

UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERIA



Guía para cuidado de los Adultos Mayores



REALIZADO:

SRTA. MAYRA MONTALVO MORALES

SRTA. ANA RUALES ITAZ

LIC. MERCEDES CRUZ

CONTENIDO

Sección 1

Presentación	
Introducción	pag.1-4
Objetivos	

Sección 2

Circulo de cuidadores	
Educación	pag.5-7
Educación para los cuidadores	

Sección 3

Cuidados del adulto mayor	pag. 8-32
❖ Cambios relacionados con el envejecimiento	
❖ Actividades de la vida diaria	
❖ Seguridad asistencia para ir al baño	
❖ Equilibrio entre actividad y descanso	
❖ Ejercicios	
❖ Sueño	
❖ Nutrición	
❖ Medicación	

Sección 4

Valoración geriátrica integral	pag.33-78
❖ Signos vitales	
❖ Antropométrica	
❖ Cuidados de hospicio	
❖ Tipos de servicio	
❖ Sentido de la dignidad	
❖ Conclusiones y Recomendaciones	
❖ Bibliografía	

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 con cambios en el cuerpo y en su funcionamiento.

Como sabemos y gracias a los avances en la salud pública y la medicina se ha logrado aumentar los 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 independencia y el compromiso con la vida.

Queremos ayudarle y estamos seguros que con la lectura y la práctica de las recomendaciones de esta Guía vivirá de manera más saludable.

Su participación es muy importante para hacer de este momento de la vida, una etapa de muchas posibilidades de satisfacción y bienestar.

Nunca es tarde para invertir en su salud.

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

Ecuador ha tenido uno de los más notables procesos de transición demográfica y epidemiológica de América Latina, con una variación muy importante en la situación de salud de la población derivada de cambios políticos, económicos y sociales. El Ministerio de Salud definió una política específica de salud para el adulto mayor con el propósito central de abordar en forma eficiente los cambios epidemiológicos de la población.

Los adultos mayores tienen una mayor prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles (hipertensión arterial, diabetes, reumatismo, entre otras), tienen más episodios de enfermedades agudas y enfrentan un riesgo más elevado de accidentes que el resto de la población, por lo tanto, ostentan tasas más altas de hospitalización.

En cuanto a las principales causas de muerte en el país corresponden a patologías asociadas directamente al envejecimiento de la población, tales como las enfermedades del aparato respiratorio.

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.

La enfermería profesional se inserta de esta manera con su propia perspectiva en el cuidado integral del adulto mayor por lo que es necesario fortalecer desde el pregrado los fundamentos que sustentan el cuidado humanizado del adulto mayor y la formación técnico-profesional de sus cuidadores formales e informales.

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

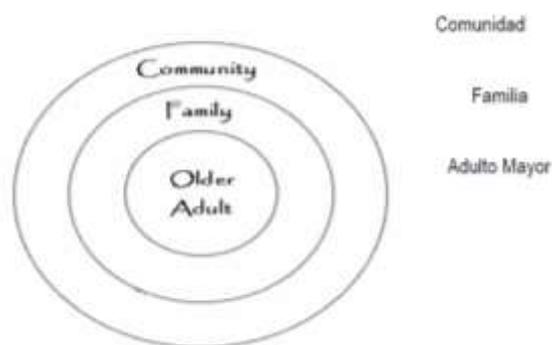
- ❖ Reconocer y manejar síndromes geriátricos más comunes de los adultos mayores.
- ❖ Analizar la eficacia de los recursos de la comunidad para asistir a los adultos mayores y a sus familias a conservar sus metas personales
- ❖ Estimar el conocimiento que los familiares tienen sobre las destrezas necesarias para proporcionar cuidado a adultos mayores.
- ❖ Adaptar destrezas técnicas para responder a las capacidades funcionales físicas, cognitivas, psicológicas, sociales y la capacidad de resistencia en los adultos mayores.

El Círculo de Cuidadores



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 planear y proveer cuidados depende de la capacidad del adulto mayor de cuidarse a sí mismo. Frecuentemente los adultos mayores tienen que confiar en otros cuidadores para ayudarlos con sus necesidades tales como bañarse, alimentarse, vestirse y lavar su ropa. Cuando el adulto mayor es incapaz de comunicarse con su cuidador y es incapaz de cuidarse a sí mismo, los familiares u otras personas deben identificar las necesidades de cuidados y ayudarlo a satisfacer dichas necesidades.

