



Mi Universidad

Nombre: Liliana Guadalupe Espinosa Roblero

Materia: Submódulo 2

Profesor: María José Hernández

Carrera: Técnico en enfermería

6to semestre

Grupo: Único

Parcial: 1



Causas comunes

Enfermedades crónicas: como artritis, osteoporosis, enfermedades cardíacas.

Problemas neurológicos: como el Parkinson o los accidentes cerebrovasculares.

Factores psicológicos: como la depresión o la ansiedad.

Condiciones físicas: dolor, debilidad muscular o fracturas.



DEFINICIÓN

¿Qué es la inmovilidad en adultos mayores?

La inmovilidad es la dificultad o incapacidad de moverse o realizar actividades físicas cotidianas debido a diversas condiciones de salud. Es común en los adultos mayores debido al envejecimiento, enfermedades crónicas, lesiones o efectos secundarios de medicamentos.



Inmovilidad en Adultos Mayores

Importancia de prevenir y tratar la inmovilidad en la tercera edad



Consecuencias de la Inmovilidad

Impacto de la inmovilidad en la salud del adulto mayor

La falta de movilidad puede afectar severamente la calidad de vida y la salud física y mental de los adultos mayores:

Físicas: atrofia muscular, pérdida de equilibrio, aumento de riesgo de caídas.

Psicológicas: depresión, ansiedad, aislamiento social.

Funcionales: reducción de la independencia, dificultad para realizar actividades cotidianas.

Sociales: disminución de la interacción social, aumento de la soledad.



Prevención y Tratamiento

¿Cómo prevenir y tratar la inmovilidad?

La prevención de la inmovilidad en los adultos mayores es clave para mantener su bienestar:

Ejercicio físico regular: actividades adaptadas como caminatas, yoga o natación.

Atención médica regular: chequeos médicos para prevenir y tratar enfermedades.

Terapias físicas: fisioterapia para mejorar la movilidad y la fuerza.

Ajustes en el hogar: eliminar barreras físicas, usar ayudas como bastones o sillas de ruedas.

Apoyo emocional: fomentar la interacción social, actividades recreativas y apoyo psicológico.

Recursos y asistencia

Si tú o un ser querido sufren de inmovilidad, es importante buscar ayuda médica y de profesionales de la salud.



Mantén un estilo de vida activo en la medida de lo posible.

Presta atención a cambios en la salud física o mental y consulta con un médico si es necesario.

Asegúrate de un entorno seguro y accesible para tu bienestar.