

# PRESENTACIÓN.



UNIVERSIDAD DEL SURESTE.

**CARRERA:** Lic. en Enfermería

**MATERIA:** Enfermería Gerontogeriátrica.

**ACTIVIDAD:** Reporte de lectura.

**UNIDAD II:** Problemas geriátricos.

**DOCENTE:** María José Hernández Méndez.

**ALUMNA:** Deyanira Santiago Pacheco.

**CUATRIMESTRE:** 6to.

**MATRICULA:** 422419083.

**FECHA:** 15/06/21.

## I. PROMOCIÓN DE LA SALUD.

La promoción de la salud es más que nada la educación e información que se le va a brindar al adulto mayor para cuidar su salud. En el cual él va a comenzar cambiando sus hábitos malos por hábitos saludables, ya que modificándolos va a conseguir prevenir ciertas enfermedades, ya que el adulto mayor se enfrenta a muchos riesgos en esta etapa, es decir es más susceptible a contraer alguna enfermedad, porque como van envejeciendo el cuerpo se deteriora. Es por esto que en la promoción de salud tiene que intervenir el personal de salud, el cual le va a proporcionar esa educación e información, para que el adulto mayor adopte una nueva forma de vida saludable y este prevenido antes situaciones que puedan dañar su salud.

La promoción de la salud abarca diferentes temas que son muy importantes para la salud del adulto mayor como es:

**La actividad física:** que ayuda a prevenir enfermedades y mantener un estado de salud adecuado y tiene dos beneficios por los cuales conviene realizarla, los cuales son que conserva su independencia física y mental y el adulto mayor se divierte, disfruta y convive con otras personas. Al comenzar a realizar alguna actividad física se debe de considerar su condición física de cada adulto mayor para saber qué tipo de ejercicio es el adecuado para él y no sufrir accidentes.

**La salud bucal:** el adulto mayor experimenta cambios en esa etapa en el que ocurre la pérdida de dientes, se presenta un mal aliento, una mala digestión y enfermedades como la caries y la inflamación de las encías. Por el cual se debe de orientar y educar al adulto mayor a tener una buena higiene bucal, cepillando sus dientes 3 veces al día, durante 2 a 3 minutos, después de cada alimento. Así como el uso del hilo dental que es un complemento de la higiene dental y se debe usar todas las noches antes del cepillado de dientes y también ir a revisión con el dentista para una mejor seguridad de su salud bucal.

**La prevención de accidentes:** el adulto mayor es más susceptible a esa edad a sufrir accidentes, esto se debe a que pierden la fuerza y flexibilidad en los músculos y hay un deterioro en los huesos, hay una disminución de la vista y del oído. Es en el hogar donde ocurren con más frecuencia los accidentes, debido que es el lugar donde pasan más tiempo los adultos mayores.

**Recomendaciones para tener una postura correcta:** tener o conseguir una buena postura correcta evitara dolores de espalda y posibles caídas que le puedan ocasionar al adulto mayor fracturas, las cuales disminuirán su capacidad para moverse.

**La prevención de violencia familiar:** el adulto mayor puede ser víctima de violencia familiar, ser agresores en la familia o desencadenar violencia en otros

integrantes. Los actos de violencia pueden ser de manera sexual, exclusión social, verbal y psicológica, físico, abandono, omisión, uso indebido o abuso de medicamentos lo cual provoca daños físicos o psicológicos y consecuencias como es depresión, adicciones y descontrol de enfermedades crónicas.

**La prevención de adicciones:** en la etapa de la vejez, aún existen algunos adultos mayores que consumen alcohol, tabaco y drogas (cocaína, anfetaminas, marihuana, etc), que alteran el funcionamiento de su cuerpo, mente, comportamiento y la interacción con las demás personas. Estas sustancias si no se evitan o abandonan a tiempo pueden ocasionar adicción y daños severos en su salud, lesiones, violencia, accidentes o la muerte.

**La sexualidad:** en la etapa de la vejez el adulto mayor experimenta cambios en su vida sexual, tanto los hombres como las mujeres, ya sea a causa de la edad o de algunas enfermedades, entonces les impedirá tener una salud sexual satisfactoria.

**Enfermedad prostática y cáncer de próstata:** está en una enfermedad la cual afecta a los hombres mayores de 45 años, ya que la próstata empieza a crecer sin causar molestias en la mayoría. Para poder detectar esta enfermedad a tiempo el personal de salud le realizará un cuestionario al adulto para diagnosticarla y que el adulto acuda a su médico familiar para estar más seguros del diagnóstico y darle seguimiento.

