



Dirección General de la Salud



Área Programática
Adulto Mayor



**Guía de Cuidados de la Salud para un
envejecimiento activo y saludable**



Consejos para el auto cuidado de
Salud del Adulto Mayor





Área Programática Adulto Mayor

Guía de Cuidados de la Salud para un envejecimiento activo y saludable Consejos para el auto cuidado de Salud del Adulto Mayor

Índice

Consejos para el auto cuidado de la Salud del Adulto Mayor	3
Alimentación saludable para el adulto mayor	4
Los beneficios del ejercicio y la actividad física.....	6
Las vacunas – inmunizaciones	8
El sueño: consejos para dormir bien	9
El tránsito intestinal y el estreñimiento	10
La sexualidad	11
El cuidado de la piel	13
El cuidado de los pies	14
La audición	16
La visión	17
La salud bucal	18
La memoria.....	20
Consejos útiles para prevenir caídas	22
La hipertensión arterial, la diabetes y los problemas de colesterol.....	25
Los medicamentos y su uso responsable	26
Prevención del abuso y maltrato	27
Los cuidados de larga duración	29

Consejos para el autocuidado de la Salud del Adulto Mayor

El objetivo de esta Guía de Consejos para el autocuidado de la Salud del Adulto Mayor es el aportar información breve y sencilla para la educación y promoción de la salud con adultos mayores.

Comprende información general y consejos prácticos tanto para promover un envejecimiento activo y saludable, como para hacer frente a situaciones y problemas frecuentes.

Esperamos que la misma sea útil a los propios adultos mayores y también a sus familias, promotores de salud y equipos de salud que les asisten.

Prof. Dr. Italo Savio
Área programática del Adulto Mayor
Ministerio de Salud Pública

Profesor Titular de Geriatria y Gerontología
Hospital de Clinicas
Facultad de Medicina
Universidad de la República
Montevideo, junio de 2015

Alimentación saludable para el adulto mayor

Una alimentación saludable junto al ejercicio físico regular son de las prácticas que más contribuyen a la situación global de salud de los adultos mayores.

Una alimentación saludable significa consumir alimentos variados, que contengan proteínas, hidratos de carbono, lípidos, sales minerales y vitaminas, e incorporar regularmente alimentos ricos en fibras (frutas, verduras y granos enteros). Gracias a ellos nuestro organismo funciona bien y crea mecanismos para defenderse de las enfermedades.

La dieta debe ser variada, equilibrada y gastronómicamente apetecible. La comida debe ser fácil de preparar, estimulante del apetito, de fácil masticación y digestión.

Algunas recomendaciones prácticas para una alimentación saludable:

- Consuma al menos cinco porciones de frutas y verduras al día. Contienen fibra que favorecen la digestión y ayudan a bajar el colesterol y el azúcar en sangre.
- Se recomienda ingerir 4 o 5 porciones de leche, yogurt, queso con bajo contenido en grasas (descremados o semidescremados). Estos aportan proteínas, hierro, calcio, vitaminas y antioxidantes. Recuerde que el calcio mantiene la fortaleza en los huesos y previene la osteoporosis.
- Al comprar carne elija la que tenga menos grasa y seleccione preferentemente carnes blancas (pollo y pescado). No compre huesos porque no alimentan.
- Use de preferencia aceites vegetales como soja, maíz, etc. y disminuya el consumo de grasas de origen animal como manteca y mayonesa.
- Reduzca el consumo de sal y evite añadirla a las comidas. Modere el consumo de azúcar, dulces y golosinas.
- Disminuya el consumo de té o café porque alteran la calidad del sueño.
- Consuma abundantes líquidos (mínimo 2 litros por día) Recuerde que con el envejecimiento disminuye nuestra percepción de la sed, pero nuestro cuerpo necesita del agua.
- Si toma bebidas alcohólicas disminuya la cantidad hasta una copa de vino tinto al día. El alcohol modifica el efecto de los medicamentos, el sueño, aumenta el riesgo de accidentes, caídas y fracturas y eleva la presión sanguínea.
- Prefiera los alimentos preparados al horno, asado, a la plancha o al vapor.
- Realice como mínimo cuatro comidas al día.
- Coma despacio y mastique bien cada bocado. Si tiene problemas de masticación, coma la carne picada o molida y las frutas o verduras rayadas o pureteadas (puré).

A continuación tiene usted un test para chequear su salud nutricional:

Afirmación	Si
He tenido una enfermedad o afección que me ha hecho cambiar el tipo y/o cantidad de alimento que como	2
Como menos de dos veces al día	3
Como poca fruta, vegetales o productos lácteos	2
Tomo más de tres vasos de cerveza, licor o vino, casi a diario	2
Tengo problemas dentales que hacen difícil comer	2
No siempre tengo suficiente dinero para comprar la comida que necesito	4
Como sólo la mayoría de las veces	1
Tomo a diario tres o más medicamentos recetados 1 o por mi cuenta	1
Sin quererlo, he perdido o ganado 5 kg de peso en los últimos seis meses	2
No siempre puede comprar, cocinar y/o comer por mí mismo por problemas físicos	2

Si la puntuación total es:

- **0 a 2 Bueno.** Reevaluar la puntuación nutricional en seis meses.
- **3 a 5. Riesgo nutricional moderado.** Tomar medidas para mejorar los hábitos alimentarios y el estilo de vida. Consulte. Reevaluar en tres meses
- **6 o más. Riesgo nutricional alto.** Lleve el cuestionario a su médico, especialista en dietética u otros profesionales de salud calificados y pida ayuda para mejorar su estado nutricional.

