



**Alumno: Marvin Alejandro  
Palomeque Cornelio.  
Tema: Problemas  
musculoesquelético en el adulto  
mayor.  
Docente: LEO. Alfonso Velasquez  
Ramírez  
Asignatura: Enfermería del  
adulto.  
Licenciatura en enfermería.  
Sexto cuatrimestre.**

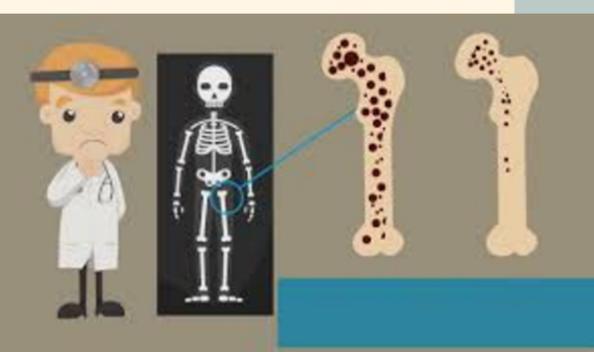
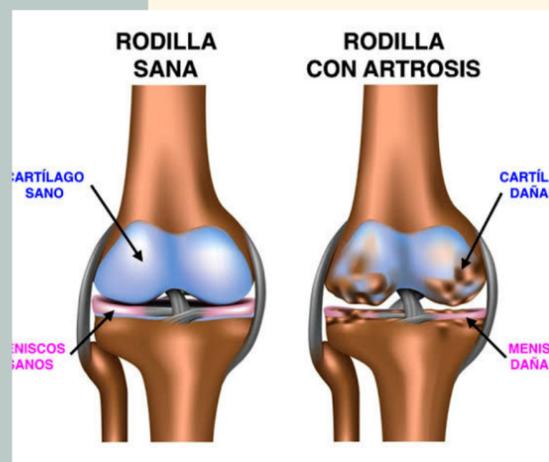
# PROBLEMAS MÚSCULO ESQUELÉTICO EN EL ADULTO MAYOR.



En adultos mayores, los problemas musculoesqueléticos son comunes y pueden incluir condiciones como artrosis, osteoporosis, sarcopenia y dolor de espalda. Estas condiciones pueden causar dolor, dificultad para moverse, mayor riesgo de caídas y afectar la capacidad para realizar actividades diarias.

## ARTROSIS:

Una enfermedad degenerativa de las articulaciones que causa dolor, inflamación y pérdida de movilidad.

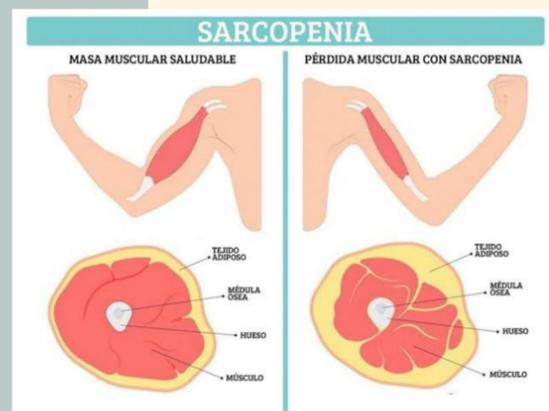


## OSTEOPOROSIS

Una enfermedad que reduce la densidad ósea, lo que aumenta el riesgo de fracturas.

## SARCOPENÍA.

La pérdida de masa y fuerza muscular, que puede afectar la movilidad y la función física.



