



INCMNSZ



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

10 Hábitos Efectivos para la Salud de la Persona Mayor

Recomendaciones posteriores a sufrir una fractura de cadera

Dra. Itzel Poblano Aguilar

Educación para la salud
Servicio de Geriatría

Cerámica de barro de Tonalá



CERÁMICA ARTESANAL MEXICANA

La agricultura generó que el ser humano dejara de ser nómada para empezar a ser sedentario, simultáneamente a ello inicio la historia de la alfarería en todo el mundo.

En México se piensa que los primeros elementos de cerámica mexicana iniciaron entre 2300 a 1500 antes de Cristo, fue en el preclásico temprano donde se dieron los cambios fundamentales en la vida de los grupos humanos que tendrían repercusiones posteriores en prácticamente todos los ámbitos, pues fundaron las primeras aldeas.

Inspirados en las divinidades y el entorno natural de nuestro México, las diferentes tribus descubrieron las propiedades de la tierra mezclada con agua, comenzando a formar con esa arcilla un imaginario "nuestra cerámica".

Su fabricación evolucionó y comprende diferentes etapas: formado o modelado, primera cocción, esmaltado vidriado, diseño y pintura para las piezas más finas y multicolores, la segunda cocción a 1,050°C. Las altas temperaturas transforman los colores de las pinturas minerales al reaccionar con el esmalte, para dar un acabado vidriado.

El arte mexicano se refleja en la cerámica en evidentes ejemplos reconocidos a nivel internacional, incluso como patrimonio cultural de la humanidad como son:

- Talavera de Puebla
- Mayólica de Guanajuato
- Árboles de la vida en Metepec
- Barro negro de Oaxaca
- Mata Ortiz de Chihuahua

Actualmente México fabrica distintos artefactos utilitarios y decorativos, con material fácil de amoldar, resistente y refractario como tazas, platos, floreros, macetas y hasta joyería elaborados totalmente de forma artesanal, impulsando el talento mexicano.

Educación para la Salud rinde tributo a la cerámica mexicana en esta serie de hábitos efectivos para la salud de las personas o adultos mayores, siempre en busca de mejorar el autocuidado y la calidad de vida.

PREFACIO

Estimada y estimado lector, el mundo comienza a recuperarse lentamente de un período muy complicado, quizás el mayor conocido hasta el momento por el hombre, la pandemia por el SARS-CoV2 causante de la COVID-19. Durante más de un año, el mundo se paralizó en todos sentidos, tuvimos que resguardarnos en los lugares más seguros posibles con miras a no ser contagiados por este virus que podía (y puede) tener consecuencias mortales. Una luz en este proceso fue la introducción de la vacuna; esto nos abrió la puerta para comenzar una lucha en el tratamiento preventivo y de la mano, poder regresar a nuestras actividades cotidianas con un poco de más confianza.

Conforme fueron pasando los meses, las actividades se reanudaron, pudimos regresar de manera paulatina a nuestros trabajos, escuelas, visitas familiares, etc., en fin, a lo que estábamos acostumbrados. El regreso a lo cotidiano continuó hasta el momento actual, en el que la Organización Mundial de la Salud ha declarado el fin de la emergencia internacional (5 de mayo del 2023), pero esto no significa que la COVID-19 haya dejado de ser una amenaza para la salud mundial, se tiene que seguir promoviendo el cuidado del individuo en todo sentido.

El Servicio de Geriatría del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, como parte del sistema de salud mexicano, no fue la excepción. Tuvi-

mos que adecuar nuestra atención al cuidado especial a distancia para las Personas Mayores, participamos activamente en el manejo hospitalario de aquellos que requirieron estos cuidados, y contribuimos a la generación de conocimientos científicos que ayudarán a comprender y manejar esta enfermedad devastadora. De tal forma que, durante tres años, se detuvo la difusión de estos “10 Hábitos efectivos para la salud del adulto mayor”, pero afortunadamente ESTAMOS DE REGRESO.

