



ULTRARESUMEN

Nombre de la Alumna: Ingrid Renata López Fino

Nombre del tema: Ultraresumen de los temas

“Inmovilidad”, “Incontinencia urinaria”, “Inestabilidad y caídas”.

Parcial: III

Nombre de la Materia: Geriatria

Nombre del profesor: Dr. Darinel Navarro Pineda

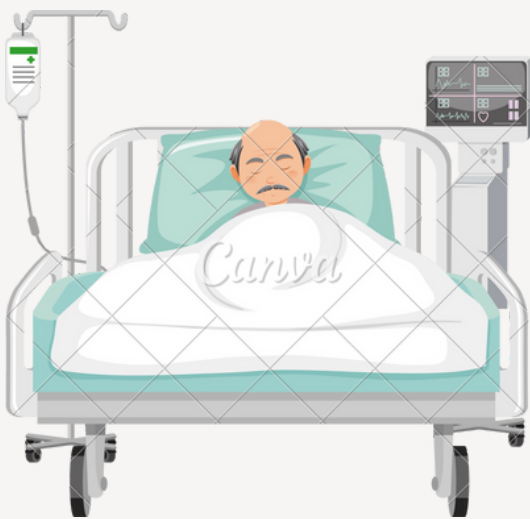
Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana

Cuatrimestre-Semestre

INMOVILIDAD

¿Qué es?

El síndrome geriátrico de inmovilidad es una condición médica que afecta a muchas personas mayores, especialmente aquellas que pasan largos periodos de tiempo en cama o en silla de ruedas, con poco o ningún movimiento. Esta falta de movimiento puede deberse a una variedad de razones, como enfermedades crónicas, debilidad muscular, dolor crónico, lesiones o cirugías recientes, entre otros factores.

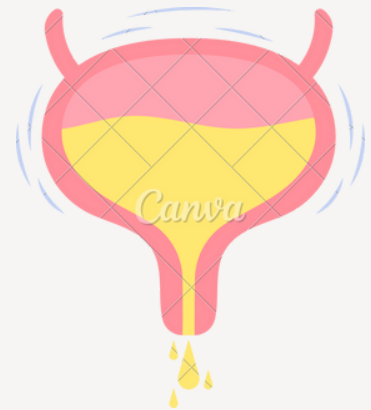


Los efectos de la inmovilidad en los adultos mayores pueden ser graves y multifacéticos. Pueden experimentar pérdida de masa muscular y fuerza, rigidez articular, pérdida de densidad ósea, úlceras por presión, problemas respiratorios, estreñimiento, problemas circulatorios y aumento del riesgo de caídas y lesiones relacionadas con la movilidad limitada.

El manejo del síndrome geriátrico de inmovilidad implica un enfoque multidisciplinario que puede incluir rehabilitación física, terapia ocupacional, terapia del habla, cambios en el estilo de vida, adaptaciones en el hogar y medicamentos para tratar el dolor y otras condiciones subyacentes. Además, fomentar la movilidad y la actividad física en la medida de lo posible puede ser crucial para prevenir y mitigar los efectos de la inmovilidad en los adultos mayores.

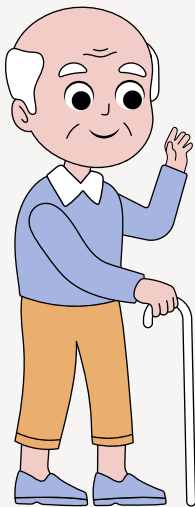


INCONTINENCIA URINARIA



¿Qué es?

La incontinencia urinaria es otro síndrome geriátrico común que afecta a muchos adultos mayores. Se refiere a la pérdida involuntaria de orina, y puede manifestarse de diferentes formas, como la necesidad urgente y repentina de orinar (incontinencia de urgencia), la pérdida de orina al realizar actividades como estornudar o reír (incontinencia de esfuerzo), o la combinación de ambos.



Este síndrome puede estar relacionado con una variedad de factores, que van desde cambios en la anatomía y función del sistema urinario debido al envejecimiento, hasta condiciones médicas subyacentes como infecciones del tracto urinario, diabetes, enfermedades neurológicas, obstrucciones en el tracto urinario, entre otros. El impacto de la incontinencia urinaria en la calidad de vida de los adultos mayores puede ser significativo, ya que puede causar vergüenza, ansiedad, limitaciones en las actividades diarias y afectar las relaciones sociales y emocionales.

El manejo de la incontinencia urinaria en adultos mayores implica un enfoque integral que puede incluir cambios en el estilo de vida (como limitar el consumo de cafeína y alcohol, entrenamiento de la vejiga, mantener un peso saludable), terapia conductual, fisioterapia del suelo pélvico, medicamentos y en algunos casos, procedimientos quirúrgicos.

Es fundamental abordar la incontinencia urinaria de manera individualizada, teniendo en cuenta la salud general y las necesidades específicas de cada paciente. Además, es importante desterrar el estigma asociado y ofrecer un entorno de apoyo para que los adultos mayores puedan manejar esta condición de manera efectiva y vivir con dignidad y comodidad.

INESTABILIDAD Y CAIDAS

¿Qué es?



La inestabilidad y las caídas son problemas de salud comunes en los adultos mayores, atribuidos a factores como el envejecimiento, la pérdida de fuerza muscular y el deterioro del equilibrio. Estas caídas pueden resultar en lesiones graves y reducir la calidad de vida.



Para prevenirlas, es crucial:

Ejercicio Regular: Programas que mejoren la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad son clave.

Revisión de Medicamentos: Identificar y ajustar los medicamentos que pueden causar mareos o somnolencia.

Evaluación de la Visión y Audición: Exámenes regulares para mantener una buena visión y audición.

Modificación del Entorno: Hacer cambios en el hogar para reducir los riesgos de tropiezos y caídas.

Uso de Dispositivos de Ayuda: Bastones, andadores o calzado antideslizante pueden proporcionar estabilidad adicional.

Revisión Médica Regular: Detectar y tratar cualquier condición de salud subyacente.

La prevención de caídas en adultos mayores requiere un enfoque integral que aborde diferentes aspectos de la salud y el bienestar, trabajando en colaboración con profesionales de la salud para desarrollar estrategias personalizadas.