Contenido

I. Promoción de la salud..... 5

II. Nutrición 67

III. Prevención y control de enfermedades 91

IV. Detección de enfermedades..... 101

V. Salud sexual y reproductiva 131

INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

Promoción de la Salud

I. Promoción de la salud

Educación para el cuidado de la salud 5
Actividad física 8
Salud bucal 18
Prevención de accidentes 23
Recomendaciones para tener una postura correcta 28
Prevención de violencia familiar 33
Prevención de adicciones 36
Sexualidad 40
Enfermedad prostática y cáncer de próstata 43
Entrenamiento para prevenir el envejecimiento cerebral . 46
Entorno favorable a la salud 49
Dueños responsables con animales de compañía 52
Conviene saber
Vejez saludable 55
Higiene del sueño 57
Artritis 59
Depresión 60
Osteoporosis 62

Regresar al Contenido

I. Promoción de la salud

Educación para el cuidado de la salud

A través de la educación y la información es como aprendemos a cuidar la salud. Los hábitos saludables y la prevención de enfermedades son tan importantes como buscar atención médica cuando se está enfermo.

Los adultos mayores enfrentan muchos riesgos que deben conocer para proteger y mejorar su salud.

Participar en el cuidado de su salud le permite adoptar una forma de vida saludable y anticipar situaciones que puedan dañarla.

En esta guía encontrará información sobre los temas más importantes para su bienestar, comenzando con hábitos de vida saludable como: una alimentación correcta, práctica de actividad física y prevención de accidentes y de violencia, postura correcta así como consejos para un envejecimiento saludable. Posteriormente se abordan los relacionados con la prevención y detección de enfermedades como: las prevenibles por vacunación, VIH/Sida, tuberculosis pulmonar, cáncer cérvico uterino, cáncer de mama, diabetes mellitus, hipertensión arterial, dislipidemias y al final aspectos de salud sexual y reproductiva.

Para ayudarle a prevenir enfermedades, retrasar la complicación de algunas de ellas y evitar riesgos, le invitamos a participar en los grupos educativos que el IMSS tiene para usted, ya que adquirir conocimientos para cuidar la salud, es la mejor inversión.

El **IMSS** ha creado para usted "**Envejecimiento Activo PREVENIMSS**" donde junto con otras mujeres y hombres de su edad, intercambiará conocimientos, hará nuevas amistades, fortalecerá sus valores y habilidades para la vida. El curso se da a través de dinámicas participativas con grandes experiencias, y al mismo tiempo aprende a cuidar su salud y la de su familia.

Infórmese y solicite a la Trabajadora Social de su Unidad Médica, que le incorpore a "**Envejecimiento Activo PREVENIMSS**".

¡*Anímese y únase a la familia PREVENIMSS*!

De como cuide su cuerpo y cultive su mente dependerá la plenitud de su vida presente y futura.

¡Participe! Acuda a su clínica y solicite información en Trabajo Social sobre las sesiones educativas y los horarios disponibles.

¡Usted es una persona valiosa e importante para su familia y para la sociedad!

Actividad física

Realizar actividad física le ayuda a prevenir enfermedades y mantener un estado de salud adecuado.

Beneficios

1. Mejora el trabajo del corazón
2. Ayuda a que se normalicen la presión arterial y los niveles de azúcar y grasas en la sangre
3. Fortalece el sistema respiratorio y el muscular
4. Ayuda a controlar o disminuir el peso
5. Disminuye el estrés
6. Mejora la calidad del sueño y el descanso físico
7. Mejora la memoria, la autoestima y la sensación de bienestar
8. **El cuerpo libera hormonas de placer y felicidad** que le hacen sentir bien

Existen dos beneficios muy importantes por los que le conviene realizar actividad física:

- *Conserva su independencia física y mental*
- *Se divierte, disfruta y convive con otras personas*

Para la mayoría de los adultos mayores, las actividades diarias no son suficientes, por lo que se recomiendan ejercicios para mantener la resistencia, la flexibilidad y la fuerza.

Antes de iniciar con el ejercicio, acuda con su médico familiar para que evalúe su estado de salud.

Ejercicios para mantener la resistencia

Lo mantienen activo por largos periodos sin fatigarse y le ayudan a resistir los esfuerzos de las actividades diarias.

1. Caminar, trotar o correr
2. Nadar, bailar y andar en bicicleta
3. Yoga y gimnasia suave
4. Paseos y excursionismo

Ejercicios para la flexibilidad

Le permiten moverse con más agilidad, relajar los músculos y mejorar la movilidad de las articulaciones para que tenga una vida más independiente y autónoma.

1. Bailar y trapear los pisos
2. La jardinería
3. Lavar el coche
4. Yoga

Ejercicios para la fuerza

Además de conservarlo fuerte, le ayuda a prevenir caídas y la osteoporosis, mejora su postura y equilibrio.

1. Cargar las bolsas del supermercado
2. Hacer pesas con bajo peso, subir y bajar escaleras despacio, **sin fatigarse**
3. Sentarse y levantarse varias veces de una silla cómoda

De las actividades anteriores, elija una o dos de cada grupo para cada día de la semana. En el siguiente calendario programe las actividades según el día, el tiempo, y la intensidad con que las realizará, estas pueden ser de ligera a moderada.

¡No realice actividades intensas que dañen su salud!

Regresar al Contenido

Mi calendario de Actividad física

Actividades / Días	Lavar coche	Caminar	Ir al mercado	Paseo	Bailar
Lunes		X			
Martes			X		
Miércoles	X	X			
Jueves			X		
Viernes		X			X
Sábado				X	
Domingo				X	
Tiempo	30 min.	30 min.	40 min.	60 min.	60 min.
Intensidad	Moderado	Ligero	Moderado	Ligero	Moderado

Siga las instrucciones de su profesor o médico que le prescribió la actividad física para evitar daños a su salud.

Haga de la actividad física un hábito saludable en forma permanente.

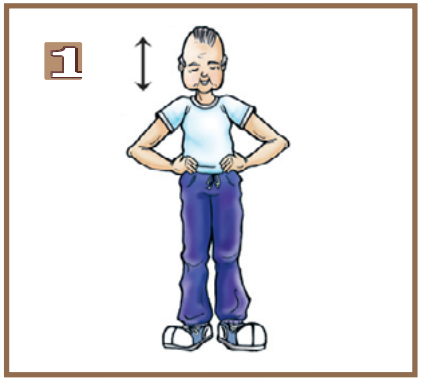
Recuerde que antes de iniciar el ejercicio es recomendable realizar un calentamiento de 5 a 10 minutos posteriormente empezar la fase fundamental de 15 a 30 minutos, y al término hacer de 5 a 10 minutos de relajación o enfriamiento.

Regresar al Capítulo I

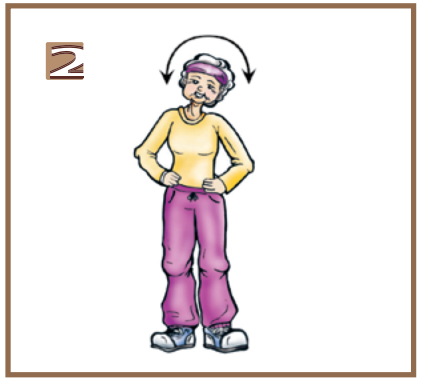
Rutina básica de ejercicio aeróbico:

a Fase de calentamiento (5 a 10 minutos)

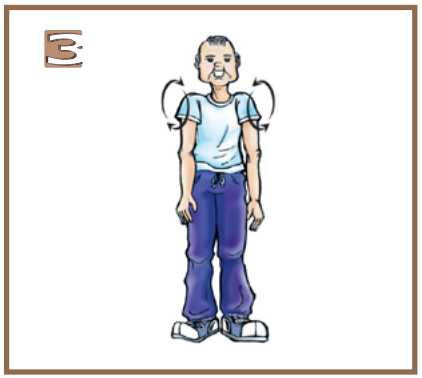
Comience con movimientos suaves del cuello, hombros, brazos, cadera y piernas. En esta fase favorecemos la flexibilidad del cuerpo y lo preparamos para hacer un esfuerzo físico aeróbico.



