



# **UNIVERSIDAD DEL SURESTE.**

**Nombre de la Alumna:**

Nelly Viridiana Díaz López

**6to Cuatrimestre Grupo: "A"**

**Docente:**

L.E. María José Hernández Méndez

**Materia:**

Enfermería Gerontogeriatrica

**Tema:**

Reporte de la Guía Nacional del Adulto Mayor

**Tapachula de Córdova y Ordóñez, Chiapas.**

**07 de Junio 2021.**

## **INTRODUCCIÓN**

El envejecimiento es un proceso natural que implica una serie de cambios graduales biológicos, psicológicos y sociales asociados a la edad, que son inevitables y que ocurren a lo largo de nuestras vidas.

En esta guía se hablará de la promoción a la salud, de cómo el entorno ayudará o perjudicará a los adultos mayores, de cómo llevar una Alimentación Correcta. Una vida activa y sobre todo de como nosotros podemos contribuir al cuidado de ellos, impartiendo temas y evitando así, futuras enfermedades.

Esta guía esta basada en el Cuidado de los Adultos Mayores, que ha continuación tratare de explicar un poco.

## ➤ PROMOCIÓN DE LA SALUD

### 1. Educación para el Cuidado de la Salud.

Los hábitos saludables y la prevención de enfermedades son tan importantes como buscar atención médica cuando se está enfermo. Los adultos mayores enfrentan muchos riesgos que deben conocer para proteger y mejorar su salud. Participar en el cuidado de su salud le permite adoptar una forma de vida saludable y anticipar situaciones que puedan dañarla.

### 2. Actividad Física:

La realización actividad física le ayuda a prevenir enfermedades y mantener un estado de salud adecuado. Para la mayoría de los adultos mayores, las actividades diarias no son suficientes, por lo que se recomiendan ejercicios para mantener la resistencia, la flexibilidad y la fuerza.

**Ejercicios para mantener la resistencia:** Lo mantienen activo por largos periodos sin fatigarse y le ayudan a resistir los esfuerzos de las actividades diarias. (Caminar, trotar o correr Nadar, bailar y andar en bicicleta, Yoga y gimnasia suave, Paseos y excursionismo).

**Ejercicios para la flexibilidad:** Le permiten moverse con más agilidad, relajar los músculos y mejorar la movilidad de las articulaciones para que tenga una vida más independiente y autónoma. (Bailar y trapear los pisos, La jardinería, Lavar el coche y Yoga).

**Ejercicios para la fuerza:** Además de conservarlo fuerte, le ayuda a prevenir caídas y la osteoporosis, mejora su postura y equilibrio. (Cargar las bolsas del supermercado, hacer pesas con bajo peso, subir y bajar escaleras despacio, Sentarse y levantarse varias veces de una silla cómoda).

### 3. Salud bucal:

Las enfermedades más frecuentes de la boca son la caries y la inflamación de las encías, que, a su vez, son la causa de la pérdida de los dientes, mal aliento, mala digestión y en ocasiones infecciones del corazón y de los riñones. Para que su boca esté sana lo primero es la higiene dental (3 veces al día), por 2 a 3 minutos, después de cada alimento. El Uso del hilo dental: es un complemento de la higiene dental y se debe usar todas las noches antes del cepillado de dientes.

#### **4. Prevención de Caídas:**

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. Es necesario que usted mida y reconozca su capacidad física y sus limitaciones, lo cierto es que como en otros grupos de edad, la mayoría de los accidentes suceden por falta de cuidado. Tener cuidado en el Hogar, cocina, baños, en la vía pública, trabajo y en los sitios de diversión.

#### **5. Prevención de Violencia Familiar:**

Los adultos mayores pueden ser víctimas de violencia familiar, ser agresores en la familia o desencadenar violencia en otros integrantes. La violencia es la expresión de un comportamiento intencionado por parte de una o varias personas pueden provocar, daños físicos o psicológicos sobre otras. Se manifiesta mediante actos agresivos que se distinguen por su malignidad y tendencia ofensiva contra la integridad física, psíquica o moral de otras personas.

Los actos violentos pueden ser de manera:

Sexual, Exclusión social, Verbal, Psicológico, Físico, Abandono y Omisión, uso indebido o abuso de medicamentos.

