



**Mi Universidad**

**Súper nota**

*Nombre del Alumno: Lucero del Milagro Bastard Mazariego.*

*Nombre del tema: Medidas preventivas 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: 6°.*

# MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES EN EL ADULTO MAYOR

POR LUCERO BASTARD



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.

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.

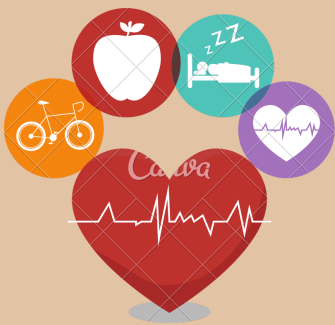


## ESTADO GENERAL DEL PACIENTE

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

### SALUDABLES

Tienen escasas o ninguna enfermedad crónica y son independientes en sus funciones. En este grupo de pacientes las medidas más beneficiosas son la prevención primaria y secundaria de enfermedades y la prevención de la fragilidad.



### ENFERMEDADES CRÓNICAS

Presentan típicamente varias enfermedades incurables pero tratables, suelen poder manejarse solos o con mínima ayuda, a menudo toman varios medicamentos que se venden bajo receta y en ocasiones deben hospitalizarse debido a exacerbaciones de su enfermedad crónica.



### FRÁGILES/COMPLEJOS

Presentan típicamente varias enfermedades crónicas graves, son funcionalmente dependientes y perdieron su reserva fisiológica. Requieren hospitalizaciones frecuentes y a menudo permanecen internados en una institución. En ellos, lo más importante es la prevención de los accidentes y las complicaciones iatrogénicas.



## MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES

- Alimentación saludable.
- Cribado y prevención,



## GRADOS DE PREVENCIÓN

### PRIMARIO

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).

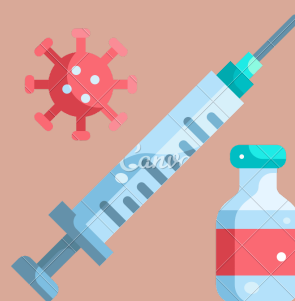
#### TIPOS

- 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.



#### TIPOS

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



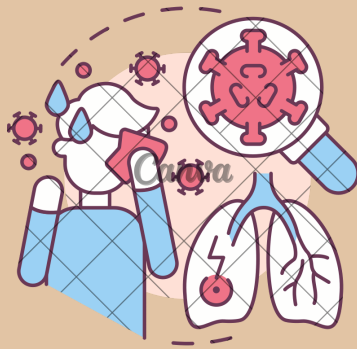
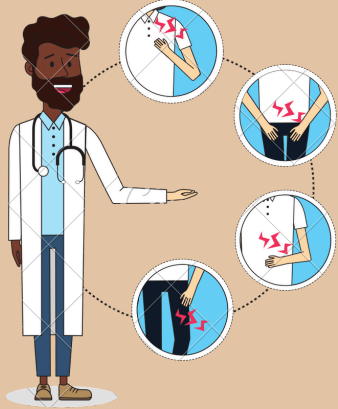
### SECUNDARIA

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. 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, úlceras o heridas, toma de medicación inadecuada, incontinencia urinaria o fecal) y de distocia social (viudedad, estrés, miedo o inseguridad del anciano, problemas económicos, dificultades familiares, apatía familiar). Todas estas acciones están encaminadas a mejorar la calidad de vida del anciano, así como el refuerzo positivo de sentirse acompañado.

# GRADOS DE PREVENCIÓN

## TERCIARIA

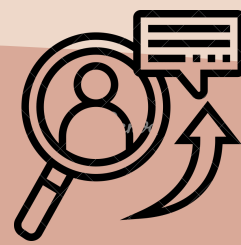
Se busca evitar las secuelas físicas y psíquicas de la enfermedad, por lo que se aconseja detectar los déficits funcionales residuales para tratarlos y atenuarlos. Es conveniente revisar periódicamente los síndromes geriátricos ya presentes y la medicación asociada para evitar reacciones adversas e interacciones,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



### TIPOS

- 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.
- 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.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA



- Said, I. (2018, septiembre 7). Medicina preventiva en personas mayores. Por una Medicina Interna de Alto Valor. <https://medicinainternaaltovalor.fesemi.org/la-medicina-de-consumo/medicina-preventiva-en-personas-mayores/>
- Table:Tres niveles de prevención-Manuale Merck versión para el público general. (s/f). Manuale Merck versión para el público general. Recuperado el 22 de mayo de 2024, de <https://www.merckmanuals.com/es-us/hogar/multimedia/table/tres-niveles-de-prevenci%C3%B3n>
- Lenartowicz, M. (s/f). Generalidades sobre la prevención en los ancianos. Manual MSD versión para profesionales. Recuperado el 22 de mayo de 2024, de <https://www.msdmanuals.com/es-mx/professional/geriatr%C3%ADa/prevenci%C3%B3n-de-enfermedades-y-de-discapacidad-en-los-ancianos/generalidades-sobre-la-prevenci%C3%B3n-en-los-ancianos>

