



ASINGATURA:
ENFERMERIA COMUNITARIA

CARRERA:
LICENCIATURA EN ENFERMERIA

GRADO Y GRUPO:
7° "A"

MODALIDAD:
SEMIESCOLARIZADO (SÁBADO)

CATEDRÁTICO:
LIC. LETICIA PEREZ JIMENEZ

ALUMNA:
LÓPEZ TRUJILLO GUADALUPE MONTZERRATH

NÚMERO DE MATRÍCULA:
409418071

ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES EN ADULTO MAYOR (DE 60 AÑOS O MÁS)

ENFERMERIA COMUNITARIA

disciplina que sintetiza los conocimientos teóricos y las habilidades prácticas enfermeras y de la salud pública, aplica como alternativa de trabajo en la comunidad, con el fin de promover y mantener y restaurar la salud de la población, mediante cuidados directos e indirectos a la propia comunidad en su conjunto como miembro de un equipo multidisciplinario en el marco de la planificación general de atención a salud

ALIMENTACIÓN CORRECTA

El adulto mayor puede tener deficiencia de sustancias nutritivas ya sea por una mala alimentación, enfermedades, complicaciones y cambios propios del envejecimiento, por lo que se debe asegurar el consumo de todos los grupos de alimentos en las tres comidas principales del día

ACTIVIDAD FÍSICA

actividades recreativas o de ocio, desplazamientos, ocupacionales, juegos, deportes, Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENT, depresión y deterioro cognitivo

SALUD BUCAL

La salud oral del paciente adulto mayor, es un indicador de los cuidados odontológicos recibidos durante toda su vida, suele ser bastante precaria, esto se debe fundamentalmente a la falta de programas preventivos y educativos, La caries dental, es la primera causa de pérdida dental y la caries radicular la que más afecta a los pacientes adultos mayores

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Los Adultos Mayores son más propensos a sufrir caídas, las causas más comunes la debilidad muscular, alteraciones en su caminar y equilibrio, enfermedades del corazón, disminución de la visión, el uso de bastones y andaderas de forma inadecuada; efectos de algunos medicamentos.

PREVENCIÓN DE CÁNCER CERVICOUTERINO Y MAMARIO

se conoce que el 57 % de los cánceres invasores del cuello uterino aparecen después de los 50 años, por lo cual es necesario seguir aplicando los protocolos de detección de cáncer a pesar de pertenecer al grupo de la tercera edad

PREVENCIÓN DE DESNUTRICIÓN, SOBREPESO, OBESIDAD

cálculo de IMC
medición de cintura
promoción del plato del bueno comer
recomendaciones para una alimentación correcta
Ejemplos de Alimentación Correcta para Adultos Mayores con actividad física moderada 1800 kilocalorías

promoción de 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas
plática de las ventajas de la actividad física mencionando las múltiples enfermedades que previene
recomendaciones del plan de ejercicios: calentamiento, intensidad, duración, contenido, estiramiento

Educación del cuidador y del paciente
técnicas de control de placa dentomicrobiana
cuidado y uso correcto de prótesis dentales
aplicación de flúor y prevención de caries radicular
prevención y detección de cáncer orofacial
prevención de afecciones de la articulación temporo-mándibular
programación de citas de acuerdo a la patología sistémica
recomendaciones y promoción del cepillado, uso de cepillos especiales, uso de instrumentos de higiene interproximal, uso correcto de enjuagues bucales, higiene de lengua

prevención de accidentes en el hogar(suelo, escaleras, cocina, baño, dormitorio)
prevención de accidentes fuera del hogar, tránsito, uso correcto de transporte público
como proceder en caso de accidente medicamentoso, intoxicaciones, etc

Plática sobre la prevención de enfermedades cervicouterinas en adultos mayores
realización de los chequeos de rutina papanicolaou y mastografía como mínimo una vez por año
explicar la importancia de realizar la detección temprana de cáncer en el adulto mayor

**ACTIVIDADES
DE
PROMOCIÓN
DE LA SALUD
Y
PREVENCIÓN
DE
ENFERMEDADES EN
ADULTO
MAYOR (DE
60 AÑOS Ó
MÁS)**

ENFERMEDADES PROSTÁTICAS

Uno de los principales padecimientos que presenta la próstata es la hipertrofia prostática, afectando a los hombres de 45 años o más, es por ello tan importante que se debe realizar los chequeos en los grupos mas vulnerables y prevenir un posible cáncer prostático

Promoción de chequeo mínimamente anual de la revisión de próstata (rectal) y complementación con estudios de laboratorio

discucion de la importancia del chequeo y prevencion de enfermedades

promover la ebe tener mucha higiene genital, lavarse las manos antes y después de manipular los genitales tanto para orinar como para defecar y antes de las relaciones sexuales

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

La sexualidad se encuentra presente en todo ser humano y permanece a lo largo de la vida, tema que toma poca importancia cuando el cuidado de enfermería es dirigido al adulto mayor

importancia de enfatizar riesgo/ beneficio del uso de sustancias para tratar la disfuncion erectil

platica sobre prevencion de enfermedades de transmision sexual, asi como la incidencia actual del grupo de adultos mayores

informar sobre los beneficios que conlleva las relaciones sexuales sin fines reproductivos, en una edad avanzada

HIGIENE POSTURAL

Hablamos de la pérdida de masa muscular, la disminución de la flexibilidad de los ligamentos así como de la capacidad de reacción o, entre otras, la ralentización de los movimientos, n aquellos mayores que conservan su movilidad y son autónomos, la higiene postural tendrá una función fundamentalmente preventiva

