

# 5 enfermedades comunes en adultos mayores y cómo prevenirlas desde el cuidado especializado

*Descubre 5 enfermedades comunes en adultos mayores y cómo prevenirlas eficazmente mediante cuidados especializados y atención profesional.*

CIUDAD DE MÉXICO, MEXICO CITY, MEXICO, May 19, 2025

/EINPresswire.com/ -- El

envejecimiento de la población ha traído consigo un aumento en la prevalencia de enfermedades crónicas como la demencia, la hipertensión y la diabetes. Por ello, la prevención y el acceso a atención médica especializada se han vuelto cada vez más relevantes.



Atención médica especializada para la prevención de enfermedades comunes

Ante este panorama, muchas familias se han decidido por una [residencia para adulto mayor](#) de una calidad superior para la atención de sus familiares, es decir, un senior living. En estos espacios, el monitoreo médico y las actividades recreativas han demostrado ser de mucha ayuda ante estas complicaciones.

Enfermedades comunes que se previenen en una [residencia de adultos mayores](#):

- Las enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer, afectan la memoria y las funciones cognitivas, deteriorando la autonomía del paciente. Su avance, impacta la vida diaria, dificultando tareas básicas y la interacción social.

- Por su parte, la hipertensión arterial, la insuficiencia cardíaca y las arritmias son patologías comunes en esta etapa de la vida. La acumulación de colesterol y la rigidez arterial aumentan el riesgo de infartos y accidentes cerebrovasculares.

- Otra de las condiciones más comunes es el desgaste articular y la inflamación crónica, las cuales, afectan la movilidad, limitando la autonomía. La artrosis, en particular, es una de las principales causas de discapacidad en este sector de la población.

- La pérdida de densidad ósea, también conocida como osteoporosis, aumenta el riesgo de fracturas, siendo las más comunes las de cadera y muñeca. En muchos casos, la enfermedad no presenta síntomas hasta que ocurre una fractura.

- Los niveles elevados de glucosa en sangre también pueden generar complicaciones graves en el sistema nervioso, renal y cardiovascular. Hoy por hoy, las estadísticas muestran que la prevalencia de enfermedades como la diabetes tipo 2 aumenta con la edad, especialmente en personas con hábitos poco saludables.

Prevención y cuidado integral hacen la diferencia en un programa de elderly care

El bienestar en la tercera edad depende en gran medida de la prevención y el autocuidado. Implementar hábitos saludables contribuye a reducir el riesgo de enfermedades y mejorar la calidad de vida.

Algunas de las acciones más importantes en un programa de elderly care están relacionadas con:

- Dieta equilibrada, rica en fibra, proteínas magras, grasas saludables y baja en azúcares refinados.

- Ejercicio moderado, como caminatas, natación o estiramientos, para fortalecer músculos y articulaciones.

- Controles médicos regulares para detectar y tratar afecciones a tiempo.

- Estimulación cognitiva mediante lectura, rompecabezas y actividades que ejerciten la memoria.

Darle seguimiento a estas medidas es posible en un senior living de prestigio. En el que, a través de una alimentación saludable, fisioterapia, actividades cognitivas y atención médica constante, se brinda un entorno seguro, activo y adaptado a las necesidades de cada persona.

Las enfermedades en adultos mayores representan un desafío para su bienestar y autonomía. No obstante, con hábitos saludables y revisiones preventivas, es posible minimizar su impacto y mantener una buena calidad de vida.

Garantizar la salud en la tercera edad requiere un enfoque preventivo, atención especializada y un entorno adecuado. Considera las residencias para adultos mayores de calidad superior y cuida de los tuyos desde hoy.

Ziannia Gamiño

<https://grupopresidente.com.mx/>

+52 55 7339 5479

[email us here](#)

---

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/810396687>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2025 Newsmatics Inc. All Right Reserved.