



madrid

Guía de actividades preventivas para mayores



La salud
no tiene edad.
!Cuidese!



madrid **+** **salud**

INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA

Prevención y Promoción

Edición y Autores:

© Ayuntamiento de Madrid. Madrid Salud

Pilar García Crespo

Félix del Campo Camacho

M^a Luisa Santidrián Corrales

Secretaria: Carmen Benito Arenas

Instituto de Salud Pública. Prevención y Promoción

Depósito Legal: M-53760-2007

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7
■ Hábitos y Factores de Riesgo	11
■ Dieta inadecuada	13
■ Tabaco	16
■ Alcohol	19
■ Sedentarismo	21
■ Hipertensión	23
■ Colesterol	24
■ Obesidad	25
■ Diabetes	27
■ Arterioesclerosis	28
■ Vacunaciones	31
■ Antigripal	33
■ Antitetánica	34
■ Antidiftérica	35
■ Antineumocócica	36
■ Diagnóstico Precoz	37
■ Envejecimiento y Sentidos	39
■ Vista	39
■ Oído	42
■ Envejecimiento, enfermedad y otras situaciones patológicas	43
■ Caídas	43
■ Otros accidentes	46
■ Salud bucodental	49
■ Alteraciones urinarias	50
■ Deterioro Cognitivo	51
■ Depresión / Ansiedad	52
■ Diabetes	53
■ Hipotiroidismo	54
■ Tumores: Mama, Cuello del Útero, Colon, Boca, Piel	55

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento es una etapa más del ciclo vital que presenta ciertas características que la diferencian de otros periodos de la vida. El envejecimiento significa básicamente tener una menor reserva funcional, es decir, todos los órganos de nuestro cuerpo presentan una disminución de su función si los comparamos a cuando éramos jóvenes y, como consecuencia, tienen una menor capacidad de respuesta a cualquier tipo de agresión. Sin embargo, esto no quiere decir que no podamos vivir esta etapa de nuestra vida con una buena calidad y lo más libre posible de enfermedades. Evitarlas o atenuarlas es el objetivo de la prevención.

¿Para qué sirve la Prevención?. Sirve si con ella conseguimos cualquiera de sus dos objetivos básicos. El primero es evitar la aparición de la enfermedad -como cuando abandonamos un hábito del que se sabe su relación con cierta enfermedad, o como cuando administramos una vacuna-. El segundo es, en caso de no conseguir el anterior, realizar el diagnóstico precoz de la enfermedad ya presente para impedir o retrasar su desarrollo, en definitiva, para mejorar su pronóstico.

Evidentemente no podemos prevenir todas las enfermedades. Para poder prevenir eficazmente es necesario que se cumplan ciertas condiciones.

Hoy día sabemos también que muchas enfermedades están asociadas a determinados factores que hacen más probable su aparición. Algunos de estos factores, como pueden ser la edad o el sexo, no podemos modificarlos y, por lo tanto, no podemos hacer ninguna prevención sobre ellos. Sin embargo sobre otros, como son nuestros hábitos o determinadas situaciones ambientales, sí podemos influir cambiando las conductas o las condiciones del medio que nos rodea. Alguno de estos factores, como por ejemplo el tabaco o el alcohol están relacionados con muchas enfermedades que producen una disminución de la calidad de vida en los mayores y que son las que causan mayor número de muertes prematuras en las sociedades desarrolladas como la nuestra.

En este caso, la acción preventiva trata de cambiar los hábitos de vida. Para que sea eficaz debe haberse demostrado que la práctica de un hábito hace más probable el presentar una determinada enfermedad, y, además, tiene que cumplirse que abandonar dicha práctica disminuye esa probabilidad. -Por ejemplo el tabaco: se sabe que las personas que fuman sufren infarto de miocardio con más frecuencia que las que no fuman y también se sabe que dejar de fumar disminuye el riesgo de padecerlo-.

Desde hace tiempo se conoce la acción preventiva de las vacunas contra determinadas enfermedades infecciosas.

Cuando se administra una vacuna debe haberse demostrado su eficacia biológica contra la enfermedad que se pretende evitar y que un alto porcentaje de las personas que la reciban van a estar inmunizadas contra ella.

Por último, hay otras enfermedades que aunque no se puede evitar que aparezcan, sí se puede intentar diagnosticarlas tempranamente para curarlas o al menos, enlentecer su curso.

El diagnóstico temprano se realiza aplicando pruebas que deben ser muy certeras, es decir, deben clasificar correctamente, en un alto porcentaje de casos, a las personas como probablemente enfermas o probablemente sanas, para luego confirmar el diagnóstico con otras pruebas. Es preciso también que la prueba sea sencilla, que no tenga un coste elevado y que no produzca muchas molestias a los pacientes. Y, además, es necesario que se cumpla el hecho de que diagnosticar tempranamente la enfermedad supone mejorar su pronóstico.

Con todas estas condiciones, no es fácil realizar una prevención eficaz. Por ello, son muchos los profesionales de distintos países que han revisado las actuaciones preventivas y han determinado, en el momento actual, cuáles son útiles en función de la edad, el sexo y otros factores de riesgo de las personas y en función de cumplir todas las condiciones a que nos hemos referido.

En esta guía se van a tratar todas aquellas situaciones en las que se ha demostrado que es útil intervenir preventivamente en las personas mayores de 65 años.

El objetivo de esta guía es que usted sepa las enfermedades o situaciones patológicas que se pueden prevenir y qué puede hacer para lograrlo. Si con la información que va a encontrar en las páginas siguientes lo conseguimos y, con ello, usted puede incrementar su bienestar y calidad de vida, nos sentiremos muy satisfechos.

HÁBITOS Y FACTORES DE RIESGO

Dieta inadecuada

La nutrición es necesaria para cubrir las necesidades energéticas de nuestro organismo así como para renovar sus tejidos. Las personas mayores tienen las mismas necesidades energéticas que los adultos más jóvenes.

Los alimentos son muy variados pero están compuestos siempre por la combinación, en distinta proporción, de un número fijo de nutrientes que son los llamados principios inmediatos: **proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales y agua.**

El tipo de alimentos que consumimos están condicionados por factores culturales, familiares, religiosos, etc., y pueden determinar que estemos bien o mal nutridos. Estos hábitos alimentarios se pueden cambiar para conseguir una dieta correcta.

Tradicionalmente en nuestro país se ha realizado una alimentación con una dieta variada **-dieta mediterránea-**, pero cada vez más, se está produciendo un consumo excesivo de proteínas, sobre todo de carne, y grasas animales, y a la vez, está disminuyendo el consumo de legumbres, verduras y frutas.

- El exceso de calorías puede conducir a la obesidad, la cual, está relacionada con enfermedades como la hipertensión, el aumento de colesterol y la diabetes, todas ellas factores de riesgo para algunas enfermedades del corazón como la angina de pecho o el infarto de miocardio.
- El **consumo excesivo de grasas animales** produce asimismo aumento del colesterol, que es uno de los factores de riesgo más importantes para desarrollar enfermedades como el infarto de miocardio.
- Las **dietas con poca variación** de alimentos pueden producir déficit de algunos elementos importantes como las vitaminas y el calcio lo que favorece el desarrollo de enfermedades de los huesos como la osteoporosis.
- El **escaso consumo de alimentos con fibra**, como las legumbres y las verduras, favorece el estreñimiento y aumenta el riesgo a padecer cáncer de colon.

