



Aprendamos de
*salud y
bienestar
para el adulto
mayor*

El envejecimiento es un proceso natural, caracterizado por diversos cambios que se pueden llevar de una mejor manera al seguir ciertas recomendaciones.



“El envejecimiento es un proceso natural, caracterizado por cambios paulatinos, que se presentan con variable intensidad de persona a persona, y en los que usted puede intervenir favorablemente, incorporando a la rutina diaria, cuidados orientados a mejorar su calidad de vida, preservando la funcionalidad física, mental y social por el mayor tiempo posible. Ya no basta con cumplir años, sino que hay que cumplirlos sintiéndonos bien”.

1. Riesgo de Deterioro Cognitivo

Si bien la pérdida de memoria no es propia del envejecimiento, es una de las mayores amenazas debido a que en este periodo son más frecuentes las enfermedades que la producen.

A partir de los 40 años, la capacidad de almacenar información sufre un proceso lento de cambios degenerativos, ya que el cerebro, como el resto del cuerpo, cambia a medida que envejecemos.

Factores que aumentan el riesgo:

- Enfermedades como la depresión, diabetes mellitus, hipertensión arterial, obesidad, hipotiroidismo, entre otras.
- Mala alimentación y déficit de vitaminas.
- Tabaquismo o alcoholismo.
- Poca participación en actividades que sean estimulantes desde el punto de vista mental o social.
- Falta de ejercicio físico.

¿Cuáles son los síntomas?

- Puede tomar más tiempo pensar en una palabra o recordar el nombre de una persona.
- Olvida frecuentemente cosas o eventos importantes como cumpleaños o controles de salud.
- Pierde el hilo durante las conversaciones, al leer libros o ver películas.
- Se siente cada vez más abrumado al momento de tomar decisiones, planificar una tarea o comprender instrucciones.
- Comienza a tener dificultades para ubicarse en entornos familiares, dentro y fuera de su hogar.
- Familiares y amigos notan todos estos cambios.

2. Trastornos *afectivos*

Depresión

La depresión en el adulto mayor no siempre es detectada.

Señales de alerta:



Cambios bruscos en el estado de ánimo como tristeza, irritabilidad o insomnio.



Alteración en la concentración, ansiedad, falta de energía y aislamiento social.



Aumento o disminución de peso y cambios en el apetito.



Disminución del deseo sexual.

¿Qué factores pueden gatillar una depresión?



Eventos estresantes como la pérdida de seres queridos, trabajo o capacidad funcional.



Soledad, abandono o dependencia por marcadas limitaciones funcionales.



Enfermedades crónicas y deterioro cognitivo.



Algunos fármacos pueden precipitar un cuadro de depresión como antihipertensivos, esteroides, analgésicos, benzodiazepinas, entre otros.

Recomendaciones para mejorar su memoria y evitar la depresión

- ✓ Consulte a su médico si los síntomas mencionados se repiten con frecuencia.
- ✓ No se automedique.
- ✓ Enfoque su atención en una única tarea por vez.
- ✓ Repita para sí mismo las informaciones que recibió y tome nota de las conversaciones importantes.
- ✓ Use una agenda y realice una planificación diaria de las actividades. Utilice lista de compras.
- ✓ Programe alarmas para recordar tomar sus medicamentos y asistir a controles médicos.
- ✓ Forme imágenes mentales (como escenas o fotos) de un acontecimiento o lugar recordado.
- ✓ Lea y realice sopas de letras o crucigramas de forma diaria, esto permitirá que se mantenga activo mentalmente.
- ✓ Busque pasatiempos o tome clases de actividades de su interés.
- ✓ Sociabilice con amigos, familiares o realice voluntariado en alguna organización.
- ✓ Realice actividad física como natación o caminatas.
- ✓ Permita la entrada de luz en su habitación.



3. Trastornos del sueño

Al envejecer, algunas enfermedades, medicamentos u otros factores pueden perjudicar el sueño.

Dormir mal puede afectar la memoria, concentración y el ánimo, disminuyendo el rendimiento físico e intelectual y aumentando el riesgo de sufrir problemas cardiovasculares.

La cantidad de horas de sueño no es lo más importante, lo fundamental es que sea reparador.



Recomendaciones para un buen dormir



Mantenga horarios fijos para acostarse.



Limite las siestas durante el día a no más de media hora.



No ingiera cafeína más tarde de la hora de almuerzo (té, café, mate, bebidas cola, chocolate).



Duerma en un ambiente fresco y templado.



La comida nocturna debe ser liviana y temprano, idealmente antes de las 20:00 horas.



No vea pantallas (TV, celular u otras) después de las 18:00 horas, ya que este tipo de luz aumenta el insomnio.



Los ejercicios de relajación o mindfulness antes de acostarse favorecen un buen dormir.



4. Alteraciones de huesos, músculos y articulaciones

Con el avance de la edad los huesos tienden a perder densidad, haciéndose más susceptibles a las fracturas.

