

Nombre de alumno: Dulce María Álvarez
López

Nombre del profesor: María del Carmen López
Silba

Nombre del trabajo: Resumen sobre el
maltrato del adulto mayor, Valoración del estado
nutricional, alimentación en el adulto mayor.

Materia: Submódulo I

Grado: 6° Cuatrimestre

Grupo: "A"

Introducción

El maltrato al adulto mayor; es una conducta nociva, destructiva y bochornosa; en contra de su economía física, psicológica, sexual, su autonomía, finanzas, derechos y privilegios conferidos al grupo etario, esta situación es preocupante y novedosa, porque repercute en los hábitos; políticos, social, salud y económico; por lo que amerita ser atendido, sobre todo que se impliquen estrategias de detección, tratamiento y seguimiento de los casos y los programas de salud pública en la familia, y la salud en general enfocándose más en prevención y rehabilitación de enfermedades, las dependencias y otras situaciones vulnerables de intervención como son los hogares con problemas intrafamiliares y sociales, que tengan antecedentes de malos tratos, falta de afecto en las relaciones, el desconocimiento y subestimación del maltrato en adultos mayores por parte de autoridades y de la propia familia.

Maltrato en el adulto mayor.

El maltrato al adulto mayor no es un mito si no una realidad tangible, por lo que se torna imprescindible la necesidad de una toma de conciencia sobre la situación de víctima vulnerable en nuestras sociedades; una vez que se detecta la mejor manera para ayudar a las víctimas es el abordaje, desde las diversas disciplinas que ofrecerán diferentes respuestas con un objetivo común mejor la calidad de vida de los mayores.



La violencia puede ser ejercida por familiares, vecinos o desconocidos, con o sin intención de hacerlo y se puede darse dentro de la familia en la comunidad o por parte de las instituciones. A veces ni siquiera la notamos por desconocimiento, porque llegamos a acostumbrarnos a ella o por falta de sensibilidad ¿Cómo podemos identificar el maltrato a las personas mayores? Las personas mayores que han sido maltratadas pueden presentar confusión, insomnio, agitación, agresividad, pérdida de peso, moretones, cicatrices o quemaduras, higiene deficiente, desarrollo de úlceras, etc. Es importante destacar que la violencia, en cualquiera de sus formas contiene consecuencias en la integridad emocional y físicas de las personas mayores, por eso es importante reconocerla, prevenirla, y atenderla las personas mayores dependientes para realizar sus actividades cotidianas como comer, bañarse o vestirse con alta frecuencia son víctimas de abuso.



Muestran riesgo de fragilidad, marcha lenta, agotamiento, pérdida de peso y disminución de la fuerza muscular. Son más vulnerables a recibir algún tipo

de maltrato psicológico, económico, sexual o negligencia, por la persona de su cuidado, por eso es importante que quien lo cuida se encuentre en óptimas condiciones.

De acuerdo con los investigadores, la situación del adulto mayor en México se caracteriza por intersección entre la problemática de salud asociada a la vejez, el género y la pobreza en un contexto de escasa proyección institucional y profundas desigualdades sociales que se observa tanto en entornos rurales como en el urbano.

Es muy probable que, en algún momento y en mayor o menor grado aparezca la dependencia, necesitando la ayuda de otra persona para realizar sus actividades de la vida diaria. Esta situación puede crear estrés en el cuidador y a su vez, favorece al maltrato y a la negligencia.

Entre las principales estrategias de prevención están; aumentar la disponibilidad de recursos destinados al cumplimiento de leyes, detección y tamizaje a adultos mayores, una mejor difusión de información y concientización en la población a cerca de esta problemática y mejor educación y capacitación a todo personal de salud.



Valora el estado nutricional y aplica técnicas de alimentación para satisfacer las necesidades que requiere el usuario.

La nutrición en las personas adultas mayores es un problema de salud pública debido a que en esta etapa de la vida la alimentación interviene como un factor de prevención y/o tratamiento de algunas enfermedades crónicas.

