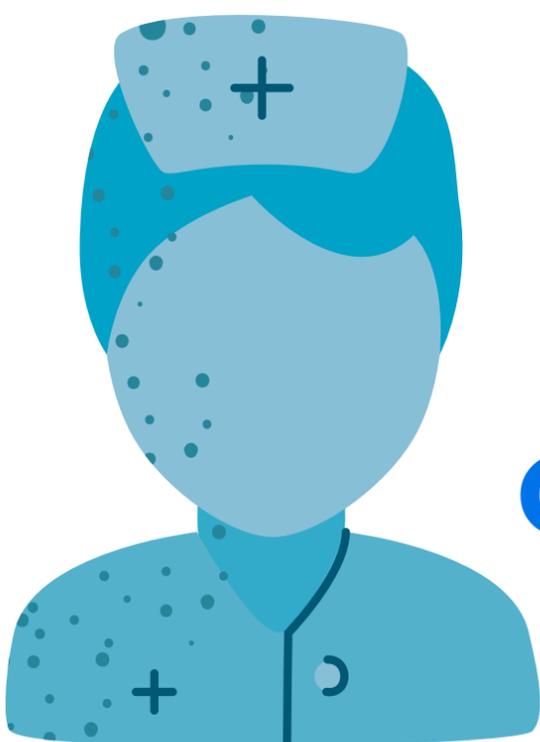


# CUIDADOS DE ENFERMERÍA AL ANCIANO CON PROBLEMAS OSTEOARTICULARES



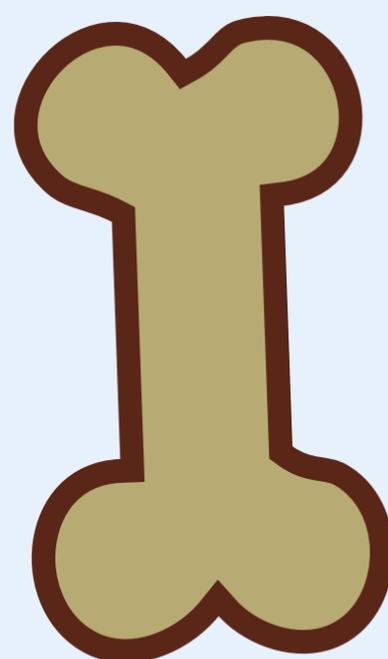
Con la edad el cuerpo disminuye la capacidad de producir colágeno produciendo desgaste y dolor en las articulaciones, y en algunos casos, enfermedades degenerativas como la artritis, artrosis y osteoporosis deteriorando la calidad de vida de las personas que las padecen.



Entre el 10% y el 40 % de la población general padece algún trastorno osteoarticular, y las mujeres mayores de 50 años son las más propensas a desarrollarlos.

## Cuidados de prevención

- 1-Hacer ejercicio y mantener una buena postura.
- 2-La inactividad física hace que los músculos sean más débiles y las articulaciones menos elásticas.
- 3-Controlar el peso.
- 4-Alimentarse sanamente.
- 5-Consumir vitaminas.
- 6-Evitar hábitos perjudiciales.



Se puede producir la pérdida del líquido sinovial, un fluido viscoso y transparente que se encuentra en las articulaciones; el cual reduce la fricción entre los cartílagos y otros tejidos de las articulaciones, de modo que ayuda a que no se desgasten.

Los problemas en las articulaciones son comunes a medida que la persona envejece. Dichas articulaciones se vuelven más rígidas y menos flexibles.

Como estudiante debes conocer para prevenir

# CUIDADOS DE ENFERMERÍA AL ANCIANO CON PROBLEMAS RESPIRATORIOS

El sistema respiratorio del anciano sufre modificaciones según van pasando los años, fundamentalmente en su función, al igual que otros órganos y sistemas.

Cuidados

## 1 EDUCACION SANITARIA

Evitar en lo posible medios ambientales contaminados, tanto profesionales como domésticos.

## 2 AMBIENTALES

Evitar el frío y los cambios bruscos de temperatura.

## 3 TEMPERATURA

El ambiente debe tener una temperatura de entre 20-22 °C y una humedad adecuada.

## 4 ALIMENTACION

Control de la alimentación y evitar la obesidad, ya que supone una sobrecarga respiratoria.

## 5 PREVENCION

Prohibido fumar, así como evitar los lugares públicos y cerrados donde esté permitido fumar. Los familiares no deben fumar en la misma habitación donde permanezca el paciente. Evitar ingerir bebidas alcohólicas.

## 6 CUIDADOS PERSONALES

1-Evitar tareas en las que realice algún esfuerzo  
2-No olvidar la toma de la medicación prescrita, realizar los ejercicios respiratorios y seguir el protocolo de oxígeno-terapia.

## 7 VACUNACION

Hacer visitas regulares al médico y realizar la vacunación antigripal en otoño para evitar reagudizaciones de su enfermedad.

## 8 AVISA

Avisar al médico en caso de cambio de color o consistencia del esputo y también si éste es purulento. De igual forma avisar al médico cuando aparezca algún otro síntoma que no sea habitual en uno mismo.