El cartílago articular se hace menos elástico y no es capaz de soportar sobrecargas. La rigidez de los tendones aumenta y se acentúa con la inmovilidad. Puede ocurrir la aparición de juanetes (hallux valgus), dedos en garra, metatarsalgia (pie plano anterior), callosidades, dolor, artrosis, etc.

Pérdida de masa muscular, fuerza, resistencia y flexibilidad, son factores que pueden afectar su coordinación, estabilidad y equilibrio, reduciendo la capacidad de marcha y aumentando el riesgo de caídas.

Recomendaciones de actividad física

Algunos ejercicios pueden ayudarle a prevenir dolores articulares y mejorar la circulación sanguínea. Como:

- ✓ Hacer movimientos circulares con los puños y pies varias veces al día (ejercicios pasivos).
- ✓ Evitar permanecer acostado por tiempo prolongado (sobre 2 horas), excepto durante el descanso nocturno.

Es clave realizar ejercicio según tolerancia. Entre estos destacan:



Ejercicios aeróbicos de bajo impacto como la natación, bicicleta estática o caminata que le ayudarán a trabajar el cuerpo de forma integral.



Practicar ejercicios de fuerza muscular tales como pilates, rutinas supervisadas con pesas, elásticos u otros.



Realizar Tai chi o yoga para mejorar el equilibrio.

Prevención de caídas

El envejecimiento demanda algunas adaptaciones en la vivienda.

Estos cambios deben ser graduales, adaptados a las necesidades y dificultades individuales.

Orientaciones generales de seguridad



Utilice calzado antideslizante que favorezca la seguridad y estabilidad de los pies.



Use dispositivos de marcha (bastones o andadores) cuando sea necesario y con un adecuado entrenamiento.



Evite levantarse durante la noche a oscuras.



Tenga cuidado con las mascotas, evite dejar objetos de juego en el piso.



5. Alteraciones en visión y audición

A medida que envejecemos es posible que aumente la dificultad para enfocar objetos que están cerca o para adaptarse visualmente a los diferentes niveles de luz. Puede notar también disminución en su audición o tener dificultad para seguir una conversación.

Consejos:

- ✓ Mantenga un control con oftalmólogo al menos una vez al año. En caso de déficit auditivo, consulte con especialista otorrinolaringólogo.
- ✓ Siga las recomendaciones de su médico sobre uso de anteojos, lentes de contacto, audífonos y otros dispositivos. Mantenga el cuidado de estos aparatos según recomendación de fabricantes.
- ✓ Use anteojos de sol o un sombrero de ala ancha cuando esté al aire libre.
- ✓ Use tapones para los oídos cuando esté cerca de maquinaria ruidosa u otros ruidos fuertes.
- ✓ Evite ambientes ruidosos para darse a entender eficazmente.

6. Nutrición

Diferentes procesos orgánicos pueden modificar la musculatura que permite deglutir y hablar.

Una alimentación adecuada tiene un papel fundamental en la mantención de la salud, evitando la desnutrición y previniendo enfermedades.

Consejos:



Postura: aliméntese sentado y lo más cómodo posible.



Evite distracciones cuando se alimente. No converse, hable por teléfono o vea televisión cuando come. Es fundamental prestar atención a su masticación.



Ritmo: es importante alimentarse a una velocidad lenta y segura, con movimientos controlados.



Programación: la comida debe ser interrumpida en caso de estar cansado o somnoliento, con mayor énfasis si el comportamiento es confuso o agitado.



Utensilios: Utilice siempre cubiertos metálicos.



Después de la comida lávese los dientes para eliminar posibles residuos alimenticios.



Síntomas de dificultad para tragar, sensación de alimento atascado en la garganta o tos frecuente deben ser observados durante las comidas.



Recomendaciones de alimentación

- ✓ Realice por lo menos 3 comidas (desayuno, almuerzo y cena) y 2 colaciones saludables por día. No se salte las comidas.
- ✓ Incluya proteínas diariamente: 3 porciones de leches y derivados, 2 porciones a la semana de carne, pollo, pescado o huevo. Retire la grasa de las carnes y las pieles del pollo, antes de preparar.
- ✓ Beba 2 litros u 8–10 vasos de agua por día. Los líquidos proporcionan hidratación y buen funcionamiento intestinal.
- ✓ Evite jugos artificiales o golosinas.
- ✓ Prefiera alimentos cocidos, asados o la plancha. Evite frituras, exceso de aceite vegetal u otra grasa.
- ✓ Disminuya la cantidad de sal y retire el salero de la mesa. Utilice especias naturales: cebolla, ajo, limón, vinagre, entre otros.
- ✓ Mastique bien los alimentos, prefiera los más húmedos y suaves. Evite bebidas alcohólicas y fumar.





