



PERÚ

Ministerio
de Salud

CUIDADO y Autocuidado de la Salud

Personas Adultas Mayores

www.minsa.gob.pe



**Actividad
Física**



**Alimentación
Saludable**



**Entorno
saludable**

INFOSALUD 0800-10828 Línea gratuita a nivel nacional



1. AUTOCUIDADO

AUTOCUIDADO: Es asumir voluntariamente el cuidado de la propia salud.

- Es una conducta que se aprende en sociedad.
- Es fundamental la autoestima en el autocuidado, valorarse positivamente.

Importancia del autocuidado:

- Es mantener una buena salud, prevenirla y reconocer tempranamente la enfermedad, participar activamente de su recuperación integral de la salud.
- El autocuidado requiere que las personas asuman la responsabilidad en el cuidado de su salud y las consecuencias de las acciones que realizan.
- Reconocer que una conducta (Ejm. Fumar) es directamente responsable de la enfermedad (cuadro pulmonar crónico) puede llevarlas a reorientar el rol que asumen en el cuidado de su salud.

La incorporación del concepto de autocuidado enfatiza:

- Autocuidado que promueve la salud; esta categoría promueve prácticas que conllevan el bienestar físico, mental y espiritual. Ejm. realizar ejercicios.
- Autocuidado orientado a prevenir enfermedades y riesgos a la salud. Ejm. vacunación, seleccionar alimentos bajos en grasa para prevenir problemas cardiovasculares.
- Detección temprana de signos y síntomas de enfermedades. Ejm. Baja de peso involuntaria, autoexamen de mamas.
- Autocuidado en el manejo de enfermedades y cumplimiento del tratamiento, incluyendo el reconocimiento de los efectos farmacológicos indeseables.
- El autocuidado puede expresarse de tres formas dentro de los estilos de vida:
 - a) Conductas que conscientemente buscan mantener la salud. Ejm: Realizar actividad física.
 - b) Conductas que responden a los síntomas de la enfermedad. Ejm: Seguir el régimen alimentario de acuerdo a su enfermedad.
 - c) Hábitos nocivos que afectan la salud Ejm. Consumo de tabaco, de bebidas alcohólicas y sedentarismo.

¿Qué busca el autocuidado?

- Promover la mejora de calidad de vida de la persona adulta mayor.
- Adoptar cambios de vida saludable para prevenir la aparición de enfermedades y promover estilos de vida saludables.
- Independencia y funcionalidad de la persona adulta mayor.
- Defender el derecho y protección de la salud.
- Entender que el envejecimiento es un proceso natural, que la persona se debe mantener activa y saludable.

1. AUTOCUIDADO

“Es la capacidad de las personas de asumir en forma voluntaria el cuidado de su salud para promover estilos de vida y entornos saludables”



**¡Con prácticas saludables
lograremos un envejecimiento
saludable!**

2. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

ACTIVIDAD FÍSICA.

- La actividad física son los ejercicios físicos planificado para cada persona de forma progresiva, diario o interdiario para mantener la fortaleza de los músculos y los huesos.
- La actividad física es buena a cualquier edad. "muy viejo" y "muy débil" no son razones suficientes para prohibir la actividad física. Su médico puede hablarle e indicarle si está en condiciones de realizar ejercicios, y sobre la importancia de la actividad física en su vida.

Importancia de la actividad física:

- Fortalece los huesos y músculos.
- Permite una sensación de bienestar y disminuye la tristeza, el estrés y la ansiedad.
- Disminuye la grasa (colesterol) y el azúcar en la sangre.
- Ayuda a dormir mejor y relajado.
- Mejora la capacidad de memoria, la atención y concentración.
- Mejora el funcionamiento del corazón y la circulación de la sangre.

Como promover el ejercicio en el adulto mayor:

Primero:

Realizar ejercicios de forma progresiva, aproximadamente 30 minutos de preferencia diaria o interdiaria aumentando poco a poco la cantidad del ejercicio.

Segundo:

Se realiza en base a un plan: Elección del horario, tipo de ejercicio a realizar, elección de vestimenta adecuada, elección del espacio físico, de equipos o aparatos.

Tercero:

La actividad física puede ser ejercicios simples como: caminar, bailar, correr, trotar, montar bicicleta; o ejercicios dirigidos: gimnasia, aeróbicos, taichí, ejercicios de flexibilidad, de fortalecimiento, de equilibrio. Lo importante es que sea agradable y de fácil ejecución.

