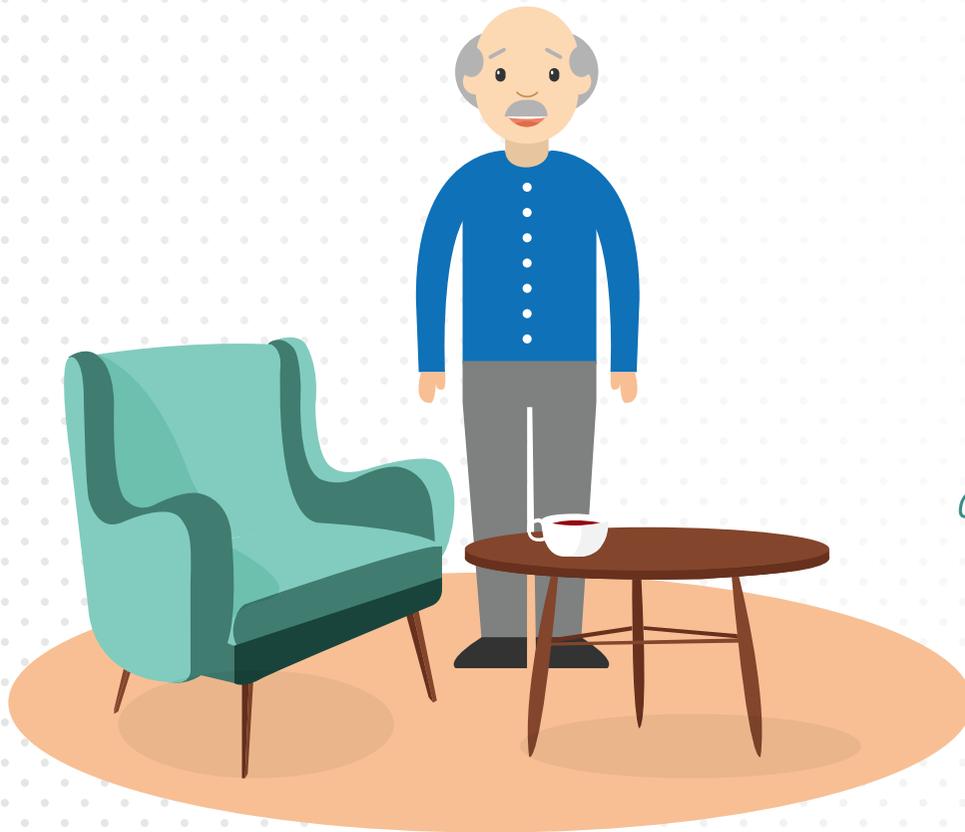


ATENCIÓN DEL ADULTO MAYOR



1 de Octubre
Día Internacional de las Personas de Edad

Prevención: *Aspectos médicos*

PREVENCIÓN *primaria*

Se basa en la actuación previa para **impedir el desarrollo y aparición de enfermedades**. Se busca la promoción de la salud mediante la generalización de hábitos saludables y la lucha frente a los factores de riesgo.

Alimentación

Es necesaria una dieta rica en calcio, fibra, vitaminas e hidratos de carbono complejos, y abundantes líquidos.

Hábitos tóxicos

Alcohol: el sistema nervioso central del adulto mayor es más sensible, provocando concentraciones más altas. A su vez, la medicación y patología del anciano podrían contribuir a su prohibición.

Tabaco: orientado a la prohibición absoluta.

Programación de ejercicio físico

Mejora: la nutrición, la inmunidad, coordinación, movilidad, el aparato cardiovascular, las perspectivas mentales y aumenta la masa muscular y ósea.

Reduce: la masa grasa corporal, la tensión arterial y la resistencia a la insulina.

Maximiza la función residual.

Funciones intelectuales

Mediante la promoción de charlas, debates, situaciones figuradas, provocadas y programadas, el anciano ocupa sus momentos de ocio, fomentando además la integración social y evitando el aislamiento.

Promoción de hábitos higiénicos



Baño: Se recomienda una temperatura de 35-39°C, mínimo una a dos veces por semana, de 5 a 15 minutos de duración. El jabón de uso personal debe ser graso, el secado meticuloso con una toalla áspera y finalizar con la colocación de una crema oleosa para otorgar grasa a la piel.



Cuidado de los pies: debe ser detallista en cuanto al secado y el corte de las uñas.



Cuidado de las prótesis bucales: prestar especial atención al cepillado después de cada comida. Al acostarse, depositar la prótesis en agua con líquido antiséptico.



