

# CONTROL PREVENTIVO DE SALUD

- Aplicar vacunas
- Visitar al médico
- Hacer un examen de laboratorio
- Ir al dentista
- Ir a la consulta del ginecólogo
- Comer cuatro comidas al día.
- Ingerir una dieta equilibrada, que incluya carnes blancas, legumbres, siendo rica en frutas y verduras.
- Desarrollar actividad física, caminar 30 minutos diarios, para favorecer la función digestiva.
- Tomar al menos 2 litros de agua al día.
- Mantener en lo posible costumbres que el adulto tiene frente a la alimentación.
- Seguir las indicaciones de dieta especial cuando se requiera.



Mi Universidad

Nombre del alumno:

Fátima Guadalupe  
Aguilar Vázquez

Nombre del tema: La  
calidad de vida en el  
adulto mayor

Parcial: Cuarto

Nombre de la materia:

Adulto mayor

Nombre del profesor:

Italia Yamileth

Hernández Figueroa

Nombre de la

Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Sexto

LA CALIDAD  
DE VIDA  
EN EL  
ADULTO MAYOR





## HIGIENE ALIMENTARIA

- Lavarse las manos con agua y jabón antes de tocar los alimentos, cada vez que se ensucien, después de tocar cada uno de los alimentos crudos, después de manipular la basura y después de ir al lavabo, rascarse, estornudar o sonarse
- Las heridas de las manos se deben de proteger con un apósito o cinta adhesiva impermeable.
- Lavar con agua y jabón los cuchillos, la tabla, los recipientes y los utensilios usados, antes de ponerlos en contacto con otro alimento y sobre todo con un producto ya preparado.
- No utilizar joyas.
- Evita servir carnes y pescados poco cocinados o medio crudos en alguna de sus partes, hay que asegurar la cocción en el interior.
- Las sobras de los platos deben desecharse.
- El triturado de la preparación debe hacerse poco antes de su consumo, o bien, de su congelación, para evitar la proliferación bacteriana.

## SUEÑO

- Establecer una rutina consistente antes de acostarse.
- Evitar la exposición a la luz brillante a la hora de acostarse y durante la noche. Aumentar la exposición a la luz durante la mañana
- Evitar las comidas pesadas y la actividad vigorosa cerca de la hora de acostarse.
- Mantener los dispositivos electrónicos, incluyendo televisiones, ordenadores, teléfonos móviles.
- Evitar tomar cafeína, incluyendo colas, café y té
- Mantener horarios regulares durante el día, incluidos los horarios de comidas



## SALUD MENTAL

- La **depresión** es el trastorno psicológico más frecuente en la vejez. Se caracteriza por una visión pesimista del futuro y una baja autoestima. En ocasiones, puede ir asociada a otros síntomas como pérdida de peso, anorexia, estreñimiento e insomnio.
- La **ansiedad** se caracteriza por un estado temeroso en el que, la persona que lo sufre, anticipa que se va a producir un mal, aunque no sepa determinar en concreto qué es lo que teme. El objeto que causa la ansiedad no es concreto, sino de carácter indefinido. La ansiedad va acompañada de sensaciones físicas, como tensión muscular, palpitaciones o sudoración excesiva.

- **Demencia** se refiere a un cuadro clínico que implica un deterioro global de las facultades intelectuales que sucede en un estado de conciencia normal. La demencia es un síndrome, de naturaleza crónica o progresivo, asociado a la pérdida de memoria y al deterioro del pensamiento y del comportamiento
- **Riesgo de suicidio** Aunque no es muy conocido a nivel popular, las personas mayores tienen un riesgo mayor de intentar un suicidio. Las causas que llevan a una persona mayor al suicidio son de diversa índole: pérdida de la pareja, familiares o amigos, inseguridad económica, sentimiento de soledad y rechazo, reacción a enfermedades físicas o mentales



## HIGIENE PERSONAL

- Establezca una rutina diaria
- Cuide el aseo personal y la vestimenta
- Brinde una alimentación saludable
- Promueva la actividad física
- Estimule la capacidad cognitiva
- Mantenga un ambiente de paz y tranquilidad
- Tome precauciones para evitar caídas
- No suspenda la medicación recetada