Precauciones:

- Antes de iniciar toda actividad física es conveniente realizar la calistenia (calentamiento)
- Evitar ejercicios bruscos y en exceso.
- Reconocer los signos de alarma. Ejm: dolor, mareos.
- Realizar la actividad física de preferencia acompañado.
- Si tiene alguna enfermedad clínica, consulte a su médico.
- Lleve medicamentos, bebidas.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE

Una de las mejores maneras de darle al cuerpo la nutrición que necesita es comiendo a diario una variedad de alimentos y bebidas con un adecuado contenido de nutrientes. Una buena nutrición promueve y mantiene la salud, retrasando algunos cambios del envejecimiento, disminuyendo la frecuencia de algunas enfermedades.

- Es un proceso básico y fundamental para mantener una buena salud.
- La alimentación a todas las edades es muy importante.

Factores que intervienen en la nutrición:

- Educación.
- Los cambios del envejecimiento.
- Disminución de la saliva, lo que ocasiona problemas en la masticación y deglución de los alimentos.
- Alteración de la dentadura.
- Los hábitos alimentarios.
- El estado de salud.

Autocuidado de la alimentación en el adulto mayor:

- Conocer y acceder a los alimentos saludables.
- Tener una alimentación balanceada.
- Consumir frutas, verduras, legumbres y cereales.
- Consumir pescado fresco, aves.
- Consumir frecuentemente agua. Es importante beber líquidos a lo largo del día.
- Comer despacio y en bocados pequeños para evitar atragantarse y/o aspirar alimento.
- Consumir comida variada, con sabor, olor y buena presentación a la vista.
- Evitar frituras, grasas, embutidos, quesos mantecosos, bebidas gaseosas, ají, alimentos enlatados.
- Evitar el exceso de sal y azúcar en las comidas y carnes rojas.
- Disfrutar de la alimentación en familia, fomente la comunicación al comer. Haga de la hora de la comida un momento especial.
- Consuma alimentos de temporada, frescos, integrales, sin conservantes y/o preservantes.
- Evite los cambios bruscos y las temperaturas extremas en los alimentos (muy caliente o muy fría).

2. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



Higiene Corporal



Actividad Física



Alimentación Saludable

“Aliméntese bien y realice actividad física”

“El aseo y arreglo personal, nos hace sentir mejor”

3. HÁBITOS NOCIVOS

CONSUMO DE ALCOHOL.

Evitar el consumo de bebidas alcohólicas porque causan problemas en el organismo y en el comportamiento. Además originan:

- Caídas.
- Confusión.
- Ansiedad.
- Agresividad.
- Depresión.
- Equilibrio inestable.
- Alteración de la memoria.
- Malnutrición.
- Cansancio e incapacidad para cuidar de sí mismo, abandono personal.
- Trastornos del sueño.
- Produce problemas de salud cuando se combina alcohol y medicinas.

Comportamientos que pueden indicar problemas con el alcohol:

- Beber para calmar los nervios.
- Para olvidar preocupaciones o reducir la depresión.
- Mentir sobre los hábitos de beber.
- Beber solo, incrementando la frecuencia y lastimarse a sí mismo cuando lo hace. Durante los periodos en que las personas no beben frecuentemente se vuelven irritables, resentidas, agresivos, necias, etc.

El consumo prolongado de alcohol puede causar derrames cerebrales, arritmia cardiaca, cirrosis hepática y deterioro intelectual.

El bebedor adulto mayor corre el riesgo de tener problemas de salud por las reacciones que se presentan cuando se combinan alcohol y medicinas. Estas reacciones incluyen efectos peligrosos sobre el juicio o discernimiento, lentitud en las reacciones y alerta; además de falta de coordinación.

CONSUMO DE TABACO

- El tabaquismo es una enfermedad. Es una forma de dependencia.
- La nicotina es la responsable de la adicción.
- El cáncer lo causan adicionalmente las sustancias que surgen de la combustión. Ejm. cánceres de pulmón, laringe, vejiga y otros.

El fumador pasivo que convive con fumadores activos, también está en riesgo de padecer estas enfermedades.

Dejar de fumar puede tener beneficios insospechados en poco tiempo. Mucha gente lo ha hecho. Las evidencias muestran que **"nunca es tarde para dejar de fumar"**.

