

Guía de geriatría

Si deseas entender qué es la geriatría, esta guía será de gran ayuda, mediante diversos temas de atención al adulto mayor que te brindarán una perspectiva sobre un cuidado general.





Índice

1. ¿Cómo asegurar la salud y bienestar de los adultos mayores? **pág. 03**

2. ¿Qué es la Geriatría? **pág. 04**

¿Cuáles son los principales problemas de salud de los adultos mayores? 04

¿Cuáles son los principales problemas de salud de los adultos mayores? 06

¿Cómo prevenimos lesiones en los adultos mayores? 08

3. Alimentación en adultos mayores **pág. 10**

Cambios fisiológicos 10

Nutrientes esenciales 11

Consejos para una alimentación saludable 11

Opciones saludables de comidas para adultos mayores 12

4. Ejercicios en los adultos mayores **pág. 13**

5. Podcasts y Apps **pág. 15**



¿Cómo asegurar la salud y bienestar de los adultos mayores?

En la actualidad, la población mundial está envejeciendo a un ritmo acelerado. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se espera que para el año 2050, el número de personas mayores de 60 años se haya duplicado con respecto a la actualidad. Esto plantea una serie de desafíos en términos de cuidado y atención, especialmente en lo que respecta a la geriatría. En esta guía, los especialistas de Auna te darán los mejores consejos del cuidado en la Geriatría y cómo podemos asegurar la salud y bienestar de nuestros adultos mayores.



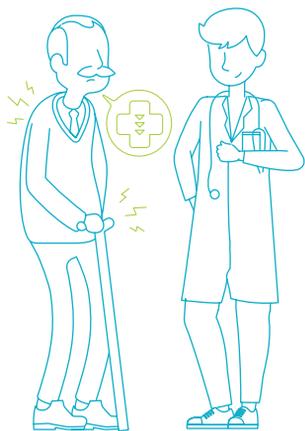


¿Qué es la Geriatría?

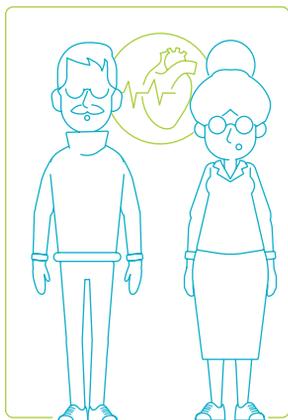
La geriatría es una rama de la medicina que se enfoca en el cuidado de las personas mayores. Esta especialidad se ocupa de los problemas médicos y sociales que pueden surgir a medida que las personas envejecen, incluyendo la pérdida de movilidad, el deterioro cognitivo y la disminución de la calidad de vida.



¿Cuáles son los principales problemas de salud de los adultos mayores?

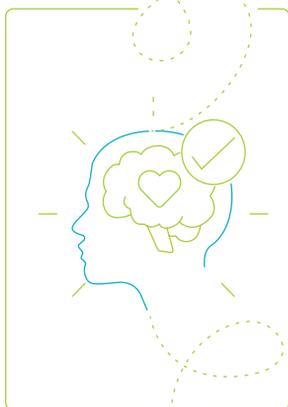


El envejecimiento es un proceso natural e inevitable que conlleva cambios físicos y psicológicos en el cuerpo humano. A medida que los adultos mayores envejecen, enfrentan un mayor riesgo de desarrollar una serie de problemas médicos que pueden afectar su calidad de vida. En este artículo, discutiremos los principales problemas médicos que enfrentan los adultos mayores.



1.- Enfermedades crónicas

Las enfermedades crónicas son una de las principales preocupaciones médicas para los adultos mayores. Estas enfermedades pueden incluir enfermedades cardíacas, diabetes, artritis, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y enfermedad renal crónica, entre otras. Estas enfermedades pueden ser debilitantes y afectar la calidad de vida de los adultos mayores.



