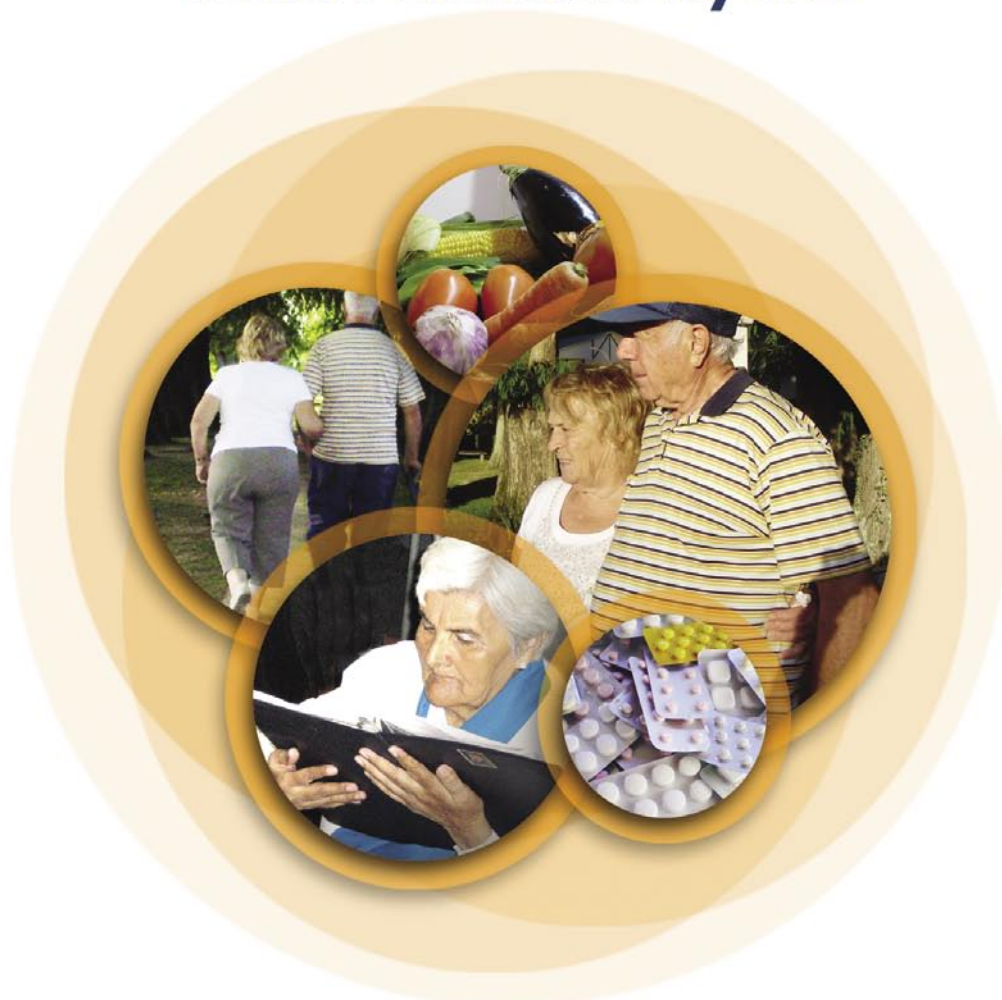


Guía para el Autocuidado de la salud de las Personas Mayores



Dirección Nacional de Políticas para Adultos Mayores

SECRETARÍA NACIONAL DE NIÑEZ, ADOLESCENCIA Y FAMILIA



200 AÑOS
BICENTENARIO
ARGENTINO



Ministerio de
Desarrollo Social
Presidencia de la Nación



AUTORIDADES

Presidenta de la Nación

Dra. Cristina Fernández de Kirchner

Jefe de Gabinete de Ministros

Dr. Aníbal Fernández

MINISTRA DE DESARROLLO SOCIAL

Dra. Alicia Kirchner

SECRETARIA NACIONAL DE NIÑEZ, ADOLESCENCIA Y FAMILIA

Lic. Marcela Paola Vessvessian

DIRECTORA NACIONAL DE POLÍTICAS PARA ADULTOS MAYORES

Dra. Mónica Roqué

UNIVERSIDAD NACIONAL DE MAR DEL PLATA

Decano Dr. Orlando Cano

Vicedecana Esp. Alicia Zanguellini



Guía para el autocuidado de la salud de las personas mayores / Monica Laura Roqué ... [et.al.]. - 1a ed. - Buenos Aires : Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia, 2010.

52 p. : il. ; 21x17 cm.

ISBN 978-987-25954-2-5

I. Prevención de la Salud. 2. Gerontología. I. Roqué, Monica Laura

CDD 618.97

Fecha de catalogación: 06/10/2010

Primera edición: diciembre de 2010

Impreso en Mar del Plata - Pcia. de Buenos Aires

Tirada: 1000 ejemplares

Prohibida su reproducción total o parcial.

Queda hecho el depósito que dispone la Ley 11.723.

ISBN: 978-987-25954-2-5

Coordinadora: Dra. Mónica Roqué

Directora Nacional de Políticas para Adultos Mayores - Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia - Ministerio de Desarrollo Social de la Nación.

Producción de contenidos: Dra. Romina Rubin

Diseño y producción editorial: Analía Elía

Una marca de género:

El presente Manual está escrito usando el masculino como genérico, para evitar la sobrecarga gráfica de poner el femenino y el masculino en cada nominación. Por favor, léase esto sólo como una simplificación gráfica, ya que promovemos la igualdad de género en todas sus manifestaciones.



**Dirección Nacional de Políticas
para Adultos Mayores**

**Guía para el Autocuidado de la
salud de las Personas Mayores**



Producción de contenidos: Dra. Romina Rubin





Índice

Prólogo.....	9
Introducción	11
Capítulo 1: Cómo mantener un estilo de vida saludable	15
Introducción.....	17
Actividad Física	17
Consejos útiles	18
Nutrición.....	18
Consejos útiles	19
Recomendaciones para la familia.....	20
Sexualidad	20
Consejos útiles	20
Sueño	21
Consejos útiles	22
Capítulo 2: Prevención y cuidados	23
Introducción.....	25
La visión	25
Consejos útiles	26
Si tiene la capacidad visual disminuida.....	26
Recomendaciones para la familia.....	26
La audición	27
Consejos útiles	27
Recomendaciones para la familia.....	28
La piel.....	28
Consejos útiles	28
Los pies	30
Consejos útiles	30

La cavidad bucal	31
Consejos útiles	31
El tránsito intestinal.....	32
Factores que favorecen la constipación	32
Consejos útiles	33
La memoria.....	34
Consejos útiles	34
Alertas	35
Recomendaciones para la familia.....	35
Capítulo 3: Qué hacer ante ciertas situaciones.....	37
Introducción.....	39
Mareos	39
Consejos útiles	40
Caídas	40
Causas de caídas.....	41
Consejos útiles	42
Problemas en la movilidad	43
Causas posibles de problemas en la movilidad.....	43
Consejos útiles	44
Incontinencia urinaria.....	44
Causas frecuentes	45
Consejos útiles	45
Recomendaciones para la familia.....	46
Hipertensión arterial, diabetes y problemas de colesterol	47
Consejos útiles	47
“Polifarmacia” y automedicación	48
Consejos útiles	48
Recomendaciones para una vejez saludable.....	50

Prólogo

La publicación que aquí presentamos, desarrollada como un manual, es una herramienta más para procurar el ejercicio pleno de los derechos de independencia y autorrealización de nuestros Adultos Mayores.

Es hoy posible porque el Estado Nacional y en consecuencia las políticas sociales que desarrolla el Ministerio de Desarrollo Social, se enmarcan en un proyecto de país que busca articular políticas públicas participativas e integrales, con eje en el ciudadano y sus derechos, en la protección de la familia, en la generación de empleo y en la participación ciudadana.

Las políticas sociales están enmarcadas en un proceso que vino a transformar sustancialmente el modelo neoliberal de la década de los 90, donde primaba el individualismo. Ese modelo de país, que concebía a las políticas sociales como un “gasto”, despojó a sectores completos de la ciudadanía de sus derechos sociales, políticos, económicos y civiles. Fueron los adultos mayores quienes más sufrieron la exclusión de las políticas sociales y también de las políticas económicas, con un marcado detrimento en su calidad de vida y en el ejercicio de su derecho a la seguridad social.

El nuevo modelo de país que se viene desarrollando desde el año 2003, con un Estado promotor, presente y activo que recupera su lugar protagónico en la toma de decisiones, esta profundamente enraizado en la perspectiva de los derechos humanos y en la reconstrucción de lazos sociales a través de la participación. Esto implica un lugar activo no solo del Estado sino también de la comunidad. Las políticas sociales deben concebirse a partir del reconocimiento de las particularidades locales, para la realización efectiva de los derechos sociales, reconociendo y facilitando el despliegue de las capacidades humanas y organizacionales.

En lo que respecta a los adultos mayores, varias son las medidas de las que podemos dar cuenta, como la jubilación de amas de casa, el aumento de las jubilaciones, las facilidades en el trámite de jubilaciones y pensiones y la universalización de las pensiones no contributivas para todos aquellos adultos mayores de 70 años, y con ello los servicios de salud.

La atención de los Adultos Mayores se constituye en responsabilidad prioritaria del Estado Nacional, a través de políticas específicas que garanticen su independencia, participación, cuidado, autorrealización y dignidad. Es así como los derechos de los mayores se convierten en un eje clave en la agenda de la actual gestión de gobierno. Y esto no es casual, procuramos optimizar las oportunidades para la salud, la participación y la seguridad de manera de realzar la calidad de vida a medida que las personas envejecen, fomentando un envejecimiento activo.

En el ámbito de la Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia trabajamos día a día para garantizar un sistema integral de atención, para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Como ejemplo de ello, el organismo cuenta con la Dirección Nacional de Políticas para Adultos Mayores. Esta Dirección Nacional tiene como misión articular las políticas dirigidas a los adultos mayores desde una perspectiva de integralidad, que considere a los mayores, sus núcleos familiares, sus organizaciones y comunidad, como ciudadanos plenos de derechos.

Funciona, además, el Consejo Federal de Adultos Mayores, cuyos miembros representan a organismos de gobierno, consejos provinciales, asociaciones de Adultos Mayores y representantes de sociedades científicas de geriatría y gerontología. Tanto éste como los Consejos Provinciales constituyen espacios que puedan concentrar el trabajo conjunto de todos los sectores comprometidos con la temática, con participación mayoritaria de las organizaciones de adultos mayores de todas las provincias y regiones del país. En este marco, se comparten experiencias, se sistematizan acciones y sobre todo, se toman decisiones con mecanismos participativos, para consolidar, fortalecer y desarrollar la participación del Adulto Mayor como ciudadano activo de nuestro país.

Es en este marco que queremos realizar el presente manual, para que nuestros Adultos Mayores puedan atravesar esta etapa de la vida con felicidad, potenciando el autocuidado para la prevención en la salud, como parte de una sociedad igualitaria e inclusiva para todas las edades.

Lic. Marcela Paola Vessvessian

Introducción

“La salud se produce cuando se devuelve a la gente el poder para efectuar las transformaciones necesarias que aseguren un buen vivir y se reduzcan las causas que atentan contra la salud y el bienestar.”

Carta de Ottawa, 1986.

A mediados del siglo XX comienza a aumentar la expectativa de vida y es en el siglo XXI que nos encontramos con un promedio de 79 años para las mujeres y casi 72 años para los varones en la República Argentina. Sí, cada vez vivimos más años, y a esto debemos entenderlo como un logro de la humanidad. Pero no nos basta sólo con alargar la vida, debemos pretender vivir mejor, en óptimas condiciones bio-psico-sociales. Para ello es necesario tomar una serie de recaudos y cuidados en la salud además de prevenir las enfermedades relacionadas con estilos de vida poco saludables, como las asociadas al abuso de alcohol, tabaco, sedentarismo, estrés y obesidad.

Los estilos de vida pueden entenderse como la forma general de vivir de una persona; así, un estilo de vida saludable comprende distintas condiciones y aspectos de la vida cotidiana, como sentirse bien con uno mismo y con los demás, tener condiciones socio-económicas aceptables, disponer de lugares y oportunidades para la recreación, disfrutar de armonía familiar, alimentarse adecuadamente, entre muchas otras.

Las principales causas de morbimortalidad se relacionan estrechamente con los estilos de vida. Así encontramos que las cinco primeras causas de enfermedad y muerte en personas mayores de 60 años en nuestro país son:

1. Insuficiencia cardíaca
2. Enfermedades cerebro-vasculares
3. Neumonía
4. Infarto Agudo de Miocardio
5. Diabetes

Como vemos, todas están relacionadas con los estilos de vida y son causas evitables si realizamos acciones de cuidado de nuestra salud. El autocuidado incide en el estilo

de vida, ya que comprende todas las acciones relacionadas con la promoción la salud, desde la realización de actividades recreativas, de actividad física, una buena nutrición, la correcta higiene personal, hasta la toma de los medicamentos prescritos por profesionales en caso de enfermedad.

Según la Encuesta Nacional De Factores de Riesgo, el 75% de las enfermedades cardiovasculares se deben a una dieta inadecuada, a la inactividad física, y al consumo de tabaco. Por otra parte la Fundación Cardiológica Argentina nos indica que uno de cada dos adultos no hace nada por controlar su colesterol.

Es importante considerar que una buena salud es el mejor recurso para el progreso personal, económico y social y una dimensión importante de la calidad de la vida. Para cuidar la vida y la salud se requiere del desarrollo de habilidades personales para optar por decisiones saludables. La Carta de Ottawa manifiesta *“la promoción de la salud favorece el desarrollo personal y social en tanto que proporcione información, educación sanitaria y perfeccione las aptitudes indispensables para la vida. De este modo se incrementan las opciones disponibles para que la población ejerza un mayor control sobre su propia salud y sobre el medio ambiente y para que opte por todo lo que propicie la salud”* (Carta de Ottawa, 1986). Es aquí que radica la importancia del autocuidado, y en donde las personas somos protagonistas si tenemos las herramientas de la información y educación para poder cuidarnos.

Los griegos generaron desarrollos importantes en torno al autocuidado con la práctica llamada por ellos “del cultivo de sí”, la cual hace énfasis y valoriza la importancia de las relaciones del individuo consigo mismo. En esta cultura se tuvo una visión integral de lo que debía ser el cuidado de sí, resaltando la necesidad de cuidar el cuerpo y el alma.

El cuidado de sí incluía los cuidados del cuerpo, los ejercicios físicos sin excesos, regímenes de salud y la satisfacción mesurada de las necesidades. Además se incluían las lecturas, meditaciones y la reflexión de la verdad. Esta cultura comienza a dar importancia al autocontrol como una forma de autocuidado.

Ya en el siglo XX Dorotea Orem nos propone una definición de autocuidado: el autocuidado de la salud es *“una actividad que es aprendida por los individuos y con un objetivo. Es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores*

que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar” (Cavanagh, S, 1993).

El autocuidado entonces está constituido por las acciones de cuidados que se proporciona una persona para tener una mejor calidad de vida y favorecer el mantenimiento de su salud. El estado de salud de una persona depende, en gran medida, de los cuidados que se brinde a sí misma, aunque por supuesto las condiciones de vida y el acceso a los servicios de salud son esenciales.

Nos parece importante tener en cuenta los principios de autocuidados desarrollados por Ofelia Tobón Correa:

Principios para el autocuidado

- El autocuidado es un acto de vida que permite a las personas convertirse en sujetos de sus propias acciones. Por lo tanto, es un proceso voluntario de la persona para consigo misma.
- El autocuidado implica una responsabilidad individual y una filosofía de vida ligada a las experiencias en la vida cotidiana.
- El autocuidado se apoya en un sistema formal como es el de salud e informal, con el apoyo social.
- El autocuidado tiene un carácter social, puesto que implica cierto grado de conocimiento y elaboración de un saber y da lugar a interrelaciones.
- Al realizar las prácticas de autocuidado, ya sea con fines protectores o preventivos, las personas siempre las desarrollan con la certeza de que mejorarán su nivel de salud.

Creemos que estos principios son rectores para el desarrollo de cualquier práctica de autocuidado y hemos elaborado esta guía con el objetivo de colaborar con los adultos mayores y sus familiares en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, de manera de fortalecer y fomentar comportamientos y estilos de vida saludables tendientes a alcanzar el mayor grado de autonomía posible en cada etapa.

En el primer capítulo se describen comportamientos relacionados con un estilo de vida saludable: actividad física, nutrición, sueño, sexualidad.

En el segundo capítulo se desarrollan algunos cuidados específicos para prevenir el deterioro de la salud, relacionados con la visión, la audición, la piel, los pies, la cavidad bucal, el tránsito intestinal, la memoria.

El tercer capítulo lo dedicamos a analizar cómo enfrentar algunas situaciones limitantes que pueden presentarse en las personas de edad avanzada.

En todos los casos se incluyen consejos útiles para el adulto mayor y también, cuando corresponde, recomendaciones para sus familiares.

Finalmente, cerramos esta guía con algunas recomendaciones generales para el autocuidado.

Esperamos que les sea de utilidad, tanto para sí mismos como para sus familiares, vecinos, amigos y otras personas que deseen envejecer con salud, y promover un estilo de vida saludable.

BIBLIOGRAFÍA:

Fuentealba, B. Marcela y Jofré, J. Gloria (2004), *Promoción del autocuidado a los equipos de salud*, Diplomado de salud de la Universidad Austral de Chile.

OMS, Carta de Ottawa, (1986).

Cavanagh, S. (1993), *Modelo de Orem. Aplicación práctica*, Barcelona, Masson - Salvat Enfermería.

MINISTERIO DE DESARROLLO SOCIAL, ORGANIZACIÓN IBEROAMERICANA DE LA SEGURIDAD SOCIAL (2006), *Situación, necesidades y demandas de las personas mayores en los países del Cono Sur*.

Tabón Correa, Ofelia, *El autocuidado, una habilidad para vivir*, Disponible en:

http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/downloads/Revista%208_5.pdf

Encuesta Nacional De Factores de Riesgo del Ministerio de Salud de la Nación (2010).

CAPÍTULO I: ▶▶

Cómo mantener un estilo de vida saludable





Introducción

En el primer capítulo vamos a revisar algunas cuestiones generales en relación con ciertos aspectos que tienden a desarrollar un estilo de vida saludable, analizando sus beneficios e incluyendo recomendaciones.

Los aspectos sobre los que hablaremos son:



- • • Actividad física.
- • • Nutrición.
- • • Sueño.
- • • Sexualidad.

Actividad física

La actividad física produce beneficios para la salud de todas las personas. Contribuye en gran medida al equilibrio afectivo y a una visión más positiva de la vida, entre otros beneficios.



El ejercicio físico es útil para:

- Mantener un buen estado físico.
- Mejorar el estado emocional y la movilidad.
- Mejorar la coordinación y el equilibrio.
- Mejorar el control de algunas enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, la obesidad, y los problemas de colesterol.
- Prevenir la osteoporosis.
- Conservar más ágiles y atentos los sentidos.

Consejos útiles



- *Antes de comenzar con una rutina de ejercicios, se recomienda hacer una visita al médico, y asegurarse que puede realizarlo sin riesgo.*
- *Tenga presente que hacer poco ejercicio es mejor que no hacer ninguno.*
 - *La actividad física debe realizarse de manera gradual, progresiva, con un precalentamiento inicial de 3 a 5 minutos, con el objetivo de adaptar el organismo al ejercicio.*
 - *El ejercicio físico no debe ser excesivo: debe durar al menos 30 minutos y practicarse tres veces a la semana, si es bien tolerado.*
- *Entre las actividades recomendadas está la natación – aunque sólo sea jugar en el agua– el baile, las caminatas.*
- *No realice ejercicios inmediatamente después de haber comido.*
- *Si realiza caminatas, considere el uso de ropa adecuada, acorde con la temperatura ambiente, un calzado cómodo... y un buen amigo/a que lo/a acompañe.*
- *Al hacer cualquier actividad física, tome bastante líquido.*
- *Si al realizar ejercicios siente algún dolor o molestia, suspéndalo y consulte al médico.*



Nutrición

La nutrición es un factor importante en la salud: con el envejecimiento disminuye la capacidad para diferenciar los sabores dulces de los salados, lo que puede generar el consumo excesivo de azúcar o de sal y en consecuencia una dieta poco equilibrada.

La nutrición puede verse afectada por pérdida de piezas dentarias o enfermedades de la boca.



Consejos útiles



- *Cuando asista a su consulta anual al médico recuerde preguntar acerca de una dieta adecuada.*
- *Aliméntese en forma variada.*
- *Consuma regularmente alimentos ricos en fibras, como salvado de trigo, porotos, arvejas, lentejas, espinacas, etc., excepto si tiene contraindicación médica.*
- *Controle su peso cada seis meses.*
- *Evite el consumo excesivo de grasas, de sal y de azúcar.*
- *Acompañe su alimentación con una ingesta adecuada de líquidos, (más o menos 2 litros en 24hs).*
- *Disminuya la ingesta de alimentos fritos, reemplazándolos por comidas preparadas al horno, al asador, al vapor o al agua.*
- *Incorpore frutas y verduras a su alimentación.*
- *Evite comer en exceso fuera de las cuatro comidas.*
- *Visite anualmente al odontólogo ya que los problemas de la boca pueden ser motivo de mala alimentación.*
- *Evite acostarse inmediatamente después de cenar.*
- *No saltee comidas.*



Recomendaciones para la familia

- Cuidar que el entorno sea adecuado: ambiente cálido, familiar, sin ruidos molestos.
- Mejorar el sabor de las comidas con especias permitidas y a una temperatura adecuada, contribuye a mejorar el apetito.
- Corroborar que el familiar sea capaz de comprar y cocinar los alimentos, ya que a veces alguna alteración física (artritis, artrosis, dolor muscular) dificulta la provisión y correcta preparación de los alimentos.

Sexualidad

La edad por sí misma no supone una barrera para la satisfacción sexual. Los cambios en la fisiología sexual que se producen en un individuo que envejece no tienen impacto sobre el placer subjetivo de los encuentros amorosos.



Consejos útiles



- *Elija el momento más adecuado para la pareja.*
- *Tómese su tiempo, en intimidad.*
- *Tenga en cuenta que algunas enfermedades y algunos medicamentos pueden disminuir la función sexual.*
- *Consulte a su médico si tiene algún inconveniente, ya que muchos tienen solución.*



- *Tenga presente el uso de preservativo si no tiene pareja estable, pues las enfermedades de transmisión sexual no son cuestión de edad.*
- *El uso de lubricantes puede colaborar a mejorar la satisfacción sexual.*
- *No sienta vergüenza, consulte si tiene dudas, el sexo es normal a cualquier edad.*
- *La masturbación es normal e inofensiva.*
- *Evite el exceso de alcohol o tranquilizantes, mantenga su capacidad física con ejercicio regular, y, especialmente, manténgase interesado y unido a su pareja.*
- *Sepa que el coito no es la única manifestación de la sexualidad.*
- *Si no tiene pareja, tenga en cuenta que siempre puede volver a enamorarse.*



Sueño



El tiempo de sueño es individual. El envejecimiento se acompaña de una menor duración de las etapas de sueño profundo, sin embargo, el tiempo total de sueño se reduce sólo ligeramente.

Muchos medicamentos pueden asociarse a trastornos del sueño.

Si va a consultar al médico por este tema, trate de recordar:

- Fecha y día de la semana que aparece el insomnio.



- Alimentación, bebidas y medicamentos que ingiere antes de acostarse.
- Actividades que realiza antes de acostarse como ser lectura, televisión, teléfono.
- Hora en que se acuesta a dormir.
- Tiempo que necesita para conciliar el sueño.
- Hora que se despierta.
- Presencia de somnolencia (adormecimiento, exceso de sueño) durante el día.
- Sensación al despertar.



Consejos útiles



- *Utilice la cama sólo para dormir, evite ver televisión o leer en el mismo lugar donde descansa.*
- *Elimine la siesta excepto indicación médica.*
- *Realice ejercicios durante el día.*
- *Restrinja la ingesta de café.*
- *Abandone el hábito de fumar.*
- *Restrinja la ingesta de alcohol.*
- *Procure reducir los ruidos ambientales.*
- *Levántese a los 30 minutos de acostarse si no puede dormir, hasta que tenga sueño.*
- *Acuéstese tan pronto como tenga sueño.*
- *Asegure una temperatura adecuada del ambiente en el que duerme.*
- *Tenga presente que las preocupaciones pueden ser el motivo de que el sueño se vea modificado.*
- *Situaciones novedosas tales como un viaje, enamorarse, el nacimiento de un nieto, pueden alterar su ritmo de sueño habitual.*

CAPÍTULO 2: ▶▶

Prevención y cuidados





Introducción

En este capítulo hablaremos de cómo prevenir la aparición o el agravamiento de problemas que afectan la calidad de vida de los adultos mayores, mediante la adopción de conductas sanas y buenos hábitos.

Nos referiremos especialmente a las acciones preventivas relacionadas con:



- • • La visión.
- • • La audición.
- • • La piel.
- • • Los pies.
- • • La cavidad bucal.
- • • El tránsito intestinal.
- • • La memoria.

La visión

Las personas de edad avanzada pueden sufrir disminución de la visión como consecuencia del envejecimiento.

Mantener una visión adecuada mejora calidad de vida a cualquier edad.

Las enfermedades oculares principales de los adultos mayores son las cataratas y el glaucoma (aumento de la presión ocular).



Consejos útiles



- *Consulte anualmente al especialista (oftalmólogo).*
- *No utilice lentes sin indicación médica.*
- *No acepte lentes sugeridos por amistades.*
- *Mantenga los anteojos limpios y protegidos.*
- *Evite olvidos guardando los anteojos siempre en un mismo lugar.*
- *No se auto medique gotas oftálmicas (gotas para los ojos).*
- *Camine con cuidado en sitios mal iluminados.*
- *Evite alfombras pequeñas en el suelo, cables sueltos y obstáculos, ya que pueden ser causa de caídas.*

Si tiene la capacidad visual disminuida

- Solicite ayuda para cruzar la calle o para transitar por algún lugar en el que se sienta inseguro.
- Sea ordenado, procure tener un lugar para cada cosa a fin de maximizar su independencia.
- Tenga presente que el uso de un bastón puede ayudarlo a caminar con mayor seguridad.

Recomendaciones para la familia

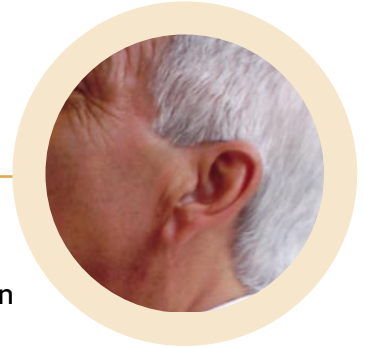


- La adaptación suele ser más sencilla si la persona conocía su casa antes de la pérdida de visión, pero aun así requiere de un gran esfuerzo. Guiarla de la mano por la casa y enseñarle a contar el número de pasos suele ser un buen ejercicio.

- Tomarla de la mano cuando se le habla transmite calor y suele ser tranquilizador.

La audición

El cambio en la audición relacionado con el envejecimiento es el que se conoce como sordera del envejecimiento o presbiacusia. La manifestación más frecuente es la disminución de la percepción de los tonos de alta frecuencia.



Las alteraciones en la audición influyen en la vida social, emocional e intelectual del adulto mayor.

Consejos útiles



- *Consulte con el especialista anualmente para el control de la audición.*
- *La acumulación de cerumen puede provocar disminución de la audición. Si es necesario extraer un tapón de cerumen, acuda a una persona entrenada a fin de evitar complicaciones.*
- *Si su agudeza auditiva está disminuida, considere la posibilidad de usar un audífono si su médico se lo indica.*
- *Si la hipoacusia (disminución de la audición), no tiene indicación de audífono o no tiene tratamiento específico, es útil aprender a leer los labios de la otra persona para mejorar la comunicación.*



Recomendaciones para la familia

- Tomar conciencia de los riesgos que conlleva para su familiar el no poder comunicarse.
- No es conveniente gritar para hacerse entender. Hay que hablarle de frente, pausado y pronunciando bien las palabras para facilitar la comunicación.
- Tener en cuenta que la sordera es motivo de deterioro emocional, intelectual y causa de aislamiento.

La piel

La piel del adulto mayor es más frágil, seca y menos elástica, y puede ser menos sensible a estímulos externos. Estas características facilitan la aparición de lesiones e infecciones, especialmente si el aseo es insuficiente.

Si existen lesiones superficiales, la cicatrización puede ser lenta.



Consejos útiles



- *Es aconsejable que tome un baño diario y que éste sea de ducha y no en bañeras, para evitar accidentes.*
- *Mida la temperatura del agua con el dorso de la mano.*



- Use jabón suave, como el de glicerina.
- Al secarse debe hacerlo con cuidado y asegurándose de que los pliegues del cuerpo no queden húmedos.
- Las uñas deben estar cortadas de forma recta.
- El lavado del rostro tiene que ser con agua tibia y jabón suave.
- Es útil el uso de cremas hidratantes y humectantes en la cara y en todo el cuerpo.
- Los lunares no debe cortarlos ni quemarlos con medicamentos. Si cambian de color, de volumen, o son dolorosos, consulte al médico enseguida.
- Tenga en cuenta que fumar es perjudicial para su piel.
- Evite el uso de bolsas de agua caliente para evitar accidentes.
- En caso de quemaduras, procure asistencia médica y/o de enfermería. No coloque medicamentos ni ninguna sustancia sin indicación médica. Si es necesario lavarlas, use sólo agua y jabón.
- Si se expone al sol, hágalo después de las 16 horas. Use anteojos oscuros, sombrero y protección solar.
- En verano, prefiera vestimenta amplia, cómoda y de tonos claros.
- Si aparecen áreas enrojecidas en los pliegues, consulte al médico para descartar una infección por hongos.
- Cualquier lesión que crezca o herida que no cicatrice debe ser motivo de consulta.
- El prurito (picazón) puede deberse a muchas causas como diabetes, enfermedades del hígado, alergias, piel seca, etc. Pero debe saber que en los adultos mayores aparece también sin una causa precisa.

Los pies

Es frecuente que las personas de edad presenten problemas en los pies, y si hay dolor puede impedir la realización de actividades diarias y el ejercicio de caminar.

Los problemas más frecuentes son deformaciones de los dedos de los pies, de las uñas y algunas infecciones.

Entre las alteraciones podemos mencionar el hallux valgus (juanetes en los que el dedo mayor se proyecta sobre los otros), los dedos en martillo y el pie plano (falta de curvaturas normales de la planta).



Consejos útiles



- *El mejor tratamiento de las deformaciones es evitar que aparezcan.*
- *Si aparece dolor o lesiones de la piel, debe consultar al médico.*
- *Descarte los zapatos en punta que aprietan los dedos, y el taco alto.*
- *Las uñas deben cortarse en forma recta.*
- *La humedad es el factor que favorece las infecciones. Mantenga una higiene adecuada y el correcto secado después del baño.*
- *Utilice calzado amplio y cómodo.*
- *Si sufre de diabetes observe diariamente sus pies y consulte ante cualquier lesión que aparezca.*

La cavidad bucal

Los dientes son necesarios para hablar, comunicarse y constituyen un componente esencial del aspecto personal con gran repercusión en la calidad de vida, la autoestima y la confianza de las personas mayores. La pérdida de piezas dentarias es causa de mala nutrición.



De la salud bucal dependen también el placer de comer y la adecuada nutrición.

Consejos útiles



- *Consulte anualmente con el odontólogo, o en cualquier momento si tiene alguna molestia.*
- *Si tiene indicación, no demore la colocación de prótesis.*
- *Infórmese acerca del cuidado de los dientes y la boca.*
- *Lave sus dientes y prótesis luego de cada comida, para mantener una adecuada higiene bucal.*
- *Si es complicado usar el cepillo por alguna alteración en articulaciones o de la mano consulte para adaptar el mango.*
- *Además de lavar los dientes, limpie la superficie de la lengua con un cepillo que debe ser suave para no producir lesión.*
- *Si utiliza prótesis límpiela diariamente con cepillo ancho y blando.*
- *Quítese la prótesis diariamente por 15 a 30 minutos.*
- *Si la prótesis no se ajusta adecuadamente es aconsejable quitársela para dormir.*



- Si la prótesis no se ajusta adecuadamente es aconsejable quitársela para dormir.
- Si la prótesis está suelta concurra al odontólogo.
- El tabaquismo es un factor de riesgo para las enfermedades de la boca.



El tránsito intestinal

La percepción acerca de cuál es la frecuencia normal de evacuación es individual. Sin embargo es importante aclarar que se considera normal un ritmo evacuatorio desde 3 veces por día hasta 3 veces por semana.

El estreñimiento o constipación se caracteriza por la disminución de la frecuencia de eliminación de heces.

Factores que favorecen la constipación

- Algunos medicamentos pueden alterar el tránsito intestinal.
- Hidratación inadecuada.

- El sedentarismo o la falta de actividad física regular.
- La inmovilidad prolongada.
- Dieta con ingesta insuficiente de fibras.



Consejos útiles



- *Establezca una rutina diaria para ir al baño, por ejemplo 20 minutos luego de cada comida. Este momento debe ser íntimo y usted debe estar cómodo.*
- *Evite el uso de laxantes.*
- *No se auto medique.*
- *Aumente la ingesta de frutas y verduras.*
- *Aumente la ingesta diaria de líquido a 2000 - 2500ml por día (2 litros a 2 litros y medio).*
- *Preserve la intimidad y comodidad en el baño.*
- *Realice una actividad física adecuada y regular.*
- *El uso de barandas de apoyo en el baño pueden ser útiles.*



La memoria

La pérdida de memoria es una preocupación siempre presente en las personas mayores. Si bien el cerebro es un órgano especialmente sensible y vulnerable, no siempre la aparición de alteraciones cognitivas (disminución o pérdida de la memoria) es un indicador de enfermedad.



La memoria puede alterar su correcto funcionamiento por diversas causas, como el consumo de algunos medicamentos, el efecto de ciertas patologías, y las consecuencias producidas por cambios que alteran la armonía y cotidianidad de la vida de los adultos mayores (la jubilación, la viudez, la soledad, el aislamiento, entre otras).

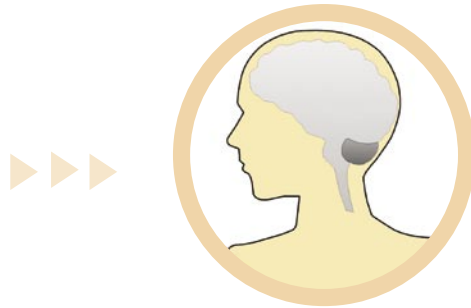
Consejos útiles



- *Mantenga el interés por el entorno (su casa, su familia, sus amigos, las noticias del día).*
- *Intente mejorar la calidad del sueño.*
- *Adquiera nuevos intereses (jardinería, fotografía, pintura, lectura, teatro).*
- *Colabore en las tareas del hogar.*
- *Evite si es posible la rutina.*
- *Participe de actividades comunitarias.*
- *Interactúe y relaciónese con sus nietos.*
- *Interactúe con otras personas (amigos, vecinos, nietos, familiares).*
- *Tenga en cuenta que la edad no es un límite para aprender nuevas habilidades.*

Alertas

- Si los problemas de memoria afectan su vida cotidiana consulte a su médico.
- Si nota dificultades para realizar actividades que antes hacía correctamente, consulte a su médico.
- Tenga un calendario a la vista.
- Un reloj grande y una agenda pueden ayudar.



Recomendaciones para la familia

- ▶ Frente a un estado de confusión o pérdida brusca de la memoria de su familiar consulte inmediatamente, dado que puede ser la manifestación de un cuadro infeccioso.
- Si su familiar tiene un problema de memoria establecido, es recomendable que porte siempre una tarjeta que lo identifique, dirección y teléfono, y mantenga una rutina para algunas actividades como vestirse, alimentarse, ir al baño, actividad física.
- Identificar con el médico lo que puede necesitar una persona con trastornos cognitivos.

- Tener presente que existen entidades de apoyo para personas con alteraciones cognitivas.
- Hablar en forma pausada y tranquila para facilitar la comunicación.
- Responder a las preguntas con claridad y vocabulario sencillo.
- Hacer una pregunta a la vez.
- Cooperar únicamente con aquellas actividades que le resulten muy difíciles de realizar por sí mismo.
- Colaborar con la seguridad del hogar, eliminar alfombras pequeñas, cables, obstáculos, etc., ya que pueden ser causas de caídas.
- Permitirle hacer todo lo que pueda de manera independiente.
- Mantener con el médico una relación abierta que permita expresar sentimientos, aclarar dudas y tomar decisiones futuras conjuntamente con el familiar.

CAPÍTULO 3: ▶▶

Qué hacer ante ciertas situaciones





Introducción

Este capítulo está dedicado a analizar las actitudes y acciones recomendables frente a determinadas situaciones que suelen aparecer con el envejecimiento.

Analizaremos entonces qué hacer frente a los siguientes casos:



- • • Mareos.
- • • Caídas.
- • • Problemas en la movilidad.
- • • Incontinencia urinaria.
- • • Hipertensión arterial, diabetes y problemas de colesterol.
- • • Polifarmacia y auto medicación.

Mareos

El mareo es un síntoma difícil de medir y la sensación es individual.



La presencia de mareos puede deberse a múltiples causas, muchas de ellas reversibles. Aunque no compromete la vida de la persona que lo padece, es necesario investigar la causa que lo genera, ya que puede tener gran repercusión en la vida de la persona, siendo causa de aislamiento, depresión y disminución de la movilidad y caídas.

Consejos útiles



- *Si se siente mareado/a consulte a su médico.*
- *El uso indiscriminado de medicamentos puede ser la causa de los mareos. Si toma medicamentos consulte con su médico.*
- *Tenga presente que muchas causas de mareo son reversibles: fármacos, anemia, arritmias, entre otras.*
- *Evite los lugares muy calurosos o con mala ventilación.*
- *Intente determinar en qué circunstancias aparece el mareo, por ejemplo: al levantarse bruscamente de la cama, girar la cabeza, caminar, etc.*
- *Si se mareo al levantarse de la cama, hasta que realice su consulta médica puede ser de utilidad que realice este movimiento lentamente: primero se sienta, espera, luego voltea las piernas, espera en el borde la cama, y luego se pone de pie lentamente; comience a caminar cuando se sienta seguro/a.*
- *Mientras esté realizando el estudio de la alteración del equilibrio, utilice elementos que colaboren a mejorar la estabilidad y prevenir caídas como bastones o andadores.*



Caídas

La mayoría de las caídas se producen en personas mayores de 60 años. Pueden ser la forma de presentación de ciertas enfermedades y ser causa de pérdida de autonomía.

Una caída constituye un factor de riesgo para nuevos eventos por lo que no debe demorar la consulta. Los efectos de las caídas pueden ser irreversibles sin una intervención adecuada y precoz.



Las consecuencias de las caídas pueden ser médicas, psicológicas y sociales.

Causas de caídas

- Las alteraciones en la visión.
- Las alteraciones a nivel de músculos y articulaciones, y de los pies.
- Los problemas cardiovasculares.
- Los problemas gastrointestinales.
- La incontinencia urinaria.
- Los problemas neurológicos.
- Algunos medicamentos.
- Los riesgos del ambiente: mala iluminación, obstáculos, cables, alfombras, muebles, escaleras, alteraciones en los pisos (desniveles, roturas).
- La utilización de bastones y calzado inadecuado.



Consejos útiles



- Visite una vez por año al oftalmólogo.
- Mantenga a mano los anteojos.
- Evite el encandilamiento: no mire directamente las luces brillantes, por ejemplo las de los autos al cruzar de noche la calle. Si el ambiente está oscuro y enciende la luz, no mire directamente hacia ella.
- Si sufre una caída consulte al médico, no le reste importancia.
- Revise con su médico la medicación que ingiere porque algunos fármacos pueden estar relacionados con la pérdida del equilibrio.
- No se auto medique.
- Evite muebles u objetos que obstaculicen el tránsito.
- Facilite los accesos al baño y pasillos.
- A veces puede ser útil agregar barandas en el baño.
- Utilice zapatos cómodos, cerrados, con suela de goma y sin taco.
- No encere los pisos, use tapetes antideslizantes en la bañera.
- Las barras de sujeción a los lados del lavabo suelen ser útiles.
- Si tiene escaleras, coloque interruptores de luz al principio y al final de la misma.
- Las barandas en las escaleras deben estar presentes a ambos lados, la altura de los escalones debe ser como máximo de 15cm.
- La altura de la cama no debe superar los 45cm.
- Las sillas con apoyabrazos son más seguras.
- La altura de los estantes debe ser adecuada para no tener que agacharse o subirse a un banco para alcanzar algo, ya que ello puede ser causa de caídas.

Problemas en la movilidad



La movilidad puede definirse como la posibilidad de realizar actividades de la vida diaria de manera independiente: higiene personal, preparar la comida, hacer las compras, realizar las tareas del hogar.

Causas posibles de problemas en la movilidad

- El consumo de algunos medicamentos.
- La presencia de dolor.
- Una mala nutrición.
- Una internación.
- Enfermedades cardiovasculares y respiratorias.
- Enfermedades neurológicas.
- Enfermedades óseas o musculares.
- Cirugías.
- Fracturas.
- Enfermedades oncológicas.
- Depresión.
- Temor a caerse.
- Inestabilidad en la marcha.

Consejos útiles



- *La dificultad para moverse puede ser la manifestación de una enfermedad. Consulte con su médico.*
- *El ejercicio regular ayuda a mantener el equilibrio, la coordinación y la fuerza muscular.*
- *Elimine barreras (muebles, alfombras, cables, obstáculos en general) que dificulten su movilidad en el hogar.*
- *Asesórese para colocar barandas que le sirvan de apoyo para mejorar la movilidad y circulación en su vivienda.*
- *El uso de bastones y muletas cuando se pierde movilidad, ayuda a mejorar la estabilidad y permite muchas veces, en caso de dolor, descargar la articulación afectada.*
- *La utilización de andadores muchas veces contribuye a caminar más seguro.*
- *Consulte siempre cual de los recursos externos propuestos (bastones, muletas, andadores) es el más adecuado para Ud.*
- *La silla de ruedas es el último recurso y sólo está indicada cuando la persona está totalmente inmovilizada. Deben intentarse otras alternativas antes de optar por su uso definitivo.*
- *Tenga en cuenta que la inmovilidad dificulta aun más la movilidad.*



Incontinencia urinaria

Se llama incontinencia urinaria a la pérdida involuntaria de orina.

La incontinencia urinaria puede ser causa de deterioro en la calidad de vida de las personas mayores. Y muchas veces tiene solución.

Causas frecuentes

- Algunos medicamentos como sedantes, relajantes musculares, diuréticos, antidepresivos, y otros.
- La falta de agilidad para trasladarse hasta el baño.
- Las infecciones urinarias, las cirugías, el prolapso uterino, patología de próstata, enfermedades neurológicas, cardíacas, diabetes, y otras...