HIGIENE CORPORAL

El aseo y arreglo personal muestran una imagen muy agradable de las personas y las hacen sentirse mejor con ellas mismas.

- El baño ayuda a quitar impurezas a la piel, la hidrata y le proporciona cierto relajamiento. Se debe tener cuidado con los cambios bruscos de temperatura al salir del baño.
- La higiene corporal comienza con el baño diario, de preferencia con jabón de tocador.
- Evitar el agua muy caliente o muy fría.
- Lavarse el cabello con champú suave dos o tres veces a la semana.
- Afeitarse con mucho cuidado todos los días evitando cortes.
- Secarse con toalla de forma muy suave todo el cuerpo asegurándose de que los pliegues queden secos.
- Es saludable que después del baño se aplique crema o aceite humectante en todo el cuerpo, especialmente en los pies donde haya callos y/o grietas.
- Cepille o peine con cuidado su cabello todos los días para que estimule la circulación capilar.
- Las uñas deben cortarse en ángulo recto para evitar que se incrusten. Si esto no lo puede hacer la misma persona, se le debe auxiliar y cortarlas de preferencia después del baño cuando están remojadas.
- El cambio de ropa más importante es la ropa interior.
- Usar ropa holgada y fácil de poner y sacar, de preferencia con cierres, pega pega o botones grandes y de acuerdo a la estación, gustos y necesidades.
- Usar zapatos cómodos, con suela antideslizante, evitar tacos altos, plataforma y suelas voladas.

3. HÁBITOS NOCIVOS



No al Alcohol



No al Tabaco



No a la Automedicación

- Evite las bebidas alcohólicas
- No consuma tabaco ni drogas
- No se automedique

4. ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

PROCESO DE ENVEJECIMIENTO

- Proceso normal, individual, progresivo e irreversible de todo ser humano relacionado al estilo de vida.
- Envejecer es la consecuencia de una serie de factores internos (de la propia persona) y externos (de su medio ambiente y estilo de vida).

Características del envejecimiento:

- Este proceso es único cada persona envejece diferente y cada parte del cuerpo también.
- Cambios corporales (biológicos).
 - a) Piel más delgada, seca, menos elástica, canas y calvicie.
 - b) Descalcificación de los huesos y disminución de la talla.
 - c) Disminución de la capacidad respiratoria.
 - d) Pérdida de masa muscular.
 - e) Disminución de las defensas naturales (inmunidad).
- Cambios psicológicos.
 - a) Cambios de conducta.
 - b) Dificultad para adaptarse a los cambios socioculturales, ambientales, familiares, laborales y cambio de roles.

Acciones para un envejecimiento saludable:

- Aceptar y adaptarse a los cambios biológicos, sociales, psicológicos y familiares; conservando la funcionalidad y la satisfacción personal. El principal responsable del envejecimiento saludable es la propia persona.
- Mantenerse activo productivo y saludable en la parte física, mental y social.
- Desarrollar y planificar actividades placenteras en la casa, en el trabajo y en la comunidad. Empleando el tiempo libre, buscando alcanzar sus metas, su proyecto de vida.
- Cuidando de nuestra salud, asumiendo con responsabilidad el autocuidado, compartiendo sabiduría y experiencia personal.

Entorno Sano: Es la creación de condiciones sociales, ambientales, culturales, económicas, etc., que favorecen la salud de la persona, familia y la comunidad.

Ayuda Mutua: Son acciones que realizan las personas unas con otras. Promueve las relaciones sociales, la camaradería, la solidaridad entre los integrantes de la familia y comunidad.

4. ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

“Proceso normal, individual y progresivo de todo ser humano relacionado a los estilos de vida”



- **Desarrolle sus relaciones sociales en su entorno.**
- **Aproveche adecuadamente su tiempo libre.**
- **Ayuda mutua: Promueva la solidaridad.**

5. CUIDADO DE LA PIEL

La piel es la barrera de protección de nuestro organismo y nos permite el contacto con el medio ambiente y el resto de las personas.

Cambios de la piel con el envejecimiento:

- a) Menos elástica, más fácil de lastimar y herir.
- b) Piel seca, con riesgo de quebrarse y lastimarse.
- c) Menor sensibilidad. Ejm: heridas y golpes.
- d) Aparición de lunares nuevos que pueden hacer sospechar de cáncer.

