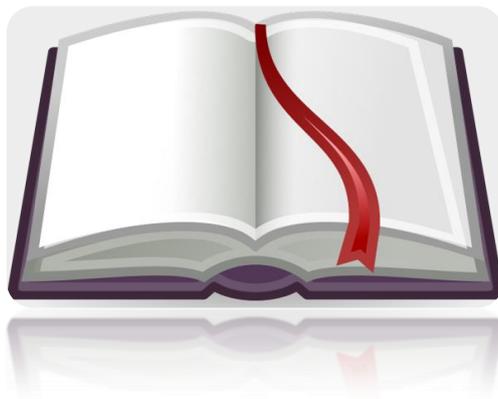


UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERIA
GUIA DE CUIDADOS DEL ADULTO MAYOR



REALIZADO POR:
SRTA. VERÓNICA ANRANGO
MCS. SARA ROSALES

PRESENTACIÓN



El propósito de esta guía de cuidados es proporcionar conocimientos la persona que se encuentra al cuidado del adulto mayor con el fin de mejorar y crear habilidades en el cuidador ayudando a tener un envejecimiento satisfactorio.



OBJETIVOS

GENERAL

Utilizar a la guía como una herramienta que ayude a mejorar el estado funcional del adulto mayor y prevenir los factores comunes de riesgo que contribuyen a la declinación funcional y a la incapacidad en los adultos.

ESPECÍFICOS

- *Educar a los cuidadores del adulto mayor para poder brindar una atención adecuada con calidad y calidez en la última etapa de su vida.*
- *Adecuar el entorno del hogar del adulto mayor con los recursos disponibles contribuyendo al cambio en su modo de vida.*

A 3D white figure is sitting on a large, blue, textured question mark. The figure is in a seated position, leaning forward slightly, with its legs crossed at the ankles. The question mark is the central focus of the image, and the figure is positioned in the middle of it, as if it is the answer to the question.

¿QUÉ ES EL ADULTO MAYOR?

Adulto mayor es un término que se le da a las personas que tienen más de 65 años de edad, también estas personas pueden ser llamados de la tercera edad.

CUIDADOS DEL ADULTO MAYOR

HIGIENE CORPORAL

Para mantener la piel sana, las principales actividades son la limpieza e hidratación. Estas actividades se realizan tanto en los adultos mayores sanos como en enfermos.



Si hacemos el aseo en la cama lo haremos por zonas.

<i>1.- Cuello</i>	
<i>2.-Abdomen</i>	
<i>3.- Brazos</i>	
<i>4.-Axilas</i>	

5.- Piernas	
6.- Espalda	
7.- Pies	
8.-Genitales	
9.- Región Perianal	
10.- Secarlo enseguida para evitar sentir frio.	

Observaciones:

Durante el aseo observar posibles enrojecimientos o ampollas en la espalda, codos y entre dedos.

ASEO DEL CABELLO

Se debe realizar, como mínimo, una vez a la semana, y dependerá de la actividad del anciano.



Materiales para el lavado del cabello.

➤ ***Shampoo***

➤ ***Jabón***

➤ ***Toalla***



El cuidado del cabello requiere: el peinado, cepillado y el lavado.



Si el anciano no tiene cabello, protegeremos la cabeza cuando salga a la calle, tanto en invierno como en verano.



CUIDADO DE LOS PIES

Lavar con agua y jabón teniendo en cuenta los espacios entre los dedos.



La hidratación con cremas es muy importante pero en caso de no tener colocar vaselina.



Las uñas de los pies se deben cortar rectas.





Bien

Mal

Observaciones:

- *Lavarse las manos antes y después de cortar las uñas.*

CUIDADO DE LAS MANOS

Las manos deben estar limpias, las lavaremos con agua y jabón.



Debemos cortar las uñas de forma recta.



CUIDADOS DE LA BOCA

Realizar el cepillado de los dientes después de cada comida o cada vez que sea necesario.



