



LIC.Angel de Jesus Vazquez Citalan

Angeles Jaqueline Gonzalez Matias

Enfermeria Gerontogeriatrica

Ensayo (Problemas geriaticos)

6 Cuatrimestre

17 de Mayo del 2025

Los problemas geriátricos, también conocidos como síndromes geriátricos, son afecciones médicas comunes en personas mayores que pueden afectar su salud y calidad de vida. Estos problemas pueden deberse a una combinación de factores biológicos, psicológicos y sociales, y suelen presentarse en conjunto. La necesidad de abordar los problemas geriátricos radica en el aumento de la esperanza de vida y el envejecimiento de la población, lo que implica una mayor demanda de atención médica y social para las personas mayores. Las condiciones de salud de los ancianos requieren una atención especializada y multidisciplinaria para mejorar su calidad de vida y mantener su autonomía.

Según las Perspectivas de la Población Mundial 2024, la población mayor de 65 años crece más rápidamente que la población por debajo de esa edad. La proporción de personas de 65 años o mayores aumenta a un ritmo más acelerado que la de los que tienen menos de esa edad. Esto significa que se prevé que el porcentaje de la población mundial mayor de 65 años aumente del 10% (2022) al 16% en 2050. Se estima que en 2050 el número de personas de 65 años o más en todo el mundo **será el doble del número de niños menores de 5 años y casi equivalente al número de niños menores de 12 años.**

El contexto del envejecimiento y la población anciana implica un cambio demográfico global hacia un aumento en la proporción de personas de 60 años o más, con un ritmo más acelerado que en el pasado. Este fenómeno se debe principalmente al aumento de la esperanza de vida y al descenso de las tasas de fecundidad.

El aumento de la esperanza de vida, las mejoras en la atención médica, las condiciones de vida y los avances científicos han contribuido a que las personas vivan más años. Disminución de la fecundidad, la menor cantidad de hijos por mujer en los últimos años ha contribuido a que la población mayor represente una mayor proporción en comparación con la población joven. Aceleración del envejecimiento: este fenómeno es más rápido en algunos países que en otros, lo que presenta desafíos para las políticas públicas y la planificación social. Impacto en diversas áreas: el envejecimiento poblacional afecta no solo a la demografía, sino también a la economía, la salud, las políticas sociales y la dinámica familiar.

Los problemas de salud más comunes en la población geriátrica incluyen enfermedades crónicas, trastornos cognitivos, pérdida de funciones sensoriales y problemas de movilidad. como:

Hipertensión arterial: Una presión arterial alta que requiere tratamiento prolongado.**Diabetes mellitus tipo 2:** Elevados niveles de glucosa en sangre que pueden causar complicaciones.**Enfermedades cardiovasculares:** Problemas como infartos y accidentes cerebrovasculares.**Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC):** Dificultad para respirar y respiración entrecortada.**Osteoartritis:** Dolor y rigidez en las articulaciones.**Osteoporosis:** Debilidad ósea que aumenta el riesgo de fracturas.**Cáncer:** Aunque menos común que en otras edades, el riesgo de desarrollar cáncer aumenta con la edad. **Trastornos cognitivos:****Demencia:**Deterioro cognitivo que afecta la memoria, el pensamiento y el comportamiento.**Deterioro cognitivo leve:**Problemas de memoria y otras funciones cognitivas que pueden ser precursores de demencia.**Enfermedad de Alzheimer:**La forma más común de demencia, caracterizada por la pérdida de memoria y otras funciones cognitivas.**Pérdida de funciones sensoriales:****Pérdida de audición:**Dificultad para oír, que puede dificultar la comunicación y el aislamiento social.**Pérdida de visión:**Problemas como cataratas, glaucoma y degeneración macular que pueden afectar la visión.**Problemas de movilidad:****Inmovilidad:**Dificultad para moverse, que puede ser causada por enfermedades crónicas, debilidad muscular o problemas articulares.**Caídas:**El riesgo de caídas aumenta con la edad debido a la pérdida de equilibrio, la debilidad muscular y otros factores.**Incontinencia urinaria y fecal:**Perdida de control de la vejiga o el intestino, que puede ser una fuente de incomodidad y problemas de salud.