Los beneficios del ejercicio y la actividad física

La mayoría de las personas adultas mayores pueden realizar algún tipo de actividad física y beneficiarse de ello. El caminar a paso rápido, andar en bicicleta o pedalear en bicicleta fija, nadar, levantar pesas y trabajar en el jardín, son actividades sin riesgo si se las comienza lentamente. Si no está acostumbrado al ejercicio activo o si tiene enfermedades crónicas como diabetes, cardíacas, es recomendable que consulte antes con su médico.

Si se trata de una persona mayor frágil los ejercicios adaptados a su nivel de movilidad también serán positivos.

Son beneficios del ejercicio y actividad física en los adultos mayores:

- Conserva y mantiene la fuerza para poder seguir siendo independientes y libres de discapacidad.
- Se tiene más energía y motivación para realizar actividades.
- Mejora nuestra coordinación, postura y equilibrio y disminuye el riesgo de caídas.
- Sirve de apoyo para la prevención y tratamiento de la diabetes, el sobrepeso, la hipertensión arterial, la artrosis y la osteoporosis.
- Ayuda a prevenir la enfermedad cardíaca, el cáncer de colon y de mama.
- Favorece la función digestiva.
- Mantiene la masa muscular.
- Sirve de apoyo para el abandono del hábito de fumar.
- Mejora el estado de ánimo y sensación de bienestar.
- Mejora la calidad del sueño.
- Si lo realizamos en grupos nos ayudan a hacer nuevos amigos y mejora nuestras redes sociales.

No es necesario comprar ropa especial ni pertenecer a un gimnasio para estar activos. La actividad física puede integrarse a nuestra vida cotidiana. El ejercicio no debe doler ni dejarnos muy cansados.

Algunos consejos para mantenerse activos:

- Comience en forma progresiva, paso a paso, especialmente si ha estado inactivo. Aumente la intensidad de las actividades también lentamente, paso a paso.
- Utilice calzado adecuado con suela de goma antideslizante y ropa holgada.
- Asegúrese de tomar suficientes líquidos. Recuerde que muchos adultos mayores no sienten sed incluso cuando necesitan del agua.
- Si realiza la actividad física al aire libre y especialmente en verano, hágalo en horarios adecuados, no se exponga al sol intenso y use filtro solar.
- La simple caminata durante 30 minutos a paso constante y sostenido, al menos 3 veces a la semana es muy útil. Es el más conveniente, adaptable y económico de todos los ejercicios. Procure ir aumentando sus metas cada cierto tiempo (número de días, velocidad y distancia de la caminata).
- Nadar es también un ejercicio eficaz para mejorar y mantener la capacidad cardiorrespiratoria, mejora la amplitud de los movimientos y es un buen relajante muscular.
- Pedalear tiene beneficios circulatorios, mantiene el tono y fuerza muscular. Al final de cada sesión es conveniente realizar ejercicios de elasticidad. El pedaleo en bicicleta estática es útil en personas con vértigo o con dificultades de la marcha.

Las vacunas – inmunizaciones

Muchos adultos mayores enferman y fallecen por enfermedades prevenibles con vacunas.

La inmunidad activa y artificial que se adquiere por medio de las vacunas es una importante herramienta médica preventiva que ayuda a reducir gran cantidad de enfermedades y aumenta la esperanza de vida de los adultos mayores. **Las vacunas no son sólo para los niños. Los adultos mayores también deben vacunarse periódicamente y mantener sus vacunas actualizadas, para poder prevenir enfermedades infecciosas graves.**

Las vacunas más útiles para las personas adultas mayores son las que los protegen contra la gripe, contra las enfermedades neumocócicas (especialmente la neumonía) y contra el tétanos.

La vacuna antigripal debe realizarse cada año (desde mediados de marzo). Puede darse simultáneamente con la antineumocócica pero en distinta localización

La vacuna antineumocócica se recomienda realizar en adultos mayores al menos una vez.

La vacuna antitetánica debe estar vigente y se repite una dosis cada 10 años. Si hace más de 10 años que se vacunó pero la persona tiene carné que certifica que en algún momento la recibió, se administra una sola dosis. Si nunca la recibió se dan 3 dosis; la primera, la segunda al mes y la tercera al año.

El sueño: Consejos para dormir bien

Un sueño reparador es necesario para mantener nuestro estado de salud y calidad de vida. A medida que envejecemos ocurren cambios en nuestro sueño, que se vuelve más superficial. No cambia la cantidad de horas que necesitamos dormir para que el sueño sea reparador. Muchas personas tienden a acostarse más temprano y a levantarse más temprano que en la juventud. Es posible que algunas personas mayores hagan siestas durante el día lo que luego interfiere con la capacidad de dormir en la noche.

Los malos hábitos de sueño, las siestas prolongadas, la falta de actividad física, las enfermedades que causan dolor o necesidad frecuente de orinar y algunos medicamentos pueden afectar el buen dormir. Si no se duerme bien es probable que se sienta irritable, que tenga problemas de memoria o se le olviden las cosas, que se sienta deprimido, puede sufrir caídas y se sentirá somnoliento durante el día.

El insomnio es la dificultad para iniciar o mantener el sueño en forma adecuada y es el problema del sueño más frecuente en adultos mayores. Puede tener muchas causas tales como los hábitos de sueño inadecuados o mala higiene del sueño, enfermedades o medicamentos. Las personas que tienen problemas para dormir pueden consumir más medicamentos para dormir y por ello pueden tener mayores problemas de salud tales como las caídas.

