



**Nombre de alumno: FATIMA LIZBETH PONCE SOBERANO**

**Nombre del profesor: MARIA JOSÉ HERNÁNDEZ MÉNDEZ**

**Materia: ENFERMERIA GERONTOGERIATRICA**

**Grado: 6TO CUATRIMESTRE**

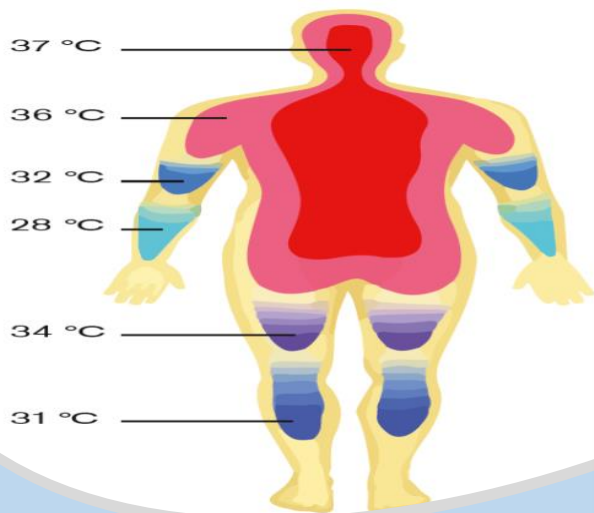
**Grupo: A**



## PREVENCIÓN PARA LA TERMORREGULACIÓN

Consejos que deben de seguir para una termorregulación correcta son:

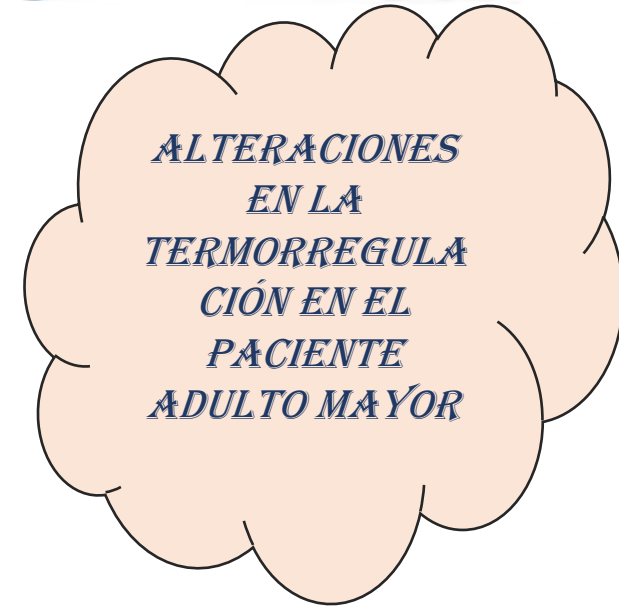
- 1.- Aclimatarse.
- 2.- Hidratarse correctamente.
- 3.- Descansar bien.
- 4.- Refrescarse.
- 5.- Vestirse adecuadamente dependiendo el clima.



## PATOLOGIAS DE INCREMENTO DE LA TEMPERATURA

Las patologías son las siguientes:

- 1.- Fiebre: Aumento de la temperatura.
- 2.- Síndrome hipertérmicos(menores): Calambres por calor, síncope por calor.
- 3.- Repercusión multiorgánica: Afectación cardiovascular.
- 4.- Repercusión multiorgánica: Afectación del sistema nervioso central, afectación digestiva.





Hipotermia

## TERMORREGULACIÓN

La termorregulación, regulación térmica o regulación de la temperatura es la capacidad que tiene un organismo biológico para modificar su temperatura dentro de ciertos límites, incluso cuando la temperatura circundante es bastante diferente del rango de temperaturas-objetivo.