El Tercer Anillo del *Círculo de Cuidadores* es la comunidad en la cual el adulto mayor reside. Los cuidadores a este nivel incluyen vecinos, amigos y otros servicios de apoyo como los religiosos y profesionales de la salud.



EDUCACIÓN

A través de la educación y la información es como aprendemos a cuidar la salud.

Los hábitos saludables y la prevención de enfermedades son tan importantes como buscar atención médica cuando se está enfermo.

La salud es indispensable para desarrollar nuestras vidas plenamente, por ello, es necesario que conozca cuáles son las principales amenazas y los mejores aliados para su salud.



Atención por parte del Personal

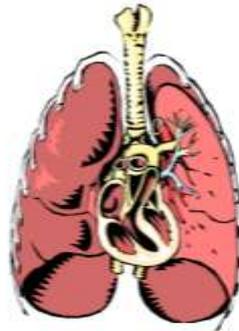


El paciente es alguien que sufre dolor o malestar (muchas enfermedades causan molestias diversas, y un gran número de pacientes también sufren dolor).

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

- La piel se vuelve seca y arrugada
- La piel se vuelve más delgada y frágil
- Disminuye la función de las glándulas sudoríparas
- Se aumenta el riesgo de insolación
- El pelo se vuelve más fino
- Las uñas se vuelven gruesas y ásperas (especialmente la de los pies)

Sistema Respiratorio

- Disminuye la expansión pulmonar
- Aumenta el riesgo de infecciones pulmonares

Sistema Cardiovascular

- Incrementa la arteroesclerosis
- Incrementa el riesgo de padecer enfermedades del corazón
- Incrementa el riesgo de presión alta

Incrementa el riesgo de enfermedades vasculares periféricas

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.

Algunos de estos cambios predisponen a las personas mayores a tener problemas de salud relacionados con estos cambios. A continuación se resumen algunos de estos cambios y los problemas de salud asociados.

Sistema Gastrointestinal

Disminuye la movilidad gastrointestinal

Aumenta el riesgo de constipación

Sistema Urinario

Disminuye la capacidad de la vejiga

Incrementa el riesgo de incontinencia vesical

Incrementa la concentración de la orina

Aumenta el riesgo de infección en la vejiga

Sistema Inmune

Aumenta el riesgo de contraer infecciones



Sistema Músculo-Esquelético

Disminuye el calcio de los huesos

Aumenta el riesgo de osteoporosis

Disminuye la masa muscular

Disminuye la fortaleza muscular

Disminuye la movilidad de las articulaciones

Incrementa el riesgo de osteoartritis

Sistema Nervioso

Disminuye el equilibrio y la coordinación

Lentitud en los reflejos

Incrementa el riesgo de caídas

Muchos de los problemas que resultan de los cambios físicos del envejecimiento serán discutidos en este texto. Cuando sea posible se ofrecerán sugerencias para cuidados cuando surjan problemas.

Disminución Perceptivo.Sensorial

Cambios en la visión

Disminuye la visión nocturna

Disminuye la percepción de colores

Disminuye visión periférica

Disminuye producción lagrimal

Incrementa la sensibilidad al resplandor

Incrementa el riesgo de caídas

Cambios auditivos

Disminuye la habilidad de distinguir

Sonidos de alta frecuencia

Disminuye la audición

Cambios del gusto y olfato

Disminuye la cantidad de papilas gustativas

Disminuye el sentido del olfato

Riesgo de una nutrición deficiente.



ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

Las actividades de la vida cotidiana son referidas como actividades de la vida diaria (AVD).

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



Aunque los adultos mayores pueden no necesitar de un baño completo a diario, ellos necesitan baños de esponja en áreas desaseadas a diario, o tan seguido como sea necesario.

El baño puede causar fatiga, especialmente a aquellos que se encuentran limitados por padecer de artritis.

Algunas estrategias:

- Poner un pequeño banco o silla de plástico en la bañera para que la persona pueda sentarse si se siente fatigada.
- Abra la ducha y ayude a la persona en la bañera. Prevenga quemaduras chequeando la temperatura del agua.
- Coloque una esterilla en la bañera para prevenir caídas.
- Coloque un cepillo largo o esponja para alcanzar todas las zonas del cuerpo tales como la espalda y los pies.
- Ayude en las partes del cuerpo de difícil acceso.
- Coloque una toalla para secarse muy bien la piel después del baño.
- Permita un tiempo de descanso después del baño.

