



Nombre de alumnos: Elizabeth de Jesús López Hernández

Nombre del profesor: Leticia Pérez Giménez

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico “promoción a la salud en adultos mayores”.

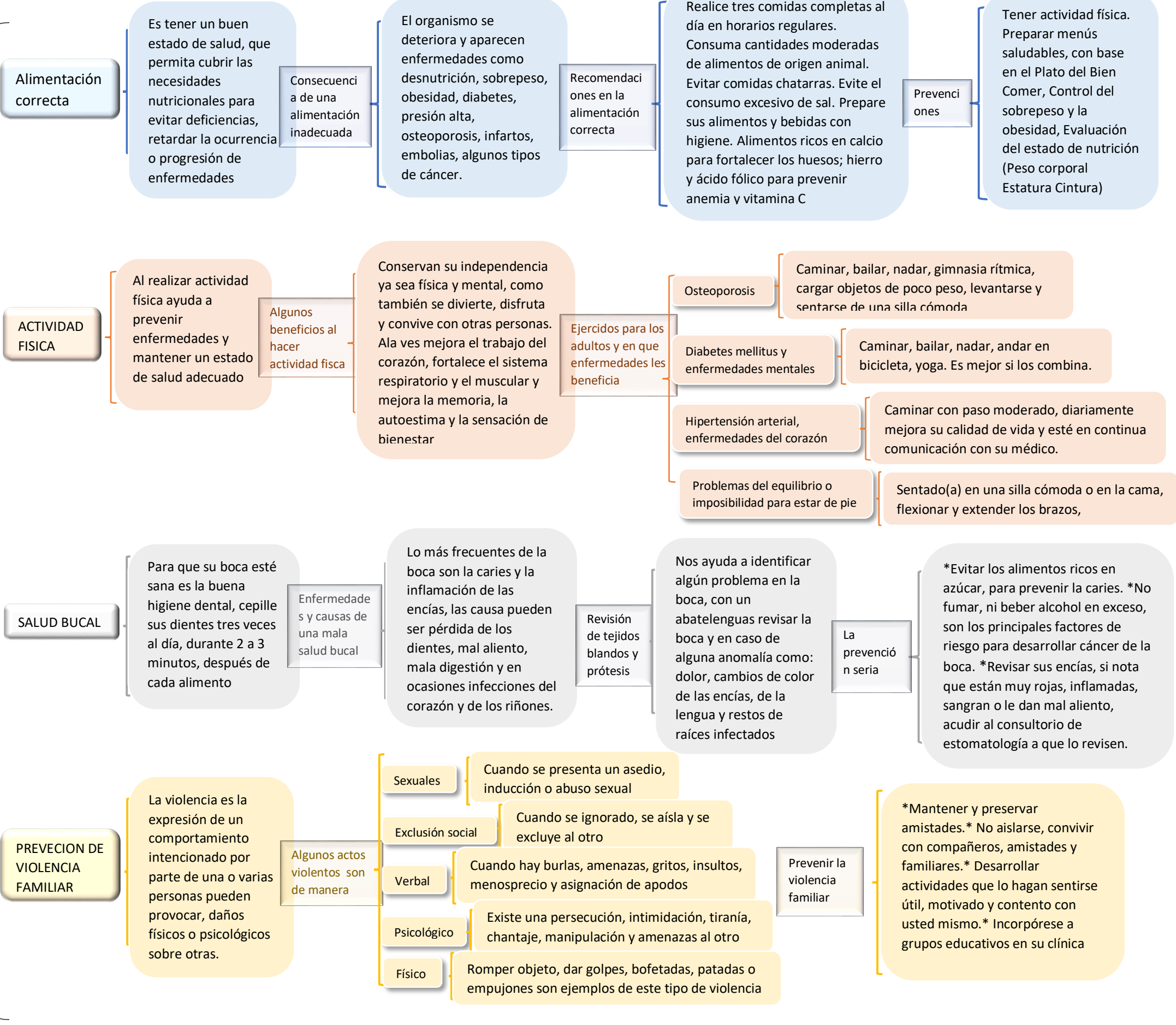
Materia: Enfermería comunitaria.

Grado: 7º Cuatrimestre.

Grupo: “C”

Comitán de Domínguez Chiapas a 05 de diciembre de 2020.

ACTIVIDADES DE PROMOCION DE LA SALUD Y PREVENION DE ENFERMEADES EN ADULTOS MAYORES



PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Los adultos mayores son más susceptibles a sufrir accidentes, esto se debe a la disminución de la vista, el oído o a la falta de fuerza muscular.

