



**Nombre del alumno:** Viviana Moreno Aguilar.

**Nombre del profesor:** Julibeth Martínez Guillen.

**Nombre del trabajo:** Ensayo de auto cuidados y calidad de vida.

**Materia:** Nutrición en el adulto mayor.

**Grado:** Sexto cuatrimestre.

**Licenciatura:** Nutrición.

Comitán de Domínguez Chiapas 30 de julio de 2021

El envejecimiento es una etapa del trayecto de vida, en tanto, se puede envejecer con salud o con enfermedades.

Se identifica diversos elementos a tener en cuenta para intervenir y mejorar, en base a estos, las condiciones y calidad de vida, que busca denotar en una guía estructurada en cuanto a condiciones dinámicas y físicas, representando las características, necesidades y perspectivas de la realidad.

Se aprecia que se dispense un cuidado de la propia persona para contribuir aceptablemente y de manera favorable la independencia y un cierto control sobre su proceso.

Pues el cuidado geriátrico es imprescindible para que el adulto mayor experimente sobre todo la sensación de bienestar, se eviten complicaciones y se fomente su autoestima. Se trata de fortalecer y generar habilidades, así como la enseñanza de nuevos hábitos, puesto que se encuentra en la etapa vital en la que se presenta una serie de cambios, tanto físicos como psicológicos, por lo que se consolidan como personas de especial protección.

Se recomienda respetar los hábitos y costumbres de las personas, siempre y cuando estos no repercutan negativamente y deterioren la salud, ya que la capacidad de adaptación se presta al igual que las demás personas. Es importante recordar que tiene como objetivo que el adulto mayor se sienta integrado en su ambiente, permitiéndole llevar una vida activa y gratificante, con el máximo de autonomía e independencia.

Se trata de abarcar conceptos importantes en la calidad de vida y autocuidado de las personas mayores, que va desde hábitos alimenticios, higiene generalizada, conservación de los alimentos, salud mental, prevención de salud y principios del autocuidado, con la finalidad de comprender la parte esencial que tiene cada uno de las actividades desarrolladas que contribuyen en el bienestar y plenitud, no únicamente en el envejecimiento, sino como repercute lo impartido por lo largo de la vida para guiar a un estado benéfico y conveniente en todo el transcurso.

El bienestar de las personas mayores imparte desde el establecimiento mismo del estado de salud adecuado como a la mejora de su condición y calidad vital en caso de presentar algún trastorno fisiológico. La calidad de vida como tal, aborda un concepto tridimensional, donde en conjunto fundamenta el grado de habilidad para poder seguir desarrollando las actividades, así como la influencia de un nivel emocional, de movimiento, el desempeño físico, cognitivo y el desenvolviendo e interacción social sostenible.

Los hábitos generalizado, deben mantenerse en sintonía para asegurar el adecuado desempeño físico y mental, además de propiciar y actuar directamente como aspectos de riesgos o beneficio, estamos hablando de un apropiado descanso (espacio de tranquilidad para reponer las energías), una dieta adaptada a los requerimientos energéticos y nutricionales, higiene personal (se basa en la acciones realizadas con el objetivo de estar limpios y sanos, que incide positivamente a la salud para prevenir posibles patologías, siendo muchos los aspectos a considerar, pero aquellos básicos dan buena imagen hacia el sujeto), evitar el sedentarismo y llevar o fomentar una vida activa, alejada de factores negativos y causantes de estrés, productos nocivos para la salud, con el implemento de ambientes y prácticas de disfrute, con la actuación de un funcionamiento integral que sean emocionantes y atractivos a su desenlace.

Por otra parte, dentro del proceso de envejecimiento denota los hábitos alimentarios desarrollados durante etapas posteriores y acarreadas actualmente, en tanto, la alimentación referirá una necesidad biológica básica, que se basará en un proceso periódico sobre la ingesta de alimentos, guiada por las necesidades fisiológicas, sensación de hambre, costumbres y la educación nutricional impartida.

El crear hábitos alimentarios sanos se vuelve una práctica fundamental y de mayor relevancia que influirá de un modo positivo sobre la elección de alimentos y en el manejo y tiempo que se asigna a las comidas, fijando/consolidando la incorporación de nutrientes esenciales en lo que respecta a un mantenimiento, crecimiento y desarrollo óptimos, en tanto, destina a fomentar la salud y prevención de enfermedades.

