

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERÍA**

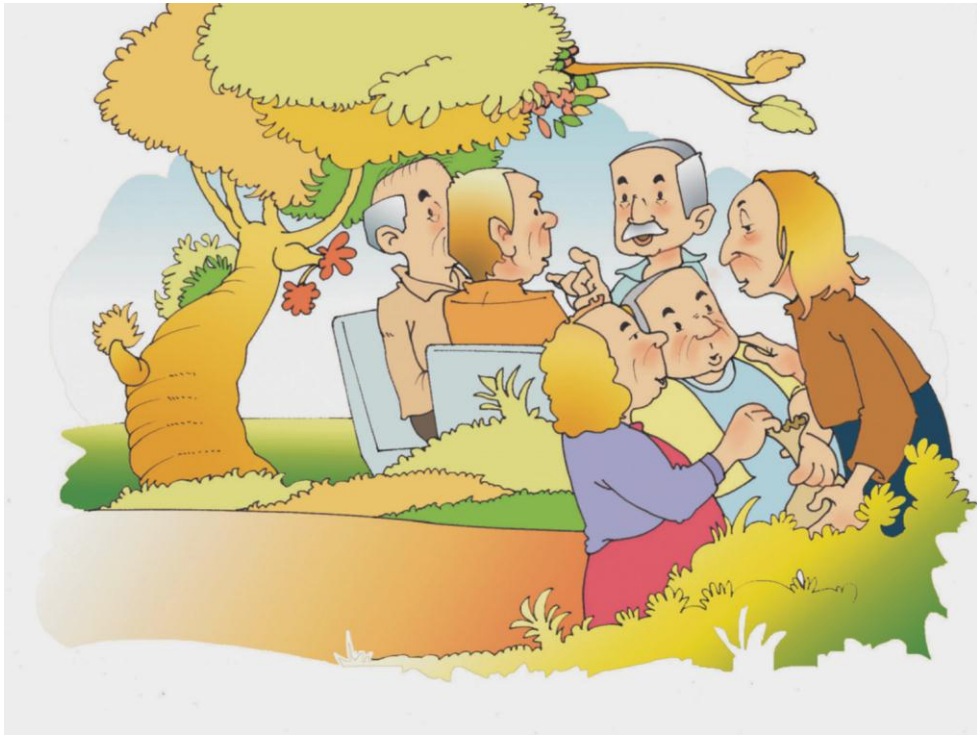
**GUÍA DE CUIDADOS EN
ENFERMEDADES CRÓNICO DEGENERATIVAS
EN EL ADULTO MAYOR**

**AUTORAS: Alejandra Gallegos
Jimena Ortiz**

TUTORA: Mgs Graciela Ramirez

Octubre 2010

**"SI PODÉIS CURAR, CURAD; SI NO PODÉIS CURAR, CALMAD; Y SI
NO PODÉIS CALMAR, CONSOLAD"**



INTRODUCCIÓN

En el Ecuador el Grupo etáreo considerado como Adulto Mayor se encuentra desprotegido de políticas públicas de salud y alimentarias nutricionales a pesar de ser un grupo vulnerable.

Este grupo etáreo tiene características epidemiológicas distintas que conlleva mayor fragilidad y morbilidad aspectos asociados a dificultades para una alimentación adecuada a sus necesidades particulares y al hecho de que la alimentación juega un papel importante en el desarrollo de las enfermedades que aparecen con la edad

JUSTIFICACIÓN

La presente Guía tiene como finalidad brindar información sobre los hábitos saludables relacionados con las enfermedades Crónico Degenerativas en el adulto mayor en vista de que la morbilidad y la mortalidad de los adultos mayores difieren del resto de la población general debido al peso que para ellos tiene las enfermedades crónicas degenerativas tales como enfermedades cardiovasculares, neoplasias y diabetes, que se asocian con mayor discapacidad tanto física como mental.

