



190 AÑOS DE CREACIÓN DEL
MINISTERIO DE DEFENSA NACIONAL



Centenario de la Creación de la
D.N.S.F.F.A.A.

DIRECCIÓN NACIONAL DE SANIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
DIRECCIÓN TÉCNICA DE LA D.N.S.F.F.A.A.
DPTO. INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA

BOLETIN INFORMATIVO **BIG DATA**

BOLETÍN NÚMERO 13 - SET/DIC 2018



CUIDADOS

en el *Adulto Mayor*

TERCERA EDAD & DÍA MUNDIAL DEL ALZHEIMER

Debido al aumento de la esperanza de vida y a la disminución de la tasa de fecundidad, la proporción de personas mayores de 60 años está aumentando más rápidamente que cualquier otro grupo de edad en casi todos los países. Si bien el envejecimiento de la población puede considerarse un éxito de las políticas de Salud Pública y el desarrollo socioeconómico, también representa un reto para la sociedad. A propósito de ello, en el mes de setiembre se celebró el Día Mundial del Alzheimer, cuyo principal objetivo es sensibilizar a la sociedad acerca de esta “epidemia del siglo XXI”, así como sus consecuencias

sociosanitarias. Tal es el problema que representa dicha enfermedad que la OMS la reconoce como una prioridad de Salud Pública. Es por esto que es necesario comprender qué es y cuáles son las consecuencias que provoca.

La demencia es un síndrome que implica el deterioro de: memoria, intelecto, comportamiento y capacidad para realizar actividades de la vida diaria. Aunque afecta principalmente a las personas mayores, no constituye una consecuencia normal del envejecimiento.

Afecta a cada persona de manera diferente, dependiendo del impacto de la enfermedad y de la personalidad del sujeto antes de empezar a padecerla. Los signos y síntomas relacionados con la demencia se pueden entender en tres etapas.



ETAPA	DESCRIPCIÓN	SÍNTOMAS
ETAPA TEMPRANA	A menudo pasa desapercibida, ya que el inicio es paulatino.	<ul style="list-style-type: none"> • Tendencia al olvido. • Pérdida de la noción del tiempo. • Desubicación espacial, incluso en lugares conocidos.
ETAPA INTERMEDIA	A medida que la demencia evoluciona hacia la etapa intermedia, los signos y síntomas se vuelven más evidentes y más limitadores.	<ul style="list-style-type: none"> • Olvido de acontecimientos recientes. • Desorientación en su propio hogar. • Cada vez más dificultades para comunicarse. • Se vuelve necesaria la ayuda con el aseo y cuidado personal. • Cambios de comportamiento (por ejemplo: dar vueltas por la casa o repetir las mismas preguntas).
ETAPA TARDÍA	Última etapa. Dependencia e inactividad casi totales. Alteraciones de la memoria graves, síntomas y signos físicos más evidentes.	<ul style="list-style-type: none"> • Creciente desorientación en el tiempo y en el espacio. • Dificultades para reconocer a familiares y amigos. • Mayor necesidad de ayuda para el cuidado personal. • Dificultades para caminar. • Alteraciones del comportamiento y heteroagresividad.

El Informe Mundial sobre el Alzheimer 2015 estimó que cada tres segundos una nueva persona desarrolla la enfermedad. Dicho informe muestra que el costo social y económico de la demencia asciende a 818 billones de dólares americanos. Se espera que la cifra alcance el trillón de dólares en los próximos tres años. Estas cifras indican que si la demencia fuese un país, sería la décimo octava economía más grande del mundo, y superaría el valor de mercado de compañías como Apple y Google.



Nutrición en el ADULTO MAYOR

Aspectos generales:

- Baja nutrición.
- Delgadez.
- Pérdida de peso, a menudo precediendo el comienzo de la demencia y aumentando a través del curso de la enfermedad.
- Disminución del apetito.
- Trastornos de conductas al comer y alimentarse.

Recomendaciones:

- Uso de suplementos nutricionales orales.
- Monitorear regularmente peso y estado nutricional.
- Llevar a cabo una intensa e inmediata supervisión nutricional para restaurar y mantener una nutrición adecuada.
- Todos los hogares y hospitales que tengan a cargo personas con demencia necesitan desarrollar e implementar planes para optimizar y monitorear el estado nutricional.
- Debe tenerse en cuenta el preparado y presentación de los alimentos de manera que además de saludables sean atractivos a la vista para estimular su consumo.



lavado de **MANOS**

Los niños menores de 5 años sufren enfermedades diarreicas de manera desproporcionada y más de 3,5 millones de ellos mueren cada año en el mundo debido a enfermedades relacionadas con la diarrea y la neumonía. El acto de lavarse las manos con jabón puede reducir la incidencia de las tasas de diarrea entre niños menores de 5 años a casi 50 % y las infecciones respiratorias a cerca de 25 %.

