



**Mi Universidad**

**SUPER NOTA**

*Nombre del Alumno: Jesús Alexander Arismendi López*

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

*Parcial: I ro*

*Nombre de la Materia: Enfermería del adulto*

*Nombre del profesor: Cecilia de la Cruz Sánchez*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. En enfermería*

*Cuatrimestre: 6to*

# Medidas preventivas en el adulto mayor

## Atención primaria

En 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, autocuidado 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



## Atención 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.

## Atención 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.



En resumen, en ancianos, la prevención primaria incluye recomendaciones de estilo de vida saludable, vacunación sistemática y consejo del viajero si se requiere. En prevención secundaria debemos ser precoces pero certeros, evitando pruebas que aporten escaso beneficio pronóstico y puedan causar inquietud. Una vez establecida la enfermedad, es recomendable buscar posibles déficits funcionales para tratarlos y atenuarlos teniendo especial cuidado en los principales síndromes geriátricos y en la medicación.

# BIBLIOGRAFIA

<https://medicinainternaaltovalor.fesemi.org/la-medicina-de-consumo/medicina-preventiva-en-personas-mayores/#:~:text=En%20resumen%2C%20en%20ancianos%2C%20la,pron%C3%B3stico%20y%20puedan%20causar%20inquietud.>