

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

- **Materia: Enfermería Comunitaria.**
- **Catedrática: Pérez Jiménez Leticia.**
- **Carrera: Enfermería**
- **Cuatrimestre: 7mo Cuatrimestre.**
- **Alumno: Gutiérrez Santizo Edwin Orlando.**

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

¿Qué es la enfermería comunitaria?

Disciplina que aprovecha conocimientos teóricos y prácticos con el fin de promover, mantener y restaurar la salud de la población, contando con la participación de ésta.

Se incluyen temas como:

- Alimentación correcta
- Actividad física
- Envejecimiento saludable
- Prevención de accidentes
- Prevención de tuberculosis
- Salud bucal
- Sobrepeso, obesidad, DM, HTA y Dislipidemias
- Entorno favorable a la salud
- Prevención de cáncer cervico-uterino y mamario
- Prevención y tratamiento de adicciones

ALIMENTACIÓN CORRECTA

Es la mejor manera de obtener todas las sustancias nutritivas que nuestro cuerpo necesita para tener un óptimo funcionamiento.

Actividades y recomendaciones de enfermería

Explicarle al paciente en que consiste el plato del buen comer

Recomendarle que realice tres comidas completas al día en horarios regulares, incluya un pequeño refrigerio saludable a media mañana y a media tarde

Sugerir que consuma al menos un alimento de cada grupo, en cada una de las tres comidas principales al día

Comentarle que coma verduras y frutas frescas de temporada, en cada una de las comidas principales o como refrigerio, dando variedad y color

Recomendarle incluir alimentos ricos en calcio para fortalecer los huesos; hierro y ácido fólico para prevenir anemia y vitamina C para mejorar las defensas y la absorción de hierro.

Sugerirle que limite el consumo de grasas y azúcares

Decirle que evite el consumo excesivo de sal. Utilice hierbas y especias para darle sabor a sus alimentos

Que beba de 6 a 8 vasos de agua simple potable diariamente

Recomendarle que 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

Sugerirle que si tiene problemas para masticar, prefiera alimentos suaves o si es necesario en forma de papillas, purés, licuados, carnes molidas, deshebradas o picadas

ACTIVIDAD FÍSICA

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Actividades y recomendaciones de enfermería

Recomendarle al paciente la realización de ejercicios para mantener la resistencia, la flexibilidad y la fuerza.

Dentro de los ejercicios para mantener la resistencia, se pueden recomendar los siguientes: Caminar, trotar o correr, nadar, bailar y andar en bicicleta, yoga y gimnasia suave, paseos y excursionismo

Dentro de los ejercicios para mantener la flexibilidad, podemos sugerir : bailar y trapear los pisos, la jardinería, lavar el coche y el yoga

Dentro de los ejercicios para mantener la flexibilidad, encontramos los siguientes: Cargar las bolsas del supermercado, hacer pesas con bajo peso, subir y bajar escaleras despacio, sin fatigarse, sentarse y levantarse varias veces de una silla cómoda

De todas las actividades mencionadas, le vamos a sugerir al paciente que escoja un o dos de cada grupo para realizarlas cada día de la semana

Debemos de explicarle al paciente todos los beneficios que la actividad física le proporciona a su salud.

Es importante que el adulto mayor tenga que claro que no debe de realizar actividad física muy intensa, pues eso puede perjudicar su estado de salud.

También se puede pedir el apoyo de la familia para facilitar y apoyar al adulto mayor en cada una de las actividades escogidas, si es el caso.

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Es el proceso de desarrollo y mantenimiento de la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez.

Actividades y recomendaciones de enfermería

Debemos de informarle que Mientras más pronto inicie la práctica de medidas preventivas y de estilos de vida activo y saludable, más rápido sentirá los beneficios y su salud mejorará

Recomendarle que lleve una alimentación correcta

Sugerirle que realice actividad física

Comentarle que intente estar en su peso adecuado

Decirle que evite el consumo de alcohol

Recomendarle que Esté mentalmente abierto a las cosas que le rodean, muestre interés por el mundo en que vive. Manténgase activo, retome actividades que siempre quiso desarrollar o ideas que antes no tuvo posibilidades de hacer

