

*Nombre del Alumno: JOSE FRANCISCO
RAMIREZ SANCHEZ*

Nombre del tema: SUPER NOTA

Parcial: IER

*Nombre de la Materia: ENFERMERIA
GERIATRICA*

*Nombre del profesor: ALFONSO RAMIREZ
VELAZQUEZ*

*Nombre de la Licenciatura: LIC. EN
ENFERMERIA*

Cuatrimestre: 6TO CUATRIMESTRE

Introducción

En esta super nota abordaremos los temas siguientes sobre los problemas respiratorios como son el asma, neumonía, bronquitis, EPOC,

De acorde a la materia que es geriatría y visto en la antología y fuentes externas

¿Cuáles son los problemas respiratorios?

Tipo de enfermedad que afecta los pulmones y otras partes del aparato respiratorio. Las enfermedades respiratorias se producen por infecciones, consumo de tabaco o inhalación de humo de tabaco en el ambiente, y exposición al radón, amianto u otras formas de contaminación del aire.

¿Cuáles son los tipos de enfermedades respiratorias?

Entre las más frecuentes, se encuentran el asma, la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), la fibrosis pulmonar, el síndrome de apnea del sueño, la hipertensión pulmonar, entre otras. Desde el punto de vista sanitario, tienen gran relevancia por 3 razones: Son enfermedades muy frecuentes en la población.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), una de las principales enfermedades respiratorias en adulto mayor, es la neumonía. De hecho, es la primera causa de muerte en personas de más de 60 años. Otras de las principales causas de decesos, en la población en general, son las infecciones respiratorias agudas (IRAS), la tuberculosis, el cáncer de pulmón y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). El asma, la rinitis, faringitis y bronquitis, también se encuentran dentro de este grupo de enfermedades y, según datos del boletín del Instituto Nacional de Geriátrica, publicado en 2019, los adultos mayores tardan más tiempo en manifestar algún tipo de enfermedad en comparación con una persona joven, debido a que minimizan y normalizan sus síntomas o presentan poca tos o flema. Ahora, seguro te preguntarás, ¿Cómo puedes identificar entre una persona sana y una que no lo está? Existen muchos factores que debes tomar en cuenta, sin embargo, puede ser un signo de alarma cuando tu actividad física se reduce junto con tu energía, sientes cansancio constante, desinterés por tus actividades cotidianas y en ocasiones depresión. ¿Qué hábitos puedo realizar para mejorar la condición de mi sistema respiratorio?

Existen hábitos que mejorarán de forma significativa la salud pulmonar de aquellas Grandes Personas que buscan prevenir o recuperarse de una enfermedad del sistema respiratorio. Síguelas al pie de la letra y verás los resultados. Protegerte del clima Los cambios constantes de temperatura afectan el sistema respiratorio y pueden ocasionar gripas, alergias, o que el cuerpo no se termine de recuperar de alguna enfermedad previa. Es recomendable estar al tanto de los pronósticos del clima para estar preparado si hay cambios repentinos. En el caso de meses o estaciones con temperaturas bajas, debes estar abrigado y considerar el uso de alguna vitamina o suplemento que refuerce el sistema inmune, siempre y cuando esté aprobado por el médico de cabecera del adulto mayor. Mantente activo El ejercicio ayuda a mejorar tu salud física y mental, debido a que se transporta más oxígeno al cuerpo, se desecha el dióxido de carbono de los pulmones y se oxigena el torrente sanguíneo. Asegúrate que la actividad que realices se apegue a tus necesidades, pero sobre todo a tus posibilidades. Empieza poco a poco y ve subiendo el nivel paulatinamente. Quita el tabaco Definitivamente el fumar prolongadamente está directamente ligado a la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), al cáncer de pulmón y otros padecimientos de vías respiratorias. Dejar el hábito, o encontrar espacios libres de humo, garantizará que se reduzca el riesgo de contraer alguna infección. Ejercita tu respiración Se pueden llevar a cabo por el simple hecho de mejorar la respiración del día a día, o durante la terapia de rehabilitación pulmonar, para aumentar los niveles de oxigenación del cuerpo, disminuir la frecuencia de respiración y mantener

las vías respiratorias abiertas. Se recomienda hacerlos durante prácticas como el yoga, tai chi o la meditación. Limpiar los espacios Mantener tu casa y los lugares de trabajo libres de polvo o suciedad, evitará que las Grandes Personas desarrollen alergias e infecciones en vías respiratorias por moho. Incluso, la participación de los adultos mayores en las actividades de limpieza, ayuda a la salud mental. Solo tener en cuenta las capacidades de cada uno al momento de repartir tareas en el hogar.

¿Cómo saber si tengo un problema respiratorio?