Algunos consejos para dormir bien (higiene del sueño):

- Acostúmbrese a mantener un horario de sueño. Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días.
- Evite las siestas prolongadas mayores a 30 minutos.
- Evite las siestas al final de la tarde o al anochecer, ya que eso puede mantenerlo despierto durante la noche.
- Una ducha antes de acostarse puede ser reparadora y ayudarle a relajarse.
- Use su dormitorio para dormir, evite mirar televisión acostado.
- Mantenga su dormitorio oscuro, con temperatura agradable y tan silencioso como sea posible.
- Haga ejercicios y caminatas todos los días.
- Evite las comidas abundantes cerca de la hora de acostarse.
- No tome café, mate, té, chocolate o refrescos luego de la tardecita.
- Tome menos líquidos en la noche. Despertarse para ir al baño interrumpe el sueño.
- Recuerde que el alcohol no le ayudará a dormir y le puede hacer más difícil mantenerse dormido.

El tránsito intestinal y el estreñimiento

El estreñimiento o sea la disminución de la frecuencia con que se evacua las heces puede aumentar con la edad. Contribuyen a ello factores tales como el efecto de medicamentos que pueden alterar el tránsito intestinal, la hidratación inadecuada, el sedentarismo y la inmovilidad prolongada, el bajo consumo de fibras vegetales y frutas y ciertas enfermedades.

Consejos para favorecer el tránsito intestinal y evitar el estreñimiento:

- Acostúmbrese a una rutina para ir al baño (misma hora, etc.)
- Evite utilizar laxantes por su cuenta, no se automedique.
- Tome abundante cantidad de agua diariamente (6 a 8 vasos).
- Consuma abundante cantidad de frutas y verduras diariamente.
- Manténgase activo y realice actividad física diariamente (caminatas).
- Si nota cambios en sus hábitos de movilización intestinal o elementos anormales en la materia (sangre, moco) o cambio de forma de la misma (materias acintadas por ejemplo), consulte a su médico

La sexualidad

La sexualidad en el envejecimiento se relaciona mucho con nuestra historia personal y nuestra sexualidad a lo largo de toda la vida. **En general todas las personas sexualmente activas pueden continuar expresando la sexualidad hasta edades muy avanzadas, aunque pueden existir cambios que facilitan algunos problemas.**

Algunas veces los cambios del envejecimiento afectan nuestra capacidad para funcionar sexualmente y disfrutar del sexo con otra persona. Por otro lado algunas mujeres disfrutan más del sexo a medida que se hacen mayores puesto que ya no existe el temor del embarazo no deseado y se pueden sentir más libres de disfrutar del sexo. Nuestras creencias, los estereotipos sociales como el pensar que verse jóvenes o el tener capacidad de quedar embarazada le hacen más femenina, pueden interferir a cualquier edad. En edades más avanzadas se añade el estereotipo social del “abuelo/a asexual/a”.

A medida que se envejece tanto en la mujer como en el hombre existen cambios. En la mujer la vagina se acorta y se estrecha, las paredes se vuelven más delgadas y un poco más rígidas. La mayoría tendrá menor lubricación vaginal y ello puede ser causa de dispareunia (dolor en el coito).

En los hombres la posibilidad de impotencia (pérdida de la habilidad para lograr y mantener la erección suficiente para la relación sexual) se hace más común. Hacia los 65 años el 25% de los hombres tienen este problema, especialmente en quienes tienen problemas cardíacos, presión arterial elevada o diabetes. Ello puede ser causado tanto por la enfermedad como por medicamentos utilizados para tratarlas. También es más frecuente que el hombre se demore más en lograr una adecuada erección y algunos requieren de mayor estimulación erótica antes del acto sexual.

La cantidad de la eyaculación puede ser menor y la erección puede perderse rápidamente luego del orgasmo, demorando más tiempo antes de que pueda tener otra erección. Otras condiciones como la artrosis de cadera, el dolor crónico y la cirugía radical de la próstata (prostatectomía: extirpación total de la próstata), pueden interferir con la sexualidad.

El exceso de alcohol puede causar problemas de erección en los hombres y retardar el orgasmo en las mujeres.

Al igual que en otras edades las parejas mayores pueden tener preocupaciones adicionales relacionadas con su edad, las enfermedades, la jubilación u otros cambios vitales, que pueden ser causa de dificultades sexuales

Algunas personas mayores, especialmente las mujeres que viven más, pueden tener problemas para encontrar una pareja con quien compartir la intimidad.

Finalmente, el sexo seguro y sin riesgos es importante en todas las edades, también para los adultos mayores. La edad no protege de las enfermedades de transmisión sexual y aunque los jóvenes están más expuestos las enfermedades de transmisión sexual pueden presentarse en todas las personas que están sexualmente activas. Están más expuestos los que tienen más de una pareja sexual, los que enviudaron recientemente y comenzaron a tener relaciones sexuales otra vez sin protegerse. El uso de condón es recomendable independientemente de la edad, nunca se es demasiado mayor para evitar exponerse a riesgos.

Usted debe saber que:

- El sexo no tiene que implicar necesariamente solo el acto sexual. Haga que su pareja sea la prioridad.
- Dedique tiempo y paciencia para entender y adaptarse a los cambios que les ocurren. Mantenga una visión positiva de la vida.
- Ensayen nuevas posiciones y nuevos horarios.
- Recuerde que usted y su pareja pueden necesitar dedicarle más tiempo a tocarse para llegar a excitarse.
- La masturbación es una actividad sexual satisfactoria.
- Si es mujer y tiene dolor durante las relaciones consulte a su ginecólogo.
- Acostúmbrese a hablar abiertamente y sin prejuicios con su médico y no olvide consultarle si tienen problemas con su sexualidad.
- Si su problema es la impotencia o dificultad en la erección consulte a su médico, con frecuencia se trata de un problema que se puede manejar.

El cuidado de la piel

La piel se vuelve más seca, pierde elasticidad y se hace más frágil a medida que envejecemos. Esto facilita la aparición de lesiones e infecciones, especialmente si no existe suficiente higiene. A su vez si existen lesiones puede que sean de más difícil cicatrización.