Sugerirle que evite el aislamiento. Manténgase en contacto con su familia, con amigos y vecinos

Dentro de sus posibilidades, decirle que no deje de salir a la calle para realizar su despensa y otros mandados. Si necesita ayuda, pídale, pero no deje de salir

Recomendarle que no se abandone, que busque todas las opciones para sentirse bien y que además le ayudarán para conservar la funcionalidad; por ejemplo usar lentes, dentaduras postizas, bastones, aparatos auditivos, sillas y andaderas, entre otros accesorios.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Conjunto de acciones o medidas encaminadas a evitar eventos o hechos dañosos no intencionales que puedan afectar la integridad física o mental de las personas.

Actividades y recomendaciones de enfermería

Recomendarle al paciente que tenga bien iluminadas todas las áreas, en especial la escalera, la cual debe tener barandal o pasamanos y material antiderrapante en los escalones

Comentarle que cuide que los pisos no sean resbalosos ni tengan irregularidades u objetos con los que se pueda tropezar

Sugerirle que tenga apagadores y contactos al alcance de la mano

Decirle que los muebles no deben estorbar el paso

Sugerirle que fije los estantes y libreros a la pared

Recomendarle que en su baño cuide que el piso no sea resbaloso y ponga un tapete de hule adherible para evitar resbalones y caídas. Al salir de la regadera tenga cuidado de no caminar con los pies mojados

Comentarle que instale pasamanos en los muros de la regadera y del excusado

Por parte de la familia, podemos recomendar que siempre éste alguien que le puede ayudar en cualquier momento que lo necesite, si es que se puede.

En las vías publicas, es recomendable que el adulto mayor camine por las banquetas, cruce las calles en las esquinas y utilice los puentes para peatones

De igual manera se le debe de recomendar que se fije bien de donde pisa, evite pasar por alcantarillas abiertas, zanjas y hoyos

PREVENCIÓN DE TUBERCULOSIS

Conjunto de acciones determinadas que sirven para prevenir el contagio de la tuberculosis

Actividades y recomendaciones de enfermería

Brindarle al paciente la información necesaria acerca de la enfermedad

Recomendarle evitar el contacto con personas que padezcan la enfermedad o presenten síntomas, pues los adultos mayores son parte de la población con mayor riesgo

Explicarle que si ha estado en contacto con una persona que pueda tener la enfermedad, es recomendable realizarse la prueba.

Asesorar a la familia acerca de la enfermedad con el fin de que detecten si hay algún contagio dentro de la familia.

Explicarle al paciente las medidas necesarias para la prevención de la tuberculosis

SALUD BUCAL

Ausencia de enfermedades y trastornos que afectan boca, cavidad bucal y dientes

Actividades y recomendaciones de enfermería

Explicarle al paciente la técnica correcta del cepillado dental

Recomendarle que cepille sus dientes tres veces al día, durante 2 a 3 minutos, después de cada alimento.

Recomendarle que cepille también la lengua de la parte media hacia la punta y enjuague muy bien

Sugerirle que utilice hilo dental todas las noches antes del cepillado de dientes

Comentarle que evite los alimentos ricos en azúcar, para prevenir la caries

Aconsejarle que no fume, ni beba alcohol en exceso, pues son los principales factores de riesgo para desarrollar cáncer de la boca

Recomendarle que si ya ha perdido algunos dientes o muelas, es importante que los reemplace con prótesis dentales, para mejorar su forma de masticar y de hablar, así como la apariencia de su boca

Sugerirle que revise sus encías, si nota que están muy rojas, inflamadas, sangran o le dan mal aliento, acuda al consultorio de estomatología a que lo atiendan

**SOBREPESO, OBESIDAD, DM,
HTA Y DISLIPIDEMIAS**

Son enfermedades que pueden ser causadas por genética o bien de origen conductual, representan un grave problema para la salud.

Actividades y recomendaciones de enfermería

Se le recomienda al paciente realizar actividad física

Evitar el consumo de comida chatarra

Controlar el consumo de sal, con el fin de no consumirla en exceso, o bien, evitar lo mas que se pueda, de acuerdo a las necesidades del paciente

Controlar el consumo de azúcar, con el fin de no consumirla en exceso, o bien, evitar lo mas que se pueda, de acuerdo a las necesidades del paciente

Evitar el consumo excesivo de grasas o calorías

Monitorizar frecuentemente la tensión arterial, así como el colesterol, triglicéridos, glucosa, entre otros.