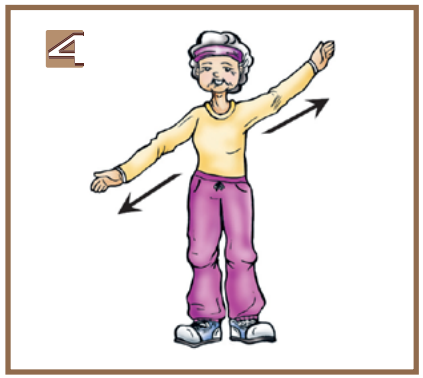
Baje y suba la cabeza



Cuello hacia los lados



Hombros hacia adelante y atrás

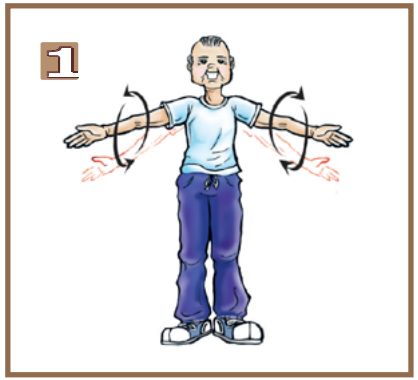


Extensión de brazos en forma diagonal

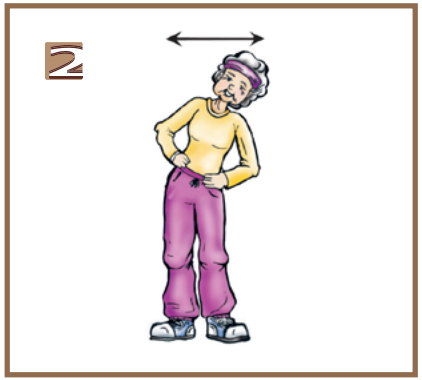
Regresar al Contenido

b Fase fundamental (15 a 30 minutos)

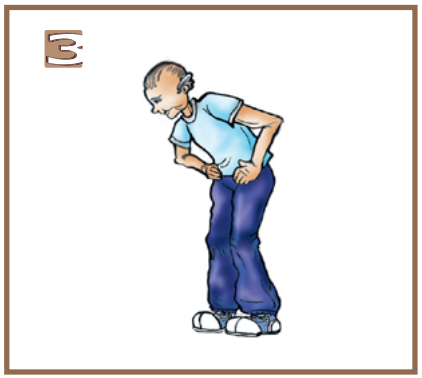
Siga con movimientos de mayor intensidad, cuyo objetivo es mejorar la resistencia y el funcionamiento del corazón y de los pulmones, puede caminar rápido o trotar suavemente.



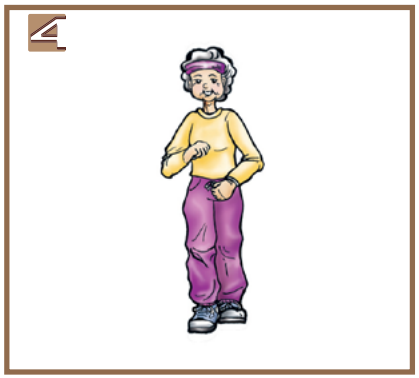
Movimientos en círculo de los brazos



Flexión del tronco lateral

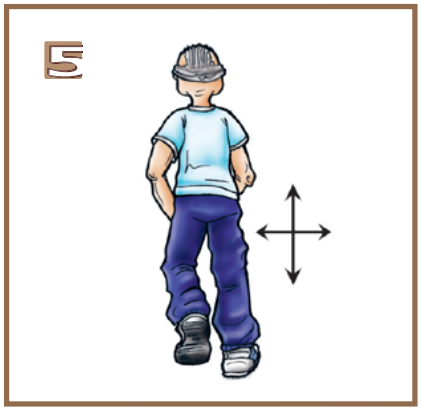


Flexión del tronco hacia adelante

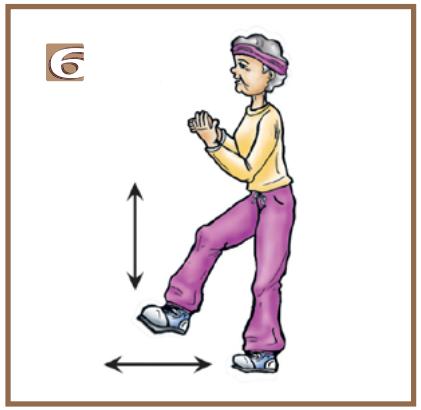


Camine en su lugar

Regresar al Capítulo I



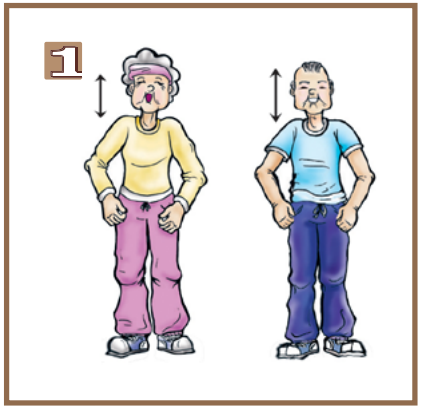
Camine en diferentes direcciones



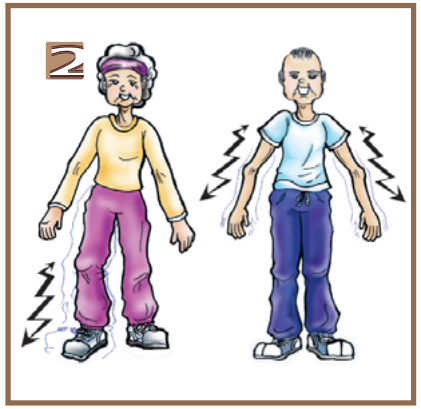
Pasos al frente y atrás con palmada

C Fase de recuperación (5 a 10 minutos)

Disminuya de manera paulatina la intensidad con ejercicios de relajación para desacelerar el ritmo cardiaco y pulmonar.



Respirar profundamente



Sacudir piernas y brazos

Regresar al Contenido

Recomendaciones generales para realizar actividad física:

- Antes de iniciar con la actividad física, solicite a su médico un chequeo que avale su estado de salud en su Unidad de Medicina Familiar correspondiente
- Elija la actividad física que más disfrute
- Use ropa cómoda y calzado adecuado para realizar mejor sus prácticas deportivas y evitar alguna lesión
- Traiga una placa, tarjeta o papel que contenga sus datos de Tipo de Sangre y Rh, así como de las enfermedades que padece (diabetes, hipertensión, del corazón) y en su caso alergias, que le sirva como identificación personal
- Si tiene resfriado, diarrea o fiebre, suspenda la actividad física hasta que mejore
- Disminuya o detenga poco a poco el ejercicio si la respiración se vuelve agitada, le falta el aire o aparece cualquier dolor. Si tiene dudas consulte a su médico
- Cuide la postura, la espalda debe estar recta y el abdomen contraído
- No haga actividad física o deporte al terminar de comer, hágalo una o dos horas después, ya que es el tiempo en que se lleva a cabo la digestión
- No haga ejercicio en ayuno, evite que le bajen los niveles de glucosa en la sangre, puede sufrir un desmayo

Regresar al Capítulo I

Ejercicios para adultos con enfermedades
Artritis y articulaciones con limitación al movimiento

Estire los brazos y piernas con movimientos suaves todos los días, dedique uno o dos días a la jardinería, a lavar un auto, lavar los vidrios de su casa, labores manuales en el hogar, gimnasia rítmica, cachibol o ejercicios en el agua.

