

LA SALUD ES LO MÁS IMPORTANTE Y VALIOSO EN LA VIDA

Prevención para cuidar nuestra salud

- Actividad física
- Buena alimentación
- Medicina preventiva
- No adquirir hábitos dañinos (tabaquismo y consumo excesivo de alcohol)
- Conocer nuestra propia historia familiar

Características del adulto mayor

- Cambios biológicos
- Estilo de vida
- Cambios antropométricos
- Cambios de composición corporal relacionados con la edad
- Estado nutricional
- Estilo de vida



PÉRDIDA DE PESO

La pérdida de peso se produce cuando:

- El consumo de energía supera las calorías disponibles
- Menor ingestión de alimentos
- Mal absorción, la pérdida de calorías y el aumento de las necesidades de energía.
- Malnutrición
- Perdida del gusto y olfato
- Aislamiento
- Depresión
- Problemas bucales que afectan la masticación y/o la deglución
- Incremento de medicamentos
- Otros múltiples factores fisiológicos (mayor número de dolencias o enfermedades, medicación múltiple)



RECOMENDACIONES

- ✓ Evaluación mensual en consulta externa, control de peso, talla, IMC, y medición de la cintura
- ✓ Asegurar una adecuada salud bucal
- ✓ Promover la ingestión de alimentos naturales, de fácil acceso y ricos en fibra
- ✓ Consumo de alimentos ricos en vitamina B y ácido fólico
- ✓ Considerar las preferencias alimentarias, la consistencia y la temperatura junto con la elección de alimentos regionales
- ✓ Promover la asistencia y compañía de familiares o amigos en el tiempo de los alimentos, ofrecer comidas favoritas
- ✓ Dar tiempo para terminar cada comida y que no se omitan comidas
- ✓ Orientar sobre comer pequeñas porciones, pero 5 o 6 veces al día
- ✓ Indicar una dieta fraccionada para alcanzar el requerimiento energético proteínico diario
- ✓ No restringir de manera general la ingestión de sal y azúcar.
- ✓ Realizar ejercicio regularmente



Bibliografía

- http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/DOCS_AL7518.pdf
- http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/tablas_imc/admayor_imc.pdf
- http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/095_GPC_Evaycontrolnutic_eneladultomayor/NUTRICION_AM_RR_CENETEC.pdf

Freepik, cigarro con cabeza de calavera © Algunos derechos reservados por <https://bit.ly/2VtLmWI>

Autor de la infografía: José Nicolás González Belmont

Nombre de la institución: Dirección General de Profesionalización de la Asistencia Social

Fecha de elaboración: 3 Mayo 2019

Tipo de licencia CC: Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional