



Las personas adultas mayores la inmunidad las enfermedades crónicas Autocuidado

Dra. Nidia T. Cañas Flores

Especialista en Gerontología y Geriatría

Unidad por el Derecho a la Salud

presentación

- ▶ De acuerdo con la organización mundial de la salud, los adultos mayores – junto con las personas que padecen afecciones médicas preexistentes, como hipertensión arterial, enfermedades cardíacas o diabetes– desarrollarían, con más frecuencia que otras, cuadros clínicos graves de la enfermedad causada por el coronavirus covid-19 resulta oportuno reforzar las redes sociales de apoyo familiar, conformadas por todos los miembros de una familia (hijos, nietos, sobrinos, hermanos).

«Las Personas Adultas Mayores con sus altas tasas de morbilidad, los diferentes patrones de presentación atípica de las enfermedades, la menor lentitud de respuesta a los tratamientos y la necesidad de soporte social justifican una atención especializada y diferenciada», merece tener presente que la atención sanitaria oportuna y rápida puede detener las complicaciones y retrasar la mortalidad en la persona mayor frágil y al paciente geriátrico».

¿ Las personas adultas mayores y la inmunidad?

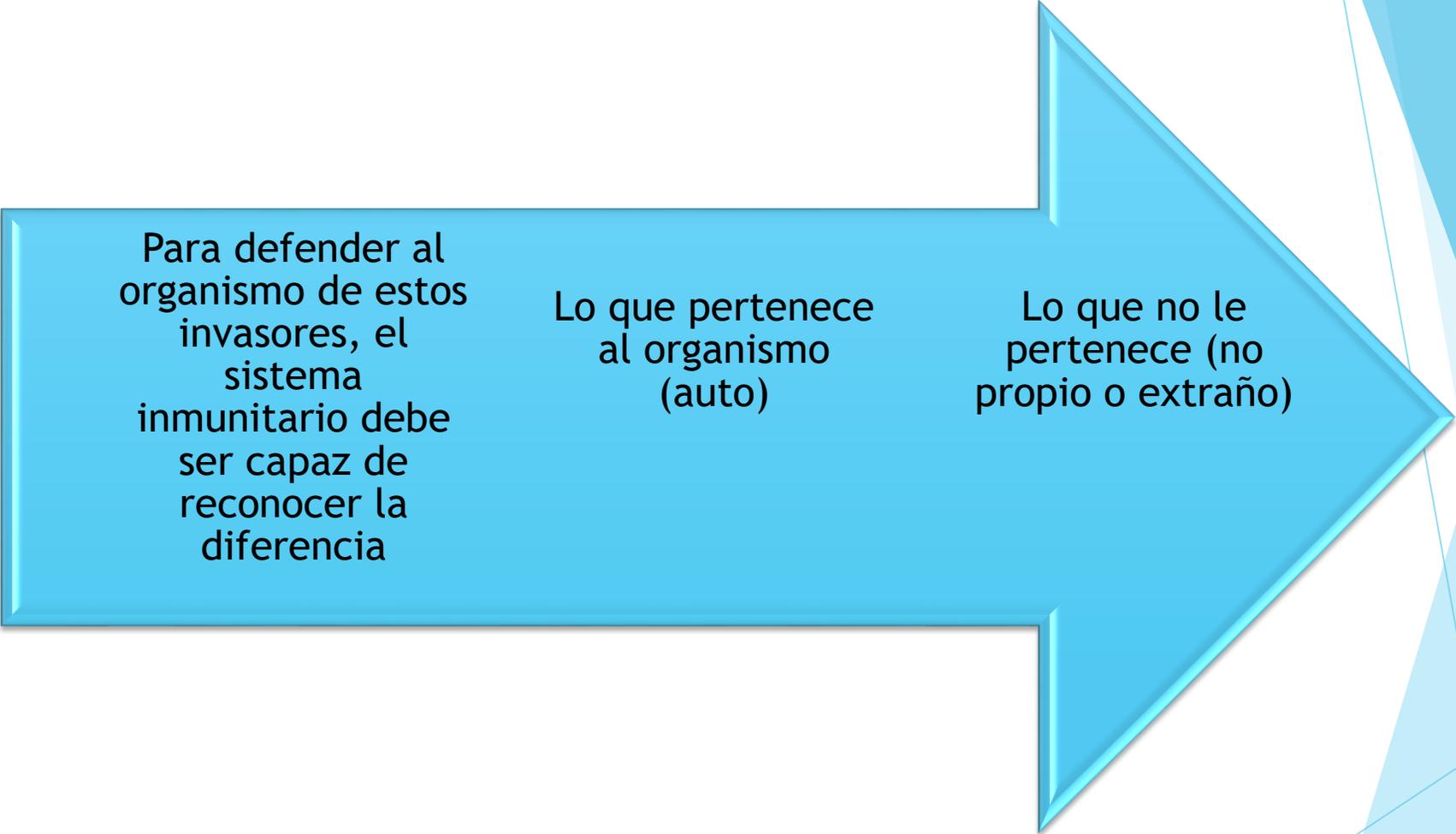
El sistema inmunológico es la defensa que posee el cuerpo frente a la invasión de sustancias extrañas o peligrosas. Tales invasores pueden ser:

Microorganismos (bacterias, los virus, y los hongos)

Parásitos

Células cancerosas

Órganos y tejidos transplantados



Para defender al organismo de estos invasores, el sistema inmunitario debe ser capaz de reconocer la diferencia

Lo que pertenece al organismo (auto)

Lo que no le pertenece (no propio o extraño)

Líneas de defensa del organismo...

- ▶ Barreras físicas
- ▶ Glóbulos blancos (leucocitos)
- ▶ Moléculas tales como los anticuerpos y las proteínas del complemento
- ▶ Órganos linfáticos

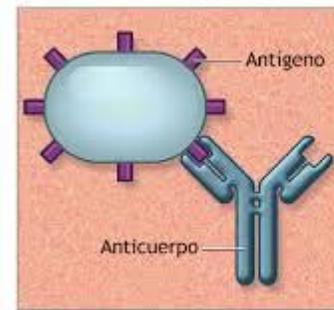
Los antígenos

Son cualquier sustancias que el sistema inmunitario pueda detectar y que induce una respuesta inmunitaria.

Si los antígenos se perciben como peligrosos (por ejemplo, si pueden causar una enfermedad), pueden estimular una respuesta inmunitaria del organismo.

Los antígenos pueden ser partes del interior o del exterior de bacterias, virus, otros microorganismos, parásitos o de células cancerosas.

Los antígenos también pueden existir independientemente de un organismo, en forma, por ejemplo, de moléculas de alimentos o polen.



Es una sustancia que induce la formación de anticuerpos, debido a que es reconocido por el sistema inmunitario como extraño para el cuerpo.

ADAM

Respuesta inmunitaria normal

- ▶ Reconocimiento de un antígeno extraño al organismo potencialmente dañino
- ▶ Activación y movilización de fuerzas para defenderse de él
- ▶ Atacarlo
- ▶ Controlar y finalizar el ataque

Respuesta inmunitaria anormal

- ▶ Cuando el sistema inmunitario no funciona de forma adecuada, de modo que confunde lo propio con lo extraño, puede atacar a tejidos del propio organismo y causar algún trastorno autoinmunitario, como la artritis reumatoide, la tiroiditis de Hashimoto o el lupus eritematoso sistémico (lupus).

**¿Cambios en el sistema
inmunitario y envejecimiento?**

Al envejecer, el sistema inmunitario se vuelve menos eficaz

El sistema pierde la capacidad de reconocer lo propio de lo ajeno (es decir, detectar los antígenos extraños) por lo que los trastornos autoinmunitarios son más frecuentes

Los macrófagos (que ingieren bacterias y otras células que no son propias del cuerpo) tardan más en destruir bacterias, células cancerosas, y otros antígenos.

Los linfocitos T (que recuerdan a los antígenos que han encontrado anteriormente) responden más despacio a los antígenos.

Hay menos glóbulos blancos (leucocitos) capaces de responder a nuevos antígenos.

Por lo tanto, cuando el organismo de las personas mayores encuentra un nuevo antígeno, tiene menos capacidad de recordarlo y defenderse de su ataque

Pérdida del poder de respuesta de las líneas de defensa...

Aunque la cantidad de anticuerpos que se producen en respuesta a un antígeno sigue siendo la misma, los anticuerpos pierden la capacidad de atacar al antígeno.

Esto cambia en parte por qué la neumonía, la gripe, la endocarditis infecciosa y el tétanos son más habituales a edad avanzada y terminan en muerte con más frecuencia.