Cinco datos clave:

1. ¡Lavarse las manos solamente con agua no es suficiente!

El lavado de manos apropiado requiere jabón y una pequeña cantidad de agua. Usar jabón facilita la frotación, lo que permite disolver la grasa y eliminar la suciedad que contienen la mayoría de los gérmenes. Si se usan adecuadamente, todos los jabones son igualmente efectivos para remover los gérmenes que causan enfermedades.

2. El lavado de manos con jabón puede evitar enfermedades que matan a millones de niñas y niños cada año.

El lavado de manos con jabón es una de las maneras más efectivas de prevenir enfermedades diarreicas y la neumonía, que juntas son responsables de la mayoría de muertes infantiles. Cada año, más de 3,5 millones de

niños no llegan a celebrar su quinto cumpleaños debido a la diarrea y a la neumonía. El lavado de manos también puede prevenir infecciones cutáneas, infecciones a los ojos, parásitos intestinales, SRAS, gripe aviar e influenza H1N1, y trae beneficios a la salud de las personas que viven con VIH/sida.

3. Los momentos críticos para lavar las manos con jabón son después de usar el baño o de limpiar a un niño y antes de manipular alimentos.

Las manos se deben lavar con jabón después de usar el baño, después de limpiar las heces (o después de cualquier otro contacto con excretas humanas, incluidas las de los bebés y niños), y antes de manipular alimentos.

4. El lavado de manos con jabón es la intervención de salud de más costo - efectiva.

La inversión en la promoción del lavado de manos con jabón también puede maximizar los beneficios a la salud de las inversiones en infraestructura de abastecimiento de agua y saneamiento y reducir los riesgos a la salud cuando las familias no tienen acceso a servicios de saneamiento básico ni de abastecimiento de agua.

5. Los niños pueden ser agentes de cambio.

Cuando se trata de compartir buenas prácticas de higiene, los niños –el segmento de la sociedad que suele ser más energético, entusiasta y abierto a nuevas ideas– pueden actuar como agentes de cambio y transmitir las “lecciones de lavado de manos” que aprenden en la escuela a sus hogares y comunidades.



D.N.S.FF.AA.

Av. 8 de Octubre 3050

HORARIO DE ATENCIÓN:
DE 07:00 A 14:00 HS.

TELÉFONOS:

24876666 / int.1390

Tel. Directo: 24875226

EQUIPO DE PRODUCCIÓN:

Responsables de redacción:

Tte.2do. Adriana ALFONSO

Alf. (N) Mónica CORREA

Sdo.1ra. Camila GONZÁLEZ

Diseño y Edición gráfica:

Sdo.1ra. Noelia GONZÁLEZ

Fuentes:

Infomed. Reporte de la asociación Mundial de Alzheimer (ADI). Disponible en: <http://alzheimer.sld.cu/reporte-de-la-asociacion-mundial-de-alzheimer-adi> [Consulta 20 de setiembre 2018].

Organización Mundial de la Salud. La demencia: una prioridad para la salud pública. Disponible en: http://www.who.int/mental_health/neurology/dementia/es/ [Consulta 20 de setiembre 2018].

Organización Mundial de la Salud. Demencia. Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/dementia> [Consulta 20 de setiembre 2018].

The Global Voice on Dementia. World Alzheimer Report 2018: The State of the art of dementia research: New frontiers. Disponible en: www.alz.co.uk [Consulta 21 de setiembre 2018].

Confederación española de Alzheimer. Día Mundial del Alzheimer 2018. Disponible en: <https://www.ceafa.es/es/que-hacemos/-dia-mundial-del-alzheimer/dia-mundial-del-alzheimer-2018> [Consulta 22 de setiembre 2018].

Organización Mundial de la Salud. Envejecimiento. Disponible en: <http://www.who.int/topics/ageing/es/> [Consulta 8 de octubre 2018].

Organización Mundial de la Salud. Cinco datos claves para el lavado de Manos. Disponible en: https://www.paho.org/uru/index.php?option=com_content&view=article&id=1055:cinco-datos-claves-para-lavado-de-manos&Itemid=227 [Consulta 22 de noviembre 2018].



Le invitamos a ingresar a la página:

<https://www.dnsffaa.gub.uy/investigacion-y-docencia>
donde podrá visualizar novedades referente al Departamento y las Actividades Académicas que se han desarrollado en el corriente año.

Dpto. Investigación y Docencia

Contacto: 098.873.062

investigacionydocencia@dnsffaa.gub.uy