Calzado: se recomiendan tacos de 3 o 4 cm. como máximo, de puntera redondeada, con buen contrafuerte -para sostener el talón- y sujeto de empeine, mejor si es con cordones, que permita una correcta respiración de la piel.



Cuidado de lentes: incluye el lavado diario con agua y jabón y el secado con un pañuelo de papel.



Cuidado del audifono retroauricular: debe incluir la limpieza semanal del molde con un alfiler o aguja, lavándolo posteriormente con agua y jabón y secándolo bien.

Protección específica

Vacunas recomendadas

Antitetánica, antihepatitis (sólo cuando la pareja sea portadora del antígeno de la hepatitis B), antineumocócica y antigripal.

Osteoporosis

La vitamina D es fundamental para prevenirla, ya que suele disminuir en enfermos crónicos y durante el invierno. Su uso conjunto con calcio aumenta la eficacia, pues se ha comprobado un crecimiento de densidad ósea y una reducción de fracturas de cadera.

Caries y placas periodontales

Se ha demostrado la eficacia del flúor tópico como protector contra la caries en niños y adultos, desterrando la asociación envejecimiento-pérdida de piezas dentarias-prótesis dental.

Prevención: *aspectos emocionales*

La relación entre abuelos y nietos: un beneficio psicológico mutuo



Porque pueden aprender con sus nietos: Por ejemplo, aprender a usar la computadora los acerca a las nuevas generaciones, se sienten útiles y felices.



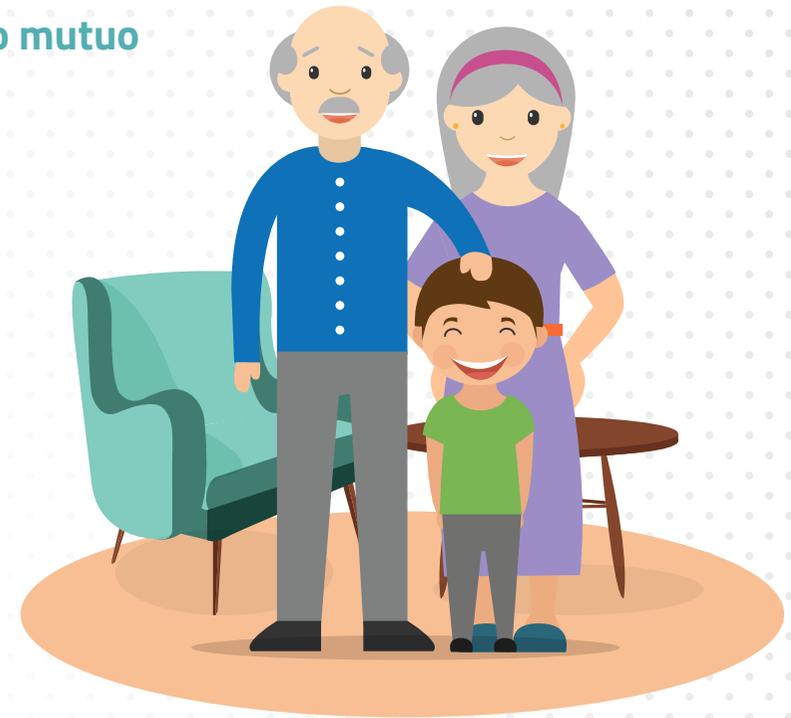
Los nietos ayudan a ejercitar la memoria. Cuando recurren a sus abuelos con preguntas acerca de su familia y su origen, el cerebro se ejercita, además de promover la unión generacional.



Los nietos son una fuente incondicional de amor. Brindando besos, abrazos y ayuda (siempre que los abuelos establezcan una relación de confianza con ellos).



Los niños ayudan a "parar" el tiempo. Cuando los niños pasan la tarde en casa de los abuelos, los ayudan a "alejarse de todo", de la vorágine y la aceleración diarias, recibiendo atención y tiempo para conversar, para escuchar, para jugar.



La relación entre los hijos y los padres mayores



Alcanzar una edad avanzada disfrutando plenamente de la vida no tiene porqué ser tan difícil, si se cuenta con hijos que saben cómo auxiliar a sus padres en esa etapa de la vida.

¿Cómo ayudar a tus padres cuando se hacen más grandes?

- ✳ Visitarlos o contactarlos regularmente.
- ✳ Saber lo que necesitan para su rutina diaria.
- ✳ Dividir la responsabilidad del cuidado de los padres entre los hermanos.
- ✳ Estar pendiente de sus controles y tratamientos médicos.
- ✳ Darles comprensión y paciencia: ponerse en su lugar.
- ✳ Acondicionar la casa de acuerdo a su edad (evitar escaleras, por ejemplo).