#### **6. Prevención de adicciones:**

El consumo de drogas altera el funcionamiento del cuerpo, la mente, el comportamiento y la interacción con las personas, con efectos en la percepción, las emociones y el pensamiento, además de que su uso puede generar adicción y daños severos a la salud, siendo causa de lesiones, violencia, accidentes o la muerte. Entre ellos: Consumo de alcohol, tabaco, y consumo de otras sustancias.

#### **7. Sexualidad:**

Tenemos necesidades de afecto y de intimidad que son cubiertas en parte con el ejercicio de nuestra sexualidad, cada vez es más reconocido que una vida sexual satisfactoria beneficia la autoestima y la calidad de vida.

Debido a los cambios propios de la edad o de algunas enfermedades, tanto en el hombre como en la mujer, se presentan diferencias en la respuesta sexual que es importante reconocer y aceptar.

Muchos se mantienen sexualmente activos más allá de los 70 años. Los patrones de conducta sexual no cambian con la edad, aquellos que fueron muy activos en la juventud. Otra condición importante para ser sexualmente activo(a) es el estado de salud propio o de la pareja. Las enfermedades que más afectan el desempeño sexual son la diabetes mellitus, la hipertensión arterial, 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. Por ello es muy conveniente aceptar, comprender y ejercer la sexualidad, rechazando falsas ideas y prejuicios. Cuando la relación sexual ya no es posible, las caricias, los besos, tomarse de la mano, los abrazos, así como, la expresión verbal del

afecto y el amor son importantes para tener el contacto humano y la intimidad emocional necesarios para nuestra salud física y mental.

## **8. Entorno Favorable:**

La existencia de un entorno favorable es de importancia fundamental para la salud. Toda acción tiende a crear un entorno favorable. Tiene múltiples dimensiones las cuales se dividen en: física, social, espiritual, económica y política. La salud de los adultos mayores y de su familia está estrechamente vinculada al medio ambiente.

**La importancia del entorno:** El medio ambiente influye bastante en la salud, por este motivo debemos realizar acciones destinadas a crear un entorno favorable en beneficio de usted, su familia y comunidad como una estrategia eficaz para mejorar la salud y lograr un desarrollo sustentable. Las enfermedades en las que más influyen las malas condiciones ambientales son: la diarrea, las infecciones de las vías respiratorias, dengue y diversas formas de traumatismos involuntarios.

## **9. Prevención y control de infecciones respiratorias agudas**

Las infecciones respiratorias son causadas por virus o bacterias, las más comunes en personas adultas mayores son gripe, influenza, tuberculosis; si tiene el diagnóstico de Diabetes mellitus está en mayor riesgo de padecer neumonías. Éstos entran por la nariz o boca cuando una persona enferma estornuda o tose enfrente de usted, también por contacto con objetos contaminados.

**Asma:** En las personas adultas mayores es una enfermedad pulmonar que se puede complicar, se caracteriza por una reacción exagerada de los bronquios, por partículas inhaladas del ambiente, ejercicio físico e infecciones respiratorias, se puede presentar varias veces por año, los principales síntomas de un episodio de ataque de Asma son silbidos en el pecho, tos y dificultad para respirar, sus síntomas varían en cuanto a su severidad y frecuencia. Evitar la exposición a factores desencadenantes como: Humo de tabaco, Ácaros de polvo, Contaminación atmosférica, Pelo, heces y ácaros de mascotas, Moho y Humo

**EPOC:** Enfermedad pulmonar que incluye el Enfisema pulmonar y la Bronquitis crónica, se caracteriza por limitación del flujo aéreo hacia los pulmones y se asocia con una respuesta inflamatoria anormal de los pulmones, con destrucción del parénquima pulmonar (en los casos de enfisema) y por obstrucción bronquial detonadas por la exposición a partículas nocivas y gases.

Es una enfermedad progresiva que se manifiesta por tos crónica con flema y dificultad para respirar.