Algunos consejos prácticos para el cuidado de la piel:

- Es aconsejable que tome una ducha a diario. Evite las bañeras para evitar accidentes.
- Mida la temperatura del agua previamente con el dorso de la mano.
- Use jabón suave y neutro como el de glicerina.
- Al secarse hágalo con cuidado, asegurándose que los pliegues de la piel no queden húmedos. Seque bien entre los dedos de los pies.
- Es útil el uso de cremas hidratantes para la cara y el cuerpo pues ayudaran a evitar la sequedad de la piel.
- No corte ni queme con medicamentos los lunares. Si duelen, cambian de tamaño o color consulte enseguida a su médico.
- Si aparecen zonas enrojecidas en los pliegues consulte a su médico para descartar que no sea por una infección por hongos.
- Cualquier lesión que crezca o herida que no cicatrice debe ser motivo de consulta.
- Evite fumar porque el fumar es perjudicial para su piel.
- Evite el uso de bolsas de agua caliente en invierno para evitar accidentes.
- Si se quema y necesita lavarse hágalo con agua y jabón. No se ponga cremas ni otras sustancias. Consulte al médico.
- En verano y si se expone al sol hágalo luego de la hora 16. Use ropa holgada, clara, lentes de sol oscuros, sombrero y filtro solar.
- El prurito (picazón) sin causa precisa es más frecuente en los adultos mayores, pero antes deben descartarse causas como la diabetes, la enfermedad hepática (del hígado), alergias, piel seca, efecto de medicamentos, etc.

El cuidado de los pies

Es importante que usted trate bien a sus pies y los cuide. Ellos son parte de su aparato locomotor y por tanto de su movilidad y equilibrio.

Cuidarse los pies y revisarlos con regularidad es una parte importante del cuidado de su salud. Su médico debe revisarle los pies a menudo y si tiene problemas en los pies no dude en consultar a su médico.

Los pies pueden sufrir problemas por causa de enfermedades, la mala circulación, las consecuencias de uñas mal cortadas o el uso de zapatos inadecuados. Los problemas de los pies son a veces la primera señal de problemas de salud como la artrosis, la diabetes, los trastornos neurológicos o circulatorios.

Las infecciones por hongos como el pie de atleta pueden ocurrir y causar piel seca, enrojecimiento, ampollas, picazón y descamación y pueden ser difíciles de curar. Consulte a su médico.

Para prevenir las infecciones usted puede:

- Asegurarse de mantener sus pies limpios y secos, secando siempre adecuadamente entre los dedos.
- Cambiarse de zapatos y las medias o calcetines a menudo para mantener los pies secos.
- No compre zapatos apretados.

La piel seca puede ser causa de picazón y ardor en los pies. Es conveniente que junto a la higiene diaria utilice una crema humectante en sus pies.

Los callos y callosidades son causados por el roce de las partes salientes del pie contra el calzado. Por ello aparecen en la parte superior y en los lados de los dedos y las callosidades en las plantas de los pies. Consulte al podólogo, no intente afeitar por su cuenta el callo y las callosidades.

Los juanetes son articulaciones hinchadas y dolorosas que pueden desarrollarse en la base del dedo gordo. Cubrirlo con vendas adhesivas o parches acolchonados puede producir alivio. Hable con su médico si le causan dolor. Utilice zapatos anchos sin terminación en punta o angostos.

Las uñas encarnadas ocurren cuando una parte de la uña se incrusta en la piel, siendo más frecuentes en el dedo gordo. Realice un adecuado corte recto de las uñas. Si no puede solicite ayuda o asistencia de un podólogo.

Los dedos en martillo son causados por un encogimiento de los tendones que controlan los movimientos de los dedos. Con el tiempo la articulación se agranda y se pone rígida. En casos graves es posible que requiera de cirugía.

Los pies hinchados pueden ocurrir cuando se ha estado mucho tiempo de pie, pero si los pies y tobillos permanecen hinchados puede ser a causa de problemas de salud. Visite a su médico para que lo examine.

Consejos útiles para el cuidado de sus pies:

- Revise sus pies a menudo. Use un espejo para ver las plantas de los pies.
- Examine si tiene lesiones, úlceras, ampollas o uñas encarnadas. Si es necesario solicite ayuda.
- Asegúrese que sus pies están secos antes de ponerse los zapatos.
- Corte las uñas rectas.
- Evite las medias de nylon y utilice medias de algodón.
- Si está sentado/a por mucho tiempo, levántese y camine de vez en cuando.
- Si tiene problemas con sus pies concorra a un podólogo

Consejos útiles para seleccionar calzado adecuado:

- Use zapatos cómodos, que calcen bien para evitar problemas en sus pies.
- No compre zapatos sin antes probárselos. El talle puede variar, dependiendo del tipo de zapato, marca y estilo.
- Camine con los zapatos puestos para asegurarse que se sienten y quedan bien.
- Evite los estilos que tienen tacos altos o si son puntiagudos.
- Póngase de pie cuando se está probando los zapatos para asegurarse de que existe un espacio de 1 centímetro entre la punta de los dedos y la punta del zapato.
- Asegúrese de que los pies calzan cómodamente en su parte más ancha. No compre zapatos que se sientan justos o apretados pensando que se van a estirar.
- Utilice calzado con suela de goma antideslizante.
- Los zapatos de taco bajo son más cómodos, más seguros y menos perjudiciales que los de taco alto.

La audición

Las personas mayores pueden tener una disminución gradual de los sentidos, los que ocurren a un ritmo diferente para cada organismo y por tanto existe grandes diferencias entre personas.

La disminución de la audición asociada a envejecimiento se conoce como **presbiacusia** y se traduce en una alteración en la percepción de sonidos de tono alto. En otras ocasiones un tapón de cera (cerumen) es la causa de la pérdida de audición.

