



CENTRO
DE COMPETENCIAS
TECMILENIO





Nutrición de la Mujer y el Adulto Mayor

Plan de alimentación y
actividad física



Semana 12





Atención plena

Te invito a realizar la siguiente actividad de bienestar-mindfulness antes de comenzar a revisar el tema.

https://youtu.be/_hSq87FzoLY





El objetivo general de brindar atención nutricional y de actividad física a un paciente es que conozca los beneficios de un estilo de vida saludable y adopte buenos hábitos con la convicción de que está haciendo lo correcto. Debe dejar de ver el ejercicio y la alimentación saludable como una carga pesada que hay que llevar o como una acción en su contra por parte del nutriólogo o entrenador. Para ello, es importante enseñarle claramente cómo el ejercicio puede ayudarle en su composición corporal y su salud general, ofreciéndole datos interesantes que llamen su atención.

En el ámbito de la actividad física aplica el dicho “la práctica hace al maestro”, pues mientras esta sea constante promoverá una condición física saludable que se reflejará con una mejoría en la flexibilidad, fuerza muscular, composición corporal y resistencia del sistema cardiovascular. Además, permitirá el desarrollo de las habilidades de flexibilidad, coordinación, balance y velocidad.



Existen algunas pautas generales que se deberían tomar en cuenta para realizar actividad física de una manera planeada y estructurada. Estas pueden recordarse fácilmente utilizando las siglas FITT, que quieren decir frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.

Frecuencia

Tipo de actividad

Intensidad

Tiempo



Si el paciente responde que sí a una o más preguntas, deberá tener una revisión médica antes de comenzar una rutina de ejercicio. Si el paciente responde que no a todas las preguntas, entonces puede iniciar con actividades leves y aumentar la intensidad gradualmente.

Las recomendaciones generales para realizar actividad física son las siguientes:

Elegir una actividad que le agrade.

Iniciar con una intensidad de acuerdo con las capacidades e ir aumentando paulatinamente.

Utilizar ropa y calzado adecuados.

Hidratarse lo suficiente.

Combinar la actividad con una dieta saludable.



Los objetivos generales del plan de alimentación de la mujer adulta son los siguientes:

- Prevenir o tratar la obesidad.
- Mantener la presión arterial sistólica y diastólica en niveles normales (120/80 mmHg).
- Mantener los niveles normales de glucosa y lípidos sanguíneos.
- Proporcionar una dieta que contenga el equilibrio adecuado de macronutrientes y que evite la deficiencia de vitaminas y minerales.
- Procurar un nivel aceptable de densidad mineral ósea por medio de la obtención adecuada de calcio y vitamina D, así como la práctica de actividad física.
- Verificar que la paciente tenga acceso a alimentos saludables.
- Valorar conductas de riesgo como el alcoholismo y tabaquismo.



Entre la variedad de patrones de alimentación que circulan alrededor del mundo, a continuación, se presentan tres que, si se planean adecuadamente, cumplen con los requerimientos de una dieta saludable.

Dieta mediterránea

Está basada en plantas, grasas insaturadas y omega-3 provenientes principalmente del aceite de oliva y pescado.

