



**Nombre de alumno: Mariana Isabel  
Chaidez Chávez**

**Nombre del profesor: Miguel Ángel López  
López**

**Nombre del trabajo: Ensayo .**

**Materia: Enfermería Gerontogeriatría**

**Grado: 6to**

**Grupo: Enfermería**

Ocosingo, Chiapas 10 de marzo 2024

## **UNIDAD II PROBLEMAS GERIATRICOS**

**Hoy hablaremos de “ Problemas Geriátricos “ un tema el cual es muy importante que a lo largo del tiempo se va ampliando y adaptando a diferentes situaciones, como bien sabemos con el paso del tiempo todo va acabando y es así como también el cuerpo humano conforme va avanzando la edad el cuerpo se va desgastando poco a poco , de forma natural no importa si se lleva dieta si se hace demasiado ejercicio por naturaleza todo llega a su fin y es así como el cuerpo va cambiando conforme a cada año de vida y es así como las enfermedades se relacionan a los problemas geriátricos que son muy común en la sociedad , En la mayor parte de casos se empiezan con Problemas respiratorios ya que el gracias al sistema inmune se va desgastando los adultos se vuelven más propenso a enfermedades tales como Asma , la rinitis , faringitis y bronquitis estos son problemas que provienen de los pulmones y también son enfermedades que se vuelven crónicas ya que son enfermedades inflamatorias que afectan la vía aérea , También tenemos casos como la neumonía, Epoc , Tuberculosis que estas son enfermedades causadas principalmente por infecciones de un microorganismo en caso de la Neumonía , Epoc otros factores son inhalacion de aerosoles , la contaminación del aire de interiores , polvo y productos químicos entre otras cosas y la tuberculosis se basa más en La Mycobacterium tuberculosis esta bacteria afecta directamente a los pulmones pues ahí reside la bacteria , tenemos que saber que todas estas enfermedades se basan en signos y síntomas similares tales como Tos , Gripe , Fiebre o Fiebre , pérdida de peso , anorexia , Disnea , sudoración nocturna , Astenia , expectoración mucopurulenta , dolor torácico es decir muchos de estos síntomas y signos pueden ser diversas enfermedades broncopulmonares en estos casos es importante hacerse un diagnóstico clínico para saber de qué enfermedad se trata y que tratamiento se debe de llevar a cabo , Algunos de los tratamiento de dichas enfermedades se basan en Antibióticos o Bacterisidas es decir que elimina las bacterias de tales enfermedades como la Tuberculosis, en otras enfermedades se basan en Terapias de Oxígeno entre otros medicamentos .**

**Algunas recomendaciones para prevenir o alentar estas enfermedades serían :**

- **Una dieta balanceada guiada del buen plato del comer**
- **Hacer ejercicio , es decir que el adulto esté en movimiento ya sea que salga a caminar que salga a correr son ejercicios que nos ayudan a evitar enfermedades**
- **No tomar**
- **No fumar tabaco ni otras cosas**
- **No exponerse al humo**
- **Evitar el uso de aerosoles**
- **Estar en un lugar limpio y ventilado**
- **Cuidarse de los choques de temperatura**
- **Evitar el uso de cocina de leña o carbón**
- **Prohibir quemar basura**
- **Tener buenos hábitos en limpieza**
- **El uso de cubrebocas al estar cerca de personas enfermas**
- **Bailar**
- **Nadar**
- **Andas en bici**
- **Yoga**
- **Mantener el peso adecuado**
- **Control de la vista , audición y la salud bucal**
- **Prevención de caídas y accidentes**
- **Actividades sociales**
- **Actividades recreativas**
- **Establecerle una rutina diaria**
- **Establezca un plan de alimentación**
- **Realizar diagnósticos seguidos**
- **Realizar plan de seguridad para caídas**
- **Mantener sus vacunas**

**Estas son buenas recomendaciones que con el tiempo nos pueden servir de mucho para el adulto mayor ya que ellos están más expuestos a estas enfermedades , también recuerda que el adulto mayor necesita atención no solo médica si no de apoyo emocional evitemos que los adultos queden solos ya que ellos pueden padecer de enfermedades psicológicas y dichas enfermedades nos generan grandes problemas , Cuidar del adulto mayor es de importancia y es algo que tenemos que normalizar y también con todas estas recomendaciones podremos darle calidad de vida a los adultos mayores.**