➡ *Para conseguir una dieta que evite los riesgos señalados es importante que tenga usted en cuenta algunas recomendaciones:*

- **Realice una dieta variada.**
- **Realice 4 ó 5 comidas al día.**
- **Tome productos lácteos (leche, yogur, queso).**
- **Coma más pescados que carnes. Mejor a la plancha.**
- **Consuma legumbres y verduras.**
- **No abuse de grasas animales -embutidos, mantequilla, etc.-.**
- **Consuma aceite de oliva.**
- **Modere el consumo de sal.**
- **Beba abundantes líquidos, agua, zumos, infusiones.**
- **Restrinja el consumo de fritos.**

Estas recomendaciones las puede seguir con la siguiente **distribución de alimentos a lo largo de una semana:**

- **Todos los días:** -Leche, queso, yogur.
-Verduras.
-Frutas, al menos tres piezas.
-Pan y cereales.
-Aceite de oliva.
- 1,5-2 litros de **líquido**.
- **Cuatro veces a la semana:** pescado blanco o azul.
- **Tres veces a la semana:** aves, conejo, legumbres, arroz, pasta, patatas y huevos.
- **Una vez a la semana:** carnes rojas.
- **De vez en cuando:** mantequilla y dulces.

En la siguiente ilustración se muestra la distribución propuesta:



**Haga de la alimentación
un factor de salud**

Tabaco

Está comprobado que el consumo de tabaco es uno de los factores que tiene mayor influencia en el desarrollo de enfermedades y en la muerte temprana, y supone una fuerte adicción para las personas que lo consumen.

■ Los **principales efectos** del tabaco sobre el organismo son los siguientes:

- Produce lesiones en las arterias haciendo que éstas se estrechen.
- Hace que las plaquetas de la sangre se junten y puedan producir trombosis.
- Aumenta el colesterol y los ácidos grasos.
- Aumenta la tensión arterial y la frecuencia cardíaca.
- Disminuye el oxígeno que llega a las células.

■ El tabaco es **el factor de riesgo** más importante para:

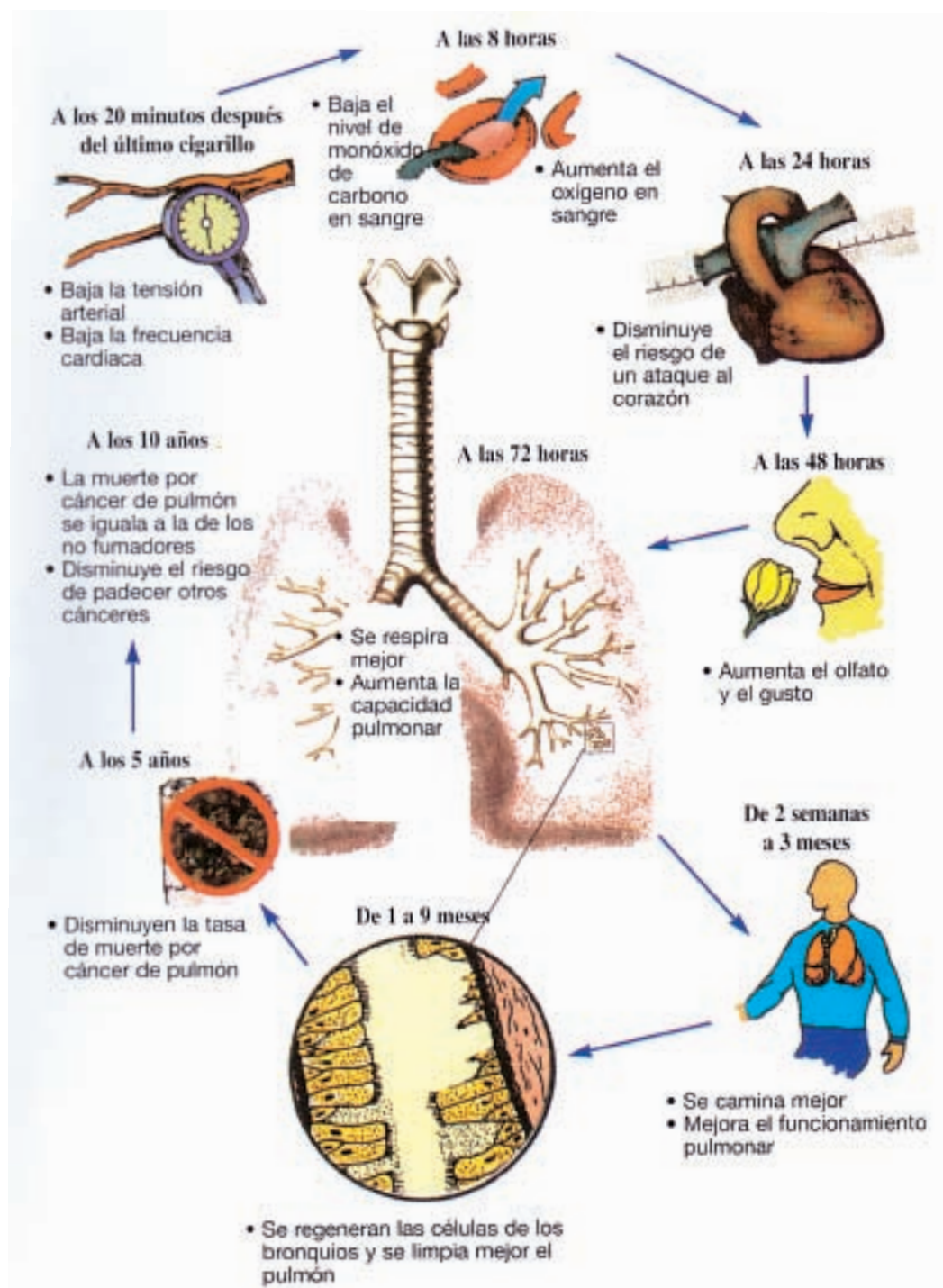
- Enfermedades cardiovasculares como el infarto de miocardio, la trombosis cerebral y la obstrucción de las arterias de los miembros inferiores.
- Enfermedades respiratorias como la bronquitis crónica, el enfisema pulmonar y el asma.
- Determinados cánceres, sobre todo el de pulmón, pero también el de laringe, boca, esófago y vejiga.

Además produce alteraciones en prácticamente cualquier órgano de nuestro cuerpo.

■ **Dejar de fumar es posible y beneficioso a cualquier edad.**

Además de disminuir el riesgo de padecer cualquiera de las enfermedades citadas, se producen efectos beneficiosos inmediatos, a medio y a largo plazo, como se describe en el esquema de la página siguiente.