7. Constipación

La constipación o estreñimiento afecta frecuentemente a las personas mayores. Los principales factores que causan el problema son la falta de fibra en la dieta, baja ingesta de agua, sedentarismo, limitaciones en los movimientos del cuerpo o alimentos que causan un resecamiento de las heces.

Consejos de prevención



Añada a la dieta verduras y jugos de frutas como papaya, ciruela y naranja.



Converse con su médico para saber si alguno de sus medicamentos habituales puede causar constipación.



Cree rutinas con horarios fijos para ir al baño. Eso ayudará a regular el funcionamiento de su intestino.



Puede realizar movimientos circulares en zona abdominal de forma intermitente en sentido de las manillas del reloj.



Use laxantes solo bajo indicación médica.



8. Diarrea

Consejos en caso de presentar diarrea



Beba líquido luego de cada episodio de deposiciones líquidas.



No deje de comer. En estas situaciones, el proceso de consumo de energía será más intenso, por lo tanto, consuma alimentos livianos.



Disminuya el consumo de leche y derivados (quesos, yogurt), alimentos con grasa (frituras) y frutas laxantes (papaya, naranja, mandarina, ciruela, mango).



Realice una adecuada higiene íntima con agua o una ducha después de cada evacuación para proteger la piel.



Si la diarrea persiste o se asocia a otros síntomas como fiebre, consulte con su médico.

9. Incontinencia *urinaria*

Se caracteriza por la pérdida involuntaria de orina, asociados a cambios fisiológicos por edad avanzada o por enfermedades existentes.

¿Cómo evitarla?



Disminuya el consumo de líquidos después de las 18:00 horas, bebiendo solamente lo necesario para los medicamentos.



Prográmese para orinar frecuentemente o cada 4 horas.



El frecuente vaciamiento de la vejiga evita pérdidas involuntarias.



Si lo requiere utilice protectores adecuados para la incontinencia.



Existen ejercicios que ayudan a fortalecer el sistema reproductor y urinario (entrenamiento piso pélvico). Consulte con su médico.



Evite consumo de tabaco y cafeína.



Consejos simples de prevención de accidentes



Baño

- Prefiera superficies antideslizantes.
- Utilice zapatos de goma antideslizante. Evite uso de pantuflas.
- Instale barras de apoyo alrededor del sanitario y ducha.
- Instale grifos o manillas de fácil funcionamiento.
- Deje espacio para sentarse en frente del lavatorio.
- Mantenga un acceso fácil a los productos de higiene.



Cocina

- Facilite el acceso a los utensilios más usados.
- Evite pisos mojados o escurridizos.
- Tenga precaución con el uso de utensilios cortantes.
- Evite subirse en sillas o bancas para alcanzar objetos.
- Recuerde cerrar las puertas de los muebles para evitar accidentes.



Dormitorio

- Organice la ropa en los muebles de acuerdo con la frecuencia que los utiliza.

Con poca frecuencia: a la altura de las rodillas. **Siempre:** a la altura del tronco.

Raramente: a la altura de la cabeza.

- Opte por la altura de la cama que le permita mantener sus pies apoyados firmemente en el piso cuando se incorpore.
- Deje al menos 1 metro de distancia entre la cama y los muebles (excepto velador), con el fin de permitir una movilización segura.
- Acceso adecuado a iluminación de la habitación.
- Mantenga los cables y conectores organizados.



Cuidados personales

- Báñese a diario a temperatura ambiente.
- Utilice jabón neutro.
- Hidrate la piel de todo el cuerpo con cremas neutras.
- Evite exposición al sol en horarios de riesgo, es importante que use bloqueadores.
- Mantenga una adecuada higiene bucal. La prótesis dental debe estar ajustada y en buen estado de conservación.

Servicio de Geriatría

Edificio Consultas y Diagnóstico
Av. Manquehue 1410, piso 7
Teléfono: (56) 22210 1102

Clínica Alemana de La Dehesa
Av. José Alcalde Délano 12205, piso 3
Teléfono: (56) 22910 7000

Ficha Coleccionable Clínica Alemana de Santiago N°49 / 1ª Edición / Julio 2020

Representante Legal: Cristián Piera, **Coordinación General:** Carolina Jara,
Comité Editorial: Departamento de Enfermería, EU Daniela Celedón y Alejandra Krefft.



CLÍNICA
Alemana®

Si es tu salud, es la Alemana.®

**Clínica Alemana
Vitacura**

Av. Vitacura 5951
Vitacura
Teléfono: (56) 22910 1111

**Clínica Alemana
Manquehue Oriente**

Av. Manquehue 1499
Vitacura
Teléfono: (56) 22910 8000

**Clínica Alemana
de La Dehesa**

Av. José Alcalde Délano 12205
Lo Barnechea
Teléfono: (56) 22910 7000

**Clínica Alemana
Centro Médico de Chicureo**

Camino Chicureo, Lote A-2, s/n
Colina
Teléfono: (56) 22910 4000

www.alemana.cl | E-Mail: clinica@alemana.cl | Santiago de Chile