## **➤ NUTRICIÓN:**

### **1. Alimentación Correcta:**

La alimentación correcta y la actividad física son factores importantes para mantener la salud. El adulto mayor puede tener deficiencia de sustancias nutritivas como el calcio, ácido fólico, hierro y tiamina, entre otras, ya sea

por una mala alimentación, enfermedades, complicaciones y cambios propios del envejecimiento, por lo que se debe asegurar el consumo de todos los grupos de alimentos en las tres comidas principales del día.

## 2. Plato del Bien Comer:

Es una representación gráfica de los grupos de alimentos que deben formar parte de una alimentación correcta.

Consta de tres grupos de alimentos:

**Verduras y frutas.** Principal fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra dietética.

**Cereales.** Principal fuente de hidratos de carbono.

**Leguminosas y Alimentos de Origen Animal.** Principal fuente de proteínas

## 3. Prevención de Desnutrición, Sobrepeso y Obesidad:

**Desnutrición:** Es un problema de salud provocado por una mala nutrición que ocasiona anemia y pérdida de peso en el adulto mayor de 60 años y más. Puede ser causa de una alimentación insuficiente, mala absorción de nutrientes o por complicaciones de enfermedades como la tuberculosis, insuficiencia renal, cáncer y diabetes, entre otras.

**Sobrepeso y Obesidad:** Se caracterizan por el incremento del peso corporal debido a una mayor acumulación de grasa en el organismo. Las principales causas involucradas en su desarrollo son: tener una alimentación con alto contenido en grasas y azúcares refinados, así como a la falta o nula práctica de actividad física. El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades no transmisibles como diabetes mellitus, presión alta, elevación de grasas en sangre (colesterol y triglicéridos), infartos, embolia, algunos tipos de cáncer, entre otras, así como muerte prematura.

## ➤ PREVENCIÓN Y CONTROL DE ENFERMEDADES

### 1. Vacunación:

La vacunación es muy importante en los adultos mayores para prevenir enfermedades graves como la neumonía y el tétanos. El esquema de vacunación del adulto mayor cuenta con tres vacunas: la neumocócica polisacárida, la de tétanos-difteria, así como la de influenza estacional.

**Vacuna Neumocócica Polisacárida:** evita la neumonía por una bacteria conocida como neumococo, que es una infección aguda y capaz de causar la muerte en el adulto mayor.

**Vacuna Toxoide Tétanico Diftérico (Td):** protege contra el tétanos y la difteria. El tétanos es una infección causada por una bacteria que penetra a través de las heridas y la difteria es una enfermedad aguda que afecta al sistema respiratorio, provocando dificultad para respirar; ambas enfermedades pueden causar la muerte.

**Vacuna Influenza Estacional:** debe aplicarse a partir de los 60 años de edad. Previene la influenza, enfermedad viral que se conoce también como gripa, se diferencia del catarro común porque tiene síntomas más graves, como fiebre mayor de 38° C, tos, dolor de cabeza, secreción nasal, dolor muscular, dolor de articulaciones, cansancio extremo y puede complicarse cuando se presenta dificultad para respirar produciendo neumonía e incluso la muerte. La influenza se presenta con frecuencia durante la temporada invernal, por ello la vacuna se fabrica cada año y su aplicación es anual.

## **2. Prevención de la Tuberculosis**

Enfermedad contagiosa producida por una bacteria que afecta los pulmones, ganglios, riñones y huesos, con menor frecuencia puede afectar cualquier otra parte del cuerpo. Las personas más afectadas son los mayores de 45 años. La infección se transmite por vía aérea mediante gotitas de saliva que los enfermos expulsan al hablar, toser y estornudar. Existen factores que favorecen su contagio como son: desnutrición, diabetes mellitus, sida y el hacinamiento, es decir, que convivan y duerman más de tres personas en una habitación. Las manifestaciones son: tos con flema por más de 15 días, sudoraciones nocturnas, falta de apetito, cansancio, fiebre y pérdida de peso, puede presentar flema con sangre.

## **➤ DETECCIÓN DE ENFERMEDADES**

### **1. Diabetes Mellitus:**

Enfermedad ocasionada por una baja producción de insulina o porque la insulina que produce el páncreas no funciona adecuadamente debido a sobrepeso u obesidad, o por la falta de ejercicio, ya que los músculos sin actividad no responden a la insulina.

