

UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD



SRTA. MAYRA MONTALVO IRE/UTN

SRTA. ANA RUALES IRE/UTN

LIC. MERCEDES CRUZ

GUÍA PARA ADULTOS MAYORES



PRESENTACION

El envejecimiento es un proceso natural que se inicia desde el momento en que nacemos y que avanza a lo largo de nuestras vidas concambios en el cuerpo y en su funcionamiento.

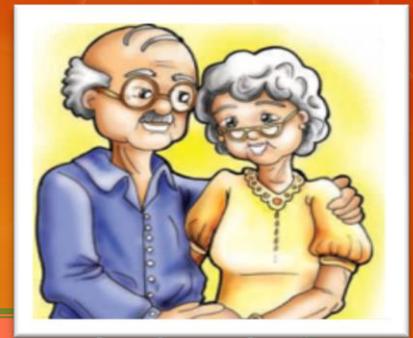


Como sabemos y gracias a los avances en la salud pública y la medicina se ha logrado aumentarlos años de vida, sin embargo no basta con vivir más años, hay que vivirlos con calidad, es decir, sin enfermedades o sin las complicaciones propias de éstas; conservando la funcionalidad física y mental, la autonomía, la independendencia y el compromiso con la vida.

Por este motivo nosotras como parte del equipo de salud deseamos poner esta guía para que sea considerada en cuidado del adulto mayor y lograr una percepción adecuada de este grupo en estudio



INTRODUCCION



El acelerado desarrollo tecnológico en el área de la salud y la expansión universal de la educación, en los últimos 20 años, han provocado enormes cambios sanitarios y demográficos. Uno de los mejores indicadores de estas transformaciones se focaliza en la reducción progresiva de la fecundidad y en el incremento paralelo de la esperanza de vida

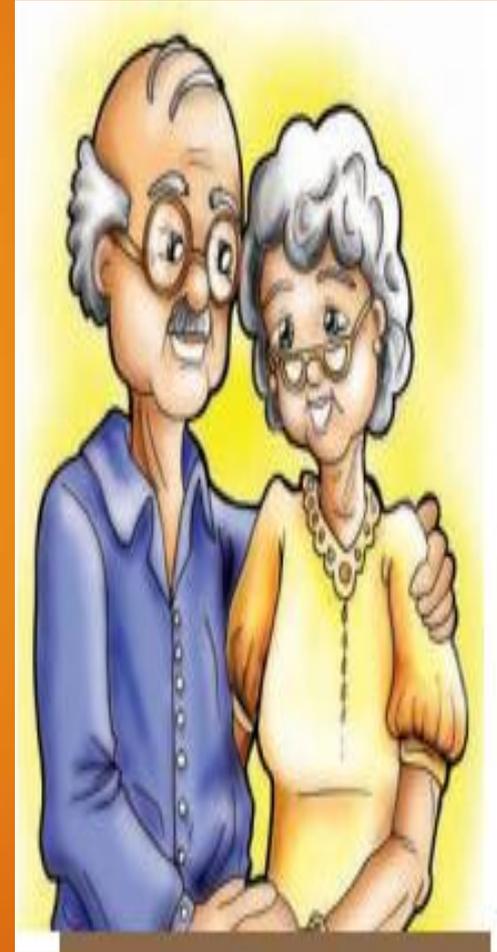


El adulto mayor requiere de un cuidado transdisciplinario efectivo, que incluya no sólo la recuperación sino también y, muy destacadamente, la promoción de su salud, el crecimiento individual y familiar.

Objetivos

GENERAL

Proporcionar una guía como herramienta válida y confiables para estimar el estado funcional, físico, cognitivo, psicológico, social y espiritual de los adultos mayores y prevenir los factores comunes de riesgo que contribuyen a la declinación funcional, al deterioro de la calidad de vida y a la excesiva incapacidad en los adultos mayores.



ESPECÍFICOS



Reconocer y manejar síndromes geriátricos mas comunes de los adultos mayores.



Adaptar destrezas técnicas para responder a las capacidades funcionales físicas, cognitivas, psicológicas, sociales y la capacidad de resistencia en los adultos mayores

Analizar la eficacia de los recursos de la comunidad para asistir a los adultos mayores y a sus familias a conservar sus metas personales



Estimar el conocimiento que los familiares tienen sobre las destrezas necesarias para proporcionar cuidado a adultos mayores



El Círculo de Cuidadores



Comunidad

Familia

Adulto Mayor

El centro o Primer Anillo del equipo de cuidadores es el adulto mayor.