Materiales adultos mayores con piezas dentarias:



- *Cepillo de dientes*
- *Pasta dental*

Materiales utilizados en adultos mayores sin piezas dentarias:



- *Gasa*
- *Pasta dental*
- *Agua*

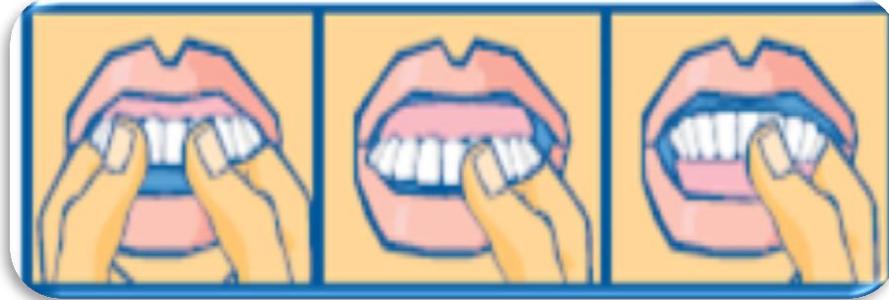
Procedimiento

Humedecer una gasa o un retazo de tela en agua mezclada con pasta dental.

Limpiar los lados de la lengua, el paladar, laterales de la boca y las encías.

LIMPIEZA DE LA PRÓTESIS DENTAL

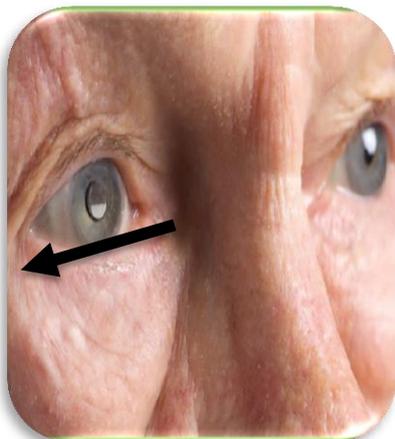
Retirar la dentadura durante la noche.



Lo limpiaremos con agua y solución antiséptica las veces que sean necesarias, en caso de no tener la solución antiséptica realizar el lavado con agua hervida y con la ayuda de un cepillo dental.

CUIDADO DE LOS OJOS

Limpiaremos los ojos con una gasa estéril impregnado con suero fisiológico.



En caso de no tener los materiales necesarios realizar lo siguiente:

- *Hervir agua en un recipiente limpio.*
- *Dejar enfriar hasta llegar a una temperatura ambiente.*
- *Si no cuenta con gasas utilizar un retazo de tela limpia.*

PROCEDIMIENTO

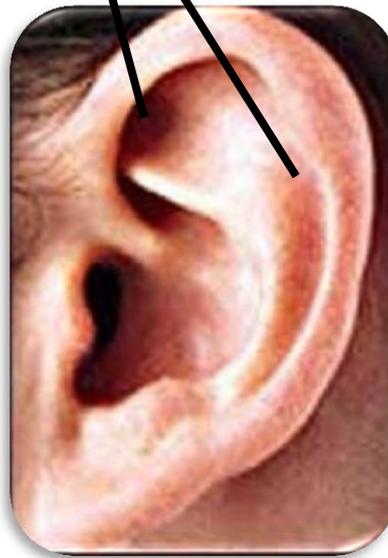
Lo realizamos de adentro hacia afuera.

Comenzamos desde el lagrimal hasta el ángulo externo retirando secreciones (de adentro hacia afuera quitando las lagañas).

CUIDADO DE LOS OÍDOS

Limpiar el pabellón auditivo con agua y jabón evitando que el jabón entre al oído.

Pabellón auditivo



NOTA: No introducir objetos al oído.

Si el portador de audífono, lo retiramos durante la noche y limpiaremos los restos de cerumen o cera.

CUIDADO DE LA NARIZ

- *Mantener siempre sin mucosidad las fosas nasales, podemos emplear suero fisiológico o agua hervida.*



