



**super nota**

**Nombre del Alumno: María Magali Gómez García**

**Nombre del tema: medidas preventivas generales  
en el adulto mayor**

**Parcial: 1**

**Nombre de la Materia: enfermería del adulto**

**Nombre del profesor: Cecilia de la Cruz Sánchez**

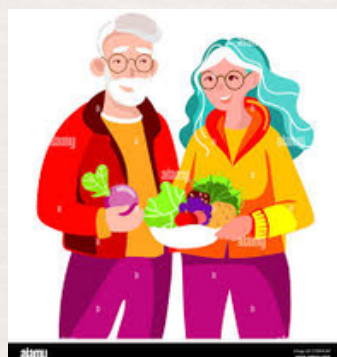
**Nombre de la Licenciatura: Enfermería**

**Cuatrimestre: 6to**

# MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES EN ADULTO MAYOR



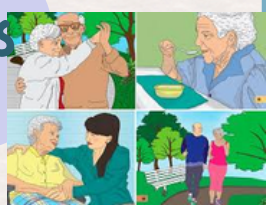
EN LOS ADULTOS MAYORES, LA PREVENCIÓN SE ENFOCA SOBRE TODO EN PREVENIR ENFERMEDADES, LA FRAGILIDAD, LOS ACCIDENTES (ES DECIR, LESIONES NO INTENCIONALES), LAS COMPLICACIONES IATROGÉNICAS Y LOS PROBLEMAS PSICOSOCIALES Y EL MANTENIMIENTO DE LA CAPACIDAD PARA REALIZAR LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA.



NO TODOS LOS ANCIANOS SE BENEFICIAN CON TODAS LAS MEDIDAS PREVENTIVAS. LA SELECCIÓN DE ESTAS MEDIDAS DEPENDE DE SI EL ESTADO GENERAL DEL PACIENTE ES

- SALUDABLE
  - ENFERMOS CRÓNICOS
  - FRÁGIL Y/O COMPLEJO
- LAS PERSONAS MAYORES **SALUDABLES** TIENEN ESCASAS O NINGUNA ENFERMEDAD CRÓNICA Y SON INDEPENDIENTES EN SUS FUNCIONES.

## MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES



**DIETA Y EJERCICIO:** UNA DIETA SALUDABLE Y EJERCICIO REGULAR AYUDAN A PREVENIR O A RETRASAR EL DEBILITAMIENTO Y EL DESARROLLO DE NUMEROSAS ENFERMEDADES, AL IGUAL QUE OTRAS MEDIDAS DE ESTILO DE VIDA POR EJEMPLO, EL EJERCICIO PUEDE AYUDAR A PREVENIR LA FRAGILIDAD Y MEJORAR LA CAPACIDAD FUNCIONAL EN PERSONAS MAYORES SANAS O CON ENFERMEDADES CRÓNICAS.

**CRIBADO Y PREVENCIÓN:** LOS ADULTOS MAYORES SANOS DEBEN CONSULTAR AL MÉDICO DE ATENCIÓN PRIMARIA AL MENOS 1 VEZ AL AÑO PARA ASEGURAR EL CUMPLIMIENTO OPORTUNO DE LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN PRIMARIAS Y SECUNDARIAS.



## PREVENCIÓN PRIMARIA

EL OBJETIVO DE LA PREVENCIÓN PRIMARIA ES EVITAR LA APARICIÓN DE ENFERMEDADES O LESIONES ANTES DE QUE OCURRAN. ESTO SE LOGRA MEDIANTE LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES, EL FOMENTO DE UN ENTORNO SEGURO Y LA IMPLEMENTACIÓN DE POLÍTICAS PÚBLICAS QUE GARANTICEN LA PROTECCIÓN DE LA SALUD DE LA POBLACIÓN.



UNA DE LAS PRINCIPALES HERRAMIENTAS DE LA PREVENCIÓN PRIMARIA ES LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD, QUE BUSCA INFORMAR Y CONCIENCIAR A LAS PERSONAS SOBRE LA IMPORTANCIA DE ADOPTAR COMPORTAMIENTOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.

- NUTRICIÓN EQUILIBRADA
- ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR
- DESCANSO ADECUADO
- HIGIENE PERSONAL Y DEL HOGAR
- EVITAR EL CONSUMO DE TABACO Y ALCOHOL
- USO RESPONSABLE DE MEDICAMENTOS



OTRO ASPECTO CRUCIAL EN LA PREVENCIÓN PRIMARIA ES LA VACUNACIÓN, QUE PERMITE PREVENIR DIVERSAS ENFERMEDADES INMUNOPREVENIBLES. ADEMÁS, SE IMPLEMENTAN MEDIDAS PARA EL CONTROL DE INFECCIONES, COMO EL LAVADO DE MANOS Y EL USO DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN PERSONAL EN LOS ESTABLECIMIENTOS DE ATENCIÓN SANITARIA.



