



Mi Universidad

Nombre del alumno; Gpe, Ellizabeth idalgo Ruixz

Parcial: IIIII

Nombre del profesor: Julibeth Martinez

Nombre del tema:Salud

Salud

La salud es parte fundamental en el ser humano, pues es un estado en el que se concibe como estable o aceptable que se contrapone a la enfermedad. Con el paso de los años ha tomado mayor relevancia el cuidado de ella, ya que no solo tiene que ver con un estado físico, sino que también se desarrolla en el aspecto psíquico y espiritual. Con ello, determinamos que estar sano es una capacidad para funcionar libre de enfermedades, lesiones o dolor.

De acuerdo a la OMS "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de dolencias o enfermedades, a fin de permitir a las personas llevar una vida social y económicamente productiva".

Además, establece objetivos básicos en los que se destacan el mejoramiento de la salud de la población, Ofrecer un trato adecuado a los servicios de salud y Garantizar la seguridad financiera en materia de salud.

Ahora, si nos enfocamos en los adultos mayores, la Ley reconoce sus derechos a personas mayores de 60 años, en los cuales tienen derechos a los servicios tanto en establecimientos públicos como privados para así poder garantizar sus derechos a que tengan mejores condiciones de vida y por ende en su salud.

Por lo tanto, en materia de política, se debe dar sustento que favorezcan a la salud. Esto en un derecho que en nuestro país se deben dar a todas las personas. Sin embargo, de acuerdo a términos de leyes y desarrollo de programas, en diferentes años se han dado reducciones a los fondos destinados al sector salud para el equipamiento y mantenimiento de materiales, esto desde 1982.

Tomando en cuenta el tema de medicina alternativa, actualmente se ha desarrollado con un mayor número de consumidores, aunque ha sido subestimada en los servicios de salud, su forma de utilizar técnicas no convencionales ha ayudado a sanar y prevenir diferentes malestares. La medicina alternativa, se define como el

grupo de disciplinas terapéuticas y diagnósticas que existen fuera de las instituciones donde el sistema de salud convencional es brindado o enseñado.

Esto ha hecho que la OMS lo defina como medicina tradicional tanto a lo tradicional como sistemas chinos, hindú, árabe, así como aquellas formas de medicina indígena que suele utilizarse.

Sin salirnos del tema, es importante también mencionar que el proceso de salud también se interviene la alimentación, pues es fundamental desde que somos pequeños. Las personas deben llevar a cabo una dieta saludable y cuando se es un adulto mayor también se debe adecuar la alimentación a su nivel.

Elementos que se consideran dentro de la alimentación es el hierro, la vitamina C, la vitamina A, ácido fólico, así como suplementos alimenticios que ayudan a complementar la alimentación diaria en las dietas. Es por ello que en esta etapa de nuestras vidas debemos poner mayor atención a la nutrición, pues, el no llevar los alimentos adecuados pueden tener consecuencias en la salud como desnutrición, obesidad, entre otros.

La desnutrición es un resultado de un aporte inadecuado de energéticos, proteínas u otros nutrientes necesarios en el individuo. En el caso de los adultos mayores, este se puede dar por enfermedades, pérdida de los sentidos, pérdida de la memoria, depresión, entre otros; teniendo como indicadores de malnutrición la pérdida de peso involuntario de 5% en un mes, bajo peso para la talla, índice de masa corporal menor a 22, etc.

Cabe resaltar que la desnutrición puede ser calórica, proteica o mixta, según el caso. Y como consecuencia se asocia a una mayor morbilidad y mortalidad. Por lo que conviene revisar los alimentos que consume como parte de su dieta diaria, así como el consumo de alcohol, tratamientos, etc.

Otro factor que también es importante hablar, es el de la obesidad, pues también es un factor de riesgo común a muchas enfermedades, esto debido a que se alteran los mecanismos internos que manejan el metabolismo. Si este padecimiento, lo basamos en los adultos mayores, estos son propensos a la obesidad sarcopenia, que es la pérdida de la masa, fuerza y la función del músculo esquelético.

Por ello, es importante poder cuidar lo que se consume diariamente, además de realizar actividad física. Es necesario conocer los alimentos que pueden ser consumidos para hacerlo de manera variada y equilibrada.

Cambios Ligados al envejecimiento que influyen en la nutrición de las personas.

El envejecimiento es un proceso inevitable en toda persona, con el paso de los años se van presentando algunos cambios en nuestro cuerpo, con ello lleva implícito la reducción de metabolizar lípidos, y en cuestión corporal, también se puede apreciar los diferentes cambios que se van desarrollando.