- *Recortar el vello que suele crecer en las fosas nasales.*

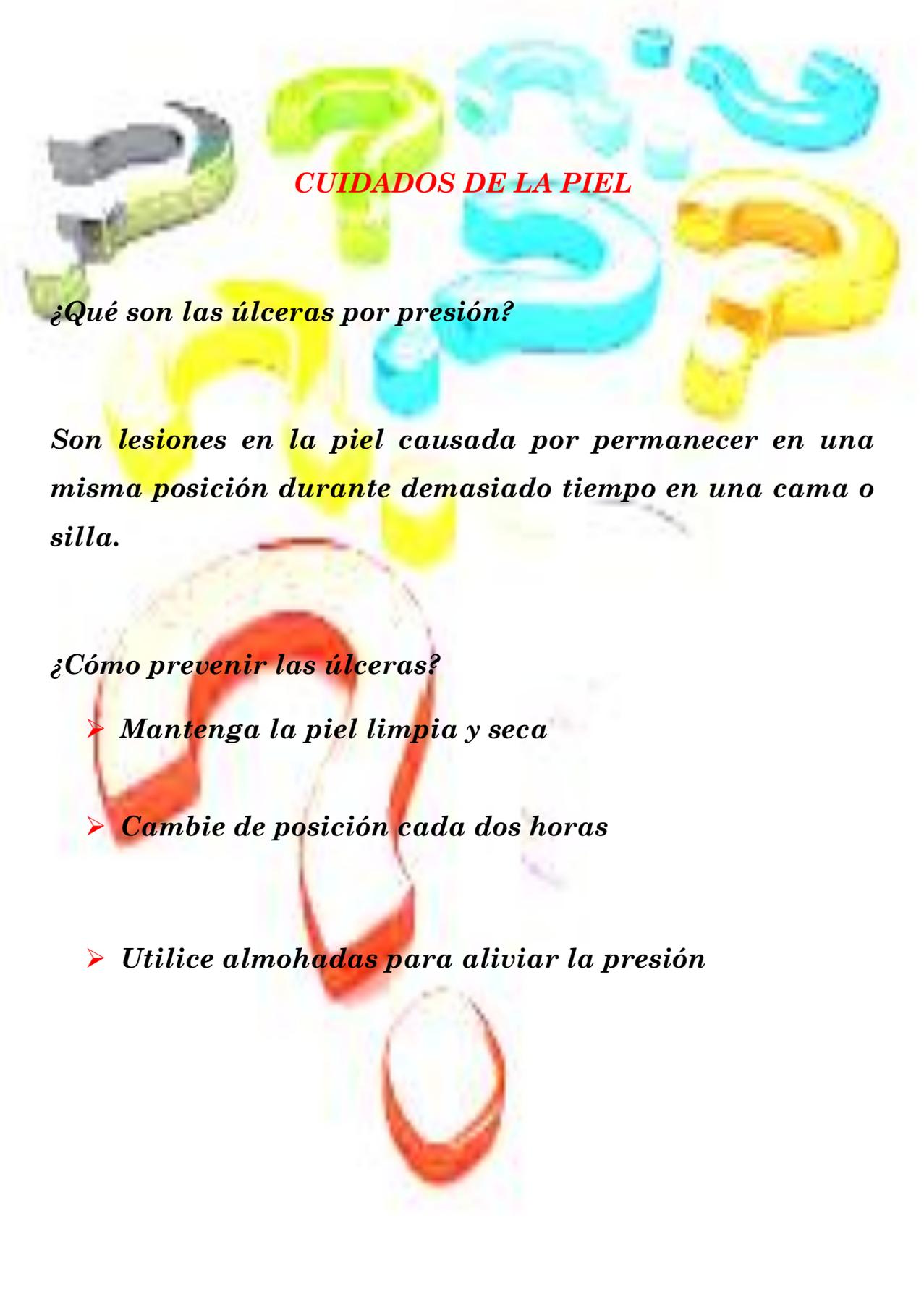
Observaciones:

Lavase las manos antes y después de realizar el procedimiento.

VESTIMENTA DEL ADULTO MAYOR



- *La ropa debe ser cómoda, respetando sus gustos.*
- *Debe estar limpia y bien cuidada.*
- *Usar abrigos si caer en excesos.*
- *Sujetar cordones de zapatos, evitará posibles caídas.*



CUIDADOS DE LA PIEL

¿Qué son las úlceras por presión?

Son lesiones en la piel causada por permanecer en una misma posición durante demasiado tiempo en una cama o silla.

¿Cómo prevenir las úlceras?

