



INCMNSZ



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

10 Hábitos Efectivos para la Salud de la Persona Mayor

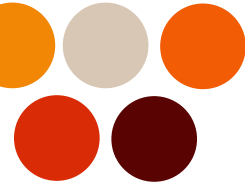
Importancia de visitar al médico, aunque me sienta bien (Fragilidad)

Dra. Gretell Henríquez Santos

Educación para la salud
Servicio de Geriatría

*Cerámica esgrafiada
de Aguascalientes*

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 Geriátría 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 es- pecial a distancia para las Personas Mayores, par- ticipamos activamente en el manejo hospitalario de aquellos que requirieron estos cuidados, y contri- buimos a la generación de conocimientos científicos que ayudarán a comprender y manejar esta enferme- dad 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 ES- TAMOS DE REGRESO.

En esta nueva serie de recomendaciones para el autocuidado y prevención de enfermedades co- munes para las Personas Mayores van encamina- das 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 Insti- tuto. 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 us- ted 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.*

“La prevención es la clave de la salud. No espere a estar enfermo para visitar al médico”

A medida que nuestra edad aumenta, es natural sentir que lo estamos haciendo bien y que no necesitamos visitar al médico con tanta frecuencia como solíamos hacerlo. Sin embargo, es importante recordar que incluso si no presenta molestias, su cuerpo sigue envejeciendo y puede estar sufriendo cambios internos que aún no ha detectado. Es por eso que es esencial visitar al médico regularmente, incluso si ud se siente bien.



LOS PRINCIPALES BENEFICIOS AL VISITAR A UN MÉDICO

Uno de los principales beneficios de visitar al médico con regularidad es la detección temprana de enfermedades. Muchas no desarrollan síntomas tempranos, lo que significa que pueden estar presentes en su cuerpo durante meses o incluso años antes de que se manifiesten de manera evidente. Sin embargo, un médico capacitado puede detectar estas enfermedades en las primeras etapas a través de pruebas de laboratorio, exámenes físicos y otros métodos de diagnóstico, lo que aumenta sus posibilidades de tratamiento y recuperación exitosos.

Además, su médico puede proporcionarte consejos y recomendaciones personalizadas para mantener un estilo de vida saludable, lo que incluye una dieta equilibrada, ejercicio regular y controlar factores de riesgo como la presión arterial y el colesterol. También puede aconsejarle sobre las vacunas necesarias y las pruebas para encontrar al cáncer en una etapa temprana.

Otro beneficio importante de visitar al médico regularmente es la oportunidad de discutir cualquier preocupación que pueda tener sobre su salud. A veces, simplemente hablar puede ser suficiente para reducir el estrés y la ansiedad relacionados con nuestro estado general. También puede ob-

tener respuestas a preguntas sobre el cuidado integral y en cuanto a cualquier cambio en su cuerpo o en un aspecto en particular.

Por último, visitar al médico regularmente puede ayudarle a mantener una buena calidad de vida a medida que envejecemos. El cuidado preventivo y el tratamiento temprano ayudan a mantener el buen estado de salud y reducir el riesgo de complicaciones médicas graves, lo que a su vez puede mejorar el bienestar emocional y social. También puede ayudarnos a disfrutar de actividades que nos gustan sin limitaciones físicas.



“El bienestar no se trata solo de sentirse bien, sino de cuidarse bien”

En resumen, visitar al médico regularmente es una parte importante del cuidado preventivo y es esencial para mantener nuestra salud y bienestar en general, incluso si nos sentimos bien. Así que no se salte sus visitas regulares al médico y asegúrese de discutir cualquier inquietud que pueda llegar a tener.

Puede seguir estos 10 hábitos de comportamientos, le ayudará a conseguir un buen estado de salud y prevenir enfermedades, incluso si se siente bien.

10 PRINCIPALES HÁBITOS A CONSIDERAR PARA VISITAR A UN MÉDICO CON REGULARIDAD:

- 1 **Programar visitas regulares al médico** para chequeos preventivos y para detectar enfermedades en una etapa temprana.



- 2 **No se salte las citas, aún y si me siento bien.** Es importante asistir a todas las citas programadas para asegurarse de que su salud esté en óptimas condiciones.



- 3 **Discuta cualquier cambio en su salud:** Si experimenta cambios, incluso menores, es importante comentarlos con su médico. Esto puede ayudar a detectar problemas antes de que se conviertan en enfermedades más graves.



4

Mantenga un registro de sus síntomas:

Si nota alguna molestia inusual, haga un registro de cuándo comenzó, qué lo desencadenó, cuánto tiempo ha estado presente y cualquier otro detalle que pueda ser útil para su médico.