HIGIENE BUCAL



A pesar de que los ancianos pierden muchos dientes, ésta pérdida no debe ser considerada normal. La causa más común de la pérdida de los dientes en la vejez son los trastornos de las encías. Mantener una buena higiene bucal evita éstos problemas y la consecuente pérdida de los dientes. Los dientes deben ser cepillados y limpiados con hilo dental dos veces al día.

VESTIRSE



Los cuidadores pueden ayudarlos a vestirse. Es importante permitir que el adulto mayor escoja su ropa cuando sea posible.

Las estrategias siguientes pueden ayudar al cuidador a vestir al adulto mayor

- Proporcione ropa que es fácil de ponerse. Para mujeres, evite la ropa con múltiples botones pequeños, o en los cierres pequeños que son difíciles de cerrar.
- Los vestidos o las blusas que se pueden poner por la cabeza o con cierre delantero son más fáciles para las mujeres mayores.
- Las faldas o los pantalones con los cierres elásticos en la cintura



- ❖ Para hombres, las camisas que se ponen sobre la cabeza o con botones en el frente y pantalones con elástico en la cintura son más fáciles de ponerse.
- ❖ Los zapatos deben ser firmes y satisfactoriamente ajustados. Los zapatos con cierre de .Velcro son más fáciles de poner. Los zapatos siempre se deben llevar con calcetines para prevenir daños en la piel de los pies.
- ❖ Los adultos mayores a menudo sienten frío aún en temperaturas cálidas. Un suéter, chaqueta suave, o el chal deben estar disponibles para prevenir el frío.
- ❖ A causa de los cambios visuales que ocurren con el envejecimiento, las mujeres pueden necesitar ayuda para aplicarse el maquillaje y los hombres pueden necesitar ayuda para afeitarse.

COMER



Aunque algunos adultos mayores son capaces de alimentarse a sí mismo, puede que no sean capaces de ir a la tienda, llevar paquetes al hogar, ni preparar sus comidas. Ellos pueden estar limitados también en los ingresos para comprar alimentos.

Estrategias para ayudar a los adultos mayores en las actividades relacionadas con la alimentación:

- ❖ Permita que los adultos mayores escojan sus alimentos;
- ❖ Los adultos mayores a menudo no aceptan alimentos extremadamente fríos (como bebidas con hielo) o calientes.
- ❖ Pregunte cómo prefieren la temperatura de los alimentos.
- ❖ Coloque los cubiertos en lugares accesibles.
- ❖ Compruebe que reserva de líquidos tiene disponibles. Recuerde que los adultos mayores deben tomar 6 vasos diarios de agua o jugo.

Es importante que el cuidador promueva la independencia tanto como sea posible en todas estas actividades. Muchos adultos mayores llegan a desalentarse cuando ellos son incapaces de cuidar de sí mismos. Permitirles hacer tanto como sea posible puede ayudarles a mantener su autoestima.

MOVILIDAD

Los adultos mayores experimentan algunas limitaciones en la movilidad relacionada con problemas crónicos de salud. Las enfermedades tales como artritis y condiciones cerebrovasculares pueden tener como resultado dolor, dificultad, o incapacidad para mover las coyunturas.

Las enfermedades cardiovasculares y respiratorias pueden tener como resultado problemas de la resistencia. Los adultos mayores con enfermedades neuro-sensoriales tales como la enfermedad de Parkinson pueden tener también dificultad con la movilidad.

La evaluación incluye:

Grado de Inmovilidad

El grado de la inmovilidad puede ir desde el dolor de las coyunturas menores hasta la rigidez, la cual requiere ayuda para todos los movimientos del cuerpo, pero es la menos frecuente.

Momento del Día en que el Dolor o la Fatiga Interfieren con el Movimiento

la movilidad cambia a través del día. Por ejemplo, los que padecen artritis pueden encontrar que las manos y las coyunturas están dolorosas en la mañana al despertar pero

con el transcurso del día sus coyunturas se aflojan. Para otros con enfermedades respiratorias o cardiovasculares, la movilidad y la resistencia son buenas al comenzar el día pero disminuyen con la actividad cotidiana.

Funcionamiento con Limitantes de la Movilidad

Algunos adultos mayores han aprendido a compensar sus limitaciones de movimientos usando instrumentos de ayuda como bastones. Los que padecen artritis pueden usar instrumentos auxiliares que ayuden a abrir frascos y botellas.



Grado de Ayuda Necesitada para Moverse

Muchos pueden ser capaces de mantener algún grado de movilidad si ellos tienen ayuda del cuidador, sobre todo al salir y entrar de la cama, sentarse y pararse. El cuidador puede estimular a mantener la movilidad en coyunturas rígidas proporcionando ejercicios pasivos en las coyunturas afectadas.

