



**NOMBRE DE ALUMNO: REY NOEL SANTIAGO
HERNÁNDEZ**

NOMBRE DEL PROFESOR: LETICIA PÉREZ GIMÉNEZ

**NOMBRE DEL TRABAJO: PROMOCIÓN Y
PREVENCIÓN DE LA SALUD AL ADULTO MAYOR**

MATERIA: ENFERMERÍA COMUNITARIA

PASIÓN POR EDUCAR

GRADO: 7TO CUATRIMESTRE GRUPO: "A"

Enfermería comunitaria

Enfermería comunitaria es una disciplina que se encarga de la salud de las comunidades, la cual trabaja mediante estrategias en las comunidades con el fin de promover, mantener y restaurar la salud de las familias y de toda la comunidad.

Tiene como objetivo dar promoción a la salud a las familias para evitar muchas enfermedades, la enfermería comunitaria es aquel equipo de trabajo que ver por la salud de la población y que gracias a esta se pueden prevenir muchas patologías

Alimentación correcta

El adulto mayor puede tener deficiencia de sustancias nutritivas como el calcio, ácido fólico, hierro y tiamina, entre otras, 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.

- Realice tres comidas completas al día en horarios regulares, incluya un pequeño refrigerio saludable a media mañana y a media tarde.
- Consuma al menos un alimento de cada grupo, en cada una de las tres comidas principales al día.
- Seleccione alimentos naturales ¡No industrializados!
- Coma verduras y frutas frescas de temporada, en cada una de las comidas principales o como refrigerio, dando variedad y color.
- escoja cereales de grano entero y sus derivados integrales de preferencia sin azúcar ni grasa adicionadas. Combínelos con leguminosas, lo cual mejorará la calidad de sus proteínas.
- Consuma cantidades moderadas de alimentos de origen animal de preferencia el pescado, aves como pavo y pollo sin piel y carne magra, asadas, horneadas, cocidas o en salsa, así prepárelos.
- Favorezca el consumo de quesos bajos en grasa como tipo panela, requesón o cottage.
- Ingiera leche descremada o deslactosada en caso de intolerancia a la lactosa.
- Dé diversidad a su alimentación intercambiando alimentos al interior de cada grupo.
- Evite pizza, hot-dogs, frituras, tortas gigantes, hamburguesas, donas, churros, pan dulce, pasteles, mantequilla, margarina, crema, mayonesa, tocino, azúcares, postres, golosinas, refrescos, jugos industrializados, entre otros. Por su elevado contenido en grasas, azúcares y kilocalorías.
- Limite el consumo de grasas y azúcares.
- Evite el consumo excesivo de sal. Utilice hierbas y especias para darle sabor a sus alimentos.
- Beba de 6 a 8 vasos de agua simple potable diariamente.
- Prepare sus alimentos y bebidas con higiene, lave sus manos antes de cada comida y evite comer alimentos en lugares con poca higiene o expuestos al aire libre.
- Si tiene problemas para masticar, prefiera alimentos suaves o si es necesario en forma de papillas, purés, licuados, carnes molidas, deshebradas o picadas, consulte a su Nutricionista Dietista.

Actividad física

Realizar actividad física le ayuda a prevenir enfermedades y mantener un estado de salud adecuado.

Mejora el trabajo del corazón, ayuda a que se normalicen la presión arterial y los niveles de azúcar y grasas en la sangre, fortalece el sistema respiratorio y el muscular, ayuda a controlar o disminuir el peso, disminuye el estrés, mejora la calidad del sueño y el descanso físico, mejora la memoria, la autoestima y la sensación de bienestar, el cuerpo libera hormonas de placer y felicidad que le hacen sentir bien.

Para la mayoría de los adultos mayores, las actividades diarias no son suficientes, por lo que se recomiendan ejercicios para mantener la resistencia, la flexibilidad y la fuerza.