En esta nueva serie de recomendaciones para el autocuidado y prevención de enfermedades comunes para las Personas Mayores van encaminadas a retomar con gran gusto una de las actividades pilares de nuestro Instituto, “La educación”. A partir de este año el formato cambió. La forma de presentarles los capítulos será de manera individual y usted los podrá consultar en las páginas oficiales del Instituto. Anteriormente, eran impresos y se difundían gratuitamente entre los interesados; sin embargo, pensamos que tendremos mayor capacidad de difusión de esta nueva forma, y le pedimos a usted nos ayude a la divulgación de estos.

Queremos agradecerle todo el apoyo que nos ha brindado en estos largos meses que han pasado desde que el último volumen que fue publicado, esperamos que estos temas que hemos escogido sean de su agrado y le sirvan para lograr que los aplique en su vida cotidiana y los haga extensivos a otras personas.

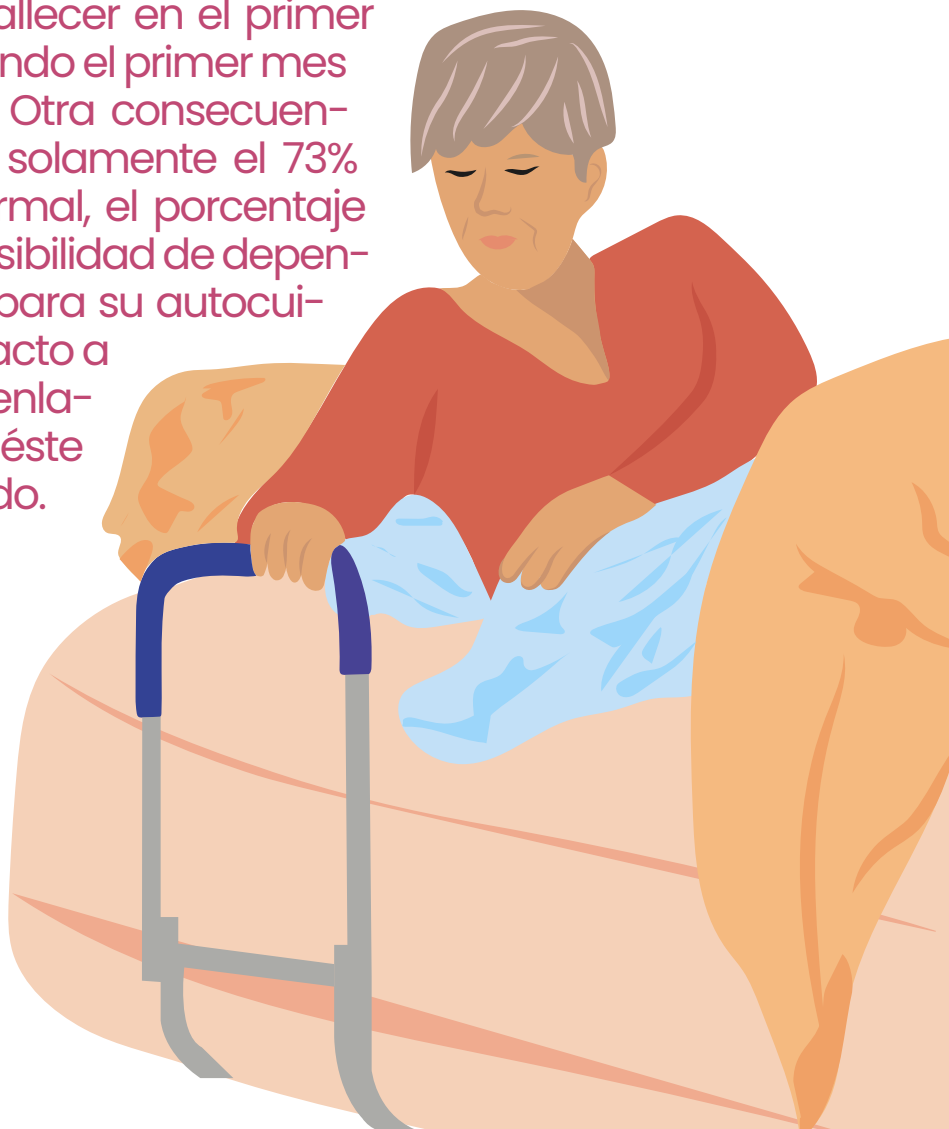
Dr. Juan Miguel Antonio García Lara

*Servicio de Geriátría del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición
Salvador Zubirán.*