La alteración de la audición puede ser importante si afectan nuestra capacidad para la interacción social, si nos afectan emocionalmente o si alteran la capacidad para recibir y fijar nueva información. Muchas personas se aíslan porque no escuchan bien, sin consultar al médico o un especialista.

Algunos consejos prácticos para cuidar la audición:

- Muchas personas mayores piensan equivocadamente que la dificultad en la audición es por la edad y no tiene remedio. Si tienen pérdida de audición consulte y aunque oiga bien no olvide controlarse la audición una vez al año.
- Si el déficit de audición obedece a un tapón de cera o cerumen, un especialista puede solucionarlo fácilmente con una adecuada limpieza. No intente limpiarse usted, ni se introduzca utensilios en el oído para limpiarlo, puede dañarse.
- Si su audición está disminuida es posible que mejore con un audífono que amplifique los sonidos, el que deberá ser indicado por el médico.

La visión

Un tercio de las personas mayores tienen déficit de la visión pero no por ello debe asumirse como normal. La disminución de visión puede ser causa de aislamiento social y de otros problemas con graves consecuencias como las caídas.

La presbicia es la disminución de la visión que afecta la capacidad para ver objetos cercanos y se corrige con lentes.

El lagrimeo (exceso de lágrimas) puede ocurrir cuando una persona es sensible a la luz, al viento o tiene el ojo seco. Los anteojos pueden ser de ayuda. Otras veces es causado por unos problemas más graves como una infección o un conducto lagrimal obstruido.

Los problemas de los párpados incluyen la inflamación y enrojecimiento, la picazón y formación de costra, que es la blefaritis, la que también requiere de tratamiento.

Los ojos secos ocurren cuando las glándulas lacrimales no funcionan bien y puede causar picazón, ardor y/o pérdida de visión.

Los problemas oculares que pueden afectar la visión y son más frecuentes incluyen a las cataratas, el aumento de la presión dentro del ojo - glaucoma y el daño de la retina del ojo por diabetes o hipertensión arterial mal controlada y no tratada.

Consejos prácticos para cuidar su visión:

- Consulte al oftalmólogo – oculista una vez por año para controlar y evaluar adecuadamente su visión y que le controlen la presión del ojo.
- Consulte al oculista – oftalmólogo si tiene dificultad para ver, si tienen dolor o picazón u ojos enrojecidos.
- No utilice lentes sin indicación médica, ni los sugeridos por amistades.
- Mientras no estén en uso mantenga sus lentes limpios y protegidos.

La salud bucal

No importa la edad que usted tenga, debe cuidar de sus dientes y de su boca. El mantenimiento de la salud bucal puede contribuir a que usted pueda consumir los alimentos que necesita para nutrirse y además se sentirá bien al sonreír, hablar y reír.

Las caries dentales ocurren cuando las bacterias crean huecos en el esmalte que recubre los dientes. Cepillarse los dientes cada día y luego de cada comida con pasta dental con flúor y utilizar hilo dental ayudan a proteger el desgaste del esmalte dental.

Una vez que se forma la caries su odontólogo tendrá que reparar el daño.

La enfermedad de las encías comienza cuando una placa dental se forma a lo largo de y bajo la línea de las encías. Esta placa causa infecciones que afectan a las encías y a los huesos que mantienen a los dientes en su lugar. Esto también requiere del cepillado diario de dientes y la utilización de hilo dental. Consulte a su odontólogo porque la enfermedad de las encías puede llevar a infecciones y si no son tratadas pueden arruinar huesos, encías y otros tejidos que sostienen sus dientes.

Para prevenir enfermedades de las encías:

- Cepíllese los dientes diariamente y luego de cada comida.
- Pida asesoramiento a su odontólogo acerca de cómo realizar una adecuada higiene dental.
- Cuando se cepilla los dientes cepille todos los lados de su dientes y no olvide cepillar suavemente su lengua para ayudar a mantener limpia su boca
- Visite a su odontólogo de forma periódica para revisión y limpieza. Consúltele si al cepillarse o utilizar hilo dental hace que sus encías sangren o le causan dolor.
- Consuma una dieta bien balanceada (ver consejos para una alimentación saludable).
- Deje de fumar. El tabaquismo aumenta el riesgo de desarrollar una enfermedad de las encías.

Las dentaduras postizas o dientes postizos son necesarias para reemplazar dientes dañados. Es importante que usted sepa que:

- Con el tiempo habrá cambios en su boca y su dentadura postiza necesitará de un ajuste o ser sustituida por una nueva. Consulte.
- Manténgala limpia, cepíllelas todos los días y luego de las comidas.
- Quítese la dentadura por la noche y luego de limpiarla colóquelas en un vaso con agua.
- Si tiene dentaduras parciales aplique las mismas pautas de limpieza.
- Concurra periódicamente al odontólogo aún si usted ha perdido todos sus dientes.

Cuando está aprendiendo a comer con dentadura postiza usted debe:

- Comenzar con alimentos suaves y no pegajosos.
- Cortar los alimentos sólidos en pedazos pequeños.
- Masticar despacio utilizando ambos lados de su boca.

La boca seca es más frecuente con el envejecimiento y es el resultado de no tener suficiente saliva para mantener húmeda la boca. Como consecuencia esto puede provocar dificultad para comer, tragar, saborear los alimentos y también para hablar.

Una boca seca favorece las caries y otras infecciones de la boca.

A ello se añade que muchos medicamentos pueden reseca la boca.

Para evitarlo:

- Tome abundante agua diariamente (6 a 8 vasos de agua).
- No fume y evite el alcohol.
- Hable con su odontólogo y su médico sobre el tema y solicite asesoramiento.