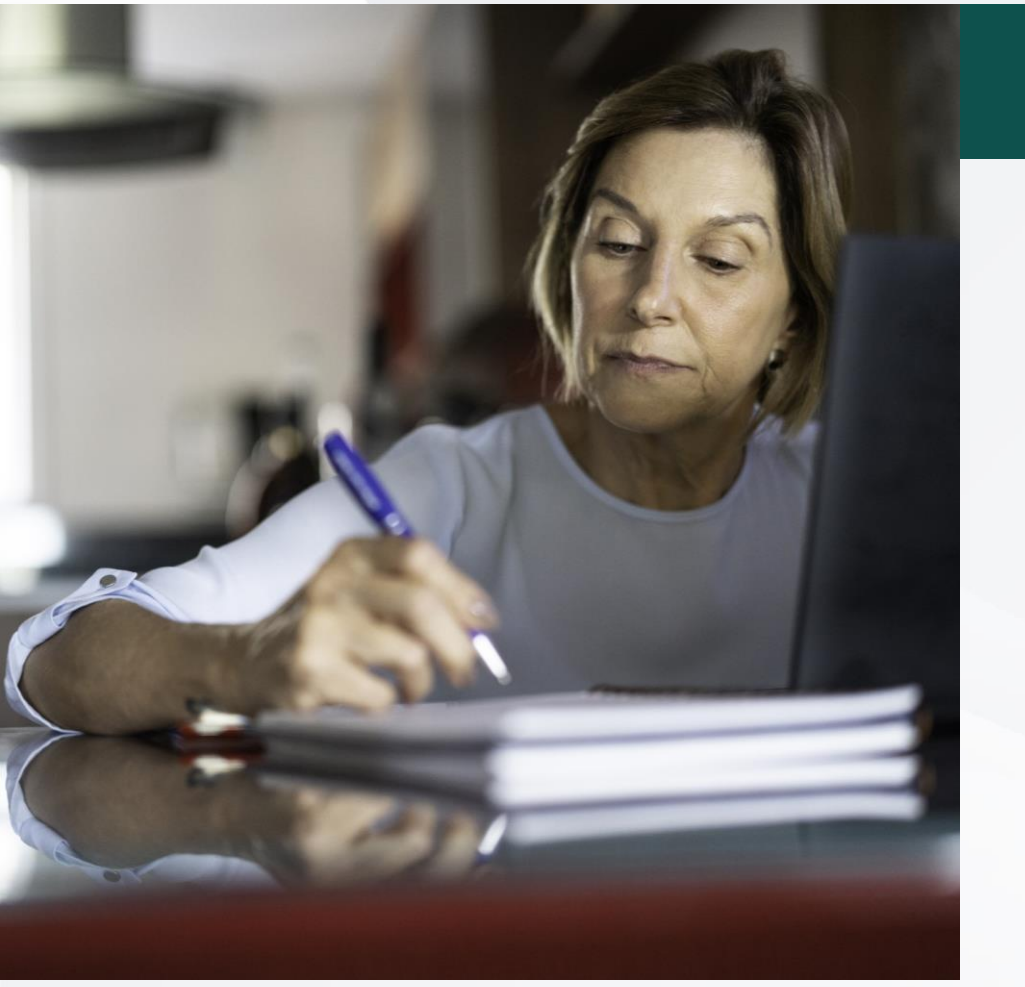
Dieta DASH

Se considera terapéutica para prevenir o tratar la hipertensión.

Dieta lacto-ovo-vegetariana

Incluye alimentos de origen vegetal, lácteos y huevo. Las personas vegetarianas no consumen carne. A pesar de las controversias alrededor de la dieta vegetariana, en realidad puede ser una opción que aporte todos los nutrientes. En la alimentación vegetariana se enfatiza el consumo de la soya como fuente de aminoácidos esenciales y fitoestrógenos como las isoflavonas.





Como nutriólogo, necesitas un contexto de la vida de tu paciente para poder elaborar un plan personalizado. Al dar un plan de alimentación sin tener en cuenta una historia clínica completa, te encontrarás en una situación de tener que adaptar el plan a las necesidades de tu paciente a prueba y error, cosa que te tomará más tiempo, más trabajo y probablemente no sea funcional para tu paciente. De la misma manera con la actividad física, solo la atención personalizada desde la evaluación inicial puede proporcionarte las herramientas que necesitarás para elaborar un plan que se ajuste a las necesidades de tu paciente.





Contesta las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los beneficios de la actividad física como complemento de la alimentación en el cuidado de la salud de la mujer?
- Menciona las características de una dieta saludable.