Es mayor el problema partiendo de que El Barrio la Florida tiene una población de 700 habitantes, alrededor de un 17% están comprendidos en el grupo de edad de Adultos Mayores que al mismo tiempo es el grupo de mayor riesgo para presentar las enfermedades crónico-degenerativas

Por consiguiente se pretende aportar al cambio de actitud de todos los individuos para planificar el envejecimiento; las oportunidades son infinitas, partiendo de entender qué es el autocuidado y una adecuada calidad de vida ayudará a lograrlo.

OBJETIVOS

- ✓ Educar al Adulto Mayor y Familiares sobre cada uno de los cuidados para ayudar a mejorar su calidad de vida tanto en su aspecto físico, psicológico, emocional y así reducir el porcentaje de Enfermedades Crónicas Degenerativas

- ✓ Informar sobre el tipo de alimentación, actividad física que se debe y puede realizar en ésta etapa de la vida.

- ✓ Enseñar a identificar los signos y síntomas de éstas enfermedades para de ésta manera poder prevenir y si éstas se presentan se tenga como referencia la manera de actuar para controlarlas a su debido tiempo.

¿QUÉ ES EL ENVEJECIMIENTO?

Es un proceso en el que influyen diferentes factores biológicos, psicológicos, y sociales. Aunque el paso del tiempo es el mismo para todo el cuerpo humano, no todos los órganos sufren sus efectos de la misma forma.



¿QUÉ SON ENFERMEDADES CRÓNICO DEGENERATIVAS?

La enfermedad crónica se define como un trastorno orgánico funcional que constituye un “proceso incurable, con una gran carga social tanto desde el punto de vista económico como desde la perspectiva de dependencia social e incapacitación





1. Cuidados en la Hipertensión Arterial

Valores normales de la Presión Arterial

Los valores normales de la Hipertensión Arterial son: 120/80 mmHg.

Se considera que los valores superiores a 160/95 mm de Hg son índices de hipertensión.

Recomendaciones para reducir las cifras de Hipertensión

- a) Tomar la medicación indicada de forma correcta, no olvidarse de tomarla a diario o abandonar el tratamiento por nuestra cuenta.
- b) Si tiene exceso de peso, reduzca el consumo de dulces y grasas. Consuma abundantes frutas, verduras y ensaladas.
- c) Tome una dieta rica en potasio, ya que favorece la excreción urinaria del sodio. Tómese un plátano al día.
- d) Disminuya o suprima el consumo de alcohol.
- e) Deje de fumar, no le beneficia.
- f) Disminuya el consumo de bebidas estimulantes como el café, té y colas.
- g) Practique ejercicio de forma continua y moderada.
- h) Relájese y combata el estrés. Conduzca con calma, duerma bien, olvide las preocupaciones y realice ejercicios de relajación.
- i) Evite el colesterol y los ácidos grasos saturados (grasas animales) y cámbielos por los ácidos grasos poliinsaturados, sobre todo los omega-3 (que aparecen en los aceites vegetales como el de oliva.)
- j) Para una alimentación adecuada se recomienda:



Dieta Hiposódica: debe consumir alimentos no muy salados, ni muy condimentados, ya que el exceso de sal puede elevar la presión arterial y contribuir al desarrollo de enfermedades cardiovasculares.



**Consejos para que la dieta hiposódica
sea aceptada por el enfermo**

- √ Los modos de cocción al vapor, a la plancha, guisados y estofados.
- √ La cocina sin sal es insípida, es necesario tomar ciertos recursos para que sea más apetitosa, utilizar potenciadores del sabor como: ácidos (vinagre y limón), aliáceos (ajo, cebolla), especias (pimienta, pimentón, curry, canela), hierbas aromáticas (laurel, menta, perejil, romero, etc.).
- √ Utilizar aceites con sabor, como el de oliva. El vinagre y el aceite pueden ser aromatizados con hierbas finas.

Dieta Hipograsa e Hipocalórica: debe controlar la calidad y cantidad de la grasa en la alimentación, reduciendo el aporte de alimentos ricos en grasa saturada (lácteos completos, carnes semigrasas y grasas, embutidos, patés, nata, mantequilla, repostería industrial con aceites de coco o de palma...). Evitar el consumo de cantidades elevadas de azúcar como dulces.