EFFECTOS AL DEJAR DE FUMAR



Tomado del Programa para dejar de Fumar del Ayuntamiento de Madrid

- Dejar de fumar puede presentar dificultades dado que es una droga que produce adicción, pero existen tratamientos para ayudarles como los siguientes:
 - **Tratamientos farmacológicos;** unos son medicamentos y otros sustitutos de la nicotina, con el objeto de disminuir los síntomas del síndrome de abstinencia, que es la causa principal de las recaídas.
 - **Tratamientos psicológicos** encaminados a cambiar los aspectos de la conducta.
 - Tratamientos menos convencionales como la acupuntura.
 - Programas que abordan los diferentes aspectos de la conducta de fumar y el proceso de abandono del tabaco.

Pida ayuda a su médico que le orientará sobre lo que es mejor en su caso.

También puede acudir a las Unidades Especializadas para dejar de fumar. Un teléfono de información sobre la misma lo encontrará en la página 63.

Alcohol

El consumo de bebidas alcohólicas está muy extendido socialmente desde la antigüedad, utilizándose como medio de comunicación social y atribuyéndosele diferentes cualidades curativas que no tiene.

Lo que sí sabemos es que el alcohol produce una serie de efectos sobre el sistema nervioso como son la disminución de la capacidad de razonar y de la capacidad visual y motora.

El alcohol no evita la depresión ni la ansiedad, sino que las empeora, disminuye nuestra autoestima y es causa de problemas familiares, sociales y laborales.

- El alcohol afecta a múltiples órganos y sistemas y está relacionado con diversas enfermedades, algunas de las más importantes son:
 - Corazón, (arritmias, cardiomegalia).
 - Hipertensión.
 - Gastritis y úlcera gástrica.
 - Hígado (Cirrosis).
 - Pancreatitis.
 - Pérdida de memoria.
 - Enfermedades de los nervios (neuropatías, etc.).

Está asociado a la mayoría de los accidentes de tráfico, laborales y domésticos. Aumenta la agresividad y es un factor de riesgo para agresiones, homicidios y suicidios.

- Sin embargo, el consumo de alcohol en dosis bajas - 1 ó 2 unidades al día que equivalen a 1 ó 2 vasos de vino- parece tener un efecto protector sobre la enfermedad coronaria.

- Existe un problema con el alcohol si usted quiere dejar de beber y no puede.
- Usted **puede calcular el alcohol que bebe** para saber si lo hace sin riesgo, con riesgo moderado o peligroso.

	Hombres	Mujeres
Sin Riesgo	21 unidades/semana	14 unidades/semana
Riesgo Moderado	22-49 unidades/semana	15-35 unidades/semana
Peligroso	+ 50 unidades/semana	+ 35 unidades/semana

1 unidad = 10 gramos de alcohol =

- 1 vaso de vino (100 centímetros cúbicos)
- 1 caña de cerveza (200 centímetros cúbicos)
- 1 copa de licor (25 centímetros cúbicos)

- Abandonar el consumo excesivo de alcohol puede ser difícil, dado que es una adicción. Para conseguir que el alcohol no sea un riesgo para usted, existen **tratamientos farmacológicos y de apoyo psicológico**, debe consultar con su médico que le indicará lo más idóneo para su caso. También han demostrado su eficacia los grupos de ayuda mutua como Alcohólicos Anónimos cuyo teléfono de contacto lo encontrará en la página 63.

➡ En cualquier caso puede seguir estas recomendaciones generales:

- **Limitar el uso de alcohol, reduciéndolo a unos niveles no peligrosos o de bajo riesgo.**
- **No beber nunca si tiene que conducir o manejar maquinaria peligrosa.**
- **No beber si está tomando medicación.**

Si bebe, hágalo sin riesgo.

Sedentarismo

El no realizar ejercicio físico se relaciona como factor de riesgo para enfermedades como la insuficiencia coronaria, la hipertensión, la diabetes, la osteoporosis y la obesidad.

■ **El realizar ejercicio físico** de forma regular y adaptado a la edad produce los beneficios siguientes:

- Disminuye la probabilidad de padecer enfermedades del corazón, fundamentalmente infarto de miocardio.
- Disminuye la tensión arterial, pudiendo en muchos casos controlarla sin medicamentos o reduciendo de una forma importante la dosis o el número de los mismos.
- Mejora la respiración y la circulación sanguínea.
- Ayuda en el control de peso.
- Ayuda de forma importante en el control de la diabetes.
- Aumenta la fuerza y la estabilidad disminuyendo el riesgo de caídas.
- Incrementa la masa ósea, disminuyendo por tanto la osteoporosis y el riesgo de fractura de cadera.
- Mejora el estado de ánimo.



- Si usted no tiene ninguna enfermedad y venía realizando habitualmente ejercicio físico o algún deporte puede seguir haciéndolo.
- Si no lo practicaba, debe comenzar cualquier actividad física paulatinamente y consultar con el médico ante síntomas de fatiga, mareo o cansancio excesivo.
- Si tiene alguna enfermedad, antes de iniciar cualquier actividad física debe consultar a su médico.



👉 *Actividades físicas adecuadas en esta etapa de la vida:*

- **Tablas de ejercicios de movilización general.**
- **Marcha durante 1 hora, tres o cuatro veces a la semana.**
- **Senderismo.**
- **Natación.**
- **Bicicleta.**
- **Baile.**

Hipertensión

La tensión arterial expresa la fuerza con que el corazón bombea la sangre para que llegue a todos los órganos y la resistencia que oponen las paredes de las arterias a su circulación.

La tensión arterial alta o hipertensión es muy frecuente en personas mayores.

- Si no se controla disminuye la esperanza de vida y es un **factor de riesgo** muy importante para que aparezcan determinadas enfermedades como:
 - Infarto de miocardio.
 - Insuficiencia cardíaca.
 - Accidente cerebro-vascular (trombosis cerebral).
 - Lesiones en los vasos de la retina.

- Si tiene tensión arterial alta debería:
 - Vigilar su peso para evitar la obesidad.
 - Hacer una dieta pobre en sal.
 - Controlar el colesterol y glucosa en sangre.
 - Dejar de fumar.
 - Reducir la ingesta de alcohol.
 - Realizar ejercicio físico adecuado a su edad.
 - Tomar la medicación que le indique su médico.

- Aunque usted tenga la **tensión arterial normal** debe realizar un **control una vez al año**, ya que su aumento no da ningún síntoma hasta que ha producido complicaciones.

**Control de la tensión arterial
una vez al año**

Colesterol

El colesterol se encuentra en la sangre de todas las personas y los valores del mismo están condicionados por factores genéticos y por la dieta. Se deposita en las arterias produciendo unas placas que dificultan el paso a la sangre.

Hay dos tipos de colesterol: el LDL (colesterol malo) y el HDL (colesterol bueno).

- El consumo de grasas animales, la falta de ejercicio físico y el tabaco producen un aumento del colesterol y éste está relacionado con enfermedades como el infarto de miocardio y la trombosis cerebral.

 *Recomendaciones para reducir el colesterol:*

- **Disminuir el consumo de grasas animales como embutidos y mantequillas.**
- **Evitar la obesidad.**
- **Consumir legumbres, vegetales y frutas.**
- **Hacer ejercicio físico regularmente, pasear, nadar, etc.**
- **Dejar de fumar.**

Estas medidas son muchas veces suficientes sin tener que recurrir a tomar fármacos.