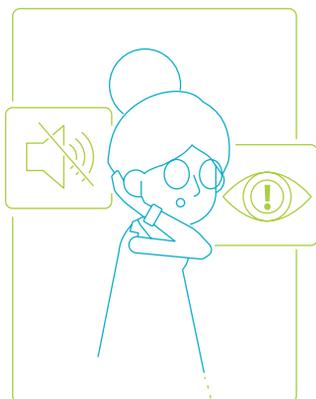
2.- Salud mental

Los problemas de salud mental también son comunes en los adultos mayores. La depresión y la ansiedad son afecciones frecuentes en esta población. Además, los adultos mayores también pueden experimentar demencia, incluyendo la enfermedad de Alzheimer. Estos trastornos pueden ser difíciles de diagnosticar y tratar, y pueden afectar la calidad de vida del individuo y de su familia.



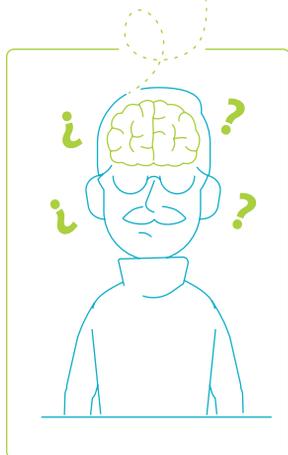
3.- Problemas de movilidad

Los problemas de movilidad son comunes en los adultos mayores y pueden limitar su capacidad para realizar actividades diarias. Estos problemas pueden incluir caídas, disminución de la fuerza muscular y movilidad reducida. Los adultos mayores también pueden tener dificultades para caminar y para mantener el equilibrio, lo que aumenta el riesgo de caídas y lesiones.



4.- Audición y visión

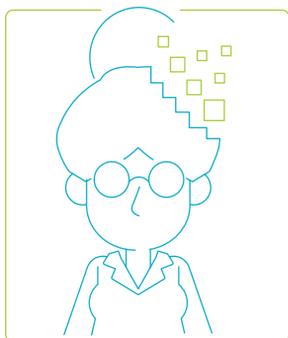
Los problemas de movilidad son comunes en los adultos mayores y pueden limitar su capacidad para realizar actividades diarias. Estos problemas pueden incluir caídas, disminución de la fuerza muscular y movilidad reducida. Los adultos mayores también pueden tener dificultades para caminar y para mantener el equilibrio, lo que aumenta el riesgo de caídas y lesiones.



5.- Problemas cognitivos

Estos problemas pueden ser debilitantes y afectar la capacidad del individuo para llevar a cabo actividades diarias. Estas alteraciones condicionan de manera progresiva un impacto en su independencia y por ende, en la calidad de vida del paciente y sus familiares.

¿Cuáles son los principales problemas de salud de los adultos mayores?



La pérdida de memoria y otros problemas cognitivos son comunes en los adultos mayores. Estos problemas pueden incluir dificultades para recordar cosas, confusión y dificultades para tomar decisiones. Estos problemas pueden ser debilitantes y afectar la capacidad del individuo para llevar a cabo actividades diarias.



Depresión

La depresión es un problema emocional común en los adultos mayores. Los síntomas pueden incluir tristeza persistente, pérdida de interés en actividades diarias, falta de energía y cambios en el apetito y el sueño. La depresión puede afectar la calidad de vida de los adultos mayores y aumentar el riesgo de problemas de salud física y cognitiva.



Ansiedad

La ansiedad es otro problema emocional común en los adultos mayores. Los síntomas pueden incluir preocupación persistente, miedo, tensión muscular y dificultad para concentrarse. La ansiedad puede afectar la calidad de vida de los adultos mayores y aumentar el riesgo de problemas de salud física y cognitiva.



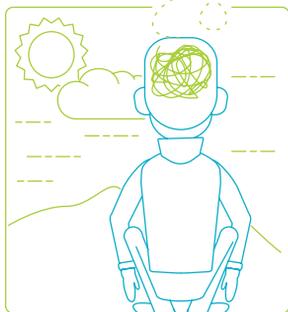
Soledad y aislamiento social

La soledad y el aislamiento social son problemas emocionales comunes en los adultos mayores. La pérdida de amigos y seres queridos, la jubilación y la disminución de la movilidad pueden llevar a la soledad y al aislamiento social. Estos problemas pueden aumentar el riesgo de depresión y otros problemas de salud emocional y física.



