

Importancia de la revisión médica

CAMBIOS CORPORALES DEL ENVEJECIMIENTO

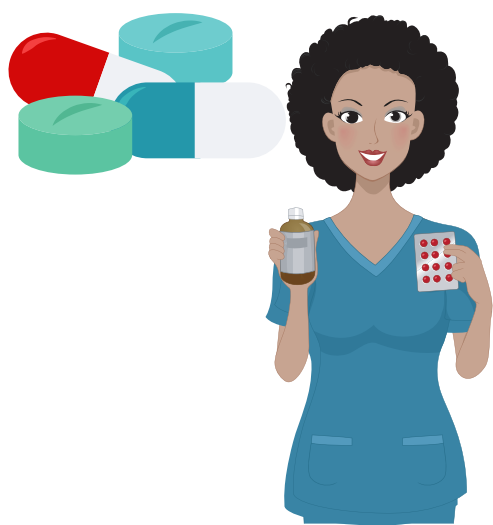
Es normal que con los años el cuerpo cambie su composición y la función de órganos como el corazón, riñones e intestino; que se reduzcan los músculos, se pierda la fuerza de los huesos e hidratación y aumente la grasa almacenada. Por eso es importante el chequeo médico, toda vez que ayuda a la prevención de enfermedades, así como la detección temprana de situaciones que, de no corregirse, terminarán en alguna enfermedad.



AUTOCUIDADO: REVISIÓN MÉDICA

MEDICAMENTOS: Pida al personal médico que revise los medicamentos (tanto por los indicados por su tratante como los consumidos sin la autorización del mismo) para prevenir interacciones entre medicamentos o riesgos de caídas. Elimine los que ya no son necesarios.

GASTROINTESTINAL: Mencione si se han presentado alteraciones en las heces (color negro) o cuadros de diarrea/estreñimiento, ya que puede ser un problema intestinal grave.



EJERCICIO: Pregunte cómo debe practicar actividad física regular.

DEPRESIÓN: Informe al personal médico si ha sentido tristeza, desánimo, llora fácilmente, pérdida de interés por las cosas diarias, si siente que no descansa o si ha dejado de comer o dormir, podría tratarse de una depresión.



AISLAMIENTO: Si se siente solo y no tiene apoyo de su entorno familiar, también coméntelo para que le ayuden a mejorar su red de apoyo.

VACUNACIÓN: Pregunte cuándo debe vacunarse contra la gripe, influenza, neumonía u otras enfermedades.

NUTRICIÓN: Comer mucha grasa eleva el riesgo de cáncer de colon y otros. También es un factor importante en el endurecimiento de las arterias, lo que predispone a los ataques al corazón y embolias cerebrales.

Los beneficios de una alimentación correcta son: Evitar la obesidad y sus complicaciones; Control de la presión sanguínea; Regular los niveles de glucosa y de colesterol.



EVITE LA POLIFARMACIA

La polifarmacia se refiere al uso de muchos medicamentos o fármacos en un momento determinado. Es un problema bastante común en las personas adultas mayores, sobre todo entre quienes padecen varias enfermedades a la vez.

RECOMENDACIONES PARA EVITAR LA POLIFARMACIA

1. No use medicamentos sin receta médica.
2. Informe a su médico sobre todos los medicamentos que use.
3. Siga las instrucciones de su médico.
4. Evite prescripciones ajenas a los médicos.
5. Deseche los medicamentos que no usa.
6. Si presenta molestias por el uso de medicamentos, anote.
7. Pregunte a su médico si puede tomar distintos medicamentos en el mismo horario.
8. No falte a sus citas médicas.
9. Procure que una sola persona esté a cargo de la administración de sus medicamentos.