**Entrenamiento para prevenir el envejecimiento cerebral:** es la etapa donde hay una reducción en la memoria, por lo cual se les olvidan las cosas y les cuesta más trabajo recuperar información, es decir recordarlas, es por esto que realizan cierto tipo de ejercicios para ejercitar la actividad mental y prevenir o retrasar el envejecimiento cerebral.

**Entorno favorable a la salud:** un medio ambiente influye bastante en la salud, es por esto que se deben realizar acciones para lograr un entorno favorable, que este empieza desde el hogar, ya que es el lugar donde siempre estamos y que si no se tiene este tipo de entorno puede traer consecuencias como por ejemplo enfermedades (diarrea, infecciones de las vías respiratoria, dengue y traumatismos) que estas se dan por tener malas condiciones ambientales

**Prevención y control de infecciones respiratorias agudas:** los adultos mayores se consideran población en riesgo para adquirir una enfermedad respiratoria, porque tienen un sistema inmune más débil y en muchos casos presentan una o varias enfermedades crónicas, como diabetes, hipertensión, problemas cardiovasculares y pulmonares, por lo que su capacidad para responder a las infecciones es menor.

## **II. NUTRICIÓN.**

La alimentación es un factor muy importante para mantener la salud. Cuando se come de manera inadecuada el organismo se deteriora y aparecen enfermedades como desnutrición, sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, osteoporosis, infartos, embolias, cáncer o trastornos neurológicos. Por eso una alimentación correcta es importa para mantener sano y activo. El adulto mayor puede tener deficiencia de sustancias nutritivas como el calcio, ácido fólico, hierro y vitaminas, ya sea que esto se deba por una mala alimentación ,enfermedades, complicaciones y cambios propios del envejecimiento por lo que se debe asegurar el consumo de los grupos de alimentos en las 3 comidas principales y así poder garantizar una alimentación saludable.

La alimentación del adulto mayor debe ser una alimentación equilibrada (acorde a las necesidades de energía, proteínas, grasas, vitaminas y minerales). Se debe de tener un conocimiento sobre los alimentos que se puede y son necesarios que consuma el adulto mayor, así como también los alimentos que están prohibidos en su dieta, para que no allá un desbalance.

Consumir los nutrientes adecuados y necesarios, eliminar o evitar los azucares, alimentos que contengas grasas saturadas y cambiar hábitos alimentos malos se podrá prevenir la desnutrición, sobrepeso y obesidad

## **III. PREVENCIÓN Y CONTROL DE ENFERMEDADES.**

Mediante la aplicación de vacunas se previenen y se protegen los adultos mayores de enfermedades contagiosas y mortales para la salud. Las vacunas que les corresponden a ellos de acuerdo a su rango de edad son: la neumococica polisacarida, tétanos – difteria y la influenza estacional.

## **IV. DETECCIÓN DE ENFERMEDADES.**

Mediante la detección se puede detectar ciertas enfermedades que puede dañar la salud del adulto mayor. La detección puede incluir una exploración física, estudios de laboratorio o por imágenes (ultrasonido, rayos x, resonancia magnéticas, tomografía computariza, etc.), una detección oportuna disminuya la tasa de mortalidad y detecta las fases iniciales de una enfermedad y así comenzar su tratamiento.

## **V. SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA.**

El adulto mayor debe de estar informado sus derechos sexuales y reproductivos, como por ejemplos decidir de manera libre, responsable e informada sobre el número y espaciamientos de los hijos que dese a tener, de acuerdo a sus necesidades personales, expectativas reproductivas y condición de salud, así como también recibir en su unidad médica métodos anticonceptivos y elegir qué tipo de método anticonceptivo le conviene más utilizar con el fin de lograr una mejor calidad de vida.

## **CONCLUSIÓN.**

Este reporte realizado por la alumna de la licenciatura de enfermería reúne información concreta del tema. Es por esto que he llegado a la conclusión de que el adulto mayor en esa etapa de su vida se presenta muchas enfermedades crónicas y degenerativas, ya que ellos son un grupo de mayor vulnerabilidad, pero muchas de las enfermedades también se pueden prevenir a esta edad, mediante acciones de promoción, prevención y atención primaria a la salud. El adulto mayor para poder tener una salud de calidad, tiene que poner de su parte para poder hacer esos cambios en su vida cotidiana, el cual le va a traer muchos beneficio y también el personal de salud brindara de manera oportuna información y orientación necesaria, clara y precisa para que tengan herramientas con el fin de mejorarla y/o mantener su salud.