Mariza Alejandra Cancino Morales

6to Cuatrimestre

Nutrición

LN. Julibeth Martinez

Ensayo

Universidad del Sureste

Más que aprendizaje, empatía.

En este sexto cuatrimestre podría decir que fueron 4 meses de mucho aprendizaje, en todos los ámbitos, desde lo teórico hasta lo práctico. Fue un cuatrimestre lleno de enseñanzas y sobre todo obteniendo nuevos conocimientos.

A lo largo de la carrera te das cuenta de lo mucho que subestimamos la nutrición y sobre todo la importancia que tiene en cada etapa de la vida, simplemente es fundamental en cada ámbito y entenderla es impresionante. Este cuatrimestre en la materia de “Adulto Mayor” aprendí mucho tanto teóricamente como lo práctico, desde la manera en la que valoramos al paciente hasta la importancia de la empatía que cada uno debe de tener para atender a esta clase de pacientes.

En la primera unidad del cuatrimestre aprendimos conceptos básicos que día a día utilizamos nos llevan a lo mismo, pero son relativamente distintos, ejemplo: envejecimiento, geriatría y senectud. De igual forma aprendimos a clasificar al adulto mayor, desde un adulto mayor “sano” que es aquel que goza de buena salud, independiente, que es social y físicamente activo hasta el adulto mayor geriátrico, que desafortunadamente es aquel que requiere cuidados 24/7 y que no puede llevar una vida plena. Es muy importante saber a qué clasificación pertenece el adulto mayor que estamos atendiendo, para poder resolver adecuadamente las necesidades que esté presente. Igualmente aprendimos a cerca de los parámetros del IMC para el adulto mayor, me sorprende ver la diferencia entre el de adulto joven a un adulto mayor, pero es imprescindible que se marque esa distinción debido a que hablamos de la etapa de la vida, donde una persona presenta diversas enfermedades y el cuerpo requiere de mayor atención para evitar la pérdida de lo que nuestro cuerpo solía ser, desde la fuerza hasta la manera en la que el organismo funciona. Y debido a estos cambios es muy importante un buen aporte nutrimental para evitar la desnutrición de nuestro adulto mayor. Es importante asegurar el aporte de nutrientes como el calcio, la fibra, proteína y la vitamina B12.

En la unidad 2 abordamos temas como la antropometría en el adulto mayor y sobre todo las que debemos de conocer en caso de una paciente que no pueda ponerse de pie, aprendimos a medir la talla a partir de la estimación de la media brazada o la brazada

completa para aproximarnos a la estatura del paciente e incluso la estimación de peso a partir de los pliegues. Ese tema me gustó bastante y sobre todo el llevarlo a la práctica cuando visitamos el asilo. La práctica del asilo me hizo entender bastante y sobre todo asimilar la empatía que los pacientes necesitan, al igual que me di cuenta de cómo el adulto mayor sigue siendo una persona y al intentar ayudarlos podemos caer en inutilizarlos, cada persona requiere de atención especial pero siempre hacerlo desde el respeto y la compresión que se requiere. Y sobre todo aplicar los conocimientos para realizar la actividad.

Posteriormente hablamos de los cambios que se dan por el envejecimiento y no solo hablando del aspecto físico, sino también de los cambios estructurales y funcionales que al final todos los jóvenes vamos a experimentar. También aprendimos a cerca del como el estado psicológico del adulto mayor puede afectar gravemente su estado de salud y el cómo pueden afrontar esto desde la compañía o la soledad.

Para finalizar abordamos enfermedades que pueden presentarse, pero una que me da mucha tristeza es la pérdida gradual que el ser humano presenta, perder uno de los sentidos es muy triste y al menos hablando desde mi punto de vista odiaría perder el oído, disfruto tanto de la música, el olfato porque para mí los olores y fragancias son parte de mí y la vista es perder todo lo que me hace feliz.

Para concluir en esta unidad aprendí mucho por parte de mi carrera, pero también asimile que todos vamos a llegar a una edad en la que no podremos realizar mucho de lo que hacemos hoy, podría decir que aprendí mucha teoría pero también aprendí a valorar y tomar conciencia de que los adultos mayores un día tuvieron mi edad y probablemente yo tenga la de ellos, tener paciencia y empática con ellos es fundamental, ponernos en su lugar y entenderlos desde la empatía y la calidad como ser humano.