

# Problemas de salud más frecuentes. Detección y cuidados

**C**omo se ha señalado anteriormente con el envejecimiento el organismo es más vulnerable ante las enfermedades infecciosas y crónicas, y si éstas no se diagnostican oportunamente pueden complicarse y afectar la funcionalidad física, mental y social y poner en riesgo la vida de la persona. Por tal motivo, se debe tener los conocimientos básicos para su detección, autocuidado y control, utilizando de manera óptima las redes de apoyo social formales e informales.

En esta sección se revisan los principales problemas de salud que se presentan en la vejez, incluyendo las enfermedades infecciosas y crónicas, sus características clínicas y complicaciones, las caídas, la automedicación y polifarmacia y el maltrato durante la vejez, con el fin de que el lector tenga los conocimientos para prevenirlos y en su caso controlarlos. Así mismo, con el apoyo de la comunidad podrá implementar programas específicos de ayuda mutua con los integrantes del núcleo gerontológico.

Por otro lado, en este apartado se incluye un capítulo sobre los exámenes de laboratorio clínico más frecuentes, con el fin de que los lectores tengan los conocimientos básicos para su interpretación.

Los capítulos que se incluyen en la presente sección son los siguientes:

- **Enfermedades infecciosas.**
- **Diabetes mellitus.**

- **Hipertensión arterial.**
- **Hipotensión arterial ortostática.**
- **Cáncer.**
- **Osteoartrosis.**
- **Osteoporosis.**
- **Enfermedad vascular cerebral.**
- **Demencias.**
- **Depresión.**
- **Padecimientos bucodentales.**
- **Estreñimiento.**
- **Incontinencia urinaria.**
- **Caídas.**
- **Maltrato en la vejez.**
- **Riesgos de la autoeducación.**
- **Exámenes de laboratorio clínico.**

El objetivo principal de esta sección es que los lectores tengan los conocimientos básicos sobre los principales problemas de salud que se presentan con mayor frecuencia durante la vejez, para que participen activamente en su prevención, detección y control a nivel comunitario. Por tal motivo, al finalizar la sección deberán ser capaces de:

- Identificar los principales factores de riesgo de las enfermedades infecciosas y crónicas más frecuentes durante la vejez.
- Identificar los principales signos y síntomas para la detección temprana de las enfermedades infecciosas y crónicas más frecuentes durante la vejez.
- Analizar las principales repercusiones individuales, familiares, comunitarias y sociales de las enfermedades infecciosas y crónicas más frecuentes durante la vejez.
- Identificar las principales medidas para evitar o diferir las complicaciones de las enfermedades infecciosas y crónicas durante la vejez.
- Identificar los estilos de vida saludables para la prevención y control de las enfermedades infecciosas y crónicas durante la vejez.

- Analizar las acciones familiares y comunitarias que eviten la aparición y complicaciones de las enfermedades infecciosas y crónicas durante la vejez.
- Identificar los principales factores de riesgo para las caídas y las principales medidas para su prevención.
- Identificar los principales riesgos y tipos de maltrato en la vejez con el fin de prevenirla y en su caso solicitar ayuda para su manejo.
- Conocer los riesgos de la automedicación y polifarmacia, con el fin de evitar evitarlas.
- Tener los conocimientos básicos para la interpretación de los exámenes de laboratorio clínico, con el fin de participar activamente en la prevención y control de las principales enfermedades agudas y crónicas.



## Enfermedades infecciosas

Jaime Enrique Encinas Reza

*Las personas adultas mayores son más vulnerables ante las enfermedades infecciosas debido a los cambios biológicos del envejecimiento, sobre todo por la disminución relativa de la respuesta inmunológica.*

Las enfermedades infecciosas son provocadas por la afectación del organismo por bacterias, virus y hongos, pueden ser transmitidas en forma directa (de persona a persona), o de manera indirecta a través del uso de utensilios y

consumo de alimentos contaminados, entre otros. Las personas adultas mayores tienen mayor vulnerabilidad para presentar enfermedades infecciosas debido a los cambios biológicos del envejecimiento, sobre todo por la disminución relativa de la respuesta inmunológica.

Por otro lado, los signos y síntomas de las enfermedades infecciosas en la vejez, no se presentan de la misma manera que en los adultos jóvenes, de ahí que se señale que la presentación de las infecciones en las personas adultas mayores sea atípica. Por ejemplo, una neumonía, o como se conoce en el lenguaje coloquial, la pulmonía, que típicamente se manifiesta con fiebre, debilidad generalizada, tos acompañada de expectoración (flemas) y biometría hemática con glóbulos blancos significativamente altos, en los adultos mayores pueden NO presentar fiebre, tos, ni expectoración, una biometría hemática normal, y exclusivamente manifestarse con debilidad generalizada. En este sentido, de manera errónea la debilidad generalizada suele atribuirse directamente a la vejez y NO se solicita atención médica inmediata, incrementando el riesgo de complicaciones y muerte. Por tal motivo, el desconocimiento constituye una gran limitación para la prevención y tratamiento oportuno de las infecciones en la vejez.

*Los signos y síntomas de las enfermedades infecciosas en la vejez no se presentan de la misma manera que en los adultos jóvenes, la debilidad generalizada puede ser el único síntoma de una enfermedad infecciosa grave como la neumonía.*



## Envejecimiento e inmunidad

*El sistema inmunológico del anciano comienza a ser menos eficaz, por lo que el organismo se ve afectado y se vuelve vulnerable o presa fácil de infecciones.*

El sistema inmunológico incluye a las defensas que el cuerpo humano tiene para contrarrestar o atacar las infecciones que se manifiestan o contraen durante cualquier etapa del desarrollo del ser humano, es decir, desde el momento del nacimiento hasta la vejez.

La inmunidad se va fortaleciendo a lo largo del tiempo a partir del nacimiento, durante el crecimiento y desarrollo de cada individuo, además este fortalecimiento se refuerza con una alimentación adecuada o equilibrada y los cuidados de salud apropiados.

Más o menos a partir de los sesenta años de edad, el sistema inmunológico comienza a “debilitarse” o a ser menos eficaz, con lo cual el organismo se ve afectado y se vuelve vulnerable o presa fácil de infecciones. A esto se le ha denominado como “inmunosenescencia”.

Por tal motivo, si la persona adulta mayor manifiesta “debilitamiento”, aunque no tenga la sintomatología aguda que caracteriza las infecciones (dolor, fiebre, diarrea, tos y molestias para orinar) debe acudir al médico para un diagnóstico y tratamiento oportunos, para prevenir complicaciones o incluso la muerte. Ya que, por lo general, la típica fiebre alta, la leucocitosis (aumento de glóbulos blancos), las radiografías de tórax con infiltrado inflamatorio (neumonía), además del signo de rebote (dolor a la palpación abdominal “en el abdomen agudo” presente en la apendicitis y problemas de la vesícula biliar) suelen estar ausentes en la vejez.

## **Principales enfermedades infecciosas agudas y crónicas en la vejez**

Considerando que el sistema inmunológico se encuentra envejecido después de los 60 años, los ancianos se hacen más susceptibles a infecciones como, por ejemplo, la influenza estacional, la gastroenteritis aguda, la neumonía, las infecciones de vías urinarias tanto agudas como crónicas, la micosis urogenital aguda que tiende a manifestarse de manera crónica y la tuberculosis pulmonar entre otras.

*Las infecciones que se presentan con mayor frecuencia en la vejez son la influenza estacional, la gastroenteritis aguda, la neumonía, las infecciones de vías urinarias, la micosis urogenital y la tuberculosis pulmonar.*

### **Influenza estacional**

Aunque las manifestaciones clínicas de la enfermedad suelen ser atípicas, esta infección es provocada por un virus y se caracteriza por atacar las vías respiratorias, inicialmente con faringitis, tos seca y escurrimiento nasal de color transparente. La fiebre suele prolongarse hasta por una semana y además se presenta con dolor de cabeza intenso, escalofríos y dolor muscular.

Se debe de reforzar la prevención primaria con la aplicación de la vacuna específica cada año, de preferencia en los meses de agosto y septiembre, para alcanzar una inmunidad aceptable durante la temporada en que predomina el frío en México.

*La influenza estacional es provocada por un virus y se caracteriza por atacar las vías respiratorias. Por tal motivo, los ancianos deben vacunarse anualmente, de preferencia en los meses de agosto y septiembre.*

Cuando la enfermedad se ha establecido se debe acudir al médico para que indique los medicamentos antivirales específicos, así como medidas de soporte para mantener las vías respiratorias funcionando; ésta suele ser una infección grave y mortal, por lo que el tratamiento normalmente se aplica en un hospital.