Estos cambios también explican en parte por qué las vacunas son menos eficaces a edad avanzada, y por consiguiente por qué resulta importante que las personas mayores se administren las dosis de recuerdo (disponibles para ciertas vacunas).

¿El envejecimiento y las enfermedades crónicas?

No se puede hablar por tanto de enfermedades propias de la vejez, sino de enfermedades en la vejez.

Algunas son muy comunes y más prevalentes en las personas adultas mayores: artropatía, cardiopatía isquémica, enfermedad cerebrovascular, insuficiencia cardiaca, bronconeumopatías, diabetes, cáncer, deterioro cognitivo, infecciones o fractura de cadera

Debemos tener en cuenta:

Que la fragilidad es una constante en la persona adulta mayor

“Síndrome biológico de disminución de la reserva funcional y resistencia a estresores debido al declinar de múltiples sistemas fisiológicos que originan pérdida de la capacidad homeostática y aumento de la vulnerabilidad a eventos adversos»,

Corazón

- ▶ ↓ Frecuencia cardíaca intrínseca y máxima
- ▶ Reducción del barorreflejo (menor incremento de la frecuencia cardíaca en respuesta a la disminución de la tensión arterial)
- ▶ ↓ Relajación diastólica
- ▶ ↑ Tiempo de conducción auriculoventricular
- ▶ ↑ Extrasístoles auriculares y ventriculares

Tendencia al síncope

- ↓ Fracción de eyección
- ↑ Tasas de fibrilación auricular
- ↑ Las tasas de disfunción diastólica y la insuficiencia cardíaca diastólica

Riñones

- ▶ ↓ Flujo sanguíneo renal
- ▶ ↓ Masa renal
- ▶ ↓ Velocidad de filtración glomerular
- ▶ ↓ Secreción y reabsorción tubular renal
- ▶ ↓ Capacidad de excreción de una carga de agua libre

Cambios en los niveles de fármacos con ↑ riesgo de efectos adversos

Tendencia a la deshidratación

Aparato respiratorio

- ▶ ↓ Capacidad vital
- ▶ ↓ Elasticidad (distensibilidad) pulmonar
- ▶ ↑ Volumen residual
- ▶ ↓ VEF1
- ▶ ↑ Desequilibrio V/Q
- ▶ ↑ Probabilidad de disnea durante el ejercicio intenso si la persona es sedentaria o si el ejercicio se realiza en regiones de gran altitud
- ▶ ↑ Riesgo de muerte debido a neumonía
- ▶ ↑ Riesgo de complicaciones graves (p. ej., insuficiencia respiratoria) en pacientes con enfermedad pulmonar

Vasos sanguíneos

- ▶ ↓ Vasodilatación dependiente de endotelina
- ▶ ↑ Resistencia periférica
- ▶ Tendencia a la hipertensión arterial

El Autocuidado en las personas Adultas Mayores

Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón

Es muy importante que las personas mayores no se automediquen porque pueden descompensarse o causar efectos adversos graves o que aumenten la susceptibilidad al contagio o a presentar formas severas de COVID-19

Tome sus medicamentos según indicación médica

Alimentarse balanceada y adecuadamente, incorporando a su plan de alimentación frutas con alto contenido de Vitamina C, Zinc, Vitamina D, Selenio, Vitamina E, tales como (Naranjas, moras, mandarinas, piña, arándano rojo, arándano Azul, toronja, kiwi, melón)

Frutos secos tales como nueces, pistachos, semillas de girasol, almendras, semillas de calabaza (pepitoria)