Consejos útiles



- *La incontinencia urinaria no es normal en el envejecimiento, aunque puede ser favorecida por algunos cambios que aparecen a través del tiempo.*
- *No demore la consulta si sufre de incontinencia urinaria. No debe avergonzarse.*
- *Utilice ropa cómoda y fácil de quitar, (por ejemplo “velcros” en lugar de botones o cierres).*
- *Revise la lista de medicamentos que ingiere con su médico.*
- *Evite el uso de sedantes.*
- *Pueden ser útiles los ejercicios del suelo pélvico, consulte con su médico.*
- *Procure disminuir las barreras ambientales, muebles, cables, alfombras pequeñas que obstaculizan su llegada al baño.*
- *La iluminación en los pasillos debe ser adecuada para facilitar el acceso al baño.*



- *La actividad física adecuada mejora la movilidad y destreza.*
- *Realice una correcta higiene de la zona genital.*
- *Distribuya la ingesta de líquidos: más en horas de la mañana si la incontinencia se produce a la noche.*
- *Evite la ingesta de café, alcohol y mate.*
- *Establezca una rutina para ir al baño, por ejemplo cada 3 hs, ésto, puede disminuir la incontinencia urinaria.*
- *No utilice pañales o apósitos sin la evaluación médica completa, debido a que perpetúan el síntoma.*
- *Recuerde que muchas veces es reversible.*

Recomendaciones para la familia



- Saber que no es un proceso normal del envejecimiento.
- Favorecer, en lo posible, la consulta médica.
- Establecer y acordar con su familiar una rutina para ir al baño, (por ejemplo cada 3 hs.), puede ser de gran utilidad.
- Colaborar en la eliminación de obstáculos como alfombras, cables, muebles en el hogar que dificulten la llegada al baño.
- La utilización de pañales o apósitos sin la debida evaluación médico es perjudicial.

Hipertensión arterial, diabetes y problemas de colesterol



La hipertensión arterial (presión alta), la diabetes (aumento del azúcar en la sangre) y los problemas de colesterol pueden dañar las arterias en forma silenciosa. El mal control de estas enfermedades puede causar daño en el corazón, los riñones, el cerebro y los ojos.

Tenga presente que factores como el tabaquismo, el sedentarismo (no realizar actividad física), la obesidad y la mala alimentación hacen que el riesgo sea aun mayor.

Consejos útiles



- *Camine por lo menos 20 cuadras por día al mismo ritmo, o realice una actividad física de acuerdo a su capacidad de resistencia, evite el sedentarismo (estar quieto), siempre y cuando no tenga contraindicación médica.*
- *Controle regularmente su glucemia (azúcar en la sangre) y su colesterol, ya que ambos influyen en forma silenciosa sobre las arterias y el músculo cardíaco.*
- *Restrinja el consumo de sal.*
- *Evite la ingesta de grasas en exceso.*
- *Evite la ingesta de azúcar en exceso.*
- *Disminuya la ingesta de alimentos fritos, reemplazándolos por comidas preparadas al horno, al asador, al vapor o al agua.*
- *Controle su presión arterial en cada consulta con su médico.*
- *Evite el consumo excesivo de alcohol, pues perjudica su sistema arterial en*



- Evite el consumo excesivo de alcohol, pues perjudica su sistema arterial en forma directa, igual que el hábito de fumar.
- Controle su peso corporal, ya que la obesidad es un factor de riesgo cardiovascular.
- Sepa que los aderezos como la mostaza, la mayonesa y los productos enlatados contienen sal.
- Trate de incorporar a sus comidas frutas, verduras, legumbres, cereales, salvado, etc.



“Polifarmacia” y automedicación

La auto medicación supone un riesgo a cualquier edad. Las personas mayores reaccionan de manera diferente a las personas jóvenes y pueden ser más susceptibles de sufrir complicaciones.



Consejos útiles



- No se auto medique, ni tome algo sugerido por un amigo.
- Procure que los medicamentos estén etiquetados correctamente.



- *Escriba en la caja la dosis y horario en que debe tomarlo.*
- *Revise la fecha de vencimiento.*
- *No modifique la dosis por su cuenta.*
- *Acuda siempre a la consulta médica con la lista completa de medicamentos que ingiere, para que el médico le diga cuál debe suspender.*
- *Sepa que no todos los medicamentos se toman de por vida.*
- *Recuerde que todos pueden tener efectos indeseables.*
- *Los efectos indeseables aumentan cuantos más medicamentos toma.*
- *Las dosis únicas (aquellos medicamentos que se toman una vez por día) facilitan el cumplimiento del tratamiento.*
- *Las vitaminas, hierbas, minerales y los de venta libre también se consideran medicamentos.*
- *Si tiene dificultad para recordar cómo debe tomar los medicamentos pida ayuda.*
- *Solicite a su médico que le dé por escrito las indicaciones, con letra grande, y hasta cuándo lo tiene que tomar.*





Recomendaciones para una vejez saludable

- No se aíle en su hogar.
- Sepa que hay espacios en los que puede participar (centros de jubilados, clubes).
- Ocupe su tiempo con alguna actividad de su interés.
- Practique actividad física regularmente, caminatas, natación, tango, folklore, tai chi...
- Salga con amigos.
- Juegue con los demás.
- Anímese a interactuar con personas de todas las edades.
- La ejercitación intelectual es beneficiosa para su memoria: comentar noticias, películas, hacer crucigramas.
- Si siente ganas de hacer algo distinto, hágalo.
- Mantenga una dieta variada y equilibrada.
- Consulte si tiene sobrepeso.
- Acuda al médico si tiene algún problema de salud y contrólese periódicamente aunque no lo tenga.

- Disfrute del tiempo libre.
- Si tiene problemas de visión o audición no demore la consulta.
- Evite hábitos perjudiciales para la salud como fumar, beber en exceso.
- No se auto medique.
- Preste atención a su higiene personal. Verse bien hará que se sienta mejor.
- Ríase mucho.
- Tenga cuidado con los accidentes, en el hogar como en la calle.
- Defienda sus derechos.
- Disfrute del amor, de su familia, de sus amigos y de su pareja.
- Recuerde que nunca es tarde para enamorarse.
- Mire al futuro, viva el presente íntegramente, y recuerde el pasado.



Guía para el Autocuidado de la salud de las Personas Mayores



Ministerio de
Desarrollo Social
Presidencia de la Nación



**Secretaría Nacional
de Niñez, Adolescencia y Familia**

Dirección Nacional de Políticas para Adultos Mayores



**UNIVERSIDAD NACIONAL
DE MAR DEL PLATA**
.....



Facultad de Psicología
UNMDP