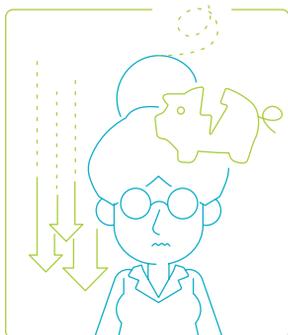
Pérdida de la autoestima

La pérdida de la autoestima es común en los adultos mayores. Los cambios físicos y cognitivos asociados con el envejecimiento pueden afectar la autoimagen y la autoestima de los adultos mayores. Esto puede llevar a la depresión y otros problemas emocionales.



Pérdida del sentido de propósito

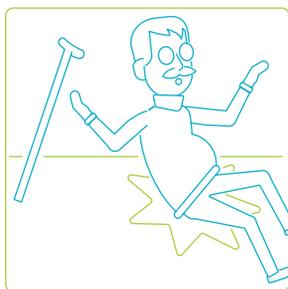
La pérdida del sentido de propósito es otro problema emocional común en los adultos mayores. La jubilación y la pérdida de roles importantes pueden afectar la identidad y el sentido de propósito de los adultos mayores. Esto puede llevar a la depresión y otros problemas emocionales.



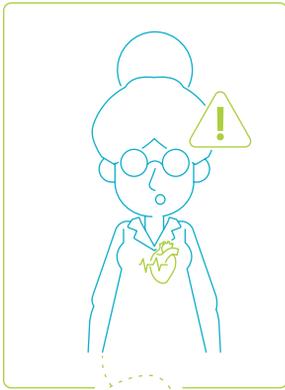
Preocupaciones financieras

Las preocupaciones financieras también son comunes en los adultos mayores. La jubilación y los costos crecientes de atención médica pueden llevar a la ansiedad y la preocupación financiera. Estos problemas pueden afectar la calidad de vida de los adultos mayores y aumentar el riesgo de depresión y otros problemas emocionales.

¿Cómo prevenimos lesiones en los adultos mayores?



Las lesiones en los ancianos son un problema común y preocupante. Las caídas son la principal causa de lesiones en este grupo de edad y pueden resultar en discapacidad, hospitalización y, en algunos casos, incluso la muerte. En este artículo, discutiremos cómo prevenir lesiones en los ancianos y reducir el riesgo de caídas.



Identificación de factores de riesgo

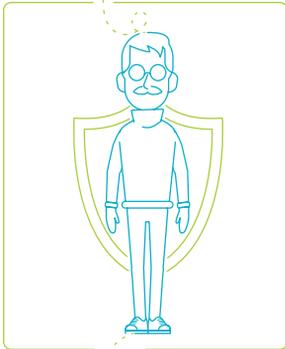
La identificación de factores de riesgo es un primer paso importante en la prevención de lesiones en los ancianos. Los factores de riesgo comunes para las caídas incluyen:

-  Debilidad muscular
-  Problemas de equilibrio
-  Problemas de visión
-  Objetos en el camino
-  Medicamentos que pueden causar mareos o debilidad



Ejercicio

El ejercicio es una forma efectiva de prevenir lesiones en los ancianos. El ejercicio regular puede ayudar a fortalecer los músculos, mejorar el equilibrio y la coordinación y reducir el riesgo de caídas. Los ejercicios de fuerza, equilibrio y flexibilidad son especialmente útiles.



Mantener el hogar seguro

Mantener el hogar seguro es otra forma importante de prevenir lesiones en los ancianos. Te compartimos algunos consejos:

-  Eliminar objetos en el camino
-  Instalar barras de agarre y pasamanos
-  Asegurar de que las alfombras no resbalen
-  Utilizar calzado con suela antideslizante
-  Asegurarse de que las habitaciones estén bien iluminadas



