

PREVENCIÓN, EL PRIMER PASO HACIA LA SALUD

DR. TESIFÓN PARRÓN CARREÑO.

Profesor de la
Universidad de Almería

Martes, 4 de noviembre.
17,00 horas

ABLA
CENTRO CULTURAL



unir
UNIVERSIDAD MAYORES
UNIVERSIDAD DE ALMERÍA



Crecimiento
Humano



UNIVERSIDAD
DE ALMERÍA

UNIVERSIDAD ABIERTA "RIO NACIMIENTO"

Añadir vida a los años

T. Parrón



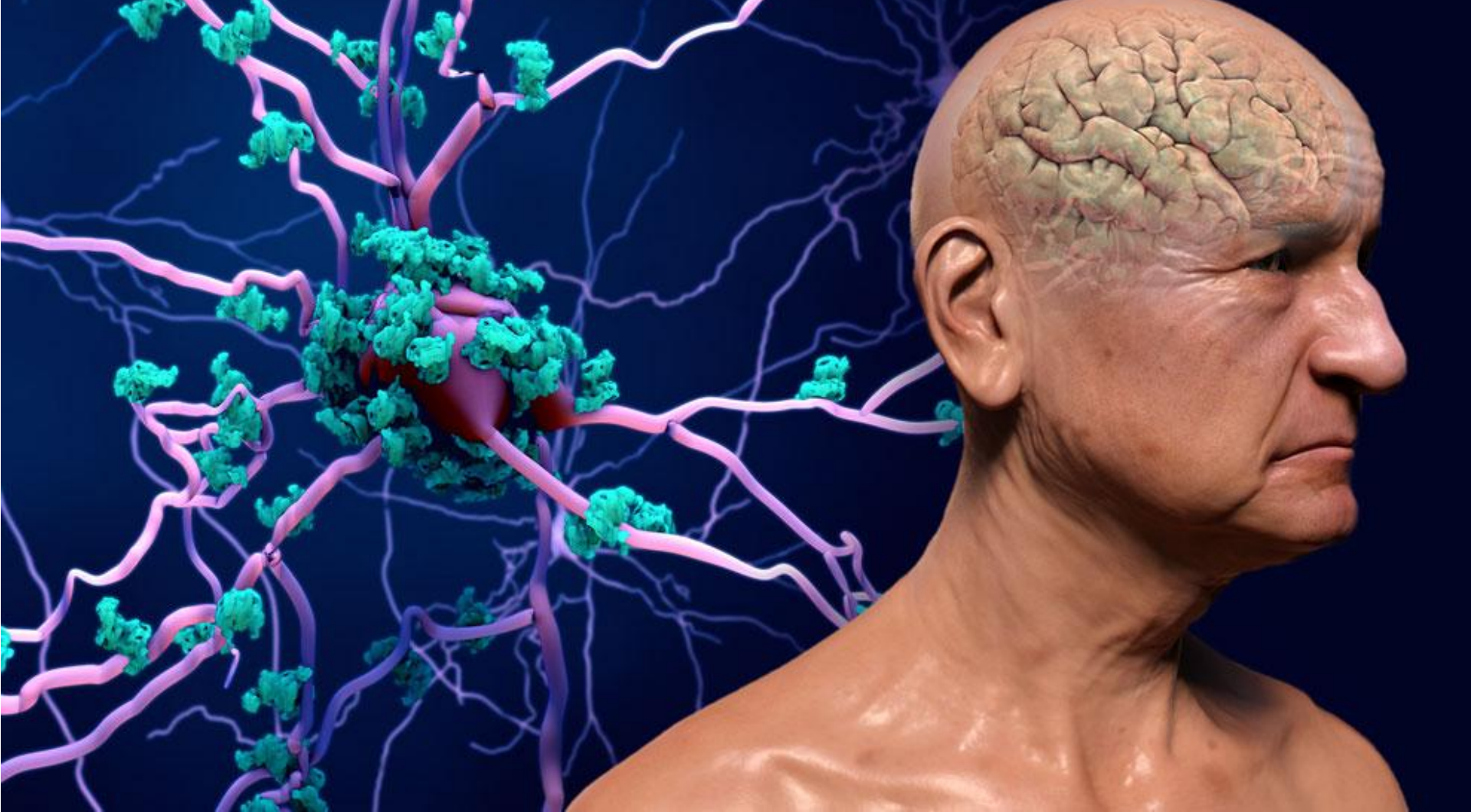
unir
UNIVERSIDAD MAYORES
UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

**"Nunca eres demasiado mayor para fijarte otra meta o soñar un nuevo sueño."
CS Lewis (Las crónicas de Narnia)**



Envejecer con gracia significa ser flexible, estar abierto, permitir el cambio, disfrutarlo y amarse a uno mismo. - Wendy Whelan





¿Porque envejecemos?