El cáncer bucal es más frecuente con el envejecimiento. El dolor no es generalmente un síntoma temprano.

- Es importante la consulta periódica con su odontólogo para que en cada oportunidad revise si hay lesiones sugestivas.
- No fume cigarrillos, ni pipa, ni puros.
- Si bebe alcohol consúmalo con moderación.
- Utilice protector labial con protección solar.

La memoria

La pérdida de memoria es una preocupación frecuente en personas adultas mayores. Con el proceso de envejecimiento puede que seamos más lentos para fijar nueva información, pero ello no será relevante si no es progresivo, si no empeora y si no interfiere con nuestra vida cotidiana.

La memoria puede alterarse por diversas causas entre las que se incluye el efecto de algunos medicamentos, la consecuencia de ciertas enfermedades, o el efecto de ciertos eventos vitales (jubilación, viudez, soledad, aislamiento social) que se acompañan de síntomas depresivos.

Consejos útiles para cuidar su memoria:

- Manténgase activo e interesado en su entorno: su casa, su familia, sus amigos, las noticias del día.
- Involúcrese con otras personas (amigos, familiares, vecinos) y procure adquirir siempre nuevas habilidades (jardinería, canto, lectura, teatro, pintura). La edad no es un límite para aprender nuevas habilidades.
- Intente mejorar la calidad del sueño (vea consejos para dormir bien, en esta guía)
- Colabore en las tareas del hogar.
- Participe en actividades comunitarias.
- Realice ejercicios que estimulen el cerebro como crucigramas, sopa de letras, etc.
- Si usted nota problemas de memoria que afectan su vida cotidiana consulte a su médico.
- Si nota que tienen dificultades para realizar actividades que antes hacía correctamente consulte a su médico.

Consejos para la familia:

- Si su familiar adulto mayor parece confuso o tiene una brusca pérdida de memoria consulte rápidamente.
- Si nota que los problemas de memoria son progresivos y le causan dificultades para realizar actividades que antes hacía correctamente consulte a su médico.

Si su familiar ya tiene un problema de memoria o un deterioro cognitivo establecido:

- Es conveniente que siempre tenga con él/ella una tarjeta o identificación donde conste su nombre, domicilio, teléfonos de contacto.
- Mantenga una rutina fija diariamente en cuanto vestirse, alimentarse, ir al baño, actividad física.
- No limite la autonomía de su familiar, coopere únicamente en realizar aquellas actividades que no puede realizar por sí solo. Permítale hacer todo lo que pueda hacer independientemente y con seguridad.
- Converse con el médico qué cosas puede realizar su familiar.
- Hable en forma pausada y clara, sin términos ambiguos, para facilitar la comunicación. Cuando pregunte, haga de a una pregunta a la vez.
- Tenga presente que existen asociaciones familiares de autoayuda (AUDASS: Asociación Uruguaya de Ayuda al Alzheimer y Similares), donde le podrán orientar sobre cómo cuidar mejor.

Teléfono útil: AUDASS: Asociación Uruguaya de Ayuda al Alzheimer y Similares: 2400 8797 **Correo Electrónico:** audasur@adinet.com.uy

Consejos útiles para prevenir caídas

Las caídas raras veces ocurren sin razón y una simple caída puede determinar cambios importantes en la vida de los adultos mayores. Cada año un tercio de las personas mayores en la comunidad se caen y el riesgo es mayor si se trata de personas frágiles y para quienes viven en residencias u hogares de ancianos.

Una proporción importante sufre consecuencias físicas, psicológicas, funcionales y sociales, entre las cuales las fracturas de puño o de cadera son de las más temibles. Otras consecuencias incluyen el temor a caerse nuevamente, que conduce a reducción de la movilidad y del desempeño personal, la disminución de las actividades sociales, el aislamiento social y la depresión.

Las caídas no son parte del proceso de envejecimiento normal.

En general son producto de la interacción de problemas de salud y las demandas que plantea el medio ambiente, en este caso el hogar o la vía pública. Por eso cuanto más cuide de su salud y bienestar menos probabilidad de que sufra una caída. En el mismo sentido si se cae, no dude en consultar a su médico. La mayoría de los factores de riesgo son tratables y existen intervenciones para disminuir el riesgo de caídas y sus consecuencias.

El envejecimiento se acompaña de algunos cambios que sumados a enfermedades y el efecto de ciertos medicamentos aumenta la probabilidad de caídas. La visión, la audición, la fuerza muscular, la coordinación y los reflejos ya no funcionan como antes. La diabetes y las enfermedades cardíacas, problemas en las articulaciones o enfermedades del sistema nervioso como el Parkinson, así como problemas en los pies o el tipo de calzado, se pueden sumar a los cambios que el envejecimiento produce, facilitando la ocurrencia de caídas.

Por otro lado está la osteoporosis, una enfermedad que hace que los huesos sean más delgados y frágiles. La osteoporosis es una de las causas de fracturas en las mujeres después de la menopausia y también puede afectar a los hombres mayores. Cuando los huesos son más frágiles aún una pequeña caída alcanza para producir fracturas.