Falta de aliento después de actividad leve o mientras se está en reposo. Falta de aliento que lo despierta en la noche o que lo obliga a dormir apuntalado para respirar. Falta de aliento solo con hablar. Opresión en la garganta o una tos ronca y chillona.

2.2 Asma

Es una enfermedad que provoca que las vías respiratorias se hinchen y se estrechen. Esto hace que se presenten sibilancias, dificultad para respirar, opresión en el pecho y tos. Enfermedad inflamatoria crónica de la vía aérea, caracterizada por Inflamación, hiperactividad bronquial que lleva a episodios recurrentes de sibilancias y broncoespasmo, se manifiesta por tos, disnea, opresión torácica, sibilancias, asociado a limitación variable del flujo aéreo que a menudo es reversible espontáneamente o con tratamiento.

¿Qué es el asma y que lo causa?

El asma es una afección en la que las vías respiratorias se estrechan e hinchan, lo que puede producir mayor mucosidad. Esto puede dificultar la respiración y provocar tos, un silbido (sibilancia) al exhalar y falta de aire. Para algunas personas, el asma es una molestia menor.

¿Qué le pasa a una persona con asma?

El asma es una enfermedad pulmonar crónica (de largo plazo). Afecta las vías respiratorias, los conductos que llevan el aire hacia y desde los pulmones. Cuando tiene asma, sus vías respiratorias pueden inflamarse y estrecharse. Esto puede causar sibilancias, tos y opresión en el pecho.

Los desencadenantes comunes del asma incluyen:

Animales (casha o pelaje de mascotas)

Ácaros del polvo Ciertos medicamentos

(ácido acetilsalicílico o aspirin y otros AINE)

Cambios en el clima (con mayor frecuencia clima frío)

Químicos en el aire o en los alimentos

Ejercicio

Moho

Polen

Infecciones respiratorias, como el resfriado común
Emociones fuertes (estrés)

Humo del tabaco

2.3. Neumonía

La neumonía es un proceso inflamatorio agudo del parénquima pulmonar de origen infeccioso. Los microorganismos pueden llegar al pulmón por vías diferentes: micro aspiraciones de secreciones oro faríngeas (la más frecuente), inhalación de aerosoles contaminados, vía hemática o por contigüidad; y coincide con una alteración de nuestros mecanismos de defensa (mecánicos, humorales o celulares) o con la llegada excesiva de gérmenes que sobrepasan nuestra capacidad normal de "aclaramiento" Puede afectar a pacientes inmunocompetentes o inmunodeprimidos y puede ocurrir fuera del hospital o dentro de él (nosocomial), originando manejos y actitudes terapéuticas bien diferentes. Nosotros consideraremos las neumonías adquiridas en la comunidad (NAC) o extrahospitalarias en pacientes inmunocompetentes, incluidos los infectados por VIH (no SIDA), y en otros capítulos se tratarán los otros tipos de neumonías.

La neumonía es una infección que inflama los sacos aéreos de uno o ambos pulmones. Los sacos aéreos se pueden llenar de líquido o pus (material purulento), lo que provoca tos con flema o pus, fiebre, escalofríos y dificultad para respirar. Diversos microorganismos, como bacterias, virus y hongos, pueden provocar neumonía.

La neumonía puede variar en gravedad desde suave a potencialmente mortal. Es más grave en bebés y niños pequeños, personas mayores a 65 años, y personas con problemas de salud o sistemas inmunitarios debilitados.

¿Por qué se produce la neumonía?

Hay virus que infectan los pulmones y las vías respiratorias y pueden causar neumonía. La gripe (virus de la influenza) y el resfrío común (rinovirus) son las causas más habituales de neumonía viral en los adultos. El virus sincicial respiratorio (VSR) es la causa más frecuente de neumonía viral en niños pequeños.

DIAGNÓSTICO CLÍNICO El diagnóstico de neumonía se basa en la presencia de fiebre, sintomatología respiratoria variable y nuevas anormalidades en la radiografía de tórax. La fiebre aparece en la mayoría de los pacientes, la mayor parte de los cuales tienen taquipnea y crepitantes en la auscultación y en sólo un tercio se aprecian signos de consolidación.

2.4 Bronquitis

La bronquitis es el resultado de la inflamación de los conductos que transportan el aire al interior de los pulmones y de ellos de nuevo al exterior, para así llevar a cabo la respiración. Estos conductos, que se conocen como bronquios (y conectan la tráquea a los pulmones), son también el canal de salida de las secreciones.

La bronquitis es una inflamación del revestimiento de los bronquios que llevan el aire hacia adentro y fuera de los pulmones. Las personas que tienen bronquitis suelen toser mucosidad espesa y, tal vez, decolorada. La bronquitis puede ser aguda o crónica.

