



Nombre de alumno: Brallan López Solorzano

Nombre del profesor: Maria Jose Hernandez

Nombre del trabajo: Triptico

Materia: ENFERMERIA GERONTOGERIATRICA

PASIÓN POR EDUCAR

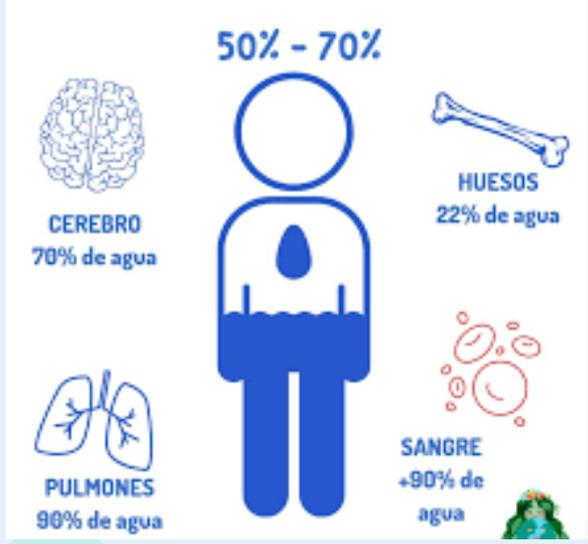
Grado: 6

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de Marzo del 2023.

DESEQUILIBRIO HIDROELECTROLITICO EN EL PACIENTE ADULTO MAYOR.

Alteraciones del contenido de agua o electrolitos en el cuerpo humano, cuando la cantidad de estas sustancias baja o aumenta.



¿COMO SE ORIGINA?

Una de las más importantes son las enfermedades diarreicas que junto a otros factores, como altas temperaturas, alimentos mal lavados o poca hidratación.



¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS POR FALTA DE ELECTROLITOS?

Estos son los síntomas del desequilibrio de electrolitos

- 1. Ritmo cardíaco irregular.
- 2. Fatiga.
- 3. Malestar general.
- 4. Estado mental alterado.
- 5. Dolor de cabeza.
- 6. Mareos.
- 7. Espasmos musculares.



¿CÓMO SE REGULA EL EQUILIBRIO HIDROELECTROLÍTICO?

1. Productos lácteos
2. Vegetales
3. Los granos enteros
4. Carnes, frijoles y mariscos.

¿Cómo recuperar electrolitos rápidamente?

Además de beber líquidos adecuados, comer alimentos ricos en electrolitos, como plátanos, sandía, naranjas, aguacates y espinacas, es otra forma efectiva de reponer los electrolitos después del ejercicio. Estos alimentos son ricos en potasio, magnesio y otros minerales esenciales.



PREVENCION

1. Continúa con tu alimentación habitual.
2. No suspendas los alimentos sólidos.
3. Toma abundantes líquidos (agua hervida)
4. Procura consumir alimentos en pequeñas porciones (6 veces al día)
5. Usa azúcar en lugar de edulcorantes dietéticos.
6. No suspendas la leche, ni la diluyas.

ENCUENTRANOS



+123-456-7890



Dese@reallygreatsite.com



DesequilibrioHidro.com



123 Anywhere St.,
Comitan City, ST 12345