Es el resultado de muchos factores, tales como la herencia, el sobrepeso, la obesidad, circunferencia de cintura mayor de 90 cm en hombres y 80 cm en mujeres, estilos de vida nocivos para la salud como tabaquismo, alcoholismo, consumo excesivo de alimentos ricos en grasas, baja ingesta de verduras y frutas, así como la falta de actividad física.

### **2. Hipertensión arterial:**

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica, no produce molestia alguna durante el inicio de la enfermedad. Pueden pasar muchos años antes de que sea detectada. Las causas más importantes para su aparición son: Tener padres o hermanos con este padecimiento, Ser diabético, Edad de 40 años y más, Tener poca o nula actividad física (sedentarismo), Presentar sobrepeso u obesidad, una medición de cintura >80 cm en la mujer y en el hombre >90 cm, Fumar, consumir bebidas alcohólicas en exceso y otras drogas, Comer en forma excesiva sal o

alimentos enlatados, ahumados o embutidos, Mal manejo de las tensiones y presiones de la vida diaria (estrés). Cuando la enfermedad da síntomas, los más frecuentes son: dolor de cabeza, zumbido de oídos, mareos, ver pequeñas luces o destellos, palpitaciones y sudoración.

Las complicaciones por tener la presión alta se presentan cuando no se lleva un control adecuado y se afectan principalmente los siguientes órganos: el corazón, los ojos, el cerebro, los vasos sanguíneos y los riñones, ocasionando infarto al corazón, hemorragia cerebral o insuficiencia renal.

### **3. Hipercolesterolemia:**

La detección de colesterol es un estudio que consiste en puncionar la yema del dedo para obtener una gota de sangre. El resultado tarda aproximadamente 3 min. La identificación de hipercolesterolemia, es decir un nivel alto de colesterol en la sangre de manera oportuna, permite ofrecer un tratamiento, basado principalmente en los cambios de estilos de vida.

### **4. Cáncer de mama:**

El cáncer de mama es cada vez más frecuente y una de las principales causas de muerte en la mujer. No todas las mujeres que enferman de cáncer mueren, gracias a la detección temprana y a mejores tratamientos, por eso es importante que usted sepa como detectarlo y a quienes afecta más.

Factores: Primera menstruación antes de los 12 años de edad, Menopausia después de los 52 años, Primer embarazo después de los 30 años o no haber tenido hijos Madre, hijas o hermanas con cáncer de mama, Dieta rica en grasas, carbohidratos y baja en fibra, Tener obesidad y ser sedentaria, Tabaquismo, Uso de terapia hormonal de reemplazo por más de 5 años.

**La detección del cáncer de mama, consiste en:** Explorar sus pechos cada mes a partir de los 20 años, Examen clínico anual en su Unidad de Medicina Familiar a partir de los 25 años, Mastografía, cada dos años: De los 40 a 49 años preferentemente en las mujeres con y De los 50 a los 69 años.

**Exploración clínica de las mamas** Es un procedimiento similar al de la autoexploración, pero realizado por personal de salud especialmente capacitado para encontrar alteraciones, lo que mejora la detección del cáncer. Acuda a su Unidad de Medicina Familiar para la exploración clínica, cada año.

**Mastografía:** Es un estudio de Rayos X, que puede identificar tumores dos o tres años antes de que la mujer o el personal de salud puedan sentirlos. Al encontrarse en etapas tempranas, hay excelentes posibilidades de un tratamiento exitoso.

### **5. Cáncer cérvico uterino:**

Crecimiento anormal de las células que se encuentran en el cuello de la matriz. Al inicio las lesiones son tan pequeñas que no se pueden ver a simple vista y duran así varios años. Cuando el cáncer es avanzado se puede ver a simple vista en la exploración ginecológica, o causar otras molestias, entre ellas el sangrado



anormal después de la relación sexual, entre los periodos menstruales o después de la menopausia.

Se puede prevenir o curar, a través de la detección temprana con la prueba de Papanicolaou que consiste en la introducción de un espejo vaginal que permite ver el cuello de la matriz y tomar una muestra de células, que son analizadas para identificar si son normales o presentan alguna alteración.