## **Gastroenteritis aguda**

Son enfermedades que suelen ser provocadas por intoxicación alimentaria (alimentos descompuestos) y malos hábitos higiénicos (no lavarse las manos al comer). Los virus y algunas bacterias patógenas contenidas en los alimentos, utensilios y manos sucias desencadenan esta enfermedad. Los síntomas que se manifiestan son: diarrea abundante y frecuente, puede o no existir fiebre alta, escalofríos, dolor de cabeza y dolor muscular. Las complicaciones más frecuentes son la deshidratación y la pérdida de sales (sodio y potasio) que

*La gastroenteritis aguda es una enfermedad que suele ser provocada por intoxicación alimentaria y malos hábitos higiénicos y puede ser causa de la complicación de otras enfermedades.*

agravan enfermedades concomitantes como por ejemplo la diabetes mellitus, la insuficiencia coronaria y la insuficiencia cardíaca.

El tratamiento está enfocado a la rehidratación para la reposición de líquidos y sales perdidas; pero si se complica o prolonga el periodo diarreico su manejo debe hacerse en el hospital,

la disyuntiva estriba en realizarlo por el médico tratante de manera paulatina, ya que se podría provocar descompensación de otras enfermedades que previamente se padezcan, como las del corazón, y en caso de ser un problema infeccioso bacteriano el médico administrará el antibiótico pertinente.



## Neumonía

Es una de las cinco causas más comunes de defunción en nuestro país. En los adultos mayores de 65 años de edad es aproximadamente cinco veces mayor la mortalidad que con respecto a la gente de menor edad.

*La neumonía en los ancianos puede cursar con fiebre elevada, tos acompañada de expectoración abundante y malestar general, aunque hay que recordar que las manifestaciones en los ancianos suelen ser atípicas. Generalmente el tratamiento es hospitalario.*

Este padecimiento se presenta con mayor frecuencia en personas con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (usualmente presente en fumadores crónicos), en alcohólicos, en personas con demencia y enfermedad de Parkinson, con enfermedad vascular cerebral, con insuficiencia cardiaca, diabetes mellitus e insuficiencia renal crónica

Las manifestaciones son: presencia de fiebre elevada, tos acompañada de expectoración abundante y malestar general, aunque hay que recordar que las manifestaciones en los ancianos suelen ser atípicas.

Generalmente el tratamiento está encaminado al uso de antibióticos, de preferencia en manejo hospitalario por lo delicado de su uso, así como las medidas generales para el soporte respiratorio en caso necesario. Si se presenta complicación, como dificultad respiratoria severa o insuficiencia respiratoria, el manejo indicado es en el hospital y/o con asistencia mecánica ventilatoria.

## Infecciones de vías urinarias agudas y crónicas

Son una causa frecuente de manifestación de la enfermedad atípica en el anciano, ya que su presentación puede variar, por ejemplo padecer estado de delirium (confusión del estado mental en su persona como en el tiempo y la ubicación espacial), caídas, tendencia a la inmovilización, etc.

No hay una manifestación típica, pero puede presentarse disuria (molestia al orinar, ardor), poliaquiuria (orinar frecuentemente), en raras ocasiones hematuria (orina de color rojo con presencia de sangre), puede o no haber fiebre y se trata de una infección de vías urinarias bajas o cistitis.

La cistitis es una causa de incontinencia urinaria (pérdida involuntaria de orina) que, de ser aguda, su tratamiento corta la manifestación de la incontinencia.

*Las infecciones de vías urinarias en los ancianos cursan asintomáticas. Podrían presentar molestias urinarias, pero también pueden manifestar solamente debilidad, fiebre o delirium (confusión del estado mental).*

En las mujeres la frecuencia de infecciones de vías urinarias es mayor que en los hombres, las manifestaciones agudas como la cistitis, puede convertirse en una forma crónica del padecimiento y esto responde a problemas concomitantes como, por ejemplo, cistocele (vejiga urinaria caída), que requiere de la intervención de especialistas en esta área.

En los hombres puede no haber fiebre, con frecuencia hay disuria (molestia al orinar) y poliaquiuria (orinar con más frecuencia), además puede no acompañarse de estado confusional pero sí presentar hiperplasia prostática (crecimiento de la próstata).