Factores de riesgo para el daño a la piel:

- a) Mala nutrición.
- b) Frotación y maltrato excesivo de la piel.
- c) Uso de sustancias irritantes: jabones, alcohol, colonias, talcos, perfumes, etc.
- d) Exposición excesiva al sol.
- e) Enfermedades: diabetes, inmovilidad, incontinencia urinaria, fecal, etc.

Autocuidado de la piel:

- a) Baño diario con agua fresca o adecuada a la temporada.
- b) Evitar agua muy caliente o muy fría.
- c) Secarse con toalla de forma suave, todo el cuerpo, sin dejar zonas húmedas, cuidado con las zonas interdigitales y pliegues para evitar micosis (hongos).
- d) Lavarse el cabello 2 ó 3 veces a la semana.
- e) Usar crema hidratante y suavizante en todo el cuerpo, si está a su alcance.
- f) Identificar lunares extraños, no rascar lunares ni verrugas del cuerpo, consultar al especialista.
- g) Evitar el consumo de alcohol, y suprimir el tabaco.
- h) Evitar los golpes, cortes y heridas en el cuerpo.
- i) Evite exponerse al sol sin protección entre las 10 a.m. y las 2 p.m. por más de 30 minutos, independiente del lugar donde viva use siempre bloqueador, protector solar, sombrero, gorra y ropa fresca pero sin descubrir mucho su piel.

5. CUIDADO DE LA PIEL

“Cuide y proteja su piel”



- **Preste atención a nuevos lunares, verrugas y manchas oscuras.**
- **Use ropa cómoda.**
- **Evite la exposición excesiva al sol.**

6. CUIDADO DE LOS SENTIDOS: VISTA Y OIDO

- Los sentidos nos permiten percibir y disfrutar el mundo que nos rodea.
- En el proceso de envejecimiento se presentan alteraciones en los sentidos, por tanto se necesitan desarrollar mecanismos que permitan superar los cambios y adaptarse a ellos.
- Acuda al médico de acuerdo al problema que presenta.

LA VISTA:

- Es uno de los sentidos más importantes, nos permite percibir y disfrutar el mundo que nos rodea.
- Factores de riesgo: mala nutrición, infecciones del ojo, enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión).

Cambios Normales del Sentido de la Vista

- La disminución de la agudeza visual.
- Disminuye la percepción de los colores.
- Disminución de la capacidad para adaptarse a los cambios de luz.
- Disminución de la capacidad para localizar objetos o personas fuera del campo visual.
- Disminución de la producción de lágrimas y movilidad ocular.

Factores de Riesgo

- Mala nutrición.
- Infecciones del ojo.
- Enfermedades crónicas: diabetes, hipertensión arterial, etc.

Como autocuidarse:

- Mantener una iluminación adecuada en los diferentes ambientes del hogar.
- Evitar el cambio repentino de la oscuridad a la iluminación intensa.
- Aseo de las manos antes de tener en contacto con los ojos, y no introducirse objetos, ni medicinas que no hayan sido prescritas por el médico.
- De usar anteojos, úselo en sus actividades diarias.
- Acuda anualmente a una revisión con el oftalmólogo.
- Utilice colores y contrastes en su medio ambiente para compensar la pérdida de la visión.

El OIDO:

Es el órgano que nos permite escuchar los sonidos y orientarnos a través de ellos, comunicarnos e interrelacionarnos con los demás.

Cambios en la Audición

- Disminuye la capacidad de captar los sonidos, así como localizarlos y distinguirlos.
- Hay distorsión de los sonidos relacionados a la comprensión, peor si la conversación es rápida.

Factores de Riesgo:

- Disminución de la audición por infecciones, por tratamientos prolongados con algunos medicamentos. Exposición excesiva a los ruidos ambientales.

Como autocuidarse:

- No introducir objetos extraños en los oídos.
- Evitar la exposición a los ruidos.
- Acudir al control anualmente con el especialista.
- No aplicarse medicación a los oídos sin prescripción médica.

6. CUIDADO DE LOS SENTIDOS VISTA Y OIDO

**“Disfrute y perciba el mundo
que nos rodea”**



**“Estimule sus sentidos con
diferentes aromas, sabores,
texturas, objetos, paisajes y
sonidos”**

7. CUIDADO DE LOS SENTIDOS: OLFATO, GUSTO Y TACTO

Nos permiten percibir los olores y sentir el sabor de los alimentos y las cosas.