 ALIMENTOS PERMITIDOS	 ALIMENTOS PERJUDICIALES
Lácteos descremados - Huevos no más de tres veces por semana - Carne de vaca, pollo o pescado. sin grasa y sin piel, bien cocida o hervida. - Pescado 2 a 3 veces por semana - Caldos de verduras <ul style="list-style-type: none"> - Todo tipo de verduras - Todo tipo de frutas Pan integral y galletas de bajo contenido graso, - Aceites crudos, - Bebidas: agua, té, cocido, jugos de frutas, café (poco y descafeinado)	<ul style="list-style-type: none"> - Lácteos enteros - Yema de huevo, - Carne de cordero y cerdo - Cangrejo, langosta, camarones y langostinos, - Pastas con huevo, - Mantequilla - Mayonesa - Nata - Frituras - Embutidos: salami, mortadela, salchichas - Azúcares, chocolates y demás golosinas. - Gaseosas con azúcar

Dieta alta en fibra: la cuál es abundante en los cereales y ayuda a regular el tránsito intestinal, también se encuentra en verduras legumbres, frutas. Además la fibra disminuye el colesterol.

Así mismo, es preciso aumentar el consumo de alimentos ricos en antioxidantes; vitamina C, vitamina E, cinc, selenio y (sobre todo en alimentos vegetales) debido a la capacidad que tienen estas sustancias de reducir o impedir la oxidación de las partículas grasas y su posterior acumulo en las paredes de los vasos sanguíneos.

2. Cuidados en la Diabetes

Dieta del diabético

La dieta del diabético es un pilar fundamental del tratamiento de la diabetes, todos los pacientes deben de cumplirla, consiguiéndose la compensación de más de un tercio de los diabéticos.

No todos los alimentos elevan el nivel de azúcar por igual, con la dieta se pretende conseguir el peso ideal, favorecer el desarrollo normal en el caso de los niños, y mantener los valores de azúcar lo más cercanos a la normalidad.

El equiibrio en una dieta de todos los nutrientes es necesario para cualquier persona:

Los hidratos de carbono producen energía (un gramo proporciona 4 calorías). Se encuentra principalmente en alimentos tales como cereales, legumbres, patatas y diversas frutas.

Las grasas producen mucha energía, se reciben principalmente del aceite, margarinas, mantequillas, tocino, mantecas, etc.

Las proteínas, sirven principalmente para formar tejidos, músculos, etc. Las de origen animal se reciben principalmente de la carne, el pescado, huevo, leche y pescado. Las de origen vegetal se encuentran principalmente en las legumbres.

Las vitaminas y minerales no tienen valor calórico y se reciben principalmente a través de hortalizas, verduras y frutas.

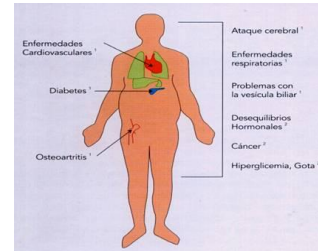
El plan de comidas: el número de ellos va a depender de muchos factores, como son la edad, el sexo, la actividad física y la existencia o no de sobrepeso. Generalmente suele ser una dieta de 1.500 Kcal.

El reparto de los principios inmediatos debe de hacerse de la siguiente manera:

50 - 60 % en forma de hidratos de carbono.

25 - 30 % en forma de proteínas.

15 % en forma de grasas.



Se deben de evitar los hidratos de carbono simples o azúcares simples. Las proteínas deben ser al menos el 50% de origen animal. Las grasas deben de provenir en su mitad de vegetales.

El número de comidas recomendado es 6. Tres comidas principales (desayuno, comida y cena) y otras tres intermedias (media mañana, merienda y antes de acostarse), para evitar las variaciones bruscas de azúcar.

Los alimentos ricos en fibra son recomendables ya que ayudan a disminuir, las oscilaciones de azúcar, por esto está recomendado los denominados productos integrales.

Los alimentos especiales para diabéticos no son generalmente recomendables.

Se debe de evitar tomar alimentos con azúcar como tartas, repostería, galletas y endulzar con sacarina.

No debe de tomar bebidas alcohólicas ya que aportan calorías y pueden desequilibrar la dieta.