Dentro de estos cambios, los huesos empiezan a perder su capacidad, mientras que también se puede presentar la adiposidad, que es una masa sin grasa que se presenta en el cuerpo y es común la presentación de estos en la edad adulta. No debemos dejar de mencionar la sarcopenia, que es uno de los efectos más nocivos al paso de los años pues afecta la movilidad y funcionalidad del cuerpo.

Después de los 60 años, también hay un cambio con respecto al olfato y al gusto, con la modificación de estos elementos, hay una disminución considerable por comer y se va perdiendo el interés.

Ahora bien, si de factores fisiológicos hablamos, el individuo va presentando cambios endocrinológicos, en el tracto gastrointestinal en donde se derivan una modificación en el sistema hepático. Aquí hay una disminución de las hormonas del

crecimiento, debido a que hay una modificación en la masa muscular y también hay cambios en la visión y en la audición.

En cuanto a los factores económicos, se aumentan las condiciones propias de escasos recursos, esto se debe a que, por el proceso de cambios, se va haciendo muy poca o nula la posibilidad de trabajar y otros no logran generar una jubilación. Y año con año se van perdiendo los apoyos tanto familiares, salud, economía, relaciones afectivas, entre otros.

Con estos elementos, en torno a la alimentación hay que tomar en cuenta llevar a cabo una dieta equilibrada. Para eso hay que reducir el consumo de grasas, elegir alimentos de fácil masticación, tomar en promedio de 1,5 litros de agua al día. Además, dentro de los requerimientos nutricionales, se encuentran el aporte energético, el proteico, así como aporte de grasas, carbohidratos, fibra, hídrico, entre otros.

Como individuos debemos conocer grupos de alimentos según la clasificación, estos pueden ser según su origen o por su valor nutritivo; y hay que saber que los alimentos son encargados de mantener el buen funcionamiento del cuerpo, mejoran la visión y mantienen saludable la piel.

Los alimentos más adecuados son los lácteos descremados, pescados, carnes y huevos, así como las verduras y frutas con vitaminas A, C, además de los cereales que aportan calorías.

Con ello, estaremos desarrollando un equilibrio nutricional, evitando así la propensión al colesterol. Se debe evitar el azúcar y sal y el consumo excesivo de café. Así se evitará la deshidratación. Además, es importante el control de temperatura para la elaboración de alimentos, pues esto puede reducir en gran medida el riesgo de proliferación de bacterias.

Enfermedades del adulto mayor

Entre estos se destaca el aneurisma, que es una pequeña cavidad globosa que aparece en las arterias del cuerpo humano, presentes principalmente en el cerebro, los pulmones o en el corazón. El principal detalle de esta enfermedad es que puede aumentar el tamaño desmesuradamente, por lo que la forma de prevenirlo es teniendo un estilo de vida más saludable, además de dejar el cigarro si se tiene este hábito.

El accidente cerebrovascular conocido como ictus, son dolencias de diferentes tipos. Entre los síntomas que permiten detectarlo es que se está teniendo pérdida de fuerza en las extremidades. La arteriosclerosis constituye un grupo de enfermedades caracterizadas por el engrosamiento y pérdida de elasticidad.

Ahora, hablando del aparato circulatorio, sus funciones son el transportar oxígeno y dióxido de carbono a nuestro cuerpo. El aparato cardiocirculatorio permite mantener la homeostasis, y lleva a cabo diferentes funciones. Por su parte el corazón cuenta con cuatro cavidades dos superiores y dos inferiores (izquierdo derecho); por lo que la sangre se distribuye por todo el organismo gracias a su compleja red de vasos sanguíneos. Por su parte la angina de pecho es consecuencia de un desequilibrio entre la demanda miocárdica de oxígeno y el aporte coronario de éste y su forma más común de manifestarse es por la cardiopatía isquémica.

La presión arterial ha mostrado un incremento mientras el individuo avanza con respecto a su edad. La hipertensión es un trastorno grave que incrementa de manera significativa el riesgo de sufrir, en otras, cardiopatías, encefalopatías, etc. Por lo que es una de las causas principales de muerte prematuro en el mundo, es por ello que la OMS ayuda a los países a reducir la hipertensión como problema de salud pública.

La aterosclerosis es una enfermedad vascular de evolución crónica, dinámica y evolutiva. Se caracteriza por la oclusión progresiva de las arterias por placas de ateroma que pueden llegar a producir insuficiencia arterial crónica.

Las enfermedades cardiovasculares, por su parte son entidades nosológicas causadas por la interrupción de flujo sanguíneo arterial, por ello una enfermedad vascular cerebral se refiere a las arterias carótidas y cerebrales. Mientras que las enfermedades digestivas son trastornos del aparato digestivo, y las afecciones pueden ir desde leves a serias. Aquí se presenta la acidez de estómago que es una especie de quemazón o ardor que sube hasta la laringe. Otra afección digestiva es la gastritis que es la inflamación de la mucosa que recubre las paredes del estómago, así como las úlceras que son un problema con grandes repercusiones a nivel epidemiológico. Para ambos hay que desarrollar una buena dieta saludable.