Tipos de ejercicios

- **Ejercicios para mantener la resistencia** Lo mantienen activo por largos periodos sin fatigarse y le ayudan a resistir los esfuerzos de las actividades diarias.
- **Ejercicios para la flexibilidad** Le permiten moverse con más agilidad, relajar los músculos y mejorar la movilidad de las articulaciones para que tenga una vida más independiente y autónoma.
- **Ejercicios para la fuerza** Además de conservarlo fuerte, le ayuda a prevenir caídas y la osteoporosis, mejora su postura y equilibrio.

Recomendaciones: Antes de realizar cualquier tipo de ejercicio es necesario consultar a un médico para ver cual estado de salud, no realice actividades intensas que pueden dañar su salud, utilice ropa cómoda, suspenda la actividad física en caso de presentar algún resfriado, diarrea, no hacer ejercicio en ayunas ya que puede presentar algún desmayo.

Salud bucal

Las enfermedades más frecuentes de la boca son la caries y la inflamación de las encías, que a su vez, son la causa de la pérdida de los dientes, mal aliento, mala digestión y en ocasiones infecciones del corazón y de los riñones. Para que su boca esté sana lo primero es la higiene dental, cepille sus dientes tres veces al día, durante 2 a 3 minutos, después de cada alimento.

Uso del hilo dental: El hilo dental es un complemento de la higiene dental y se debe usar todas las noches antes del cepillado de dientes.

Prevención de violencia familiar

La violencia es la expresión de un comportamiento intencionado por parte de una o varias personas pueden provocar, daños físicos o psicológicos sobre otras. Los actos violentos pueden ser de manera sexual, exclusión social, verbal, psicológica, abandono, físico, omisión, uso indebido o abuso de medicamentos.

Prevención: Mantenga y preserve sus amistades, no se aisle, conviva con compañeros, amistades y familiares, participe en eventos de capacitación, cultura, recreación y actividad física, desarrolle actividades que lo hagan sentirse útil, motivado y contento con usted mismo, incorpórese a grupos educativos en su clínica.

Prevención y tratamiento de

El consumo de drogas altera el funcionamiento del cuerpo, la mente, el comportamiento y la interacción con las personas, con efectos en la percepción, las emociones y el pensamiento, además de que su uso puede generar adicción y daños severos a la salud, siendo causa de lesiones, violencia, accidentes o la muerte.

Prevención: es necesario acudir a la unidad de salud para buscar información y recibir una orientación correcta y así medico paciente poder buscar estrategias para dejar las adicciones y prevenir muchas enfermedades. También se pueden hacer platicas para todas las personas de cuáles son las consecuencias que causan el consumo de todo tipo de drogas y como

Sexualidad

Muchos hombres y mujeres se mantienen sexualmente activos más allá de los 70 años. Los seres humanos tenemos necesidades de afecto y de intimidad que son cubiertas en parte con el ejercicio de nuestra sexualidad, cada vez es más reconocido que una vida sexual satisfactoria beneficia la autoestima y la calidad de vida.

Como mantener la salud sexual: Acuda a su clínica para la detección oportuna del cáncer cérvico uterino y mamario, realizar exploración, procurar una alimentación adecuada, dormir bien y practicar actividad física de manera regular, evite el consumo de tabaco y de alcohol, si tiene alguna duda es necesario buscar información con profesionales.

Entorno favorable a la salud

La existencia de un entorno favorable es de importancia fundamental para la salud. Las enfermedades en las que más influyen las malas condiciones ambientales son: la diarrea, las infecciones de las vías respiratorias, dengue y diversas formas de traumatismos involuntarios.

- Dejar que entre en la vivienda el aire fresco y la luz del sol
- Barrer, limpiar y sacudir diariamente toda la casa
- Lavar el baño con cloro, agua y jabón
- Lavar los trastes después de comer
- Lavar las tinas y depósitos de agua por lo menos cada seis meses y mantenerlos bien tapados, para evitar que se contaminen
- Mantener limpia la cocina
- Tener los alimentos tapados y fuera del alcance de los animales.
- Desechar las cosas que ya no se utilizan; pueden provocar criadero de ratas, insectos y otros animales, además de ser un riesgo para los adultos mayores, ya que pueden sufrir accidentes
- Tapar la basura y mantenerla lejos de la cocina
- No tener animales dentro o cerca de la casa
- Cuidar que los pasamanos y barandales estén en buenas condiciones para evitar accidentes
- Mantener limpias las áreas de trabajo
- Propiciar ambientes de trabajo libres de humo de tabaco
- Mantener los patios limpios sin basura o cacharros acumulados, evitar el estancamiento de agua y en caso de tener pasto, recortarlo regularmente para que no se alberguen animales peligrosos
- Promover la siembra y cuidado de árboles, plantas, parques y jardines
- Organizarse con los vecinos para conservar