Lugares y prevenciones que deben tener los adultos mayores

- En el hogar**
 - Tener una buena iluminación en todas las áreas, en especial la escalera. *Los muebles no deben estorbar el paso. *Cuando haga frío, evitar dormir con la estufa encendida, fogones, anafres o chimeneas, utilice otro tipo de calefactores, nos ayudara evitar accidentes.
- En el trabajo**
 - Identificar las áreas de seguridad y ubicación de los equipos de protección. * Si percibe que no escucha o ve bien, acuda a revisión con su médico; mantenga en buen estado sus accesorios. * Con la edad, los huesos se vuelven frágiles, evite esfuerzos innecesarios.
- En el baño**
 - Cuidar que el piso no sea resbaloso y ponga un tapete de hule adherible para evitar resbalones y caídas. * Procure que los seguros de las puertas puedan ser abiertos por dentro y por fuera, por cualquier emergencia
- En la vía pública**
 - Camine por las banquetas. *Respete las señales de tránsito para peatones, vea hacia ambos lados de la calle. * Fijarse bien en donde pisa, evite pasar por alcantarillas abiertas, zanjas y hoyos, para evitar accidentes y caídas.

PREVENCIÓN DE ADICCIONES

El consumo de drogas altera el funcionamiento del cuerpo, la mente, el comportamiento y la interacción con las personas

Adicciones y consecuencias que puede generar al consumir

- Con sumir alcohol**
 - Deteriora algunos órganos como: el estómago, hígado, riñones, corazón, así como el sistema nervioso
 - Prevención**
 - Acudir a su clínica y solicite información a la trabajadora social, sobre un grupos de ayuda.
- Con sumo de tabaco**
 - Cáncer: en pulmón, boca, faringe, esófago, estómago, páncreas, cérvico-uterino, renal y vesícula, enfermedades del corazón como deficiencia coronaria e infarto
 - Prevención**
 - Lo principal para dejar de fumar, es tomar su propia decisión para dejar el cigarro. Antes de dejar el cigarro, comience evitando fumar en lugares donde pasa mucho tiempo, como en el trabajo o en el auto.
- Con sumo de otras sustancias**
 - Alteran el funcionamiento del cerebro afectando el pensamiento y el comportamiento, como los estimulantes (cocaína, anfetaminas, metanfetaminas y éxtasis)
 - Prevención**
 - Participar e incidir en el tema de las adicciones y evitar que las adicciones lleguen a usted o a sus personas más cercanas.

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Los seres humanos tenemos necesidades de afecto y de intimidad que son cubiertas en parte con el ejercicio de nuestra sexualidad.

Cambios por la edad

Hombres: dificultad para tener erecciones y también requieren más tiempo para recuperarse de una eyaculación a otra.
Mujeres: se observa sequedad vaginal que puede producir molestia al momento del coito.

Problemas que impidan tener una salud sexual

Las enfermedades: diabetes, la hipertensión, la depresión y los problemas de la próstata.
En personas sanas: la pérdida progresiva del interés o capacidad sexual se debe con frecuencia a presiones de carácter social que inhiben el deseo sexual

Prevenciones

Prevenir infecciones sexuales es teniendo relaciones sólo con su pareja. Al tener relaciones ocasionales o fuera de la pareja, use siempre de manera correcta un condón para prevenir el sida y otras infecciones de transmisión sexual.

Enfermedad prostática

Una próstata sana es casi del tamaño de una nuez. Los principales padecimientos de la próstata son la hipertrofia (crecimiento) prostática benigna y el cáncer de próstata.