Hablar de la importancia de la correcta postura, resaltando la prevencion de enfermedades

enseñar la correcta postura asi como ejercicios de reeducación de la postura

Ejercicios de flexibilidad y tonificación de la columna vertebral

Ejercicios de potenciación de la musculatura de la zona que rodea a las rodillas

Pautas de higiene postural en sedestación

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE ADICCIONES

a pesar de que no hay un registro de la incidencia de la patología dual en ancianos, sí que hay constancia de que, con frecuencia, en edad adulta tardía existen adicciones asociadas a las demencias, al deterioro cognitivo o a trastornos afectivos o de ansiedad

implementación de citas con el psicoterapeuta para tratar probables adicciones, al igual que tratarlas prevenir las

informar a la población la existencia y por tanto el riesgo de adicciones en el adulto mayor, asi como la forma de tratarlas y busqueda de centros de ayuda para minimizar las posibles circunstancias adversas

prevención y deteccion precoz

VIOLENCIA FAMILIAR

es toda acción u omisión cometida en el seno de la familia, por uno o varios de sus miembros, que ocasiona daño físico, psicológico o sexual a otros de sus miembros, que menoscabe su integridad y dañe su personalidad o estabilidad familiar

Promover campañas de sensibilización sobre lo valioso de las personas mayores

Promover la participación de las personas mayores en la sociedad

Promover servicios específicos destinados al Maltrato al mayor

Potenciar los servicios de atención psicológica para las personas mayores

CONCLUSIÓN: uno de los puntos más importantes de la enfermería comunitaria es preocuparse por la salud y bienestar de todos y cada uno de los miembros de la comunidad, desafortunadamente el adulto mayor en ocasiones en esa parte de la comunidad que suele ser “olvidada” ya que la mayoría de las patologías se enfocan en miembros de otras edades, sin embargo es nuestra obligación tomarlos en cuenta y hacerlos parte activa de la comunidad, preocuparse por su bienestar tanto o más incluso que otros sectores de la población, ya que desafortunadamente muchos de ellos ya no tienen la capacidad de movilizarse, hablar, comer por sus propios medios, ellos ya sirvieron a su comunidad y ahora es nuestro turno de servirles a ellos, sabiendo todas las limitaciones con las que nos topamos con miembros de esta edad es necesario poner aún más de nuestra parte al momento de brindar cuidados y promover la salud ya que en ocasiones debemos ser más cuidadosos, cautelosos y detallistas al momento de promover la salud para poder garantizar una buena prevención y evitar que estos grupos de mayor riesgo se enfermen.

Bibliografía

CANITAS. (s.f.). PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL ADULTO MAYOR. Recuperado el 12 de 2020, de <https://canitas.mx/guias/prevencion-de-accidentes-en-el-adulto-mayor/#%c2%bfc%c3%b3mo+prevenir+los+accidentes+en+el+adulto+mayor%3f>

CDC. (s.f.). PREVENCIÓN DEL CÁNCER EN EDAD ADULTA AVANZADA. Recuperado el 12 de 2020, de <https://www.cdc.gov/spanish/cancer/dcpc/prevention/older-adulthood.htm>

GUIA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO FÍSICO DEL ADULTO MAYOR. (s.f.). Recuperado el 12 de 2020, de <http://medicos.cr/web/documentos/boletines/BOL201112/Ejercicio%20f%C3%ADsico%20y%20adulto%20mayorpdf.pdf>

IMMS. (2011). : Guía de Práctica Clínica para la Valoración Geronto Valoración Geronto Geronto-Geriátrica Integral en el A Geriátrica Integral en el A Geriátrica Integral en el Adulto Mayo dulto Mayo dulto MayorAmbulatorio. MEXICO DF . Recuperado el 12 de 2020, de <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/491GER.pdf>

IMMS. (s.f.). CAIDAS EN EL ADULTO MAYOR. MEXICO . Recuperado el 12 de 2020, de <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/caidas>

IMMS. (s.f.). ENFERMEDAD PROSTATICA. Recuperado el 12 de 2020, de <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/enfermedad-prostatica>

IMMS. (s.f.). GUIA DE ADULTOS MAYORES (NUTRICION) . MEXICO DF. Recuperado el 12 de 2020, de http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adultos_mayores/Guia_adultosmay_nutricion.pdf

León, L. Q. (s.f.). Importancia de la sexualidad en el adulto mayor: una mirada desde el cuidado de enfermería . Revista Cultura del Cuidado. Vol. 10 N° 2, diciembre de 2013. ISSN: 1794-5232. pp. 70-79

OMS. (s.f.). La actividad física en los adultos mayores. Recuperado el 12 de 2020, de who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/

SALUD, O. P. (JUNIO 2004). GUÍA CLÍNICA PARA ATENCIÓN PRIMARIA A LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES. WASHINGTON DC . Recuperado el 12 de 2020, de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/398788/Guia_Consulta_Gu_a_cl_nica_para_la_atenci_n_primaria_a_las_PAM.pdf

SEXUAL, I. D. (s.f.). Enfermedades de Próstata: Hiperplasia y Cáncer. Recuperado el 12 de 2020, de <https://www.institutouroandrologico.com/servicios/enfermedades-prostata/>

Rev Ciencias Médicas v.13 n.4 Pinar del Río oct.-dic. 2009, Cancer Cérvico Uterino en la Tercera Edad http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942009000400018