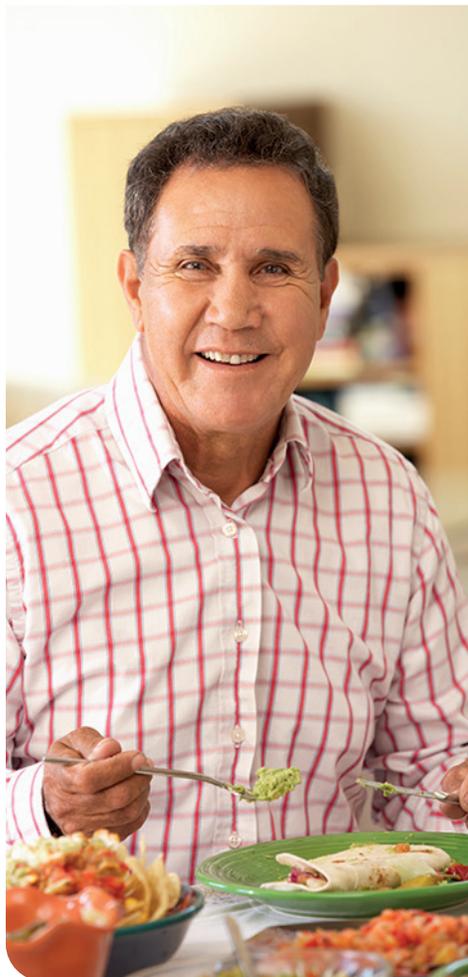
Revisiones médicas regulares

En Auna fomentamos una cultura de prevención. En ese sentido, fomentamos chequeos médicos regulares para prevenir lesiones en los ancianos. Es importante que los ancianos comuniquen cualquier problema de salud o síntoma con su médico. Los médicos pueden ayudar a identificar factores de riesgo y recomendar tratamientos para reducir el riesgo de caídas.

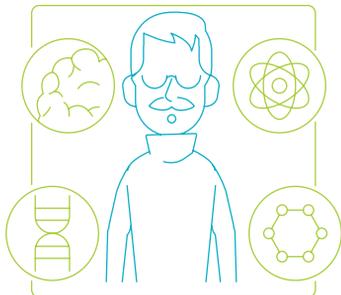


Alimentación en adultos mayores

La alimentación en adultos mayores es un tema importante que debe ser abordado para mantener una buena salud y bienestar. Con el envejecimiento, el cuerpo experimenta cambios fisiológicos que pueden afectar la nutrición y el consumo de alimentos. En este artículo, discutiremos cómo la alimentación puede afectar a los adultos mayores y qué se puede hacer para garantizar una dieta adecuada.



Cambios fisiológicos



Con la edad, los adultos mayores pueden experimentar una disminución en la absorción de nutrientes, una disminución en la capacidad del cuerpo para sintetizar proteínas y una disminución en la densidad ósea. Estos cambios fisiológicos pueden afectar la nutrición y el consumo de alimentos.

Nutrientes esenciales

Los adultos mayores necesitan una dieta equilibrada que contenga una variedad de nutrientes esenciales. Estos pueden ser:

Proteínas:

Para mantener la masa muscular y reparar el tejido corporal.



Carbohidratos:

Complejos para la energía y la regulación del azúcar en la sangre.



Vitamina B:

Para la función cognitiva



Grasas saludables:

Para la salud cardiovascular y la absorción de nutrientes.



Fibra:

Para la salud intestinal.



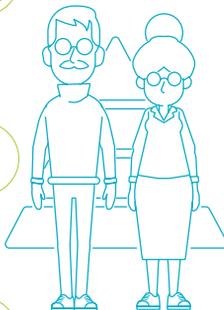
Antioxidantes:

Para combatir los radicales libres y prevenir enfermedades crónicas.



Calcio y vitamina D:

Para la salud ósea.



Consejos para una alimentación saludable

Los adultos mayores necesitan una dieta equilibrada que contenga una variedad de nutrientes esenciales. Estos pueden ser:

Comer una variedad de alimentos saludables y nutritivos.



Beber suficiente agua para mantenerse hidratado.



Limitar la ingesta de grasas saturadas, colesterol y sodio.



Tomar suplementos vitamínicos y minerales si es necesario.



Comer comidas pequeñas y frecuentes en lugar de grandes comidas infrecuentes.



Opciones saludables de comidas para adultos mayores



Desayuno:

- En Avena con frutas frescas y nueces.
- Tostadas integrales con aguacate y huevos revueltos.
- Yogur natural con bayas y granola.
- Batido de frutas y vegetales.
- Pan integral tostado con mantequilla y plátano.



