

Control del sobrepeso y la obesidad

La mejor manera de perder el exceso de peso debe ser lenta, gradual y progresiva; la pérdida rápida con dietas rigurosas o fórmulas mágicas llevan al fracaso y a descompensaciones orgánicas.

Acuda con su médico familiar para recibir indicaciones del tratamiento que debe seguir para alcanzar y mantener un peso adecuado.



Asista a las sesiones educativas sobre alimentación correcta y actividad física en su Unidad de Medicina Familiar.



Solicite a la trabajadora social le incorpore a un grupo de ayuda de sobrepeso y obesidad.



Además en el Centro de Seguridad Social, le enseñarán a preparar comidas nutritivas de bajo costo y a realizar un programa de actividad física.



Durante el control del sobrepeso y la obesidad se recomienda pesarse y medir la cintura cada quince días para valorar la evolución.

Recuerde:

Para prevenir y controlar el sobrepeso y la obesidad es necesario tener una alimentación correcta, realizar diario actividad física y consumir agua simple potable, durante toda la vida.



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

III. Prevención y control de enfermedades

Vacunación	91
<i>Esquema de Vacunación</i>	95
Prevención de tuberculosis	96

III. Prevención y control de enfermedades

Vacunación

La vacunación es muy importante en los adultos mayores para prevenir enfermedades graves como la neumonía y el tétanos. El esquema de vacunación del adulto mayor cuenta con tres vacunas: la neumocócica polisacárida, la de tétanos-difteria, así como la de influenza estacional.

Vacuna neumocócica polisacárida

Esta vacuna evita la neumonía por una bacteria conocida como neumococo, que es una infección aguda y capaz de causar la muerte en el adulto mayor.

La vacuna se debe aplicar a partir de los 65 años de edad en adultos sanos que no se han vacunado, con una revacunación a los 5 años por única vez. La vacuna también se puede aplicar desde los 60 años de edad, siempre y cuando sea indicada por el médico especialista en personas con factores de riesgo.

Toxoides tetánico diftérico (Td)



Esta vacuna protege contra el tétanos y la difteria. El tétanos es una infección causada por una bacteria que penetra a través de las heridas y la difteria es una enfermedad aguda que afecta al sistema respiratorio, provocando dificultad para respirar; ambas enfermedades pueden causar la muerte, gracias a la vacunación, cada vez es menos frecuente.



Debe acudir a aplicarse la vacuna si:

- 1 Es un adulto mayor sano y ya han pasado 10 años de que recibió la última dosis
- 2 Sufre una herida
- 3 Es trabajador del campo en actividades relacionadas con la agricultura y la ganadería
- 4 Vive en zona de riesgo, que son los lugares en los que han ocurrido muertes por tétanos

El esquema consta de tres dosis. La primera se aplica a partir de los 60 años. La segunda cuatro semanas después y la tercera al año de la primera. La dosis de refuerzo cada diez años.

Vacuna de influenza estacional

La vacuna antiinfluenza se debe aplicar a partir de los 60 años de edad. Previene la influenza, que es una enfermedad viral que se conoce también como gripa, se diferencia del catarro común porque tiene síntomas más graves, como fiebre mayor de 38° C, tos, dolor de cabeza, secreción nasal, dolor muscular, dolor de articulaciones, cansancio extremo y puede complicarse cuando se presenta dificultad para respirar produciendo neumonía e incluso la muerte. La influenza se presenta con mayor frecuencia durante la temporada invernal, por ello la vacuna se fabrica cada año y su aplicación es anual, preferentemente durante los meses de octubre a diciembre.

Por el riesgo mayor que tienen para enfermar de neumonía, se deben vacunar principalmente los adultos que egresan de un hospital, los que viven en una casa hogar y los enfermos de:

- 1 Diabetes mellitus
- 2 Asma, bronquitis y otras enfermedades pulmonares.
- 3 Angina de pecho o insuficiencia cardiaca
- 4 Insuficiencia renal crónica
- 5 Padecimientos que disminuyen las defensas



La vacunación antiinfluenza debe ser cada año a partir del mes de octubre y hasta el mes de diciembre. Mientras más pronto se vacune es mejor y estará preparado para prevenir la influenza en la temporada invernal.

ESQUEMA DE VACUNACIÓN

VACUNA	ENFERMEDAD QUE PREVIENE	DOSIS		EDAD Y FRECUENCIA	FECHA DE VACUNACIÓN
NEUMOCÓCICA POLISACÁRIDA	NEUMONÍA POR NEUMOCOCO	ÚNICA		A PARTIR DE LOS 65 AÑOS	
		PERSONAS CON FACTORES DE RIESGO	DOSIS INICIAL	60 A 64 AÑOS DE EDAD	
			REVACUNACIÓN ÚNICA	CINCO AÑOS DESPUÉS DE LA DOSIS INICIAL	
Td	TÉTANOS Y DIFTERIA	CON ESQUEMA COMPLETO	REFUERZO	CADA 10 AÑOS	
		CON ESQUEMA INCOMPLETO O NO DOCUMENTADO	PRIMERA	DOSIS INICIAL	
			SEGUNDA	1 MES DESPUÉS DE LA PRIMERA DOSIS	
			TERCERA	12 MESES POSTERIORES A LA PRIMERA DOSIS	
INFLUENZA ESTACIONAL	INFLUENZA	UNA DOSIS	ANUAL		
OTRAS VACUNAS					

Prevención de tuberculosis

La tuberculosis es una enfermedad contagiosa producida por una bacteria que afecta principalmente los pulmones, los ganglios, los riñones y los huesos, con menor frecuencia puede afectar cualquier otra parte del cuerpo. Las personas más afectadas son los mayores de 45 años. La infección se transmite por vía aérea mediante gotitas de saliva que los enfermos expulsan al hablar, toser y estornudar.

Existen factores que favorecen su contagio como son: desnutrición, diabetes mellitus, sida y el hacinamiento, es decir, que convivan y duerman más de tres personas en una habitación.

Las manifestaciones son: tos con flema por más de 15 días, sudoraciones nocturnas, falta de apetito, cansancio, fiebre y pérdida de peso, puede presentar flema con sangre.

Detección y tratamiento



- La tuberculosis es curable si se detecta a tiempo y se lleva un tratamiento supervisado
- Si usted presenta los síntomas mencionados, ha estado en contacto con un enfermo de tuberculosis o simplemente si tiene tos con flema que no se ha curado con tratamientos previos, acuda de inmediato con su médico familiar para que le indique un examen de las flemas, llamado baciloscopia



- Si resulta positivo, debe tratarse durante seis meses. Los primeros dos meses acuda diariamente a la clínica; los siguientes cuatro meses debe ir tres veces por semana
- En los Módulos de Atención Preventiva Integrada PREVENIMS, el personal de enfermería le proporcionará el medicamento y confirmará que usted se lo tome
- Debe asistir a consulta mensual con su médico familiar para que **valore** su evolución y al terminar el tratamiento, la curación y el alta

¿Qué pasa si un enfermo de tuberculosis suspende el tratamiento?

Si un paciente no toma el tratamiento como se indica o lo suspende antes de completar el esquema, se volverá a enfermar, con el riesgo de que la bacteria se vuelva resistente a uno o más medicamentos, lo que hará más difícil y prolongado el tratamiento (hasta dos años o más). Además de incrementar el riesgo de transmitir la enfermedad a las personas con las que convive.