En cualquier caso debe seguir las recomendaciones de su médico.

 *Debe vigilarse periódicamente el colesterol si tiene:*

- **Cifras altas de colesterol.**
- **Infarto de miocardio en padres o hermanos antes de los 55 años.**
- **Diabetes.**
- **Hipertensión.**
- **Obesidad.**
- **Tabaquismo.**

Obesidad

Se habla de obesidad cuando la relación entre el peso y la talla **-índice de masa corporal-** está por encima de 30.

- El **exceso de peso** está asociado a poder padecer enfermedades importantes como:
 - Diabetes.
 - Hipertensión.
 - Aumento del colesterol.
 - Enfermedades del corazón.
 - Depresión.
 - Artrosis.
 - Algunos tipos de cáncer como el de colon, mama, etc.
 - Muerte temprana.

Además la obesidad afecta a la calidad de vida porque limita la movilidad y disminuye la resistencia física.

- Para conseguir el peso adecuado la mejor forma es realizar una dieta variada y equilibrada que contenga todos los principios inmediatos en la proporción adecuada y con las calorías necesarias de acuerdo a la actividad física desarrollada.
- No existen fórmulas ni “dietas mágicas” para adelgazar.
- A veces puede precisar medicación.
- Tanto la dieta como, sobre todo, la medicación, deben ser indicadas y controladas por su médico.
- Realizar ejercicio físico contribuirá también a conseguir este objetivo.

■ **Cómo saber si su peso es el adecuado**

Uno de los índices más aceptados para saber si el peso es adecuado es el **Índice de Masa Corporal**. Este índice se calcula de la siguiente forma:

$$\text{Índice de Masa Corporal (IMC)} = \frac{\text{Peso en Kilogramos}}{\text{Talla en metros elevada al cuadrado}}$$

- Normal:** entre 20 y 24
- Sobrepeso:** entre 25 y 30
- Obesidad:** mayor de 30s

Ejemplo: si usted pesa 65 kilogramos y mide 1,70 metros, su índice de masa corporal, sería:

$$\text{Índice de Masa Corporal(IMC)} = \frac{65 \text{ kg}}{1,70 \times 1,70} = \frac{65}{2,89} = 22,49$$

Es decir, su peso sería normal.

Si toma algo para adelgazar debe ser recetada por su médico. Se debe comprar en farmacia y conocer su composición.

Diabetes

La diabetes es una enfermedad frecuente que se caracteriza por un aumento de las cifras de glucosa (azúcar) en la sangre debido a que el páncreas no produce insulina o lo hace de forma deficiente.

- Es un **factor de riesgo** sobre todo a nivel de las arterias y puede producir enfermedades a nivel del riñón (insuficiencia renal), retina (ceguera), arterias coronarias (infarto de miocardio) y en las arterias de los miembros inferiores.

☞ *Si usted sabe que es diabético debe tener en cuenta las siguientes recomendaciones:*

- **Seguir la dieta y medicación indicada por su médico.**
- **Repartir los alimentos en 5 ó 6 comidas.**
- **Una dieta adecuada evita cambios bruscos de los valores de glucosa en sangre, evita, por tanto, complicaciones.**
- **Hacer dieta no significa restricción sino plan de comidas.**
- **El objetivo de la dieta es conseguir un peso adecuado.**
- **Realizar ejercicio físico de forma regular.**
- **No debe practicar deporte en los momentos de máximo efecto de la medicación.**
- **Siempre debe llevar algún alimento como azúcar, galleta, etc., por si tiene hipoglucemia.**

**La diabetes es un trastorno importante.
Puede dar complicaciones aunque
no se tengan síntomas.**

Arterioesclerosis

La arteriosclerosis es la primera causa de muerte e incapacidad en las sociedades desarrolladas como la nuestra. Este término significa endurecimiento de la capa más interna de las arterias y acumulación de lípidos.

Las **manifestaciones clínicas**, es decir los síntomas y signos que produce en el organismo, dependen del territorio vascular afectado por la arterioesclerosis. Si asienta en las arterias coronarias que son las que irrigan el corazón, origina angina de pecho e infarto de miocardio. Si afecta a las **arterias cerebrales** da lugar a la trombosis cerebral. En la circulación de los **miembros inferiores** puede desencadenar claudicación intermitente –dolor en las piernas al caminar que obliga a pararse-. Y así, para cada órgano cuyas arterias estén afectadas por la aterosclerosis, siendo los síntomas distintos según la función del órgano implicado.

La **presentación de los síntomas** de la enfermedad arterioesclerótica puede ser de **forma aguda**, como en muchos casos que debuta con un infarto de miocardio o una trombosis cerebral, de **forma crónica** como en la angina de pecho estable provocada por el esfuerzo o puede **no existir manifestación alguna**.

En la aparición y desarrollo de este proceso están implicados numerosos **factores de riesgo**. De forma resumida y práctica se pueden considerar:

■ Factores de riesgo **modificables**:

- Alteraciones en los lípidos –colesterol y otros-, hipertensión y tabaco, son los más importantes.
- Sedentarismo, dieta, obesidad y diabetes.

■ Factores de riesgo **no modificables**:

- Edad, sexo y antecedentes familiares de enfermedad coronaria –en padres o hermanos antes de los 55 años-.

La importancia de esta diferenciación es que señala aquellos **factores sobre los que se puede actuar**, labor que depende tanto de los profesionales sanitarios que deben informar y ayudar, como de cada uno de nosotros que debemos responsabilizarnos de la puesta en práctica de los cambios para disminución o eliminación de dichos factores de riesgo.



* 100 c.c.



VACUNACIONES

Vacuna Antigripal

- La gripe está causada por un virus y es habitualmente un proceso benigno que produce fiebre, dolor de cabeza, dolor muscular y tos y tiene una duración aproximada de una semana..

Se transmite por vía aérea y por contagio interhumano. Se suele presentar en forma de brotes epidémicos en los meses más fríos.

Se calcula que alrededor del 25% de los procesos respiratorios febriles están causados por el virus de la gripe.

A veces **pueden ocurrir complicaciones** sobre todo en personas mayores, en las que tienen enfermedades del corazón, bronquitis crónica, enfisema, diabetes o las defensas disminuidas. La complicación más frecuente es la neumonía.

- Está indicada **la vacunación anual en todas las personas mayores de 60 años** y especialmente si tienen alguna de las enfermedades citadas anteriormente. Su eficacia es del 70% al 90%.

Hay algunas creencias respecto a la vacuna que no son ciertas. Por vacunarse no “se coge” más fácilmente la gripe, los virus de la vacuna están muertos y no pueden producir la enfermedad. También hay que saber que se puede padecer un proceso gripal a pesar de la vacunación porque la eficacia de la vacuna no es del 100%.

La vacunación puede producir ligero dolor y enrojecimiento en el lugar de la inyección y fiebre. El cuadro cede en uno o dos días.

La única **contraindicación** que tiene la vacuna es ser alérgico a alguno de sus componentes (fundamentalmente el huevo). Su médico le indicará si usted debe o no vacunarse.

