

# CUIDADOS DEL ADULTO MAYOR EN EL HOGAR

Información de interés para la correcta asistencia al adulto mayor



# INTRODUCCION

El envejecimiento, al igual que las demás etapas de la vida, comprende una serie de cambios que pueden repercutir tanto en la salud física como mental del adulto mayor y que, a menudo, también dificultan muchas de las actividades de la vida cotidiana. Para que esto no suceda, es importante contar con una red de apoyo en el hogar y en la comunidad que les faciliten la oportuna adaptación a dichos cambios, con el fin de preservar la salud y también la calidad de vida. Esta ayuda debe provenir del círculo de cuidadores, el cual está compuesto en su centro o “primer anillo” por el adulto mayor, principal garante de su bienestar, seguido por los familiares o personas que vivan con él y en tercera instancia, se encuentra la comunidad, entendiéndose amigos, vecinos y otras organizaciones que puedan prestar soporte, como iglesias y profesionales de la salud. En ese sentido, cuando el adulto no es capaz de proveerse de las atenciones necesarias, sus familiares y responsables quedan a cargo de identificar sus necesidades y satisfacerlas. Esta publicación servirá como una guía para los cuidadores, presentando información de interés para la correcta asistencia al adulto mayor, ayudando así a la prevención de enfermedades y disminuyendo el riesgo de complicaciones y accidentes.



## ENTENDER LOS CAMBIOS

El envejecimiento según la Organización Mundial de la salud (OMS), en un sentido biológico, es un progresivo descenso de las capacidades físicas y mentales, sin embargo, no es un proceso uniforme ni lineal ya que no todos los órganos envejecen al mismo tiempo ni por igual. Por otro lado, aunque es inherente al paso de los años, la relación no siempre es proporcional, ya que dos personas de la misma edad pueden encontrarse en condiciones de salud muy distintas. Si bien la vejez es una etapa de transiciones y transformaciones, unas más visibles y significativas que otras, en definitiva, estas variarán de un individuo a otro. Parte fundamental de cuidado del adulto mayor es hacerle entender que estos cambios son naturales y que no hay de qué preocuparse ni avergonzarse. No obstante, hay que estar atentos a estas alteraciones, por imperceptibles que parezcan, para tomar las debidas previsiones ya que pueden conllevar a otras afecciones.

## A continuación, una lista de factores físicos y biológicos a tener en cuenta.

### Piel, pelo y uñas:

- Además de arrugarse, la piel se seca y adelgaza, volviéndose más frágil. Puede disminuir también la sensibilidad táctil, aumentando las lesiones o desgarros.
- Los vasos sanguíneos también se debilitan, facilitando la aparición de moretones.
- El pelo se vuelve más fino y las uñas, por el contrario, se vuelven más gruesas y ásperas.

### Sistema respiratorio:

- Con los años cambia la estructura de los pulmones, afectando la capacidad y la eficiencia respiratoria. Es decir, disminuye la cantidad de aire que entra y sale, sobre todo si se está realizando algún esfuerzo.
- Propensión a infecciones, tanto bacterianas como víricas.

### Sistema cardiovascular

- El corazón progresivamente pierde fuerza de contracción, lo que puede llevar a una insuficiencia cardíaca.
- El ventrículo izquierdo disminuye su capacidad de bombeo, ocasionando problemas circulatorios.
- Las válvulas se hacen más gruesas y rígidas, implicando menos oxígeno y nutrientes para los demás tejidos.
- Las arterias sufren engrosamiento de sus paredes, perdiendo elasticidad, resistiendo el paso de la sangre aumentando la presión arterial. Las grasas también tienden a acumularse en las paredes internas, lo que puede devenir angina de pecho.
- Aumenta el riesgo de arterosclerosis y enfermedades vasculares periféricas.

## Sistema inmunitario:

- Se pierde la capacidad para combatir enfermedades e infecciones, por lo cual se hacen más frecuentes.
- Las vacunas también pierden efectividad.
- Tanto la sanación, la recuperación, como la cicatrización se hacen más lentas.
- El sistema inmunitario es más propenso a cometer errores al identificar como tejidos irregulares a tejidos normales, lo que se conoce como trastorno autoinmune.
- El sistema inmunitario demora en detectar y corregir células anómalas, ocasionando un incremento de los casos de cáncer asociados al envejecimiento.

## Sistema gastrointestinal:

- Empezando por la boca, el debilitamiento de encías y esmalte conlleva a la pérdida de piezas dentales.
- Pueden presentarse dificultades en la masticación e ingestión de alimentos, favoreciendo los ahogos y atragantamientos.
- El cierre entre el esófago y el estómago cede y los episodios de reflujo se hacen más comunes.
- El intestino delgado se debilita con lo cual se impide la absorción de los nutrientes.
- El movimiento intestinal se hace más lento, dificultando la digestión y facilitando la constipación. Por el contrario, en el caso de tener problemas neurológicos o de esfínteres se suceden episodios de incontinencia fecal. También es usual que aparezcan úlceras gástricas con más frecuencia.
- El hígado presenta dificultades en sus funciones y la bilis se espesa. Hay mayores probabilidades de cálculos vesiculares.

## Sistema urinario:

- Los riñones pierden velocidad al momento de filtrar la sangre, también pueden disminuir de tamaño.
- El volumen máximo de la vejiga disminuye y con este la capacidad de retener las ganas de orinar. Aparecen también los episodios de incontinencia.
- El vaciado de la orina se hace más lento y la cantidad de orina residual en la vejiga se acumula, por lo mismo se tiene que ir al baño con más frecuencia.
- Aumentan las probabilidades de infección en las vías.

## Sistema músculo-esquelético:

- Disminuye la masa y la fortaleza muscular, perdiendo resistencia y fortaleza. La movilidad es limitada y el andar se hace más lento, en paso más cortos e inestables.
- Las articulaciones, en general, se hacen más rígidas y menos flexibles, dificultando el movimiento y ocasionando dolor e inflamación, abriendo paso a la osteoartritis
- Las articulaciones de la cadera y la rodilla, además, pueden empezar a perder cartílago.
- Disminuye la masa o densidad ósea, los huesos pierden calcio y se vuelven más frágiles, las fracturas suceden con más facilidad al igual que la osteoporosis.
- El tronco y la columna se acortan y se pierde estatura. Pasa lo mismo con el arco del pie al perder pronunciación.

## Sistema nervioso:

- Disminuye la cantidad de neuronas y también decae la producción de neurotransmisores y receptores, por esto se puede apreciar una ralentización del pensamiento y también disminución de la memoria.
- Se reduce la capacidad de respuesta de los reflejos, afectando el movimiento y la seguridad.

- Se presentan existen dificultades en la psicomotricidad acarreado problemas de coordinación y, posiblemente, caídas.

### Disminución perceptivo-sensorial:

- **En la visión:** Los ojos producen menos lágrimas, el ojo se reseca y se hace más sensible al resplandor. La pupila pierde tamaño y como consecuencia reacciona más lento ante estímulos de luz brillante y oscuridad. Se pierden la agudeza visual (nitidez), la capacidad para diferenciar colores y la visión periférica. La afección más común es la presbicia o presbiopía, dificultad para enfocar la vista en objetos cercanos

- **En la audición:** Se hace cada vez más difícil mantener el equilibrio. Disminuye la audición y en particular la habilidad para distinguir sonidos de alta frecuencia, también se ve afectada la nitidez de la audición.

- **En el gusto y olfato:** Se pierden las papilas gustativas afectando la apreciación de sabores, primero se pierden el salado y el dulce, mientras que el amargo y el cítrico permanecen más tiempo. También disminuye la sensación de sed. La boca produce menos saliva, afectando la deglución y alterando la sensación de sed. La pérdida de olfato repercute en el apetito y también en la higiene personal. Incide también en la incapacidad de detectar peligros como comida descompuesta o gases nocivos-

- **En el tacto:** Reducción en las sensaciones de dolor, vibración, frío, calor, presión y tacto. Esto representa mayores inconvenientes de seguridad, puesto que hay mayor propensión a lesiones, quemaduras, hipotermias, úlceras e infecciones.

La vejez no es una sentencia de incapacidad. Muchos adultos mayores se desalientan al sentirse inútiles o dependientes de alguien más, por lo mismo, les cuesta confiarles sus responsabilidades a terceros.





## ASISTENCIA EN EL DÍA A DÍA

La vejez no es una sentencia de incapacidad. Muchos adultos mayores se desalientan al sentirse inútiles o dependientes de alguien más, por lo mismo, les cuesta confiarles sus responsabilidades a terceros. Tanto por su bienestar físico como emocional, el cuidador debe estimular la independencia del adulto mayor, aupándole a realizar la mayor cantidad de actividades cotidianas por sí mismo, como comer, bañarse, movilizarse, entre otras. Ofreciéndole, eso sí, compañía y supervisión. El cuidador prestará asistencia solo cuando al adulto mayor le falle la fuerza, la capacidad o la habilidad para llevar a cabo alguna tarea.

Podrá colaborarle de la siguiente manera:

## Baño:

- Aunque prefiera mantener su intimidad, el cuarto de baño es un escenario de riesgo, de modo que es preferible acompañarle.
- Ayudarle con baños de esponjas o un cepillo largo para limpiar las zonas del cuerpo a las que normalmente no llega.
- En caso de fatiga es bueno tener al alcance una silla o banco de plástico para que pueda sentarse y descansar.
- Colocar una esterilla o pegatinas (stickers) antideslizantes para prevenir resbalones y caídas. También una alfombra o toalla afuera de la bañera con el mismo propósito.
- Dejarle a mano una toalla grande y seca.
- Darle un tiempo para descansar después del baño.

---

## Vestimenta:

- Permitirle escoger su ropa para que pueda expresarse y mantener el control.
- Proporcionarle prendas que sean fáciles de poner, sin muchos botones, cremalleras, ni cierres de gancho. Como vestidos y camisas que se pongan sobre la cabeza, pantalones y faldas con elásticos en la cintura o que se abotonen al frente.
- Los zapatos deben ser firmes y cómodos, preferiblemente con cierre de velcro en lugar de cordones y siempre deben llevarlos con calcetines para evitar roces y ampollas.
- Ofrecer ayuda para el peinado, maquillaje o afeitado será útil para quien padezca artritis o limitación de movilidad pero que igual desea acicalarse.

## Comidas:

- Permitirle elegir sus alimentos, eso ayudará a que coma con más gusto.
- Si el adulto mayor es capaz de preparar sus propias comidas, es bueno ubicar los utensilios de cocina a mano. Igualmente con los cubiertos a la hora de comer.
- Comprobar que las temperaturas de los alimentos no sean muy extremas y preguntarle cómo los prefieren, es común que quieran evitar las bebidas muy frías o muy calientes.
- Vigilar que siempre tenga agua y que permanezca hidratado, el adulto mayor necesita consumir 6 vasos diarios de agua o jugos.

---

## Higiene bucal

- Es buena idea valerse de la tecnología para dejarles recordatorios de cepillarse después de comer. Los que tengan dificultad con el cepillo necesitarán asistencia.
- Es útil también invitarles a tomar agua con mayor frecuencia.

---

## Movilidad:

El adulto mayor puede experimentar limitaciones en la movilidad por diferentes razones, varias fueron explicadas con anterioridad (Ver capítulo Entender los cambios).

Entre los problemas más comunes que dificultan el movimiento están la artritis y algunas condiciones cerebro-vasculares que pueden acarrear dolor, dificultad, o incapacidad para mover las coyunturas, mientras que las enfermedades cardiovasculares y respiratorias normalmente generan problemas de resistencia. Por otro lado, los padecimientos neurosensoriales, como el Parkinson, pueden venir acompañados con problemas para caminar debido a la reducción de la capacidad para percibir dónde está el cuerpo en relación con el suelo.

Por lo mismo, es fundamental ponderar las limitaciones del adulto mayor a través de una evaluación que permita identificar:

- **El grado de inmovilidad:** Puede ser leve o severo, dependiendo si se experimenta solo dolor o también rigidez en las coyunturas.
- **La frecuencia:** Determinar si la inmovilidad es frecuente o esporádica y si intervienen factores como la hora y el clima. Quienes padecen artritis comúnmente experimentan dolor e inflamación en las mañanas, pero paulatinamente va mejorando. Mientras que los que tienen problemas respiratorios o cardiovasculares van perdiendo resistencia y movilidad en el transcurso del día.
- **Limitantes y auxiliares:** Si es un problema de fuerza o cansancio puede usarse un bastón, ya que reduce el peso de la pierna y articulaciones mientras que ayuda a conservar el equilibrio. En el caso de la artritis se recomienda el uso de herramientas para sostener objetos y también para abrir frascos y botellas.
- **Grado de ayuda:** El cuidador debe establecer si son capaces de realizar acciones como levantarse, sentarse y pararse y ofrecer asistencia de no ser posible. Otra forma de ayudar, para prevenir o retardar la inmovilidad, es realizando correctamente ejercicios pasivos para mejorar, en lo posible, la rigidez de las coyunturas, cuidando no solo la postura del adulto mayor sino también la propia para evitar accidentes.

# PREVENCION Y SEGURIDAD



Aunque variará en cada caso, es normal que algunos adultos mayores pierdan facultades visuales y auditivas, esto como consecuencia de los cambios sensoriales que se experimentan en la vejez y que se detallaron previamente

Cuando los sentidos se vuelven menos agudos cambia la información del mundo que se recibe a través de ellos. Esto puede representar un problema de seguridad, ya que disminuye la capacidad de identificar potenciales peligros y a su vez, la capacidad de respuesta también se vuelve más lenta.

Afortunadamente, se pueden compensar estas pérdidas con anteojos (gafas o lentes) y aparatos auditivos, pero es deber del cuidador velar por mantener un ambiente seguro y libre tanto de objetos como situaciones que pudieran parecer, a simple vistas, inofensivas pero que pueden ocasionar accidentes y lesiones.

# CAÍDAS

Caídas Los huesos del adulto mayor son más frágiles, de modo que una simple caída puede convertirse en una fractura que probablemente tome mucho tiempo en sanar y que puede ocasionar otras complicaciones. Para evitarlas, en la medida de lo posible, se pueden tomar las siguientes previsiones.

- Distribuir los muebles con suficiente espacio entre cada uno de ellos para permitir el paso con facilidad.
- Fijar bien las alfombras a pisos y escaleras, las cintas de doble contacto servirán para la tarea.
- Mantener todas las superficies libres de obstáculos, como por ejemplo juguetes de niños, trapos o alfombras sueltas.
- Reparar o sustituir muebles rotos, sobre todo las sillas que hayan perdido brazos o patas.

También son un riesgo las camas muy altas o inestables, los sofás y butacones muy hundidos que no permitan levantarse y las mesas con esquinas muy pronunciados.

- Instalar pasamanos en las escaleras.
- Iluminar bien las habitaciones, pasillos y escaleras
- Disponer en las mesas de noche (veladores de cama) una lámpara, anteojos (gafas o lentes), vaso de agua, libros y todo lo que pueda necesitar de forma organizada.
- Mantener los anteojos (gafas o lentes) limpios y en buen estado, sin roturas.
- Instalar luces nocturnas en los pasillos y el baño.
- Fijar los cables eléctricos sueltos a la pared o al piso.
- Procurar que el adulto mayor lleve calcetines para evitar resbalones.
- Limpiar rápidamente cualquier líquido derramado en el piso.
- Poner esterillas antideslizantes en el piso del cuarto de baño.

# QUEMADURAS

La sensibilidad y el tacto normalmente se ven afectados con el paso de los años, esto es un impedimento para detectar temperaturas extremas, también son constantes los olvidos o descuidos de modo que es de interés tomar en cuenta estas previsiones.

- Bajar el termostato del agua caliente.
- Revisar la temperatura del baño y las bolsas calientes, preferir agua tibia en lugar de caliente.
- No sobrecargar los tomacorrientes.
- Mantener los equipos en buen estado.
- No permitir que al adulto mayor fume acostado o cuando está somnoliento. Tener un un extinguidor en lugar accesible, como la cocina

# INFECCIONES

Las afecciones del sistema respiratorio, el descenso del sistema inmunitario y de la sensibilidad en la piel, son algunos de los factores que favorecen la aparición de infecciones en el adulto mayor. En vista de la propensión, ninguna previsión está de más.

- Lavar constantemente las manos del adulto mayor y también las del cuidador, por lo menos durante 10 segundos.
- Mantener las uñas cortas, limpias y limadas.
- Limitar el uso de joyas y accesorios.
- Lavar las frutas y vegetales antes de comer.
- Refrigerar y almacenar todos los alimentos abiertos en envases.
- Ofrecer suficiente agua y otros líquidos para promover la orina.
- Usar cepillos de dientes, toallas, y toallitas individualmente.

- Lavar constantemente la ropa, separar la de algodón y remojarla en agua caliente con cloro o lejía.
- Ubicar la ropa contaminada y otros productos de desecho que contengan fluidos del cuerpo en una bolsa plástica.
- Limpia los equipos usados con agua, jabón y desinfectante con cloro o lejía.
- Evitar toser, estornudar o respirar encima de otras personas. Cubrirse la boca y la nariz para prevenir la transmisión de microorganismos a través del aire.

## ACCIDENTES

Al verse comprometidos los sentidos de la audición y la visión, el adulto mayor debe estar más atento a los cambios del semáforo o al paso de los vehículos para evitar incidentes

- Recordarle que siempre mire a ambos lados de la calle antes de cruzar.
- Procurar que atraviese la calle por el camino peatonal (cebra) o cuando la luz del semáforo lo autorice.
- Asegurarse que lleven ropa reflectiva o de color claro si necesita salir al anochecer.



## CUIDADOS DE LA PIEL

Por ser el órgano más extenso tiene, además, diferentes funciones como, por ejemplo, proteger el cuerpo de infecciones, controlar la temperatura y transmitir sensaciones, las cuales se van perdiendo con el paso de los años. Por esa razón, es menester evaluar la piel del adulto mayor con regularidad con el fin de promover una buena salud.

Es de especial interés ver de cerca los surcos o pliegues ya que son áreas propensas a lastimarse y también a acumular bacterias. Se debe estar atento a cualquier decoloración o cambio de color repentino, enrojecimiento o hinchazón para prevenir la aparición de heridas o escaras.

Al establecer una rutina diaria el cuidador notará con más eficacia cualquier irregularidad. En ese sentido, establecer una hora para el baño o limpieza diaria le permitirá al cuidador determinar si algo cambió. Además, la ducha resulta beneficiosa para la remoción de células muertas y bacterias, aunque de tratarse de una piel muy reseca bastará lavar ciertas áreas, preferiblemente con un jabón suave, sin necesidad de realizar un baño completo, el cual puede dejarse únicamente para días alternos.

La secuencia del baño o limpieza debe empezar por el área más limpia y progresivamente avanzar hasta la más sucia. Es decir, la cara y las manos van primero, seguidas de los brazos, las piernas y la espalda, por último, los genitales. El agua debe cambiarse si está fría o sucia. Si el adulto mayor es capaz de bañarse por sí mismo solo se debe vigilar la seguridad del baño, para ese propósito resulta de interés instalar barandas en la ducha o bañera, también prestar asistencia para salir y entrar.

Al momento de secar es importante no frotar sino dar suaves golpecitos con la toalla. Se recomienda dar masajes con aceite o una loción libre de alcohol, usando solo lo necesario porque el exceso puede ocasionar irritación. El talco debe utilizarse en pequeñas cantidades o evitarse del todo, ya que su acumulación puede dificultar más la sudoración.

## Úlceras por presión

Una afección común entre los adultos mayores son las llamadas úlceras por presión o decúbito, que son las que se originan por pasar mucho tiempo en una misma posición, generando un daño en la piel por el mismo roce. Esta lesión no es privilegio de la tercera edad, cualquier persona que permanezca por un período prolongado en una cama o silla de ruedas, es también vulnerable. Sin embargo la propensión en el adulto mayor se incrementa por los cambios que se suceden en la piel (Ver capítulo Entender los cambios). Otros factores de riesgo son la inconciencia, la incapacidad para controlar las funciones urinarias y digestivas, la nutrición deficiente, el excesivo calor corporal provocado por fiebres e infecciones y la incapacidad de percibir dolor.

Las úlceras por presión pueden ir desde un enrojecimiento hasta heridas profundas que pueden llegar a atravesar el músculo y son más comunes en áreas cercanas al hueso como la cadera, los talones, los omóplatos, los hombros y el hueso sacro. También pueden aparecer detrás de la cabeza y en los tobillos. Son, pues, de cuidado pero pueden prevenirse siguiendo estas indicaciones.

- Chequear la piel diariamente, como se recomendó al comienzo.
- Vigilar cada dos horas la zona genital y los glúteos del adulto incontinente y, de estar sucia, lavarla con agua y jabón suave.
- Mantener la piel limpia y seca, dando ligeros toques con la toalla, sin restregar.
- Hidratar la piel con cremas sin alcohol y estimulando el consumo recomendado de agua.
- Promover una sana nutrición, con la ingesta calórica recomendada y con alimentos de todos los grupos.
- Evitar el sedentarismo.
- Para el que está en cama, cambiar la posición cada dos horas. Poner almohadas y cojines entre las rodillas y tobillos para separarlos, también debajo de las piernas para que los talones no toquen la cama.
- Estirar bien las sábanas para que no se formen arrugas ni pliegues.

## Los pies

Son la base del cuerpo, además de resultar indispensables para caminar, de modo que no deben desatenderse para no comprometer la movilidad. También deben cuidarse los pies del adulto mayor que se encuentra en cama, con especial atención a aquellos que son diabéticos. Las consideraciones son similares a las del cuidado de la piel.

