

**NOMBRE DEL ALUMNO:** Noemi  
Gómez Méndez.

**NOMBRE DEL PROFESOR:** Lic. Erika  
Cedillo Reyes.

**NOMBRE DEL TRABAJO:** Mapas  
Mentales “Aspectos de salud prevalentes  
en el adulto mayor”

**MATERIA:** Enfermería  
Gerontogeriatrica.

**GRADO:** Sexto Cuatrimestre.

Durante el proceso de envejecimiento, la piel se adelgaza y el sistema regulador que controla la temperatura del cuerpo se vuelve menos eficiente. Esto causa que el cuerpo de las personas mayores no responda correctamente a la exposición de cambios bruscos de temperatura.

En la tercera edad la temperatura corporal oscila entre 35°C

La termorregulación se compone de una serie de elementos que conectan el sistema nervioso central y periférico. El sistema regulador central se encuentra en el hipotálamo en el que hay dos regiones, posterior y anterior, que asumen las funciones de producción y pérdida de calor, respectivamente.

Las alteraciones más comunes de la termorregulación en el adulto mayor, son, la hipertermia y la hipotermia.

## TERMORREGULACION DEL ADULTO MAYOR



### HIPERTERMIA:

Cuando la temperatura corporal sube excesivamente; y asciende a 38°. La alta temperatura corporal puede deberse a cambios físicos, cambios climáticos y a cambios de comportamiento. Algunos síntomas de la hipertermia son: piel seca, mal humor, cambios en las pulsaciones, confusión, estrés.



### HIPOTERMIA

Cuando la temperatura corporal desciende por debajo de los límites normales y cae por debajo de los 35°. La hipotermia provoca dificultad de movimientos, pérdida de la capacidad para regular la temperatura del cuerpo y confusión mental. En casos extremos, pueden fallar determinados órganos.



Los cuidados deben ir con especial atención con los cambios de temperatura. Es muy importante asegurar de que el mayor:

- lleve la ropa adecuada para salir a la calle.
- mantener la casa a una temperatura agradable.
- Para evitar la hipotermia es muy importante ropa de abrigo necesaria y pasear bajo el sol
- hidratar al mayor frecuentemente
- La dieta, debe ser rica en frutas
- Cuidar sus hábitos higiénicos

Se debe garantizar la comodidad, seguridad, salud y bienestar del adulto mayor.

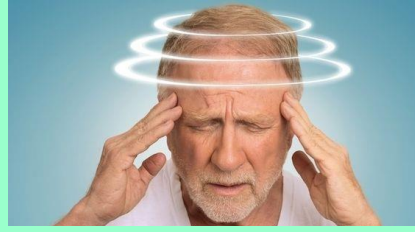
## SINCOPE

Se define como pérdida temporal de la conciencia con retirada del tono postural y recuperación espontánea, sin déficits neurológicos. La causa cardiovascular es implícita, por lo que cuando se desconoce la etiología, se debe denominar "pérdida de conocimiento de breve duración"



## VÉRTIGO

El paciente nota sensación de movimiento de él o de su entorno; se acompaña con frecuencia de náuseas y vómitos, de inestabilidad al caminar y de nistagmo.



Cuando un adulto mayor dice que "esta mareado" debe de encuadrarse por la historia clínica y exploración poder diagnosticarle:

1. Vértigo
2. Síncope

## VERTIGO Y SINCOPE



Los cuidados que se le dan a las personas adultas mayor en caso de Vértigo:

- Historia clínica
- Signos vitales
- Medidas generales; dieta hipo sódica, reposo, restricción en la ingesta de líquidos.
- Agentes anti vertiginosos
- Vasodilatador periférico
- Anti cálcicos
- Informar a familiares sobre, casa segura, ropa cómoda, evitar que el adulto mayor se quede solo

Cuidados que se le da a personas que padecen síncope:

- Valoración clínica
- Signos vitales
- Mantener la presión arterial en su parámetro normal
- Cuidar que el adulto mayor no se quede solo
- Darle apoyo al caminar con un bastón o andadera

Las causas del estreñimiento más comunes en la tercera edad se encuentran:

- Falta de movilidad y ejercicio físico
- ingesta de medicamentos
- alimentos bajos en fibra
- malos hábitos defecatorios
- excederse en medicamentos para el estreñimiento
- no consumir líquidos (agua)
- padecer enfermedades

## ESTREÑIMIENTO

Es un síntoma de que la función intestinal no es la adecuada; surge cuando se reduce la movilidad intestinal que conlleva la evacuación de las heces, algo muy común en las personas mayores.



Las Alteraciones fundamentales de la función intestinal son causadas por la ingestión de alimentos o agua contaminados, alimentación poco equilibrada (rica en grasas y pobre en fibra), empleo de determinados fármacos, cambios de hábito y alimentación.

Acciones a realizar a proporcionar a pacientes:

- exploración física
- historia clínica
- valoración clínica
- recomendar ingesta de líquidos, buena alimentación
- dar terapia abdominal
- informar y educar a los familiares sobre los alimentos que se le debe dar al adulto mayor

## ALTERACIONES HIDROELECTROLITICAS



## DIARREA

Las personas mayores presentan con frecuencia cuadros de diarrea, entendida ésta como un aumento significativo del número de deposiciones que habitualmente realizan. Se puede clasificar en aguda o crónica.



El riesgo más directo asociado a la diarrea es el de la deshidratación, que en el caso de personas mayores puede ser mucho más grave, pudiendo conducir incluso a cuadros graves si no se ataja a tiempo. La deshidratación provoca la pérdida de agua y minerales como el potasio, el sodio, el calcio, el fósforo, el hierro o el magnesio, esenciales en la nutrición. La falta de estos elementos puede afectar al funcionamiento de diversos órganos y, si no se soluciona a tiempo, provocar serios problemas de salud e incluso la muerte.

Las acciones a tomar en un adulto mayor con diarrea son:

- Valoración clínica
- Exploración clínica
- Reposición de líquidos con suero oral
- Controlar la diarrea dependiendo del tipo
- Informar y educar a familiares sobre medicas a tomar; como mejorar alimentación, darle líquidos, quitar de la alimentación lo que provoca diarreas