



Mi Universidad

Infografía

Nombre del Alumno: Mariam de los ángeles Martínez Villagrán

Nombre del tema: importancia en la calidad del adulto mayor

Parcial: 4

Nombre de la Materia: nutrición en el adulto mayor

Nombre del profesor: Italia Yamilet Hernández Figueroa

Nombre de la Licenciatura: nutrición

Cuatrimestre: 6to

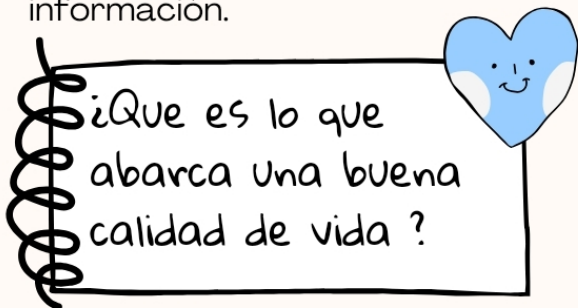
Lugar y fecha: Tapachula Chiapas 29/07/23

¿COMO ES TENER UNA BUENA CALIDAD DE VIDA?



- No descongelar la comida a temperatura ambiente sino en el frigorífico preferiblemente.

Para el adulto mayor, la calidad de vida significa tener paz y tranquilidad, ser cuidado y protegido por la familia con dignidad, amor y respeto, y tener satisfechas como ser social sus necesidades de libre expresión, decisión, comunicación e información.



¿Que es lo que abarca una buena calidad de vida ?

1. HIGIENE ALIMENTICIA

Los adultos jubilados que viven en su propia casa hacen la compra y elaboran la comida por sí mismos deben respetar al menos estas pautas básicas de actuación para asegurar la inocuidad de los alimentos:

- Lavar las manos antes de preparar los alimentos, al igual que los utensilios de cocina, las tablas de cortar y las superficies de trabajo como la encimera.
- No mezclar alimentos crudos con los cocinados para evitar contaminaciones cruzadas.

2. SUEÑO

La importancia del sueño en el adulto mayor no se debe de menospreciar.

El sueño es un mecanismo vital, independientemente de la edad. Tiene la capacidad de restaurar los niveles de energía y curar los daños físicos y cognitivos.

Se recomienda un patrón de sueño regular de 7,5 a 9 horas por noche para ayudar a las personas a funcionar lo mejor posible.



El sueño influye en la memoria, por lo que dormir adecuadamente es vital.

3. SALUD MENTAL

La salud mental incluye todo lo que está relacionado con cómo nos sentimos, actuamos y pensamos y busca siempre el bienestar de la persona en términos emocionales, psicológicos y sociales.

La vejez, llega acompañada de varios cambios que pueden generar ansiedad e incertidumbre; de ahí, la importancia de la salud mental en el adulto mayor pues, si esto está bien, será más fácil para la persona sentirse en la capacidad de afrontar todo lo que venga con optimismo y sin generar emociones negativas.

es muy importante que los cuidadores, traten siempre de trabajar en mantener la salud mental del adulto mayor en las mejores condiciones posibles, para lograr que disfrute la vejez al máximo.



4. HIGIENE PERSONAL



la higiene o aseo personal en personas mayores es un aspecto fundamental. En este sentido, unos buenos hábitos higiene tienen aún más importancia en la tercera edad

La higiene es un aspecto prioritario en la tercera edad por los efectos positivos que tiene en la salud física, mental y emocional. Una rutina de aseo personal en personas mayores es necesaria para lograr un envejecimiento saludable.

En el caso de personas mayores que no pueden asearse por su cuenta, deben ser los familiares o cuidadores quienes se responsabilicen de mantener su higiene. Se trata de una labor fundamental para que el paciente pueda gozar de una buena calidad de vida y bienestar en la vejez.



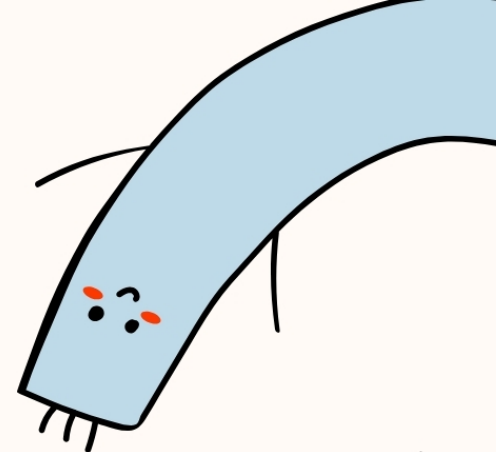
5. CONTROL PREVENTIVO DE SALUD

En los adultos mayores, la prevención se enfoca sobre todo en la enfermedad, la fragilidad, los accidentes (es decir, lesiones no intencionales), las complicaciones iatrogénicas, los problemas psicosociales y el mantenimiento de la capacidad para realizar las actividades de la vida diaria.

No todos los ancianos se benefician con todas las medidas preventivas. La selección de estas medidas depende de si el estado general del paciente es:

- Saludable
- Enfermos crónicos
- Frágil/complejo

Las personas mayores saludables tienen escasas o ninguna enfermedad crónica y son independientes en sus funciones. En este grupo de pacientes las medidas más beneficiosas son la prevención primaria y secundaria de enfermedades y la prevención de la fragilidad



Importancia de la calidad de vida



EN EL ADULTO MAYOR



bibliografía:

<https://csaconsultores.com/seguridad-alimentaria-la-tercera-edad/>

<https://medlineplus.gov/spanish/olderadultmentalhealth.html>