No son recomendables bebidas refrescantes, por su alto contenido en azúcar.

Puede utilizar tablas de equivalencia para cambiar alimentos por otros.



MENÚ ESTÁNDAR DEL DIABÉTICO

Desayuno: 1 vaso de leche desnatada, sola o con café, té (Sin azúcar, con sacarina) 1/2 pieza de pan integral con aceite de oliva, queso fresco o tomate.

Media mañana: 1 pieza de fruta.

Almuerzo: Un plato de Carne o pescado o potaje de legumbres/cereales integrales/pastas

Acompañamiento: ensalada o verdura o patatas (asadas o cocidas). 1/4 de pieza de pan. Yogurt o queso desnatado o fruta.

Merienda: 1 pieza de fruta. 1 yogurt desnatado o un vaso de leche desnatada.

Cena: Un plato de Carne o pescado o potaje de legumbres/cereales integrales/pastas

Acompañamiento: ensalada o verdura o patatas (asadas o cocidas). 1/4 de pieza de pan. Yogurt o queso desnatado o fruta.

Antes de acostarse: escoger entre 1 pieza de fruta, 1 yogurt o 1 vaso de

Ejercicio

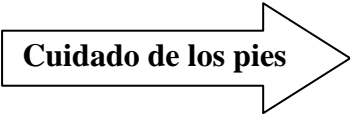
Personas con la diabetes controlada al realizar el ejercicio indicado disminuyen la glucemia y disminuye la necesidad de insulina e hipoglucemiantes orales.

En el caso de personas con la diabetes descompensada (+ de 300 mgr/dl y/o la presencia de acetona en la orina), está desaconsejado porque se incrementa la descompensación.

Recomendaciones del ejercicio:

El ejercicio físico debe de ser regular (todos los días, a las mismas horas, con la misma intensidad y duración):

- a.** Se evitará la coincidencia de la máxima acción de la medicación. Un buen momento es después de las comidas.
- b.** Debe de hacerse de acorde con la edad, condición física y estado de salud de la persona.



Cuidado de los pies

Los pacientes diabéticos tienen mayores probabilidades de tener problemas con sus pies que el resto de las personas.

Cuando se padece diabetes, el cuidado de los pies es imprescindible. Ya que la circulación en los pies está disminuida, los nervios se vuelven menos sensibles y existe una mayor propensión a las infecciones.

Los problemas empiezan por cualquier pequeño traumatismo (rozadura, herida, grieta, etc.). Estas heridas se pueden infectar. Los tejidos infectados se inflaman, requiriendo mayor aporte de sangre, al no estar siempre disponible, como consecuencia de una circulación inadecuada, y se favorece la extensión de la infección.

- a.** Mantener los pies limpios diariamente con agua tibia y jabón. Secar bien sin frotar, especialmente entre los dedos, teniendo en cuenta no dejarlos húmedos. Si su piel está seca y escamosa utilizar vaselina.
- b.** Observar los pies a diario, si observa una anormalidad debe de consultarlo con el médico o con la enfermera.
- c.** Mantener las uñas limpias y cortas, recortándolas en sentido horizontal sin apurar en las esquinas, usar mejor lima que tijeras.
- d.** Llevar bien abrigados los pies, usando calcetines de lana fina o algodón, que cambiara a diario.

- e. Utilizar un calzado flexible, cómodo y bien ajustado. Procurar que la puntera sea ancha para evitar roces. Si utiliza un calzado nuevo, su uso debe de ser gradual para evitar rozaduras.
- f. No caminar descalzo o con sandalias.
- g. Utilizar callicidas para eliminar callos y durezas, no usar tijeras o instrumentos afiliados.
- h. Acercar los pies a estufas y braseros o aplicar bolsas de agua caliente.
- i. No utilizar medias, calcetines que compriman demasiado.

3 Cuidados en la Insuficiencia Venosa

La insuficiencia venosa de los miembros inferiores ocurre cuando las venas no son capaces de devolver al corazón toda la sangre que les llega al ritmo y a la velocidad debidos, por lo cual, la sangre se queda estancada.