Puede causar

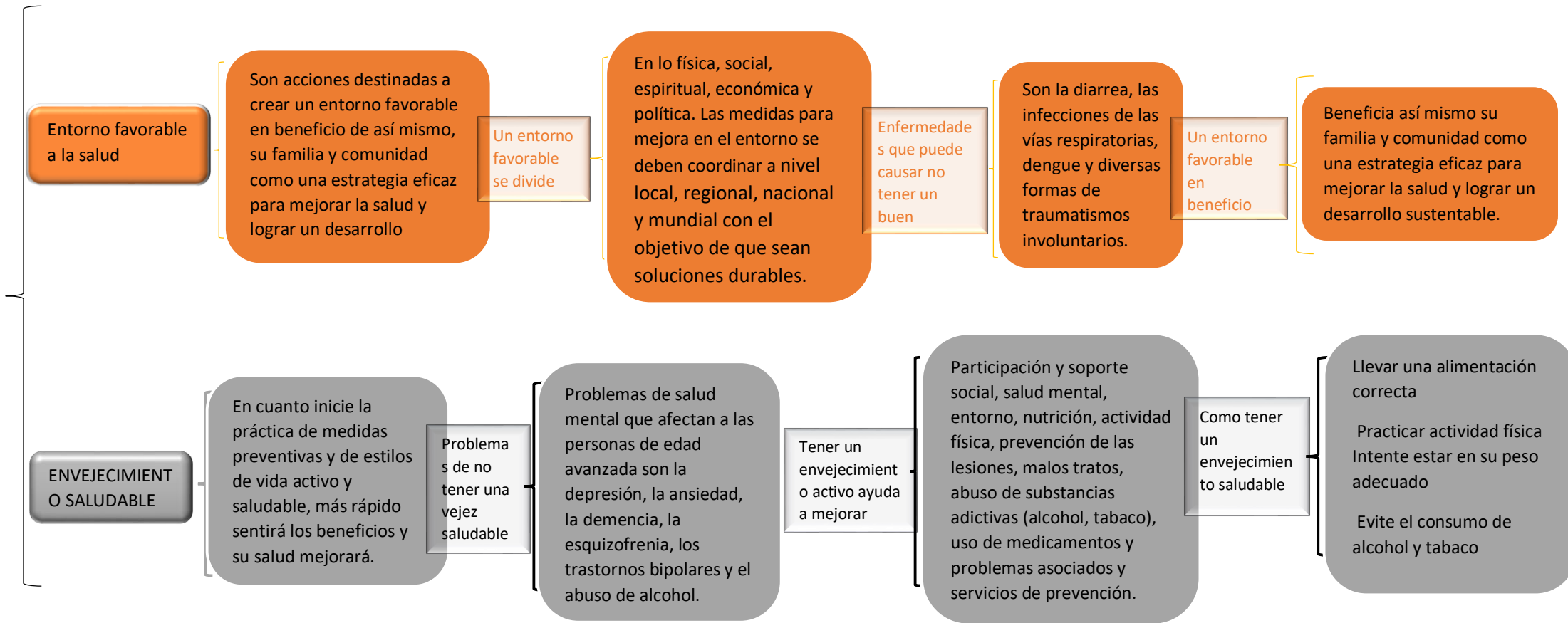
Como los problemas urinarios al hacer lento o detener el flujo de la orina desde la vejiga al pene, asimismo puede complicarse con infección en los riñones, sangrado al orinar y retención de orina

Quienes son más propensos

Hombres mayores a 45 años de edad; se ha observado un aumento en el riesgo de padecer cáncer de próstata.
Tener antecedentes familiares de cáncer de próstata, está asociado

Prevenciones

Una dieta saludable (que sea variada, baja en grasas, con un alto consumo de frutas y verduras), y realizar actividad física regular. Evitar una ingesta excesiva de calcio (por ejemplo, suplementos de calcio) si no están justificada por una causa médica.



CONCLUSION

La promoción a la salud es una manera de educar e informar las personas para que tengan una buena salud y las prevenciones necesarias para estar bien, en el tema de promoción a la salud en adultos mayores es muy necesario por ellos están propensos a pasar a muchos riesgos que ellos deben conocer para que tengan una vida saludable y llevar una vida más tranquila. Como también en personas mayores un poco más difíciles trataremos de cambiar su visión actual del envejecimiento, ya también podemos apoyar para que sentirse confiados y no les cueste participar en la sociedad, ya que hay gente mayor que rechaza la discriminación por la edad o pretende reducir las desigualdades, ya que podemos proporcionar un entorno y oportunidades para que las personas mayores puedan hacer sus elecciones más saludables para mejorar su independencia y su calidad de vida. Como también podemos aportar los cuidados necesarios al tener una patología así como que dieta de tener o que ejercicios, pueden realizar para disminuya el dolor o los medicamentos en la están tomando para evitar la automedicación. En la promoción a la salud en adultos mayores ayuda adornos cuentas que los adultos mayores necesitan mucha atención y mucho apoyo de parte de la familia, como también a la sociedad, como tomar conciencia que adulto mayor se debe respetar.

BIBLIOGRAFIA

INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL, SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL/ PROMOCION DE LA SALUD.http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adultos_mayores/Guia_adultosmay_promocion.pdf