INTRODUCCIÓN

La fractura de cadera es un problema de salud importante y frecuente, es consecuencia de una caída, en personas mayores de 65 años ocupa hasta el 95% de las fracturas. La osteoporosis (pérdida de calcificación del hueso), es un factor agravante para el riesgo de fracturas. Es importante resaltar que el riesgo de caídas aumenta exponencialmente con la edad, se estima que a partir de los 65 años el 28% de los individuos sufrirá una caída y a los 80 años el riesgo será de aproximadamente un 50%.

Se calcula que el 18% de las mujeres sufrirán una fractura de cadera en la vejez, siendo el sexo femenino el más afectado. Desafortunadamente, el 25% de las personas que sufren de este tipo de fracturas pueden fallecer en el primer año después del evento, siendo el primer mes posterior el más peligroso. Otra consecuencia desafortunada es que solamente el 73% retornará a su marcha normal, el porcentaje restante tendrá una alta posibilidad de depender de otras personas para su autocuidado. Debido a su alto impacto a nivel funcional y a los desenlaces que le siguen, se vuelve éste un tema de especial cuidado.



Afortunadamente, no todo está perdido. Al contrario, gracias a los cuidados que deben seguirse posterior al evento se puede recuperar la movilidad e independencia. La importancia radica en prevenir los riesgos originados por esta fractura y las acciones por realizar, así que manos a la obra.

Cuidados dentro del hospital

La mayoría de las fracturas de cadera son susceptibles a ser operadas, el médico ortopedista es el que decide qué tipo de cirugía se debe ofrecer (prótesis, clavo y tornillos). Contrario a lo que podría creerse, mantenerse en reposo después de una cirugía de cadera **NO** es la recomendación más apropiada. Es sumamente importante promover la movilización temprana ya que los músculos pueden afectarse y debilitarse, fomentar la movilización fuera de cama (si las condiciones lo permiten) y realizar fisioterapia evitan la pérdida de la musculatura y disminuirán los problemas secundarios para caminar. Después de la cirugía, el tratamiento más importante radica en la rehabilitación física.

Es primordial, que los ejercicios sean prescritos por un médico fisiatra con experiencia ya que un movimiento mal ejecutado puede ser peligroso; ponga mucho empeño en el desarrollo de su programa de rehabilitación. Mantenga su mente activa acorde a sus preferencias, desarrolle actividades que le mantengan ac-



tivo (leer, dibujar, escuchar música, hacer crucigramas, sopas de letras, etc). Pida ayuda al personal encargado para tener un estado de higiene adecuado. Vigile su alimentación, o pida a su familiar que esté pendiente de ello. El otro gran determinante del éxito del proceso de recuperación radica en mantener una buena dieta, el personal del hospital será el encargada de hacer las recomendaciones y usted de seguirlas. Finalmente, ya sea usted o su familiar, vigilen de cerca su respiración, las complicaciones pulmonares (neumonías, formación de coágulos en los vasos sanguíneos) son muy frecuentes posteriores a la cirugía y son totalmente prevenibles; el personal de salud del hospital le hará recomendaciones de ejercicios respiratorios que usted debe seguir.

Cuidados en casa

Ya en su domicilio, es sumamente importante que reciba ayuda de la familia y siga con las instrucciones médicas recomendadas al salir del hospital. En general, estas recomendaciones deben incluir ejercicios respiratorios, un programa dietético, instrucciones sobre el aseo y cuidados de la herida, cuidado de sus enfermedades y un plan de rehabilitación. El plan además debe incluir actividades recreativas, entendiéndose por éstas todas aquellas que le permitan tener una función mental activa.