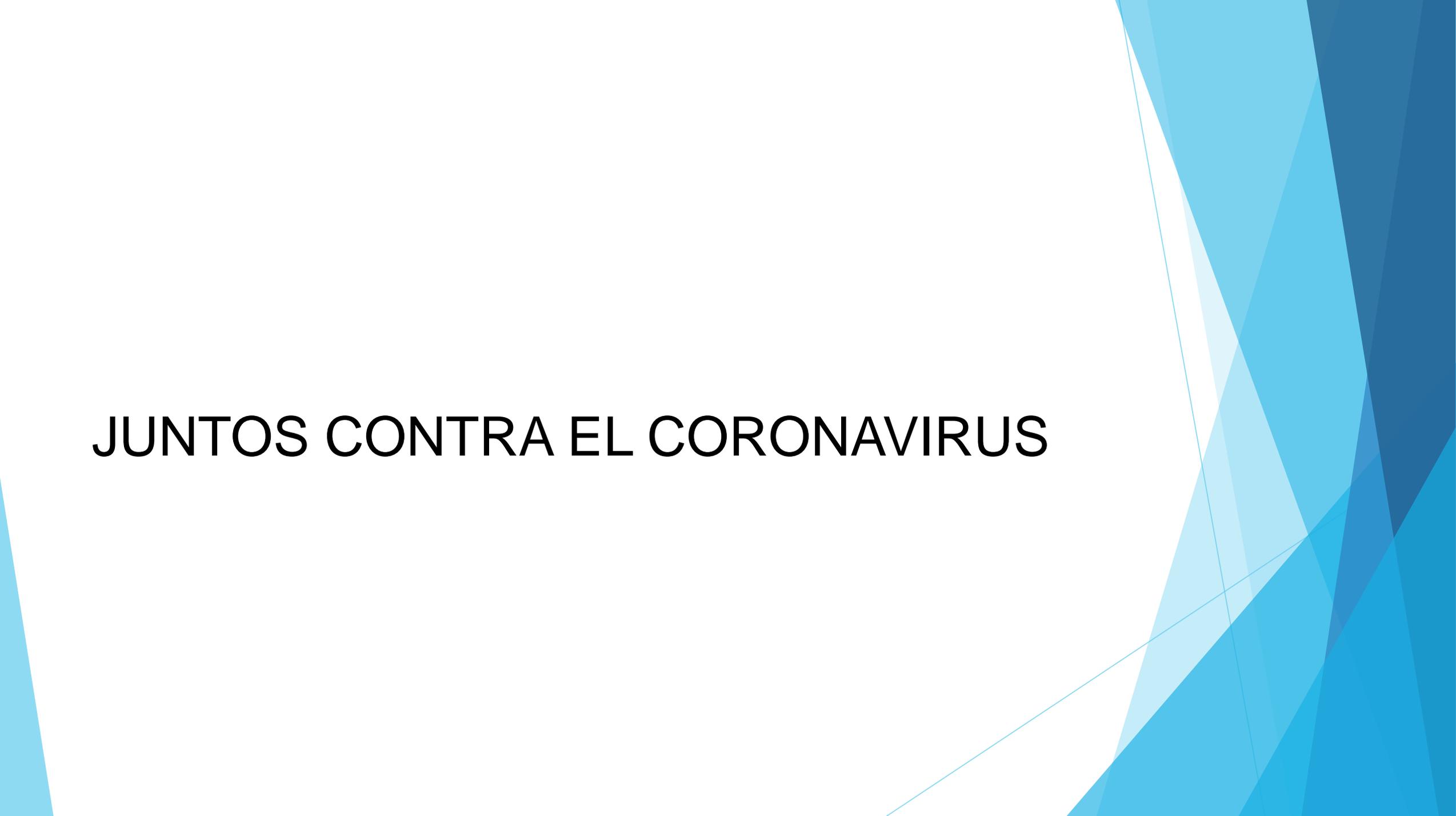
- ▶ Debemos evitar la depresión durante el aislamiento sobre todo en personas mayores que viven solos o tienen alguna discapacidad que limita su independencia, apoyándoles mediante redes sociales, llamadas en video, telefónicas, que no se sientan solos y abandonados.
- ▶ Suma importancia actividades que nos ayuden a sobrellevar el aburrimiento que produce el encierro, no es recomendable el consumo de programas televisivos que incrementen el miedo, la desesperación, y la sensación de calamidad.
- ▶ Es recomendable que las personas adultas mayores realicen ejercicios que estimulen el funcionamiento cerebral, (sopas de letras, crucigramas, sumas, restas, lecturas según intereses)

