

RESUMEN: EDUCACION ALIMENTARIA EN EL ADULTO MAYOR.

Autoría: Ballesta Fernández, M^a Luisa; Gil Fernández, Noemí.

INTRODUCCION

A pesar de la importancia del estado nutricional sobre el proceso salud-enfermedad en la 3^a edad, una gran proporción de ancianos tienen problemas de malnutrición, desnutrición, sobrepeso y obesidad, que aumentan el riesgo de padecer enfermedades. Por todo ello, se utiliza la educación como marco para el fomento de buenos hábitos de alimentación así como para la prevención de enfermedades, ya que la educación sanitaria es de suma importancia para la mejora de la salud de los individuos y las comunidades.

OBJETIVO

Educar al individuo para llevar a cabo acciones de auto-cuidado por sí mismo para conservar la salud y la vida con aspectos relacionados con la motivación, el cambio de comportamiento, y los hábitos alimenticios

PALABRAS CLAVE

Educación sanitaria, Adulto mayor, Conducta alimentaria, Hábitos alimenticios.

METODOLOGIA

Se trata de un estudio observacional descriptivo, transversal, realizado en un centro residencial de Almería que dispone de 120 plazas, tomando una muestra de 60 residentes de los cuales 40 son mujeres y 20 son hombres. Es un tipo de muestreo no probabilístico. Se han establecido criterios de exclusión a los pensionistas los cuales tienen mermadas sus capacidades físicas y/o psíquicas.

RESULTADOS

El estudio pone de manifiesto que el envejecimiento activo mediante una educación sanitaria adecuada, mejora la calidad de vida de las personas a medida que envejecen.

CONCLUSIONES

La importancia de una adecuada alimentación y su influencia sobre el organismo es un tema de total actualidad y que preocupa en la sociedad debido al deseo de mantener una buena salud y una máxima calidad de vida en edades avanzadas. La educación es el factor que más influye en el avance y progreso de las personas para alcanzar mejores niveles de bienestar, así como el modelo más eficaz sobre el aprendizaje sobre la salud y como mejorarla.