Almuerzo

- Ensalada de pollo con espinacas, fresas, nueces y vinagreta balsámica.
- Sopa de verduras con quinoa y frijoles.
- Sándwich de pavo con pan integral, palta, tomate y lechuga.
- Batido de frutas y vegetales.
- Ensalada de atún con palta, huevo duro, tomate y espinacas.
- Tazón de arroz integral con pollo, brócoli, zanahoria y salsa de soja baja en sodio.



Cena

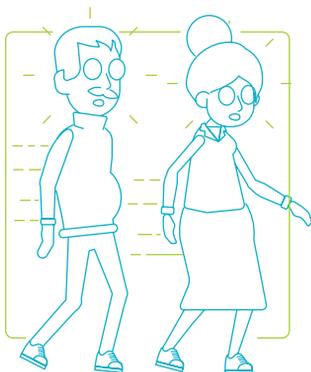
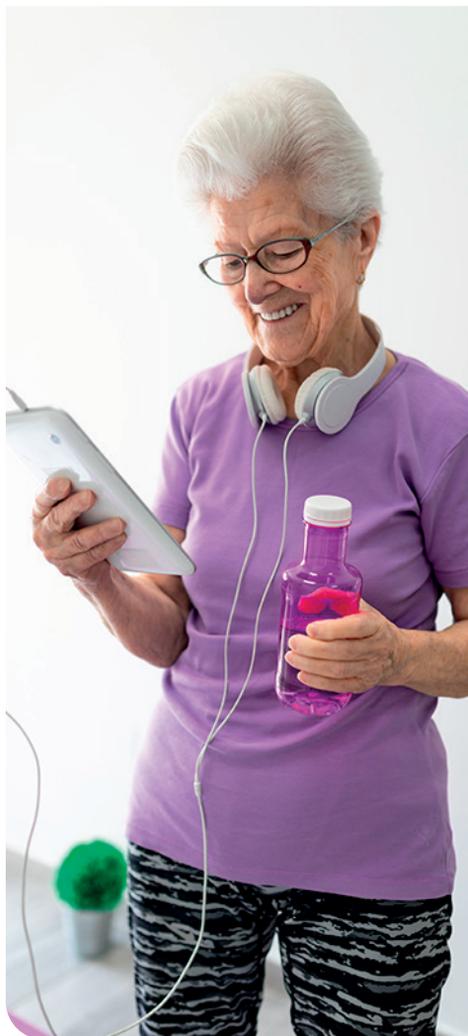
- Salmón a la parrilla con espárragos y arroz integral.
- Pollo asado con ensalada de espinacas, tomate y pepino.
- Pasta integral con salsa de tomate casera y albóndigas de pavo.
- Hamburguesa de pavo a la parrilla con ensalada de col y papas horneadas.

Es importante recordar que los adultos mayores deben comer porciones más pequeñas y frecuentes en lugar de grandes comidas infrecuentes. Además, deben limitar la ingesta de grasas saturadas, colesterol y sodio. Si tienen alguna restricción dietética o condiciones médicas que afecten su dieta, deben consultar con su médico o un nutricionista de Auna antes de realizar cambios importantes en su alimentación.