Nutrición de la Mujer y el Adulto Mayor

Apoyo de las redes sociales en la
intervención nutricional de este
grupo de edad



Semana 12





El conocido dicho “la unión hace la fuerza” es válido al hablar de las relaciones interpersonales. La buena relación entre las familias, las amistades, los vecinos y otras personas puede ser de beneficio en los momentos felices, pero también un gran soporte ante situaciones de estrés. En el contexto de la salud también se puede aplicar el refrán “dime con quién andas y te diré quién eres”. A menudo las personas con las que el paciente convive ejercerán una influencia positiva o negativa en las decisiones que tome respecto a su salud. En este tema estudiarás la influencia que pueden llegar a tener las relaciones interpersonales en la salud.



En la definición de salud se incluye el bienestar social como componente de la misma. La salud social incluye las habilidades para interactuar con otras personas. Un individuo, como parte de una sociedad requiere afirmación, respeto y reconocimiento, también necesita tener un sentido de pertenencia, es decir, la noción de ser aceptado dentro de un grupo de personas. El apoyo social es la sensación de comodidad y seguridad que se percibe como resultado de ser apreciado por las personas del entorno en quienes se puede confiar. Este aspecto también incluye tener la certeza de que hay asistencia disponible en caso de alguna situación de emergencia. Las redes de apoyo pueden incluir familiares, amigos, vecinos, profesionales de salud, compañeros de trabajo, instituciones, mascotas, redes de apoyo en línea, entre otras.



Para una mujer, ponerse a dieta puede ser un camino muy solitario, pero no tiene que ser así. Es difícil tener que cocinar algo diferente para ella que para el resto de la familia o asistir a reuniones sociales y sentirse excluida por no poder disfrutar del mismo tipo y cantidad de alimentos que las demás personas. En relación con los programas de reducción de peso corporal, la Asociación Americana de Psicología (2017) indica que buscar apoyo social en programas grupales de pérdida de peso ofrecidos por clínicas, o iniciar un programa de reducción junto a una persona cercana para darse ánimo mutuamente, puede mejorar los resultados del tratamiento.



Asociación Americana de Psicología. (2017). *How social support can help you lose weight*. Recuperado de <http://www.apa.org/topics/obesity/support.aspx>

Umberson y Montez (2010) plantean seis objetivos para mejorar la salud por medio de las relaciones sociales:

- 1 Promover las relaciones sociales positivas.
- 2 Reducir el aislamiento social.
- 3 No dañar a un grupo para proteger a otro, por ejemplo, evitar sobrecargar a un familiar para que cuide a otro que se encuentra enfermo.
- 4 Reducir el daño de las relaciones sociales negativas.
- 5 Organizar las políticas y programas ya existentes.
- 6 Proveer apoyo a grupos vulnerables.