- Lavarlos y revisarlos a diario para constatar que no haya enrojecimiento, hinchazón o heridas que pueden pasar desapercibidas por problemas con la circulación.
  - Chequear la temperatura del agua para evitar quemaduras (ver capítulo Prevención y seguridad).
  - Mantenerlos siempre secos, especialmente entre los dedos.
  - Hidratarlos con crema y loción sin alcohol para suavizar piel y callos.
  - Limar las uñas en vez de cortarlas.
  - Escoger o sugerir zapatos cómodos y apropiados, ni muy sueltos ni muy apretados y que cubran la totalidad del pie.
  - Recordarle el uso de calcetines no muy ajustados, evitar que tengan huecos o agujeros ya que pueden causar escaras y cambiarlos diariamente.
  - Evitar que camine descalzo.

- Ejercitar los pies para mejorar la circulación, subirlos y bajarlos, flexionando los tobillos, moviéndolos en círculos para más movilidad. Si no puede hacerlo, ayúdale.
- Evitar que cruce las piernas al sentarse para favorecer la circulación.
- Ir al médico en caso de presentar alguna llaga que no sane entre 7-10 días o si presenta cambio de color, temperatura, o sensación en los pies o algún otro problema que le impida caminar.



## ALIMENTACIÓN Y DIGESTIÓN

Hay que prestar especial atención a la correcta nutrición del adulto mayor, ya que son diferentes factores los que entran en juego. Por un lado, es común que pierdan el apetito o el interés por la comida, puesto que con los años los sentidos del olfato y del gusto se ven alterados. Por otro lado, la pérdida de piezas dentales dificulta el simple hecho de comer, mientras que la poca producción de saliva hace que les cueste tragar. Además, al organismo le cuesta más trabajo absorber los nutrientes necesarios, con lo que hay que cuidar que coman alimentos de calidad, lo que no siempre es el caso, bien sea porque no cuentan con la movilidad para ir a hacer las compras o cocinar e incluso puede que no tengan los recursos económicos y tengan que optar por productos menos saludables, pero más asequibles.

# Alimentación y digestión

En orden de poder ayudarle hay que informarse primero sobre sus necesidades. La recomendación general para el adulto mayor es consumir 5 o más raciones de frutas y vegetales, entre 3 y 5 raciones de carnes y 6 raciones de granos. Otra proporción sería 30% de caloría provenientes de las grasas, 15% de las proteínas y el 55% restante de los carbohidratos, sin olvidar incluir la fibra en este último grupo ni tampoco la ingesta de agua, que se estima entre unos 6 y 8 vasos al día, a menos que exista alguna enfermedad que lo contraindique como edemas o enfermedades del corazón. También es importante descartar el consumo en exceso de azúcar, sal, café y alcohol.

## Síntomas de la desnutrición

- Cabello opaco, seco, escaso que se cae con facilidad.
- Ojos opacos y párpados inflamados o agrietados.
- Membranas mucosas secas, inflamadas, pálidas.
- Labios enrojecidos, hinchados o agrietados sobre todo en las comisuras.
- Encías sangrantes.
- Decoloración y aflojamientos de dientes.
- Músculos débiles y gastados.
- Irritabilidad y desorientación.
- Disminución de los reflejos.
- Palpitaciones del corazón rápidas e irregulares.
- Fatiga.
- Obesidad o delgadez de acuerdo a la altura y estructura del cuerpo.

## Síntomas de la deshidratación

- Resequedad en las membranas mucosas de la boca.
- Pérdida de peso.
- Desorientación y confusión.

- Pérdida de turgencia en la piel.
- Disminución de la cantidad de orina y aumento de concentración.

## Cómo promover una correcta nutrición e hidratación

- Permitirles escoger sus alimentos con la debida asesoría.
- Preferir alimentos de rápida y sencilla preparación, como cereales, frutas, queso, pan, entre otros.
- Planificar las comidas y dividir los gastos entre varios adultos mayores, de ser posible.
- Ofrecer pequeñas cantidades de alimentos varias veces al día para evitar el cansancio.
- Incorporar meriendas, preferiblemente con leche, yogurt, queso.
- Picar o triturar los alimentos para que sean más fáciles de tragar y masticar.
- Mejorar la presentación de las comidas
- Preparar sopas con vegetales e incluir granos en el menú.
- Sazonar frutas y vegetales

- Preferir pan, arroz y cereales integrales para la obtención de fibra y vitaminas B.
- Procurar un ambiente ligero y sin estrés a la hora de comer.
- Ofrecer líquidos descafeínados cada dos horas.

## Digestión

Los adultos mayores a menudo necesitan ayuda para ir al baño, tanto para ir, como para sentarse en el retrete, limpiarse y pararse. Si el adulto mayor todavía puede ir solo, es aconsejable instalar barandas para evitar accidentes. En el caso de tener problemas para caminar o llegar a tiempo, el cuidador debe recordarle cada 3 horas que vaya al baño.

Caso contrario, pueden presentarse casos de constipación que pueden amainarse siguiendo las anteriores recomendaciones de ingesta de fibra y agua, también manteniendo actividad física. Es de suma importancia, ya que el estreñimiento crónico puede terminar en obstrucción. Sirve también establecer una rutina para las evacuaciones, puede ser 5-15 minutos después de cada comida o en la mañana, cuando el movimiento intestinal es más fuerte. No debe abusarse de los laxantes ya que solo empeoran el problema.

## Incontinencia urinaria

Tal y como se mencionó antes, la vejiga también atraviesa ciertos cambios, el resultado es la pérdida de control, mucho más frecuente en la mujer que en el hombre. Es lo que conocemos como incontinencia y existen diferentes tipos. La funcional, la incapacidad para llegar al baño a tiempo y retener la orina, la incontinencia asociada al estrés, es el escape de orina que ocurre al toser, reír, saltar o levantar peso y la incontinencia por rebosamiento, que sucede cuando la vejiga rebosa su capacidad. Para cualquiera de los escenarios, se pueden adoptar las siguientes medidas

- Facilitar el acceso al baño y recordar frecuentemente su uso.
- Dejar que se tomen su tiempo para ir al baño, sin transmitir prisa ni apuros.
- Dejar caer una pequeña cantidad de agua tibia en el área del perineo para estimular la micción.
- Ofrecer líquidos durante el día y disminuir el consumo en la tarde y la noche.
- Evitar la ingestión de alcohol, café, cítricos y bebidas carbonatadas.

