



INCMNSZ



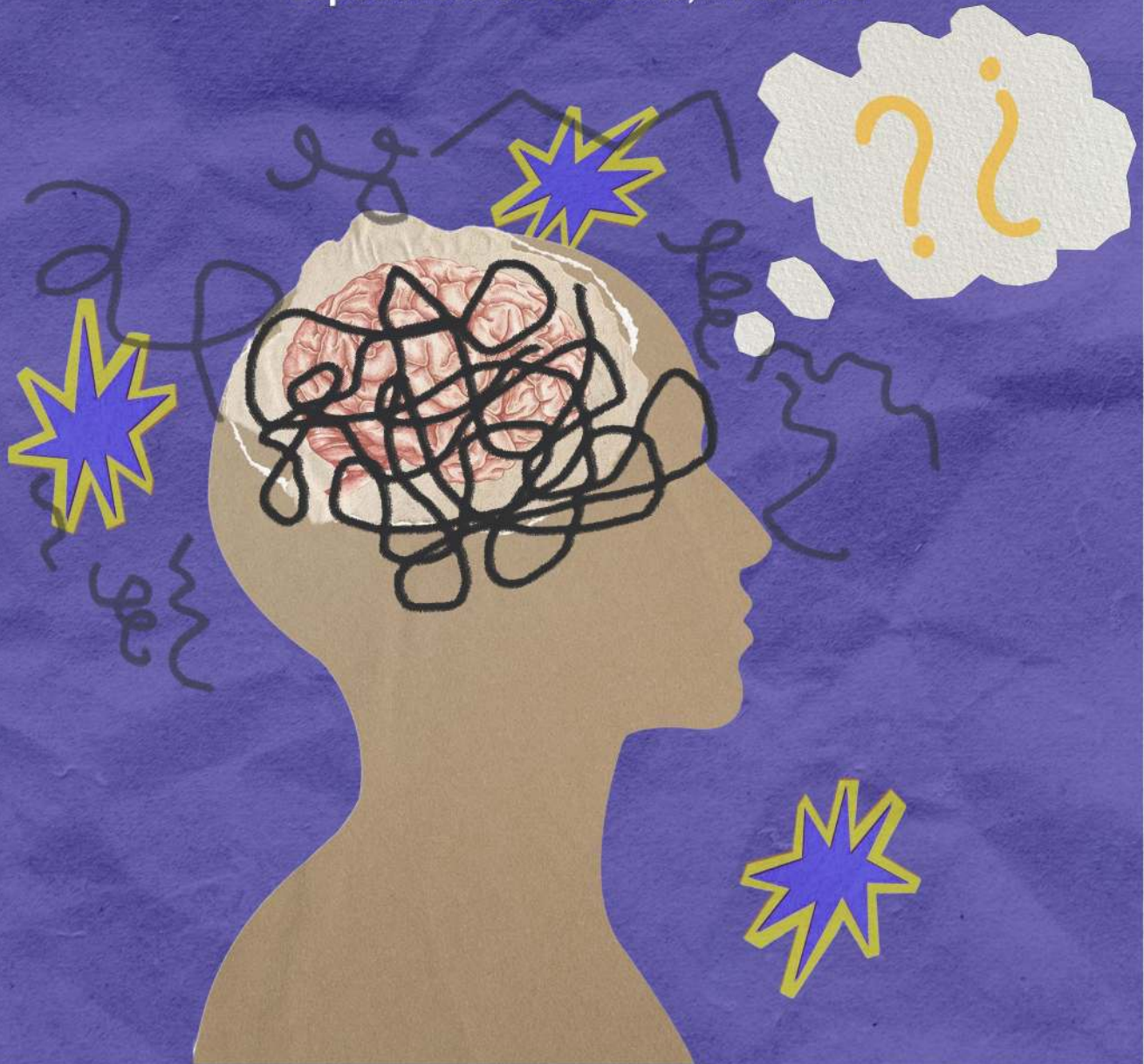
EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Colección 2025

10 Hábitos Efectivos para la Salud de la Persona Mayor

LUCHANDO CONTRA LA ANSIEDAD

Dra. Andrea Domínguez Faure
Especialista de Geriátrica, INCMNSZ



PREFACIO

Nuevamente, en representación de todos los colaboradores de esta nueva Jornada de los "10 hábitos efectivos para la salud de la Persona Mayor", el servicio de Geriátrica y de la Unidad de Educación para la Salud del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, les agradecemos su dedicación e interés en la lectura de estos capítulos, estamos seguros de que serán de utilidad.