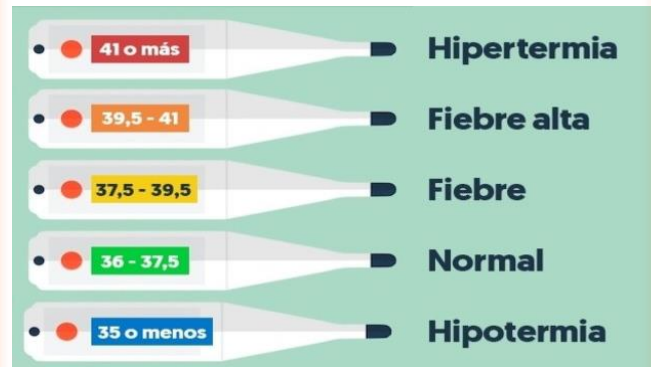
La termorregulación se compone de una serie de elementos que conectan el sistema nervioso central y periférico. El sistema regulador Central se encuentra en el hipotálamo en el que hay dos regiones posterior y anterior, que asume las funciones de producción y pérdida de calor respectivamente.



## PARÁMETROS

La temperatura es un parámetro físico que permite medir las sensaciones de calor y frío. Desde el punto de vista microscópico, la temperatura se considera representación de la energía cinética interna media de las moléculas que integran el cuerpo estudiado, en este caso el agua.

- Hipotermia: cuando la temperatura corporal es inferior a los 36°.
- La temperatura corporal normal de los seres humanos varía entre los 36.5° y 37.5°.
- Febrícula: cuando la temperatura es de 37.1° a 37.9°.
- Hipertermia o fiebre: cuando la temperatura es igual o superior a 38°.



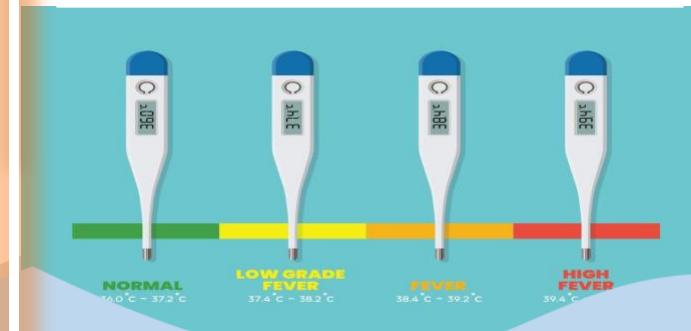
## TEMPERATURA CORPORAL

La temperatura corporal es una medida de la capacidad del organismo de generar y eliminar calor. El cuerpo es muy eficiente para mantener su temperatura dentro de límites seguros, incluso cuando la temperatura exterior cambia mucho.

Aunque la mayoría de las personas consideran que 37° es una temperatura normal o tu temperatura corporal puede variar por uno o más desde 36.1 hasta 37.2° y aun así ser normal.

VALORES NORMALES:

1. Recién nacido 36.6° - 37.8°
2. Lactantes 36.5° - 37°
3. Preescolar y escolar 36° - 37°
4. Adolescentes 36° - 37°
5. Edad adulta 36.5°
6. Vejez 36°





## DESEQUILIBRIO HIDROELECTROLITICO

Una característica del proceso de envejecimiento normal es la disminución de la reserva funcional de varios sistemas fisiológicos mayores incluidos aquellos que intervienen en la homeostasis de los líquidos corporales.

### CAUSAS

- Perdido de fluidos corporales por periodos prolongados con vómitos, diarrea, sudoración o fiebre alta.
- Dieta inadecuada falta de vitaminas de los alimentos.
- Mala absorción: el cuerpo no puede absorber estos electrolíticos debido a distintos trastornos estomacales, medicamentos o por la forma en que se ingiere los diuréticos.



## QUÉ SON LOS ELECTROLITOS

Son minerales presentes en la sangre y otros líquidos corporales que llevan una carga eléctrica. Es importante mantener un equilibrio de electrolitos en el cuerpo, debido a que ellos afectan la cantidad de agua corporal, la acidez de la sangre (pH), la acción de los músculos y otros procesos importantes.

Los electrolitos son los siguientes: calcio, magnesio, fósforo, cloruro o cloro, sodio, potasio.