también por los problemas sociales y psicológicos en personas mayores son una serie de desafíos que afectan su bienestar y calidad de vida. Estos pueden incluir soledad, aislamiento, depresión, ansiedad, pérdida de memoria, demencia y otros trastornos mentales. El entorno social, familiar, y la salud física también juegan un papel crucial en estos problemas. **Aislamiento y soledad:**

La pérdida de roles, la jubilación, el fallecimiento de seres queridos y las dificultades de movilidad pueden llevar a la soledad y el aislamiento social.**Dificultades de comunicación:**Pérdida de audición, problemas cognitivos y dificultades para usar tecnología pueden dificultar la interacción social y la participación en actividades.**Barreras arquitectónicas y de transporte:**Falta de accesibilidad en edificios y transporte público puede limitar la movilidad y participación en actividades sociales.**Discriminación:**La discriminación por edad, raza, etnia o sexo puede afectar negativamente la autoestima y las relaciones sociales de las personas mayores.

Problemas psicológicos:

Depresión y ansiedad:La depresión es un trastorno afectivo común en la edad adulta mayor, y la ansiedad puede manifestarse como preocupación excesiva, miedo o pánico.**Pérdida de memoria:**El deterioro cognitivo y la pérdida de memoria son comunes en la edad avanzada, y pueden afectar la capacidad para realizar tareas cotidianas y participar en actividades sociales.**Demencia:**La demencia, incluyendo la enfermedad de Alzheimer, causa un deterioro significativo en las funciones cognitivas y puede afectar la independencia, la calidad de vida y las relaciones sociales.**Trastornos del sueño:**El insomnio y otros trastornos del sueño son comunes en la edad avanzada y pueden afectar el estado de ánimo, la energía y la salud en general.**Dolor crónico:**El dolor crónico puede generar sufrimiento psicológico, afectar la calidad de vida y limitar la participación social.**Cambios de**

personalidad: En la vejez, pueden manifestarse rasgos de personalidad que habían estado ocultos, lo que puede generar dificultad para mantener relaciones sociales y para afrontar los desafíos de la vida.

Factores que influyen: **Cambios en la salud física:** Las enfermedades crónicas y las discapacidades pueden afectar la salud mental, la movilidad y la capacidad para participar en actividades sociales. **Estructura familiar y apoyo social:** La pérdida de seres queridos, el aislamiento familiar y la falta de apoyo social pueden aumentar el riesgo de depresión, soledad y otros problemas psicológicos. **Factores socioeconómicos:** La pobreza, la falta de vivienda y la discriminación pueden afectar negativamente la salud mental y la calidad de vida de las personas mayores. **Factores de riesgo para la demencia:** La historia familiar de demencia, el bajo nivel educativo, la hipertensión arterial, el colesterol alto, la diabetes y el tabaquismo aumentan el riesgo de desarrollar demencia.

Impacto en la calidad de vida: **Disminución de la independencia:** Los problemas psicológicos y sociales pueden limitar la capacidad de las personas mayores para realizar tareas cotidianas, tomar decisiones y mantener su independencia. **Aumento del riesgo de enfermedades:** La depresión, la ansiedad y la soledad pueden aumentar el riesgo de enfermedades físicas y de complicaciones en la salud. **Deterioro de la calidad de vida:** Los problemas sociales y psicológicos pueden afectar negativamente la satisfacción con la vida, la calidad de las relaciones sociales y la participación en actividades significativas.

Es importante que las personas mayores reciban apoyo social, atención médica y psicológica adecuada para abordar estos problemas y mejorar su calidad de vida. La promoción de la salud mental en la edad adulta mayor, la prevención de la demencia y la creación de entornos sociales inclusivos y accesibles son fundamentales para el bienestar de esta población, según el Gobierno de México. Los desafíos para los sistemas de salud y bienestar geriátricos incluyen la creciente población de personas mayores, la alta prevalencia de enfermedades crónicas, la necesidad de atención especializada, la falta de recursos y la necesidad de innovación tecnológica. También se destaca la importancia de abordar la salud mental, el aislamiento social y el maltrato de los adultos mayores.