La educación en temas de salud no solo ayuda a prevenir enfermedades, sino que también permite a las personas mayores tomar decisiones informadas sobre su bienestar. A medida que se envejece, ciertos problemas de salud, como son los sociales, las infecciones o los problemas de memoria, se hacen más comunes. Conocer las señales de alerta y las medidas de prevención es clave para lograr una vida más plena y activa.

La difusión de estas jornadas no solo debe enfocarse en las Personas Mayores, sino también en sus familias y cuidadores. Estos grupos juegan un papel crucial en el apoyo y cuidado de sus seres queridos. Educar a las familias sobre cómo reconocer signos tempranos de problemas de salud y cómo brindar el apoyo adecuado, puede mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

Este año hemos incluido distintos capítulos que, como en años anteriores, le ayudarán a seguir resolviendo dudas comunes. Por ejemplo, podrá leer el cómo cuidarse en épocas invernales o muy calurosas, nuestro país es muy especial en este sentido, ya que la diversidad de climas nos pone en ambos escenarios. Analizaremos la importancia de seguir aprendiendo, lo cual no acaba en la juventud, nun-

ca es tarde para dejar de hacerlo. Los hombres y mujeres somos diferentes, las medidas de salud difieren, este año analizaremos las recomendaciones en salud para los hombres, por citar algunos.

Le invitamos a leer y compartir nuestros capítulos, son realizados con un gran interés en que se involucre en el cuidado de su salud. Nuevamente gracias y que sean de su agrado.

Enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y la osteoporosis, son más prevalentes en las personas mayores. Promover la prevención de estas condiciones mediante la educación sobre hábitos diarios saludables, es una estrategia efectiva para reducir su impacto. La información debe incluir consejos prácticos, como controlar la ingesta de azúcar, consumir alimentos ricos en calcio y evitar el sedentarismo.

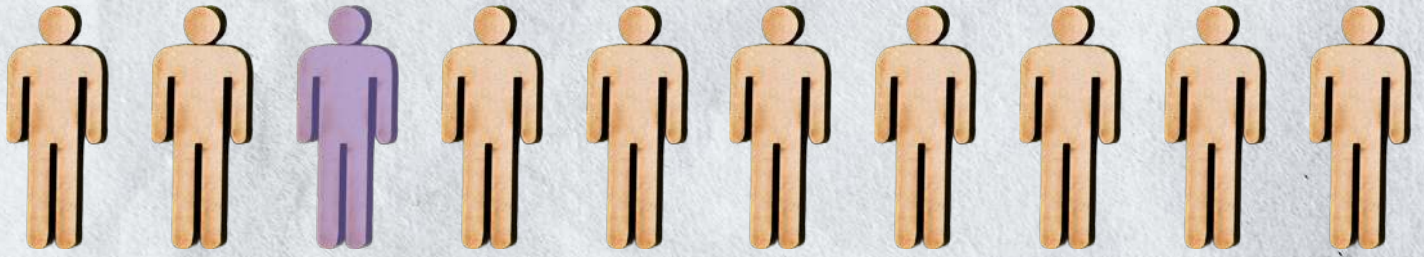
Dr. Juan Miguel Antonio García Lara

Profesor titular del curso de Geriatria

Servicio de Geriatria, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

LUCHANDO ANTE LA ANSIEDAD





**UNO DE CADA DIEZ HOMBRES
SUFREN ANSIEDAD**

¿Qué es la ansiedad en las personas mayores?

El envejecimiento afecta a todo tu cuerpo y también a tu vida social. A las enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y el cáncer, a menudo se suman problemas psicológicos, siendo el estrés, la depresión y la ansiedad los más comunes.

La ansiedad es esa sensación vaga y desagradable que sientes cuando hay incertidumbre a menudo por algo desconocido como el futuro, una situación de salud o problemas familiares. A veces, puede venir acompañada de miedo, esa respuesta a un peligro que percibes como inmediato.