La familia o las personas que viven con él son el Segundo Anillo

El Tercer Anillo del *Círculo de Cuidadores* es la comunidad en la cual el adulto mayor reside

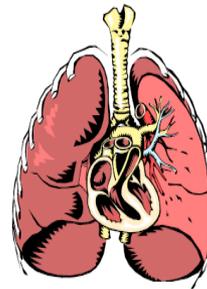


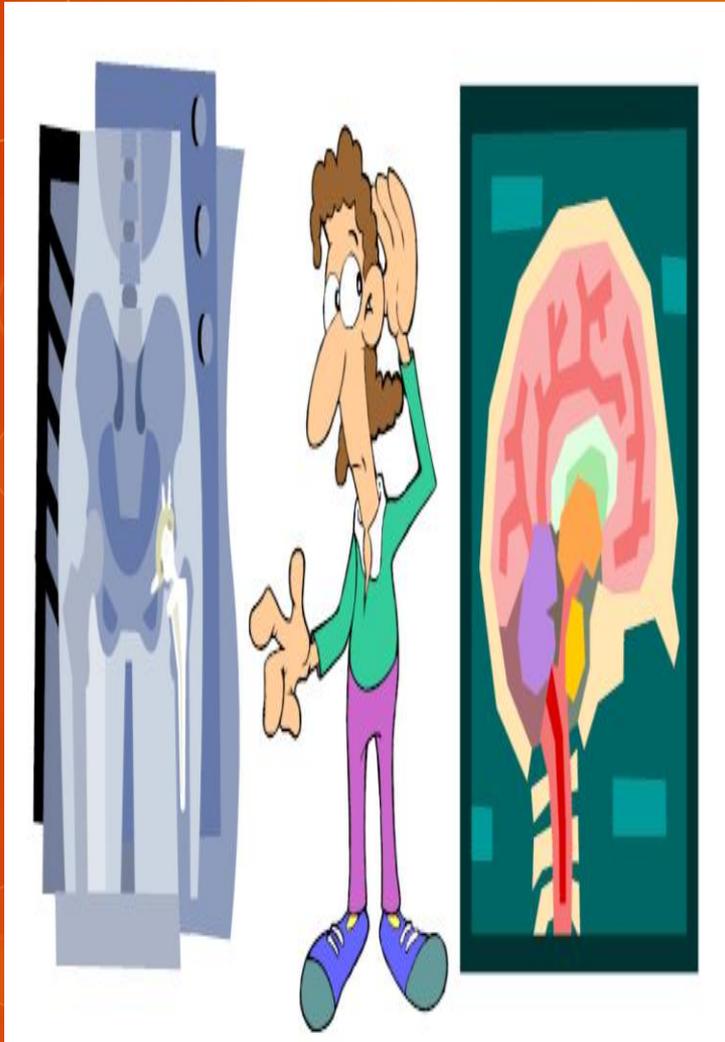
Cuidados del Adulto Mayor



CAMBIOS RELACIONADOS CON EL ENVEJECIMIENTO

Con el paso de los años ocurren muchos cambios en el organismo, algunos de ellos visibles otros no. Muchos de estos cambios requieren que las personas hagan ajustes para realizar las actividades cotidianas





Piel, Uñas y Pelo

Sistema Respiratorio

Sistema Cardiovascular

Sistema Gastrointestinal

Sistema Urinario

Sistema Inmune

Sistema Músculo-Esquelético

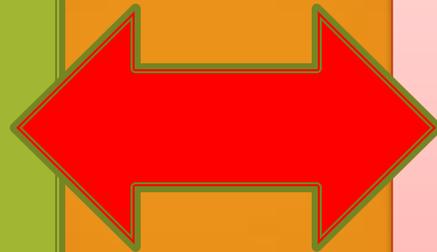
Sistema Nervioso

Cambios auditivos

Cambios del gusto y olfato

ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

Las actividades de la vida diaria en los adultos mayores incluyen el saber mantener una conducta saludable en cuanto a la nutrición, ejercicios, recreación, patrón de sueño y hábitos personales; además de la habilidad demostrada para auto cuidarse, bañarse, vestirse y comer.



Los cuidadores deben animar a los adultos mayores a hacer todo lo que ellos sean capaces de realizar por sí mismos para promover su independencia y ofrecer asistencia sólo en aquellas actividades en las cuales no tengan fuerza, movilidad, o habilidad para hacerlas.