La diarrea y el estreñimiento son parte del día a día, ambas dificultades se presentan en el individuo debido a la alimentación incorrecta, así que hay que diferenciar los alimentos que a diario consumimos para poder prevenirlos. La nutrición es el factor modificable más importante en el crecimiento de las personas.

La osteoartritis es la más común de las enfermedades reumáticas crónicas, la padece al menos el 15% de la población mundial; la artritis provoca inflamación en las articulaciones produciendo dolor, deformidad y dificultad para el movimiento. Artrosis es una afección crónica que causa incapacidad en sujetos mayores. La osteoporosis se caracteriza por baja masa ósea y deterioro de tejido óseo.

Hablando del aparato respiratorio, su proceso se desarrolla al llevar aire a los pulmones, donde el oxígeno se difunde a la sangre. Dentro de las enfermedades que pueden llegar a presentarse se encuentra la bronquitis, que es una inflamación del revestimiento de los bronquios que llevan el aire hacia adentro y fuera. El asma bronquial es una enfermedad crónica de vías aéreas caracterizada por su

obstrucción variable. El enfisema pulmonar es la dificultad de respirar con daños en los sacos de aire en los pulmones.

En las enfermedades de la visión y oído, los sentidos reciben información del ambiente y estos con el paso de los años se van deteriorando. Los cambios sensoriales pueden llevar al aislamiento. Con respecto a la visión se pueden presentar cataratas que son cambios en la transparencia y el color cristalino que disminuye la visión. Por su parte, el glaucoma deteriora gradualmente la vista. En el caso de la audición se encuentra la sordera, pérdida de audición natural por el envejecimiento.

Finalmente, otros padecimientos comunes en las personas mayores son el Alzheimer o demencia senil, que es la pérdida progresiva de la memoria y habilidades mentales, el Parkinson que es un trastorno de movimiento, que se produce por una degeneración en las células de los ganglios basales.

Autocuidados y calidad de vida

Relacionándolo con la salud que es de lo que hemos estado abordando, este aspecto es subjetiva, debido a que cada persona desarrolla diferentes elementos dentro de su organismo y su funcionamiento es diferente. Sin embargo, la calidad de vida va relacionada con la salud y la percepción de cada paciente.

Por lo tanto, un punto que hemos abordado ya en varias ocasiones es, el tener buenos hábitos alimenticios, pues la alimentación es un acto voluntario que realizamos a diario. Hay que considerar que existen elementos que determinan los hábitos alimentarios que tenemos entre ellos son los fisiológico, ambientales, económicos, así como socioculturales. Además, hay que mantener una buena higiene para evitar distintas enfermedades y alteraciones en los alimentos. Manipular de manera correcta los alimentos es un acto que debemos considerar a diario.

Si existe higiene podemos evitar bacterias o virus, como la salmonella, que es una intoxicación alimentaria. Eschericcia coli que se encuentra en carnes crudas o poco cocinadas, entre otros.

Aunado a esto, debemos mantener hábitos de vida que nos ayuden a mantener una salud correcta, en la que se vea un desarrollo en el bienestar físico, mental y social. Aquí se plantea el consumir una dieta equilibrada, tener una higiene personal, tener un patrón y una calidad de sueño optimo y realizar actividad física.

Toda persona debe tener reposo y sueño, es decir, tomar un descanso para mejorar la energía y efectividad de las personas. Aunque muchas veces, con el aumento de la edad se empieza a tener dificultad para dormir y llegar el insomnio.

La salud mental es el bienestar que una persona experimenta como resultado de su buen funcionamiento en diferentes aspectos y que potencializa sus actividades en cualquier ámbito. Independientemente de la edad, debe ser cuidado.

La higiene personal también es importante para el cuidado de la salud, el baño diario es la mejor forma de aseo y se favorece para la transpiración de la piel. Así mismo, las practicas cotidianas permiten definir una situación adecuada en la salud.

La familia es la institución básica de la sociedad, pues constituye la unidad de reproducción de la especie humana. Aquí es donde se adoptan las funciones que desempeñamos día a día. Esta es la primera institución que nos va arropando para nuestra inserción en la vida social.

Es importante entender que una buena salud no solo es evitar enfermedades, sino también cuidarse a sí mismos para tener una mejor calidad de vida a cualquier edad, no solo en adultos mayores. Es importante que el autocuidado se dirija de acuerdo con las características de género, etnia y ciclo vital humano, por ello es importante promover el autocuidado y bienestar para que podamos fortalecernos.

Antología

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/faf1188539628c0d942ff688b6d50747-LC-LNU605.pdf>