Los síntomas son: Dolor en las piernas, Hormigueo, calambres, varices, hinchazón en los tobillos, pesadez, arañas vasculares, úlceras varicosas.

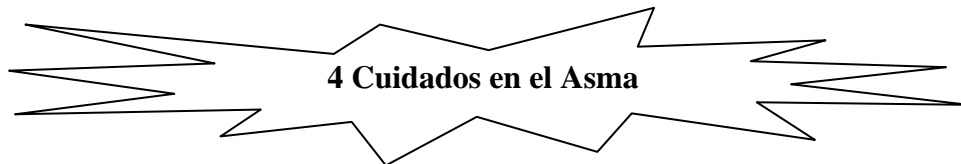
Cuidados de las piernas

No se debe de hacer

- a. Estar mucho tiempo de pie o sentado y sobre todo con las piernas cruzadas.
- b. Permanecer en ambientes demasiados caldeados, con aire caliente o húmedo.
- c. Estar mucho tiempo al sol, tomar baños demasiados calientes.
- d. Llevar vestidos o cinturones demasiados apretados.
- e. Transportar cosas pesadas.
- f. Usar calzado estrecho y puntiagudo.
- g. Comer en exceso, consumir mucho alcohol, café, té, dulces y grasas.

Lo que se puede hacer

- a. Pasear y hacer deporte con frecuencia y al aire libre.
- b. Subir escaleras a pie.
- c. Utilizar calzado cómodo y sólido, preferible de tacón bajo.
- d. Andar descalzo sobre la arena o dentro del agua de la playa.
- e. Montar en bicicleta, nadar, etc.
- f. Dar preferencia a una dieta baja en calorías y rica en fibras, legumbres, pan integral, etc.
- g. Colocar las piernas por lo alto de la cadera cuando estemos sentado.
- h. Colocar las piernas por encima del nivel de la cabeza cuando estemos acostados.
- i. Masajes por fricción en las piernas, sobre todo si aplicamos una crema activadora de la circulación local.
- j. Duchas frías sobre todo por la mañana al levantarse, hacerla desde los pies hasta la cadera.
- k. Andar de puntillas o sobre los talones unos cuantos minutos.



4 Cuidados en el Asma

Polvo de la casa, ácaros

Muchos objetos atraen poderosamente al polvo, elemento donde se encuentran los ácaros, este constituye uno de los alérgenos. Se pueden tomar medidas sencillas que pueden disminuir el número de ácaros en el polvo:

- a. Limpiar el polvo con un paño húmedo o con la aspiradora.
- b. Limpiar los filtros, rejillas de calefacción y aire acondicionado al menos una vez al mes.
- c. Evitar las alfombras, moquetas y sillas tapizadas.
- d. Evitar juguetes de peluche o felpas, procurar que sean de madera o material antialérgico.

- e. Las cortinas deberán de ser de algodón lavable o de plástico.
- f. Evitar edredones o almohadas de pluma o lana y emplear almohadas de gomaespuma y edredones de tejido acrílico.
- g. Sabanas o pijamas de lino o tergal.
- h. No guardar mantas o tejido de lana en el armario.
- i. La ropa de cama se lavará con agua a 60 °C.
- j. Reducir la humedad al menos un 50%.
- k. No utilizar zapatillas o guantes de piel forrados.

Polen

- a. Durante la época de polinización evitar cortar el césped y salir al campo y jardines.
- b. Mantener cerradas ventanas y puertas.
- c. Evitar tener plantas que florezcan.
- d. No montar en moto, bicicleta y en el coche hacerlo con las ventanillas cerradas.
- e. Evitar las salidas a la calle en las horas de máxima polinización y utilizar gafas de sol y mascarilla.
- f. Antes de acostarse humedecer el ambiente de la habitación.

Animales domésticos

- a. Mantener los animales fuera de casa.
- b. Lavar a perros y a gatos una vez a la semana.
- c. Evitar acercarse a ellos.

Hongos

- a. Evitar las manchas de humedad en la casa.
- b. Airear y limpiar con lejía la cocina y el cuarto de baño.
- c. Guardar la ropa limpia asegurándose que está seca.
- d. Dejar los zapatos o zapatillas de deporte fuera de la habitación.