BAÑO



HIGIENE
BUCAL



VESTIRSE



COMER



MOVILIDAD

SEGURIDAD

Con el avance de los años, suceden cambios físicos que incrementan los riesgos de daño. El adulto mayor puede no ver un obstáculo en su camino a causa de la disminución de su visión. Puede que no oiga la cercanía de un automóvil a causa una disminución en su audición. Cambios en la movilidad y el equilibrio incrementan el riesgo de caídas





**PREVENCIÓN
DE CAÍDAS**



**PREVENCIÓN
DE
QUEMADURAS**



**PREVENCIÓN
DE
INFECCIONES**



EQUILIBRIO ENTRE LA ACTIVIDAD Y EL DESCANSO

Los adultos mayores necesitan lograr un equilibrio entre la actividad y el descanso, el ejercicio y el sueño. La actividad física debe ser parte de la vida diaria de los adultos mayores.



EJERCICIOS

La actividad física puede contribuir a que los ancianos se sientan mejor y disfruten más de la vida. Aún las personas confinadas a una silla de ruedas o encamadas pueden hacer ejercicios para aumentar su flexibilidad desde su silla o cama. Los ejercicios regulares mejoran a las personas con problemas respiratorios, cardiovasculares y diabetes. Manteniéndose activo se puede prevenir o retardar la aparición de enfermedades cardíacas y cáncer.



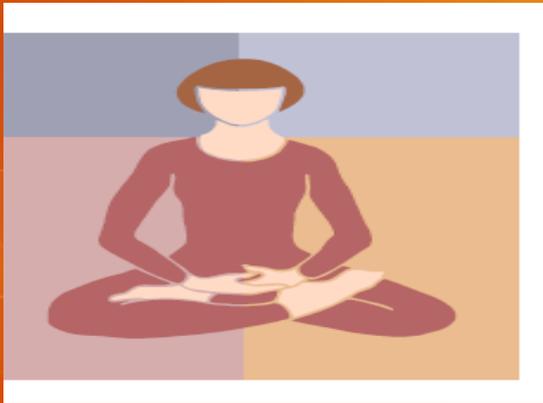
LA ACTIVIDAD FÍSICA PUEDE MEJORAR A LAS PERSONAS EN LOS SIGUIENTES ASPECTOS:



Estiramiento.



Resistencia.



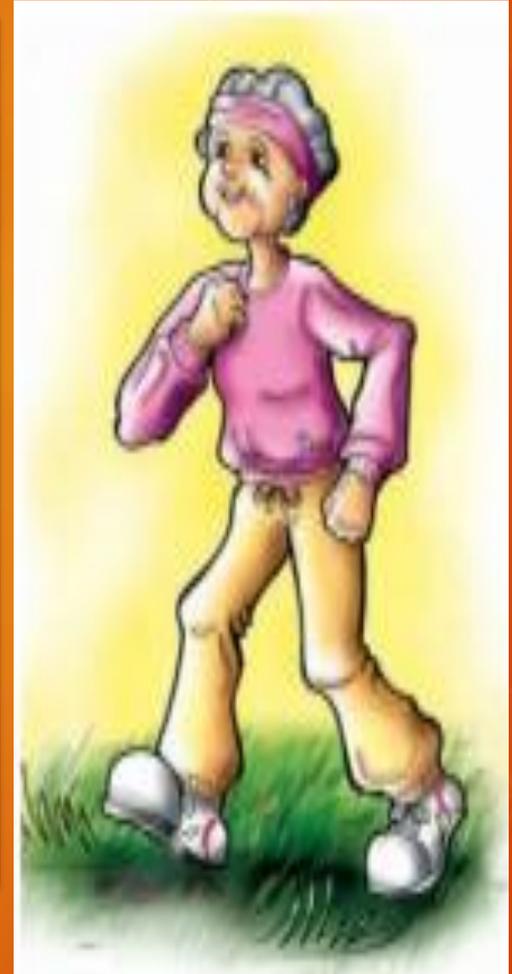
Equilibrio



Fortaleza.