- Usarse estrategias de control de la vejiga tales como ir al baño en horarios fijos cada 2-3 horas, de ser exitoso luego extenderlo a 4-6 horas.
- Mantener la calma y respetar la dignidad del adulto mayor.
- De ser necesario, usar pañales y evitar el contacto de los fluidos con la piel.

## ACTIVIDAD VS REPOSO

La actividad física es fundamental para los humanos, independientemente de la edad. Desafortunadamente, los adultos mayores no siempre se ejercitan tanto como deberían, ya que consideran que los padecimientos propios de la edad son una limitante. Lo que muchos ignoran es lo que un poco de movimiento puede hacer por su pronta recuperación y también por su estado anímico. Las personas en silla de rueda o en cama también pueden practicar alguna actividad, dentro de su rango de movimientos, lo cual servirá para oxigenar tejidos y, además, también para prevenir o retardar la aparición de enfermedades relacionadas con la obesidad como la hipertensión, el diabetes y los problemas cardíacos.

Caminar, nadar y montar bicicleta es lo recomendado para los más ágiles. Estira y doblar las coyunturas o estirarse también es un buen lugar para empezar. Lo fundamental es invitarlo a hacer algo y que aumenten el esfuerzo de forma gradual. El bienestar físico y emocional no tardará llegar. Tan solo 30 minutos de ejercicios al día pueden incrementar la resistencia cardíaca, sin embargo bastará empezar con 10 minutos.

No es necesario ir a un gimnasio o salir de la casa, con barrer, levantar y llevar objetos, entre otras actividades cotidianas, se estimula la resistencia muscular, contribuyendo a mejorar la fortaleza. Pararse en un solo pie o levantarse de la silla sin apoyarse con las manos o los brazos, con sumo cuidado, incrementa el equilibrio y la fortaleza, mientras que pararse en punta de pies con las manos hacia arriba, intentando tocar el techo, ayuda a ganar flexibilidad.

Aunque recomendable, el ejercicio igual supone mayor probabilidad de lesiones. El cuidador debe velar porque que el entrenamiento sea seguro, para ello servirán las siguientes recomendaciones.

- Empezar por el calentamiento.
- Comenzar lentamente e incrementar de a poco la duración y la intensidad.
- Vigilar que la respiración sea rítmica, inhalar al contraer y exhalar al relajar. Evitar que la aguante por mucho tiempo, especialmente si el adulto es hipertenso.
- Usar equipos de seguridad.
- Llevar agua para la hidratación.
- Corregir las posturas: doblarse por la cadera y no por la cintura, mantener la espalda recta y doblar las rodillas.
- Estar atento al dolor, el ejercicio no debe ser doloroso.

## Reposo

El sueño reparador es tan importante para la salud mental y física como lo es el entrenamiento. Sin embargo, muchos adultos mayores padecen de insomnio o duermen a deshoras. Bastará con que el cuidador realice un par de preguntas para mejorar la higiene del sueño. ¿A qué hora se levanta?, ¿duerme siesta?, ¿a qué hora se acuesta?, ¿dormita o cabecea cuando está leyendo o viendo la televisión?, ¿se levanta por la noche al baño?, ¿es su sueño interrumpido por ruidos o luces?, ¿es su sueño interrumpido por algún dolor o enfermedad?

Las respuestas servirán para determinar cuántas horas de reposo en realidad necesita y también para identificar los malos hábitos que, en la mayoría de los casos, originan el problema. Si el adulto mayor sigue presentando fatiga o cansancio pueden ponerse en práctica las siguientes estrategias.

- Establecer una rutina, al acostarse y levantarse a la misma hora.
- Establecer un ritual antes de acostarse: por ejemplo, leer, tomar un baño, beber leche tibia.
- Si el sueño es interrumpido por dolencias, darle el medicamento antes de que vaya a la cama.
- Aclimatar y ordenar la habitación.
- Restringir los líquidos justo antes de acostarse.
- Evitar el uso de medicamentos para dormir.
- Intentar que el adulto no se lleve los problemas ni el estrés a la cama.



# MEDICACIÓN

La medicina de hoy ofrece variedad de soluciones y paliativos para las enfermedades más comunes, por eso no es poco usual que los adultos mayores tengan que incluir en su rutina diaria la toma de algún medicamento, vitamina o suplemento. Tampoco es de extrañar que olviden tomárselos, por eso es conveniente que el cuidador tenga una lista con los nombres de todos los remedios, incluyendo los naturales, la dosis y la frecuencia con la que debe tomarse. La tecnología resulta un buen aliado, ya que existen muchas aplicaciones para hacer estos recordatorios. Igualmente servirá una llamada o mensaje de texto para asegurarse que la ingesta fue correcta.

# Medicación

A continuación, una lista de recomendaciones para el uso correcto de los medicamentos.