Enseñarle al paciente el uso del plato del buen comer

Enseñarle los signos y síntomas de cada una de estas enfermedades.

Si lleva tratamiento, recalcarle la importancia del mismo, con el fin de que no lo interrumpa

**ENTORNO FAVORABLE
A LA SALUD**

Son aquellos lugares en los que un individuo puede vivir sin ningún factor que perjudique su estado de salud

**Actividades y recomendaciones
de enfermería**

Recomendarle que debe de dejar que entre en la vivienda el aire fresco y la luz del sol

Recomendarle que debe de barrer, limpiar y sacudir diariamente toda la casa

Sugerirle lavar el baño con cloro, agua y jabón

Recomendarle lavar los trastes después de comer

Comentarle que debe lavar las tinas y depósitos de agua por lo menos cada seis meses y mantenerlos bien tapados, para evitar que se contaminen

Sugerirle mantener limpia la cocina

Recomendarle 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

Sugerirle tapar la basura y mantenerla lejos de la cocina

Recomendarle no tener animales dentro o cerca de la casa

Comendarle que debe de 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

Sugerirle Cuidar que los pasamanos y barandales estén en buenas condiciones para evitar accidentes

PREVENCIÓN DE CÁNCER CERVICO-UTERINO Y MAMARIO

El cáncer cervicouterino es un tipo de **cáncer** que se produce en las células del cuello uterino. EL cáncer mamario es el que se origina en las glándulas mamarias o bien, en los "pechos".

Actividades y recomendaciones de enfermería

Para la prevención del cáncer cervicouterino en adultos mayores, lo que el personas de enfermería debe de fomentar es la realización de pruebas diagnosticas, pues a estas alturas esa es la mejor opción que queda.

Es importante dejarle en claro al paciente acerca de los síntomas y signos que se presentan por el cáncer cervicouterino, así como la información general de la patología.

Es fundamental que también se deje en claro cada uno de los signos y síntomas del cáncer mamario, así como la información general de dicha patología.

Se debe de fomentar la autoexploración de las mamas con el fin de una detección temprana.

También se puede realizar la invitación para que los individuos vayan a una cita medica y sean valoradas por un medico.

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE ADICCIONES

Es el conjunto de acciones cuya finalidad es evitar el consumo de sustancias nocivas para el cuerpo, así como el tratamiento para dejar de consumir dichas sustancias

Actividades y recomendaciones de enfermería

Explicarle al paciente los efectos negativos que dichas sustancias tienen sobre su cuerpo y su estado de salud.

Brindar apoyo emocional al paciente.

Asesorar a la familia acerca de los efectos negativos que las sustancias nocivas tienen sobre el organismo

Solicitar apoyo familiar

Brindarle un entorno adecuado al paciente

Fomentar la integración a un grupo de apoyo

CONCLUSION

Para finalizar, puedo decir que todos estos temas resultan sumamente importantes para nuestra preparación académica, nuestro deber como enfermeros y enfermeras es poder brindarle la información necesaria a las personas con la finalidad de mejorar o mantener una buena calidad de vida. El que nosotros tengamos estos conocimientos nos resulta muy beneficioso, pues quizá con nuestras recomendaciones logremos satisfacer las necesidades de nuestros pacientes.

FUENTES DE INFORMACIÓN

- Pérez, L. (2020). Enfermería comunitaria. 05/12/2020, de UDS Sitio web: <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/e6e54a6e9357396aa3459a944ac63186.pdf>
- GOBIERNO DE MEXICO. (GOBIERNO DE MEXICO). CARTILLAS NACIONALES DE SALUD. 05/12/2020, de GOBIERNO DE MEXICO Sitio web: <https://www.gob.mx/salud/articulos/cartillas-nacionales-de-salud-12270>
- IMSS. (2018). GUIA ADULTOS MAYORES. 05/12/2020, de IMSS Sitio web: http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adultos_mayores/Guia_adulto_smay_promocion.pdf