

RECOMENDACIONES

Acuda a consulta con su **MÉDICO GERIATRA** si tiene mas de 60 años.

Las acciones que tome HOY para prevenir y mejorar su salud estarán mejorando su FUTURO.

Y lo que haga por su salud integral servirá para mejorar su calidad de vida, independencia y la calidad de tomas sus propias decisiones.

**Ante cualquier duda,
asesórate con:**

Dr. Sergio Ocampo López
Gerente Médico de Policlínica.

LO QUE CAUSA LA POLIFARMACIA

- *1er Causa de Boca seca
- *1er Causa de estreñimiento
- *3era Causa de caídas
 - >Fractura de Cadera
 - >Cirugías
 - >Inmovilidad
- *3era Causa de Síndrome Confusional Agudo (DELIRIUM)
 - >Alteración de conciencia y atención
 - >Problemas para dormir
 - >Trastornos emocionales



FIDEICOMISO
FONDO DE PENSIONES
DEL SISTEMA BANRURAL



SOLUGLOB IKON
SOLUCIONES Y MEJORA DE PROCESOS



Fractura de cadera

Atención Médica Geriatría

GERIATRÍA

¿Cómo mantener la independencia y la autonomía?

>Apreciar la SALUD como un TODO, considerando no solo lo médico, sino otros aspectos básicos:

Propósito de vida.

- Los pensamientos y estado mental.
- El sueño.
- Las relaciones interpersonales.
- Actividad física y ejercicio.
- Alimentación y Nutrición.
- Actividades de gusto y placer.

Reducir el uso de medicamentos excesivos y considerar:

La función del intestino, riñón e hígado.

·Las interacciones entre los medicamentos, los alimentos, suplementos, vitaminas.

Fomentar la Medicina Preventiva

·Vacunación

·Acudir a REVISIÓN, aunque no me sienta mal.

POLIFARMACIA

Significa que hay 5 o más medicamentos prescritos.

En México las personas mayores:

>5 de cada 10 mayores de 65 años tiene polifarmacia.

>7 de cada 10 mayores de 75 años tiene polifarmacia.

>3/4 de las personas con POLIFARMACIA tienen interacciones entre los medicamentos que pueden terminar en complicaciones graves.

>TODAS las personas con 5 o más medicamentos tienen alguna interacción entre ellos.

“Lo que lleva a un riesgo de TU SALUD”



¡El Reto del Envejecimiento!

Objetivo

Que los años que se ganan de vida, también sean años CON Calidad de Vida, en donde se puedan disfrutar la familia, las relaciones, las actividades y seguir teniendo capacidad de tomar decisiones.

El médico Geriatra es el especialista encargado de atender a la persona mayor en su proceso de envejecimiento desde múltiples aspectos:

- Físico o biológico (situaciones médicas, de nutrición o de movilidad)
- Mental (conservar la mente y la memoria)
- Social (la red de apoyo cómo influye en la salud).