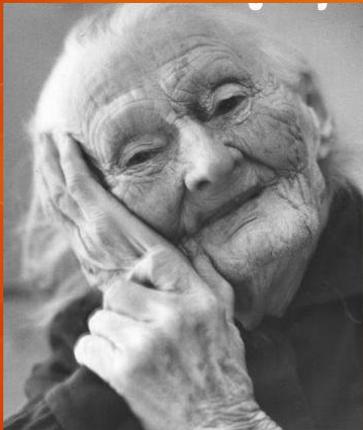
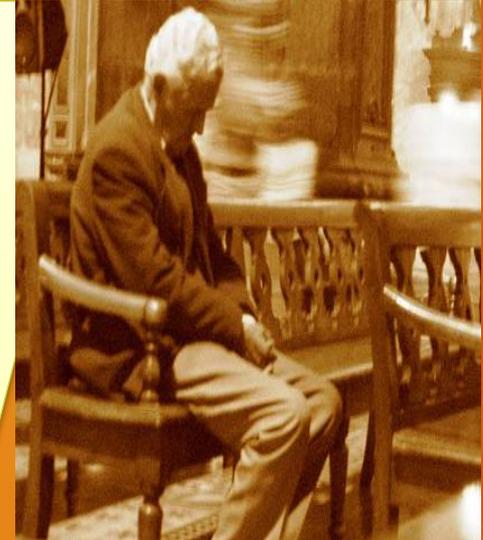
BENEFICIOS

- Mejora el trabajo del corazón
- Ayuda a que se normalicen la presión arterial y los niveles de azúcar y grasas en la sangre
- Fortalece el sistema respiratorio y el muscular
- Ayuda a controlar o disminuir el peso
- Disminuye el estrés
- Mejora la calidad del sueño y el descanso físico
- Mejora la memoria, la autoestima y la sensación de bienestar
- Existen dos beneficios muy importantes por los que le conviene realizar actividad física:
- Conserva su independencia física y mental
- Se divierte, disfruta y convive con otras personas



SUEÑO

Un problema común en los ancianos es que no duermen lo suficiente. La mayoría de los adultos mayores deben dormir 7-8 horas diarias. Sin embargo con el paso del tiempo se pueden requerir menos horas de sueño. Muchas veces a causa de dormir siestas (dormir durante el día) no duermen durante la noche.



ESTRATEGIAS PARA LAS PERSONAS QUE NO DUERMEN LO SUFICIENTE:

Sigue un esquema regular: acuéstese y levántese a la misma hora. Si el sueño es interrumpido por algún dolor, dé el medicamento antes de ir a la cama.

Haga ejercicios en el mismo horario diariamente pero evite ejercicios extenuantes antes de ir a la cama.

Si el adulto mayor se despierta para ir al baño por la noche, restrinja la cantidad de líquidos durante las horas de la tarde y anime a la persona a ir al baño antes de dormir

Desarrolle y mantenga un ritual de sueño que sea útil para promover el sueño.



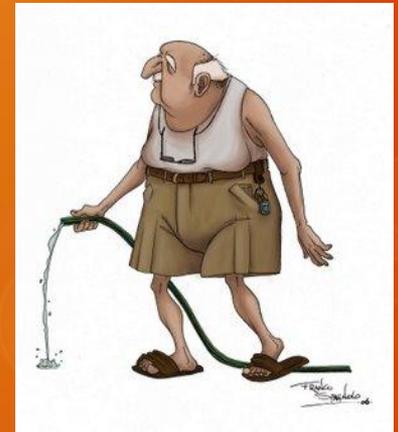
Nutrición

Ingerir suficientes líquidos es esencial para los adultos mayores pues corren el riesgo de deshidratarse

Algunos adultos mayores reducen la ingestión de líquidos como forma de controlar su incontinencia urinaria. Se recomienda ingerir de 6-8 vasos de agua diariamente

Ingerir vitaminas y minerales es también importante para la nutrición. Las personas usualmente obtienen suficientes

Vitaminas y minerales si tienen una dieta balanceada. Frecuentemente los adultos mayores tienen deficiencias nutricionales a causa de una dieta deficiente.





**EVALUACIÓN
DEL ESTADO
NUTRICIONAL
SIGNOS DE
UNA
NUTRICION
DEFICIENTE**



- Cabello opaco, seco, escaso, y se cae con facilidad.
- Ojos opacos, párpados inflamados o agrietados
- Membranas mucosas secas, inflamadas, pálidas.
- Labios enrojecidos, hinchados o agrietados sobre todo en las comisuras.
- Encías sangrantes.
- Ausencias, decoloración, y aflojamientos de dientes.
- Músculos débiles y gastados
- Incremento de la irritabilidad y
- Disminución de los reflejos.
- Cambios cardiovasculares
- Incremento de la fatiga.
- Obesidad o delgadez de acuerdo a la altura y estructura del cuerpo





EVALUACIÓN DE LA DESHIDRATACIÓN

Resequedad en las membranas mucosas de la boca

Disminución de la turgencia de la piel.