Es importante que el cuidador use buenos mecanismos corporales cuando ayude a otros, para protegerse a sí mismos y a la persona que cuidan.

Para prevenir daños se tendrá en cuenta lo siguiente:

- ❖ Mantenga la espalda derecha siempre.
- ❖ Doble las rodillas, flexiona las caderas, y ensanche la postura para mantener una base ancha de apoyo.
- ❖ Permanezca lo más cerca posible del adulto mayor.

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

- ❖ Distribuya los muebles con amplitud suficiente que permita caminar.
- ❖ Asegúrese de que las alfombras estén fijadas a los pisos y escaleras
- ❖ Mantenga los pasillos, el piso y las escaleras libres de obstáculos tales como alfombras inseguras o cosas desordenadas.
- ❖ Los muebles rotos o inseguros deben ser reparados o sustituidos. Los muebles inseguros incluyen aquellos que han perdido patas o brazos, las camas muy altas del piso, o los sofás y butacones muy hundidos que no permiten levantarse con facilidad.
- ❖ Coloque un pasamano fuerte en las escaleras y en escalones.
- ❖ Asegúrese que las habitaciones y escaleras tengan una buena iluminación.
- ❖ Coloque lámparas fáciles de encender cerca de las camas.
- ❖ Mantenga Los espejos limpios promueven una buena visión.
- ❖ Asegúrese que el anciano use medias cómodamente ajustadas, que no se deslicen, para prevenir un resbalón en el piso mojado.
- ❖ Ayude a la persona a levantarse de la cama lentamente para evitar el mareo. Anímelo a que se siente primero.
- ❖ Después de sentado, puede pararse. Esto contribuye a que la presión sanguínea se adapte a los cambios de posición.
- ❖ Ofrezca instrumentos de apoyo como bastón o caminador para que la movilidad sea segura.



PREVENCIÓN DE QUEMADURAS

- ❖ No permita al adulto mayor fumar en la cama o cuando se encuentre somnoliento.
- ❖ Revise la temperatura del agua del baño y de las bolsas calientes antes de aplicárselas al adulto mayor.
- ❖ Mantenga los equipos eléctricos en buen estado (por ejemplo que los cables no estén deshilachados)
- ❖ No sobrecargue la toma eléctrica.
- ❖ Tenga un extinguidor en lugar accesible (por ejemplo en la cocina).
- ❖ Baje el termostato del agua caliente para proveer agua tibia en vez de agua caliente.

PREVENCIÓN DE INFECCIONES

Los adultos mayores tienen un gran riesgo de adquirir infecciones. La mejor estrategia para evitarlas es lavarse las manos. Los cuidadores deben lavar sus manos antes y después de ofrecer algún tipo de cuidados al anciano, especialmente antes y después de alimentarlos, ayudarlos en el baño y después de estar en contacto con fluidos como la saliva o drenaje de las heridas.

Las manos deben ser lavadas con agua y jabón al menos 10 segundos. Es preferible el jabón anti-microbial.

Otras Estrategias para Prevenir Infecciones

Incluyen:

- ❖ Lavar las frutas y vegetales antes de comer.
- ❖ Refrigerar todos los alimentos abiertos, no en sus envases originales.
- ❖ Usar cepillos de dientes, toallas, y toallitas individualmente.
- ❖ Limpie los equipos usados con agua, jabón y desinfectante con cloro.



ASISTENCIA PARA IR AL BAÑO



Los adultos mayores necesitan ayuda para ir al baño con mucha frecuencia. Ellos pueden necesitar ayuda para caminar hasta el servicio sanitario, sentarse en él y después pararse. Siempre que sea posible se deben poner barras para sujetarse que lo ayuden a pararse y sentarse. Esto ayuda a prevenir las caídas en el baño.

A causa de enfermedades como artritis, los adultos mayores pueden tener dificultades para caminar, o no llegar a tiempo al servicio.

CONSTIPACIÓN

En los adultos mayores se incrementa el riesgo de constipación. Una dieta insuficiente en líquidos y fibras, disminución del nivel de ejercicio y actividad, y el mal uso de laxantes pueden provocar constipación. Es muy importante prevenir la constipación pues puede provocar una obstrucción intestinal que requiera intervención del médico para resolverse.