- Mantenga la piel limpia y seca***
- Cambie de posición cada dos horas***
- Utilice almohadas para aliviar la presión***

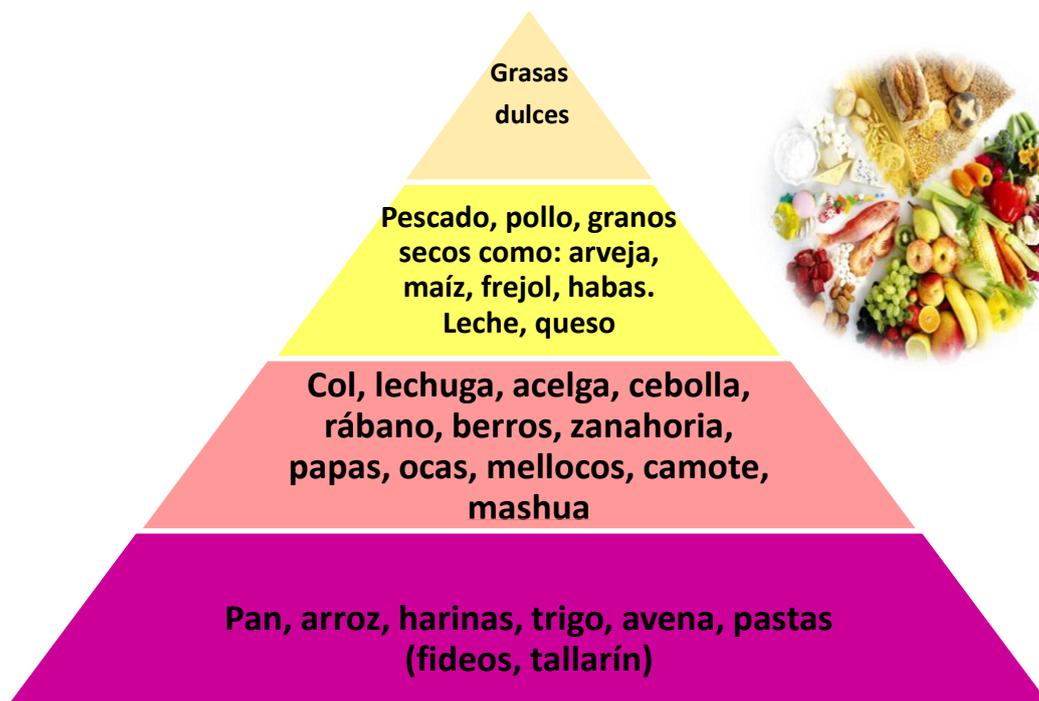
ALIMENTACIÓN

En esta etapa de la vida es muy importante contar con una



dieta adecuada y equilibrada, que permita al anciano desarrollar convenientemente sus actividades diarias y mantener un estado de salud satisfactorio.

ALIMENTACIÓN ADECUADA PARA EL ADULTO MAYOR



En algunos casos los adultos mayores son capaces de alimentarse por sí solos pero se encuentran limitados de ciertas actividades como ir a la tienda o preparar su comida.

PREVENCIÓN DE RIESGOS

Lo que aparece con mayor frecuencia en los ancianos son las caídas y éstas son las responsables, en muchos casos, de la pérdida de su autonomía.

FACTORES QUE INFLUYEN EN LAS CAÍDAS

- *La pérdida del control del equilibrio.*
- *Dificultad en la movilidad.*
- *Problemas en la visión.*
- *Características de los domicilios.*
- *Calzado inapropiado.*

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- *Adaptar el cuarto de baño, colocando agarraderas para entrar y salir y para sentarse y levantarse del inodoro.*
- *Mantener los suelos secos cuando se desplace el anciano por el domicilio para evitar resbalones, sobre todo en cocina y cuarto de baño.*
- *Calzado adecuado, que sea cerrado para que le sujete el pie y con suela de goma o antideslizante*
- *Durante la noche, dejar iluminación suficiente para que vea si tiene que ir al baño*

SUEÑO EN EL ADULTO MAYOR

En el sueño del anciano hay ciertos cambios: se pasa de tener un sueño profundo y reparador a otro sueño más superficial e interrumpido.



Este sueño más superficial es menos reparador, por lo que se suele dar en el anciano un estado de somnolencia durante el día y una sensación de cansancio.

HIGIENE DEL SUEÑO

El adulto mayor debe acostarse y levantarse a la misma hora.

No tomar bebidas alcohólicas antes de ir a la cama.

No ir a la cama recién cenado.

No tener pláticas emotivas que puede alterar los nervios.

Realizar actividades relajantes como escuchar música o rezar.

DERECHOS DEL ADULTO MAYOR



La atención gratuita y especializada de salud, así como el acceso gratuito a medicinas.

PROTECCIÓN CONTRA LA VIOLENCIA

