



**Licenciatura en medicina humana**

**Luis Josué Méndez Velasco**

**Cecilio Culebro Castellanos**

**Enfermedades crónicas**

**Salud pública**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**2° "A"**

Las enfermedades crónicas son de larga duración y son el resultado de una combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y de comportamiento. Las enfermedades crónicas casi siempre se presentan en adultos mayores y a menudo se controlan, pero no se curan.

**ADULTO MAYOR** Según la OMS: Se establece la edad de 60 años para considerar que una persona es adulta mayor, aunque en los países desarrollados se considera que la vejez empieza a los 65 años.

Las principales enfermedades crónicas se centran en cuatro grupos principales como lo podrían ser las cardiovasculares, diabetes, enfermedades respiratorias y cáncer. Enfermedades cardiovasculares (como los infartos de miocardio y los accidentes cerebrovasculares), los cánceres, las enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma) y la diabetes.

- Hipertensión arterial
- Sobrepeso y obesidad
- Hiperglucemia (niveles elevados de glucosa en sangre)
- Hiperlipidemia (niveles elevados de grasa en sangre).

**Neoplasia:** Término apropiadamente utilizado para nombrar la formación de un neoplasma o tumor, es decir, cualquier crecimiento descontrolado de células o tejidos anormales en el organismo. El neoplasma puede ser benigno o maligno.

Dentro de los Síndromes geriátricos, se encuentran los siguientes:

- Abandono familiar (Depresión)
- Deterioro cognitivo
- Caídas
- Incontinencia urinaria
- Osteoporosis (OP)

**Factores de riesgo comportamentales modificables:** estas enfermedades se ven propiciadas por factores como la rápida urbanización no planificada, la generalización de modos de vida poco saludables y el envejecimiento de la población.

- El tabaco es responsable de más de 8 millones de muertes al año (incluidos los efectos de la exposición al humo ajeno).
- Se atribuyen 1,8 millones de muertes anuales al exceso de consumo de sal/sodio.
- Más de la mitad de los 3 millones de muertes anuales atribuibles al consumo de alcohol lo son por ENT, incluido el cáncer.
- 830 000 muertes anuales pueden atribuirse a una insuficiente actividad física.

Cuatro de cada diez hombres y tres de cada diez mujeres de 60 años o más, refirieron tener un estado de salud bueno/muy bueno/excelente. En 2012, 18.9% de las mujeres y 13.4% de los hombres consideraron que su estado de salud era malo. Con lo anterior, se demostró que existe una relación

entre la mala salud y las condiciones sociales y de salud. Del total de egresos hospitalarios en el ISSSTE, el 29.9% (110,847) corresponde a población de 60 años y más y en el IMSS, corresponde al 21.7 % (412,288) siendo las instituciones con mayor demanda para este grupo etario

**Discriminación (Edadismo)** El edadismo es una forma de discriminación social por cuestión de edad que afecta a muchas personas mayores. Una de las formas de edadismo más extendidas es el uso inadecuado del lenguaje.

John Beard, director del Departamento de Envejecimiento y ciclo de vida de la OMS, señala que "Queremos prolongar la vida en su tramo medio, no solo al final. Y eso significa mantener a las personas sanas durante el mayor tiempo posible, y darles la oportunidad de hacer las cosas que deseen hacer y que la sociedad necesita." (OMS)

**Objetivo general:** Mejorar el acceso y la calidad en la atención a las personas mayores en el Sistema de Salud, disminuir la discriminación y el maltrato, así como mejorar el bienestar a través de un sistema de cuidados de largo plazo para las personas mayores con dependencia.

**Objetivos específicos:**

- Garantizar el acceso efectivo, universal y gratuito a los servicios de salud, para las personas no afiliadas al IMSS o al ISSSTE, en especial a grupos en situación de vulnerabilidad marginación o discriminación.
- Mejorar la organización y los procesos de sistema nacional de salud para corresponder a una atención integral de salud pública y asistencia social que priorice a los grupos históricamente discriminados, en desventaja en el ejercicio de sus derechos o en territorios con alta marginación.

La nutrición se requiere para cubrir las necesidades energéticas y de renovación de tejidos, enzimas y hormonas, así como asegurar las necesidades de agua, vitaminas y minerales, proporcionando un equilibrio.

- Comer cuatro comidas al día.
- Ingerir una dieta equilibrada, que incluya carnes blancas, legumbres, siendo rica en frutas y verduras.
- Desarrollar actividad física, caminar 30 minutos diarios, para favorecer la función digestiva.
- Tomar al menos 2 litros de agua al día.
- Mantener en los posible, costumbres que el adulto tiene frente a la alimentación.

Actividad física el sedentarismo puede provocar en el adulto mayor pérdida ósea, lo que también se configura en un factor de riesgo de accidentes y caídas

- Al menos 150 minutos a la semana de actividad moderada, como caminar a paso ligero.
- Al menos 2 días a la semana de actividades que fortalezcan los músculos.
- Mejorar el equilibrio, como pararse sobre un pie o ponerse de pie desde una posición sentada.

La cantidad de tiempo que un adulto mayor ocupa en dormir, es mucho menor que el que suele pasar en cama, y también es mucho menor el tiempo aprovechando en un dormir profundo.

- Mantener una actividad durante el día y evitar estar en el dormitorio.
- Si es necesaria una siesta, esta no debe ser superior a 1 y media hora.
- Tratar de exponerse a la luz natural durante el día.

Interacción social en este aspecto, las acciones que realicen tanto los familiares como los propios adultos mayores contribuyen a establecer encuentros más significativos entre ambos. Muchos adultos mayores pueden caer en depresión si cambian de hábitat

- Visitar o ser visitados por sus seres queridos.
- Si no es posible juntarse con ellos, comunicarse por teléfono.
- Preocuparse por expresar el cariño de diversas formas.
- Ofrecer compañía a sus seres queridos cuando la necesite.
- Escucharlos y tratar de comprenderlos.
- Compartir con ellos sus penas y alegrías.
- Hacerlos sentir útiles

Programa de ayuda mutua GAM: Es la organización de pacientes que con el apoyo del personal de salud tiene como objetivo el control metabólico de Enfermedades Crónicas, a través de estrategias educativas que promuevan la adopción de un estilo de vida saludable. Se centra en:

- Adquirir conocimiento sobre su enfermedad.
- Tomar decisiones informadas sobre su enfermedad, su cuidado y su control.
- Mantienen un control metabólico de su enfermedad.
- Prevenir o retrasan la aparición de complicaciones.

**Bibliografía:**

World Health Organization: WHO. (2023). Enfermedades no transmisibles.

*Programa de Acción Específico en Atención al Envejecimiento 2020-2024*