Las acciones para prevenir la constipación incluyen:

- ❖ Ingerir cantidades suficientes de líquidos.
- ❖ Mantener adecuada fibra en la dieta.
- ❖ Mantener adecuada actividad física.
- ❖ Mantenga una rutina para ir al baño.
- ❖ Evitar el uso de laxantes.



INCONTINENCIA URINARIA

Frecuentemente las personas mayores padecen de incontinencia urinaria, ésta consiste en la pérdida del control de la vejiga. Es más frecuente en la mujer mayor que en el hombre y está asociada a trastornos físicos, visuales y cognitivos

Existen varias formas de incontinencias. Las más comunes son:

Incontinencia funcional. Inhabilidad para alcanzar el baño a tiempo y evitar la salida de la orina.

Incontinencia por estrés. Inhabilidad para prevenir el escape de orina cuando tose, ríe, estornuda, levanta un peso, o hace movimientos repentinos.

Incontinencia por rebosamiento. Sucede cuando pequeñas cantidades de orina son evacuadas al encontrarse la vejiga llena más allá de su capacidad.



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.

ACTIVIDAD FÍSICA

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:

Resistencia. Participar en una actividad 30 minutos al día incrementa la resistencia promedio del corazón y la respiración. Los que comienzan en un programa de actividades durante 10 minutos será suficiente.

Se debe incrementar el tiempo progresivamente hasta alcanzar 30 minutos.

Fortaleza. Las personas pierden 20-40 por ciento de la fortaleza muscular con el paso de los años. Mantener la fortaleza muscular también contribuye a mejorar la fortaleza de los huesos. Todo esto ayuda a prevenir las caídas y los daños derivados de éste suceso. La fortaleza de los músculos y huesos previene la osteoporosis.

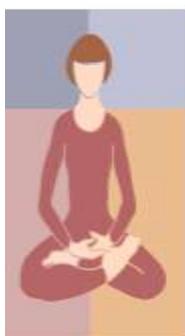


Equilibrio. Realizando actividades que ayudan a mantener el equilibrio pueden prevenir las caídas.

Estiramiento. Ejercicios de pie. Estos ejercicios pueden ayudar al cuerpo a mantenerse flexible y a mejorarla movilidad.

Como realizarlo

- ❖ Comience lentamente
- ❖ Respire rítmicamente mientras hace el ejercicio
- ❖ Use equipos de seguridad.
- ❖ Tome suficiente agua para sustituir el agua perdida a través de la sudoración y la actividad.
- ❖ Cuando se doble hágalo por la cadera, no por la cintura.
- ❖ Haga primero ejercicios de calentamiento.
- ❖ El ejercicio realizado correctamente no causa dolor.



EJERCICIOS

Hacer ejercicio le ayuda a prevenir enfermedades y mantener un estado de salud adecuado.

Beneficios

1. Mejora el trabajo del corazón
2. Ayuda a que se normalicen la presión arterial y los niveles de azúcar y grasas en la sangre
3. Fortalece el sistema respiratorio y el muscular
4. Ayuda a controlar o disminuir el peso
5. Mejora la calidad del sueño y el descanso físico
6. Mejora la memoria, la autoestima y la sensación de bienestar
7. Educación para la salud

Existen dos beneficios muy importantes por los que le conviene realizar actividad física:

1. Conserva su independencia física y mental
2. Se divierte, disfruta y convive con otras personas

ACTIVIDAD FÍSICA NECESARIA

Para la mayoría de los adultos mayores, las actividades diarias no son suficientes, por lo que se recomiendan ejercicios para mantener la resistencia, la flexibilidad y la fuerza.

Ejercicios para mantener la resistencia

Lo mantienen activo por largos periodos sin fatigarse y le ayudan a resistir los esfuerzos de las actividades diarias.

- Caminar, trotar o correr
- Nadar, bailar, andar en bicicleta
- gimnasia suave



Ejercicios para la flexibilidad

Le permiten moverse con más agilidad, relajan los músculos y dan movilidad a las articulaciones para que usted tenga una vida más independiente y autónoma.

- Bailar,
- La jardinería

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. Los ejercicios intensos incrementan la frecuencia cardíaca y el metabolismo, haciendo más difícil la relajación y el sueño.
- ❖ 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 para prevenir esta necesidad durante las horas de sueño.
- ❖ Mantenga una temperatura ambiente agradable, ofrezca una frazada o sábana ligera si es necesario.
- ❖ Muchas personas prefieren taparse cuando duermen aunque la temperatura sea cálida.
- ❖ 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

La valoración del estado nutricional del adulto mayor es importante para el cuidador porque una nutrición deficiente puede contribuir a la aparición de enfermedades o complicar las ya existentes como sucede con la diabetes.