Ejercicios respiratorios

Es frecuente que derivado de la poca movilidad que se presenta en los primeros días posteriores a la fractura, la función respiratoria disminuya (secundario a menos expansión del tórax, acúmulo de flemas, dolor, pasar mucho tiempo en cama, etc.) y aumente el riesgo de desarrollar una neumonía. Por ello fomentar el trabajo respiratorio es muy importante.

Hay terapeutas respiratorios que pueden ayudarle a mantener esta función de manera apropiada. En su defecto se deben realizar estas sencillas tareas:

- **Uso de inspirómetro incentivo:** este dispositivo consiste habitualmente en una boquilla conectada a una caja que contiene 3 esferas. En posición de sentado, coloque la boquilla del inspirómetro en la boca, espire normalmente e inhale lentamente. La meta es lograr que las esferas permanezcan lo más alto durante el mayor tiempo posible. Tome de 10 a 15 respiraciones con el dispositivo cada 1 a 2 horas, haga los ejercicios lo más lento posible, así evitará marearse.



- Medidas generales: evite los cambios de temperatura y aires acondicionados, mantenga bien ventilada la habitación, evite el contacto con humos y NO fume. Complete su esquema de vacunación contra Influenza, neumococo y COVID-19. Evite contacto con personas que tengan síntomas respiratorios.

Programa dietético

Es muy importante mantener una dieta apropiada. Un nutriólogo(a) puede ayudarnos en establecer el plan nutricional. Evite el uso de multivitamínicos y otros complementos si no están indicados. En general, una dieta de 30 kcalorias/kg de peso, con un aporte de 1.5 grs de proteínas por Kg de peso sería lo adecuado. Una dieta variada, balanceada y suficiente es muy importante para lograr la adecuada recuperación. Los suplementos de Calcio y vitamina D, serán indicados por un médico tratante cuando sea necesario.



Higiene y cuidado de la herida

Siga las instrucciones del médico a su cargo. El cuidado de la herida mediante las recomendaciones es fundamental para una adecuada cicatrización. Cuide su higiene personal, mantenga limpia e hidratada su piel, vigile el estado de sus uñas y si es necesario solicite ayuda por personal calificado; evite el uso de productos caseros y recomendaciones hechas por personal no capacitado.

Manejo de sus enfermedades

En esta etapa definitivamente el mantener el adecuado control de sus enfermedades es parte fundamental de la adecuada recuperación. Vigile su presión arterial, nivel de oxigenación, frecuencia cardíaca, temperatura y si es necesario sus niveles de glucosa capilar. Acorde a sus enfermedades, ponga especial atención en los datos de alarma para cada una de ellas y busque ayuda calificada para atenderlas oportunamente.



Programa de rehabilitación

Sin duda alguna, después de la cirugía, el otro gran porcentaje del éxito lo lleva la rehabilitación. Los objetivos primordiales se enfocan en recuperar la fuerza que se tenía anterior a la fractura, evitar los problemas derivados de permanecer mucho tiempo en cama y reestablecer la independencia y capacidad para caminar. En un principio, es muy común que le sea complicado seguir el programa de rehabilitación, sin embargo, la constancia es la base del éxito. En un inicio seguramente se incluirá un auxiliar de la marcha, que suele ser una andadera de 4 puntos, y al final ésta podrá ser eliminada del programa. En general, se le acondicionará para poder hacer ejercicios de marcha, levantamiento de una silla, posicionamiento en cama y levantarse de la misma, fortalecimiento de varias regiones (espalda, glúteos, piernas, brazos, etc).



10 HÁBITOS EFECTIVOS POSTERIORES A SUFRIR UNA FRACTURA DE CADERA

- 1 Los hábitos comienzan desde el hospital, siga estrictamente las instrucciones del equipo médico a su cargo.