La atención geriátrica integral se enfoca en las necesidades de salud física, mental y social de los adultos mayores, a través de una valoración multidimensional y un plan de cuidados individualizado. Este enfoque busca optimizar su calidad de vida, prevenir complicaciones

A medida que envejecemos, experimentamos muchos cambios y es posible que tengamos que ajustar nuestro estilo de vida para tener un envejecimiento sano. Una alimentación saludable y la actividad física regular pueden ser clave para una buena salud a cualquier edad. Elegir un estilo de vida adecuado también puede prevenir algunos problemas de salud, como diabetes, enfermedades del corazón y algunos cánceres. Las recomendaciones de salud incluyen:

- Seleccione alimentos ricos en fibra como panes y cereales integrales, frijoles, nueces y semillas sin sal, verduras de colores intensos (como judías/habichuelas verdes) y frutas.
- Evite los alimentos fritos. En su lugar, elija alimentos asados, a la parrilla o hervidos.
- Tome leche baja en grasa o descremada fortificada con vitamina D; productos lácteos o leche de soya, almendras, arroz, u otras bebidas con adición de vitamina D y calcio agregados para ayudar a mantener los huesos fuertes a medida que envejece.
- Tome líquidos durante todo el día. Es posible que a medida que envejece sienta menos sed, pero el cuerpo necesita líquidos para mantenerse sano y con buena digestión. Si tiene un problema de control de la vejiga, consulte con su médico sobre los líquidos que debe tomar, así como la cantidad y cuándo tomarlos.
- Consulte con su profesional de atención médica si es recomendable que se vuelva activo o incremente su actividad física y cómo hacerlo de manera segura.
- Elija actividades físicas que disfrute y pueda hacer solo o con un amigo o grupo.
- Manténgase conectado con la familia, los amigos y su comunidad.

El envejecimiento saludable es crucial para una mejor calidad de vida en la vejez y requiere un cambio de actitud hacia la vejez como una etapa natural y valiosa. La promoción de un envejecimiento activo, donde las personas mayores puedan mantener su capacidad funcional y seguir siendo parte activa de la sociedad, es fundamental. Un Cambio de Actitud Hacia la Vejez

Desmitificación de estereotipos: Es necesario romper con la visión de la vejez como una etapa de declive y dependencia. **Reconocimiento de la valía:** Los adultos mayores son portadores de sabiduría, experiencia y conocimientos valiosos para la sociedad. **Promoción de la participación:** Es fundamental fomentar la participación activa de las personas mayores en la vida social, cultural y económica. **Aumento de la autoestima:** Un cambio de actitud positivo hacia la vejez puede mejorar la autoestima y el bienestar de las personas mayores.

BIBLOGRAFIA

<https://cuideo.com/blog/enfermedades-patologias-tercera-edad/>

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412022000100545

[https://www.google.com/search?
q=problemas+geriatricos&sca_esv=d4a9accd8ced0c84&rlz=1C1GCEU_esMX1162MX1162&
sxsrf=AHTn8zpnMSK6rJjpeylcJlgr9QBS9IITvw%3A1747260485666&ei=RRQlaMG9KP37kPI
PzcXSoQE&ved=0ahUKEwiB9M_E_KONAxX9PUQIHc2iNBQQ4dUDCBA&uact=5&oq](https://www.google.com/search?q=problemas+geriatricos&sca_esv=d4a9accd8ced0c84&rlz=1C1GCEU_esMX1162MX1162&sxsrf=AHTn8zpnMSK6rJjpeylcJlgr9QBS9IITvw%3A1747260485666&ei=RRQlaMG9KP37kPIPzcXSoQE&ved=0ahUKEwiB9M_E_KONAxX9PUQIHc2iNBQQ4dUDCBA&uact=5&oq)