5

Comparta sus antecedentes

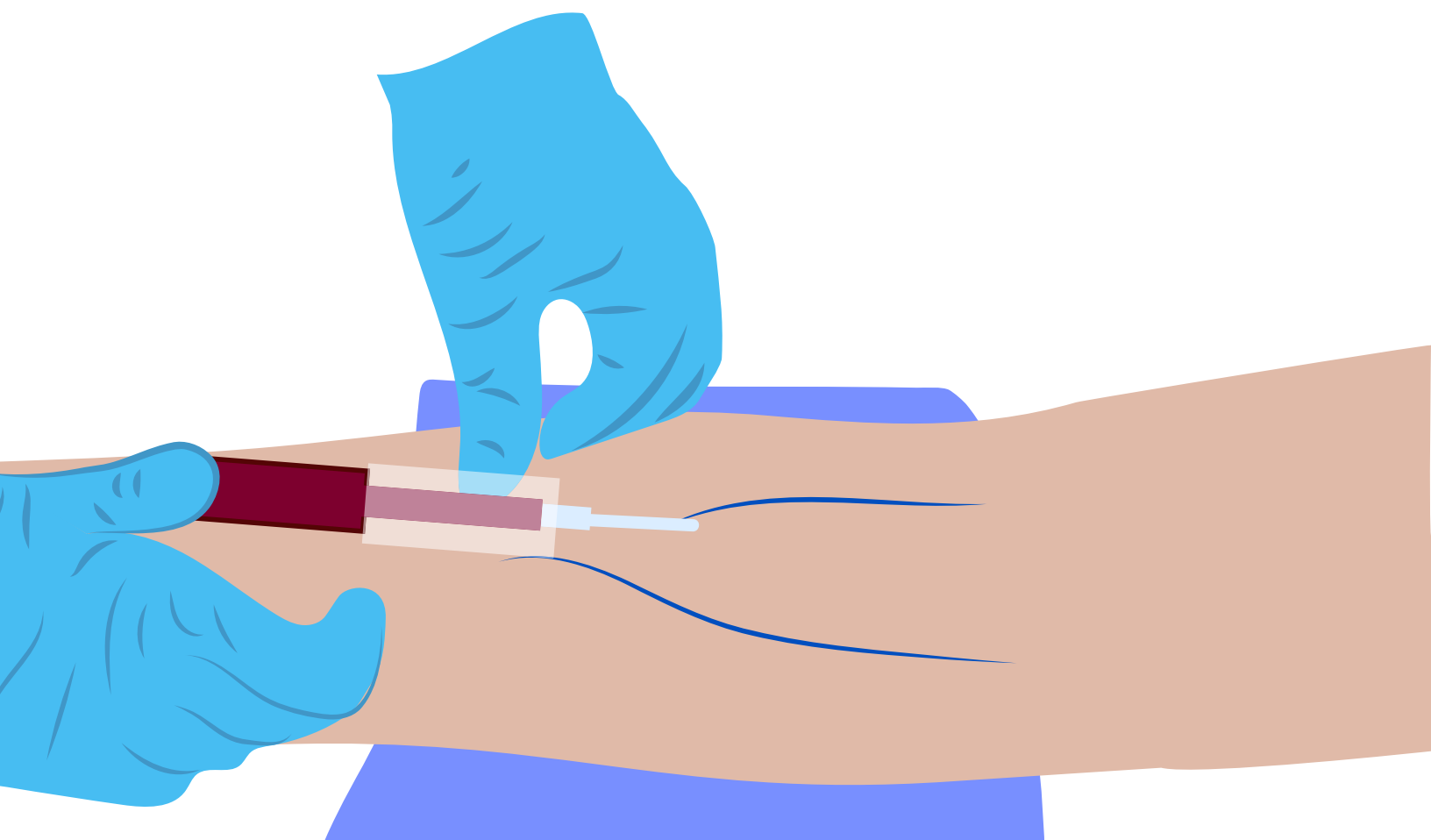
médicos: Asegurese de informar al personal de salud cualquier antecedente médico, incluyendo enfermedades previas, alergias y cualquier medicamento que esté tomando actualmente.



6

Hágase pruebas de detección regularmente:

existen estudios que ayudan a encontrar enfermedades (como el cáncer y la diabetes) en etapas iniciales, especialmente si se tienen antecedentes familiares.



- 7 Mantenga un estilo de vida saludable:** Un estilo de vida saludable, que incluya una dieta equilibrada, ejercicio regular y control de factores de riesgo como la presión arterial y el colesterol, puede ayudar a prevenir enfermedades y mantener una buena salud general.



- 8 Cumpla con los tratamientos recetados:** Si su médico le receta un tratamiento, sigalo de manera constante para asegurar una recuperación efectiva.



9

Discuta cualquier preocupación con su médico: no dude en comentar sus inquietudes, así podrá encontrar la mejor solución.

10

No se automedique Evite consumir medicamentos no indicados por el personal de salud. Existen fármacos peligrosos que pueden afectar negativamente su salud. La importancia de acudir al médico regularmente es que este ajustará sus tratamientos continuamente.



Siguiendo estos 10 hábitos de comportamientos, podrá asegurarse de mantener una buena salud y prevenir enfermedades, incluso si se siente bien.