Si está enfermo o tiene fiebre debe esperar a recuperarse antes de vacunarse.

Vacuna Antitetánica

- El tétanos es una enfermedad producida por un bacilo que se encuentra en la tierra y en las herramientas de trabajo.

En la actualidad es poco frecuente pero puede ser mortal.


La vacuna es eficaz contra la enfermedad en el 100% de los casos y su protección dura 10 años.

El porcentaje de personas mayores correctamente vacunado en España es muy bajo, llega sólo al 13%.

- La vacuna del tétanos sigue estando **recomendada a cualquier edad**.

Si usted no está vacunado o no está seguro de estarlo correctamente, aproveche cualquier visita a su centro de salud para hacerlo.

En caso de producirse alguna herida, sobre todo si hay herramientas o contacto con la tierra, consulte con su médico para que le indique si hay que realizar alguna intervención.

 *La vacunación completa se realiza con tres dosis según la siguiente pauta:*

1.^a dosis.

2.^a dosis: Entre 1 y 2 meses siguientes.

3.^a dosis: Entre 6 y 12 meses siguientes.

Recuerdo: Cada 10 años.


Vacuna Antidiftérica

- La difteria es una infección producida por un bacilo que afecta a las mucosas –capa de células que recubre los órganos– fundamentalmente del aparato respiratorio.

Se encuentra almacenado en el cuerpo humano y se transmite por contacto estrecho entre pacientes diftéricos o portadores y personas que por sus condiciones personales o de vida tienen facilidad para contraer la enfermedad. Puede producir afectación de aparato respiratorio, nervios y el corazón.

- La vacuna está **recomendada a cualquier edad**. Su eficacia es del 100 por 100%.

Si usted no está vacunado o no está seguro de estarlo correctamente, aproveche cualquier visita a su centro de salud para hacerlo.

 *La vacunación completa se realiza con tres dosis según la siguiente pauta:*

1.^a dosis.

2.^a dosis: Entre 1 y 2 meses siguientes.

3.^a dosis: Entre 6 y 12 meses siguientes.

Recuerdo: Cada 10 años.

Vacuna Antineumocócica

- El neumococo es una bacteria que se encuentra de forma habitual en las fosas nasales y faringe sin producir enfermedad. Se transmite de persona a persona a través de las secreciones, al hablar, toser o estornudar.

En algunas ocasiones puede producir infecciones en determinados órganos.

- En el oído: otitis.
- En el sistema nervios: meningitis.
- En el pulmón: neumonía.
- En la sangre: bacteriemia.

Estas infecciones pueden producir secuelas o incluso la muerte.

Aunque las infecciones hoy día se tratan bien con antibióticos, el abuso de estos ha hecho que muchas veces las bacterias sean resistentes, por ello es importante la vacunación, su eficacia es del 80%.

- La vacuna frente al neumococo ha sido **recomendada** en el calendario oficial por el Comité de Expertos Asesor de Vacunas de la Comunidad de Madrid **para mayores de 60 años**.

En personas menores de 60 años está indicado si se tiene alguna enfermedad del corazón, pulmones, diabetes, o enfermedades que conllevan una disminución de las defensas. **Si se realiza la vacunación antes de los 60 años** está indicado el volver a ponerse **otra dosis de vacuna a los 65 años**.

DIAGNÓSTICO PRECOZ

ENVEJECIMIENTO Y SENTIDOS

Vista

Agudeza visual

La agudeza visual es la capacidad de ver de las personal.

La pérdida de agudeza visual empieza a partir de los 40 años y se va incrementando con la edad.

El trastorno más frecuente es la **presbicia** o vista cansada.

Con la edad hay mayor dificultad para la visión nocturna y para acomodarse a la oscuridad.

La disminución de la visión puede ocurrir en ausencia de otras enfermedades.

- La pérdida de visión puede condicionar casi todas las facetas de su vida, produciéndole:
 - Dificultad en su vida social (salidas a la calle, ver cine o TV...)
 - Limitación en las compras por dificultad en el manejo del dinero.
 - Dificultad en reconocer los medicamentos.
 - Dificultad o incapacidad para la conducción de vehículos.
 - Mayor riesgo de lesiones por caídas o accidentes.

En definitiva, la disminución de la agudeza visual puede ser causa de **pérdida de autonomía personal** y, por tanto, de **dependencia**.

- Se recomienda **la revisión anual de la agudeza visual en personas mayores de 65 años**, ya que además de poder corregir defectos como la miopía, astigmatismo, hipermetropía y la presbicia, se pueden detectar otras enfermedades más graves como cataratas, glaucoma o enfermedades de la retina.

👉 *Las siguientes recomendaciones le ayudarán a ver mejor:*

- Valorar la necesidad de utilización de gafas.
- Limpieza adecuada de las mismas.
- Buena iluminación de la casa, con aumento de la luz para leer o trabajar.
- Iluminación tenue en los dormitorios o pasillos por la noche para evitar caídas.
- Evitar el resplandor.
- Utilizar colores en el entorno que sean bien percibidos como el rojo, naranja y amarillo.

Recuerde que la mala visión disminuye su autonomía y es importante la

REVISIÓN ANUAL DE LA AGUDEZA VISUAL



Glaucoma

- El glaucoma es un trastorno caracterizado por el **aumento de la presión intraocular** que puede causar pérdida de visión y evolucionar a la ceguera.

Hay determinados factores que pueden significar un **mayor riesgo** para padecer glaucoma.

- Edad avanzada.
- Miopía.
- Diabetes.
- Hipertensión Arterial.
- Antecedentes familiares de glaucoma.

- Lo único que se puede hacer para evitar la progresión del glaucoma y que no llegue a producir ceguera es el **diagnóstico precoz**, por ello, está indicado **la toma de la presión ocular** en todos los mayores de 65 años **una vez al año**, sobre todo, si se padece alguna de las enfermedades que se han citado anteriormente.

👉 *Por ello, sería conveniente que:*

- **En cualquiera de las visitas que usted realice a su médico le pida que le mida la presión ocular.**
- **Su oftalmólogo le indicará si es preciso realizarle un examen ocular más completo y el tratamiento oportuno.**

Recuerde que el glaucoma es la segunda causa de ceguera en el mundo y se puede prevenir con

REVISIÓN ANUAL DE LA PRESIÓN OCULAR

Oído

Hipoacusia

■ La pérdida de audición aumenta con la edad, su causa más frecuente es la **presbiacusia**. Esta pérdida de audición se va estableciendo de forma lenta, se manifiesta confundiendo una palabra con otra y teniendo dificultad para entender lo que se dice en reuniones donde hablan al mismo tiempo varias personas o en ambientes ruidosos.



■ La pérdida de audición le puede producir:

- Desinterés por las cosas que le rodean.
- Aislamiento social.
- Depresión.
- Incremento de accidentes tanto dentro como fuera de la casa.

Pero esta pérdida muchas veces **puede disminuirse** consiguiendo una audición suficiente que no le limite su vida social y le mejore su capacidad de comunicación y de relación.

Por ello es muy importante que una vez al año en su centro de salud le midan la capacidad auditiva y descarten la existencia de tapones de cerumen.