RECUERDE QUE LA MEJOR VACUNA
CONTRA EL CORONAVIRUS

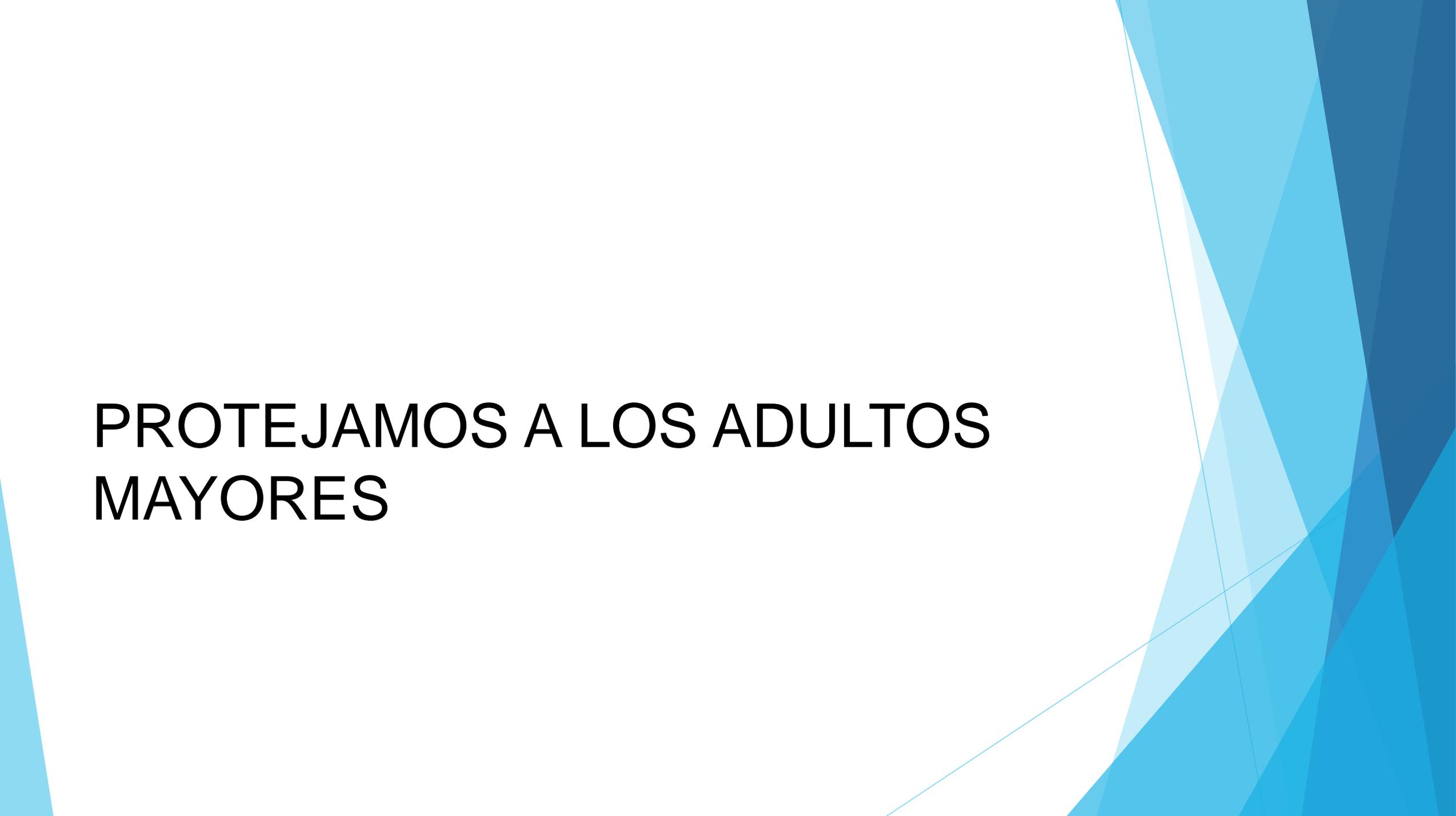
ES UD.
QUÉDESE EN CASA

**APOYE A LAS PERSONAS ADULTAS
MAYORES DE SU COLONIA, BARRIO,
RESIDENCIA.**

JUNTOS CONTRA EL CORONAVIRUS

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of blue, ranging from light sky blue to deep navy blue. These shapes are primarily located on the right side of the frame, creating a modern, dynamic feel. The text is centered horizontally and vertically on the white background.

**PROTEJAMOS A LOS ADULTOS
MAYORES**

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of blue, ranging from light sky blue to deep navy blue. These shapes are primarily located on the right side of the frame, creating a modern, dynamic feel. The text is positioned on the left side of the white background.

CHIRRIN-CHIRRRAN

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of blue, ranging from light sky blue to deep navy blue. These shapes are primarily located on the right side of the frame, creating a dynamic, layered effect against the white background.