## TRANSTORNOS HIDROELECTROLITICOS

Son alteraciones del contenido del agua o electrolíticos en el cuerpo humano, cuando la cantidad de esta sustancia es baja o aumenta, tiene causas diversas, una de las más importantes son las enfermedades diarreicas que junto a otros factores como altas temperaturas alimentos más lavados un poco hidratación.



*DESEQUILIBRIO  
HIDROELECTROLITICO  
EN EL PACIENTE  
ADULTO MAYOR*



## EVITAR

- Consumir verduras crudas los primeros días.
- Alimentos que no estén bien cocidos.
- Bebidas gaseosas.
- Jugos envasados.
- Alimentos preparados o conservados fuera de casa.

## RIESGOS

Los trastornos del agua y electrolíticos pueden llevar a problemas del corazón alteraciones neurológicas, mal funcionamiento de todo el organismo que incluso la muerte.

## CUIDADOS

- Evaluación del paciente.
- Anamnesis: enfermedad actual y antecedentes.
- Historia del balance: egresos, pérdidas por orina o vómitos.
- Ingresos: aporte, característica de los líquidos aportados.



## DIAGNOSTICO

Análisis de orina sangre, para valorar los niveles de potasio sodio calcio en el cuerpo

## RECOMENDACIONES

- Continuar con la alimentación habitual.
- No suspender alimentos sólidos.
- Tomar abundante líquido (agua hervida, caldos caseros).
- Procurar consumir alimentos en pequeñas porciones (6 veces al día).
- Usar azúcar en lugar de endulcolorantes dietéticos.
- No suspender la leche, ni diluirla.

## TRATAMIENTO

- Identificar y tratar el problema subyacente que causa el desequilibrio electrolítico.
- Fluidos intravenosos, reemplazo de electrolitos.
- Un desequilibrio electrolítico menor se puede corregir con cambios en la dieta.

## REGULACIÓN DE LIQUIDOS Y ELECTROLITOS

Los principales encargados de mantener el equilibrio hidrolítico son los siguientes:

- El mecanismo de la sed.
- El riñón, órgano esencial en la homeostasis del agua mediante los mecanismos de dilución y concentración urinarios.
- La influencia hormonal de la vasopresina y el péptido natriurético auricular.

## DESEQUILIBRIO

En los adultos mayores, los trastornos hidroelectrolíticos son más frecuentes sobre todo cuando consume múltiples fármacos con efecto sobre la regulación de los líquidos corporales. Son alteraciones del contenido de agua o electrolíticos en el cuerpo humano



## SINTOMAS

La mayoría de las personas con presión arterial alta no tienen síntomas, incluso si las lecturas de presión arterial alcanzan niveles peligrosamente altos. Se puede tener presión arterial alta durante años sin presentar ningún síntoma.

Algunas personas con hipertensión arterial pueden presentar lo siguiente:

- Dolores de cabeza
- Falta de aire
- Sangrados nasales

Sin embargo, estos síntomas no son específicos. No suelen aparecer hasta que la presión arterial alta haya alcanzado un estado grave o que pone en riesgo la vida.

## QUÉ ES

Es una enfermedad crónica, es decir para toda la vida, que no produce molestia alguna durante el inicio de la enfermedad. Puede pasar muchos años de que sea detectada, se estima que más de la mitad de las personas que tienen hipertensión no lo saben.

Se habla de hipertensión cuando la presión de la sangre en nuestros vasos sanguíneos es demasiado alta (de 40/190 mmHg o más). Es un problema frecuente que puede ser grave si no se trata. A veces no causa síntomas y la única forma de detectarla es tomarse la tensión arterial.

