



**Nombre del alumno: Madrid Sánchez
Luis Jaime**

**Nombre del profesor: López Gordillo
Beatriz**

Nombre del trabajo: super nota

Materia: submódulo

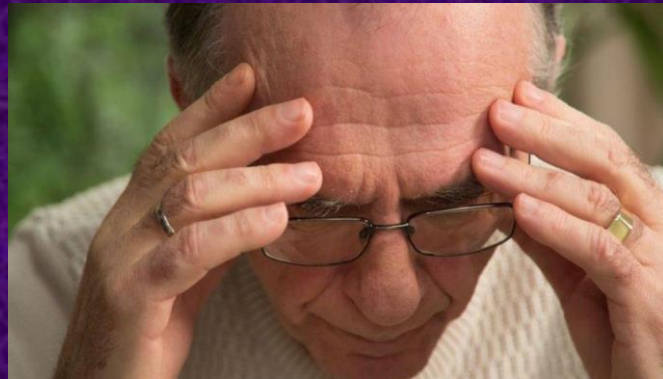
Grado: sexto semestre

Grupo: "A"

ANSIEDAD EN EL ADULTO MAYOR.

¿QUE ES LA ANSIEDAD?

Es un estado emocional subjetivo que se caracteriza por aprensión y síntomas objetivos de hiperactividad del sistema nervioso. Relacionada con una amenaza potencial, real o imaginada de peligro, a nuestra integridad física o psíquica



SINTOMAS

- Angustia
- Temores
- Preocupación
- Inseguridad
- Inquietud
- Distrabilidad
- Tensión motora
- Digestiva

TRATAMIENTO

• Médico: El clínico debe descartar causas originarias o potenciadoras de los cuadros de ansiedad.

Psiquiátrica. - Se debe descartar la presencia de otros trastornos psiquiátricos

Farmacológica. - Diversos fármacos pueden provocar o exacerbar síntomas ansiosos, antidepresivos, broncodilatadores.

• Síndrome Ansioso Específico. - Distinguir si los síntomas corresponden a una crisis de angustia, a una fobia.

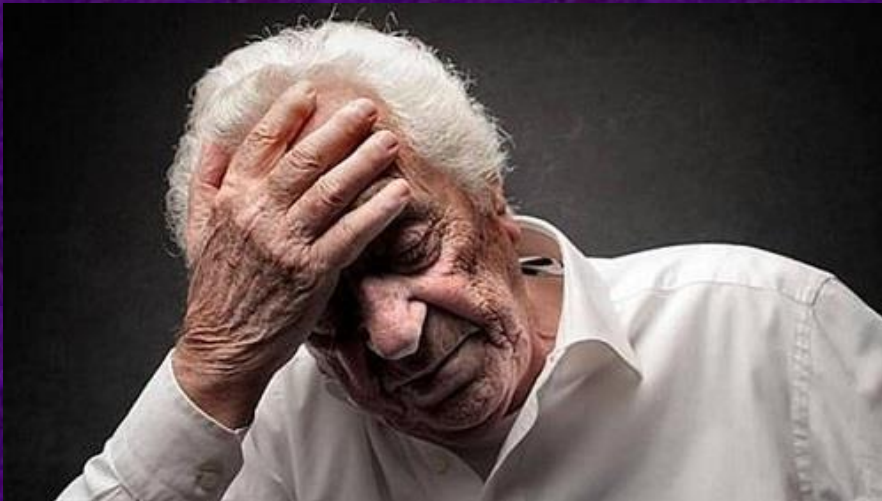
• Cambios familiares o ambientales en el entorno del paciente.

ACTIVIDADES

- Ejercicio físico: Nos ayudará a evitar el exceso de activación del sistema nervioso y a conseguir un sueño más reparador.
- El sueño y los hábitos de alimentación: Una alimentación desequilibrada puede perjudicar a algunos síntomas gastrointestinales asociados con algunos estados de ansiedad, una alimentación saludable y equilibrada nos ayudará a controlarla.
- Sentido del humor: Es importante ver también la parte divertida y optimista de las cuestiones.
- Meditación: Una técnica de meditación que le ayudará a conseguir la atención plena.
- Métodos de distracción: Si empleamos distracciones adecuadas podemos interrumpir, aunque sea temporalmente, el pensamiento que nos provoca ansiedad.



DEPRESION EN EL ADULTO MAYOR.



¿QUE ES LA DEPRESION?

Es un trastorno de salud mental que genera ansiedad y baja autoestima, manifestado por cambios en el estado de ánimo que interfieren con la vida diaria durante un período de tiempo prolongado.

ETIOLOGIA

- Primaria: en las cuales la única enfermedad presente es un trastorno afectivo.
- Secundaria: en las cuales el paciente sufre otra enfermedad mental ejemplo: esquizofrenia
- Reactiva: respuesta a situaciones psicosociales.



SINTOMAS

- Disminución de la satisfacción
- Miedo y ansiedad
- Irritabilidad
- Llanto
- Sentimiento de soledad
- Perdida de interés
- Pensamientos suicidas
- Sentimiento de culpa
- Trastorno del sueño
- Fatiga matutina
- Enlentecimiento psicomotor
- Intranquilidad
- Nerviosismo y ansiedad
- Alteración del apetito
- Cambios en el carácter

DIAGNOSTICO

En la mayoría de los casos se presentan síntomas depresivos como tristeza, decaimiento, debilidad, pensamiento suicida y sus acompañantes como la anorexia, perdida o aumento de peso, insomnio o hipersomnio, perdida del libido entre otros.

TRATAMIENTO

Las depresiones secundarias mejoran al eliminar la enfermedad orgánica o al suspender la droga que usan.



PREVENCION

- Hay varias formas de prevenir la depresión
- Tener actividades en donde se pueda distraer.
- No depender mucho del trabajo.
- Aprender a controlar el estrés.
- Tener una visión de la vida positiva.
- Capacidad de hablar lo que nos pasa y no encerrarse en si mismo.
- Solucionar problemas.
- Las comidas deben servirse en áreas bien vigiladas.
- Realizar registro periódicos de habitaciones.
- La administración de medicamentos debe asegurarse que se los ha tragado.
- No decirle al paciente que se recupere por su propio medio o salir de vacaciones e instruir a la familia.
- Poner actividades no complejas.
- Aconsejarle que no tome decisiones importantes como matrimonio, cambio de trabajo.
- Estimular la autoestima del paciente destacando sus logros.

Bibliografía:

UDS. 2021. Libro de enfermería, submódulo 2. PDF. Recuperado el 23 de abril 2021. Pag. 21-25