- Guardar una copia de lista con todas las medicinas en caso de emergencia.
- Llevar una lista con los medicamentos que le producen reacción alérgica.
- Revisar las etiquetas y asegurarse que están siendo tomadas por la persona correcta.
- Chequear que están siendo tomadas en la cantidad y en el horario prescrito por el médico.
- Nunca cambiar los medicamentos de su envase original.
- Almacenar las medicinas según las instrucciones. Por ejemplo, algunas van en el refrigerador otras deben mantenerse alejadas del calor.
- Botar las medicinas vencidas.
- No cambiar las dosis recomendadas. Ni siquiera en caso de olvido.
- No suspenda las medicinas a menos que el médico se lo autorice.
- Vigilar que no se consuman bebidas alcohólicas durante el tratamiento.
- No triturar o cortar las pastillas a menos que el médico lo autorice.
- De ser posible, consultar con el médico la duración del tratamiento, si debe ser tomada con alimentos o con el estómago vacío, posibles reacciones secundarias y cómo saber si está dando resultado.
- Llamar al médico en caso de complicación o reacción inesperada con el medicamento, como alteraciones de la piel, mareos, dificultad para respirar, indigestión o pérdida del apetito.

# ENFERMEDADES MÁS COMUNES

## Artritis

La dolencia más común es también bastante compleja. La artritis se entiende literalmente como la inflamación de las articulaciones, pero esta se manifiesta de diferentes maneras ya que existen más de 100 tipos diferentes y enfermedades asociadas, que pueden llegar a afectar, además de las articulaciones, los huesos, los músculos y los tejidos que las sostienen.

Las personas con artritis deben ejercitarse con regularidad (Ver capítulo Actividad vs reposo), ya que esto ayudará a mantener el movimiento normal de las coyunturas y el alivio de la rigidez, también es importante que mantengan un peso apropiado según su estatura y edad. Para el manejo del dolor se recomienda terapias de alternación entre el calor y el frío, hidroterapia, masajes y relajación. El uso de analgésicos y antiinflamatorios queda a juicio del facultativo, mientras que el uso de esteroides se reserva solo para casos muy severos.

## Cáncer

La edad tiene gran incidencia con el crecimiento de células anómalas, son comunes los casos de cáncer relacionados con el envejecimiento puesto que el sistema inmunitario no tiene la misma capacidad para detectar y corregir defectos celulares (ver capítulo Entender los cambios). Lógicamente, también influyen los antecedentes familiares, la exposición al tabaco y otras sustancias nocivas, la sobreexposición al sol y el consumo no moderado de grasas, entre otras circunstancias.

Si bien no es una enfermedad que se pueda detectar a simple vista, por probabilidades, el cuidador debe estar atento a algunos cambios significativos como pueden ser los problemas severos para orinar o defecar, llagas que no cicatrizan, sangrado inusual, engrosamiento o bulto en cualquier parte del cuerpo, alteración en verrugas y lunares, tos continúa o ronqueras y pérdidas o aumentos inexplicables de peso. Si el adulto mayor presenta uno o más de estos síntomas debe acudir al médico lo antes posible.

## Hipertensión arterial

La presión alta es un mal silencioso, el adulto mayor puede tenerla y no presentar ningún síntoma lo que es un peligro ya que puede ocasionar problemas cerebro-vasculares, cardíacos, renales y otros.

Este trastorno si bien pasa desapercibido puede presentar dolor de cabeza, dificultad respiratoria, vértigos, dolor torácico, palpitaciones del corazón y hemorragias nasales, pero no siempre sucede.

La única forma de descartarlo es tomando la presión, todo valor por encima de los 140 mm Hg y/ para la tensión sistólica es igual y 90 mm Hg para la tensión arterial se considera alta o elevada.

La hipertensión puede mantenerse a raya con cambios saludables en el estilo de vida. Los cuidadores pueden ayudar a los adultos mayores a cuidar su peso, enseñándoles a comer de forma balanceada, bajando el consumo de la sal, motivándolos a hacer ejercicio y recordándole tomar sus medicamentos.

## Diabetes mellitus I y II

La diabetes más que una enfermedad es un conjunto de trastornos metabólicos cuyo punto en común es la presencia de niveles elevados de azúcar o glucosa en la sangre. La glucosa es la principal fuente de energía y proviene de los alimentos, la insulina es una hormona que produce el páncreas y está a cargo de administrar esa glucosa y llevarla a las células. Cuando hay un problema en la producción de insulina o cuando no se usa adecuadamente, la glucosa se queda en la sangre.

El **diabetes tipo I** es cuando el cuerpo no produce ninguna insulina la persona debe inyectarse para suplir las necesidades.

El **diabetes tipo II** el cuerpo produce insulina pero no suficiente, por lo mismo puede controlarse con medicación, llevando una dieta apropiada, haciendo ejercicios, controlando el peso y también el estrés. Este tipo es más común en los adultos mayores.

### Los síntomas incluyen:

- Sed excesiva
- Pérdida de peso de forma no usual
- Visión borrosa
- Deseos frecuentes de orinar
- Irritabilidad
- Hambre exagerada

### Las posibles complicaciones son:

- Ceguera
- Heridas en la piel
- Problemas en los riñones
- Problemas del corazón
- Dificultad en la cicatrización
- Complicaciones en heridas en los pies pueden ser causa de amputación

## Influenza

Esta infección vírica y bastante común, puede representar un problema para el adulto mayor, sobre todo para aquellos que padecen enfermedades crónicas como diabetes y enfermedades del corazón o respiratorias, ya que pueden resultar en neumonía. Los síntomas son parecidos a los de un catarro o gripa, pero son más severos y duran más tiempo. Entre ellos se encuentran la fiebre, los temblores, la to seca, la irritación en garganta, goteo nasal, dolor de cabeza y dolor muscular, fatiga extrema entre otros. El mejor tratamiento es el reposo, tomar abundantes líquidos y analgésicos para el dolor. Para prevenirla basta lavar las manos del adulto mayor con frecuencia, evitar el contacto con personas contagiadas y el uso de papeles y toallas desechables.