En las personas adultas mayores el sentido del olfato se hace menos intenso, el sentido del gusto disminuye levemente para los sabores ácido y amargo, se conserva el sabor de lo salado, y especialmente el dulce.

El sentido del olfato empieza a disminuir después de los 60 años de edad.

Factores de riesgo de daño al gusto y olfato:

- Edad.
- Infecciones de la nariz.
- Consumo de tabaco.

Como autocuidarse:

- Evitar exponerse a sustancias con olores o sabores irritantes.
- La ingesta de alimentos muy calientes ó muy frios.
- No introducir objetos extraños, y mantener siempre el aseo de la nariz y la boca.

EL TACTO:

Permite la comunicación con el medio externo mediante el contacto físico.

Es el nexo más importante entre nuestro organismo y el exterior. Permite a las personas la percepción de muy finas e innumerables sensaciones, entre ellas la presión, temperatura, dolor, aspereza o suavidad, dureza, etc. El sentido del tacto se halla principalmente en la piel.

Receptores sensoriales.- Los corpúsculos de Pacini y Meissner son receptores de la presión y del tacto. Estos receptores sensoriales disminuyen en un tercio en las personas adultas mayores, como consecuencia hay menor percepción sensorial.

Factores de riesgo:

- Inmovilidad.
- Alteración de la termorregulación.

Como cuidarse:

- Usar crema hidratante y suavizantes, si está a su alcance.
- Evitar las quemaduras y cortes en los dedos y piel.

7. CUIDADO DE LOS SENTIDOS: OLFATO, GUSTO Y TACTO

“Mantenga siempre el aseo de la nariz y la boca”



- **El olfato y el gusto nos permite percibir los olores y sentir el sabor de los alimentos.**
- **El tacto nos permite sentir lo suave, lo aspero, la temperatura, etc.**

8. CUIDADO DE LA BOCA

La boca cumple importantes funciones como es la formación del bolo alimenticio triturado por los dientes para una buena digestión; además ayuda a la buena pronunciación y apariencia personal.

Factores de riesgo:

- Tabaco y alcohol.
- Mala higiene bucal.
- Mala alimentación.
- Hidratación inadecuada.

Cambios de la boca con el envejecimiento:

- Tiende a secarse por disminución de la saliva o por el uso de algunos medicamentos.
- Desgaste de la superficie de los dientes, se vuelven quebradizos, amarillentos.
- Disminución de la sensación gustativa.
- Las encías se reducen. provocando sensibilidad en el cuello de los dientes y predisposición a las caries.
- Menor capacidad de defensa frente a las infecciones.
- La ausencia de piezas dentarias condiciona alteraciones en la articulación de la mandíbula (encías, dientes, hueso).

Cuidados de la cavidad oral:

Cepillarse los dientes y las prótesis con crema dental o bicarbonato después de cada alimento. En caso de usar prótesis retirarla para lavarla cepillándola adecuadamente, y en la noche mantenerla en un vaso con agua.

- Usar cepillo con cerdas suaves, y en buenas condiciones.
- Evitar introducir objetos punzocortantes en la cavidad oral que pueden producir lesiones e infecciones.
- Es necesario el uso de prótesis dental cuando se han perdido los dientes naturales para mantener la estética, nutrición, fonación y la salud en general.
- Si padece de disminución de saliva, evitar comidas ácidas o con especias (irritan la mucosa), disminuir consumo de azúcares.
- Evitar el uso de prótesis mal adaptadas o en malas condiciones, evaluar su cambio a partir de los 5 años de instalación en boca.
- Acuda al dentista al menos una vez al año o cuando presente algunas señales de alarma.

Señales de alarma de enfermedad en la boca:

- a) Encías rojas, dolorosas, sangrantes o inflamadas.
- b) Mal aliento.
- c) Sangrado de la cavidad oral al momento de cepillarse.
- d) Dolor en los dientes.
- e) Lesión en la boca sin causa aparente o que no se resuelve en dos semanas de manera espontánea o después de eliminar su causa.
- f) Infección de encías y dientes (aparición de abscesos en encías).
- g) Movilidad de los dientes.