Es clave que hablemos de salud mental en las personas mayores, ya que la ansiedad no es exclusiva de los jóvenes. Creer lo contrario ha provocado que no se diagnostique a tiempo en este grupo de edad. La ansiedad puede desarrollarse en cualquier etapa de la vida y es más común en mujeres que en hombres (dos mujeres por cada hombre). En ocasiones, puede aparecer junto con depresión, problemas del corazón o de memoria. Sin duda, la calidad de vida de quienes la padecen se ve afectada con peores resultados de salud y una percepción más negativa de su estado general.

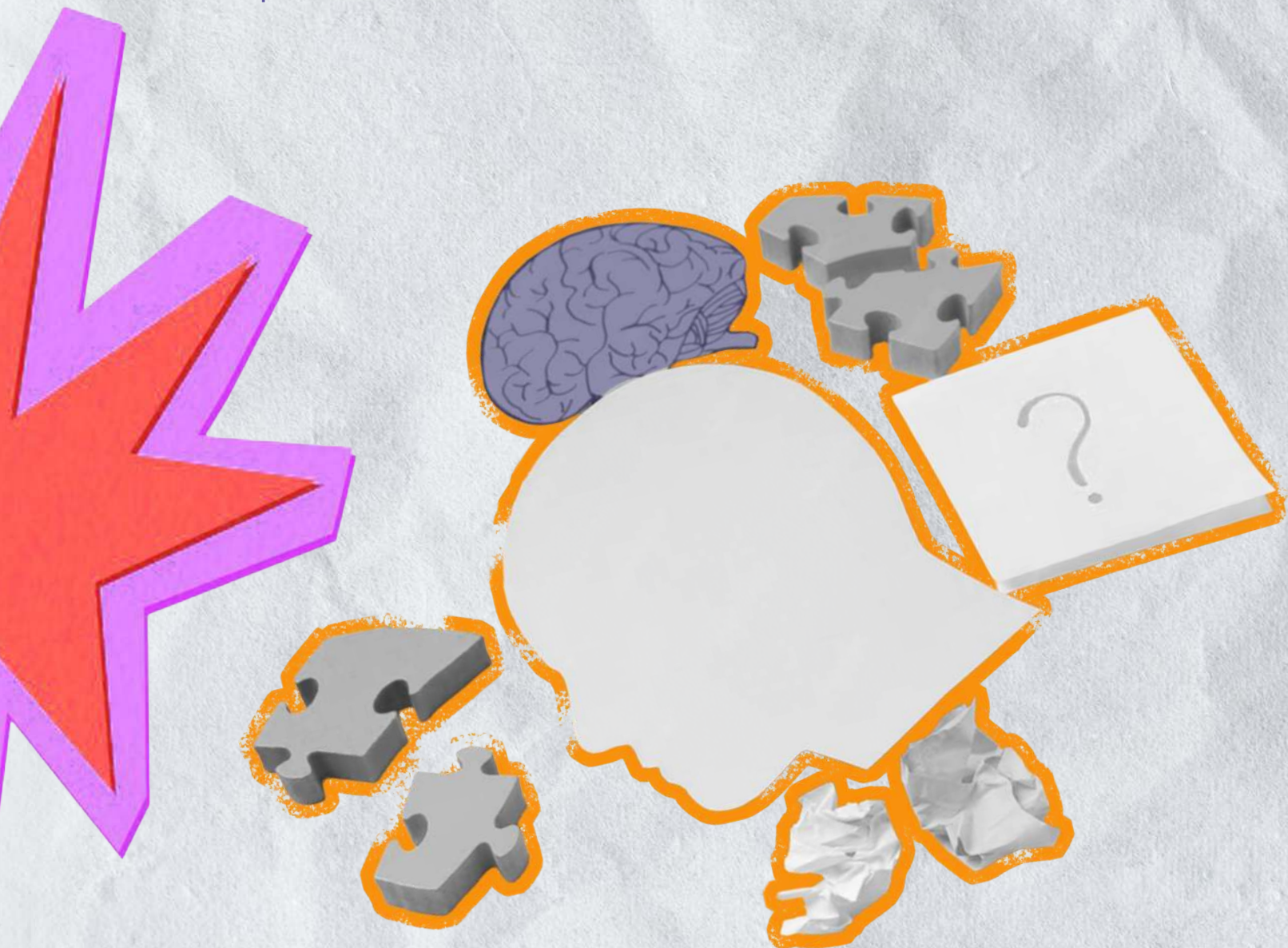


**DOS DE CADA DIEZ
MUJERES
SUFREN ANSIEDAD**



Para entender mejor el contexto, es importante distinguir entre ansiedad y miedo. El miedo es una respuesta normal que te ayuda a sobrevivir a situaciones potencialmente peligrosas. La ansiedad, por otro lado, es un estado que te prepara para el futuro cuando el resultado podría ser negativo.

Cuando la ansiedad se convierte en una enfermedad, es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos y ambientales. El miedo y la ansiedad activan regiones del cerebro ante estímulos potencialmente dañinos. Si estos circuitos se activan de forma exagerada y prolongada, pueden aparecer trastornos de ansiedad. Afortunadamente hay sustancias en tu cerebro, como la serotonina, que ayudan a regular estos circuitos y a modular la activación de las áreas que te causan ansiedad.