## Confusión

Las funciones cognitivas, como atención, memoria, percepción y fijación pueden ralentizarse, más no se pierden del todo. La vejez no es sinónimo de senilidad, es un planteamiento erróneo pensar que todas las personas mayores pierden la cabeza cuando envejecen, la confusión a menudo se origina por problemas de comunicación, por la misma pérdida de los sentidos, o en el peor de los casos, puede ser causada por alguna enfermedad además del Alzheimer.

La diabetes, los problemas cardiovasculares o neurológicos, la falta de oxígeno y los desequilibrios químicos pueden ocasionar confusión, también puede ser efecto secundario por el uso de ciertos medicamentos. Si el cuidador detecta algún problema de atención o de reconocimiento del adulto mayor, podrá valerse de las siguientes pautas de comportamiento.

### Comunicación

- Tener paciencia, usar palabras simples y frases cortas.
- Hablar despacio y claro, sin gritar.
- Llamar a la persona por su nombre y con respeto.
- Evitar hablarle como si fuera un niño o como si no estuviera presente.
- Minimizar las distracciones y ruidos.

### Rutina

- Establecer una rutina diaria para no empeorar la confusión.
- Un horario regular ayuda a minimizar la interrupción y el caos.
- Levantar a la persona a la misma hora todos los días con descansos planificados
- Establecer la hora del baño.
- Planificar actividades fuera de casa.

- Darle tiempo a la persona para expresarse.
- Expresarse de forma positiva, evitar las oraciones negativas.
- Repetir de ser necesario.
- No discutir con personas confundidas.
- Usa comunicación no verbal solamente para reforzar los mensajes.
- Explicar con anterioridad las actividades a realizar.
- Permitir que hagan todo lo que sea capaz por sí mismo.
- Limitar el ruido y otras distracciones que pueden agitar al adulto mayor diariamente.

## Depresión

Las transformaciones que se experimentan a la vejez pueden predisponer a la depresión. Cambia no solo el cuerpo sino también el entorno, es el momento de dejar de trabajar, muchas veces dejan también sus casas para vivir con familiares o en residencias y así, se enfrentan a la pérdida todos los días. La depresión puede afectar seriamente las capacidades mentales, pero también las físicas. Los signos a los que el cuidador debe estar atento son la apatía, el llanto incontrolable, la irritabilidad, el estrés, la baja autoestima, los miedos irracionales y la obsesión con la muerte o pensamientos suicidas.

Lo mejor en esos casos es buscar ayuda psicológica, pero también pueden ayudar estas prácticas.

- Expresar interés y preocupación, cuidado y respeto.
- No desestimar ni juzgar sus emociones.
- Procurar un ambiente positivo, organizado, limpio y bien iluminado.
- Animarle a hacer ejercicio para generar bienestar.
- Invitarlo a participar en actividades sociales.



## ABUSOS Y NEGLIGENCIA

Los adultos mayores, al igual que los niños, a menudo son víctimas de negligencias y maltratos tanto físicos como verbales por parte de sus cuidadores o familiares, en una clarísima situación de desventaja, ya que en la mayoría de los casos no se pueden defender. Huelga decir que las frustraciones, el cansancio ni la falta de recurso deben expiarse con alguien más, cualquier vejamen como golpes, quemaduras, robos, encierros o cualquier otro atropello a sus derechos debe ser denunciado.

El cuidador y la familia deben estar atentos ante la aparición de extraña cicatrices, magulladuras, contusiones, dislocaciones, fracturas o signos visibles de malnutrición, higiene o protección insuficiente deben dar parte a las autoridades, sobre todo cuando la víctima padece de Alzheimer o es incapaz de señalar a su abusador. El cuidado de un adulto mayor es una tarea ardua pero satisfactoria, después de todo estás haciendo la vida más fácil y más digna para alguien más.

## Registros

Los prestadores de servicio deben prestar especial cuidado al cualquier anomalía y una forma de reportar todo lo sucedido es llevando un registro.

Los registros incluyen cualquier información que pueda ser usada para dar fe de los servicios prestados y de los resultados obtenidos.

Los registros pueden ser revisados y duplicados, sin embargo el cuidador debe contar con un sistema para proteger la confidencialidad.

Este documento debe llenarse a tiempo y debe estar lo suficientemente detallado, en caso de que se necesiten los servicios de otro proveedor o para revisiones regulares y administrativos de los servicios proporcionados.

Los registros de servicio incluyen al mínimo:

1. Datos de identificación.
2. Fechas de servicio.
3. Tipos de servicio.
4. Cualquier tipo de evaluación, plan de tratamiento, pedidos de consulta, resumen de reportes, entre otros.
5. Divulgación de información obtenida.

## CUIDANDO AL CUIDADOR

Para poder hacerse cargo de alguien más, el cuidador necesitará ponerse de primero. Los cuidadores tienen una gran responsabilidad en sus manos, una que puede resultar agotadora. Sobre todo, si existen vínculos familiares o emocionales con el adulto mayor.

De allí la importancia de estimular la independencia del adulto mayor (ver capítulo), para el beneficio de ambas partes. Así, el adulto mayor no se sentirá completamente impedido y el cuidador tendrá el tiempo necesario para descansar, comer y también para entretenerse.

Si el adulto mayor es un de la familia, es importante repartirse la tarea entre todos los miembros y no que recaiga en uno solo. La comunidad también puede integrarse, los vecinos y amigos pueden ayudar con la compra o paseos, mientras que la iglesia o centros sociales podrán prestar asistencia con servicios de cuidado diurno.