



Salud del Adulto Mayor en Nuevo León
Subsecretaría de Prevención y Control
de Enfermedades

Matamoros No. 520 Oriente,
Col. Centro, Monterrey, N. L.
Tel.: (81) 81-30-70-55



Conoce tus **derechos** y obligaciones,
¡Acude con el Gestor del **Seguro Popular!**

SALUD



SEGURO POPULAR

Nuevo León
LA NUEVA LEONÉS

Secretaría
de Salud
Nuevo León

Promoción
de Salud



Adultos mayores
saludables
y responsables



¡Yo cuido mi salud!



Introducción



Algunas de las enfermedades más frecuentes en la vejez son la depresión, incontinencia, pérdida de memoria y problemas de la próstata y a medida que se envejece aumenta la probabilidad de experimentar varias enfermedades al mismo tiempo, por lo cual, el tener hábitos saludables a lo largo de la vida, en particular llevar una dieta equilibrada, realizar una actividad física periódica y abstenerse de fumar, contribuye a reducir el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles y a mejorar las facultades físicas y mentales en la vejez.



Consulta con tu médico al menos una vez al año.

Para obtener más información, acude a la Unidad de Salud más cercana.



¿Quiénes deben acudir a evaluación médica?



- Todos los hombres de 45 años o más.
- Cuando existen antecedentes de cáncer de próstata en la familia [abuelo, padre, hermanos].



¿En qué consiste la evaluación médica?

Es una detección integral, que consiste en:

- Aplicación de cuestionario de sintomatología prostática.
- Tacto rectal.
- Prueba de sangre de antígeno prostático específico.

Para realizarse la prueba debes:

- Acudir sin haber tenido cualquier tipo de manipulación de la próstata, o relaciones sexuales en las 48 horas previas al estudio.
- Estar libre de infección de las vías urinarias o procesos inflamatorios agudos de la próstata.
- No ser portador de sondas urinarias.



Ramón:
¡Vamos a aprender más sobre la depresión!

¿Estás deprimido?

¿Qué es la depresión?

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que causa un sentimiento persistente de tristeza y falta de interés.



Causa aislamiento de la persona y la mayoría de las veces no se diagnostica por considerarse parte normal del envejecimiento.

**La depresión jamás será normal,
a cualquier edad.**



Acude al médico si:

- Duermes o comes más o menos de lo acostumbrado.
- Te sientes ansioso o triste.
- No te interesa lo que te gustaba hacer.
- Disminuye tu energía.
- Tienes problemas de atención o memoria.



Ramón:

**Vamos a hacer una cita para que te
revisen y conocer más del tema.**



¿PROBLEMAS DE LA PRÓSTATA?

¿Qué es la próstata?

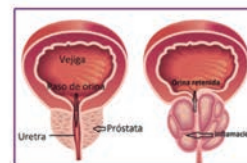
Es una glándula del tamaño de una nuez que se localiza debajo del cuello de la vejiga, rodeando a la uretra. Produce parte del líquido seminal, que nutre y transporta a los espermatozoides durante la eyaculación.

Las principales enfermedades de la próstata

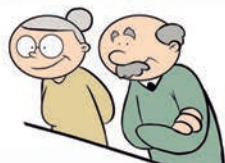
- Crecimiento prostático benigno.
- Tumor maligno.

Estás en riesgo si tienes:

- Sensación de no haber terminado de orinar por completo.
- Urgencia para orinar.
- Aumento en la frecuencia de veces.
- Disminución en la cantidad y fuerza del chorro de la orina.



No es normal que las personas adultas mayores pierdan orina bajo ninguna condición.



Acude a una valoración médica si presentas:

- Incapacidad para contener la orina.
- Cambios en la frecuencia para orinar.
- Utilizas protector, toalla o paño higiénico para no mojar.



¿Qué es la pérdida de memoria?



Es la alteración en la habilidad para aprender nueva información o para recuperar información ya aprendida.

Puede ser causada por enfermedades crónicas como hipertensión arterial, diabetes mellitus, dislipidemias, sobrepeso y obesidad, depresión, lesiones en la cabeza, el uso de algunos medicamentos o drogas.



Si presentas problemas de memoria, acude a tu médico.



**NO ES NORMAL QUE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES
SE LES OLVIDEN LAS COSAS**

¿Cuáles son sus principales síntomas?

- Incapacidad para recordar algunos eventos del día.
- Desorientación, alejamiento, depresión.
- Dificultades en el desempeño de actividades diarias.
- Tus familiares, vecinos o amistades refieren que se te olvidan las cosas.



**Ramón:
La incontinencia urinaria no es normal,
vamos a hacer una cita para que te
revisen y conocer más del tema.**

¿Qué es la incontinencia urinaria?

- Es la pérdida involuntaria de orina a través de la uretra.
- Constituye un problema higiénico, psicológico, social y de salud.
- Varía desde fuga ocasional hasta incapacidad total para retener orina.
- Causa el aislamiento de la persona.
- Se diagnostica pocas veces.
- Se considera erróneamente normal en la vejez en hombres y mujeres.
- Se incrementa conforme pasa la edad.