# PROBLEMAS MÚSCULO ESQUELÉTICO EN EL ADULTO MAYOR.

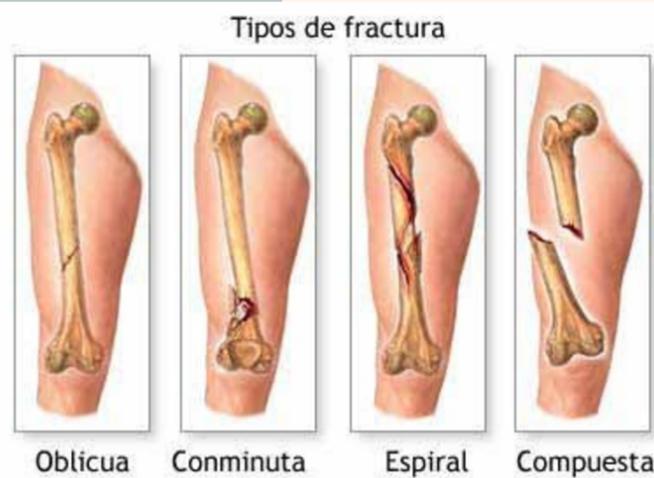
## DOLOR DE ESPALDA

Puede ser causado por diversas razones, incluyendo problemas en las articulaciones, músculos o nervios.



## FRACTURAS:

El envejecimiento hace que los huesos sean más propensos a fracturarse, especialmente por caídas.



ADAM.

## TENDINITIS:

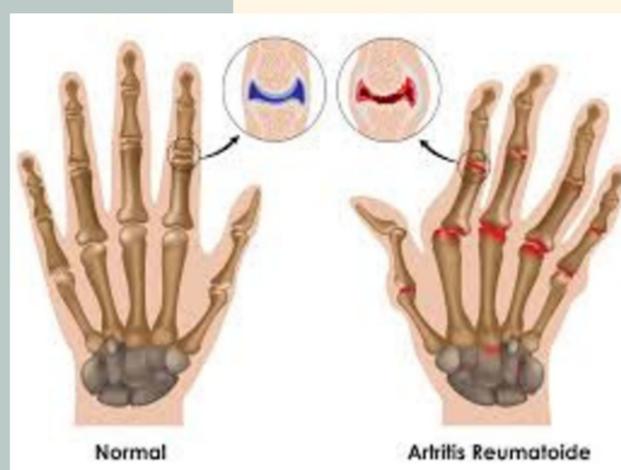
El envejecimiento puede hacer que los tendones sean más susceptibles a lesiones por uso excesivo o movimientos repetitivos.

Tenosinovitis de Quervain



## ENFERMEDADES INFLAMATORIAS:

Como la artritis reumatoide, que causa inflamación y dolor en las articulaciones.



# INTERVENCIONES DE ENFERMERÍA.

Las intervenciones de enfermería en problemas musculoesqueléticos en adultos mayores se centran en la prevención, el manejo del dolor y la promoción de la independencia funcional.

## **EVALUACIÓN DE RIESGOS DE CAÍDA.**

Identificar factores de riesgo como debilidad muscular, problemas de equilibrio, uso de medicamentos que causan mareos, y condiciones ambientales que aumentan el peligro de caídas.

## **MANEJO DEL DOLOR.**

Administrar analgésicos según prescripción médica, aplicar hielo o calor según corresponda, y enseñar técnicas de relajación y respiración para reducir el dolor.

## **PROMOCIÓN DE LA MOVILIDAD**

Ayudar al adulto mayor a realizar ejercicios de rango de movimiento, fortalecer músculos, y usar dispositivos de asistencia como andadores o bastones para mejorar la movilidad y la independencia.

# PROBLEMAS MÚSCULO ESQUELÉTICO EN EL ADULTO MAYOR.

## PREVENCIÓN DE COMPLICACIONES.

Vigilar la piel para detectar signos de úlceras por presión, enseñar a cambiar de posición regularmente, y promover una nutrición adecuada para la salud ósea.

## EDUCACIÓN.

Informar al paciente y a sus cuidadores sobre el uso de dispositivos de asistencia, técnicas de movilización seguras, y la importancia de mantener una buena postura y realizar ejercicios regulares.

## ADAPTACIÓN DEL ENTORNO.

Asegurar un ambiente seguro para el adulto mayor, eliminando obstáculos, mejorando la iluminación, y adaptando el mobiliario para facilitar el movimiento y reducir el riesgo de caídas.

## APOYO EMOCIONAL

Brindar apoyo emocional al paciente y a sus familiares, reconociendo el impacto que los problemas musculoesqueléticos pueden tener en la calidad de vida.