Osteoporosis

Caminar, bailar, nadar, gimnasia rítmica, cargar objetos de poco peso, levantarse y sentarse de una silla cómoda. Este último ejercicio es muy conveniente si no puede salir de su casa o practicar alguno de los ejercicios recomendados. Puede establecer un horario fijo para levantarse y sentarse de la silla mientras ve televisión, notará diferencias importantes después de una semana.

Permanezca de pie durante varios minutos, en diversos momentos del día, para disminuir la pérdida de minerales de los huesos.

Diabetes mellitus y enfermedades mentales

Caminar, bailar, nadar, andar en bicicleta, yoga. Es mejor si los combina.

Hipertensión arterial, enfermedades del corazón

Caminar con paso moderado, diariamente mejora su calidad de vida y esté en continua comunicación con su médico.

Regresar al Contenido

Problemas del equilibrio o imposibilidad para estar de pie

Sentado(a) en una silla cómoda o en la cama, flexionar y extender los brazos, piernas, muñecas y dedos de las manos, hacer movimientos de yoga, caminar con bastón, andadera o el apoyo de otra persona.

Comenzar es más fácil de lo que piensas

- El ejercicio, además de mejorar y conservar su salud, es una excelente actividad en la que se puede ocupar el tiempo libre y convivir con otras personas
- Encuentre actividades que le gusten, camine tanto como pueda, muévase con la mayor frecuencia posible
- Acuda a su unidad de medicina familiar, al centro de seguridad social o unidad deportiva del IMSS, donde le darán la orientación que requiera y el plan de actividad física más adecuado para usted
- Recuerde hidratarse con agua simple potable antes durante y después de realizar su rutina de actividad física. Aliméntese correctamente

Regresar al Capítulo I

Salud bucal

Las enfermedades más frecuentes de la boca son la caries y la inflamación de las encías, que a su vez, son la causa de la pérdida de los dientes, mal aliento, mala digestión y en ocasiones infecciones del corazón y de los riñones.

Para que su boca esté sana lo primero es la higiene dental, cepille sus dientes tres veces al día, durante 2 a 3 minutos, después de cada alimento.

Técnica correcta del cepillado dental

1 Colocar el cepillo a un ángulo de 45 grados

2 Siempre cepillar de las encías hacia los dientes

Regresar al Contenido

3 En los dientes de abajo cepillar hacia arriba

4 Cepillar con cuidado de atrás hacia delante

5 Cepillar de manera circular las muelas

Si no puede cepillarse por sí mismo, solicite apoyo de algún familiar o cuidador para que le ayude.

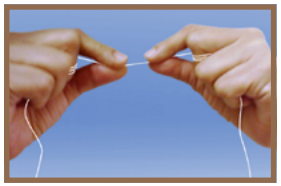
Regresar al Capítulo I

Uso del hilo dental

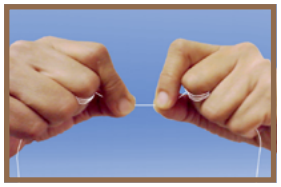
El hilo dental es un complemento de la higiene dental y se debe usar todas las noches antes del cepillado de dientes.

Técnica

- Corte aproximadamente 30 cm de hilo dental y enrolle la mayor parte en uno de los dedos medios



- El tamaño del espacio de hilo entre los dedos debe ser de 3 a 5 cm



- Enrolle el resto del hilo en el dedo de la mano opuesta
- Introduzca el hilo entre los dientes con un movimiento suave

- Cuando el hilo dental quede entre los dientes, haga una curva en forma de C contra uno de los dientes y deslícelo suavemente en el espacio de la encía y el diente, hasta que sienta resistencia, los movimientos se hacen hacia los bordes de los dientes

Regresar al Contenido

Promoción de la Salud

- Deslice el hilo dental contra el diente, para eliminar los restos de alimentos y de placa
- Repita esta operación en todos los dientes, utilizando una parte del hilo que se encuentre limpio

Revisión de tejidos blandos y prótesis dentales

Con un abatelenguas revise su boca y en caso de identificar alguna anomalía como: dolor, cambios de color de las encías, de la lengua y restos de raíces infectados, acuda inmediatamente al consultorio con el estomatólogo en su Unidad de Medicina Familiar para su revisión y atención.

En caso de que cuente con prótesis total (placas dentales) o parcial como puentes removibles, deberá de asearlos todos los días como si fueran sus dientes naturales, si la limpieza de su prótesis se le dificulta después de cada comida, lávela por las noches antes de dormir y por la mañana al levantarse. Si tiene alguna dificultad para hablar, comer, masticar o sí presenta sangrado en alguna zona donde se apoya la prótesis, acuda con el estomatólogo para su revisión y atención, ya que ciertas lesiones en fumadores y bebedores pueden convertirse en malignas.

Regresar al Capítulo I

Otras recomendaciones son:

- Cepille también la lengua de la parte media hacia la punta y enjuague muy bien
- Utilice hilo dental todas las noches antes del cepillado de dientes
- Evite los alimentos ricos en azúcar, para prevenir la caries
- No fume, ni beba alcohol en exceso, son los principales factores de riesgo para desarrollar cáncer de la boca
- Acuda una vez al año a estomatología preventiva de su Unidad Médico Familiar para que revisen, limpien y le apliquen flúor a sus dientes
- Si ya ha perdido algunos dientes o muelas, es importante que los reemplace con prótesis dentales, para mejorar su forma de masticar y de hablar, así como la apariencia de su boca
- Revise sus encías, si nota que están muy rojas, inflamadas, sangran o le dan mal aliento, acuda al consultorio de estomatología a que lo atiendan

Regresar al Contenido

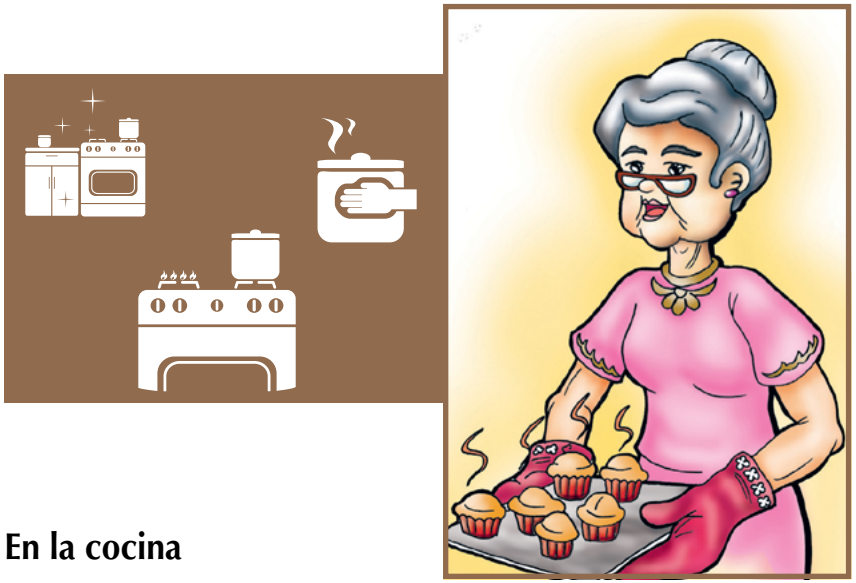
Prevención de accidentes

Los adultos mayores son mas susceptibles a sufrir accidentes, esto se debe a la disminución de la vista, el oído o a la falta de fuerza muscular. Por estos cambios, es necesario que usted mida y reconozca su capacidad física y sus limitaciones, lo cierto es que como en otros grupos de edad, la mayoría de los accidentes suceden por falta de cuidado, por eso tenga precaución y siga estas recomendaciones:

En el hogar

1. Tenga bien iluminadas todas las áreas, en especial la escalera, la cual debe tener barandal o pasamanos y material antiderrapante en los escalones
2. Cuide que los pisos no sean resbalosos ni tengan irregularidades u objetos con los que se pueda tropezar
3. Tenga apagadores y contactos al alcance de la mano
4. Los muebles no deben estorbar el paso
5. Fije los estantes y libreros a la pared
6. Cuando haga frío, evite dormir con la estufa encendida, fogones, anafres o chimeneas, utilice otro tipo de calefactores

Regresar al Capítulo I



En la cocina

1. Cuide que la instalación y las llaves de gas no queden abiertas cuando no se utilicen, que no existan fugas ni acumulación de gas al no tener prendidos los pilotos de la estufa
2. Coloque los muebles y alacenas a una altura en la que no se golpee
3. Use protectores en las manos para retirar utensilios calientes
4. Utilice con cuidado cuchillos, picahielos y otros objetos filosos o cortantes, para evitar heridas
5. Asegúrese que los contactos y los cables de aparatos eléctricos estén en buen estado, para evitar cortos e incendios

Regresar al Contenido

Promoción de la Salud

En los baños

1. Cuide que el piso no sea resbaloso y ponga un tapete de hule adherible para evitar resbalones y caídas. Al salir de la regadera tenga cuidado de no caminar con los pies mojados
2. Instale pasamanos en los muros de la regadera y del excusado
3. Procure que los seguros de las puertas puedan ser abiertos por dentro y por fuera, para poder entrar o salir en una emergencia

Es aconsejable que las personas con alguna discapacidad usen una silla con respaldo, brazos y gomas en las patas para realizar su aseo diario; además, es recomendable la ayuda de otra persona.

Regresar al Capítulo I

En la vía pública

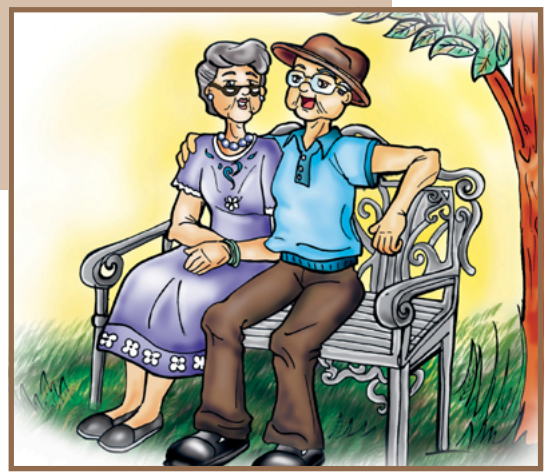
1. Camine por las banquetas, cruce las calles en las esquinas y utilice los puentes para peatones
2. Respete las señales de tránsito para peatones, vea hacia ambos lados de la calle y cuando no vengan vehículos, cruce
3. Fíjese bien en donde pisa, evite pasar por alcantarillas abiertas, zanjas y hoyos
4. Si necesita ayuda para bajar o subir una banqueta o atravesar una calle pida el apoyo de los demás
5. En el transporte público, suba y baje cuando esté en alto total, durante el trayecto sujétese fuerte de los barandales
6. Si se traslada en vehículo particular utilice el cinturón de seguridad y cierre con seguro las puertas

Regresar al Contenido

En el trabajo

1. Observe y aplique las medidas de seguridad e higiene indicadas para el cumplimiento de su trabajo
2. Identifique las áreas de seguridad y ubicación de los equipos de protección
3. Participe en los simulacros para casos de temblor o incendio y aplique estos conocimientos si se presentan en su hogar o en la vía pública
4. Si percibe que no escucha o ve bien, acuda a revisión con su médico; mantenga en buen estado sus accesorios
5. Con la edad, los huesos se vuelven frágiles, evite esfuerzos innecesarios

Regresar al Capítulo I



En los sitios de diversión

1. Evite aglomeraciones, en lugares como cines y teatros, espere a que salga la mayoría de las personas
2. Cuando salga solo, camine por áreas planas y escoja los lugares más seguros para prevenir que sea picado o agredido por arañas, alacranes, avispas, moscos, hormigas y otros animales que lo puedan poner en peligro

Recomendaciones para tener una postura correcta

El adoptar una postura correcta le evitará dolores de espalda y posibles caídas que le pueden ocasionar fracturas; lo cual puede disminuir su capacidad para poder moverse. Por esta razón es importante que usted haga lo siguiente:

Al estar de pie

1. Alterne el peso de su cuerpo sobre una y otra pierna
2. Cuando realice alguna tarea, como fregar o planchar, apoye un pie en un taburete o cajón de unos 15 cm de altura, así evita el aumento de la curvatura de la espalda
3. Contraiga los músculos abdominales en forma repetitiva por unos 2 ó 3 minutos y lleve los hombros hacia atrás

Para sentarse

1. Ponga la parte posterior de las piernas en contacto con la silla, doble las rodillas y baje poco a poco hasta sujetarse del borde del asiento para poder sentarse
2. La espalda debe quedar recta y apoyada en el respaldo de la silla y los pies deben quedar bien apoyados en el suelo
3. No se siente bruscamente

Sentado:

1. Su cadera ligeramente relajada, floja y hasta atrás de la silla
2. Los pies apoyados en el suelo
3. Espalda y cuello formando línea recta un poco adelantada respecto a las caderas
4. Presione la espalda firmemente contra el respaldo
5. Elija un asiento cómodo y con brazos; no utilice sillones excesivamente blandos

Al levantarse de la silla:

1. Los pies deben de estar bien apoyados en el suelo y separados entre sí por 20 ó 25 centímetros
2. Apoye las manos en los brazos o en el borde de la silla
3. Deslícese hacia el borde del asiento e inclínese hacia delante con la espalda recta, apoyando firmemente los pies al suelo y estire las rodillas

Al acostarse:

1. La cama debe ser suficientemente larga para no tener que encogerse
2. El colchón debe de ser duro y no presentar hundimientos
3. La almohada tiene que ser delgada, cómoda, flexible pero firme, de forma que la cabeza quede recta al acostarse de lado
4. Las mejores posturas para dormir son de lado y boca arriba

Al cambiar de postura en la cama:

1. Estando boca arriba y apoyando los pies en la cama, doble y voltee las rodillas hacia un lado
2. Gire la cabeza y los brazos hacia el mismo lado, acomódese hasta estar a gusto apoyándose con las manos en el colchón

Al levantarse de la cama:

1. Estando de lado, apoye la mano que le queda libre en la cama, levante el cuerpo y mantenga la cabeza alta
2. Apoye los dos pies en el suelo
3. Permanezca unos minutos sentado, ¡no hay prisa!
4. Si no se siente mareado puede levantarse

Al agacharse para recoger un objeto del suelo:

1. Flexione la cadera y las rodillas
2. Mantenga la espalda recta
3. Sitúe el objeto lo más cerca posible al cuerpo y levántese

Al trasladar objetos:

1. Es preferible empujarlos en un carrito
2. Si lleva varias bolsas, reparta el peso entre los dos brazos
3. Si es un objeto único llévelo junto al cuerpo

Al caminar:

1. Balancee los brazos hacia adelante y atrás
2. Mantenga la espalda recta y evite ir encorvado

Al vestirse:

1. Hágalo sentado en la cama o en una silla
2. Evite vestirse apoyándose en la pared o manteniendo el equilibrio de pie

En la taza del baño:

1. Si ha realizado esfuerzos para evacuar el intestino, antes de levantarse, permanezca unos segundos con la cabeza hacia las rodillas
2. Levántese despacio y apóyese en una agarradera
3. No se precipite, tómese su tiempo

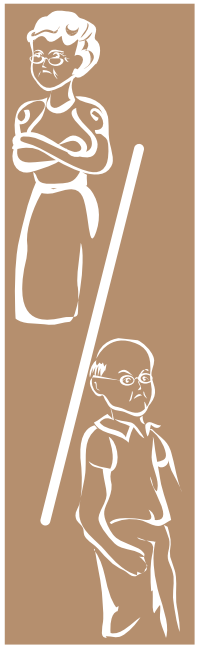
Regresar al Contenido

Prevención de violencia familiar

Los adultos mayores pueden ser víctimas de violencia familiar, ser agresores en la familia o desencadenar violencia en otros integrantes.

