



Karla Cristell Pérez Hernández

Grado: 6to

Grupo: Q

Maestra: Juana Inés Hernández López

Materia: Enfermería Gerontogeriatrica



Introducción:

En este ensayo abordaremos temas relevantes concernientes a la enfermería gerontogeriatrica, así como conocer las principales características de un anciano para que podamos brindar una valoración adecuada, así como tomaremos en cuenta los conceptos principales que debemos conocer referente a la materia y el envejecimiento demográfico a nivel mundial, nacional y estatal.

Desarrollo:

Es muy importante saber que la gerontología que es la que estudia el envejecimiento en todos los aspectos que incluye muchas ciencias y su aplicación colabora en el beneficio del envejecimiento y de adultos mayores. En si la geriatría se relaciona con la medicina que se encarga de aspectos clínicos, terapéuticos, y preventivos en la enfermedad de los ancianos en si entre sus objetivos de esta disciplina es la prevención, en si uno de nuestros trabajos como salud es promocionar la salud, tener la cultura de prevenir es primordial, debemos de tomar en cuenta que los adultos mayores son un grupo muy vulnerable, promover la autonomía de las personas mayores y por tanto su bienestar, así como dar un servicio integral en colaboración con otros profesionales a nuestros ancianos y tenemos que pretender que las personas mayores continúen en su entorno y comunidad de una forma lo más autónoma posible.

La geriatría es la total atención a los ancianos mayores de 65 años , aunque algunos no necesitan tal atención hasta después de los 70 años, en las estadísticas mencionaron que las mujeres viven 5 años más que los hombres debido a factores tanto genéticos como ambientales. Como bien sabemos la geriatría no solo se encarga de la salud sino también sus problemáticas externas, como pueden ser económicos, sociales e incluso psicológicas, la geriatría se da más en residencias de ancianos, un ejemplo puede ser la casa del árbol de aquí de Villahermosa, también se dan servicios gratuitos o consultas externas, como lo mencione anteriormente al ser un grupo vulnerable es muy importante identificar los trastornos que se pueden presentar a su edad, como la osteoporosis, Alzheimer, incontinencia urinaria, demencia, Parkinson, entre otras patologías frecuentes, es de vital importancia entablar una correcta y adecuada atención a nuestro paciente, y no solo para brindarle cuidados de salud, realmente nos tenemos que involucrar más, sucede muchas veces que hay personas de la 3ra edad que pasan tantos problemas familiares y de abandono, que en nosotros pueden encontrar alguien en que apoyarse, en quien confiar, el ser empáticos con ellos y ayudarlos en lo que necesiten, con el propósito de su bienestar tanto físico como psicológico, es muy satisfactorio, no todos cuentan con familiares que estén a cargo de ellos, y el poder colaborar para que su pena se aminore y que tomemos conciencia que si nosotros llegamos a esa vejez, nos gustaría recibir una atención así.

Hay que tener en cuenta que la paciencia es primordial ya que no todos los ancianos son iguales, sus actitudes son diferentes, la tolerancia debe de ser demasiada, claramente todo depende de cada paciente, obviamente no dejarse ofender de manera grosera, pero con

profesionalismo no responder ante tal situación, siempre siendo respetuosos, así como esperamos que ellos sean con nosotros, todo mutuo, pero no hay que descartar que siempre podrá haber un paciente así pero nunca deben permitir que los caprichos se interfieran en nuestra labor de atención, claramente primero esta ver por su salud. Es lamentable que exista personal que trate mal a estas personas, tal vez tengan mucho conocimiento pero no hay que perder la parte humanista que concierne a la enfermería, y por culpa de esas personas catalogan a las enfermeras de amargadas y poco amables con sus pacientes, pero en nosotros esta hacer el cambio.

El envejecimiento afecta todos los niveles de organización biológica , la esperanza de vida al nacer es un indicador de muchos años que podría vivir un individuo de una población que nace en determinado momento, pero claramente al pasar de los años eso cambia, dependiendo el estilo de vida de cada persona, se dice que las razones principales del envejecimiento de la sociedad son socioeconómicas, pero una mejor atención sanitaria ha incrementado la supervivencia para enfermedades, la población en adultos mayores ha incrementado demográficamente, y se estima que una persona puede llegar a una vida máxima de 120 años, pero si vive en las condiciones adecuadas para su desarrollo, pero en realidad son pocas las personas que llegan a esa edad. El envejecimiento es una etapa más de nuestro ciclo vital, se pierden habilidades que cuando jóvenes desarrollaban, e incluso padecen depresión, es muy importante la actividad física en un adulto mayor, no necesariamente como un deportista, si no mínima, caminar, correr, que se les permita un sedentarismo total, obviamente que no afecte las enfermedades que puedan tener.

