



Mi Universidad

SUPERNOTA

NOMBRE DEL ALUMNO: MARISOL LÓPEZ ORDOÑEZ

NOMBRE DEL TEMA: MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES EN EL ADULTO MAYOR (NIVEL PRIMARIO, SECUNDARIA, Y TERCIARIA)

PARCIAL: 1

NOMBRE DE LA MATERIA: ENFERMERÍA DEL ADULTO

NOMBRE DEL PROFESOR: CECILIA DE LA CRUZ SÁNCHEZ

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERÍA

CUATRIMESTRE: 6

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES EN EL ADULTO MAYOR

(NIVEL PRIMARIO, SECUNDARIO, TERCIARIO)

El cuerpo experimenta cambios a medida que envejecemos, por lo que el cuidado preventivo de la salud se vuelve cada vez más importante para mantenernos saludables. Prevenir los problemas de salud nos puede ayudar a vivir más, de manera más saludable y satisfactoria.



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.

Es muy importante realizar una valoración estructurada de las diferentes esferas (funcional, mental, comorbilidades, polifarmacia y social) de cada persona. Solo así podremos conocer su situación de forma global y adaptar las recomendaciones preventivas a sus necesidades, evitando sobrediagnósticos y consejos fútiles. Las recomendaciones de medicina preventiva en adulto mayores van dirigidas tanto a la propia persona como a la familia y sociedad.

NIVEL PRIMARIO

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 adulto mayor debe ser una continuación del estilo de vida saludable aprendiendo y desarrollado desde la infancia, pero adaptando 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 de higiene y vestido
- ✓ Ejercicio físico regular adaptado
- ✓ Mantenimiento de las relaciones sociales
- ✓ Evitar el consumo de alcohol y tabaco
- ✓ Vacunación sistemática y no sistemáticas de las mayores a 65 años



NIVEL SECUNDARIO



La 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 riesgos variables de complicaciones. Se debe realizar una historia clínica detallada junto con las determinaciones que nos ayudan a confirmar o destacar el juicio clínico, evitando pruebas complementarias de cribado sin sintomatología asociada o sospecha diagnóstica.

NIVEL TERCIARIO

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 medición asociada para evitar reacciones adversas e interacciones, así como reducir la polifarmacia si es necesario.



PROMOCIÓN DE LA SALUD

- ✓ Educación para el cuidado de la salud
- ✓ Actividad física
- ✓ Salud bucal
- ✓ Prevención de accidentes
- ✓ Recomendaciones para tener una postura correcta
- ✓ Prevención de violencia familiar
- ✓ Prevención de adicciones
- ✓ Entorno favorable a la salud

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- <https://medicinainternaaltovalor.fesemi.org/la-medicina-de-consumo/medicina-preventiva-en-personas-mayores/>
- <https://www.msmanuals.com/es-mx/professional/geriatr%C3%ADa/prevenci%C3%B3n-de-enfermedades-y-de-discapacidad-en-los-ancianos/prevenci%C3%B3n-de-enfermedades-en-los-ancianos>
- <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/preventive-care-for-seniors>
- <https://www.asisted.com/blog/8-consejos-para-prevenir-las-enfermedades-en-la-vejez/>
- https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adultos_mayores/Guia_adultosmay_promocion.pdf