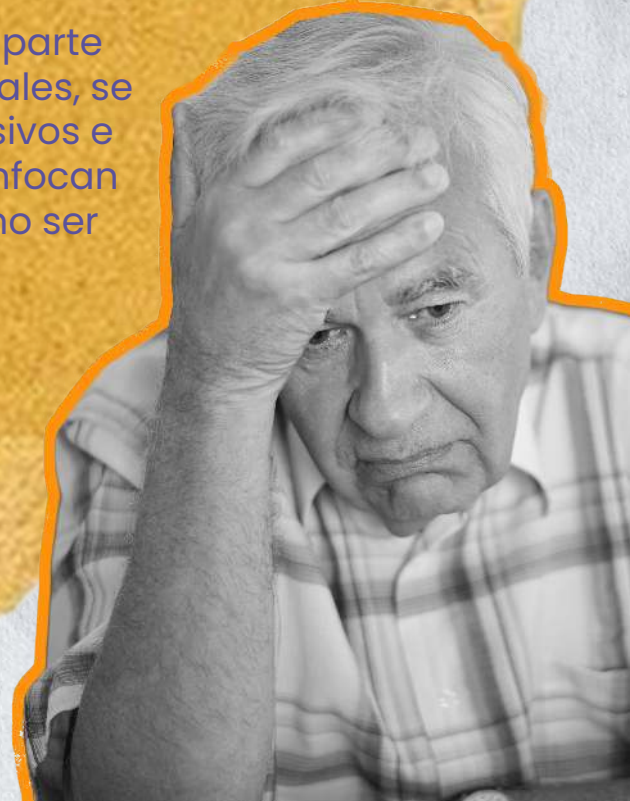


¿Tiene síntomas de ansiedad?

Puede estar sufriendo de ansiedad si experimenta las siguientes características:

- Ansiedad o preocupación excesiva la mayoría de los días en los últimos meses.
- Dificultad para controlar tus preocupaciones.
- Sentirse inquieta e inquieto o con los nervios de punta.
- Sentirse fatigada o fatigado.
- Dificultad para concentrarse.
- Irritabilidad o enojo con facilidad.
- Tensión muscular.
- Problemas para conciliar o mantener el sueño, o un sueño que no te repara.

Aunque algunos de estos síntomas forman parte del comportamiento y las emociones normales, se vuelven una enfermedad cuando son excesivos e interfieren con tu vida diaria o cuando se enfocan en una amenaza desconocida que podría no ser real.




Cuando los síntomas no son lo que parecen

Como se puede ver, la ansiedad puede provocar síntomas que no provienen de un órgano ni significan una enfermedad física. Por ejemplo, sentir los latidos del corazón o tener dolor por tensión muscular en todo el cuerpo puede llevar a la gente a buscar atención médica de urgencia. Por supuesto, es importante que se descarten otros problemas que pongan en riesgo su vida. Pero una vez hecho esto, es fundamental que examine su estado de ánimo y piense en situaciones que pudieran haber causado esas molestias. La ansiedad puede presentarse sola o acompañada de depresión.

