

# Atención preventiva para adultos mayores

Se prevé que para el año 2030 aproximadamente el 20% de la población de los EE. UU. y, en algunos estados, hasta el 25%, consistirá en personas mayores de 65 años de edad. Si bien es importante brindar **atención preventiva** (medidas que se toman para prevenir enfermedades o lesiones) a las personas de todas las edades, también es importante adaptar esa atención al grupo de edad específico. El número de JAMA del 23/30 de diciembre de 2009 incluye el primero de una serie de artículos acerca de la atención médica para adultos mayores.

## FACTORES IMPLICADOS EN LA ATENCIÓN PREVENTIVA

Hay varios factores implicados en la determinación del tipo de atención preventiva que una persona necesita. De estos, la expectativa de vida puede ser el más importante, puesto que algunos tipos de atención preventiva (p. ej. la vacuna contra la gripe) son útiles a todas las edades, mientras que se ha encontrado que otros (p. ej. pruebas de detección para muchos tipos de cáncer) son útiles únicamente si la esperanza de vida es de más de 5 años cuando se realiza la detección. La determinación de qué atención preventiva brindar depende de ponderar la probabilidad de que la persona se beneficie de la medida preventiva (se reduzcan la enfermedad o los síntomas) contra la probabilidad de que la persona sufra lesiones (por ejemplo, tratar una afección que de otra forma nunca hubiera afectado a la persona). El riesgo de mortalidad se basa en el **estado funcional** (la capacidad de una persona de realizar las actividades normales diarias requeridas para satisfacer las necesidades básicas, cumplir con las funciones habituales y mantener la salud y el bienestar) y la cantidad y gravedad de las **afecciones**. Las causas más comunes de muerte en cada grupo de edad también son importantes a la hora de determinar qué tipos de atención preventiva recomendarle a una persona. Independientemente de su edad, las cosas más importantes que puede hacer para prevenir las enfermedades y estar saludable son ejercicio, mantener una dieta balanceada y no fumar.

## ACTIVIDADES DE ATENCIÓN PREVENTIVA

Las recomendaciones de actividades de atención preventiva pueden cambiar considerablemente en función de su salud personal. No hay evidencia suficiente para apoyar algunas pruebas de detección en los adultos mayores. Sin embargo, se recomiendan algunas vacunas, pruebas de detección y medidas para casi todos los adultos mayores (consulte a continuación).

### ATENCIÓN PREVENTIVA RECOMENDADA PARA ADULTOS DE MÁS DE 65 AÑOS DE EDAD (BASADO EN US PREVENTIVE SERVICES TASK FORCE)

#### Vacunas

- Vacuna contra la gripe (anual)
- Vacuna antineumocócica (una sola vez)
- Vacuna antitetánica (cada 10 años)
- Vacuna contra el zóster (herpes) (una sola vez)

#### Detección

- Detección y asesoramiento con respecto al consumo de alcohol
- Detección de cáncer de mama (mamografía cada 1-2 años)
- Detección de presión arterial
- Detección de cáncer de colon (hasta los 75 años de edad)
- Detección de depresión
- Detección de diabetes (en las personas con presión arterial de más de 135/80 mm Hg)
- Detección de trastornos de lípidos (en todos los hombres y mujeres con mayor riesgo de enfermedad cardíaca)
- Detección de obesidad (con intervención de orientadores para aquellas personas obesas)
- Detección de osteoporosis (en mujeres con riesgo)
- Ecografía para detectar aneurismas de la aorta abdominal (una única vez para hombres de entre 65 y 75 años de edad que hayan fumado en algún momento)

#### Medidas preventivas

- Aspirina para prevenir la enfermedad cardiovascular (hasta los 79 años de edad, si el beneficio compensa el posible daño)
- Ejercicio (3 veces por semana durante 30 minutos y entrenamiento de fuerza 2 veces por semana)
- Dieta saludable; orientación nutricional para aquellas personas con colesterol alto y otros factores de riesgo de enfermedades relacionadas con la dieta
- Limitar el consumo de alcohol (no más de 1 bebida por día para las mujeres; no más de 2 bebidas por día para los hombres)
- No fumar; orientación para dejar de fumar (para cualquier persona que fume)

### PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- US Preventive Services Task Force, Agency for Healthcare Research and Quality (Equipo de Trabajo de Servicios Preventivos de los EE. UU., Agencia para la Investigación y Calidad en Atención Médica) [www.ahrq.gov/clinic/pocketgd.htm](http://www.ahrq.gov/clinic/pocketgd.htm)
- Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) [www.cdc.gov/aging](http://www.cdc.gov/aging)

### INFÓRMESE

Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA anteriores, vaya al enlace Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de JAMA en [www.jama.com](http://www.jama.com). Muchas están disponibles en inglés y español.

Fuentes: National Institute on Aging; US Preventive Services Task Force, Agency for Healthcare Research and Quality; Centers for Disease Control and Prevention

Huan J. Chang, MD, MPH, Redactor

Alison E. Burke, MA, Ilustradora

Richard M. Glass, MD, Editor

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales, para compartirla con pacientes. Para comprar reimpressiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.

**JAMA**  
COPIA PARA SUS  
PACIENTES