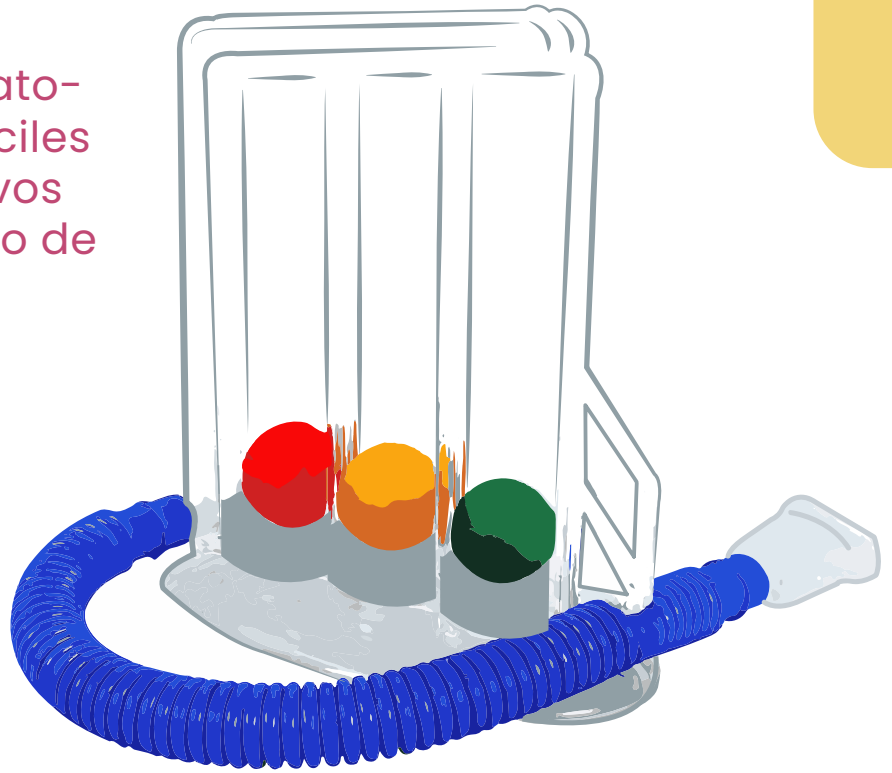


2 Pida ayuda, involucre al mayor número de familiares o personas posibles, mientras más ayuda reciba, mejor llevará su cuidado.

3 Además de los cuidados del personal de salud, usted y su familiar o acompañante son responsables de mantener “la mente activa”; acorde a sus gustos, implemente actividades que lo mantengan ocupado.



- 4 Haga ejercicios respiratorios frecuentes, son fáciles de hacer y muy efectivos para disminuir el riesgo de complicaciones.



- 5 Vigile su nutrición, parte fundamental de la recuperación es tener un estado alimenticio apropiado.