8. CUIDADO DE LA BOCA

**¡Dientes sanos...
Vida sana!**



- **Utilice cepillo, hilo dental para limpieza de los dientes**
- **Cepílese los dientes después de cada comida.**
- **Si usa prótesis dental límpiela 3 veces al día.**
- **Acuda al odontólogo 2 veces al año para su control.**
- **Consuma alimentos sanos y naturales.**

9. CUIDADO DE LOS PIES

El cuidado de los pies es importante porque su buen estado facilita la movilidad e independencia del adulto mayor.

Autocuidado de los pies:

- Lavar los pies y secar bien con toalla suave.
- Prevenir lesiones en la planta de los pies y evitar caminar descalzo.
- Usar zapatos adecuados de acuerdo al clima y a la labor que realiza.
- El corte de las uñas debe ser realizado por un miembro de la familia teniendo cuidado de no lastimar la piel.

Recomendaciones:

- Observar los pies, vigilando la aparición de ampollas, callos, heridas, grietas y resequedades.
- No usar medicamentos o sustancias tóxicas que no indiquen el médico porque puede generar irritación y laceración del pie.
- Evitar el calzado o prendas de vestir ajustados que disminuyan la circulación de la sangre hacia los pies (medias ajustadas, pantalonetas, ligas o amarras en las piernas).
- No fumar, no beber alcohol, para prevenir cualquier enfermedad vascular periférica.
- Realizar ejercicios de circulación levantando las piernas y los pies al menos tres veces al día, según indicación del especialista.
- Realizar frotación de los pies con masajes desde la punta de los dedos hacia las rodillas, por lo menos dos veces al día.
- Evitar estar de pie o sentado mucho tiempo. Si está sentado mucho tiempo, realice movimientos circulares con la punta de los pies.
- Corte de uñas adecuado y periódico.
- Adecuado secado de los pies.
- En caso de las mujeres evite tacones altos, máximo de 3 cms.

Signos de Alarma:

- Cambios de coloración de la piel.
- Dolor.
- Cambios de temperatura.
- Lesiones.

9. CUIDADO DE LOS PIES

“Los pies sanos facilitan su traslado e independencia”



- **Use zapatos cómodos y blandos.**
- **No camine descalzo.**

10. SALUD MENTAL EN EL ADULTO MAYOR

EMOCIONES

Las emociones son estados afectivos que las personas experimentan ante diversas situaciones: de peligro, una situación crítica, gozo, etc.

Existen emociones positivas y negativas que influyen en nuestra salud.

LA ACTIVIDAD COGNITIVA

La actividad cognitiva es un proceso por el cual las personas captan los aspectos de la realidad a través de los órganos sensoriales con el propósito de comprender la realidad.

Son actividades cognitivas: Memorizar, representar, comunicar, recordar, calcular, comprender, conceptualizar, comparar, relacionar, ordenar, clasificar, analizar, sintetizar, resolver problemas, interpretar, inferir, planificar, evaluar, transferir y crear.

Memoria:

- Es una capacidad del ser humano que le sirve para guardar hechos de su vida y recordarlos luego.
- La memoria se puede entrenar, mejorar y mantener en las personas adultas mayores.
- Las alteraciones de la memoria se producen por algunas enfermedades y por falta de práctica o desuso por la edad.

Factores de riesgo de la memoria:

- Edad avanzada.
- Nivel de Instrucción.
- Falta de entrenamiento y promoción de la memoria.
- Enfermedades como la presión alta, demencia, diabetes, desnutrición, depresión, estrés, etc.
- El aislamiento de la familia y sociedad.
- Dejar de lado todo lo ya aprendido anteriormente.
- Dejar de practicar lo aprendido.

Importancia de mantener una buena memoria, Ejm.

- Le permitirá recordar donde pone las cosas (llaves, dinero, anteojos, etc.)
- Recordar si tomó o no un medicamento.
- Recordar si apagó el gas de la cocina, cerró la puerta o la llave del agua.

Como cuidar la memoria:

- Mantenerse activo en la parte física, mental, social y cultural.
- Visite y converse con familiares, amigos, vecinos, colegas, etc.
- Lea los periódicos, revistas y otros textos informativos dialogando luego acerca de los temas de actualidad.

AUTOESTIMA

Es la forma como uno se quiere y se cuida, fomentando la independencia y autonomía, sintiéndose útil, responsable y orgulloso de sus acciones.

La vejez no es cuestión de años, si no de estado de ánimo.