👉 *En cualquier caso:*

Evite los ambientes ruidosos. No utilice bastoncillos ni objetos punzantes para la limpieza del oído.

REVISIÓN ANUAL DEL OÍDO

ENVEJECIMIENTO, ENFERMEDAD Y OTRAS SITUACIONES PATOLÓGICAS

Caídas

- Las caídas son un fenómeno muy frecuente en las personas mayores, **siendo mayor el riesgo de caerse a medida que aumenta la edad**. Según algunos autores la cuarta parte de las personas de 65 a 75 años se caen una vez al año y este porcentaje es mayor a partir de los 75 años.
- Las caídas son la sexta causa de muerte en los mayores de 65 años y, entre otras consecuencias, producen **fracturar óseas, siendo la más frecuente y grave la de cadera**, por ser en muchas ocasiones el inicio de una invalidez.
- Las caídas están condicionadas por **múltiples factores de riesgo**.
 - Cambios propios de **envejecimiento y enfermedades** como:
 - Problemas de la vista.
 - Problemas del oído.
 - Parkinson.
 - Enfermedades que alteran el equilibrio y la marcha.
 - Enfermedades musculoesqueléticas.
 - Diabetes.
 - **Medicamentos**, los que con mayor frecuencia se relacionan con las caídas son:
 - Inductores del sueño.
 - Antidepresivos.
 - Antidiabéticos.
 - Antihipertensivos.
 - **Factores ambientales** que pueden ser: en el **domicilio** –iluminación, suelos, mobiliario, baño, cocina-, en la **calle** y en los **medios de transporte**.

👉 *Para disminuir el riesgo de caídas se debe:*

- **Controlar las enfermedades** que se han citado.
- **No tomar medicamentos** sin consultar con su médico e informarle ante cualquier alteración como mareos, aumento del sueño, etc.

■ **Vigilar su entorno:**

Dentro de su casa:

SUELOS

- No deben ser resbaladizos.
- Deben estar limpios de agua o grasa.
- No deben tener alfombras deslizantes. Utilice red, velero, etc.
- No debe haber cables ni otros objetos en lugares de paso.

LUZ

- Todas las habitaciones deben tener una buena iluminación.
- Los interruptores deban estar accesibles.
- Debe tener un interruptor junto a la cama y encenderlo antes de levantarse de ella.
- Son muy útiles los pilotos nocturnos.

MUEBLES

- La cama debe tener una altura adecuada que permita apoyar los pies en el suelo al sentarse en ella para acostarse y levantarse.
- Las sillas deben tener una altura que permita también apoyar los pies en el suelo.
- Los armarios tienen que estar a una altura en que no sea preciso subirse a ningún sitio (taburete, silla, etc.), ni estirarse para colocar las cosas.
- Los muebles deben tener apoyo estable.

BAÑO

- Son peligrosas las bañeras altas de difícil acceso, es mejor tener una ducha.
- La bañera o la ducha deben tener asideros.
- El retrete debe ser de altura adecuada para apoyar los pies, y debe tener asideros.

En la calle:

- Atención a bordillos, socavones, etc.
- Debe cruzar por los semáforos.

En los transportes:

- Atención a la subida y bajada de autobuses y metro.
- Ir agarrado para evitar las caídas por los movimientos bruscos de los vehículos.

Aunque no se produzca ninguna lesión, una caída en una persona mayor siempre tiene importancia.

**Comuníquesele a su médico para aclarar
La causa de la caída**



Otros Accidentes

Aunque hay muchos tipos de accidentes los más frecuentes entre las personas mayores son los incendios y quemaduras y las intoxicaciones.

Quemaduras

Las quemaduras suponen la quinta causa de muerte por accidente entre las personas mayores.

Son producidas por objetos y líquidos calientes, fuego o electricidad.

El 85% de los accidentes por quemaduras **ocurren en el hogar**, la llama de fuego es la causa más frecuente y la que produce lesiones más graves. Es importante recordar que el **25%** de estos accidentes domésticos están **originados por el hábito de fumar**.

 *Para evitar estos accidentes debe recordar:*

- **No fumar nunca en la cama.**
- **Antes de tirar colillas o cerillas comprobar que se han apagado.**
- **No arrojar colillas ni cerillas al suelo.**
- **No utilizar velas o cerillas por la noche. Utilice una linterna.**
- **No utilizar botellas de cristal para calentarse.**
- **No utilizar mantas eléctricas se si tiene incontinencia urinaria.**
- **No tocar objetos eléctricos con el cuerpo mojado.**
- **Proteger las fuentes de calor como estufas eléctricas o de gas para evitar las quemaduras por contacto o que originen un incendio.**

Intoxicaciones

Las intoxicaciones más frecuentes se producen por gas, medicamentos o alimentos.

■ *Gas:*

El gas producido por la mala combustión del carbón y el gas butano o de ciudad son causa muy frecuente de intoxicación e incluso de muerte en las personas mayores.

La pérdida de olfato, la depresión y la somnolencia por toma de medicamentos y otras circunstancias, dificultan la percepción de la presencia de gas.

Para prevenir este tipo de accidentes recuerde:

- **Revisar las instalaciones de gas periódicamente.**
- **Cerrar las llaves del gas.**
- **Evitar los braseros de carbón.**
- **No dormir en habitaciones donde haya estufas de gas o braseros encendidos.**
- **Poner los calentadores de gas en lugares ventilados y, sobre todo, fuera del cuarto de baño.**

Recomendaciones para evitar las otras causas de intoxicación:

■ *Medicamentos:*

- **Anote en los envases la dosis que le ha indicado su médico.**
- **Separe las dosis diaria de cada medicamento.**
- **No acumule fármacos.**
- **Tire los medicamentos caducados.**
- **No tome medicamentos que no le haya recetado su médico.**

■ *Alimentos:*

- **Conserve los alimentos en el frigorífico.**
- **Vigile el estado de conservación y fecha de caducidad.**
- **No almacene natas, mayonesas ni salsa.**
- **Mantenga la higiene personal y de los utensilios para la manipulación de alimentos.**



Salud Bucodental

Con la edad se producen cambios en la mucosa (tejido que recubre la boca) con adelgazamiento de la misma, pérdida de las papilas del gusto, disminución de la producción de saliva, degeneración de los cartílagos de la articulación de la mandíbula, pérdida de piezas dentales, etc.

- Mantener una buena salud bucodental es fundamental para:
 - Realizar una buena masticación que mejorará la digestión de los alimentos.
 - Evitar caries y otras infecciones de la boca.
 - Prevenir el cáncer de boca.
 - Tener un buen aspecto.

👉 *Para ello puede seguir las siguientes recomendaciones:*

- **Realice higiene de la boca después de las comidas.**
- **Utilice prótesis dentaria si es preciso.**
- **Incremente la producción de saliva utilizando estimulantes como el limón o la goma de mascar (chicle).**
- **Visite al dentista una vez al año.**



Alteraciones Urinarias

La infección de las vías urinarias, que se manifiesta por presencia de gérmenes en la orina, es muy frecuente en las personas mayores y no siempre se acompaña de síntomas.