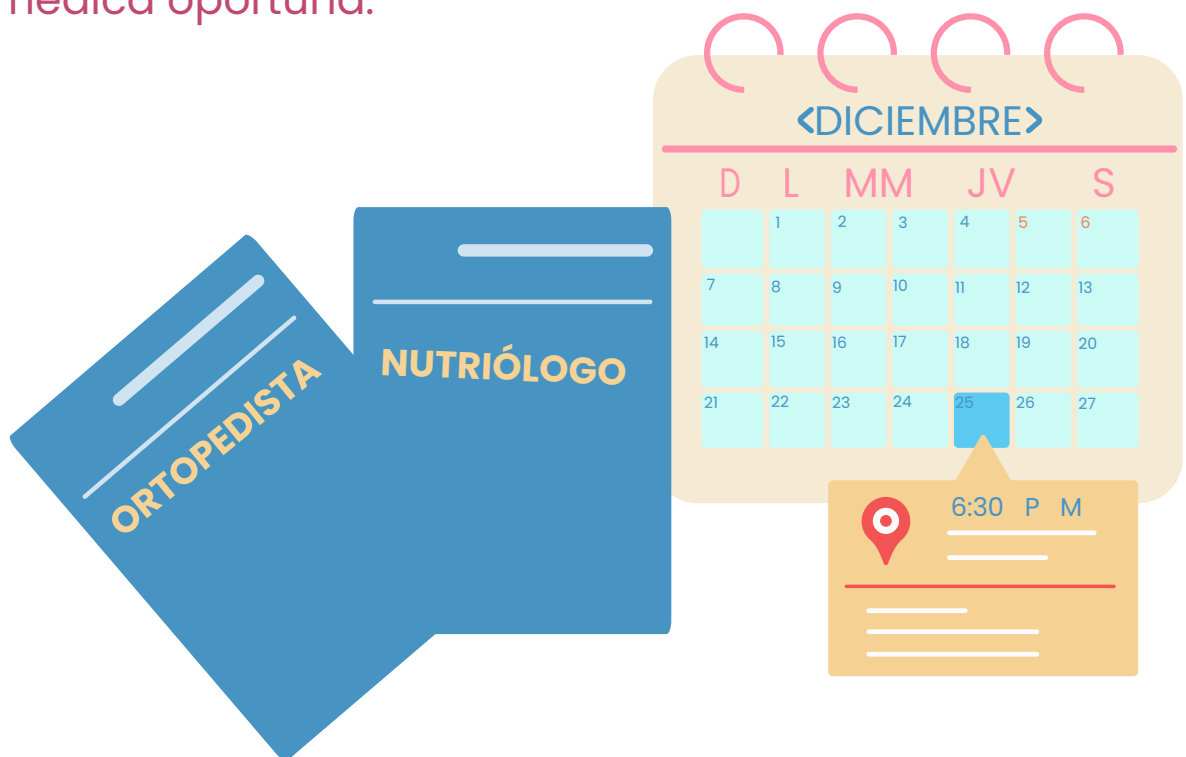


6

Cuide su higiene personal, en especial la zona de la herida quirúrgica. Siga los consejos del personal médico especializado.

7

Tenga mucho cuidado con el control de sus enfermedades, busque atención médica oportuna.



8 Siga al pie de la letra las recomendaciones del programa de rehabilitación que le corresponde.

9 No siga consejos de personas ajenas a su equipo médico, por muy buenas intenciones que se tengan, algunos pueden ser dañinos.



- 10 Piense positivamente, esta es una etapa que requiere de empeño para salir adelante, no se desanime.



La fragilidad de la cerámica de Tonalá, podría equipararse al riesgo de las fracturas en los adultos mayores, lo más frecuente es que afecten huesos largos como extremidades, fracturas de cadera secundarias al riesgo de caídas que deben ser motivo de prevención continua.

Entre la población mayor de 65 años, las fracturas osteoporóticas destacan como el mayor problema de salud, es por ello que nos dimos a la tarea de establecer los puntos más importantes para la recuperación y rehabilitación posterior a una fractura de cadera.

Esperamos que la información aquí vertida sea de su agrado pero principalmente sea una información segura, confiable y que se traduzca en beneficio para el público en general.

BIBLIOGRAFÍA

- Viveros-García, JC, Torres-Gutiérrez, JL, Alarcón-Alarcón, T, Condorhuamán-Alvarado, PY, Sánchez-Rábago, CJ, Gil-Garay, E, & González-Montalvo, JI. (2018). Fractura de cadera por fragilidad en México: ¿En dónde estamos hoy? ¿Hacia dónde queremos ir?. *Acta ortopédica mexicana*, 32(6), 334-341.
- Zaragoza Sosa, Daniela, González Laureani, Jesús, & King Martínez, Ana Cristina. (2019). Fractura de cadera en adultos mayores: Impacto del tratamiento quirúrgico oportuno en la morbimortalidad. *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 62(6), 28-31.

DIRECTORIO EDITORIAL

Unidad de Educación para la Salud

Dr. Luis Dávila Maldonado
Jefe de la Unidad

Servicio de Geriatría

Dr. Juan Miguel Antonio García Lara
Dra. Itzel Poblano Aguilar

Autor

Dra. Itzel Poblano Aguilar

Diseño Editorial

Azucena Briseida Trejo Mendoza

Ilustraciones

Azucena Briseida Trejo Mendoza



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Derechos Reservados © 2024. Instituto Nacional de Ciencias
Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.