



INFOGRAFIA

VELÁZQUEZ RODRÍGUEZ SARAÍ

Vicente Albores Aridne Danahe

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Patologías del adulto

Licenciatura en Enfermería

6to. Cuatrimestre

Tapachula, Chiapas

Enfermedades más frecuentes EN ADULTOS MAYORES

A medida que las personas envejecen, su cuerpo experimenta cambios fisiológicos que los hacen más vulnerables a diversas patologías, especialmente crónicas y degenerativas

HIPERTENSIÓN (HTA)

ES UNA ENFERMEDAD CRÓNICA CARACTERIZADA POR UNA ELEVACIÓN PERSISTENTE DE LA PRESIÓN ARTERIAL POR ENCIMA DE LOS VALORES NORMALES

PREVENCIÓN

- REDUCE EL CONSUMO DE SAL
- MANTENTE ACTIVO CAMINA 30 MINUTOS AL DÍA
- CONSULTA A TU MÉDICO REGULARMENTE PARA CONTROLAR TU PRESIÓN
- SEÑALES DE ALERTA:
 - DOLORES DE CABEZA FRECUENTES, MARROS, CANTANCIO

DIABETES MELLITUS (DM)

ES UNA ENFERMEDAD METABÓLICA CRÓNICA CARACTERIZADA POR NIVELES ELEVADOS DE GLUCOSA EN SANGRE (HIPERGLUCEMIA), YA SEA POR UNA DEFICIENCIA EN LA PRODUCCIÓN DE INSULINA (DM TIPO 1), O POR UNA RESISTENCIA A LA ACCIÓN DE LA INSULINA (DM TIPO 2), QUE ES LA MÁS FRECUENTE EN ADULTOS MAYORES

PREVENCIÓN

- SIQUE UNA DIETA BAJA EN AZUCARES Y GRASAS
- CONTROLA TU PESO CON ACTIVIDAD FISICA REGULAR
- MONITOREA TU GLUCOSA CON LA AYUDA DE UN PROFESIONAL DE SALUD
- SEÑALES DE ALERTA:
 - MUCHA SED, FATIGA, ORINA FRECUENTE

ARTROSIS

ES UNA ENFERMEDAD DEGENERATIVA CRÓNICA DE LAS ARTICULACIONES, CARACTERIZADA POR EL DESGASTE PROGRESIVO DEL CARTÍLAGO ARTICULAR, ACOMPAÑADO DE CAMBIOS EN EL HUESO SUBYACENTE Y TEJIDOS CIRCUNDANTES

PREVENCIÓN

- MANTEN UN PESO SALUDABLE.
- REALIZA EJERCICIOS SUAVES: NADAR O CAMINAR
- EVITA EL SOBRESFUERZO EN LAS ARTICULACIONES
- SEÑALES DE ALERTA
 - DOLOR AL MOVERSE RIDEZ EN LAS MANANAS

ARTRITIS

inflamación de una o más articulaciones, causando dolor, rigidez, hinchazón y dificultad para el movimiento

MEDIDAS GENERALES

- REPOSO DURANTE LAS CRISIS
- EJERCICIO SUAVE PARA MANTENER MOVILIDAD
- FISIOTERAPIA
- DIETA SALUDABLE Y CONTROL DE PESO
- EVITAR EL FRÍO EXCESIVO EN ARTICULACIONES