Sería preciso fomentarlos desde los primeros años de vida, durante la infancia; pues el desarrollo de hábitos alimentarios adecuados y la elección de alimentos nutritivos es crucial en ese período, logrando consolidar y favorecer un crecimiento sano y mejorar el desarrollo, además de proporcionar beneficios en etapas posteriores de la vida. Asimismo, estos pueden estar afectados por multifactores, entre ellos, de ámbito sociocultural, como las creencias religiosas o

estilos de vida que rigen que alimentos consumir y cuales preferentemente evitar en determinados periodos; económico y ambiental sobre la disponibilidad y oportunidad de acceso de alimentos saludables y esenciales principalmente, finalmente en aspectos psicológicos que recae sobre el estado de ánimo y trastornos de esa índole.

Se recomienda combinar una dieta saludable junto al desarrollo de actividad física apropiado para la condición demandante del sujeto, de esta manera se promueve un estado de salud óptimos y contribuirá mejor a la calidad de vida, estimando también una distribución de alimentos repartidas entre 4 a 5 comidas durante el día, resaltando la importancia de no saltarse el desayuno, pues el consumo de alimentos de función energética asegurara y propiciara el desarrollo de actividades cotidianamente sobre este tiempo fijo de comida, puesto que, es aquí donde se concentran la mayoría de calorías para el mismo objetivo, consolidar un buen rendimiento físico.

Es lógico que, para mantener una dieta inocua, una característica esencial, los alimentos implementados deben corresponder a la consideración de sanos y seguros, garantizando que a través de su ingesta no se produzca ningún riesgo, daño o peligro hacia la salud, por el contrario, deberá ofrecer en grandes rasgos, seguridad en la necesidad de que los alimentos sean manipulados de manera apropiada, hasta su preparación y combinación con otros alimentos listo para su ingesta, con la prevención de contaminaciones cruzadas, en otras palabras, erradicar con microorganismo que perjudiquen gravemente y de manera importante los aspectos organolépticos y el valor nutritivo real de los alimentos, evitando que las bacterias excedan los rangos y concentraciones aceptables para considerarlo aptos en su consumo.

Llevar una correcta higiene y manipulación durante la cadena de producción y distribución de alimentos prevendrá el desarrollo de procesos patológicos y cursar por infecciones gastrointestinales importantes, entre los xenobióticos más propensos en alojarse en los alimentos por las condiciones que les proporciona, como la humedad y nutrientes para la creación de “colonias” mayor dentro de este, es decir, un ambiente optimo, se trata de la salmonella y eschericcia coli, presente mayoritariamente en la carne de res y productos frescos, donde la desinfección-lavado de vegetales y utensilios, el empaquetado, cocinado y conservación a temperaturas adecuadas de frio y calor juegan un papel de gran relevancia sobre el aspecto de preservación de la calidad nutricional y alimenticia.

Enfocándonos a los elementos de los alimentos, considerando que se encuentran en concentraciones distintas y un alimento puede mantener un único nutriente, otro puede consultar una amplia gama, pues se trata de 6 compuestos fundamentales, orgánicos e inorgánicos respectivamente, tales como lípidos, proteínas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y agua, siendo los tres primeros quienes se encargan de un aporte energético a distintos niveles, además de funciones estructurales, señalización, de transporte y soporte, reserva energética, enzimática, etc., mientras que los micronutrientes son fundamentales para que las reacciones metabólicas del organismo y las funciones celulares se efectúe como corresponde.

Además de estos podemos encontrar infinidad de sustancias, entre ellas, los anti nutrientes que refieren compuestos presentes de forma natural en los alimentos, que interfieren o directamente inhiben la absorción de ciertos nutrientes, por lo que pueden incrementar las necesidades nutritivas del individuo con respecto a dichas deficiencias. Pueden afectar a las proteínas, minerales o ser antivitaminas (avidina, tiaminas, ácido ascórbico oxidasa, niacinógeno), entre los más comunes se encuentra, las antitripsinas que bloquean e impide la digestión de proteínas, presentándose en leguminosas, frutos secos, papa, huevos, y primera transición de la leche materna y lácteos. Las anti-amilasas que interfieren con el metabolismo de hidratos de carbono a nivel digestivo, alterando su absorción y utilización correspondientes y finamente a aquellas que alteran una hipoabsorción de minerales, como los filatos y oxalatos, presentes sobre zanahoria, tomate, pepino, te, café, acelga, espinaca, fresas, judías, perejil, etc., interviniendo sobre zinc, hierro, magnesio, cobre, fósforo y calcio, que son cruciales para el buen mantenimiento óseo y prever problemas como osteoporosis en los adultos mayores, por la disminución en la calidad nutritiva que nos ofrecen en condiciones normales. Como cualquier otra sustancia, tiende a desnaturalizarse o romper y obtener su estructura más simple con técnicas de cocinado, sin olvidar que quedaran residuos resultantes de dichos métodos, generando un cierto efecto al interactuar con otras superficies orgánicas

Es importante observar que pueden ser parte de nuestro platillo diario, pues constituyen la fuente de alimentos que suelen consumirse con mayor frecuencia dentro de una población específica, recalcando nuevamente las técnicas de cocción y manipulación de los alimentos, que, con una variación correcta y organizada, en condiciones normales, estos no presentaran riesgos ni un descontrol en el equilibrio u homeostasis nutricional.