Sabemos que los síndromes geriátricos son signos y síntomas originados por diferentes enfermedades que pueden afectar al paciente e incluso llevarlo a la muerte, como todo paciente se debe valorar, diagnosticar y ofrecer un tratamiento, ya que la enfermedad puede ser más compleja ya que no es lo mismo que le dé a una persona joven, que a un adulto mayor que sus funciones fisiológicas se han deteriorado, por eso debemos comprender cada síndrome que se pueda presentar en un paciente de esa edad, para que podamos actuar de la manera correcta y profesional, ya que hay enfermedades que amenazan su independencia, entre esos síndromes pueden estar incontinencia, infección, desnutrición, inmovilidad, alteración de vista y oído, inmunodeficiencia, impotencia, abuso y maltrato, entre otras.

El deterioro cognitivo es normal, desde problemas de lenguaje, memoria, y juicio, el deterioro cognitivo ha de detectarse y diagnosticarse mediante pruebas que pongan en juego las capacidades cognitivas del paciente, hay muchos test para poder diagnosticar, pero uno

frecuente es el de cribado, pero solo con este se forma una sospecha, se deben realizar más estudios efectivos, una anamnesis, exploración física para poder detectar el deterioro que pueda tener el paciente y su grado de avance. La inmovilidad es una de las patologías más frecuentes de las personas de 3ra edad, claramente se puede evitar si se lleva un correcto tratamiento por el cuidador, la inmovilidad hace que la persona ya no haga las actividades que solía hacer antes, ya se limita más, sus funciones motoras, musculo esqueléticas por que no están en las condiciones óptimas. Existen dos tipos de inmovilidad, la relativa y absoluta, la relativa aquí la persona lleva vida sedentaria pero es capaz de moverse, y la absoluta implica estar encamado de forma crónica limitando la variabilidad postural.

Los cambios fisiológicos dificultan una correcta movilización, los sistemas se ven gravemente afectados, como el cardiovascular, osteomuscular, respiratorio, digestivo, genitourinario, endocrino e incluso la piel ya que si tenemos un paciente encamado o reposo total, debemos evitar que se formen úlceras por presión.

Como mencione anteriormente la valoración de nuestro paciente es primordial, desde la anamnesis que nos permitirá conocer las condiciones clínicas y factores que conduce a una inmovilidad, e incluso problemas externos que pudieran afectarlo, y la exploración también, desde la observación, signos vitales completos, etc. Existen muchas escalas para evaluar la discapacidad desde el nivel de independencia, actividades de vida diaria, y riesgo de úlceras por presión, tenemos que tener en cuenta que realizar las actividades diarias nos definen como independientes, y el autocuidado como bañarse, comer, caminar, peinarse, y controlar esfínteres, son tareas de autocuidado que contamos la mayoría, pero se pueden ver afectadas en la vejez. Es importante mencionar que una patología más frecuente también es la incontinencia urinaria se ha catalogado como la pérdida involuntaria de orina, que además de un problema fisiológico, es considerada un problema social e higiénico, la incontinencia puede darse de manera leve, moderada y severa, por eso es importante lograr identificarla con una escala, se dice que es una consecuencia normal de la vejez, existen muchos tipos de **incontinencia urinaria como la imperiosa**: es la pérdida incontrolada de orina en cantidad importante después de producir unas ganas urgentes de ir a orinar y la necesidad de levantarse a orinar durante la noche, **incontinencia de esfuerzo** es la pérdida de orina debido a aumentos bruscos en la presión intra-abdominal (por ejemplo, la que se produce al toser, estornudar, reír, flexionarse o levantar un peso), el volumen de la fuga es generalmente de bajo a moderado, **incontinencia por rebosamiento** es el goteo de orina cuando la vejiga está demasiado llena, por así decirlo su volumen es generalmente pequeño, pero la fuga puede ser