La bronquitis aguda es muy frecuente y, a menudo, se produce a partir de un resfrío u otra infección respiratoria. La bronquitis crónica, enfermedad más grave, es una irritación o inflamación continua del revestimiento de los bronquios, en general, por fumar.

La bronquitis aguda, también conocida como «resfrío», suele mejorar a la semana o a los diez días sin efectos duraderos, aunque la tos puede permanecer durante semanas.

No obstante, si tienes episodios recurrentes de bronquitis, es posible que tengas bronquitis crónica, la cual requiere atención médica. La bronquitis crónica es uno de los trastornos de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica.

La bronquitis aguda es más frecuente en otoño e invierno, ya que se forman a este nivel. Cuando los bronquios están inflamados o infectados entra menos aire a los pulmones y también sale menos cantidad. Como consecuencia, se tose mucho expulsando esputo o flema. Se dice que la bronquitis es crónica cuando este tipo de tos es persistente y cuando no hay otra enfermedad subyacente que pueda explicar su origen. que los microbios que las ocasionan sobreviven y se multiplican más fácilmente en un ambiente frío. Es complicado saber su incidencia es difícil porque cuando los síntomas son leves los pacientes no consultan en los centros de salud, dificultando así el cálculo pormenorizado de los casos. Causas "La causa más frecuente de las bronquitis agudas son microorganismos que infectan y, en consecuencia, inflaman los bronquios. Los microbios responsables tienen diferente naturaleza bacterias o virus-, encontrándose en nuestro entorno diario. Es en épocas frías cuando se favorece a su multiplicación", explica Sandra Ros, neumóloga y miembro del Área de Enfermedades infecciosas de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (Separ).

¿Qué es la bronquitis cuánto dura?



La bronquitis aguda, que es muy frecuente, por lo general se debe a una infección, y puede ser contagiosa. La mayoría de las personas se recupera después de unos días o semanas. La bronquitis crónica se define como aquella que dura al menos tres meses y que reaparece durante al menos dos años consecutivos.

2.5 EPOC

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es una enfermedad pulmonar caracterizada por una reducción persistente del flujo de aire. Los síntomas empeoran gradualmente y la disnea, que es persistente y al principio se asocia al esfuerzo, aumenta con el tiempo hasta aparecer en reposo. Es una enfermedad que no siempre se llega a diagnosticar, y puede ser mortal. A menudo, también se utilizan los términos «bronquitis crónica» y «enfisema» para referirse a ella. Factores de riesgo La principal causa de la EPOC es la exposición al humo del tabaco (fumadores activos y pasivos). Otros factores de riesgo son: ☐ la contaminación del aire de interiores (por ejemplo, la derivada de la utilización de combustibles sólidos en la cocina y la calefacción); ☐ la contaminación del aire exterior; ☐ la exposición laboral a polvos y productos químicos (vapores, irritantes y gases); ☐ las infecciones repetidas de las vías respiratorias inferiores en la infancia. Muchos casos de EPOC son prevenibles. La puesta en marcha mundial del Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco (CMCT) reducirá la prevalencia del tabaquismo y la carga mundial de la EPOC.

¿Qué es el EPOC y que lo causa?

A veces se denomina «enfisema» o «bronquitis crónica». En las personas con EPOC, la mucosidad puede dañar u obstruir los pulmones. Los síntomas pueden ser tos (a veces con esputo), problemas para respirar, sibilancias y fatiga. Las causas más comunes son el tabaquismo y la contaminación del aire.

¿Cuánto dura un EPOC?

El tiempo exacto que puede vivir con EPOC depende de su edad, salud y síntomas. Especialmente si su EPOC se diagnostica temprano, si tiene EPOC en etapa leve y su enfermedad está bien manejada y controlada, es posible que pueda vivir 10 o incluso 20 años después del diagnóstico

¿Cómo saber si el EPOC está muy avanzado?

Algunos otros síntomas que una persona puede notar en la etapa avanzada de la EPOC incluyen:

limitaciones importantes en las actividades físicas, incluyendo dificultad para caminar.

falta de aliento.

infecciones pulmonares frecuentes.

dificultad para comer.

Antes, la EPOC era más frecuente en los hombres. Sin embargo, debido a que el índice de tabaquismo en los países de ingresos altos es similar entre hombres y mujeres y a que, en los países de ingresos bajos, las mujeres suelen estar más expuestas al aire contaminado de interiores (procedente de los combustibles sólidos utilizados para la cocina y la calefacción), la enfermedad afecta hoy casi por igual a ambos sexos. Más del 90% de los fallecimientos por EPOC se producen en países de ingresos medianos y bajos, donde las estrategias eficaces de prevención y tratamiento no siempre se aplican o no son accesibles para todos los enfermos.