Ubicándonos en otra dirección, en los ancianos puede verse interrumpida las horas continuas de descanso, fraccionándose constantemente por problemas de salud que denotan en fases de sueño a horas de la mañana o durante la tarde, problemas de ansiedad, preocupaciones, funcionamiento renal y la necesidad constante de miccionar que puede deberse como efecto secundario a fármacos, alteraciones del sistema nerviosos central, agudeza auditiva que hace que se perciban mucho más ruidos con facilidad por presentar cierto grado de “debilidad”, esto por mencionarlo de alguna manera, conduciendo concisamente a somnolencia, cansancio, insomnio que infringe sobre las 8 horas promedio para descansar.

Como profesional es importante conocer y “vigilar/observar” el aspecto psicológico del sujeto, siendo esta la que contribuye a su personalidad y que presente inestabilidad de los estados de ánimo que retorna a cambios emocionales, físicos y sociales conllevando a distintas situaciones, entre ellas: depresión, estrés, ansiedad o angustia que puede repercutir en el apetito y dar lugar a una alimentación insuficiente, por lo tanto, debe procurarse apoyar al paciente ante este ámbito y hacerle comprender la necesidad de alimentarse correctamente sobre un cambio conductual y actitudes disfuncionales relacionadas con trastornos alimentarios, ya que de lo contrario puede tener un efecto negativo sobre su salud general, ya que interactúa en ámbitos sociales, ambientales, biológicos, guiando en casos graves epilepsia, demencias, e incluso esquizofrenia, haciendo cada vez más imposible la convivencia e interacción con demás personas que no se traten de un cuidado personal, ya que se apoya fuertemente sobre el comportamiento.

Existe una clara asociación entre el estilo de vida y el riesgo de enfermedades, teniendo un enfoque familiar detonante, pues aborda una unidad de intervención significativa, para determinar completamente los controles de prevención hacia a salud, disminuyendo así la prevalencia de los padecimientos más comunes.

El autocuidado optimiza las oportunidades y realza a las personas por su potencial, participando según sus necesidades, capacidades y deseos, al mismo tiempo que se ofrece protección y seguridad basándose en un enfoque integral y completo que repercutirá de manera positiva indudablemente a cada persona, orientada a una praxis de autonomía e independencia, con una autoestima alta y basta, creando niveles de fortalecimiento.

Una intervención precoz en el área de los cuidados primarios de servicios accesibles a los ancianos y sus familiares o personas que los rodea y se encargan de su atención, adopta programas para prácticas sobre la alimentación adecuada a las necesidades, manejo del estrés, habilidades de relaciones sociales y resolución de problemas interpersonales, ejercicio, seguimiento para prescripciones de salud, que demuestran bienestar, autoeficacia y satisfacción, manteniéndolos en un máximo.

Concluyo que la calidad de vida poder ser vista desde el ángulo que aporta beneficios de manera activa, en desarrollo, independencia, es decir, aquella que denota entre las oportunidades para una buena vida y la buena vida en sí misma, que especifica el grado en que la vida cumple y auto valora criterios explícitos e implícitos, un sentido subjetivo de la salud, refiere más que nada a la ausencia de defectos funcionales.

La idea de salud y la calidad de vida están vinculados estrechamente, siendo objeto de intervenciones prácticas, orientadas a un enfoque de ciclo de vida e impulsar los cuidados y la promoción de la salud. En tanto, los profesionales de salud, deben desempeñar la atención primaria, el importante papel de señalar sobre los procedimientos de intervención.

Se trata de ofrecer una visión positiva y optimizadora del proceso de envejecimiento, focalizando los recursos personales que pueden influir de forma significativa, con el análisis de la importancia que adquieren para el bienestar de las personas mayores; factores como la autoaceptación, autonomía, relaciones positivas con otras personas, metas, proyectos y el crecimiento vital personal. La intención es ayudar a comprender y manejar sin riesgo los cuidados adecuados y desarrollo del anciano sobre los problemas comunes que afectan y repercuten sobre la salud, bajo el manejo de una buena higiene, en todo lo sentimos, sobre la generación de una mejor alimentación saludable y lo esencial del desempeño de actividad física durante y anterior a esta etapa, para disfrutar y contar con plenitud.

#### Bibliografía:

Universidad del Sureste. (2021). *Libro de nutrición en el adulto mayor*, de PDF. Unidad 4, págs., 76-89.

Sitio web:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/84dd312c392bd82c075e325328437ace-LC-LNU602.pdf>.