## PREVENCIÓN SECUNDARIA

LA PREVENCIÓN SECUNDARIA SE ENFOCA EN EL DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO TEMPRANOS DE LAS ENFERMEDADES Y LESIONES, CON EL FIN DE EVITAR COMPLICACIONES, SECUELAS Y DISCAPACIDADES. PARA ELLO, SE LLEVAN A CABO ACCIONES DE DETECCIÓN PRECOZ, SEGUIMIENTO Y TRATAMIENTO ADECUADO.

# MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES EN ADULTO MAYOR

EL CRIBADO O TAMIZAJE CONSISTE EN REALIZAR PRUEBAS A PERSONAS APARENTEMENTE SANAS PARA IDENTIFICAR AQUELLAS QUE PODRÍAN TENER UNA ENFERMEDAD O CONDICIÓN ESPECÍFICA. ALGUNOS EJEMPLOS DE EXÁMENES DE CRIBADO INCLUYEN:

- MAMOGRAFÍA PARA LA DETECCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA
- CITOLOGÍA VAGINAL PARA LA DETECCIÓN DEL CÁNCER DE CUELLO UTERINO
- PRUEBA DE SANGRE OCULTA EN HECES PARA LA DETECCIÓN DEL CÁNCER COLORRECTAL
- MEDICIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL PARA LA DETECCIÓN DE LA HIPERTENSIÓN



## TRATAMIENTO OPORTUNO Y SEGUIMIENTO

UNA VEZ DETECTADA LA ENFERMEDAD, ES FUNDAMENTAL INICIAR EL TRATAMIENTO ADECUADO DE MANERA OPORTUNA Y REALIZAR UN SEGUIMIENTO DEL PACIENTE PARA EVALUAR SU EVOLUCIÓN Y AJUSTAR LAS INTERVENCIONES SI ES NECESARIO.

## PREVENCIÓN TERCIARIA



LA PREVENCIÓN TERCIARIA TIENE COMO OBJETIVO REDUCIR EL IMPACTO DE LAS ENFERMEDADES Y LESIONES CRÓNICAS O GRAVES YA ESTABLECIDAS, MEDIANTE LA REHABILITACIÓN Y LOS CUIDADOS PALIATIVOS. ESTE NIVEL DE PREVENCIÓN BUSCA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS AFECTADAS Y PREVENIR FUTURAS COMPLICACIONES.



## REHABILITACIÓN

LA REHABILITACIÓN ES UN PROCESO INTEGRAL QUE BUSCA MAXIMIZAR LA FUNCIONALIDAD Y AUTONOMÍA DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDADES O LIMITACIONES FÍSICAS, COGNITIVAS O EMOCIONALES DERIVADAS DE UNA ENFERMEDAD O LESIÓN. LA REHABILITACIÓN PUEDE INCLUIR TERAPIAS FÍSICAS, OCUPACIONALES, PSICOLÓGICAS Y DEL HABLA, ASÍ COMO EL USO DE DISPOSITIVOS DE ASISTENCIA Y ADAPTACIONES DEL ENTORNO.



LOS TIPOS DE PREVENCIÓN TERCIARIA SON LOS SIGUIENTES:

• PARA LAS PERSONAS CON DIABETES: CONTROL DEL AZÚCAR EN SANGRE, CUIDADO MINUCIOSO DE LA PIEL, EXPLORACIÓN FRECUENTE DE LOS PIES Y PRÁCTICA FRECUENTE DE EJERCICIO PARA PREVENIR TRASTORNOS DEL CORAZÓN Y DE LOS VASOS SANGUÍNEOS

• PARA LAS PERSONAS QUE HAN SUFRIDO UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR: TOMAR ASPIRINA (ÁCIDO ACETILSALICÍLICO) PARA EVITAR QUE SE PRODUZCA UN SEGUNDO ACCIDENTE CEREBROVASCULAR



## CUIDADOS PALIATIVOS

LOS CUIDADOS PALIATIVOS SON UN ENFOQUE DE ATENCIÓN MÉDICA QUE BUSCA ALIVIAR EL SUFRIMIENTO Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS CON ENFERMEDADES AVANZADAS, PROGRESIVAS E INCURABLES. ESTOS CUIDADOS INCLUYEN EL MANEJO DEL DOLOR Y OTROS SÍNTOMAS, LA ATENCIÓN PSICOSOCIAL Y EL APOYO EMOCIONAL TANTO PARA EL PACIENTE COMO PARA SU FAMILIA.



PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO Y REHABILITACIÓN PARA EVITAR EL DETERIORO Y MAXIMIZAR LA CALIDAD DE VIDA, TALES COMO LA REHABILITACIÓN TRAS UNA LESIÓN, UN INFARTO DE MIOCARDIO O UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR

PREVENCIÓN DE COMPLICACIONES EN LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD, COMO LA PREVENCIÓN DE LAS ÚLCERAS POR PRESIÓN EN LAS PERSONAS QUE ESTÁN CONFINADAS EN LA CAMA

## bibliografía

<https://www.msdmanuals.com/es.mx/profesional/geriatria-prevencion>

<https://www.pacientes.org/la-prevencion-en-salud--primaria-secundaria-terciaria/>

<https://enfermeriafamiliarcomunitaria.es/que-es-la-prevencion-secundaria-y-ejemplos>