



Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre del Alumno: María Guadalupe Pérez Pérez

Nombre del tema: MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES EN EL ADULTO MAYOR

Parcial: 1er Parcial

Nombre de la Materia: Enfermería en el Adulto Mayor

Nombre del profesor: Cecilia De La Cruz

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería

Cuatrimestre: 6to Cuatrimestre

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES EN EL ADULTO MAYOR



PRIMARIA, SECUNDARIA Y TERCIARIA

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 medicina preventiva es la rama de la medicina dedicada a conseguir el máximo bienestar funcional y mental del individuo y permitir su mejor integración social. En las personas mayores el objetivo principal es ayudarles a envejecer con la mayor independencia y satisfacción posibles.

PREVENCIÓN PRIMARIA

Las actuaciones van orientadas a evitar la aparición de patologías, hacia la promoción de la salud y la educación sanitaria. En el anciano debe ser una continuación del estilo de vida saludable aprendido y desarrollado desde la infancia, pero adaptado a la situación actual:



- Ingesta hídrica y dieta adecuada (nutritiva, sabrosa, variada, económica y adaptada en textura por posibles problemas de masticación o deglución)
- Autocuidado (higiene y vestido), ejercicio físico regular adaptado
- Mantenimiento de las relaciones sociales
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco y vacunación sistemática y no sistemática de los mayores de 65 años ([recomendaciones de vacunación para adultos y mayores 2016-2017 de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología](#)).



En la **prevención primaria** se impide el desarrollo de una enfermedad.

Los tipos de prevención primaria incluyen los siguientes:

- Vacunaciones
- Asesoramiento para cambiar comportamientos de alto riesgo
- A veces, quimioprevención

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES EN EL ADULTO MAYOR



PREVENCIÓN SECUNDARIA

Hacemos prevención secundaria cuando nos centramos en el diagnóstico precoz de la enfermedad, para iniciar tratamiento de forma temprana, intentando reducir sus consecuencias. En este grupo de edad la pluripatología es frecuente y su forma de presentación puede ser atípica, con riesgo variable de complicaciones.



Se debe realizar una historia clínica detallada junto con las determinaciones que nos ayuden a confirmar o descartar el juicio clínico, evitando pruebas complementarias de cribado sin sintomatología asociada o sospecha diagnóstica.

En cambio, sí se recomienda realizar

- Screening de síndromes geriátricos (pérdida de visión o audición)
- Evaluación odontológica e higiene oral
- Déficit nutricional
- Deterioro cognitivo
- Pseudodemencia o depresión
- Labilidad emocional
- Ulceras o heridas
- Toma de medicación inadecuada
- Incontinencia urinaria o fecal) y de disticia social



Los tipos de prevención secundaria incluyen los siguientes:

- Los programas de cribado, como la mamografía para detectar el cáncer de mama y la densitometría ósea (DXA, por sus siglas en inglés, o absorciometría dual de rayos X) para detectar la osteoporosis.
- Rastrear a las parejas sexuales de una persona con diagnóstico de infección de transmisión sexual (localización de contactos) y, si es necesario, tratar a estas personas para minimizar la propagación de la enfermedad.



PREVENCIÓN TERCIARIA

Con la **prevención terciaria** se busca evitar las secuelas físicas y psíquicas de la enfermedad, por lo que se aconseja detectar los déficits funcionales residuales para tratarlos y atenuarlos. Es conveniente revisar periódicamente los síndromes geriátricos ya presentes y la medicación asociada para evitar reacciones adversas e interacciones, así como reducir la polifarmacia si es necesario.

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

- Diabetes
- Hipertensión arterial
- Asma
- Lupus
- EPOC



REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

- <https://www.msmanuals.com/es/professional/geriatr%C3%ADa/prevenci%C3%B3n-de-enfermedades-y-de-discapacidad-en-los-ancianos/generalidades-sobre-la-prevenci%C3%B3n-en-los-ancianos>
- <https://medicinainternaaltovalor.fesemi.org/la-medicina-de-consumo/medicina-preventiva-en-personas-mayores/>
- <https://www.msmanuals.com/es-mx/hogar/multimedia/table/tres-niveles-de-prevenci%C3%B3n>
- <https://enfermeriafamiliarycomunitaria.es/que-es-la-prevencion-secundaria-y-ejemplos/>