Disminución de la salida de la orina

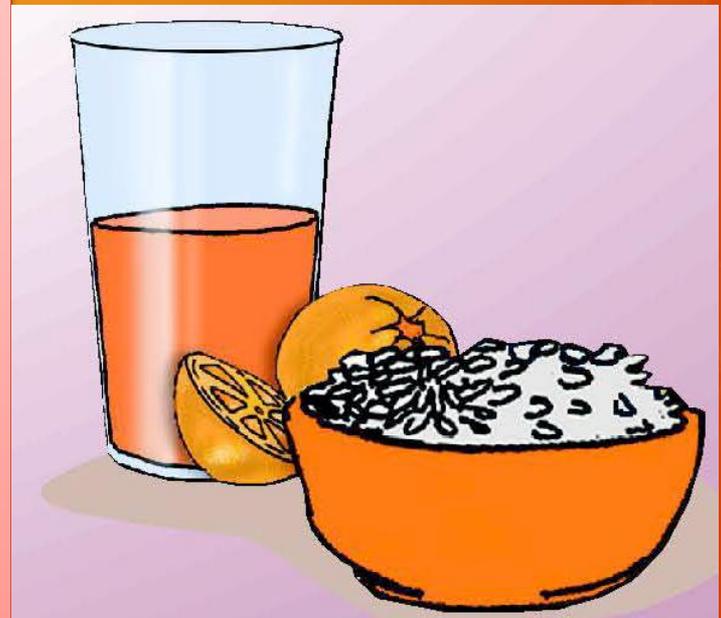
Desorientación y confusión.

Pérdida de peso.

ESTRATEGIAS PARA PROMOVER UNA BUENA NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN EN LA



- Ofreciendo pequeñas cantidades de alimentos. Los adultos mayores se sienten cansados cuando comen una gran cantidad de comida o se satisfacen muy rápidamente.
- Permitir a los adultos mayores escoger sus alimentos. Es más probable que las personas coman más los alimentos de su preferencia. Esto también contribuye a dar una sensación de control sobre sus vidas.
- Ofrezca leche en las comidas o meriendas.
- Agregue queso a las comidas (es una buena fuente de calorías, calcio, proteínas, y grasas).
- Triture o compre alimentos fáciles de masticar y tragar para los adultos mayores.
- Adicione vegetales a las sopas .



ALIMENTACION RECOMENDADA PARA EL ADULTO MAYOR

Higiénica

Equilibrada.



Variada

Adecuada.



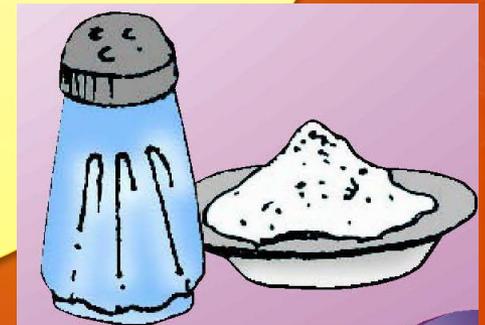
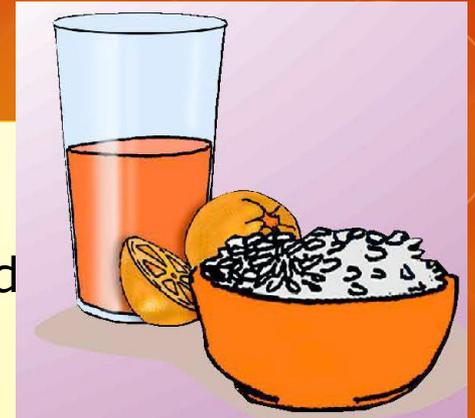
RECOMENDACIONES GENERALES

- Consumir gran variedad de alimentos.
- Incluir abundantes frutas, verduras, cereales y leguminosas cocidas y coladas.
- Mantener el peso saludable.
- Moderar el consumo de carnes rojas, leche entera, preferir pescado, pollo y pavo sin pellejo y limitar el consumo de manteca, crema, mantequilla.
- Preferir aceites de cártamo, maíz, girasol.
- Preferir métodos de cocción como horneado, parrilla, plancha, estofado, vapor y hervido en lugar de fritura.
- Moderar el consumo de azúcar y refrescos, helados, caramelos y golosinas.
- Moderar el consumo de sal y los productos que la contengan.
- Sazonar los alimentos con hierbas de olor y especias.