LOS SIGNOS DE UNA NUTRICIÓN DEFICIENTE INCLUYEN:

- ❖ 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 desorientación.
- ❖ Disminución de los reflejos.
- ❖ Cambios cardiovasculares incluyendo palpitations del corazón rápidas e irregulares.
- ❖ Incremento de la fatiga.
- ❖ Obesidad o delgadez de acuerdo a la altura y estructura del cuerpo

Las consecuencias de una nutrición deficiente incluyen la disminución del apetito, cambios físicos que limitan los movimientos, deficiencias en las funciones mentales y dificultades al comer o masticar. Identificar la presencia de éstos factores puede ayudar en la evaluación del estado nutricional del adulto mayor.

EVALUACIÓN DE LA DESHIDRATACIÓN

Los adultos mayores deshidratados presentan las siguientes características:

- ❖ Resequedad en las membranas mucosas de la boca.
- ❖ Pérdida de peso.
- ❖ Desorientación y confusión.
- ❖ Disminución de la turgencia de la piel.
- ❖ Disminución de la salida de la orina e incremento de su concentración.

ESTRATEGIAS PARA PROMOVER UNA BUENA NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN EN LA VEJEZ

- ❖ Ofreciendo pequeñas cantidades de alimentos. Los adultos mayores se sienten cansados cuando comen una gran cantidad de comida o se satisfacen muy rápidamente. Ofrecer las comidas con frecuencia y en pequeñas cantidades es menos fatigante.
- ❖ 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.
- ❖ Ofreciendo alimentos que requieren poca o ninguna preparación como leche, cereales, frutas, queso o galletas.
- ❖ Planee comer y comparta con otras familias con adultos mayores. Esto divide el costo, la carga de hacer compras y la preparación ampliando el ambiente social en la comida.
- ❖ 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 y guisos.
- ❖ Incluya frijoles como rutina diaria en la preparación de alimentos. Es una buena fuente de fibras y no son caros.
- ❖ Ofrezca pan integral y cereales para cubrir las necesidades de fibras y vitamina B y mejorar la función intestinal.
- ❖ Incluir arroz en el menú es una buena fuente de fibra.
- ❖ Ofrezca comidas con atractiva presentación para promover el apetito.
- ❖ La atmósfera a la hora de la comida debe estar libre de estrés. Cuando hay tensiones durante la comida las personas pierden el apetito o experimentan desórdenes gástricos.
- ❖ Ofrezca líquidos descafeinados frecuentemente (al menos cada dos horas).
- ❖ Conozca la preferencia del adulto mayor por los líquidos, ofrézcalos fríos o a temperatura ambiente, según su preferencia.
- ❖ Ponga un vaso de agua o jugo junto a la silla o cama del adulto mayor. Para los que no les gusta tomar agua agregue limón o algún otro saborizante.



ALIMENTACION RECOMENDADA PARA EL ADULTO MAYOR



DIETA RECOMENDABLE

Completa. Incluir alimentos de todos los grupos.

Equilibrada.

55-60% Hidratos de carbono como cereales, papas, arroz, avena, etc.

12-15% Proteínas como pescado, huevo, quesos, leche, carnes de pollo o pavo, no ingerir de preferencia carnes rojas.

20-25% Grasas.

Adecuada. Edad, Sexo, Actividad Física, Enfermedad. **Variada.** Diferentes alimentos.

Higiénica. No ponga en riesgo la salud.

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.

Para lograr sus beneficios, estos alimentos deben consumirse aproximadamente en la siguiente cantidad diaria:

Plan de alimentación para el Adulto Mayor:

2 a 3 tazas de leche o yogur* con poca grasa

1 presa de pescado fresco o en conserva, o pollo o pavo o 1 huevo**

2 platos de verduras crudas o cocidas

2 a 3 frutas o jugos de frutas naturales

1 1/2 a 2 panes, de preferencia batidos (marraquetas) o pan de molde

1 a 1 1/2 tazas de legumbres cocidas dos veces por semana
El resto de los días puede comer arroz, fideos, sémola o papas cocidas en cantidad moderada

Una pequeña cantidad de aceite para cocinar y aliñar las ensaladas

Muy poca azúcar

6 a 8 vasos de agua

* Un yogur, un trozo de queso o una rebanada de queso reemplazan a una taza de leche