La violencia es la expresión de un comportamiento intencionado por parte de una o varias personas pueden provocar, daños físicos o psicológicos sobre otras. Se manifiesta mediante actos agresivos que se distinguen por su malignidad y tendencia ofensiva contra la integridad física, psíquica o moral de otras personas.

Los actos violentos pueden ser de manera:



a. ***Sexual***: Cuando se presenta un asedio, inducción o abuso sexual
b. ***Exclusión social***: Cuando se ignora, se aísla y se excluye al otro
c. ***Verbal***: Cuando hay burlas, amenazas, gritos, insultos, menosprecio y asignación de apodos frente a sus iguales, en público o en privado
d. ***Psicológico***: En este caso existe una persecución, intimidación, tiranía, chantaje, manipulación y amenazas al otro; esconder objetos personales o dejar mensajes escritos

Regresar al Capítulo I

e ***Físico***: Romper objeto, dar golpes, bofetadas, patadas o empujones son ejemplos de este tipo de violencia

f ***Abandono:*** Incumplimiento de obligaciones con los familiares que dependen de la persona que ejerce el poder y que son: de higiene, alimentación, vivienda y servicios médicos

g ***Omisión, uso indebido o abuso de medicamentos:*** También podemos considerar como maltrato la inadecuada medicación, como no administrar intencionalmente la medicación que necesita la persona o la administración de medicamentos para inducir el sueño, tranquilizantes con el fin de conseguir que la persona mayor esté dormida o siempre tranquila

Las consecuencias de la violencia familiar son depresión, adicciones y descontrol de enfermedades crónicas. Puede prevenirse cuando se reconoce su existencia y se buscan activamente soluciones. Un primer paso es solicitar información e incorporarse a grupos educativos y de ayuda para aprender nuevas conductas y formas de relacionarse, así como una redistribución de los roles en la familia.

Para prevenir la violencia familiar le sugerimos:

1. Mantenga y preserve sus amistades
2. No se aísle, conviva con compañeros, amistades y familiares
3. Participe en eventos de capacitación, cultura, recreación y actividad física
4. Desarrolle actividades que lo hagan sentirse útil, motivado y contento con usted mismo
5. Incorpórese a grupos educativos en su clínica

En caso de que usted viva el problema, reconózcalo por difícil o doloroso que sea, acérquese al personal de salud de su clínica para que lo oriente y lo inviten a participar en la Estrategia de Envejecimiento Activo PREVENIMSS en el que personas que tienen el mismo problema que usted, compartirán sus experiencias para aprender a afrontar y superar la violencia familiar.

Prevención de adicciones

El consumo de drogas altera el funcionamiento del cuerpo, la mente, el comportamiento y la interacción con las personas, con efectos en la percepción, las emociones y el pensamiento, además de que su uso puede generar adicción y daños severos a la salud, siendo causa de lesiones, violencia, accidentes o la muerte.

Consumo de Alcohol:

El abuso en el consumo de bebidas alcohólicas ya sea reiterado o no, provoca una serie de problemas:

- Deterioro de diversos órganos: estómago, hígado, riñones, corazón, así como el sistema nervioso
- Violencia familiar, riñas callejeras, ausentismo laboral, muerte por accidentes automovilísticos, maltrato de los niños, dificultades maritales, problemas económicos y légales

Ponga una cruz (X) en la pregunta que se asemeje a su forma de pensar	No	Si
¿Alguna vez ha pensado que debería dejar de beber?	☐	☐
¿La gente se molesta o le critica por su forma de beber?	☐	☐
¿Se ha sentido culpable o con “cruda moral” después de haber bebido?	☐	☐
¿Tiene la necesidad de tomar una bebida alcohólica por las mañanas para sentirse mejor, después de haber ingerido alcohol?	☐	☐

Regresar al Contenido

Si usted respondió que sí, a alguna de estas preguntas, es probable que tenga un problema serio con su forma de beber.

Si usted tiene preocupación por su forma de beber, acuda a su clínica y solicite información a la trabajadora social, sobre grupos de ayuda.

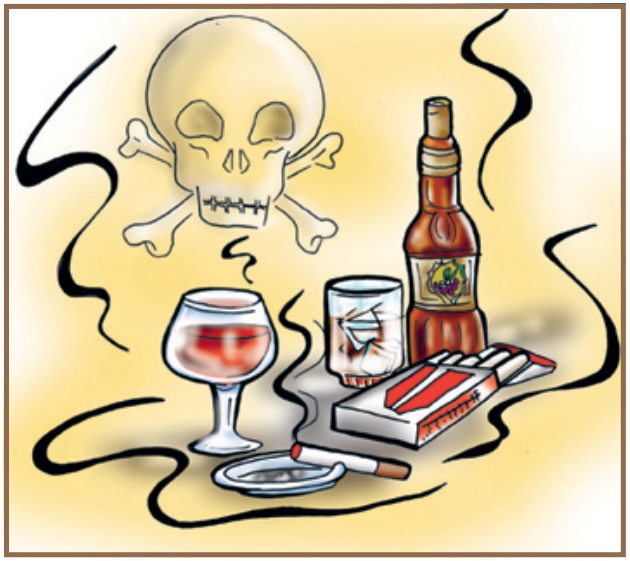
Consumo de Tabaco:

Es la principal causa de muerte y enfermedades prevenibles, por lo que se considera un grave problema de salud pública.

Se asocia con una gran diversidad de enfermedades como son:

- El cáncer: en pulmón, boca, faringe, esófago, estómago, páncreas, cérvico-uterino, renal y vesícula
- Enfermedades del sistema respiratorio como bronquitis crónica y enfisema
- Enfermedades del corazón como deficiencia coronaria e infarto
- Enfermedades cerebro-vasculares, como aneurisma y problemas circulatorios e hipertensión

Regresar al Capítulo I



También se debe de tomar en cuenta los daños a los fumadores pasivos, es decir aquellas personas expuestas involuntariamente al humo del tabaco, como familiares o compañeros de trabajo.

Actualmente hay varias técnicas que le pueden ayudar a dejar de fumar más fácilmente. Lo principal es su decisión. Antes de dejar el cigarro, comience evitando fumar en lugares donde pasa mucho tiempo, como en el trabajo o en el auto. Si ya lo ha intentado antes y no ha podido, no se desanime, vuélvalo a intentar, la próxima vez puede tener éxito en lograr una vida más sana y más larga, además servirá de ejemplo a sus seres queridos para que no fumen.

Regresar al Contenido

Consumo de otras substancias:

Existen otras sustancias que alteran el funcionamiento del cerebro afectando el pensamiento y el comportamiento, como los estimulantes (cocaína, anfetaminas, metanfetaminas y éxtasis), depresoras (morfina, heroína, codeína, tranquilizantes e inhalables) y las alucinógenas (marihuana, peyote, hongos y el dietilamida del ácido lisérgico más conocida como LSD). El consumo de estas sustancias tiene consecuencias graves y diversas al igual que con el consumo de alcohol y tabaco.

El tema de las adicciones va más allá del consumo de drogas y no sólo es un tema de interés para las personas que lo hacen y/o sus familiares, sino que nos involucra a todos por ser parte de la sociedad. Es por ello que usted debe contar con información para tomar la mejor decisión en el cuidado de su salud.

Con la prevención usted puede participar e incidir en el tema de las adicciones, pues prevenir es advertir o anticipar; por lo tanto podrá evitar que las adicciones lleguen a usted o a sus personas más cercanas.

En tu Unidad Médica existen estrategias educativas para todos, con la Trabajadora Social pide información sobre Envejecimiento Activo PREVENIMSS.