Beber 2 litros de agua al día.
Procurar una masticación adecuada.
Preparaciones fraccionadas y trituradas.

Evitar alimentos duros y fibrosos.
Alimentos con consistencia espesa.
Preferir alimentos naturales y frescos.
Consumir vegetales de color amarillo y verde, ricos en antioxidantes.
Fomente hábitos de higiene bucal.
Procurar el menor uso de irritantes, picante, grasa y condimentos.
Realizar diariamente entre 20 y 30 minutos de ejercicio.
Moderar los hábitos de alcohol y tabaco.



CONSEJOS PARA PREVENIR ENFERMEDADES DE TRANSGRESION ALIMENTARIA

- Lavarse las manos antes y después de la manipulación de alimentos.
- Lave bien los alimentos que va a preparar.
- Mantenga limpio la superficie donde coloca los alimentos para prepararlos y los utensilios útiles en la preparación.
- Nunca mezcle alimentos crudos con cocidos.
- Enfrie rápidamente los alimentos que se van a guardar en el refrigerador
- No use el horno para guardar los alimentos guardados

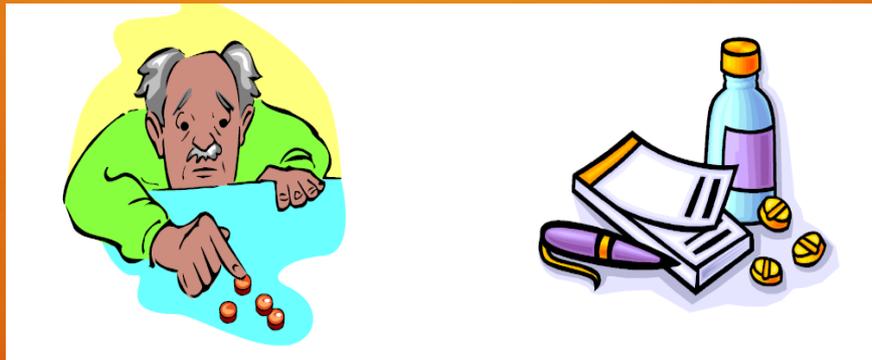


MEDICACION

Casi todos los adultos mayores toman algún medicamento para los problemas de salud asociados al envejecimiento.

Hay muchos medicamentos que se pueden tomar para prevenir o tratar enfermedades.

Es importante que la persona le diga a su médico los remedios caseros que toma porque las medicinas indicadas pueden interactuar con los remedios y provocar un problema adicional.



Haga una lista de todos los medicamentos, incluyendo las medicinas sin receta, así como las vitaminas y los remedios naturales. Incluya el nombre de las medicinas, la cantidad y las veces que las toma al día. Guarde una copia con Ud. que esté accesible al personal de salud en caso de emergencia. Revise la etiqueta y asegúrese que están siendo tomadas por la persona correcta. Asegúrese que están siendo tomadas en la cantidad y en el horario prescrito por el médico. NO cambie los medicamentos de su envase original.



VALORACIÓN GERIÁTRICA INTEGRAL

Es el proceso de diagnóstico evolutivo multitensional y multidisciplinario, destinado a identificar y cuantificar los problemas físicos funcionales, mentales, sociales, con el propósito de desarrollar un plan individualizado de cuidados integrales, que permita la acción preventiva, terapéutica, rehabilitadora y de seguimiento, con la óptima utilización de recursos a fin de lograr el mayor grado de autonomía.



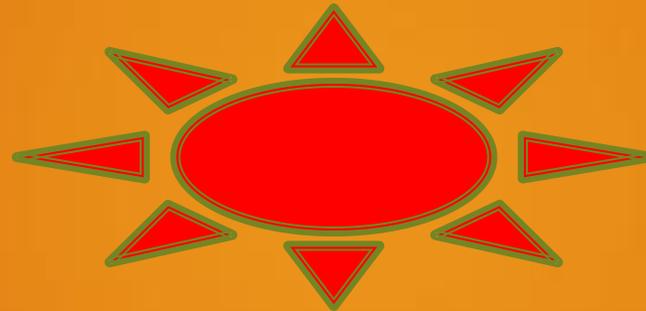
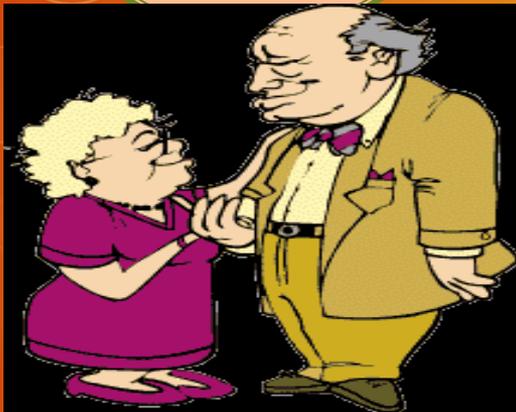
BENEFICIOS DE LA VALORACIÓN GERIÁTRICA



Mayor
precisión
diagnóstica

Reducción
de la
mortalidad.