** El día que coma legumbres o huevo, no necesita comer carne.

INDICACIONES

IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE PROTEÍNAS

Porque contienen proteínas, hierro y zinc. Sirven para renovar y reparar los tejidos del cuerpo, prevenir la anemia y defenderse de las enfermedades. Las grasas del pescado, del tipo omega 3, ayudan a prevenir las enfermedades del corazón. Coma atún, jurel, salmón o trucha, al menos 2 veces por semana. Prepárelos a la plancha, al vapor o al horno y condiméntelos con jugo de limón, pimentón, cebolla, champiñones, tomate, ajo o curry. Le quedarán sabrosos, sanos y nutritivos. Puede sacar el exceso de sal del pescado en conserva lavándolo en un colador fino.

Las carnes rojas altas en grasa, las cecinas, embutidos y la yema de huevo son ricas en grasa saturadas y hacen daño al corazón.

LA LECHE

La leche o el yogurt son necesarios en todas las etapas de la vida porque contienen proteínas para reparar y renovar los tejidos y calcio esencial para mantener los huesos sanos y prevenir la osteoporosis.



IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE GRASAS

El aceite contiene ácidos grasos esenciales para la salud incluya una pequeña cantidad en su alimentación diaria. Use de preferencia aceite de oliva u otro aceite vegetal.

La mantequilla, crema, mayonesa, paté y productos de pastelería con crema, aportan grasas saturadas y colesterol, además de calorías. Déjelos sólo para ocasiones especiales, al igual que las frituras.

IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE SAL

En muchas personas, el exceso de sal se asocia a la hipertensión. Se recomienda disminuir el consumo de alimentos preparados con mucha sal



IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE AGUA

Con la edad, la sensación de sed disminuye. El agua es esencial para el buen funcionamiento de los riñones, evita la deshidratación, mantiene la temperatura corporal normal y ayuda a la digestión



EJEMPLO DE MENU ADECUADO PARA EL EDULTO MAYOR

Desayuno

½ taza Jugode Naranja
¾ taza Papaya
2 pza Huevos
2 pza. Tortilla
1tza Té limón, manzanilla,
orégano, hierva luisa.
1 c. azúcar
Coladas
Leche

Comida

Sopa de letras
Sopa de carnes blancas
1 pza pan
Agua de Jamaica

Colación

Frutas
Pay de manzana

Té de manzanilla

Cena

3 Enfrijoladascon queso
Salsa verde
Melón
Leche
Coladas
Sopas

2300 Kcal
15% prot.
25% lípidos
60% H.C.

CONSEJOS

- ❖ No fume
- ❖ Limite el consumo de alcohol
- ❖ Mantenga un peso normal
- ❖ Realice actividad física
- ❖ Mantenga una alimentación saludable
- ❖ Tome abundante agua.

CONSEJOS PARA PREVENIR ENFERMEDADES DE TRANGRESION 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.
- ❖ Enfríe 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.

Sugerencias para el Uso Adecuado de Medicamentos en Casa:

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

- 1 Mayor precisión diagnóstica.
- 2 Reducción de la mortalidad.
- 3 Mejoría del estado funcional.
- 4 Utilización correcta de recursos.
- 5 Disminución de institucionalización
- 6 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

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.

Índice de masa corporal normal

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

Es la medición de la circunferencia de la cintura .Permite conocer la distribución de la grasa abdominal y los factores de riesgo que conlleva.

PERIMETRO CADERA

Es la medición de la circunferencia de la 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, mediante una huincha angosta, flexible e inextensible, tratando de no comprimir los tejidos blandos. Debe disponerse de tablas con valores normales según sexo y edad.

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

INTRODUCCIÓN

A pesar de que la muerte y el proceso de morir son considerados asuntos de difícil discusión, este concepto se ha convertido en objeto de atención psicológica y social en los últimos años.

El incremento del envejecimiento poblacional, una nueva actitud cultural ante la muerte y los adelantos científicos, se muestran como algunas de las causas de esta evolución.

La muerte es un asunto que nos concierne a todos, es una experiencia universal que normalmente causa un gran malestar. Existen millones de familias que sufren física y mentalmente en los momentos más traumáticos de sus vidas encontrando poco o ningún recurso de apoyo.

El interés científico en la conducta profesional, psicológica y social ante la muerte es reciente. Nuestro trabajo ofrece de una manera práctica y sencilla conceptos y orientaciones con el fin de organizar cuidados de hospicios, estrategias paliativas, prevenciones eficaces y grupos de personas, que ayuden a los seres humanos a enfrentarse mejor a la muerte tanto propia como a la de los seres queridos.