Otras enfermedades del riñón y de las vías urinarias se manifiestan con la presencia de sangre y/o proteínas en la orina que pueden pasar desapercibidas porque no causan molestias.

La introducción de una **tira reactiva** en una muestra de orina es una técnica sencilla que se puede realizar en su centro de salud. Con ella se puede determinar, aunque no se tenga ningún síntoma, si existe **infección urinaria, sangre o proteínas en la orina.**

Así se pueden diagnosticar precozmente enfermedades como infecciones, otras enfermedades del riñón o tumores.

**SE DEBE ANALIZAR LA ORINA CON
TIRA REACTIVA UNA VEZ AL AÑO**

Deterioro cognitivo

- El cerebro con el envejecimiento puede sufrir alteraciones. Puede haber disminución de sus funciones sin que se pueda considerar que existe una enfermedad. Esta pérdida de funciones superiores, como la memoria, se va produciendo de una forma lenta y sin que tenga repercusión en las actividades de la vida diaria.
- Hay personas muy mayores que conservan la memoria perfectamente, sin embargo las **quejas de memoria** son muy frecuentes a esta edad. El olvidarse del nombre de cosas habituales, como donde se han dejado las gafas, las llaves, etc. puede ocurrir a cualquier edad, son los llamados **olvidos benignos**.
- Otras veces las **quejas de memoria** pueden estar influidas **por tener alguna enfermedad**, toma de medicamentos, depresión o alcohol.
- Pero otras veces la **pérdida de memoria** puede ser el comienzo de otro tipo de enfermedades **-las demencias-** la más frecuente de las cuales es la enfermedad de Alzheimer.
- En todo caso **si usted está preocupado** porque pierde memoria, puede **consultar a su médico**, quién con las pruebas oportunas, tests, cuestionarios, análisis, etc. determinará la importancia de los síntomas y le podrá indicar técnicas de estimulación y entrenamiento de la memoria que le ayudarán a mejorarla e incrementar su seguridad y autonomía.

 *Le recordamos que:*

- **Las alteraciones e la memoria en las personas mayores, la mayoría de las veces no indican enfermedad.**
- **La memoria siempre se puede mejorar.**
- **Hay pruebas sencillas que se pueden realizar periódicamente para valorar su orientación, concentración, cálculo, etc.**

Depresión / Ansiedad

Cada edad tiene sus conflictos, sus dificultades, sus obstáculos a superar.

La vejez tiene los siguientes: la jubilación, los cambios asociados al envejecimiento, la quiebra de la salud, la capacidad funcional que ha disminuido, la sensación de pérdida o la soledad.

El fracaso de la persona mayor en superar con éxito estos obstáculos está, con frecuencia, en el origen de sus trastornos depresivos y de ansiedad.

■ **Un trastorno depresivo** se caracteriza por una alteración del estado de ánimo: tristeza, desinterés por las cosas e incapacidad para disfrutarlas. Hay una disminución de la vitalidad que reduce el nivel de actividad

En personas mayores no son muy frecuentes los trastornos depresivos severos pero sí los llamados **trastornos depresivos menores**.

■ **La ansiedad** es una actitud de alarma frente a un peligro inexistente, se manifiesta por nerviosismo, intranquilidad, angustia, irritabilidad, etc. Este trastorno también es frecuente entre las personas mayores.

El problema con respecto a estos trastornos es que, en los mayores, se presentan de forma atípica y, por ello, no se diagnostican y son responsables de sufrimiento y pérdida de calidad de vida.

👉 *Es importante saber que:*

- **Se puede tener una depresión o un cuadro de ansiedad aunque no lo parezca.**
- **Hay pruebas que su médico le puede realizar periódicamente para detectar estos problemas.**

Diabetes


Como ya hemos dicho, la diabetes es una enfermedad que se manifiesta por un **aumento de las cifras de glucosa** –azúcar- en la sangre debido a que el páncreas no produce insulina o lo hace de forma deficiente.

Hay dos tipos de diabetes:

Diabetes Tipo 1: Suele aparecer en niños y jóvenes.

Diabetes Tipo 2: Es la más frecuente, aparece en personas mayores de 40 años. Puede dar muy pocos síntomas por lo que hay gran número de personas sin diagnosticar.

Como ya se vio en los factores de riesgo, la diabetes está en relación con enfermedades importantes sobre todo por la **afectación de las arterias**.

 *Si usted no sabe si es diabético y tiene más de 50 años se debe realizar una prueba de glucemia si:*

- **Tiene obesidad.**
- **Tiene antecedentes de diabetes en la familia.**
- **Si en los embarazos tuvo la glucosa en sangre alta.**
- **Cifras de glucosa previamente alteradas.**



Hipotiroidismo

Se produce cuando hay una disminución de la actividad de las hormonas tiroideas.

Es mucho más frecuente en las mujeres y se puede producir por una enfermedad del tiroides o por la toma de medicamentos que alteran la función del mismo.

Los síntomas más comunes del hipotiroidismo, son aumento de peso, estreñimiento, intolerancia al frío, mala memoria, disminución de la frecuencia cardiaca, incremento del sueño, dolores musculares, etc. En las **personas mayores pueden no ser tan evidentes**, ser atribuidos a otras enfermedades o al hecho mismo de ser mayor.

- Por ello dado que hay métodos sencillos y de bajo coste para diagnosticarlo, la mayor frecuencia con que aparece en las mujeres mayores de 65 años y la reversibilidad de los síntomas con el tratamiento, **se recomienda realizar anualmente la medición de las hormonas tiroideas a las mujeres de esa edad.**

Tumores

No se sabe por qué se producen la mayoría de los tumores. Hay determinadas **conductas y condiciones ambientales** que son **factores de riesgo** para algunos de ellos, su importancia radica en que pueden ser modificados. Hay **signos** que alertan sobre la existencia de un tumor. Y, por último, hay **pruebas** que pueden diagnosticarlos tempranamente. Todas estas circunstancias vienen recogidas en:

👉 *Las Recomendaciones generales del Código Europeo contra el Cáncer:*

En relación a factores de riesgo:

- Urge instar a todos los fumadores a que abandonen la utilización de esta sustancia en cualquiera de sus formas, así como advertir a los no fumadores, especialmente a los jóvenes, que no inicien el hábito.
- Aconsejar el consumo moderado de bebidas alcohólicas.
- Evitar la exposición excesiva al sol.
- Respetar las instrucciones de seguridad en el trabajo, especialmente durante la producción, manipulación o utilización de sustancias cancerígenas.
- Comer frecuentemente frutas y verduras frescas, así como alimentos con alto contenido en fibra.
- Evitar el exceso de peso y limitar el consumo de grasas.

En relación a signos precoces:

- Consultar al médico en caso de observar una evolución anormal de un lunar, la aparición de un bulto o una hemorragia anormal.
- Consultar al médico en caso de trastornos persistentes como ronquera, cambio en los hábitos intestinales o pérdida de peso injustificada.

En relación a pruebas diagnósticas:

- Hacerse regularmente una citología cérvico-vaginal.
- Realizar autoexamen de senos regularmente.
Si es posible, hacerse una mamografía a intervalos regulares a partir de los 50 años.

