



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: pablo David Gómez Valdez

Nombre del tema: auto cuidados y calidad de vida

Parcial: 4to

Nombre de la Materia: nutrición en adulto mayor

Nombre del profesor: Julibeth Martínez

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 6°

En la siguiente redacción hablaremos sobre la importancia que tiene el cuidado y hábitos en la vida de un adulto mayor ya que es fundamental para la salud y no atraer problemas o provocarlos a consecuencia de ellos por eso es bueno tener un punto de vista mejor y amplio hacia esa parte como ejemplo, uno de ellos es el auto cuidado que se puede realizar en personas que no necesiten de otra ya que puede complicarse tener auto cuidados con algunas discapacidades presentas en el adulto es por eso que se hablara acerca de como mejorar la calidad de vida con algunas recomendaciones y ayudando a saber que lo puede provocar y sus consecuencias.

importantes para el individuo y que afectan su estado general de bienestar, el Desarrollar buenos hábitos alimenticios es esencial para que las comidas produzcan los beneficios esperados en nuestro cuerpo. Para esto existen Los gustos y los hábitos alimenticios, Los alimentos que tengamos al alcance y podamos adquirir., las costumbres de la familia y la sociedad en que vivimos. Ciertas creencias individuales y sociales, Para mantenernos sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada, no sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud, por eso es necesario saber qué nos aporta cada alimento, en una etapa mas fácil de adquirir estos habitos alimenticios es en la etapa infantil ya que no es tan difícil poder adaptarlos y esto ayudara a fortalecer desde una edad temprana, el cuidado en desinfectar también los aliemntos es un factor fundamental ya que esta incluye La Calidad de Vida Relacionada con la Salud CVRS llegó al campo de los cuidados sanitarios con la mirada de que el bienestar de los pacientes es un punto importante de ser considerado tanto en su tratamiento como en el sustento de vida, Desde su incorporación como una medida del estado de salud de las personas como la salud se refiere a la evaluación subjetiva de las influencias del estado de salud actual, sobre la capacidad del individuo para lograr y mantener un nivel global de funcionamiento que permite seguir aquellas actividades a bacterias perjudiciales, cuerpos extraños y tóxicos. La prevención de la multiplicación de las bacterias perjudiciales por debajo del umbral en el que producen enfermedad en el consumidor, y el control de la alteración prematura del alimento, La seguridad alimentaria es el conjunto de medidas que garantizan que los alimentos que consumimos sean inocuos y conserven sus

propiedades nutritivas, para garantizarla y evitar enfermedades de origen alimentario esto puede provocar salmonela y e.coli.

también se puede identificar algunos antinutrientes que se encuentran en leguminosas, en cacahuetes, patata y batata, y en los huevos es igual importante. Los oxalatos están presentes en diversos alimentos de origen vegetal destacando las espinacas, la remolacha, el chocolate, las patatas, el té, el ruibarbo y las acelgas. Son capaces de fijar diversos minerales como calcio, hierro, magnesio y cinc de especial relevancia en la época de crecimiento, cuando se ingieren cantidades importantes de las verduras y productos que los contienen, es recomendable seguir al igual los siguientes. Consumir una dieta equilibrada. • Tener una higiene personal (incluida la higiene bucal) adecuada. • Tener un patrón y una calidad de sueño óptimo. • Realizar actividad física; Evitar hábitos tóxicos: no fumar ni consumir drogas, no tomar alcohol en exceso y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo.

También es de suma importancia recalcar que el descanso y el sueño es un factor fundamental para un estado de actividad mental y física reducido, que hace que el sujeto se sienta fresco, rejuvenecido y preparado para continuar con las actividades cotidianas no es simplemente inactividad, requiere tranquilidad, relajación sin estrés emocional y liberación de la ansiedad. La persona que descansa se encuentra mentalmente relajada, libre de ansiedad y físicamente calmada. Se recomienda que en joven su hora de sueño sea de 6 a 8 y en un adulto mayor 4 a 5 y en un adulto de 5 a 6.

Mientras que una salud mental es catalogada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es el “bienestar que una persona experimenta como resultado de su buen funcionamiento en los aspectos cognoscitivos, afectivos y conductuales, y, en última instancia el despliegue óptimo de sus potencialidades individuales para la convivencia, el trabajo y la recreación. Es recomendable saber que El baño diario es la mejor forma de aseo. Se favorece la transpiración de la piel y además evitamos el riesgo de infección, el lavado del cabello debe realizarse con las yemas de los dedos y no con las uñas, para no dañar el cuero cabelludo; Los ojos no deben tocarse con las manos sucias ni con pañuelo u otros objetos en la educación para el autocuidado debe permitir al individuo definir su situación de salud, identificar los problemas a medida que éstos surgen, encontrar soluciones, ya sea cuidando de sí mismo, teniendo

atención adecuada o realizando acciones sociales dirigidas hacia el problema específico.

La familia es la principal parte de nuestra vida y durante un gran periodo ya que son las personas que nos forman y ayudan a establecer hábitos y enseñan a como poder tener una clase de socialismo para esto puede interferir las mismas personas en nuestro cuidado ya que es necesario cuando una persona adulta se le dificulta hacer sus labores o cuidados de si misma

Para los auto cuidados de una persona es necesario saber si esta en óptimas condiciones de hacerlo por si misma y darle una idea para que pueda saber qué hacer en diferentes situaciones.

Determino que es material de suma importancia ya que nos hace darnos una idea mas las recomendaciones en este campo de nutrición y sus cuidados que debe de tener un paciente mayor, en lo general los hábitos de higiene y alimentación también como el de cuidados son formación desde la infancia que se trae consigo la familia ya que adoptamos sus formas de pensar y de actuar a diferentes situaciones pero no es algo que no se pueda cambiar en su estilo de vida es por eso que tenemos sugerencias para poderlas tomarlas y cambiarlas para mejorar su bienestar tanto físico y mental.

BIBLIOGRAFIA:

UDS antología nutrición en adulto mayor 6to