Importancia de la autoestima:

- Desarrollar una vida saludable y de calidad.

Factores de riesgo que afectan la autoestima:

- Considerar el envejecimiento como una enfermedad.
- Entorno familiar y social desfavorable.
- Uso inadecuado de fármacos.
- Cambios en los roles familiares, sociales, laborales, económicos.

Como fortalecer la autoestima:

- Desarrollar y/o fortalecer estilos de vida saludable y buenas costumbres.
- Reconocer cualidades y desarrollarlas más.
- Desarrollar actividades que faciliten un buen estado anímico.
- Proponerse metas, objetivos y actividades realizables en la vida.
- Mantener un buen estado de salud.

10. SALUD MENTAL EN EL ADULTO MAYOR

¡Vive con alegría y entusiasmo cada momento de tu vida!

“El buen manejo de las emociones fortalecen un envejecimiento saludable”



Autoestima:

“La forma de quererse y reconocerse”

“Uno envejece cuando pierde la ilusión de vivir”

11. SEXUALIDAD EN EL ADULTO MAYOR

La sexualidad es la capacidad de expresar nuestros sentimientos, emociones de afecto y ternura, un modo de proporcionar y recibir placer.

Importancia de la sexualidad en el adulto mayor.

- No implica necesariamente el acto sexual.
- La sexualidad es una de las actividades que influyen en la calidad de vida.
- La sexualidad es una de las actividades que brinda mejor calidad de vida al ser humano.
- Casi todos los adultos mayores tienen deseos de expresar su sexualidad.
- Algunos no lo hacen por desconocimiento y/o por que la sociedad los reprime y discrimina.

Factores de riesgo para una mala expresión de la sexualidad:

- Desconocimiento de los cambios normales del envejecimiento por la persona adulta mayor, la familia, y el personal de salud.
- Limitaciones normales pero con la posibilidad de continuar activo.
- Presencia de enfermedades crónicas como infartos, diabetes, presión arterial alta, artritis, fracturas, etc.
- Uso de medicamentos sin la indicación del especialista.
- Problemas sociales para encontrar pareja.
- Problemas socioeconómicos.

Autocuidado de la sexualidad en el adulto mayor.

- Sentirse triunfador y elevar la autoestima.
- Mantener buena salud física y mental.
- Cuidar la privacidad para el desarrollo de su sexualidad.
- En las relaciones íntimas es importante un mayor tiempo de caricias entre ambos y más espacio para las palabras de afecto y ternura.
- Exprese su sexualidad no solo en el aspecto físico, promueva la parte sentimental de armonía con la pareja, de amistad, de compañerismo, de madurez total.
- Consultar al profesional de la salud ante la presencia de enfermedades crónicas como la diabetes, presión alta, infartos, etc.
- No consumir medicamentos si no son indicados por el especialista.
- Evite la automedicación.

11. SEXUALIDAD EN EL ADULTO MAYOR

“La sexualidad es parte de la vida normal del ser humano, es vivir de forma integral”



“El envejecimiento no significa limitar una vida sexual plena”

El secreto: Comunicación y autoestima

12. LAS CAÍDAS EN EL ADULTO MAYOR

Las caídas en el adulto mayor muchas veces conllevan a la discapacidad y compromiso de la vida.

Las caídas en el adulto mayor representan problemas que traen diversas consecuencias:

- Físicas (fracturas, hematomas, heridas).
- Psicológicas: (miedo, depresión, tristeza).
- Sociales (pérdida de autonomía, aislamiento).
- Económicas (gastos no previstos).

Importancia de prevenir las caídas:

- La prevención evitará las caídas y complicaciones en el adulto mayor, su familia y comunidad.

¿Cómo cuidarse y evitar caídas?

- Evite los obstáculos en la casa, los pisos resbalosos, tapetes, etc.
- Evite cambios posturales bruscos.
- Buena iluminación en casa y camine por donde haya buena luz en la calle.
- Haga ejercicio según las recomendaciones, para mantener fuerza y vitalidad.
- Mejore su visión y audición, con uso de anteojos y audífonos y evaluación oftalmológica y Otorrinolaringológica.
- Uso y colocación de barandas y manijas en pasadizos, escaleras, tinas de baño, inodoro y el baño en general.
- Use bastón cuando está indicado.
- Controle sus enfermedades con el especialista, no tome medicamentos que no le ha recetado el médico y en caso de consumir otras sustancias informe a su médico (hierbas, vitaminas).
- No levante cosas pesadas.
- Adecue la infraestructura para el tránsito del adulto mayor.
- Use ropa cómoda que se le haga fácil vestirse, zapatos de soporte con tacos bajos. Evite caminar en medias.
- Manténgase activo y con el peso ideal.
- Evite el consumo de alcohol.