Cuando busque ayuda profesional, el médico podría solicitar estudios de sangre o de imagen para descartar otros problemas. Es muy importante que tenga un control adecuado de cualquier otra enfermedad que ya padezca.



¡Busca ayuda profesional!



Al igual que otras enfermedades, los padecimientos psicológicos se pueden tratar y controlar. Tu salud mental es tan importante como tu salud física. Si tiene estos síntomas, es importante que hable con alguien de confianza, ya sea un familiar o tu médico. Explícales cuándo empezaron y con qué frecuencia ocurren. Hoy en día existen varios tratamientos para la ansiedad que incluyen medicamentos y terapia psicológica.

La ansiedad se convierte en un problema cuando no buscas ayuda. No dude en pedir auxilio a un profesional de la salud si siente algo que considere anormal. Permita que su familia o a quien considere le ayude, siempre hay una salida. Esperamos que estos consejos le den una visión general del problema y le ayuden a encontrar una solución para lo que siente y, por qué no, a ayudar a otros.





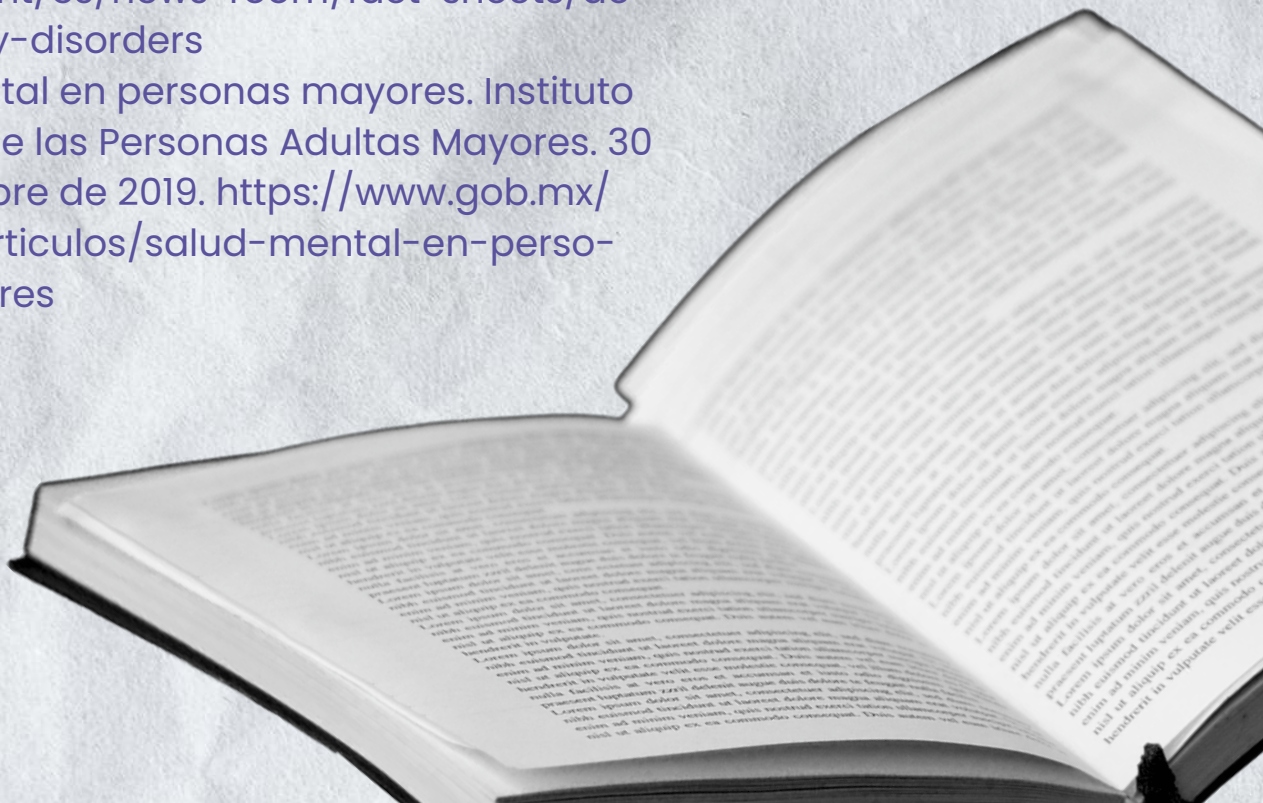
10 PRINCIPALES HABITOS QUE PUEDEN AYUDARTE

