



**Mi Universidad**

## **cuadro sinóptico**

*Nombre del Alumno: danna Itzel López Díaz*

*Nombre del tema: super nota*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: submódulo I*

*Nombre del profesor: Javier Gómez galera*

*Nombre de la Licenciatura: tec. Enfermería*

*Cuatrimestre: 6*

# *Trato y alimentación en el adulto mayor*

Los cuidados de enfermería en el adulto mayor se refieren básicamente a las distintas atenciones especiales que los auxiliares o enfermeros deben dedicarles a sus pacientes. En este caso, los enfermeros deben supervisar la salud de los adultos mayores sanos o enfermos y ayudarlos en todas sus necesidades básicas. Sin embargo, el nivel de asistencia que brindará el profesional dependerá de la capacidad física y la gravedad de la enfermedad que padezca la persona. Ya que, si el anciano no puede valerse por sí solo, el auxiliar encargado tendrá que ayudarlo a hacer algunas tareas diarias como ir al baño, vestirse o alimentarse.



Estos cuidados se dividen en cuatro partes distintas.

La primera de ellas se enfoca en tratar las funciones psicológicas, biológicas y emocionales del adulto.

Por otro lado, también se busca mejorar y reforzar la salud física del paciente por medio de algunas actividades especiales.

El tercer cuidado consiste en ajustar el entorno de la persona para que se sienta lo más cómoda posible y para prevenir algún tipo de accidente.

Finalmente, la última fase de este proceso se basa en cubrir las necesidades básicas del adulto mayor. Un ejemplo de ello sería el ayudarlo a respirar con normalidad, vigilar su temperatura corporal para que esté en un nivel adecuado, eliminar los residuos de su cuerpo y cuidar su higiene en general.

La alimentación en las personas de la tercera edad son un factor muy importante para que puedan mantener una buena salud y desarrollar sus actividades diarias. Por lo tanto, el enfermero debe aplicarle una dieta sana y equilibrada que le brinde las vitaminas y nutrientes necesarios para cumplir con los objetivos de una adecuada alimentación en la persona adulta mayor, es mantener un óptimo estado de salud, que permita cubrir las necesidades nutricionales para evitar deficiencias, mantener el adecuado peso corporal, retardar la ocurrencia o progresión de enfermedades relacionadas con nutrición y evitar la ingesta excesiva de algunos nutrientes, en su dieta debe incluir todos los grupos de alimentos como: cereales, leguminosas y verduras harinosas, frutas y vegetales, proteínas y grasas saludables.



Incluir vegetales de color verde y acompañar las comidas de frescos de frutas naturales como mora, limón, naranja. Los frescos elaborados con frutas ácidas pueden ser mejor aceptados si se preparan hervidas con arroz o mezclados con el agua de la linaza hervida y colada.



Preparar carnes suaves, cortadas en trocitos o molidas, con salsa o como parte de otros platillos (pastas, arroces, picadillos, estofados, sopas). Si a la persona por motivos diversos se le dificulta consumirlas, debe de licuarlas y agregarla a los otros platillos.

La fibra: Es muy importante si hay una evacuación de la materia fecal menos eficiente debido a que los movimientos del intestino son más lentos.

Generalmente se recomienda que el adulto mayor ingiera su última comida del día muy temprano por la noche. De esta manera tendrá tiempo para hacer la digestión y poder dormir tranquilamente sin que su hora de sueño se vea afectada.