12. LAS CAÍDAS

“Seguridad Primero para Prevenir Caídas”

“Prevenir es más fácil que curar”



“Las caídas en el adulto mayor son más graves”

“Apresurarse o distraerse aumenta el riesgo de caerse”

- Camine acompañado.
- Realice ejercicio en un entorno seguro.
- Use bastón si es necesario.
- Use lentes y audífonos de ser necesario.
- Use zapatos adecuados.
- Mantenga el peso ideal.

13. INMUNIZACIÓN Y CONTROL MÉDICO PERIÓDICO

VACUNAS (*)

Las vacunas son compuestos biológicos que aplicados a las personas sanas provocan la generación de defensas (anticuerpos) protegiéndolos ante futuros contactos con los agentes infecciosos contra los que fueron vacunados.

Importancia de las vacunas:

- Las vacunas protegen individualmente a la persona, pero además, la mayoría de ellas protegen también a la colectividad evitando o disminuyendo el riesgo de epidemias.
- Aunque los niños son los que reciben la mayoría de las vacunas, los adultos mayores también necesitan protegerse de enfermedades como: tétano, neumococo e Influenza. que en muchos casos son más graves que en los niños.
- Es necesario vacunarse antes de hacer un viaje prolongado o radicar fuera del país pues en cada lugar del mundo hay distintos programas de vacunación.

Tétanos: Es una recomendación para TODAS las personas no vacunadas, independientemente de su edad.

Influenza: Los síntomas pueden incluir fiebre, escalofríos, tos seca, dolor de garganta, congestión, dolor de cabeza, dolores musculares y fatiga y puede ser una amenaza para la vida en los adultos mayores. Se recomiendan la vacuna anual contra la influenza para todos los adultos de 50 años de edad y adultos mayores. Se debe recibir la vacuna antes que comience la temporada de frío de cada año.

Enfermedad Neumocócica: Las personas asocian la enfermedad neumocócica con la neumonía, pero esta puede causar meningitis, infección de la sangre, y oído medio e infecciones sinusales. Se recomienda que las personas de 65 años de edad y mayores reciban la vacuna neumocócica. La mayoría de las personas necesitan una sola dosis. Pero si recibió la vacuna hace más de cinco años y tenía menos de 65 años de edad cuando la recibió, puede necesitar una segunda dosis o de "refuerzo". Generalmente no es necesario recibir más de dos dosis de la vacuna actual.

Control médico periódico

Es necesario el control médico periódico del adulto mayor saludable, para prevenir y/o detectar precozmente patologías y para enseñarle a vivir sanamente. Se recomienda por lo menos un control anual antes de los 70 años, y por lo menos dos controles después de los 70 años. El objetivo fundamental es realizar acciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

El adulto mayor con afección aguda, sub aguda o crónica debe acudir al establecimiento de salud para la atención del daño y/o otros identificados en el proceso de la atención. El profesional de la salud explicará sobre el (los) daño(s) identificado(s) y las recomendaciones que requiera; así como la periodicidad en los controles.

(*) *La Vacuna Antineumocócica, actualmente no está considerada en el calendario nacional de vacunación, sin embargo se recomienda su administración si es necesario.*

13. INMUNIZACIÓN Y CONTROL MÉDICO PERIÓDICO

Vacunarse es prevenir enfermedades. ¡No lo olvide!



“Las vacunas previenen discapacidades y muertes”

“Es importante que todas las personas reciban las vacunas”

CRÉDITOS

Documento elaborado por el Ministerio de Salud.
Perú - 2009

El presente documento "CUIDADO Y AUTOCUIDADO DE LA SALUD DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES", es un instrumento de orientación para el cuidado de la salud de este grupo poblacional en su aplicación es importante considerar los enfoques de interculturalidad, género y derechos.

Hecho el Depósito Legal N°2009-05508



PERÚ

Ministerio
de Salud

Av. Salaverry 801 - Lima 11
INFOSALUD: 080-10828
www.minsa.gob.pe