- **No subestimes tus síntomas**, si son excesivos, nuevos o persistentes, compártelos.
- **Controla tus enfermedades**, mantén un buen control de las enfermedades que ya conoces.
- **Mantente activo en la medida de lo posible**, un estilo de vida activo es saludable para tu cerebro y te ayuda a regular tus emociones.
- Prueba estas técnicas, **practica respiraciones profundas y conscientes**, visualiza un lugar tranquilo, escucha música relajante o realiza movimientos suaves (estiramientos, caminata).
- **Pide ayuda a tus cuidadores**, si tienes cuidadores, es útil que ellos no subestimen tus síntomas, eviten presionarte o regañarte y no te aíslen ni te sobreprotejan.
- **Busca actividades sociales**, participa en actividades con amigos, vecinos o familiares. Evita aislarte.
- **Disfruta tus pasatiempos**, continúa realizando las actividades que te resulten placenteras o busca un pasatiempo que te haga sentir bien.
- Busca **atención de urgencia**, si hay cambios en tu estado de alerta, inatención o confusión, si tienes ideas o intenciones de hacerte daño, o si rechazas los alimentos, no dudes en buscar atención médica de urgencia.
- **Evita sustancias**, no consumas drogas o alcohol, ni medicamentos que no te haya indicado el médico.
- Haz preguntas, **pregunta sobre tu diagnóstico y tu tratamiento**. Es importante que los entiendas.

LECTURAS RECOMENDADAS



1. Tarjetas de recomendaciones para adultos mayores. Instituto Nacional de Geriátria. 28 de agosto de 2023. <https://www.gob.mx/inger/documentos/tarjetas-de-recomendaciones-para-personas-mayores>
2. Salud mental de los adultos mayores. Organización Mundial de la Salud. 20 de octubre de 2023. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
3. Trastornos de ansiedad. Organización Mundial de la Salud. 27 de septiembre de 2023. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
4. Salud mental en personas mayores. Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. 30 de diciembre de 2019. <https://www.gob.mx/inapam/articulos/salud-mental-en-personas-mayores>



BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA

1. Jalali A, Ziapour A, Karimi Z, et al. Global prevalence of depression, anxiety, and stress in the elderly population: a systematic review and meta-analysis. *BMC Geriatr.* 2024;24(1):809. doi:10.1186/s12877-024-05311-8
2. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5. 5th ed. American psychiatric association; 2013.
3. Kim YK, ed. Anxiety Disorders: Rethinking and Understanding Recent Discoveries. Vol 1191. Springer Singapore; 2020. doi:10.1007/978-981-32-9705-0
4. Wasserman MR, Bakerjian D, Linnebur S, Brangman S, Cesari M, Rosen S, eds. Geriatric Medicine: A Person Centered Evidence Based Approach. Springer International Publishing; 2024. doi:10.1007/978-3-030-74720-6
5. Giacobbe P, Flint A. Diagnosis and Management of Anxiety Disorders. *ANXIETY Disord.* Published online 2018.
6. American Geriatrics Society Beers Criteria® Update Expert Panel. American Geriatrics Society 2023 updated AGS Beers Criteria® for potentially inappropriate medication use in older adults. *J Am Geriatr Soc.* 2023;71(7):2052-2081. doi:10.1111/jgs.18372

Editorial

Unidad de Educación para la Salud

Dr. John Hernández Flores
Coordinador de la Unidad

Servicio de Geriatría

Dr. Juan Miguel Antonio García Lara

Autora

Dra. Andrea Domínguez Faure

Diseño Editorial

Lcda. Azucena Briseida Trejo Mendoza

Ilustraciones

Lcda. Azucena Briseida Trejo Mendoza



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Derechos Reservados © 2025 Instituto Nacional de Ciencias Médicas
y Nutrición Salvador Zubirán.