Regresar al Capítulo I

Sexualidad

Los seres humanos tenemos necesidades de afecto y de intimidad que son cubiertas en parte con el ejercicio de nuestra sexualidad, cada vez es más reconocido que una vida sexual satisfactoria beneficia la autoestima y la calidad de vida. Las necesidades y el interés sexual varían ampliamente de persona a persona, pero la mayoría tienen deseo sexual a lo largo de toda la vida.

Debido a los cambios propios de la edad o de algunas enfermedades, tanto en el hombre como en la mujer, se presentan diferencias en la respuesta sexual que es importante reconocer y aceptar.

En el hombre los cambios se manifiestan por una mayor dificultad para tener erecciones y también requieren más tiempo para recuperarse de una eyaculación a otra, sin embargo, tienen la ventaja de poder controlar mejor la eyaculación. En las mujeres se observa sequedad vaginal que puede producir molestia al momento del coito y que puede resolverse con el uso de un lubricante vaginal hecho a base de agua. Si la resequedad vaginal obedece a cambios hormonales deberá consultar al médico familiar para que le indique el tratamiento adecuado.

Regresar al Contenido

Muchos hombres y mujeres se mantienen sexualmente activos más allá de los 70 años. Los patrones de conducta sexual no cambian mucho con la edad, aquellos que fueron muy activos en la juventud, es muy probable que también lo sean en la adultez. Otra condición importante para ser sexualmente activo(a) es el estado de salud propio o de la pareja. Las enfermedades que más afectan el desempeño sexual son la diabetes, la hipertensión, la depresión y los problemas de la próstata.

En personas sanas, la pérdida progresiva del interés o capacidad sexual se debe con frecuencia a presiones de carácter social que inhiben el deseo sexual, ya que muchos consideran impropias las relaciones sexuales en esta edad. Por ello es muy conveniente aceptar, comprender y ejercer la sexualidad, rechazando falsas ideas y prejuicios.

Cuando la relación sexual ya no es posible, las caricias, los besos, tomarse de la mano, los abrazos, así como, la expresión verbal del afecto y el amor son importantes para tener el contacto humano y la intimidad emocional necesarios para nuestra salud física y mental.

Regresar al Capítulo I

La mejor manera de prevenir infecciones sexuales es teniendo relaciones sólo con su pareja. Si tiene relaciones ocasionales o fuera de la pareja, use siempre de manera correcta un condón para prevenir el sida y otras infecciones de transmisión sexual.

Recomendaciones para mantener la salud sexual

- Acuda a su clínica para la detección oportuna del cáncer cérvico uterino y mamario
- Ahora que tiene más tiempo, explore su sexualidad y la de su pareja y mejore su vida sexual
- Favorezca las caricias y el contacto físico, sin reprimir sentimientos y emociones con su pareja
- Procure una alimentación adecuada, duerma bien y practique actividad física de manera regular
- Evite el consumo de tabaco y de alcohol
- No se quede con la duda, busque información científica o la ayuda de un profesional que lo oriente adecuadamente
- Si no tiene pareja y le gustaría tener una, no se aísle, sin importar la edad todos necesitamos del romance y del amor

Enfermedad prostática y cáncer de próstata

Es importante saber que la próstata es parte del sistema reproductor del hombre. Está ubicada enfrente del recto y debajo de la vejiga; rodea la uretra, el tubo por el que fluye la orina (Figura página 44). Una próstata sana es casi del tamaño de una nuez. Los principales padecimientos de la próstata son la hipertrofia (crecimiento) prostática benigna y el cáncer de próstata.

¿Quienes pueden padecer hipertrofia prostática benigna?

a. Hombres mayores de 45 años, ya que la próstata empieza a crecer sin causar molestias en la mayoría

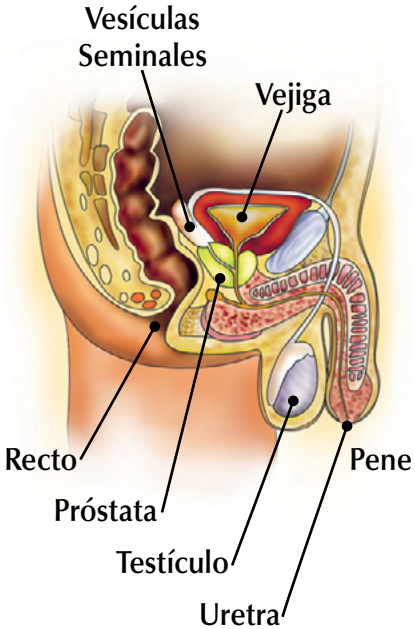
b. Por razones aún desconocidas en algunos individuos crece más rápido que otros

El crecimiento de la próstata, aunque es un padecimiento benigno, por encontrarse alrededor de la uretra actúa como un cinturón que aprieta a este conducto por donde sale la orina y puede causar problemas urinarios al hacer lento o detener el flujo de la orina desde la vejiga al pene, asimismo puede complicarse con infección en los riñones, sangrado al orinar y retención de orina, esta última condición es una urgencia médica que se puede evitar.

¿Quienes son propensos a padecer cáncer de próstata?

a. Hombres mayores a 45 años de edad; se ha observado un aumento en el riesgo de padecer cáncer de próstata

b. Tener antecedentes familiares de cáncer de próstata, está estrechamente asociado



La retención urinaria es una urgencia médica que se puede evitar.

A diferencia de la hipertrofia prostática, el cáncer de próstata, es una enfermedad maligna más grave y puede poner la vida en peligro.

Si tiene 45 años o más, le pedimos que identifique de forma rápida síntomas prostáticos, con la ayuda del siguiente cuestionario:

Preguntas	Si	No
¿Ha manifestado necesidad urgente para orinar de forma repentina?	☐	☐
¿Presenta dificultad o molestias para orinar?	☐	☐
¿Presenta aumento del número de veces que orina al día?	☐	☐
¿Se despierta usted con frecuencia por las noches para orinar?	☐	☐
¿Ha notado disminución del calibre y de la fuerza del chorro de la orina?	☐	☐
¿Cuándo termina de orinar, lo hace por goteo?	☐	☐

Nota: Si usted responde dos preguntas de forma positiva, es necesario que acuda con su Médico Familiar, con el propósito de descartar cualquier enfermedad que afecte a la próstata.

Entrenamiento para prevenir el envejecimiento cerebral

Los siguientes son ejercicios que debe practicar para ejercitar la actividad mental y prevenir o retrasar el envejecimiento cerebral. Hágalos el mayor tiempo posible y cuantas veces pueda. Sentirá la mente más clara y podrá recordar más fácilmente.

1. Procure poner toda la atención posible a todo lo que haga: esfuércese por mantener la atención. Piense:

¿Qué estoy haciendo?

¿Cuál es la mejor manera de hacerlo?

¿Siempre lo hago de la misma manera?

Si cambiara la forma de hacerlo ¿Qué pasaría?

¿Está saliendo bien?

¿Podría mejorarlo?

2. Una buena estrategia para prestar más atención, es repetir en voz alta lo que escucha
3. Busque detalles de forma intencionada; por ejemplo, en el autobús:

¿Cuántos hombres hay?

¿Cómo van vestidos?

¿Cuántos tienen bigotes o lentes?

4. Cuando quiera retener algo, haga un esfuerzo para asociarlo a una imagen importante para usted
5. Si sale a pasear, trate de pensar en recorridos alternativos para llegar a los mismos lugares
6. Haga los pasatiempos que vienen en las revistas y periódicos
7. Trate de aprender cosas nuevas. Por ejemplo: ¿Cómo se usa un electrodoméstico?
8. Intente imaginar la conclusión de un problema o una situación y compruebe luego si ha acertado o no. Por ejemplo, piense en: ¿Cuál será el final del libro que está leyendo o de una película que está viendo?
9. Analice las noticias de un periódico:

¿Qué considera acertado y qué no?

¿Con qué está de acuerdo?