Mejoría del
estado
funcional.



Utilización
correcta de
recursos

Disminución de
institucionalización

Disminución
de
hospitalización

SIGNOS VITALES

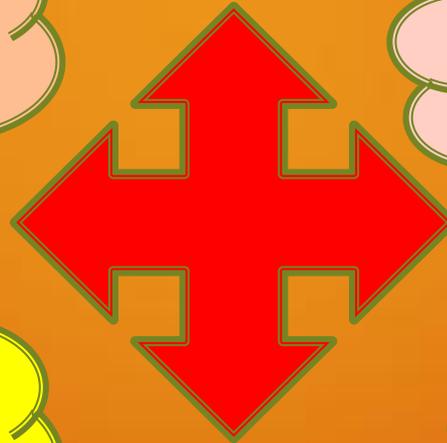
Son as señales o reacciones que presenta un ser humano con la vida que revela las funciones básicas del organismo y son los siguientes:

PRESION ARTERIAL

TEMPERATURA

PULSO

RESPIRACION



PRESION ARTERIAL

Se define como la fuerza ejercida por la sangre contra la pared arteria y se expresa a través de las diferentes técnicas de medición como la presión arterial sistólica diastólica y arterial media



TEMPERATURA CORPORAL



Es el grado de calor que presenta el cuerpo. La temperatura normal es el resultado del equilibrio establecido entre el calor producido y el calor perdido por el organismo

PULSO

Es la expansión y la contracción rítmica de una arteria causada por el impacto de la sangre impulsada por el corazón. El pulso se controla para determinar el funcionamiento del corazón



FRECUENCIA RESPIRATORIA

Es el intercambio entre el organismo y la atmosfera .En la respiración además de los órganos de aparato respiratorio intervienen la contracción del musculo del tórax y los movimientos delas costillas

La respiración consta de dos fases la inspiración y la expiración



ANTROPOMETRIA

- Es el estudio de las proporciones del cuerpo humano por procedimientos métricos .Sirve de base en la salud para establecer el diagnostico nutricional, en el presente caso del adulto mayor
- Las medidas antropométricas utilizadas son : peso talla , índice de masa corporal, perímetro de cintura, perímetro de cadera y perímetro de pantorrilla



MEDICION PESO

Es la medida de masa corporal expresada en kilogramos

TALLA

Es la altura que tiene un individuo en posición vertical , desde el punto mas alto de la cabeza hasta los talones en posición de firmes , se mide en centímetros

ÍNDICE DE MASA CORPORAL

- Una de las combinaciones de variables antropométricas más utilizadas es el IMC y se usa con frecuencia en estudios nutricionales y epidemiológicos como indicador de composición corporal o para evaluar tendencias en estado nutricional.

hombres		mujeres	
50-59 a	24.7-31	50-59 a	23.6-32.1
60-69	24.4-30	60-69	23.5-30.8
70-79	23.8-26.1	70-79	22.6-29.9
80 y mas	22.4-27	80 y mas	21.7-28.4



**PERIMETRO DE CINTURA
O CIRCUNFERENCIA
ABDOMINAL**

Permite conocer la distribución de la grasa abdominal y los factores de riesgo que conlleva

