

Ciudad de México, 21 octubre de 2021

CONFERENCIA: CUIDADOS GERIÁTRICOS

Dentro de la jornada de pláticas sobre el cuidado de de la salud, el día 20 de octubre del presente año se impartió por la Dra. Renata Hernández Nava, el tema “Cuidados Geriatricos”.

En la exposición, se resaltó la importancia de garantizar el bienestar de los adultos mayores, mismo que la mayoría de las veces se da con el apoyo de sus familias o de personas encargadas de su cuidado. Se refirió el extremar precauciones para evitar accidentes en casa pues cosas que pasan desapercibidas pueden ocasionarlos, como es el tener mascotas (perros pequeños), el uso de tapetes, no contar con luz camino al baño y no eliminar barreras de muebles u objetos.

Asimismo, se enfatizó que no existe la demencia senil, y que el adulto mayor debe de hacer valer su derecho a expresar su voluntad a sus familiares en la forma de ser tratado en caso de que no pueda valerse por sí mismo, y es muy importante tener el control de enfermedades, considerando:

- ❖ Evitar la poli farmacia.
- ❖ Evitar medicamentos que no necesarios.
- ❖ Cuidar la alimentación.
- ❖ Consumir más proteína.
- ❖ Integrar nueces, almendras, pistaches y mucha verdura en la alimentación.
- ❖ Tomar agua suficiente.
- ❖ Tener actividad física, y que mejor si se hace en equipo (pareja, mascota, por ejemplo) de 3 a 5 veces por semana.
- ❖ Dormir mínimo 8 horas.
- ❖ Aprender cosas nuevas.

Sin otro particular, agradecemos a la Dra. Renata Hernández N., y a todos nuestros compañeros jubilados que nos acompañaron de manera remota a esta platica y los invitamos a la siguiente conferencia a realizarse el día 27 de octubre del presente año sobre el tema “Tanatología”.



TRANSICIÓN EPIDEMIOLÓGICA

Los sistemas de salud actuales, en particular en los países de ingresos bajos y medianos, están mal diseñados para atender las necesidades sanitarias de las personas con **afecciones crónicas**

Las cardiopatía **isquémica** y los accidentes cerebrovasculares son las principales causas de la pérdida de años de vida, y son consecuencia de la hipertensión arterial, sin embargo solo entre el **4% y el 14%** de las personas mayores recibe tratamiento antihipertensivo eficaz en los países de ingresos bajos y medianos

POR LO TANTO... LOS SISTEMAS DE SALUD

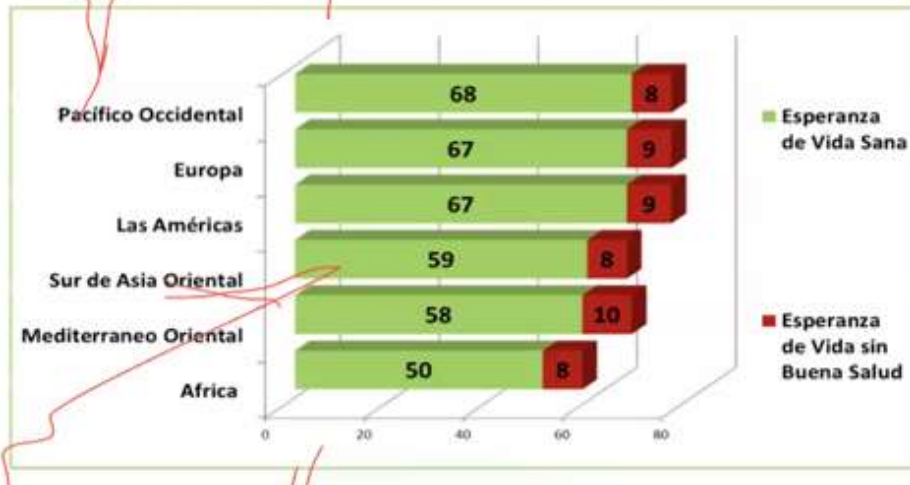
Deberán reformularse para dejar de tratar a las poblaciones más jóvenes con intervenciones curativas aisladas y prepararse para la atención de la población mayor que a menudo padece varias enfermedades crónicas y discapacidades. Muchas de estas acciones hay que desarrollarlas fuera del ámbito hospitalario

ESPERANZA DE VIDA

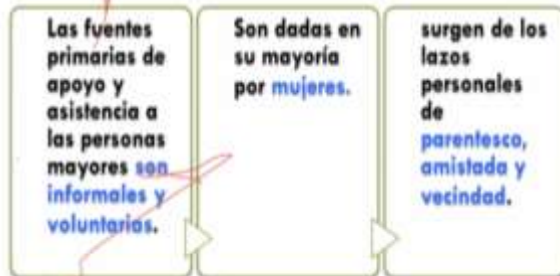
Regiones	Esperanza de vida al Nacer		Esperanza de vida a los 60 años	
	Varones	Mujeres	Varones	Mujeres
Mundo	66	71	18	21
África	52	56	14	16
Las Américas	73	79	21	24
Mediterráneo Oriental	64	67	16	18
Europa	71	79	19	23
Sur de Asia Oriental	64	67	15	18
Pacífico Occidental	72	77	19	22



ESPERANZA DE VIDA SANA Y ESPERANZA DE VIDA SIN BUENA SALUD



¿Quiénes cuidan a las personas mayores?



Hay una crisis del cuidado: que se produce de manera simultánea a la incorporación de la mujer al mercado del trabajo y el del aumento de población que precisa de cuidados. La ausencia de servicios sociales genera una alta demanda hacia la familia para cumplir funciones de seguridad y protección.

Por ello es imprescindible trasladar al Estado, al mercado y a la sociedad parte de las funciones de apoyo y cuidado que están actualmente depositadas, de manera exclusiva, en las familias.

Debemos entender al cuidado como un Derecho Social



Atentamente

Comité Ejecutivo Nacional