## ➤ SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

### 1. PLANIFICACIÓN FAMILIAR:

Permite a las mujeres y a los hombres decidir, de manera libre y responsable, sobre el número de hijos que desean tener, de acuerdo a sus necesidades personales, expectativas reproductivas y condición de salud, a fin de lograr una mejor calidad de vida.

Es importante que el personal de salud te proporcione información veraz y suficiente sobre los beneficios y ventajas sobre el uso de los métodos anticonceptivos, lo cual te permitirá adoptar alguno de la amplia variedad de métodos con los que cuenta el IMSS, en forma temporal o definitiva.

### 2. PROMOCIÓN DE OTORGAMIENTO DE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS:

Los métodos anticonceptivos utilizados adecuadamente permiten retrasar el primer embarazo, espaciar los embarazos o no volverse a embarazar; según su forma de uso se dividen en métodos anticonceptivos temporales y definitivos.

**Métodos anticonceptivos temporales:** Las pastillas, inyecciones, implantes subdérmicos, dispositivos intrauterinos (DIU de cobre y DIU medicado con levonorgestrel, tanto para mujeres que ya han o no han tenido hijos), parche anticonceptivo, preservativo o condón masculino, son métodos anticonceptivos temporales y el uso de cada uno de ellos está en función de las necesidades personales, expectativas reproductivas y condición de salud de la mujer, recordando que su seguridad y efectividad anticonceptiva depende en gran medida de su uso correcto, por tal motivo es conveniente una valoración adecuada antes de iniciar cualquier método y seguir estrictamente las indicaciones para su uso, y acudir a las citas de seguimiento con su médico familiar.

El condón o preservativo masculino además de su efecto anticonceptivo, si se usa manera correcta y consistente disminuye la probabilidad de contraer infecciones de transmisión sexual como son: el VIH/sida, gonorrea, sífilis, herpes genital, virus del papiloma humano, entre otras, tanto en el hombre como en la mujer.

#### **Métodos anticonceptivos definitivos**

En este grupo de anticonceptivos se encuentran la salpingoclasia o ligadura de las trompas en la mujer y la vasectomía sin bisturí en el hombre. Ambos son procedimientos quirúrgicos que no tienen efectos secundarios, ni impiden a la

mujer o al hombre continuar una vida sexual plena y satisfactoria y es recomendable se realicen cuando se tenga el número de hijos planeados.

### **3. ANTICONCEPCIÓN HORMONAL POSCOITO O DE EMERGENCIA:**

Es importante que conozca que existe la anticoncepción hormonal poscoito para prevenir un embarazo no deseado y aproveche esta información cuando una persona cercana a usted la requiera. Evita un embarazo no esperado si se tuvo una relación sexual y no se utilizó algún método anticonceptivo o condón. (Vika, Glanique, Postday, Oportuna Ovral, Eugynon, etc.)

### **4. POSMENOPAUSIA:**

La mujer adulta mayor seguramente dejó atrás la menopausia desde hace varios años, sin embargo, es útil saber que en algunas mujeres la falta de producción de estrógenos provoca que sus huesos se descalcifiquen, esta condición de fragilidad de los huesos se conoce como osteoporosis y aumenta el peligro de fracturas. La carencia de hormonas también produce alteraciones en las grasas de la sangre y aumenta el riesgo de enfermedades del corazón.

## **CONCLUSIÓN**

En esta guía de salud para el adulto mayor nos proporciona información detallada acerca de cómo podemos evitar ciertas cosas con la promoción de la salud, orientándolos, enseñándoles, etc.

Aprendimos no solo de como promover la salud, sino también como prevenir ciertas enfermedades, de cómo cuidar de nuestros pacientitos, de cómo indicarles un mejor estilo de vida en cuestión a su alimentación, etc.

En la actualidad vemos que nuestros viejitos han sido abandonados, y la mayoría por nuestros mismos familiares, tal es el caso que incluso los dejan solos en los hospitales, son llevados a casas para ancianos, e vez de tenerlos a nuestro lado y cuidarlos, así como ellos, en cierto tiempo cuidaron de nosotros.

Para mí fue de utilidad leer toda esta guía, no solo por el aprendizaje obtenido, sino que al mismo tiempo se puede llevar a la práctica, y como algo personal, no solo como futura enfermera, sino como nieta, e cuidado de mi abuelita.