Vladimir Putin, y Xi Jinping,

“Hoy eres un niño a los 70 años”, ha dicho Xi a Putin durante los actos en Pekín por el 80º aniversario del final de la II Guerra Mundial

El envejecimiento es un proceso que todos experimentamos.

Desde el punto de vista biológico, es la consecuencia de la acumulación de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, que deteriora o disminuye las propiedades funcionales.

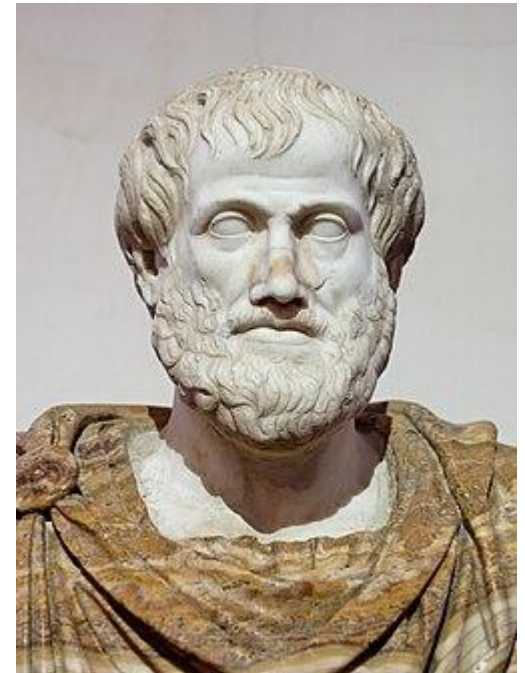
Envejecimiento activo.

La OMS lo define como “el proceso de optimizar las oportunidades para la salud, participación y seguridad al objeto de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen”.



La vejez como enfermedad: un tópico acuñado en la Antigüedad clásica

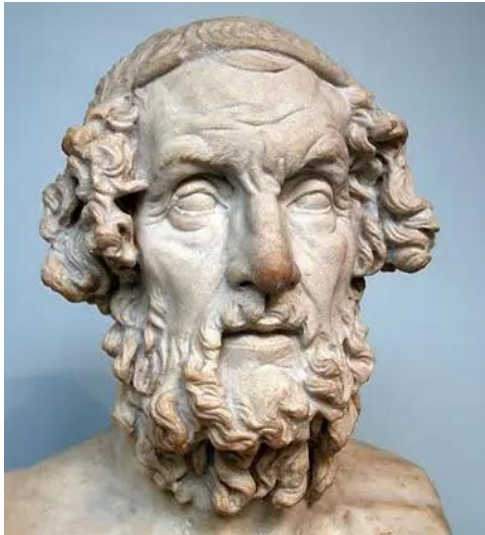
Estamos ante una noción típicamente griega, que proviene de los poetas arcaicos, que, a través de algunas de sus obras, se quejaron de la caducidad de la vida, los sufrimientos de la vejez y los padecimientos de las enfermedades, dando lugar a lo que ha venido a conocerse como el *pesimismo griego*.



Aristóteles 384 a. C. -322 a. C.

Frase atribuida a Terencio, “la vejez es, por sí misma, una enfermedad”

Homero nos cuenta

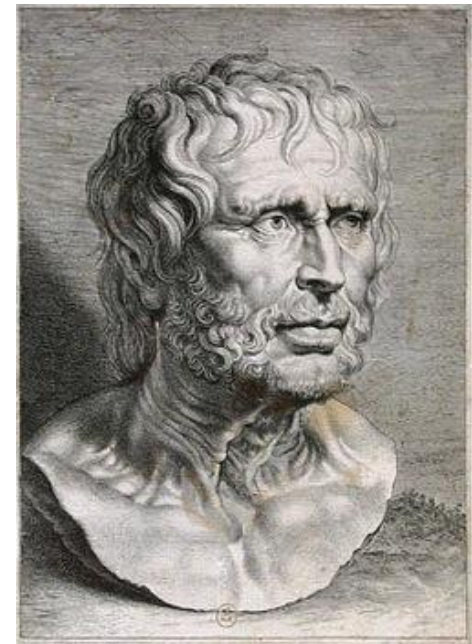


Homero S. VII a.C.