constante, lo que ocasiona grandes pérdidas totales, **incontinencia funcional** es la pérdida de orina debido a un problema mental o a un impedimento físico no relacionado con el control de la micción, por ejemplo, una persona con demencia debido a la enfermedad de Alzheimer puede no reconocer la necesidad de orinar o no saber dónde está el baño, comúnmente a un paciente se le asocian más de un tipo de incontinencia y en este caso se habla de una incontinencia **mixta**. por eso debemos estar atentos y realizar un buen diagnóstico para detectar esta patología a nuestro paciente, siempre y cuando no violando su integridad, siempre cuidando su privacidad. Pero no solo estas patologías, si no también tratar de prevenir las caídas , porque puede desencadenar algún daño a su físico, es importante informar como personal de salud, lo que concierne a una caída y más si es una persona de la 3ra edad, mayormente se pueden dar por deterioro de la función relacionado con la edad, trastornos y efectos adversos de fármacos, también factores relacionados con las actividades que realiza el paciente, sabemos que puede haber perdida del equilibrio y obviamente aumentan los riesgos de caída, al igual que las enfermedades crónicas y agudas, las caídas en particular las repetidas, aumentan el riesgo de lesiones, hospitalizaciones y muertes, sobre todo en ancianos debilitados. Por eso y más debemos de tener la cultura de la prevención, estar pendiente de las personas de esta edad, como he mencionado no solamente en sus enfermedades a veces necesitan apoyo emocional que si nosotros queremos lo podremos proporcionar, todo va de la mano, para lograr un bienestar en nuestro paciente.

Conclusión:

Al finalizar este ensayo me dejó un aprendizaje esperado, conocí los síndromes más comunes a la edad, las patologías más frecuentes, aunque faltan más, y que todo factor estresante que afecte al paciente determinara si su salud mejora o puede empeorar, debemos velar por su bienestar, el informar sobre los procedimientos a utilizar con ellos, a sus familiares si lo tiene, si necesita ayuda para movilizarlo, valorarlo, recoger una anamnesis de su vida más relevante que nos puedan ayudar, proporcionar cuidados y atención de calidad, englobando su tratamiento, que reconozcamos la importancia de cuidar este grupo vulnerable, más que anda por que son personas de gran experiencia que nos han enseñado mucho, el tener abuelos presentes en lo personal me hace amar mas esta materia, es una etapa de vida que pasarán nuestros padres e incluso nosotros y debemos de tratar a los demás como nos gustaría que nos trataran.

Cúdales.
Tienen mucho
que enseñarte.



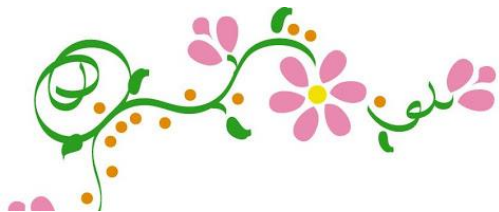
eurorresidentes

Bibliografía

Enfermería Gerontogeriatrica . (mayo-agosto). En *Lic.Enfermería* (pág. 161). Sello UDS.

MI PROYECTO DE VIDA





¿Cómo me veo en 40 años?

En 40 años más exactamente tendré 60 años, me veo realizada profesionalmente y en mi vida personal, me veo ya jubilada después de haber trabajado tantos años en el hospital , si Dios me lo permite, plenamente ya que siempre ha sido de mis objetivos colaborar para preservar la salud, siendo una enfermera que enseña a sus futuras generaciones, porque nada nos cuenta enseñar lo poco o mucho que sabemos, todos fuimos estudiantes, involucrándome con mis pacientes, dejando huella en cada paciente que me toque, difundiendo que la enfermería fue mi mejor elección, por ser una carrera humanista, donde comprendes el dolor de tanta gente dentro de un hospital, ayudar, informar, promocionar la salud, dejando un legado en el lugar que haya trabajo, formando amistades tanto personal como pacientes, porque no hay mejor satisfacción que dejar una sonrisa a un paciente, me veo jubilada, y extrañando y contando tanto años de una maravillosa experiencia que aunque no era fácil, lo logre.





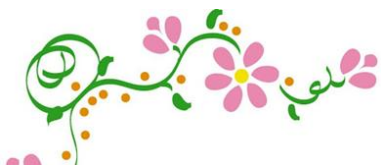
Me veo con una familia hermosa, mis hijos, esposo y nietos, teniendo una vida estable donde no falte ni lo material, ni tampoco el amor, lo que considero primordial, difundir a ellos el valor de la familia, el amar tu trabajo y valorarlo, formados con valores y principios, y que los problemas que se presenten, enfrentarlos juntos como familia, y amarse y no olvidar decir que quieres a una persona, porque nunca sabes cuándo será el último día que la tendrás contigo, valorando hasta las pequeñas cosas que la vida nos presenta. Que nunca será fácil conseguir tus metas, pero con esfuerzo y dedicación se puede, así como algún día mi familia me educó y enseñó.





En lo que concierne, a una pareja, yo sí creo en el amor para siempre, me gustaría tener a mi pareja conmigo, viendo crecer a hijos, nietos y que el amor siempre sea como la primera vez, tratando de alimentar ese amor, con paciencia, dedicación, pasando los obstáculos juntos, estar en las buenas y las malas, que todo sea mutuo, que aunque haya peleas, eso no permita que acabe con el amor, ser un ejemplo para los hijos, que elegir estar solo con una persona puede ser la mejor elección de vida, sin haber necesitado a nadie más, solo dos personas, sin haber dejado entrar a nadie más en su vida, no dejando nunca esas cosas románticas que algún día nos enamoraron de jóvenes.





