



**“Universidad del
sureste”**

Redacción en español

**Ensayos de tipos” argumentativos y
expositivos”**

Docente victor Antonio Gonzalez salas

Alumna viviana Guadalupe cruz hernandez

ADAPTACIONES DEL HOGAR DEL ADULTO MAYOR

El envejecimiento es un periodo de la vida , se le considera adulto mayor a partir de los 65 años de edad, es un proceso complejo de cambios biológicos y psicológicos de los individuos, un proceso heterogéneo a lo largo del cual se acumulan necesidades, limitaciones, cambios, capacidades, oportunidades y fortalezas, además de padecer enfermedades crónicas que limitan sus moviidades físicas como; artritis, diabetes, hipertensión arterial, osteoporosis etc,estas mismas pueden provocar caídas al adulto mayor, para prevenirlas y brindar seguridad al adulto mayor se debe adaptar el hogar para que no sufra caídas o accidentes de forma involuntaria, es muy importante conocer las áreas de riesgo en la casa y realizar las modificaciones necesarias ya que casi nunca toman en cuenta los riesgos que puedan haber para eso debemos evitar en el caso de la sala es el desorden, que los muebles de la sala no obstruyan el paso, tenga buena iluminación el área de la sala debe tener iluminación adecuada, evitar alfombras, en el caso de su habitación, debe tener espacio, tener a la mano sus artículos y medicamentos que ocupa día a día, y tenerla en orden. El adulto mayor debe contar con sandalias cerradas antiderrapantes sobre todo cómodas, también hay que brindarle baston como apoyo. En Baños y pasillos evaluar y verificar si hay necesidad de instalar barras de sujeción. En cuestión de los muebles de la casa por ejemplo las sillas; deben ser livianas, seguras estables, no debe poseer bordes filosos. En el caso de los sillones deben ser poco profundos, tener altura suficiente para que los pies no queden colgando, asientos y respaldos firmes para evitar problemas de columna además de poseer descansabrazos. En cuestión de las mesas; no deben tener puntas filosas, se debe colocar topes de goma o protectores en la esquina, la altura ideal es de 70 a 80 centímetros siempre considerando que una silla de rueda pueda entrar. En conclusión el hogar del adulto mayor se debe adaptar de acuerdo a sus necesidades, limitaciones, demencias y sobre todo brindar seguridad, comodidad y movilidad.

(LA CAVERNA DE PLATÓN)

SOMOS RESPONSABLES DE NUESTRO CONOCIMIENTO.

A mi entender al ver el video de los tres esclavos, da infinidad de reflexiones una de ellas es de que somos responsables de nuestro propio conocimiento, actualmente culpan a la tecnología y docentes, sobre el intelecto y conocimiento de jóvenes, en mi opinión el tener conocimiento en cuestión de jóvenes adultos, es nuestra responsabilidad ya que en la actualidad contamos con más recursos para informarnos y enriquecernos en conocimientos algunos de ellos son; internet, libros, la oportunidad de asistir a la escuela, sin embargo no aprovechamos de esas oportunidades, nos conformamos con lo poco que sabemos, además no fomentamos la lectura. De igual manera considero que la lectura los papas la deberían inculcar desde niños ya que además de generar conocimientos, estimula la imaginación, función cerebral, ayuda a nuestro rendimiento escolar, mejora nuestro vocabulario, ortografía, se lee correctamente, mejora la memoria, y tener habilidad de expresión, esto ayudaría prácticamente cada etapa de nuestras vidas tanto académico como laboral. Sin embargo cada persona es diferente, no cuentan con la misma capacidad de entender a la primera vez que le explican sobre un tema, trabajo o instrucciones, por ejemplo en cuestión académica, el docente puede ayudar ya sea cambiando sus estrategias al momento de impartir su clases, repetir de nuevo si es posible, con la finalidad de que el alumna entienda y se sienta más seguro, claro igual es responsabilidad del alumno hacerle saber al docente, que en la manera en la que explica no entiende. En conclusión somos responsables de ampliar nuestro conocimiento, independientemente de que asistamos a una escuela, pero es cuestión de salir de nuestro sistema de confort, tomar esa iniciativa de aprender algo ya sea fomentando la lectura o algo practico, es costoso pero es cuestión de tener responsabilidad, ganas de hacer ese cambio, salir del confort y más que nada tener ese interés al de ampliar nuestros conocimientos.