Exposición a irritantes inespecíficos

- a. No fumar y evitar fumar en los lugares donde se encuentre el asmático.

- b. No utilizar desodorantes ambientales ni insecticida en aerosol.
- c. Evitar toallitas perfumadas y perfumes.
- d. No usar polvo de talco.
- e. Evitar la presencia del asmático en los lugares donde existan pinturas, barnices y disolventes.
- f. No utilizar productos de limpieza que desprendan un gran olor como amoniaco o agua fuerte.
- g. Evitar presencia de humos y utilizar extractores de humos.

5 Cuidados ante el dolor del paciente

No solo los personas afectadas de Cáncer en situación terminal pueden beneficiarse de estos cuidados, sino también otras patologías como:

- √ V.I.H. en fase final.
- √ Insuficiencia Respiratoria Crónica.
- √ Insuficiencia Cardíaca en fase terminal.
- √ Cirrosis Hepática.
- √ Insuficiencia Renal Crónica.
- √ Demencias.

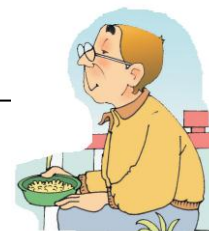
- a. Administrar la medicación prescrito por él medico, que se hará a horas fijas, no a demanda
- b. Evitar la desesperanza, reafirmando a la persona que si persiste el dolor siempre se le pondrá más medicación, o se usaran otras alternativas para que se le quite.
- c. Insistir que avise pronto cuando aparezca el dolor, (es más efectivo el analgésico sí se administra prontamente).
- d. Verificar que la persona tome la medicación correctamente
- e. Es preciso evitar el movimiento innecesario.
- f. Hacer que el enfermo adopte las posiciones más adecuadas para evitar el dolor.
- g. Ayudar a colocarle cómodamente, sin tensiones musculares.
- h. Facilitar una atmósfera adecuada, prestando atención a los detalles: luz, temperatura, olores, música, colores, fotografías, pósters, plantas, estas pequeñas

cosas pueden hacer que el paciente enfoque su atención en sensaciones más agradables, obteniendo así un efecto positivo sobre la percepción dolorosa.

- i. Alentarlo a combatir el aburrimiento, utilizando los métodos de distracción que la persona prefiera y que se puedan adaptar a sus posibilidades actuales: ver la televisión, leer, pintar, escuchar música, escribir, pasear etc. Estos métodos nunca serán por sí solos una alternativa a la medicación.
- j. Se puede hacer mucho en el control del dolor, quizás no siempre se pueda aliviar, pero es importante estar ahí, escuchando al paciente, apoyándole, ayudándole a vivir dignamente hasta el momento de su muerte.

Dieta que ayudan a reducir las posibilidades de cáncer

- ✓ Evitar la obesidad. Estar con un 40 por ciento de grasa aumenta el riesgo de cáncer.
- ✓ Reducir el consumo de grasas. El consumo exagerado de grasas aumentan las posibilidades de cáncer en el seno, colon y próstata.
- ✓ Consumir alimentos altos en fibra, tales como frutas, vegetales, y cereales de grano íntegro (salvado o "bran"). Una dieta alta en fibra actúa expandiendo las heces fecales, diluyendo de esta manera los químicos potencialmente peligrosos y ocasionando que se puedan eliminar con mayor rapidez estos desechos del cuerpo.
- ✓ Incluir alimentos ricos en vitamina A y C. Incluir vegetales crucíferos, atoles como el repollo, brécol, bretones, colirrábano, coliflor, berro, entre otros vegetales que se pueden consumir en su estado natural Tener moderación en el consumo de bebidas alcohólicas.



**¡CON UNOS HÁBITOS SALUDABLES ADECUADOS SE MEJORA
SIGNIFICATIVAMENTE LA CALIDAD DE VIDA;**

BIBLIOGRAFÍA

- ✓ <http://revista.consumer.es/web/es>.
- ✓ SMISIKLAS, H. Conocimientos Actuales sobre Nutrición. Sexta Edición.
- ✓ http://geosalud.com/adultos_mayores/ejercicio.htm