Un estado nutricional saludable contribuye, sin ninguna duda, a mejorar el estado funcional y mental del individuo y por ende contribuye a mejorar la calidad de vida del mismo, algo sumamente importante en estos tiempos es que han aumentado claramente los años de supervivencia.

La pérdida involuntaria de peso puede ser el resultado de distintas situaciones y a menudo se presenta con la combinación con varias de ellas.

*Disminución del apetito (anorexia)

* Ingesta de calorías inadecuadas a sus necesidades se produce por una deficiencia pura e ingesta proteico-energética.

*Efecto de enfermedades (caquexia) es la depleción de los depósitos de energía y proteínas.

*Disminución de la masa muscular (sarcopenia) con el envejecimiento se produce una disminución de la masa muscular.

*Hay una gran variabilidad en la prevalencia de pérdida de peso en las personas mayores.

La prevención de la desnutrición, sobrepeso y la obesidad en el adulto mayor.

Desnutrición:

+La desnutrición es un problema de salud provocado por una mala nutrición que ocasiona anemia y pérdida de peso en el adulto mayor.

+Puede ser causa de una alimentación insuficiente, mala absorción de nutrientes.

+No se presenta de manera repentina es más bien un problema de salud que va sucediendo poco a poco.



Sobre peso y obesidad.

Se caracterizan por el incremento del peso corporal debido a una mayor acumulación de grasa en el organismo, las principales causas involucradas en su desarrollo son: Tener una alimentación con alto contenido en grasa y azúcares refinadas. Por tal motivo la alimentación en el adulto mayor debe ser estrictamente cuidada tanto por la familia como de la persona quien lo cuida.



Alimentación en el adulto mayor.

Los adultos mayores necesitan de una asistencia alimentaria y nutricional de primera calidad, en donde su alimentación sea estrictamente balanceada y nutritiva, ya que por su edad tiene menor capacidad de absorción de nutrientes y su ritmo motriz es muy diferente al de una persona joven, por ello, hay que darles lo mejor.

La alimentación en el adulto mayor debe de ser:

Variada, equilibrada, agradable y repartida

- Otorgar al adulto mayor por lo menos 6 raciones al día y mantener sus horarios de alimentación.
- Incluir en su alimentación diaria todos los grupos: lácteos, carnes, cereales, frutas y verduras.
- Hacer que consuma preferentemente aceite de cártamo, maíz o girasol y reducir el consumo de grasas.
- Darles frutas, frutos secos y jugo de frutas.
- Disminuir la cantidad de azúcar y condimentos en las comidas.
- Darle a beber por lo menos 2 litros de agua por día.
- Elegir alimentos fáciles de masticar.



Recomendaciones para una buena nutrición:

- ° Fomentar la higiene bucal y en especial la lengua con el fin de mejorar la percepción de los sabores.
- ° Tener en cuenta el gusto del adulto mayor.
- ° Procurar que los alimentos tengan una temperatura adecuada.
- ° Comer sentado o semisentado.
- ° Comer de forma lenta, sin prisas, evitar atragantamiento o cansancio.



- ° Aumentar, si es necesario, la ingesta de proteínas.
- ° La comida más ligera del día será la cena.



Cuidar la salud de nuestros adultos mayores solo queda en nuestras manos. ¡A CUIDAR A NUESTROS ADULTOS MAYORES, SON EL PRESENTE HISTORICO!

¡Así que ya lo sabes!

Conclusión.

El maltrato a los adultos mayores es muy frecuente tanto por la persona que los cuida como de los propios familiares, por esta razón hay muchos adultos mayores que viven solos o en condición de calle porque nadie los quiere cuidar. Hace falta hacer mucha conciencia y darnos cuenta que nuestros adultos mayores son muy valiosos y los debemos cuidar y querer como las personas más valiosas de nuestras vidas. El cuidado debe ser el adecuado y estar al pendiente de ellos en todo momento alimentarlos adecuadamente, así como estar pendiente de su salud, higiene y sobre todo hacer de sus vidas algo placentero. No debemos olvidarnos de ellos, la preparación para poder cuidar un adulto mayor es tanto para los familiares como del personal de salud y quizás hasta de la sociedad porque ellos son vulnerables ante la situación.