Séneca, que se preocupó bastante por la medicina, ya que padecía enfermedades diversas, como la gota y el asma, a la que denominaba *meditatio mortis*, y en varias de sus cartas aparecen menciones a la dieta, a los ejercicios físicos que practicaba y a otras cuestiones relacionadas con la salud.

Como, Atenea transforma a Ulises en un anciano, arrugando su piel y despojándole de sus cabellos (La Odisea)

Fénix le dice a Aquiles que no le abandonará “ni, aunque un dios en persona me prometiera raerme la vejez y volverme de nuevo joven (La Iliada)



Séneca 4 a.C.

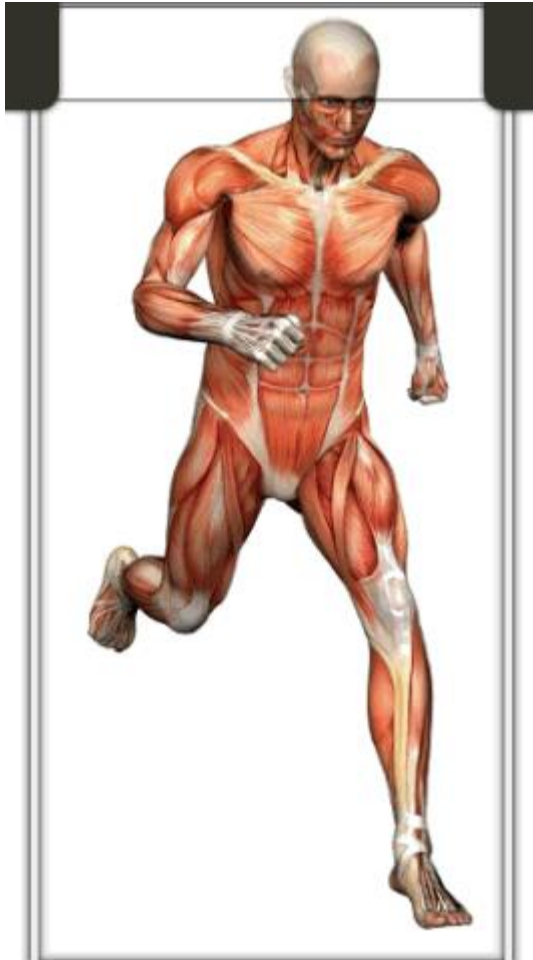
La mayoría de los expertos, incluidas organizaciones de salud, rechazan la idea de que la vejez sea una enfermedad, considerándola en cambio un proceso natural del envejecimiento que requiere apoyo y recursos para garantizar una buena calidad de vida.



Es posible **retrasar el envejecimiento** con unos hábitos sencillos para que tengamos una vida más larga y saludable.



Patologías frecuentes en los mayores
y prevención de las mismas



Patología del Aparato Locomotor.

**Es la patología mas frecuente en el mayor
destacan :**

La Osteoporosis

La artrosis /artritis

La disminución de la movilidad

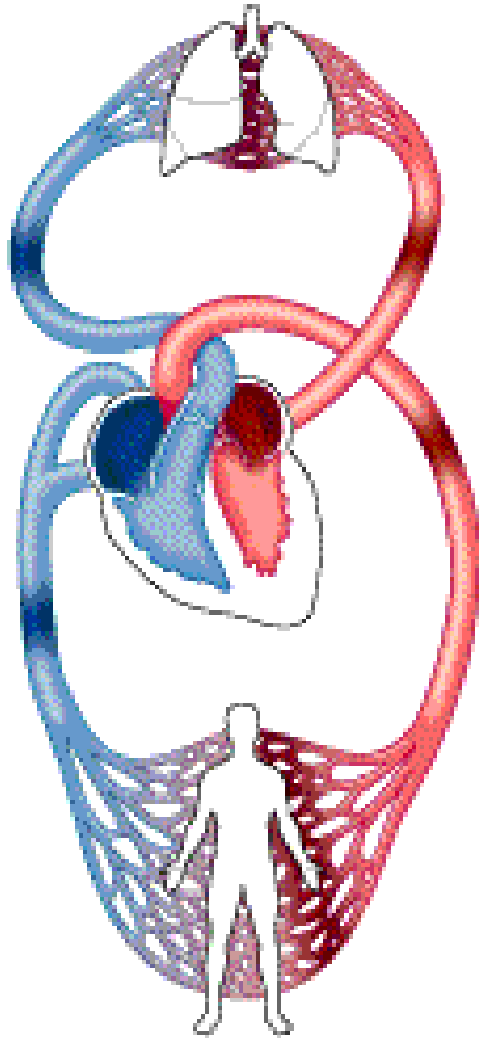
Patología del Aparato Locomotor.

