



Mi Universidad

Super nota.

Nombre del Alumno: Emma Yareni Montejo García.

Nombre del tema: el trato al adulto mayor.

Parcial: I

Nombre de la Materia: Submódulo I.

Nombre del profesor: Javier Gómez Galera.

Tec. Enfermería.

Sexto semestre.



EL TRATO AL ADULTO MAYOR

El trato a los mayores en la sociedad merece el desarrollo de estrategias, modelos de atención y una formación a los cuidadores con el objetivo de garantizar el respeto de sus derechos y deberes, cumplir con los principios bioéticos o garantizar la calidad de vida del mayor.



Derecho a una vida con calidad, sin violencia y sin

Derecho a un trato digno y apropiado en cualquier procedimiento

Respete su opinión, costumbres, hábitos siempre que sean saludables, ofrézcale ayuda, alternativas, pero permita que decida por sí mismo, preserve su identidad personal, y garantice el apoyo a la dignidad en la relación y atención a las personas mayores.



Utilice la empatía, tenga en cuenta la situación de salud en su más amplio sentido: en las áreas clínica, funcional, mental, emocional, sensorial, social, familiar y espiritual. Ofrezca medidas que compensen los déficits, busque recursos adecuados. Valore los logros, motivele





Alimentación en el adulto

- ❖ Otorgar al adulto mayor por lo menos tres comidas al día (desayuno, almuerzo y cena) y mantener sus horarios de alimentación. Que no se salte las comidas.
- ❖ Incluir en su alimentación diaria todos los grupos de alimentos: lácteos (Leche, yogurt queso), carnes, cereales, menestras, tubérculos-raíces, verduras y frutas.
- ❖ Hacer que consuma preferentemente aceite vegetal y reducir el consumo de grasas.
- ❖ Darle frutas, frutos secos y jugos de frutas.
- ❖ Disminuir la cantidad de azúcar, sal y condimentos en las comidas.
- ❖ Darle de beber por lo menos dos litros de agua por día contenidas en las comidas, refrigerios, bebidas y agua.
- ❖ Elija alimentos que sean fáciles de masticar cuando fuera necesario.
- ❖ Alimentarlo manteniendo el adecuado estado nutricional: "peso ideal" por persona.
- ❖ Suprimir el tabaco y evitar el alcohol.



- ❖ Líquidos: La hidratación es una de las necesidades de mayor importancia y el consumo de ciertos medicamentos como los diuréticos que alteran este equilibrio.
- ❖ Fibra: debido a una disminución de la ingesta de frutas y vegetales por distintos factores. Algunos de los alimentos en los que se encuentra la fibra son verduras, frutas, legumbres, cereales, tubérculos, raíces y plátano no procesados.
- ❖ Reducción de sodio: Para lograr dicha disminución es necesario conocer los alimentos que deben evitarse, los cuales son: enlatados, salchichas, jamón, sal de mesa, sal de ajo, condimentos procesados, salsa de soya, papa fritas de paquete, galletas saladas y palomitas.
- ❖ Reducción de azúcares: A causa de la disminución de segregación de enzimas por parte del páncreas y por la reducción de los receptores de la insulina durante el envejecimiento, los adultos mayores están más propensos de padecer diabetes. En esta población el consumo de azúcar debe controlarse, y limitar los azúcares refinados.
- ❖ Vitamina D: en riesgo de padecer deficiencias de vitamina D, por la exposición limitada a la luz solar y por una reducción de la capacidad de la piel para producir vitamina D.