En lo que concierne a esa edad mis hijos estando grandes, formarlos como personas de bien, que valoren sus familias, lo importante que es la unidad, el amor y formar a sus hijos, la comprensión, la tolerancia, nunca perder la humildad, que estén realizados profesionalmente pero que nunca perdamos esa unión y que nada nos separe como familia, transmitiendo el valor de pareja, siendo un ejemplo de amor, y apoyarse siempre como familia, que independientemente de lo material, lo que importa es el interior de las personas.



Los nietos también sería parte fundamental ya que serían un regalo hermoso, es como volver a ser papas de nuevo, que también sean niños en formación de bien, así como les enseñare a mis hijos, enseñándole y contándole anécdotas y el verdadero significado de la familia, que luchen por sus sueños, que amen a sus padres, hermanos y a sus abuelos como ellos lo hacen, porque la familia hace todo por ver bien a sus hijos, y enseñarles la manera tan maravillosa que me tocó vivir con mis abuelos que fueron más que eso, fueron unos segundos padres, a lo cuales ya no tendría conmigo, pero siempre han sido mis héroes y así me encantaría llegar hacerlo para mis nietos, que por más cosas materiales que tenga lo que siempre perdura es el amor. Transmitiría a ellos, lo que una vez mi familia me enseñó y sobre todo valorar a los abuelos que están llenos de sabiduría y enseñanza, que sin ellos, no podríamos ser lo que somos.





En esos años me veo unida no solo en mi propia familia que haya formado, si no también mis hermanas, tíos, sobrinos, primos, no perder esa conexión como familia, que aunque cada uno tenga su familia, siempre estaremos para cuando se necesite, espero verlos plenos y logrando sus propósitos, sobre todo a mis hermanas, recordando los momentos buenos de infancia, como de familia, y es que no hay nada más bonito que los recuerdos y más con la familia que me toco estar. Entre mis mayores anhelos es que también mis hermanas tengan una familia bonita y a esa edad poder compartir esa felicidad, como nuestros padres hubieran querido.



Mis amistades también espero que para edad prevalezca y que también hayan alcanzado sus metas y hayan formado una familia bonita, contando siempre conmigo, porque también existen las amistades sinceras y verdaderas, que están en todo momento, que a lo largo de mi vida iré conociendo pero solo las reales quedaran para siempre, igual esta en nosotros preservarla y llegar a esa edad compartiendo anécdotas, hablando sobre nuestra familia, y que no exista ninguna envidia, las amistades constructivas son las mejores.





A esta edad y en toda mi vida, desde que nacemos, no podríamos llevar acabo nuestras metas sin Dios, lo incluyo aquí porque él es el único que sabrá si lograre llegar a cumplir todos mis sueños o me quedare en el camino, siempre tratando de ver con positivismo la vida, siendo el más grande amor que tenemos, solo el sabrá si regalarme muchísimos años hasta los 60 años y ver mis frutos, en realidad es algo que ningún ser humano sabe, solo el, pero para esa edad y siempre lo querré en mi vida, agradeciéndole cada día de vida, de enseñanza, de agradecerla la hermosa familia que me da y que me dio cuando era joven y hasta donde él lo permitió, si hay que agradecer por las bendiciones, el trabajo, la salud, y darnos tanto cuando fallamos tanto, y el jamás nos falla, agradeciendo siempre la familia que me dio que no todos son afortunados de tener una familia completa o algunos ni tienen como es el caso de los niños de la calle, fomentando ese amor a mi familia, de que es el único que nunca nos abandona por mas errores que cometamos.





Teniendo en mi vida todo lo que Dios me pudiera permitir si así lo desea, en realidad mis sueños y metas son muchas, pero está en mi trabajar y luchar por eso, no delimitarse a luchar por lo que amamos, no será un camino fácil pero por mientras eso pasa, disfrutar nuestro día a día, con la familia que tenemos, porque nunca sabremos cuando será la última vez con nosotros, sobre todo a esas personas de 3ra edad que tienen tanto que enseñarnos y como no amarlos, si son como unos padres y darían todo por su familia, siendo mejor persona cada día, ayudando a quien lo necesita, considero que cumplo con el perfil necesario para esta profesión y espero lograrlo.

Las cosas más sencillas son las mejores, los pequeños momentos, la familia, amigos, todas las personas, los recuerdos son los más apreciados: **MAS FE Y MAS AMOR**



10, 15 dic. 2018