El tratamiento se inicia, después de un buen escrutinio para investigar a fondo todas las posibles causas del problema, con el uso de antimicrobianos indicados para el problema, de preferencia practicando previamente el examen general de orina y un urocultivo. El tratamiento debe durar de 10 a 14 días. Posteriormente se verificará la ausencia de bacterias en la orina practicando un nuevo examen y un urocultivo.



## Micosis urogenital aguda y crónica

Esta infección está originada por hongos los cuales generalmente habitan en la piel y pueden afectar al organismo cuando la persona tiene infecciones bacterianas que cursan con fiebre y son tratadas con antibióticos por lo que se les denomina infecciones oportunistas.

Las micosis superficiales se presentan con mayor frecuencia en áreas de la piel de la región genital irritadas (candidiasis), debido a la falta de higiene local, dada la presencia de orina y/o materia fecal por contacto prolongado. Se caracteriza por áreas de enrojecimiento intenso en genitales y región circundante, inclusive ingles y en ocasiones en muslos y abdomen y región glútea. Causa dolor, ardor y prurito (comezón). El tratamiento consiste en limpieza local con agua y jabón, mantener seca la zona y evitar factores irritantes, como cualquier ungüento no recetado que puede empeorar las molestias; aplicación de medicamentos antimicóticos (contra los hongos) de forma local, y generalmente el cuadro clínico cede en pocos días. Puede existir una forma persistente y depende, en general, de alguna enfermedad subyacente, como la diabetes mellitus o algún tipo de cáncer, que debilita al sistema inmunológico y permite que las micosis hagan presencia de manera oportunista en el organismo.

*Las micosis (infecciones por hongos) son infecciones oportunistas que se presentan en piel y mucosas, frecuentemente se detectan en el área urogenital y en la boca. Se manifiestan con mayor frecuencia en personas con diabetes mellitus, cáncer y consumo frecuente y prolongado de antibióticos.*

La micosis que característicamente infecta la zona genital superficial de forma oportunista (debido a que se presenta al estar debilitada la zona de protección de la piel ya sea porque se encuentra irritada o bien el sistema inmunológico está decaído), se conoce como candidiasis.

Las infecciones por hongos también pueden ser de vías urinarias o bien de la región vaginal, la cual se caracteriza por la salida de flujo.

## Tuberculosis pulmonar

Es una infección que se presenta en los pulmones, su inicio suele ser muy paulatino o lento, y tarda meses o años en hacerse evidente. Cuando el paciente

*La tuberculosis pulmonar es de inicio paulatino o lento, tarda algunos meses o años en hacerse evidente. Generalmente se acompaña de algún grado de desnutrición o enfermedades subyacentes como la diabetes mellitus o algún tipo de cáncer.*

se percata de estar enfermo, la infección está muy avanzada.

En nuestro país, la tuberculosis pulmonar es una enfermedad que persiste, aún con los tratamientos más actuales.

Las condiciones de salud previas a la infección, están acompañadas de algún grado de desnutrición y enfermedades subyacentes, como por ejemplo

la diabetes mellitus y los diferentes tipos de cáncer. La vejez es considerada como un factor de riesgo.

Las manifestaciones de la tuberculosis son poco reconocidas por la población en general, de ahí que las personas que conviven con un enfermo de tuberculosis pueden ser portadores de la bacteria, por lo que es muy importante investigar los contactos para evitar el contagio y la propagación.

La manifestación más frecuente de la tuberculosis pulmonar es la presencia de tos productiva (con flemas) continua, que no responde al tratamiento; puede haber fiebre o febrícula de predominio nocturno y pérdida de peso no explicada.



Para el diagnóstico se utiliza la prueba de intradermorreacción (reacción que se presenta en piel para estudiar el antecedente o presencia sospechosa de tuberculosis), pero no es del todo confiable por el antecedente de debilidad inmunológica del viejo.

La radiografía de tórax puede ser un auxiliar valioso que oriente hacia imágenes relacionadas con focos de tuberculosis, estas imágenes son de uso común en cualquier parte del país y son un auxiliar valioso junto con las manifestaciones clínicas y sospecha del padecimiento en el viejo.

El tratamiento, cuando está indicado de acuerdo con los parámetros señalados, debe ser administrado con estrecha vigilancia por el riesgo de toxicidad, ya que los medicamentos que se administran a las personas adultas mayores presentan riesgo de hepatotoxicidad y neuropatía acompañadas; su administración debe ser valorada de forma continua. Los antecedentes de alcoholismo o enfermedad hepática, son un factor de riesgo para problemas durante el curso de su tratamiento.