

CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR



Significa para el adulto mayor tener paz, tranquilidad, mientras que para la familia es la satisfacción de las necesidades básicas de alimentación, vestido, vivienda e higiene.

Mantener unos hábitos de higiene regulares: es esencial para la prevención de infecciones y ciertas enfermedades, además de favorecer un estilo de vida saludable que ayudará a potenciar el bienestar durante la etapa de la vejez.

lic. en nutrición antonio cabrera

BIBLIOGRAFIA

<https://www.asisted.com/blog/8-consejos-para-prevenir-las-enfermedades-en-la-vejez/>



¿Cuáles son los cuidados de higiene en el adulto mayor?

Hay que cuidar la higiene corporal, pero también la bucodental y la higiene de manos y pies, entre otros cuidados diarios de ancianos. La persona encargada del cuidado de personas mayores ha de asegurarse de comprobar que se lava las manos después y antes de cada comida, así como de hidratar los pies con agua caliente.



es importante realizar actividades recreativas:

- bailar
- tejer
- jugar juegos de mesa
- caminar



UDS



CUIDADOS HE IMPORTANCIA DEL ADULTO MAYOR



LA IMPORTANCIA DE DORMIR BIEN EN LAS PERSONAS MAYORES

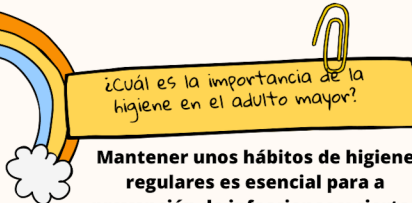
El sueño influye en la memoria, por lo que dormir adecuadamente es vital. Hay estudios que asocian un buen descanso a una mayor capacidad de retener información, algo básico en los mayores. Pero el dormir mal y poco no afecta solo a la memoria, sino que está demostrado que va más allá del malestar y somnolencia, sino que puede llegar a enfermedades cardíacas o mentales como depresión o cambios repentinos de humor

¿Cuántas horas de sueño necesita un adulto mayor?

En general, la cantidad de sueño necesaria se mantiene constante a lo largo de la edad adulta. Los médicos recomiendan que los adultos duerman entre 7 y 8 horas cada noche.

¿Por qué es importante la salud mental en el adulto mayor?

Es importante reconocer y tratar las enfermedades mentales en los adultos mayores. Estas afecciones no solo causan sufrimiento mental. También pueden dificultar el manejo de otros problemas de salud, lo que es especialmente cierto si se trata de problemas crónicos de salud.



Mantener unos hábitos de higiene regulares es esencial para a prevención de infecciones y ciertas enfermedades, además de favorecer un estilo de vida saludable que ayudará a potenciar el bienestar durante la etapa de la vejez



¿Qué importancia tiene la alimentación en la vida del adulto mayor?

✓ Una alimentación saludable y balanceada permite a los **adultos mayores** prevenir enfermedades como sarcopenia, obesidad, desnutrición, síndrome de fragilidad y trastornos gastrointestinales, a las **que** están expuestos debido a los cambios en el metabolismo **que** se dan a partir de los 60 años

A continuación comentamos algunas medidas a tener en cuenta para prevenir las enfermedades en la vejez de acuerdo con la evidencia científica:

1. Ejercicio físico
2. Alimentación adecuada
3. Actividades sociales y recreativas
4. Prevención del abuso de alcohol, tabaco y medicaciones no prescritas
5. Control clínico
6. Vacunación
7. Control de la vista, la audición y la salud bucal
8. Prevención de caídas y accidentes