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.

Considerado como un modelo de calidad y cuidados compasivos al final de la vida, los cuidados de hospicio agrupan un equipo de trabajo que ofrecen cuidados médicos, alivio del dolor, y apoyo emocional y espiritual ajustado a las necesidades y deseos de los pacientes. El apoyo se hace extensivo, también, a los familiares.

Lo más importante en los cuidados de hospicio es que cada persona tenga el derecho a morir con dignidad y libre de dolor y que las familias reciban el apoyo necesario para permitir al paciente llevar a cabo su voluntad.

La principal función se dirige a cuidar y no a curar al paciente, siendo la mayoría de los casos atendidos en su propio hogar.

Los cuidados de hospicio ni apresuran ni prolongan la muerte. El equipo de trabajadores y voluntarios ofrece un conocimiento especializado en cuidados médicos, incluyendo alivio al dolor. La combinación formada por la familia y el personal de hospicio asegura la calidad de los cuidados del moribundo. Los cuidados de hospicio se dirigen hacia los dos más grandes temores que tiene un moribundo

Miedo al dolor

Miedo a estar solo

Tipos de Servicios

AYUDAR A LOS PACIENTES

Para que el paciente se sienta cómodo y reduzca su ansiedad, es vital el manejo del dolor. Los profesionales de la salud junto con los familiares pueden unirse para identificar las fuentes del dolor con el fin de aliviarlas con drogas u otra terapia complementaria como masajes, música, aromaterapia o psicoterapia.

El apoyo emocional y espiritual es vital para el paciente y sus familiares para poder enfrentar el estrés ante enfermedades terminales y ante la muerte. Otro tipo de apoyo puede consistir en modificar el medio ambiente de acuerdo con los deseos y preferencias de los pacientes tales como escuchar música, facilitar luces tenues en la habitación, o leerle al paciente.

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.

Además, esto motiva a los profesionales de la salud a tratar a sus pacientes como personas más allá de sus síntomas médicos. Se incluyen además, métodos prácticos para ayudar a los cuidadores a tratar con el paciente. Algunas intervenciones están dirigidas a que el paciente tome decisiones, continúe su rutina diaria, y a que participe en la **psicoterapia de dignidad**. Otro de los componentes de dicha terapia es la creación de una constancia de las vivencias del paciente que sirva como legado a la familia y amigos. Los profesionales de la salud pueden educar a la familia acerca de los problemas del paciente y brindarles consejo sobre la medicación y el reconocer síntomas que requieran inmediata atención médica.



CONCLUSIONES

La edad avanzada puede comprometer el estado de salud, es necesario entonces reorientar el estilo de vida, su alimentación, sus hábitos y su actividad física, con el propósito de lograr la mejor calidad de vida posible.

Los adultos mayores deben ser guiados a mejorar su calidad de vida de igual manera a la orientación a una estancia digna en instituciones que brindan atención a este grupo vulnerable.

Se llegó a la conclusión que existen diversas maneras para determinar las necesidades en este grupo, y tratar de mejorarlos con dignidad y respeto.

Esta guía trata de mejorar la calidad de atención de los adultos mayores brindados por el personal que labora en las instituciones asistenciales para este grupo

RECOMENDACIONES

Se debe determinar las necesidades más comunes en este grupo, pues de ello depende localidad de atención brindada, con el fin de mejorar la percepción de las instituciones.

Verificar la valoración de los adultos mayores debido a que existen cambios en todas las personas indistintamente, ya que cada uno de ellos es diferente del otro.

La asistencia hacia los adultos mayores mejorara si los programas, guías considerados por parte del MSP y algunas organizaciones no gubernamentales pues su ítem es mejorar el envejecimiento.

BIBLIOGRAFÍA

<http://www.aacn.nche.edu/education/pdf/SpanishBSNComps.pdf>

<http://www2.fiu.edu/~coa/downloads/healthy/guias.pdf>

<http://es.dreamstime.com/fotos-de-archivo-libres-de-regal-iacuteas-nurse-in-aged-care-for-the-elderly-in-nursing-image13932068>

Gerontology & Geriatrics Education

<http://www.bubl.ac.uk/journals/soc/gage/v19n0298.htm>

<http://www.ageofreason.com/>

Age and Aging-Online Services <http://www.oup.co.uk/ageing/contents/>

ElderWeb <http://www.elderweb.com/>