¿Qué es lo más interesante?

¿Qué otra cosa se podría hacer?

Además de hacer los ejercicios anteriores, le recomendamos:

- Mantenerse ocupado en un trabajo, de voluntariado o de otro tipo
- No ser dependiente. No deje a otros resolver los problemas que usted pueda solucionar
- Programar actividades de ocio y momentos para relacionarse con otras personas
- Pertenecer a un grupo, a una asociación, o asistir a un lugar donde se realicen actividades con otras personas
- Tener disciplina, para dormir, para mantener su salud y su forma física
- Esforzarse en tareas que requieran atención y concentración. No deje de leer, de ir al cine o de escuchar la radio
- Comprometerse en nuevos proyectos y relaciones sociales; asista a centros de adultos, busque razones para estar contento
- Cierre el paso a los pensamientos negativos

Entorno favorable a la salud

La existencia de un entorno favorable es de importancia fundamental para la salud.

La salud y el medio ambiente son interdependientes e inseparables. Desde el punto de vista de la salud, el término "entorno favorable a la salud" designa los aspectos físicos y sociales del medio que nos rodea. Abarca el lugar donde la gente vive como su comunidad, hogar, escuela, ambiente de trabajo y lugares de recreación. Incluye además las estructuras que determinan el acceso a los recursos para vivir y las posibilidades de obtener medios para actuar. Así, toda acción tiende a crear un entorno favorable. Tiene múltiples dimensiones las cuales se dividen en: física, social, espiritual, económica y política. Las medidas que se tomen deben coordinarse a los niveles local, regional, nacional y mundial con el objetivo de que sean soluciones durables. El logro de un entorno propicio y de la salud deben ser objetivos de cada persona y de la población en general.

La salud de los adultos mayores y de su familia está estrechamente vinculada al medio ambiente.

La importancia del entorno

Es importante conocer que el medio ambiente influye bastante en la salud, por este motivo debemos realizar acciones destinadas a crear un entorno favorable en beneficio de usted, su familia y comunidad como una estrategia eficaz para mejorar la salud y lograr un desarrollo sustentable.

Las enfermedades en las que más influyen las malas condiciones ambientales son: la diarrea, las infecciones de las vías respiratorias, dengue y diversas formas de traumatismos involuntarios.

Algunas de las actividades que se sugieren para lograr un entorno favorable son:

- Dejar que entre en la vivienda el aire fresco y la luz del sol
- Barrer, limpiar y sacudir diariamente toda la casa
- Lavar el baño con cloro, agua y jabón
- Lavar los trastes después de comer

- Lavar las tinas y depósitos de agua por lo menos cada seis meses y mantenerlos bien tapados, para evitar que se contaminen
- Mantener limpia la cocina
- Tener los alimentos tapados y fuera del alcance de los animales
- Desechar las cosas que ya no se utilizan; pueden provocar criadero de ratas, insectos y otros animales, además de ser un riesgo para los adultos mayores, ya que pueden sufrir accidentes
- Tapar la basura y mantenerla lejos de la cocina
- No tener animales dentro o cerca de la casa
- Cuidar que los pasamanos y barandales estén en buenas condiciones para evitar accidentes
- Mantener limpias las áreas de trabajo
- Propiciar ambientes de trabajo libres de humo de tabaco
- Mantener los patios limpios sin basura o cacharros acumulados, evitar el estancamiento de agua y en caso de tener pasto, recortarlo regularmente para que no se alberguen animales peligrosos
- Promover la siembra y cuidado de árboles, plantas, parques y jardines
- Organizarse con los vecinos para conservar limpia la comunidad y el medio ambiente

Dueños responsables con animales de compañía

Las mascotas proporcionan compañía incondicional y sincera a sus propietarios, desde niños hasta adultos mayores, siendo en ocasiones de las mejores o únicas compañías con que mucha gente cuenta. Es incuestionable el beneficio del afecto que puede existir entre los adultos mayores y su animal de compañía. Los beneficios de tener animales a esta edad son múltiples. El solo hecho de tener que cumplir con ciertas rutinas como preocuparse de las vacunas o alimentarlos, es algo que mantiene a las personas más activas.

De hecho, el sacarlos a pasear reduce el sedentarismo, que se estima que afecta al 98% de los adultos mayores.

Recomendaciones para la tenencia responsable de mascotas

1. Dedicar tiempo y cariño: Las mascotas no se pueden cuidar solas. Necesitan de usted y de sus cuidados
2. Asegurar agua, comida y paseos diarios a su mascota: Debe cambiar su agua al menos una vez al día y asegurarse que coma un buen alimento en las porciones adecuadas
3. Evitar la obesidad de su mascota: Si le proporciona un buen alimento, sólo debe dar la cantidad justa indicada para su peso o aquella que indique su veterinario. No premie a su mascota con alimento fuera de su dieta, una mascota con sobrepeso no es una mascota sana
4. Lavar sus manos después de jugar con su mascota: Sea responsable consigo mismo, cuide su salud, no le bese ni deje que lama su cara o que coma de su plato
5. Limpieza, espacio y refugio adecuados para su mascota; además de mantener limpios sus platos, bebederos y lugares para dormir, las mascotas necesitan estar limpias; dependerá de la raza la frecuencia del baño y del cepillado, no podemos, por ningún motivo pasar su higiene individual por alto. También es importante la limpieza de ojos, orejas y dientes

6. Vacunar y desparasitar periódicamente a su mascota: Hay vacunas obligatorias como la antirrábica y otras opcionales pero muy necesarias para la prevención. Preocúpese de cumplir su calendario de vacunación según lo recomiende su veterinario. No olvide la eliminación de parásitos externos e internos. No sólo son molestos para su mascota, son una amenaza para la salud de su familia
7. Esterilizar a sus mascotas: Macho o hembra, preocúpese de su esterilización. Recuerde que las hembras pueden ser esterilizadas incluso antes del primer celo
8. Visitar periódicamente a su veterinario: Debe llevar a su mascota al menos una vez al año al veterinario para un control preventivo y vacunación. No espere a que esté enfermo para recurrir a un profesional
9. Adiestrar a golpes: Las mascotas necesitan tiempo y dedicación para ser entrenadas. Enséñeles con cariño, sin gritos, golpes y maltratos
10. Recoger siempre los desechos de tus mascotas: Es un foco infeccioso de enfermedades y parásitos que se propaga rápidamente en otros animales. Sé cuidadoso con tu mascota y con tu ambiente

Regresar al Contenido

Conviene saber

Vejez saludable

Mientras más pronto inicie la práctica de medidas preventivas y de estilos de vida activo y saludable, más rápido sentirá los beneficios y su salud mejorará.

a. Lleve una alimentación correcta
b. Practique actividad física
c. Intente estar en su peso adecuado
d. Evite el consumo de alcohol y tabaco

Esté **mentalmente abierto** a las cosas que le rodean, muestre interés por el mundo en que vive. Manténgase activo, retome actividades que siempre quiso desarrollar o ideas que antes no tuvo posibilidades de hacer.

Si tiene alguna enfermedad tenga presente que:

Las complicaciones de muchas enfermedades se presentan de forma diferente que en otras edades, no se confíe. Los dolores y otros síntomas pueden parecer más leves y si no se atiende adecuadamente pueden agravarse. **Solicite ayuda, acuda con su médico familiar.**

Si tiene otras enfermedades, estas harán que la "nueva" enfermedad se presente de forma diferente.

Regresar al Capítulo I

También el descanso, la diversión y las relaciones con los demás son importantes

1. Evite el aislamiento. Manténgase en contacto con su familia, con amigos y vecinos
2. Dentro de sus posibilidades no deje de salir a la calle para realizar su despensa y otros mandados. Si necesita ayuda, pídala, pero no deje de salir
3. No descarte la posibilidad de conocer nuevos lugares, participe en viajes; si tiene esa posibilidad, **¡aprovéchela!**

Finalmente... No se abandone, busque todas las opciones para sentirse bien y que además le ayudarán para conservar la funcionalidad; por ejemplo usar lentes, dentaduras postizas, bastones, aparatos auditivos, sillas y andaderas, entre otros accesorios.