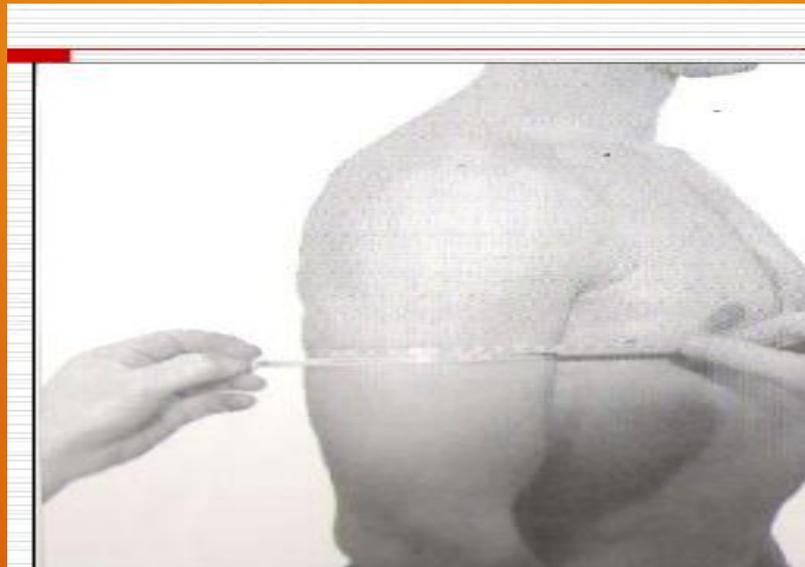
PERIMETRO CADERA

constituye la máxima circunferencia a nivel de los glúteos .Permite conocer la distribución de la grasa y su combinación con el índice de la cintura /cadera mediante una aproximación sencilla a la distribución de la grasa corporal



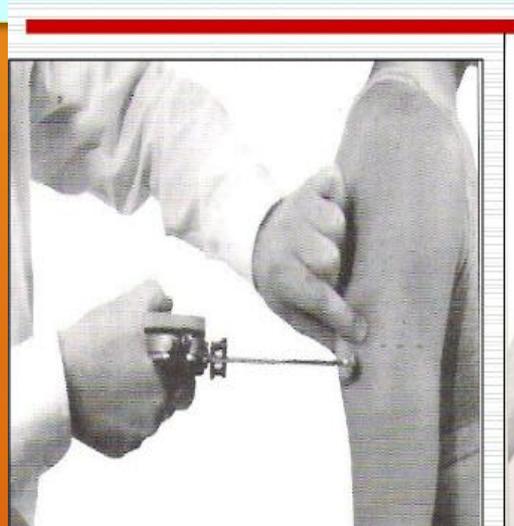
CIRCUNFERENCIA DEL BRAZO

Es una técnica sencilla para evaluar la reserva proteica-energética. En las últimas décadas ha sido utilizada para estimar la prevalencia de malnutrición en varios grupos de pacientes hospitalizados. Se mide en el brazo derecho relajado, en el punto medio entre la punta del proceso acromial de la escápula y el olécranon



PLIEGUES CUTÁNEOS

Los depósitos de grasa corporal representan la energía almacenada. Se ha demostrado que mediciones directas del grosor de los pliegues cutáneos en diferentes sitios del cuerpo se correlacionan con la grasa corporal total, evaluada por métodos más exactos como la densitometría y métodos de dilución isotópica. En ancianos esta correlación es menor debido a la redistribución de grasa que se produce con el envejecimiento



CUIDADOS DE HOSPICIO

El hospicio es el nombre de un programa especial de cuidados para pacientes con enfermedades terminales, cuyo pronóstico de vida es de 6 meses o menos. En vez de tratar de curar una enfermedad, el objetivo de los cuidados de hospicio es proporcionar comodidad al paciente, librarlo del dolor o cualquier otro síntoma, y apoyar a la familia en los momentos difíciles.

Los cuidados de hospicio tratan de proveer la mejor calidad de vida al paciente moribundo al ofrecerle una atención integral. Esto significa brindarles atención espiritual, mental, emocional y física al paciente, sus familiares y cuidadores.



APOYO

La ayuda a la familia no termina cuando el paciente muere. El equipo de cuidados de hospicio trabaja con el resto de la familia ayudándolos a sobrellevar sus penas. La ayuda puede incluir consejos, grupos de apoyo, o referir a un especialista. El equipo del hospicio también trata de ayudar a las personas que se encuentran en hogares de ancianos en el alivio del dolor y a sentirse en paz con ellos y su enfermedad.

El apoyo también se ofrece al equipo de trabajo del hogar de ancianos y a otros residentes de la institución que conocían al paciente.



SENTIDO DE LA DIGNIDAD

La dignidad tiene un significado singular para cada paciente y su familia. Los clínicos deben identificar la fuente del sentido de la dignidad de cada paciente a fin de proveer una profunda y considerada atención al final de la vida.

La **psicoterapia de dignidad**, es una terapia que ofrece un modelo que los clínicos pueden usar para llevar a cabo sus tareas y expandir una nueva opción terapéutica con el fin asegurar que el objetivo sea una muerte con dignidad.

Estas intervenciones terapéuticas tratan con temas sobre el final de la vida comúnmente experimentadas por los pacientes moribundos.





GRACIAS