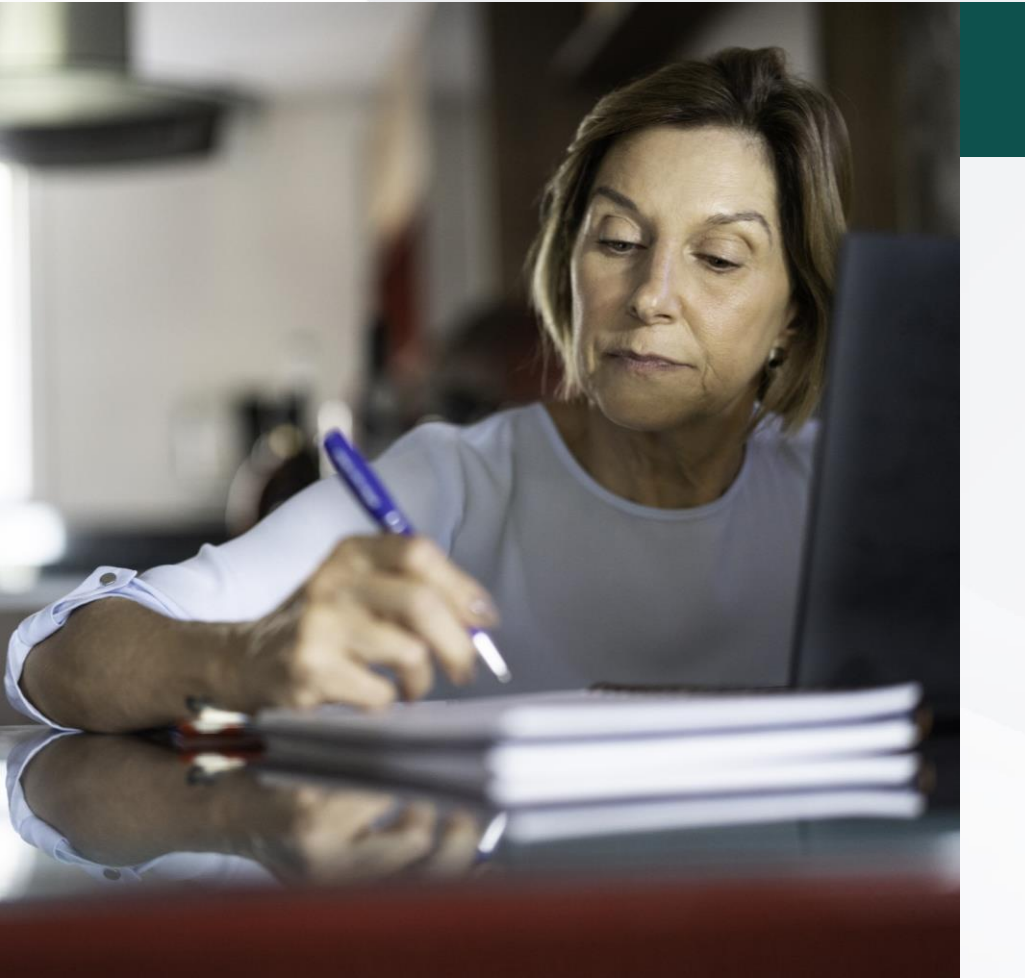


Umberson, D., y Montez, J. (2010). Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of Health and Social Behavior*, 51. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3150158/>

Entonces ¿cómo puedes ser un apoyo positivo para tu paciente y ayudarla a lograr sus metas?

- Mírala de frente cuando estén conversando, evita que la computadora u otro objeto sea una barrera entre la paciente y tú.
- Aprende a escuchar y sentir empatía, pero recuerda que tú debes guiar el curso de la consulta, sin que se pierda el propósito de la misma.
- Diseña un patrón de alimentación saludable para tu paciente.
- Oriéntala a adquirir habilidades en la selección y preparación de alimentos, así como a reconocer conductas de riesgo que interfieran con el cumplimiento de sus metas.
- Motiva a tu paciente a que involucre a su familia en su cambio de hábitos.
- Explica a tu paciente su estado nutricional y plan de tratamiento de una manera clara y sencilla, evita utilizar lenguaje técnico (como el que usarías para hablar con otro nutriólogo) y proporciona consejos prácticos.
- Más que enfocarte en que la paciente siga un plan al pie de la letra, concéntrate también en ayudarla a que desarrolle el dominio propio en la elección de sus alimentos y la formación de hábitos saludables, para que, al darse de alta, ella pueda mantener los cambios a largo plazo y mejor aún, de manera permanente.





El nivel de influencia de las redes de apoyo social para una paciente que está en el intento de mejorar su salud es variable, y dependerá hasta cierto punto de la actitud de la misma paciente. Cuando una persona acude a consulta, muchas veces está tan motivada que las influencias externas no serán tan poderosas.

Por otro lado, una mujer que ha recibido un diagnóstico de diabetes u otra enfermedad y acude a la consulta debido a ello, puede estar más vulnerable a los factores externos. Esto se relaciona con factores psicosociales de la misma paciente, por ejemplo, su autoestima y su estado emocional. Además de los números resultantes en la evaluación de la composición corporal, en la atención a los pacientes no se debe dejar de lado el aspecto humano y la empatía.





Contesta las siguientes preguntas:

- Menciona la importancia de las relaciones sociales positivas para el estado nutricional saludable de la mujer adulta.
- ¿Cómo podemos beneficiar la salud de los pacientes usando como recurso las redes sociales en línea?

