



Lic. Enfermería

Reporte de lectura

L.E María José Hernández Méndez

E.L.E Andrea Guadalupe Ramírez Pérez

6° cuatrimestre

Tapachula Chiapas

07/06/2021

PROMOCIÓN A LA SALUD

En la promoción de la salud nos da a conocer que todas las personas hasta los adultos mayores tenemos el derecho de acudir a un centro de salud ya que esto es importante para los adultos mayores para la prevención de enfermedades y enseña a los adultos mayores a educar su salud en obtener una alimentación correcta, en la realización de actividad física, y como para ellos a la prevención de accidentes y violencia y una postura correcta esto ayuda para que los adultos obtengan un envejecimiento saludable y vida saludable ya que en ellos en la etapa van perdiendo masa muscular, en los cambios de piel por eso en ellos se debe de llevar una buena salud ya que son más rápido de portar las enfermedades por eso es importante la atención médica para la detección de algunas enfermedades como la hipertensión, dislipidemias, diabetes mellitus etc. Y retrasar estos riesgos en los adultos mayores. En la actividad física para ellos les beneficia y mejora el trabajo del corazón, a disminuir el estrés, les ayuda en la hipertensión arterial, azúcar y grasas en la sangre, así también a mantener la resistencia, flexibilidad y fuerza pero siempre antes de iniciar realizar calentamiento de 5 a 10 minutos.

También es importante llevar a cabo la salud bucal al igual para la prevención de enfermedades de la boca como caries, inflamación de las encías que son causa de la perdida de dientes, mala digestión, mal aliento y hasta eso infecciones del corazón y riñones ya que el centro de salud también nos enseñan a la técnica del cepillado dental, el uso del hilo dental. Y dar promoción a la gente en cómo prevenir los accidentes en el hogar, cocina, baño hasta en el trabajo que son medidas preventivas para no caer en riesgo.

NUTRICIÓN

En la nutrición en el adulto mayor es importante para mantener su salud que también se acompaña con la actividad física ya que el organismo se deteriora con la mala alimentación provocando desnutrición, infartos, trastornos neurológicos,

hasta cualquier tipo de cáncer por eso es importante saber lo conlleva el plato del buen comer ya que nos muestra la variedad que nosotros podamos consumir ya que debe ser balanceado y saludable para el organismo y el consumo de agua que también es importante para el cuerpo, ya que también se puede comer grasas pero naturales pero en si debe de estar acompañado de actividad física o labores domésticas y siempre hacerse la evaluación nutricional como son el peso corporal, estatura y cintura estos son las bases para la evaluación y ver si esta en sobrepeso u obesidad y saber que no he estamos llegando a una dicha enfermedad.

PREVENCIÓN Y CONTROL DE ENFERMEDADES

En la prevención y control de enfermedades es importante el esquema de vacunación para la prevenir las enfermedades sin embargo el esquema de vacunación en el adulto mayor cuenta con tres vacunas que es:

LA NEUMOCOCIDA POLISACARIDA

Esta vacuna previene la neumonía que lo provoca la bacteria neumococo esto es una infección aguda y es capaz de causar la muerte en el adulto mayor esto se debe aplicar en los adultos mayores a partir de los 65 años de edad en los adultos sanos que no se hayan vacunado.

TÉTANOS-DIFTERIA

Esta vacuna protege del tétanos y difteria, infección causada por una bacteria que penetra a través de las heridas y la difteria que es una enfermedad aguda que afecta al sistema respiratorio esta se debe aplicar al adulto sano y debe acudir cuando la persona sufre una herida y se aplica a partir de los 60 años.

INFLUENZA ESTACIONAL

Esta vacuna previene la influenza es una enfermedad viral conocido como la gripa con síntomas de dolor de cabeza, fiebre mayor de 38°C, dolor articular y secreción nasal para los adultos mayores se debe aplicar a los 60 años que es más presente

en la temporada invernal y esto es anual así también en la prevención de la tuberculosis ya que esto es una enfermedad contagiosa que afecta los pulmones, los ganglios, los riñones y los huesos y en otras partes del cuerpo que afectan a las personas mayores de 45 años de edad.

DETECCIÓN DE ENFERMEDADES

Para los adultos mayores es importante detectar las enfermedades como son la diabetes mellitus ocasionada por una baja de producción de insulina producida por el páncreas pero esta enfermedad es crónica al principio de esta enfermedad que no presenta molestias por eso es importante medir el nivel de azúcar en sangre cada 3 años los síntomas de la diabetes no controlada es de mucha sed, mucha hambre, aumento del número de veces para orinar para estos pacientes es importante un peso adecuado, actividad física, evitar el ayuno, disminución del alcohol y tabaco así también es importante en las demás enfermedades como la hipertensión arterial, hipercolesterolemia, cáncer de mama, cáncer cervicouterino y otros tipos de cánceres en los adultos mayores por eso es la importancia de las vacunas, el cuidado personal, la buena alimentación y siempre en la asistencia en un centro de salud.

---*En los adultos mayores siempre hay que decirles sobre la importancia de su cuidado, la importancia de llevar una etapa del envejecimiento sano ya que estas personas van perdiendo la capacidad de la fuerza, el cambio de piel ya que la piel en esta etapa la piel es muy delgada y no tiene la suficiente resistencia, resistencia, y la función ósea que cada vez van perdiendo y la importancia de tener una alimentación sana y siempre realizando ejercicio ya que son entretenimientos que pueden hacer para no ponerse estrados y siempre hacerse chequeos en la detección de alguna enfermedad y llevar al adulto mayor en un estado de salud