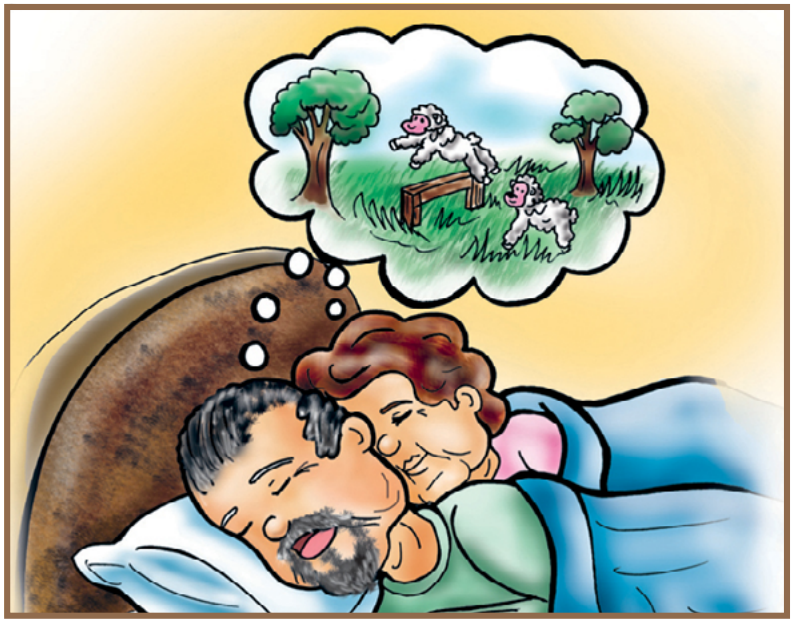
Si los necesita ¡Decídase a usarlos!

Regresar al Contenido

Higiene del sueño

Los trastornos del sueño se presentan con demasiada frecuencia en los adultos mayores y son motivo de atención.

Pueden repercutir de forma importante en el bienestar y la convivencia de las personas que le rodean.



Regresar al Capítulo I

Sin necesidad de tomar medicamentos usted puede mejorar su sueño, si sigue las siguientes recomendaciones:

- No duerma durante el día. Una siesta breve de media hora a una hora puede ser aceptable, pero una siesta prolongada dificultará un buen sueño nocturno
- Tenga horarios regulares para acostarse y levantarse
- No cene en exceso; prefiera los alimentos ligeros y tibios como son sopas o leche caliente
- Mantenga una temperatura adecuada en la habitación, ésta debe de estar oscura y silenciosa
- Evite bebidas con cafeína por las tardes como son los tés, el café, refresco de cola entre otros
- Realice actividad física durante el día
- Tenga una cama confortable y sólo utilícela para dormir
- No ingiera mucho líquido antes de acostarse
- Dé buenos paseos, estire las piernas y armonice todas las funciones de su cuerpo y su mente
- Si se siente intranquilo con alguien, haga las paces o aclare la causa de su malestar
- Disfrute lo que duerme, de preferencia descanse 6 a 8 horas

Artritis

La artritis reumatoide se caracteriza por la inflamación de las articulaciones, produciendo dolor y dificultad para el movimiento. Las articulaciones más afectadas son las de los pies, rodillas, columna, así como los dedos de las manos y de los pies.

Las personas más propensas a desarrollar artritis son las de mayor edad, las que tienen sobrepeso y las que no tienen suficiente actividad física, otros factores pueden ser las complicaciones por accidentes, la herencia o secuelas de otra enfermedad.

Si usted tiene artritis es muy importante que sepa que el tratamiento no es para curar la enfermedad, sino para disminuir el dolor, mejorar la función y prevenir la discapacidad.

Los síntomas de la artritis como el dolor, la inflamación, el cansancio y el miedo a hacerse más daño, hacen que muchas personas eviten el ejercicio. Por ello es importantes saber que la inactividad empeora los problemas de artritis.

Para evitar la progresión de la enfermedad:

a. Mantenga su peso corporal dentro de los parámetros adecuados
b. Practique al menos una actividad física (caminar, andar en bicicleta, nadar, entre otras) con regularidad
c. Evite actividades en las que sus articulaciones aguanten mucho peso

Alivio del dolor

- Tome medicamentos indicados sólo por su médico
- La aplicación local de calor puede aliviar el dolor y la aplicación de frío, la inflamación
- Duerma de 8 a 10 horas por la noche y tome una siesta durante el día de 30 minutos
- Comience el día con un baño de agua tibia o caliente, para que disminuya la rigidez

Depresión

En ocasiones, todos nos sentimos tristes o decaídos, pero cuando ese sentimiento es muy fuerte o duro por mucho tiempo, puede ser una depresión.

La depresión es la enfermedad mental más frecuente en los adultos mayores. La falta de adaptación y aceptación del adulto mayor a diferentes situaciones de salud, económicas y muertes de familiares, entre otras, pueden ser causa de depresión.

Síntomas de depresión:

1. Sentirse triste, sin esperanza o culpable la mayor parte del tiempo
2. Perder el interés o dejar de disfrutar las actividades diarias
3. Problemas para dormir (Dormir mucho o muy poco)
4. Sentirse muy fatigado y sin energía
5. Tener problemas para tomar decisiones o no pensar claramente
6. Llanto frecuente
7. Cambios en el apetito o el peso
8. Pensamientos suicidas

La depresión debe ser diagnosticada y tratada por su médico familiar.

Tener una vida activa, convivir con familiares y amigos, una vida sin adicciones, realizar actividad física en forma cotidiana y atender las enfermedades ayudan a prevenir la depresión.

Osteoporosis

La osteoporosis es una enfermedad que afecta a muchos millones de personas en todo el mundo. Se caracteriza por baja consistencia y deterioro continuo de los huesos, lo que produce fragilidad y mayor riesgo de fracturas.

Las fracturas causadas por osteoporosis son una de las principales causas de discapacidad, sobre todo en personas adultas mayores y cuando se afecta la cadera puede poner en riesgo la vida.

¿Cómo se puede prevenir la osteoporosis?

- Realizar actividad física todos los días
- Consumo regular de alimentos con contenido de vitamina D y calcio, como por ejemplo el brócoli, col, lentejas, frijol y soya
- Consumir alimentos preparados con **poca sal** y no agregar más al momento de comer
- Evitar fumar y no consumir bebidas alcohólicas en exceso
- Mantener su peso adecuado

La osteoporosis por si misma no produce síntomas, la consecuencia más grave es la fractura, por lo que se puede prevenir.

Si no sabe que esta enferma (o) por este padecimiento, es necesario que conteste el siguiente cuestionario, para saber si está en riesgo de tener osteoporosis:

Preguntas	Si	No
¿Tiene algún familiar (padre o madre) con antecedente de fractura de cadera?	☐	☐
¿Ha tenido antecedente de fractura a causa de una simple caída o un golpe después de los 40 años de edad?	☐	☐
¿Padece de artritis reumatoide o enfermedad de la tiroides o enfermedad inflamatoria intestinal crónica?	☐	☐
Adulta Mayor: ¿Dejó de menstruar antes de los 45 años de edad?	☐	☐
¿Está actualmente en tratamiento con esteroides (como por ejemplo prednisona) desde hace tres meses?	☐	☐
¿Sabe usted si tiene bajo peso?*	☐	☐

*Si desconoce que tiene bajo peso y lo sospecha, acuda al módulo PREVENIMSS de su Unidad Médica de Adscripción, para que le realicen la Atención Preventiva Integrada.

Si respondió una pregunta de forma positiva, es necesario que acuda con su Médico Familiar, para una evaluación clínica completa.