PREVENCIÓN EN LA OSTEOPOROSIS:

PREVENCIÓN DE LA ARTROSIS/ARTRITIS:

PREVENCIÓN EN LA DISMINUCIÓN DE LA MOVILIDAD:

- Mejorar y mantener el grado de funcionalidad
- Hacer ejercicio
- Evitar caídas
- Apoyo cognitivo
- Apoyo familiar y social



Patología del Sistema Cardio-Circulatorio.

Hipertensión arterial (HTA) y cardiopatía hipertensiva
Cardiopatía isquémica
Infarto de miocardio
Paro cardiaco
Insuficiencia cardiaca
Arritmias cardiacas
Isquemia cerebral
AVC / Ictus
Afecciones vasculares periféricas:
Isquemia crónica de miembros inferiores
Enfermedad tromboembólica venosa

Patología del Sistema Cardio-Circulatorio.

PREVENCIÓN EN LA HIPERTENSIÓN:

PREVENCIÓN EN LA CARDIOPATÍA ISQUÉMICA:

PREVENCIÓN EN LA INSUFICIENCIA CARDIACA

PREVENCIÓN EN LA ISQUEMIA CEREBRAL

Control de la HTA

PREVENCIÓN EN LA ENFERMEDAD TROMBOEMBOLICA VENOSA

- Evitar lesiones parietales
- Luchar contra el éxtasis venosos
- Movilización precoz
- Tratamiento postural y compresivo



Patología Respiratoria

Infecciones respiratorias
(Neumonía, Gripe, Tuberculosis,
Bronquitis aguda)

Obstrucción Crónica al Flujo
Aereo (OCFA)

PREVENCIÓN EN LAS INFECCIONES RESPIRATORIAS Y O.C.F.A.

Higiene dental correcta

Abstención del tabaco y moderación del consumo de alcohol.

Dieta y ejercicio

Vacuna antigripal, Covid-19 y antineumocócica polivalente

Alteraciones Endocrinas v Metabólicas



Trastornos de los lípidos

Diabetes mellitus

Hiperuricemia

Alteraciones Tiroideas

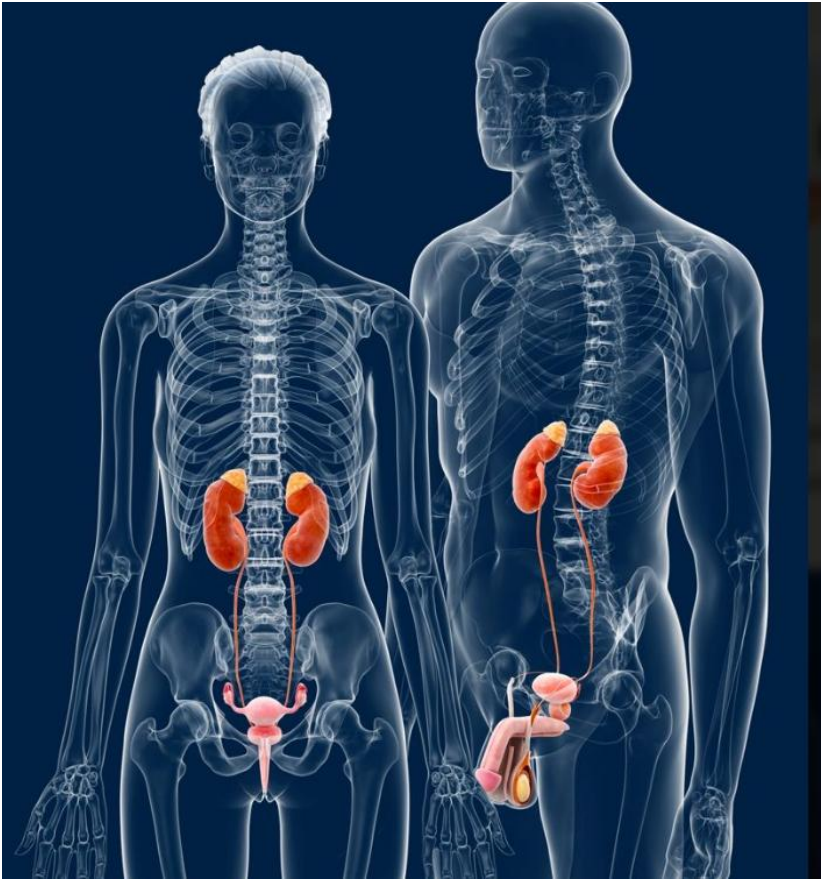
Alteraciones Endocrinas v Metabólicas

PREVENCIÓN EN LOS TRASTORNOS DE LOS LÍPIDOS

PREVENCIÓN DE LA DIABETES MELLITUS

PREVENCIÓN EN LA HIPERURICEMIA.

