



Nombre del Alumno: Sandra Amairani López Espinosa

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén

Nombre del tema: Auto cuidados y calidad de vida.

Nombre de la Materia: Nutrición en el adulto mayor.

Parcial: 4

Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 6°

## **Auto cuidados y calidad de vida.**

Se entiende como calidad de vida al estado de salud de cada individuo que también tiene que ver con interacciones entre aspectos económicos, sociales, personales, emocionales, ecológicos y comunitarios.

Cuando nosotros evaluamos la calidad de vida de un px nos es una herramienta útil para poder emitir un dx midiéndose mediante el estado físico, mental y cognitivo, ya que conocemos su estado de salud.

Por otra parte, en este trabajo también se hablara de temas que van muy de la mano con la calidad de vida como los hábitos, medidas de higiene etc. Con el fin de aclarar lo aprendido y ponerlo en práctica para así también compartir los conocimientos con personas externas.

Algo que va muy de la mano con la calidad de vida son los hábitos alimenticios, y es que son una serie de patrones que se van adoptando de acuerdo a gustos y preferencias. Sin embargo la enseñanza de estos hábitos comienzan desde la casa y la mejor etapa para adquirirlos es en la infancia ya que es cuando los niños cuentan con mayor estimulación y aprendizaje, ya que en la adolescencia los cambios psicológicos y emocionales pueden influir en la dieta. La familia es de suma importancia porque aparte de ser la primera escuela de todos, también es nuestro apoyo, y es que el papel de la familia cumple con lo educativo, social y preventivo.

De los principales hábitos es el autocuidado y la higiene personal, que son acciones voluntarias que se hacen para conservar la salud y prevenir enfermedades. Pueden ser de tipo físico, emocional, social, y espiritual.

Para mantener una buena calidad de vida y mantener la salud es importante:

- Una dieta correcta
- Higiene personal adecuada
- Calidad de sueño

- AF
- Evitar sustancias nocivas

Y por supuesto tener una buena higiene alimentaria, es el conjunto de acciones y medidas necesarias para garantizar la inocuidad de los alimentos, nos ayuda a destruir agentes patógenos como virus y bacterias y sustancias nocivas sin alterar las características propias del alimento. Evitando así infecciones y enfermedades que podrían ser adquiridas por bacterias como la salmonella y la E.coli.

Tener un buen sueño nos ayuda en la liberación de estrés emocional y la ansiedad ya que de lo contrario podríamos llegar a sufrir alteraciones como emocionales, metabólicas y auditivas.

#### **Promedios de sueño ininterrumpidas:**

- **Adulto joven:** 6-8 hrs
- **Adulto promedio:** 5-5 hrs
- **Adulto mayor:** 4-6 hrs

A todo esto claro que también nos ayudaría a la salud mental ya que incluye factores sociales, ambientales, biológicos y psicológicos. Pero podría llegar a presentarse Alzheimer, demencia o Parkinson que son las enfermedades más comunes aparte de la esquizofrenia, epilepsia, depresión y ansiedad.

Por otro lado los anti nutrientes también son de mucha importancia en nuestra dieta y por lo tanto nos ayuda a preservar la salud, son sustancias presentes en los alimentos que inhiben la absorción, asimilación o digestión de nutrientes específicos. Algunos ejemplos:

**Inhibidores de proteasas:** Podemos encontrarlos en leguminosas, huevo, cacahuete, papa y leche.

**Antitripsinas:** En soya, papa y leche materna.

**Anti amilasas:** Leguminosas, trigo, plátanos verdes y el mango.

**Anti-vitaminas:** Sustancias como la avidina (se encuentra en la clara del huevo), las tiaminas (presente en vísceras y pescados), el ácido ascórbico oxidasa (localizada en pepinos, calabazas, melones, col, zanahoria, tomate, etc.) o el niacinógeno, (se encuentra en el maíz y otros cereales) pueden impedir la absorción de diversas vitaminas, pero suelen desactivarse por el calor producido durante el cocinado de los alimentos.

**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.

Personalmente me gustaron mucho todos los temas vistos en clase sin embargo los hábitos alimenticios me fueron muy interesantes debido a que también pude conocer las perspectivas de mis compañeros de lo que estos son y así darme una idea de cómo sería atender un px que no sepa que son los hábitos y como poder orientarlo para que pueda hacer modificaciones en su alimentación para de esta manera en un futuro pueda gozar de buena salud ya de una edad más avanzada. Aparte de prevenir enfermedades, también me ayudo a saber que hábitos malos yo tenía y a darme cuenta de ello para así poder cambiarlos.

Fuente de consulta.

Universidad del Sureste. (2023). Antología de Nutrición en el adulto mayor. Recuperado el 29/07/2023, de plataformaeducativauds.com.mx Sitio web: <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/b617a63e1ff75ec83d28b6f4e3251e3a-LC-LNU604%20NUTRICION%20EN%20EL%20ADULTO%20MAYOR.pdf>