Recuerde, visitar al médico regularmente es esencial para mantener un buen cuidado preventivo y para detectar problemas en una etapa temprana, lo que aumentará tus posibilidades de recuperación.

Fragilidad

Existe un problema propio de las personas mayores, diferente al proceso de envejecer, pero ligado al mismo conocido como "Fragilidad". Se caracteriza por un estado de vulnerabilidad, lo cuál se asocia a desenlaces graves, como pudiera ser la mayor propensión a enfermarse, desarrollo de dependencia para realizar las actividades cotidianas, riesgo de efectos adversos a medicinas, aumenta la probabilidad de vivir en un asilo o inclusive la muerte. Es por ello importante visitar al médico, aunque usted se sienta bien.

Afortunadamente, este síndrome es potencialmente reversible con una intervención multicomponente, en otras palabras, un programa que incluya el cuidado de los problemas en salud, rehabilitación, nutrición y apoyo social. La atención primaria de salud es el lugar preferente para el diagnóstico y seguimiento de la fragilidad, a través de escalas de fácil aplicación o auto aplicación.

Por ejemplo, esta breve encuesta puede mediante auto aplicación decirle si usted enfrenta elementos de fragilidad:

- ¿Está usted cansado?
- ¿Es incapaz de subir un piso de escaleras?
- ¿Es incapaz de caminar una manzana?
- ¿Tiene más de cinco enfermedades?
- ¿Ha perdido más del 5% de su peso corporal, en los últimos 6 meses?

1 a 2 respuestas afirmativas = Prefrágil
3 o más respuestas afirmativas = Frágil

Para el seguimiento se precisa la intervención multidimensional y coordinada de diferentes profesionales sanitarios y sociales, con la implicación del paciente y su familia. Se debe fomentar la visita regular al médico y en especial al especialista en geriatría. Prevenir la aparición de la fragilidad es mediante el autocuidado, esto se traduce en mejoras de la calidad de vida.

En México residen 17 958 707 personas de 60 años y más (adultas mayores). Lo anterior representa 14 % de la población total del país. Es meritorio mencionar que en nuestro país, el 70 % de las personas adultas mayores ocupadas trabaja de manera informal. Por lo cual no necesariamente tienen servicios de salud. La tendencia al envejecimiento se acentuará en las próximas décadas. Es por ello que la atención al paciente mayor cobra y cobrará una relevancia cada vez más importante, siendo necesario elaborar estrategias y definir procesos que mejoren la calidad y la eficacia de la atención a los mismos.

Manejo de la Fragilidad

El proceso de atención al paciente con síndrome de fragilidad ha de ser coordinado por personal médico o de enfermería. La coordinación del proceso implica la cooperación activa entre el paciente y el profesional sanitario, coparticipando en la toma de decisiones conjuntas enfocadas a las preferencias y necesidades del paciente. El coordinador se encargará del seguimiento del caso, el establecimiento de objetivos (para lo que contará con la ayuda de otros profesionales) y el

seguimiento del paciente, valorando proactivamente no solo la evolución sino también si se han alcanzado esos objetivos, así como posibles causas de desviación en los mismos.

Conclusiones

La fragilidad y la discapacidad asociada son al menos parcialmente reversibles, por lo que la intervención a través de la actividad física, dieta y el control de factores de riesgo y apoyo psicosocial son una estrategia útil en su manejo. Siguiendo estos 10 hábitos de comportamientos, podrá asegurarte de mantener una buena salud y prevenir enfermedades, incluso si se siente bien.

Recuerde, visitar al médico regularmente es esencial para mantener un buen cuidado preventivo y para detectar problemas en una etapa temprana, lo que aumentará tus posibilidades de recuperación.

*Dr. Luis Dávila Maldonado
Dr. Juan Miguel Garcia Lara*

LECTURA RECOMENDADA

- Autopercepción del estado de salud: una aproximación al los ancianos en México. Katia Gallegos-Carrillo, Carmen García-Peña, Carlos Duran-Muñoz, Hortensia Reyes, Luis Durán-Arenas. *Revista de Saúde Pública* 2006, 40(5)
- Tinetti ME, Fried TR, Boyd CM. Designing health care for the most common chronic condition--multimorbidity. *JAMA*. 2012;307(23):2493-4. doi: 10.1001/jama.2012.5265. PMID: 22797445.
- Lee PG, Cigolle C, Blaum C. The co-occurrence of chronic diseases and geriatric syndromes: the health and retirement study. *J Am Geriatr Soc*. 2009;57(3):511-6. doi: 10.1111/j.1532-5415.2008.02136.x. Epub 2009 Feb 4. PMID: 19187403; PMCID: PMC2879904.
- Fried, Terri R et al. "Prognosis communication in serious illness: perceptions of older patients, caregivers, and clinicians." *Journal of the American Geriatrics Society* vol. 51,10 (2003): 1398-403. doi:10.1046/j.1532-5415.2003.51457.x

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. Jimena Gómez Camacho

Autor

Dra. Dra. Gretell Henríquez Santos

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.