



UNIVERSIDAD
DE COLIMA

FACULTAD DE ENFERMERÍA

INFOGRAFÍA

ENFOQUE GERONTOLÓGICO PREVENTIVO



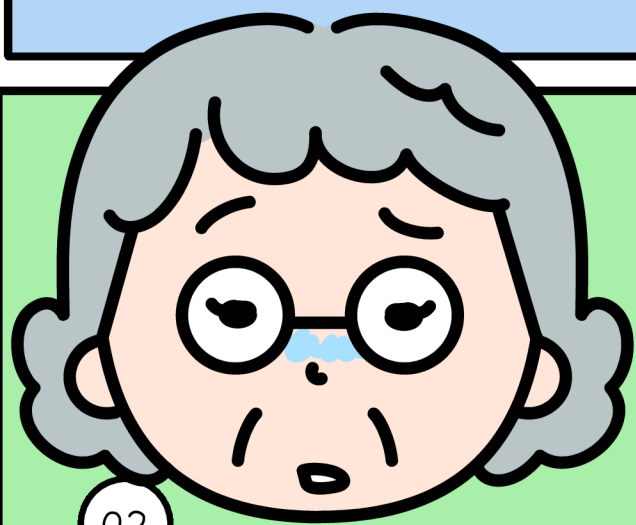
6K - ENF. GERONTOLÓGICA / EL CUIDADO DE ENFERMERÍA DEL A.MAYOR

DOCENTE: MCE.DANIELA DE LA BORBOLLA

ALUMNO: NYDIA VALERIA CORDOVA SOTO

12/03/2025

ENFOQUE GERONTOLÓGICO PREVENTIVO



01

Dimensión Médico-Biológica:

- Prevención de enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, osteoporosis, etc.).
- Control médico regular (revisiones periódicas, seguimiento de tratamientos).
- Vacunación (influenza, neumococo, herpes zóster).

02

Dimensión Nutricional:

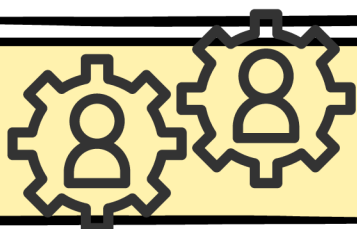
- Alimentación balanceada (dieta rica en fibra, baja en sodio y grasas saturadas).
- Hidratación adecuada.
- Suplementos vitamínicos si son necesarios (vitamina D, calcio, etc.).



03

Dimensión Funcional:

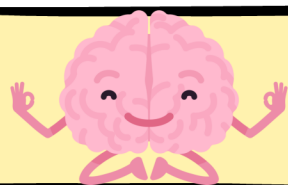
- Prevención de caídas (adaptación del hogar, uso de bastones o andaderas).
- Ejercicio físico regular (caminatas, yoga, tai chi).
- Mantenimiento de la movilidad y fuerza muscular.



04

Dimensión Mental:

- Estimulación cognitiva (ejercicios de memoria, lectura, juegos mentales).
- Prevención del deterioro cognitivo (actividades desafiantes).



05

Dimensión Psicoafectiva

- Cuidado de la salud emocional (manejo del estrés, técnicas de relajación).
- Prevención de la depresión y ansiedad (terapia psicológica si es necesario).



Enfoque Preventivo

Prevenir problemas de salud antes de que ocurran: Promover acciones proactivas para evitar enfermedades o complicaciones.

Promover un mensaje positivo: Fomentar hábitos saludables y una actitud optimista hacia el envejecimiento.

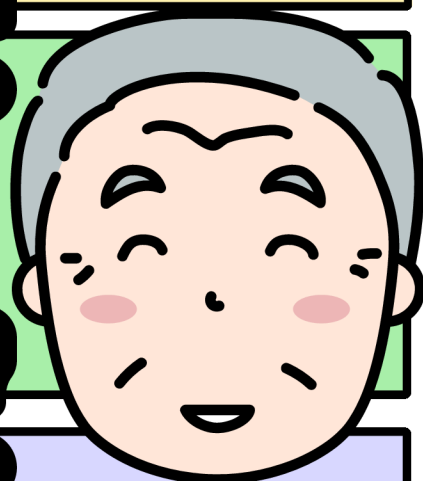


Mejorar la calidad de vida y autonomía: Incentivar acciones que permitan al adulto mayor mantenerse independiente y activo.



Estadísticas:

- El 80% de las caídas en adultos mayores ocurren en el hogar. muchas de ellas pueden prevenirse con simples ajustes en el entorno, como
 1. Eliminar alfombras sueltas o cables en el suelo.
 2. Instalar barras de apoyo en baños y pasillos.
 3. Mejorar la iluminación en áreas de paso.
 4. Usar calzado antideslizante.
- La actividad física reduce en un 40% el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Una dieta saludable puede prevenir hasta el 30% de los casos de diabetes tipo 2.



FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

Gerontológico, M. (n.d.). Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores Dirección de Gerontología. Gob.Mx. Retrieved March 12, 2025, from https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/925222/Modelo_Gerontol_gico_1.pdf

Garbayo, L. (2021, January 19). Qué es la gerontología preventiva. Deusto Salud. <https://www.deustosalud.com/blog/tercera-edad/que-es-gerontologia-preventiva>

Said, I. (2019, September 7). Medicina preventiva en personas mayores. Por una Medicina Interna de Alto Valor. <https://medicinainternaaltovalor.fesemi.org/la-medicina-de-consumo/medicina-preventiva-en-personas-mayores/>