Cáncer de mama

El cáncer de mama es el más frecuente entre las mujeres, si exceptuamos el cáncer de piel. Cada vez es mayor el número de mujeres con cáncer de mama en los países desarrollados como el nuestro. Su aparición aumenta con la edad.

Existen factores que aumentan el riesgo de padecerlo, los más importantes son:

- Edad.
 - Historia previa de cáncer de mama.
 - Cáncer de mama en familiares de primer grado –madre y hermanas-.
 - Historia menstrual de larga duración: primera menstruación antes de los 12 años y menopausia después de los 52 años.
 - Primer embarazo después de los 35 años.
- Lo importante a saber respecto al cáncer de mama es que hay medios para diagnosticarlo precozmente: la mamografía y el examen físico de la mama.
- El diagnóstico precoz es la mejor forma de tratamiento.

 *A partir de los 65 años, es importante:*

- **Realizarse una mamografía cada dos años.**
- **Palparse las mamas y las axilas una vez al mes para detectar “bultos”, secreción de los pezones, manchas u otras lesiones en la piel.**

Cáncer del cuello de Útero

- En nuestro país este cáncer presenta una incidencia –número de casos de cáncer que aparecen en un año- y mortalidad bastante bajas, siendo más bajas aún en mujeres mayores de 65 años.

A nivel internacional la incidencia ha disminuido drásticamente en los últimos 40 años debido, en gran parte, a los programas de detección precoz aplicados a mujeres sanas. La prueba de detección es la citología –análisis de las células del cuello del útero-, es sencilla de hacer y es poco agresiva.

En España un alto porcentaje de las mujeres mayores de 65 años no se han realizado nunca una citología, por ello se recomienda como medida general de salud pública realizar esta exploración durante dos años consecutivos y, si sus resultados son normales, suspenderla.

- En el útero hay otro tipo de cáncer que se localiza en el cuerpo y que se puede manifestar con hemorragia vaginal.

 *Por lo que se recomienda:*

REVISIÓN GINECOLÓGICA ANUAL.

Ante cualquier sangrado, por mínimo que sea, después de la menopausia, debe consultar con el ginecólogo.

Cáncer de Colon

Es uno de los tumores más frecuentes y, al igual que el de mama, su detección precoz aumenta mucho las posibilidades de controlarlo, pudiéndose incluso curar.

Hay **factores que aumentan el riesgo** de padecer cáncer de colon:

- Historia familiar de cáncer de colon.
- Poliposis familiar de colon.
- Historia familiar de cáncer.
- Historia personal de cáncer de útero, ovario, mama o de colon previo.
- Pólipos adenomatosos del colon,
- Colitis ulcerosa de larga duración.

La dieta rica en grasas animales y carne y pobre en fibra parece que aumenta el riesgo de padecer cáncer de colon.

Lo importante es saber que existen pruebas para detectarlo precozmente, una de las más usadas **es la detección de sangre oculta en heces**. El hecho de que esta prueba resulte positiva no quiere decir que con seguridad se tenga un cáncer de colon, pero sí hace necesario realizar otras pruebas para confirmarlo o descartarlo.

 *Por tanto:*

- **Si tiene más de 50 años y estuviera interesado en hacerse un diagnóstico precoz, consulte con su médico para recibir una información más amplia y personalizada.**
- **Si tuviera alguno de los factores señalados como de riesgo debería hacerse examinar periódicamente.**
- **Si observara sangre en las heces o presentara cambios en el ritmo intestinal habitual, debe acudir al médico. Él le propondrá las pruebas pertinentes.**

Cáncer de Boca

El cáncer oral supone aproximadamente el 5% de todos los tumores malignos, pero aumenta a partir de los 60 años.

Se localiza sobre todo en el labio inferior, lengua y suelo de la boca.

Hay factores que predisponen a padecerlo, como:

- Consumo de alcohol.
- Tabaco.
- Dieta pobre en vitaminas.
- Falta de higiene bucal.
- Dentaduras defectuosas.

 *Debe saber que:*

- **Existen pruebas sencillas para detectar precozmente este tipo de tumores.**
- **Se debe realizar una revisión periódica de boca.**



Cáncer de Piel

En la piel es quizá donde de forma más acusada se refleja el paso del tiempo, con cambio de coloración del pelo, arrugas faciales, sequedad, manchas cutáneas, etc.

La exposición al sol tiene un efecto acumulativo y, por tanto en los mayores, el solo hecho del paso del tiempo hace que los trastornos debidos a este fenómeno se hagan más evidentes, y es la causa de que las enfermedades de la piel de tipo tumoral y otras benignas, sean más frecuentes en esta edad.

La piel tiene dos partes, una superficial –epidermis- y otra más profunda –dermis-. Dentro de la epidermis hay unas células que son las que dan la coloración y protegen de las radiaciones solares, son los llamados melanocitos.

El cáncer de piel es el más frecuente de todos y está aumentando cada vez más.

Hay diferentes tipos de tumores de la piel dependiendo de las células de donde proceden. Los más importantes son el **melanoma** y el **epitelioma**. El primero se forma a partir de los melanocitos, es un tumor muy maligno, por lo que hay que intentar diagnosticarlo precozmente antes de que se extienda. El epitelioma es un tumor de curso mucho más benigno que se puede curar.

Con respecto a estos tumores es importante saber:

- Todos los tumores de piel tienen una relación con el tiempo de exposición al sol.
- Todos aumentan con la edad.
- En muchos casos hay una historia familiar o personal de tumores de piel.
- En las personas de piel blanca son más frecuentes.
- Son más frecuentes en las personas con muchos lunares o nevos.

Señales de alarma:

- Ulceraciones en la piel que no curan o que presentan hemorragia o dolor.
- Aparición de lesiones nuevas, que persisten sin curar.
- Aparición de nuevos lunares o nevos.
- Cambio de tamaño o de color de los lunares o que los bordes se hagan irregulares.

 *Se deben seguir las siguientes recomendaciones:*

- **Evitar la exposición prolongada al sol, sobre todo en las horas centrales del día.**
- **Ponerse protección solar.**
- **No utilizar los rayos ultravioleta para broncearse.**
- **Ante cualquier signo de alarma deber ir a su médico.**



Tel fonos de inter s

Información Municipal **010**

Información Comunidad de Madrid **012**

Emergencias:

■ SAMUR **112**

■ BOMBEROS **112**

■ POLICÍA MUNICIPAL **112**

■ SAMUR SOCIAL **900 100 333**

■ SERVICIO ATENCIÓN A VÍCTIMAS
DE VIOLENCIA DOMÉSTICA **900 222 100**

Salud:

■ IMSALUD (Servicio de Urgencias Médicas) **061**

■ FARMACIAS DE GUARDIA **098**

■ INTOXICACIONES **915 620 420**

Seguridad ciudadana:

■ POLICÍA MUNICIPAL **112**

■ POLICÍA NACIONAL **091**

■ GUARDIA CIVIL **062**

Guía de actividades preventivas en mayores



Más información en **Lineamadrid:**

010_lineamadrid

munimadrid.es

Madrid salud

Departamento de Salud Pública

Prevención y Promoción

www.madridsalud.es