Sugerencias para disminuir el riesgo de caídas y fracturas:

- Pregunte a su médico acerca de un examen llamado densitometría ósea, que mide cuán fuertes son sus huesos. De ser necesario su médico le podría indicar medicamentos para ayudarlo a fortalecer sus huesos.
- El ejercicio físico regular ayuda a mantenerse fuerte y mejorar el tono muscular. También mantiene la flexibilidad de las articulaciones. Un ejercicio mínimo como caminar y subir escaleras puede incluso retardar la pérdida de hueso por osteoporosis. Consulte a su médico y elabore un programa de ejercicio que sea adecuado para usted.
- Hágase exámenes de vista y audición al menos una vez al año. Recuerde que cambios en la visión y audición pueden afectar su estabilidad.
- Averigüe acerca de los posibles efectos secundarios de los medicamentos que toma, ya que algunas medicinas podrían afectar su coordinación y equilibrio. Si es así pregunte a su médico cómo reducir las posibilidades de caerse. No tome medicamentos por su cuenta sin indicación médica.
- Limite la cantidad de alcohol que consume. Hasta una pequeña cantidad puede afectar el equilibrio y los reflejos.
- Recuerde que siempre debe levantarse con lentitud después de comer, acostarse o descansar. El levantarse muy rápido puede hacer que su presión arterial baje mucho y esto podría darle mareos e inestabilidad.
- No olvide tomar abundante líquido, con la edad puede que no sienta tanta sed como antes pero su cuerpo lo necesita.
- Si tiene problemas de estabilidad solicite a su médico le indiquen un bastón o andador para sentirse más estable cuando camina.
- Utilice zapatos de suela de goma antideslizante y con taco bajo, que sean un buen soporte para los pies.
- En la calle utilice evite los tramos con desnivel o en mal estado. Tenga cuidado con las superficies mojadas.
- Sujétese a los pasamanos cuando utilice escaleras.
- No corra riesgo, manténgase alejado de los pisos húmedos o encerados

Haga que su casa sea un lugar más seguro:

Usted puede ayudar a prevenir caídas mejorando zonas de su casa que no sean seguras.

En escaleras, pasillo y caminos:

- Asegúrese una buena iluminación e interruptores en el inicio y fin de escaleras.
- Mantenga limpias y libre de objetos las áreas donde camina.
- Evite encerar los pisos o utilice cera antideslizante.
- Evite utilizar alfombras o asegúrese que las disponibles tengan los bordes fijos.
- Instale pasamanos en todo el trayecto de las escaleras y de ambos lados de las mismas.

En los baños:

- Instale barras – agarraderas en los WC- inodoros, así como dentro y fuera de la bañera y ducha.
- Coloque banda de goma antideslizante o alfombras no deslizantes en las superficies que puedan mojarse
- Mantenga una luz de noche encendida.

En su cuarto:

- Ponga lámparas, veladoras e interruptores cerca de la cama.
- Mantenga el teléfono cerca de la cama.
- Mantenga los cables eléctricos y del teléfono cerca de las paredes y alejados de donde camina.
- Fije al piso las alfombras o evite utilizarlas.
- Acomode los muebles, especialmente mesas pequeñas o de centro de forma que no estén en medio de su camino.
- Asegúrese de que la altura de sillas y sofá sean adecuadas, es decir que pueda sentarse y levantarse con facilidad.

En la cocina:

- Mueva los utensilios o cosas hacia los estantes más abajo de forma de tenerlos siempre a su alcance.

Otros consejos prácticos:

- Mantenga bien iluminado su hogar. Utilice bombitas de al menos 60 vatios.
- Mantenga los números de emergencia de tamaño grande anotados en un lugar en que se vean fácilmente, cerca de cada teléfono.
- Coloque un teléfono cerca del piso para el caso que se caiga y no se pueda levantar.

La hipertensión arterial, la diabetes y los problemas de colesterol

La hipertensión arterial (presión alta), la diabetes (aumento del azúcar en la sangre) y los problemas con el colesterol (aumento del colesterol), pueden dañar las arterias de forma silenciosa y pueden causar daño del corazón, riñones, el cerebro y los ojos.

La falta de actividad física (sedentarismo), el tabaquismo, la obesidad, la mala alimentación, puede sumarse y aumentar el riesgo.

Consejos prácticos:

- Evite estar quieto, realice caminatas de 30 cuerdas al día.
- Controle periódicamente su glicemia (azúcar en sangre) y su colesterol.
- No añada sal a las comidas y evite el consumo de alimentos enlatados o sopas en cubitos.
- Evite la ingesta de grasas, dulces y alimentos fritos.
- Sustituya los alimentos fritos por alimentos preparados al horno, al vapor o hervidos.
- Controle su presión arterial periódicamente.
- Evite el consumo excesivo de alcohol o consúmlalo con moderación.
- Controle su peso, la obesidad es un factor de riesgo cardiovascular.
- Coma abundantes frutas y verduras.
- No fume.

Los medicamentos y su uso responsable

La Medicina ha mejorado nuestra vida, nos ha ayudado a vivir más y más saludables.

Sin embargo las personas adultas mayores deben tener cuidado al tomar medicamentos, especialmente cuando toman muchos diferentes.

La mezcla puede causar problemas, por eso es importante informar al médico de todos los medicamentos que se toma, tanto los recetados como los de libre venta.

Algunos consejos prácticos acerca de los medicamentos:

- Informe a su médico sobre todos los medicamentos que usted toma cada vez que le receten un nuevo medicamento.
- Lleve a la consulta con usted todos medicamentos que toma, tanto los recetados como los que toma por su cuenta y son de venta libre sin receta.
- Asegúrese de entender cómo debe tomarlos (cantidad, horarios) antes de empezar a usarlos. Haga preguntas si tiene dudas. Solicite a su médico que le dé anotadas las indicaciones.
- Si tiene problemas para tragar infórmelo pues su médico podrá indicarle una alternativa en forma líquida si es posible.
- Realice una lista ayuda memoria de todos los medicamentos que usted toma y mantenga una copia en un lugar fijo y otra en su billetera o cartera.
- Un pastillero (recipiente de plástico con los días de la semana) puede ser útil para organizar su medicación.
- Solicite a su médico que no olvide completar su carné del adulto mayor. El mismo tiene un apartado especial para escribir la medicación que usted recibe.
- Evite mezclar alcohol y medicamentos. Es probable que algunos no funcionen bien y otros le produzcan efectos que lo hagan sentirse mal.
- Tome su medicación en las dosis y horarios exactos que le indicaron.
- No omita dosis o tome la mitad de las dosis para ahorrar dinero.
- No tome medicamentos que le han sido recetados a otra persona ni dé los suyos a alguien más. Lo que hace bien a uno puede que le haga mal a otro.
- Guarde la medicación en un lugar seguro fuera del alcance de los niños.
- Acostúmbrese a revisar las fechas de vencimiento, aprenda a ser un consumidor inteligente.