Envejecimiento saludable

Cada persona adulta debe de iniciar prácticas de medidas preventivas para que pueda mantenerse saludable. Se debe llevar una alimentación correcta, practique actividad física, intente estar en su peso adecuado, evite el consumo de alcohol y tabaco

Manténgase activo, retome actividades que siempre quiso desarrollar o ideas que antes no tuvo posibilidades de hacer. También el descanso, la diversión y las relaciones con los demás son importantes

Osteoporosis

La osteoporosis es una enfermedad que afecta a muchos millones de personas en todo el mundo. Se caracteriza por baja consistencia y deterioro continuo de los huesos, lo que produce fragilidad y mayor riesgo de fracturas.

Prevención

- Realizar actividad física todos los días
- Consumo regular de alimentos con contenido de vitamina D y calcio, como por ejemplo el brócoli, col, lentejas, frijol y soya
- Consumir alimentos preparados con poca sal y no agregar más al momento de comer
- Evitar fumar y no consumir bebidas alcohólicas en exceso
- Mantener su peso adecuado

Higiene del sueño

Los trastornos del sueño se presentan con demasiada frecuencia en los adultos mayores y son motivo de atención.

Prevención: No duerma durante el día, Tenga horarios regulares para acostarse y levantarse, no cene en exceso, Evite bebidas con cafeína por las tardes, mantenga una temperatura adecuada en la habitación, realice actividad física durante el día, tenga una cama confortable y sólo utilícela para dormir, no ingiera mucho líquido antes de acostarse, Disfrute lo que duerme, de preferencia descanse 6 a 8 horas

Al realizar esta actividad pude comprender que los adultos mayores necesitan realizar muchas actividades preventivas para poder mantener un estado de salud adecuado, es muy importante que acudan a su centro de salud para que resiban información de parte del personal de salud y así prevenir muchas enfermedades. Hablando un poco sobre los temas mencionados en el cuadro sinóptico yo puedo comprender que cada adulto mayor necesita llevar acabo un alimentación correcta dependiendo de las actividades que realiza, para ello está el plato del bien comer donde podemos elegir que alimentos se van a consumir para poder obtener los nutrientes necesarios, en la edad adulta es importante evitar el consumo excesivo de azucares y consumir más los alimentos que son naturales, para poder mantener un peso ideal también se debe de realizar actividad física ya que ayudara a prevenir enfermedades del corazón, estrés, osteoporosis, obesidad, sobrepeso; estas actividades deberán ser diferentes para cada adulto dependiente del estado de salud de cada uno ya que pueden ser más intensas o moderadas. Con forma a la información de entorno favorable acá se abarcan varios puntos, cada persona debe de realizar acciones de higiene el toda el área de su casa, así como actividades de higiene personal, como lo es bañarse, cepillarse los dientes, lavarse las manos, etc. Cada adulto mayor es diferente y hay que comprenderlos ya que es una etapa donde deben de recibir una atención adecuada porque son más vulnerables a presentar ciertas enfermedades o trastornos por el maltrato familiar ya sea a través de golpes físicos o insultos lo que también puede provocar adicciones ya sea de alcohol o tabaco. Como bien sabemos la enfermería comunitaria es una disciplina que se encarga de dar promoción a la salud a las familias para evitar muchas enfermedades, entonces es muy necesario que se relaicen platicas con los adultos mayores y también con las personas que están a cargo de ellos en algunos casos, para que cada persona pueda realizar las actividades preventivas y así mantener una salud estable de toda una comunidad.

Bibliografía:

Pdf.guía_adultosmayor_promocion. IMSS

Cartillas del adulto mayor.