En fase aguda: Reposo e ingesta de líquidos



Patología Urológica.

Hipertrofia Benigna de Próstata

Litiasis Vesical

Diverticulos vesicales

Hematurias

Retención urinaria

Incontinencia urinaria

PREVENCIÓN EN LA HIPERTROFIA BENIGNA DE PRÓSTATA:

PREVENCIÓN EN LA INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA

Dieta baja en proteínas , suplementada con aminoácidos esenciales y baja en fósforo

Control lipidico

Patología Neurológica.



Demencias
Enfermedad de Parkinson y
Parkinsonismos

Patología Neurológica.

PREVENCIÓN EN LAS DEMENCIAS

- Preservar la salud física y mental de los ancianos sanos, evitar hipertensión, arterieesclerosis, diabetes etc.
- Evitar o enlentecer los casos incipientes
- Prevenir el desarrollo de otros déficit secundarios
- Alteraciones Mentales y del Comportamiento.

Patología Digestiva



Gastritis y Úlcera
Hemorragia digestiva alta y baja
Diarrea y malabsorción
Estreñimiento
Síndrome del Intestino Irritable
Trastornos hidrosalinos

Patología Digestiva

PREVENCIÓN EN LA GASTRITIS Y ULCERA GÁSTRICA.

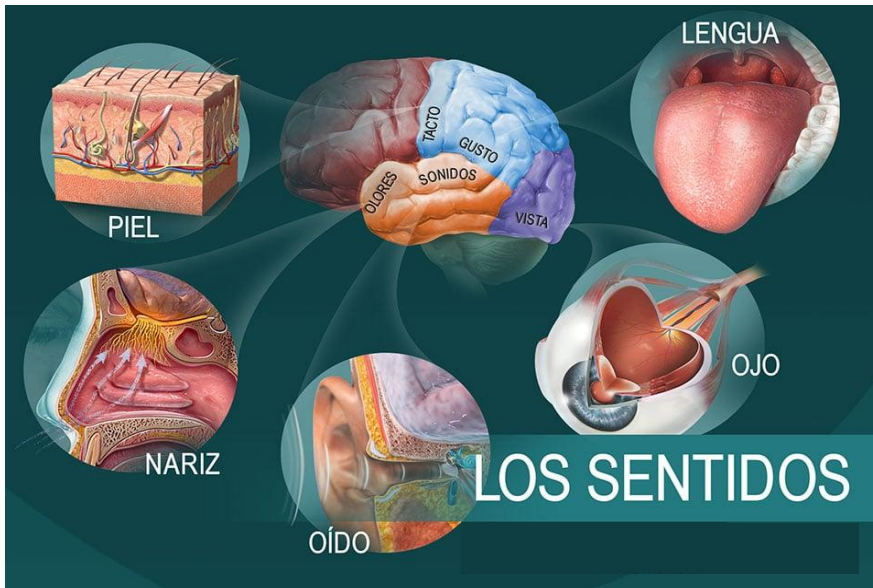
PREVENCIÓN EN EL ESTREÑIMIENTO.

PREVENCIÓN EN EL SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE,

PREVENCIÓN EN LOS TRASTORNOS HIDROSALINOS.

- > "La deshidratación es un signo de descuido en la atención al paciente"
- > Acceso libre a líquidos
- > Estimular al paciente a que beba

Alteraciones de los sentidos.



Alteraciones del habla
Alteraciones de la audición
Alteraciones de la vista:
Catarata
Glaucoma
- Patología Vascular
Desprendimiento de retina
Degeneración macular

Alteraciones de los sentidos.

PREVENCIÓN EN LAS ALTERACIONES DEL HABLA:

PREVENCIÓN EN LAS ALTERACIONES DE LA AUDICIÓN:

PREVENCIÓN EN LAS ALTERACIONES DE LA VISION:

- ✓ Hacerse un examen oftalmológico. (Los adultos de 65 años y más deben realizarse un examen médico oftalmológico cada año o cada dos años)
- ✓ Conocer los síntomas de la pérdida de visión. (dificultad al leer, escribir, hacer compras, ver televisión, conducir un automóvil y/o reconocer las caras)
- ✓ Consumir una dieta sana.
- ✓ No fumar
- ✓ Mantener niveles normales de presión arterial, colesterol y glucosa.
- ✓ Actividad física
- ✓ Usar gafas desol. (con 100 por ciento de protección UV.)