

## Una Guía de Síndromes Geriátricos

**Los americanos están viviendo vidas más largas y saludables.** Aun así, muchos adultos mayores desarrollan síndromes geriátricos, que son problemas que usualmente tienen más de una causa y que y que se presentan en muchas partes del cuerpo. Los médicos o doctores llamados geriatras — que tienen entrenamientos más avanzados en el cuidado de las personas mayores — y otros proveedores de salud geriátricos pueden jugar un importante papel en el diagnóstico y cuidado de esos síndromes. Hay muchos tratamientos disponibles para esas condiciones que pueden ayudar a mantener su independencia y calidad de vida. Para más información en las condiciones individuales vaya a [www.HealthinAging.org](http://www.HealthinAging.org).

### Síndrome Geriátrico

### ¿Que Debe Usted Hacer?

#### Problemas de control urinario

Falta de control urinario o incontinencia urinaria es algo embarazoso. ¡Por favor tenga presente que usted no está solo! Incontinencia urinaria pueda llevar a problemas tales como caídas, depresión, y aislamiento o soledad.

**En la mayoría de los casos, la incontinencia urinaria se puede curar o mejorar bastante con tratamiento. Así que no vacile en decirle a su proveedor de cuidados de salud si usted tiene problemas de control urinario.**

#### Problemas de sueño

Problemas de sueño puede afectar su calidad de vida y puede contribuir a caídas, heridas y otros problemas de salud.

**Si tiene problemas para dormir en las noches o se siente somnoliento durante el día, díglele a su proveedor de salud de tal modo que él o ella pueda identificar el tipo de problema de sueño que usted tiene.**

#### Delirio

Muchos adultos mayores que van a la sala de emergencia o son admitidos en el hospital desarrollan delirio. Delirio es un estado de confusión precipitada.

**Delirio es una emergencia médica, similar o parecida a dolor de pecho. Asegúrese que usted y sus amigos y familia sepan los signos de delirio (vea [www.HealthinAging.org](http://www.HealthinAging.org)) y busque atención medica de una vez (inmediatamente) con el primer signo de un cambio sorpresivo en su función mental.**

## Demencia

Demencia es un problema de memoria muy significativo que puede afectar su habilidad de poder hacer sus tareas usuales. Mientras la causa más común es Enfermedad de Alzheimer, hay muchos otros tipos.

**Varias pruebas pueden ayudar a determinar si usted o alguien de quien usted se ocupe puede tener demencia y que tipo puede ser. Siendo así, hay tratamientos que puede mejorar las funciones y dilatar el progreso de la enfermedad.**

## Caídas

Las caídas son causas principales de las lesiones severas en adultos mayores o envejecientes. Hay muchos factores de riesgo en las caídas incluyendo peligros a la seguridad en los hogares, efectos secundarios de las medicinas, dificultad para caminar y la visión, mareos, artritis, debilidad y malnutrición. Como otros síndromes geriátricos, caídas tienen más de una causa.

**Dígale a su proveedor de salud inmediatamente si usted ha sufrido una caída. Él o ella trataran de averiguar que causo la caída y sugerirle pasos a seguir para evitar futuras caídas. Hay muchos tratamientos, tales como ejercicios y terapia física que pueden ayudar a mejorar su manera de caminar para prevenir caídas.**

## Osteoporosis

Osteoporosis o “adelgazamiento de los huesos” es una condición que hace que los huesos de los adultos mayores o envejecientes sean más frágiles y más fáciles de romperse.

**Mujeres de 65 años de edad o mayores y hombres de más de 70 años de edad deben recibir una prueba de la densidad de los huesos. Aumento de la ingestión de calcio y vitamina D, entrenamiento de ejercicios de fuerza, levantamiento de pesos y otros como caminar son importantes para mantener sus huesos saludables. Su proveedor de salud también puede recomendarle medicinas u otros tratamientos.**

## Pérdida de peso

Pérdida de peso es un problema común en adultos mayores. Pérdida de peso puede ser causada por la disminución de la sensación de perdida de sabor que acompañan a la edad avanzada, o puede ser una causa de alguna enfermedad seria. No importa la causa, pérdida de peso puede conducir a otros problemas tales como debilidad, caídas y desordenes de los huesos.

**Su proveedor de salud debe pesarlo cada vez que usted lo visite y comprobar si ha habido algunos cambios. También déjele saber a su proveedor de salud si usted ha tenido cambios en su peso o su apetito.**