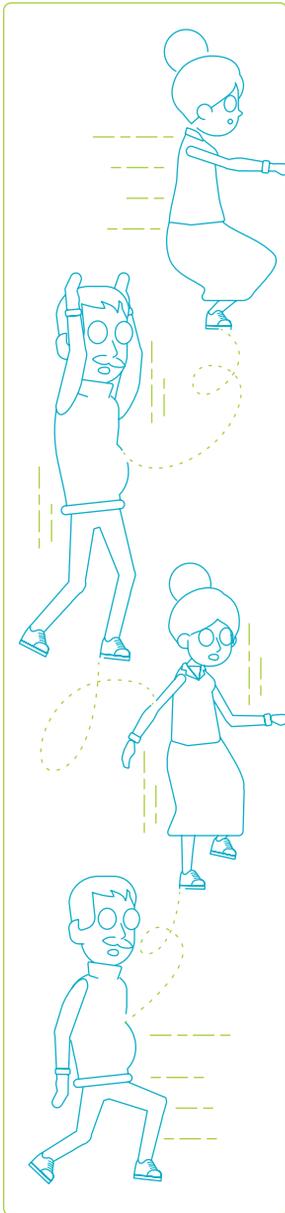
Ejercicios en adultos mayores

Las rutinas de ejercicios son una parte importante de la vida de los adultos mayores. Los beneficios de mantener una actividad física regular incluyen una mejor salud cardiovascular, aumento de la fuerza muscular y ósea, mejor equilibrio y coordinación, y un mayor bienestar mental y emocional. A continuación, se describen algunas rutinas de ejercicios recomendadas para adultos mayores:



Caminar

Caminar es una actividad física de bajo impacto que se puede realizar en cualquier momento y en cualquier lugar. Caminar durante 30 minutos al día puede mejorar la salud cardiovascular, fortalecer los huesos y músculos, y ayudar a controlar el peso corporal.



Ejercicios de resistencia

Los ejercicios de resistencia ayudan a fortalecer los músculos y huesos. Se recomienda usar pesas ligeras, bandas de resistencia, o máquinas de pesas. Los ejercicios de resistencia pueden incluir levantar pesas, hacer flexiones de brazos o sentadillas.

Estiramientos:

Los estiramientos son importantes para mejorar la flexibilidad, la movilidad y la postura. Los adultos mayores pueden beneficiarse de ejercicios de estiramiento de yoga, pilates o Tai Chi.

Equilibrio:

Los ejercicios de equilibrio pueden ayudar a prevenir caídas y mejorar la estabilidad. Los ejercicios de equilibrio pueden incluir caminar sobre una línea recta, pararse sobre un pie y mover los brazos o hacer movimientos de yoga que involucren el equilibrio.

Aeróbicos de bajo impacto:

Los aeróbicos de bajo impacto pueden ser una buena opción para aquellos adultos mayores que quieren mejorar su salud cardiovascular y mantener un peso corporal saludable. Ejemplos de actividades de bajo impacto pueden incluir bailar, hacer ejercicios en una bicicleta estacionaria o hacer ejercicios en una piscina.

Es importante recordar que antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, es necesario consultar con un médico para asegurarse de que el ejercicio sea seguro y adecuado para su estado de salud.



Podcasts y Apps

Podcasts

Te compartimos algunos podcasts superinteresantes sobre el cuidado del adulto mayor. ¡Escúchalos y complementa la información de esta guía!

Cuidado al adulto mayor y personas discapacitadas



Hablamos con el Director General de la AGENCIA DE ENFERMERIA A TU ALCALCE de México, Yael González Vázquez para saber cómo contratar un servicio de enfermería y cuál es el protocolo que debemos seguir cuando necesitamos de profesionales para el cuidado de un adulto mayor.

Ejercicios en las personas de la tercera edad



Hablamos con el Director General de la AGENCIA DE ENFERMERÍA A TU ALCANCE de México, Yael González Vázquez, para saber cómo contratar un servicio de enfermería y cuál es el protocolo que debemos seguir cuando necesitamos de profesionales para el cuidado de un adulto mayor.

Nutrición en el adulto mayor



No solo se trata de vivir muchos años, es buscar vivirlos con calidad de vida. En este episodio, Mariana Orellana, actual presidenta del Colegio Mexicano de Nutriólogos, Nutrióloga Certificada y docente. Nos sensibiliza de este importante tema.

Aplicaciones

A continuación, te compartimos algunas aplicaciones que te ayudarán a mejorar la calidad del cuidado geriátrico.

Ejercicios para personas mayores

Una aplicación con rutinas de gimnasia para adultos mayores. Realizar gimnasia es fundamental para personas mayores, ya que evita que se pierda masa muscular y ósea. Encontrarás actividades aeróbicas pensadas para personas mayores de 60 años.



Recordatorio de Medicación

Es una aplicación para el recordatorio de medicamentos. Además recibirá informes de medicaciones tomados.



¡Estamos para ayudarte!

**En AUNA nos preocupamos por
tu buena salud**



Cuidamos la vida para
vivirla mejor, siempre.

auna