Prevención del abuso – maltrato del adulto mayor

Aunque cualquier adulto mayor puede ser víctima de maltrato, las personas que son dependientes por razones físicas o mentales, las mujeres que viven solas, especialmente las más añosas y quienes conviven con familiares con adicciones (alcohol o drogas), son más propensos a padecerlo. **El maltrato es una situación que no distingue sexo, raza, edad o condición social y generalmente ocurre en el ámbito familiar, donde quien maltrata cuida o es cuidador.**

Existen diferentes formas de abuso- maltrato, las que muchas veces se asocian en la misma víctima:

La negligencia en los cuidados es la deserción en cuidar o la omisión de buenas prácticas de cuidados o en proveer cuidados adecuados a las necesidades de la persona mayor.

El abuso físico es toda forma de agresión intencional mediante golpes, o medidas de sujeción sin indicación, u otros medios, que producen lesiones físicas.

El abuso psicológico o emocional incluye actos u omisiones repetidas tales como: prohibiciones, imposiciones, amenazas (de abandono, de internación en una residencia u hogar), el trato infantil o infantilizado, que provocan en quien las recibe daño emocional.

El abuso económico implica el uso inadecuado de bienes o ingresos de la víctima, sin un objetivo claro de satisfacer necesidad alguna de la misma. Incluye la venta de objetos y bienes el uso inadecuado de rentas o ingresos por jubilación o pensión por parte de un apoderado.

El abuso sexual consiste en inducir a la realización de prácticas sexuales, no deseadas ni consentidas, o que generan dolor o la imposición del coito o acto sexual.

Existen factores de riesgo:

En las víctimas: la soledad y aislamiento social, el convivir con personas que son adictas al alcohol o drogas, el padecer dependencia física o enfermedad mental.

En el que maltrata: el haber sido víctima de violencia doméstica, la adición a alcohol o drogas, la sobrecarga del cuidador, el rol de cuidador no deseado e impuesto por las circunstancias, ignorancia del cuidador sobre cómo cuidar.

Consejos útiles para prevenir el abuso – maltrato en personas adultas mayores:

- Manténgase activo y participativo siempre y hasta donde le sea posible.
- Recree su entorno social, intégrese a actividades en clubes para adultos mayores, haga siempre nuevos amigos. Evite el aislamiento social.
- Si usted es víctima de alguna forma de maltrato, coméntelo con sus amigos o en la iglesia.
- Maneje usted mismo su dinero hasta donde sea posible, no lo delegue en otras personas.
- Evite convivir con allegados o familiares adictos al alcohol o drogas.
- No haga poderes o testamentos a favor de gente que promete cuidarle “cuando usted esté enfermo”.

Consejos para cuidadores familiares:

- Procure dividir la tarea del cuidado con otros miembros de la familia o de la comunidad.
- Aproveche la rotación en los cuidados para “respirar” o descansar: realice actividades que la resulten placenteras y estimulantes.
- Dedique alguna parte del día a usted mismo.

Los cuidados de larga duración: Cómo elegir una residencia u hogar de ancianos

La mayoría de las personas mayores envejecen en casa, en la comunidad. Sin embargo algunos con el transcurso del tiempo y por diversas condiciones físicas o mentales necesitan ayuda de otros para el cuidado personal, porque son dependientes. Para ellos la posibilidad de requerir de una residencia u hogar de ancianos será mayor.

Esta situación es más frecuente al alta en ingresos hospitalarios o en cuidados domiciliarios cuando las necesidades de atención sobrepasan la capacidad del entorno socio familiar para atender la situación.

Algunos consejos prácticos para seleccionar una residencia u hogar:

- Haga una lista de instituciones para visitar, en la medida de lo posible cerca de su casa o camino de su trabajo para que la distancia no interfiera y poder visitar a su familiar con frecuencia.
- Visite cada institución en horas diferentes, en horarios clave y varias veces (tiempo de las comidas, de tardecita).
- Aproveche la oportunidad para ver la alimentación, la comida y la cantidad de personal que asiste a quienes necesitan ayuda para alimentarse.
- Verifique que la institución esté habilitada o tiene permiso en trámite.
- Compruebe que existe un médico director técnico responsable, solicite que lo identifiquen.
- Vea si el lugar luce ordenado, limpio y sin olores. Quién no cuida lo que se ve difícilmente cuida de lo que no se ve.
- Vea si los usuarios lucen limpios y con su ropa ordenada.
- Vea si tienen actividades sociales como festejo de cumpleaños, de recepción de nuevos usuarios, paseos.
- Cuente el número de usuarios y el número de camas. Verifique que coincidan ya que de lo contrario es probable que utilicen espacios o medios no habilitados para dormitorio.
- Pregunte qué actividades de estimulación e integración realizan (actividad física - gimnasia, pintura, manualidades, etc.) y en qué horarios se hacen.
- Verifique en sus visitas que las actividades efectivamente se realizan.
- Haga que su familiar en la medida de lo posible participe de la selección y visite con él/ella el lugar o servicio.
- Una vez que su familiar haya ingresado no se desentienda de los cuidados, su rol de cuidador continúa pero de otra forma. Visítelo con frecuencia en particular en fechas especiales como cumpleaños.