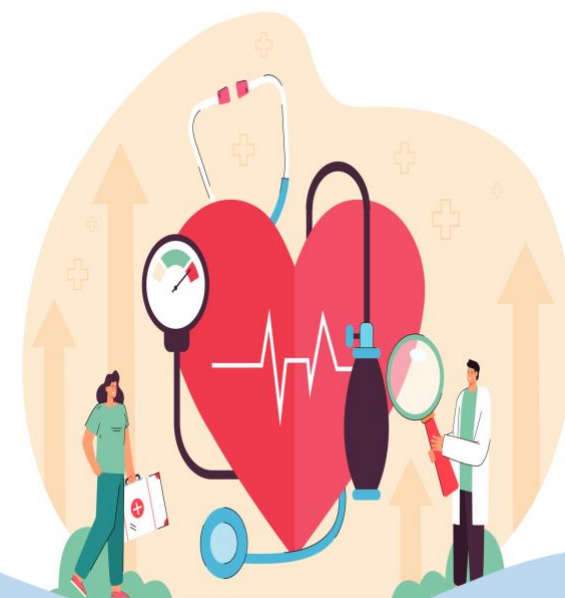
Presión arterial normal. La presión arterial es 120/80 milímetros de mercurio o inferior.

Presión arterial alta. El valor máximo se sitúa de 120 a 129 milímetros de mercurio y el valor mínimo está por debajo (no por encima) de 80 milímetros de mercurio.

Hipertensión de etapa 1. El valor máximo va de 130 a 139 milímetros de mercurio y el valor mínimo está entre 80 y 89 milímetros de mercurio.

Hipertensión de etapa 2. El valor máximo es de 140 milímetros de mercurio o superior y el valor mínimo es de 90 milímetros de mercurio o superior

## HIPERTENSIÓN ARTERIAL





## DIAGNOSTICO

Para diagnosticar la presión arterial alta, un proveedor de atención médica te examina y hace preguntas sobre los antecedentes médicos y los síntomas. El proveedor de atención médica escucha el corazón con un dispositivo llamado estetoscopio.

## TRATAMIENTO

Cambiar el estilo de vida puede ayudar a controlar la presión arterial alta. Es posible que el proveedor de atención médica te recomiende hacer cambios en el estilo de vida, que incluyen los siguientes:

Seguir una dieta saludable para el corazón con menos sal

Hacer actividad física con regularidad

Mantener un peso saludable o bajar de peso

Limitar el consumo de alcohol

No fumar

Dormir de 7 a 9 horas diarias

## COMPLICACIONES

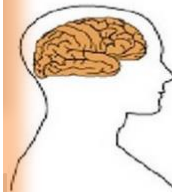
El exceso de presión en las paredes de las arterias que provoca la presión arterial alta puede dañar los vasos sanguíneos y los órganos del cuerpo. Cuanto más alta sea la presión arterial y más tiempo pase sin controlarse, mayor será el daño.

Por tener la presión alta se presenta cuando no se lleva un control adecuado y se afecta principalmente los siguientes órganos:

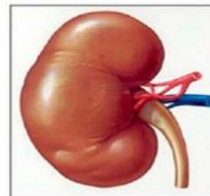
- El corazón.
- Los ojos.
- El cerebro.
- Los vasos sanguíneos.
- Los riñones.
- Ocasionando infarto al corazón
- Hemorragia cerebral
- Insuficiencia renal

### Complicaciones de la hipertensión arterial

CEREBRALES



RENALES



CARDIACAS



## CAUSAS

- Ser diabético.
- Edad de 40 años y más.
- Tener poca o nula actividad física (sedentarismo).
- Presentar sobrepeso u obesidad.
- Tener una medición de cintura mayor a 60 cm en mujer y en el hombre mayor a 90 cm.
- Fumar, consumir bebidas alcohólicas en exceso y otras drogas.
- Comer en forma excesiva de los alimentos enlatados, ahumados o embutidos.
- Mal manejo de las tensiones y presiones de la vida diaria (estrés).

La presión arterial se determina por dos cosas: la cantidad de sangre que bombea el corazón y cuán difícil es para la sangre circular por las arterias. Cuanta más sangre bombee el corazón y cuanto más estrechas sean las arterias, mayor será la presión arterial.