

[www.intercuidados.com](http://www.intercuidados.com)



# CARTILLA: CUIDADOS A LA PERSONA ADULTA MAYOR



**intercuidados**

tus seres queridos en las mejores manos

**SOBRE LA**

# EMPRESA



**intercuidados**  
tus seres queridos en las mejores manos

*¿Quiénes somos?*

Somos una empresa de cuidado y servicios de salud en casa, comprometida con el bienestar de nuestros usuarios, brindando un servicio personalizado, confiable, seguro y empático

Nuestro equipo humano cuenta  
con más de 15 años de  
experiencia profesional



**intercuidados**  
tus seres queridos en las mejores manos

# CONTENIDO

<b>Presentación</b> .....	4
<b>Objetivo</b> .....	5
<b>Contextualización general</b> .....	6
<b>Higiene y aseo</b> .....	7
Consejos a la hora del baño.....	8
Consejo para la higiene del adulto mayor postrado en cama.....	9
<b>Recomendaciones para prevenir caídas en el hogar</b> .....	10
<b>Lesiones por presión en el adulto mayor</b> .....	11
¿Qué son las lesiones por presión?.....	11
Factores de riesgo.....	11
¿Cómo prevenir las lesiones por presión?.....	12
<b>Consejos para mejorar el sueño en el adulto mayor</b> .....	13
<b>¿Cómo lograr un envejecimiento activo y saludable?</b> .....	14
Formas de maltrato a la persona adulto mayor.....	17
<b>Habilidades para lograr una buena comunicación con el adulto mayor</b> .....	18
<b>Recomendaciones para mejorar la autoestima del adulto mayor</b> .....	19
<b>CONTACTO</b> .....	20



# PRESENTACIÓN

Esta cartilla invita a las personas adultas mayores, a los cuidadores, a las familias y a la comunidad en general, a conocer los aspectos del envejecimiento, la importancia que tienen los cuidados y las acciones a desarrollar para que las personas adultas mayores tengan un mejor bienestar y calidad de vida.

Este material fue elaborado por un grupo de profesionales en el área del cuidado para apoyar y orientar a la población adulto mayor, a sus familias y cuidadores sobre temas básicos de cuidado.

Conservar la independencia y el autocuidado de la persona adulta mayor será siempre nuestra principal recomendación a la hora de realizar las actividades de la vida diaria.

Para tener acceso a la cartilla se puede acceder a ella en el sitio web: [www.intercuidados.com](http://www.intercuidados.com)



La presente cartilla tiene como objetivo principal brindar las herramientas necesarias para los cuidadores formales e informales, familiares y adultos mayores independientes que desean mejorar y hacer más fácil el proceso del cuidado diario.

## OBJETIVO



# CONTEXTUALIZACIÓN GENERAL

## *¿Quién es una persona adulta mayor?*

Es aquella persona que cuenta con sesenta (60) años o más de edad. En el marco de los derechos, la expresión adoptada es "persona adulta mayor". Sustituye otras expresiones como "adulto mayor" (este término cambió al adoptar el enfoque de género), "persona de la tercera edad", "anciano", "viejo", "pensionado o jubilado", "abuelo" (relación de parentesco). Estos términos pueden ser entendidos en un sentido peyorativo y se asocian a una imagen negativa, discriminatoria y sesgada de la vejez.



## *¿Qué es el envejecimiento?*

El envejecimiento humano constituye un proceso multidimensional de los seres humanos que se caracteriza por ser heterogéneo, intrínseco e irreversible; inicia con la concepción, se desarrolla durante el curso de vida y termina con la muerte, es decir todo el tiempo estamos envejeciendo. Es un proceso complejo de cambios biológicos y psicológicos de los individuos en interacción continua con la vida social, económica, cultural y ecológica de las comunidades, durante el transcurso del tiempo.

## *¿Qué es la vejez?*

Representa una construcción social y biográfica del último momento del curso de vida humano. La vejez constituye un proceso heterogéneo a lo largo del cual se acumulan, entre otros, necesidades, limitaciones, cambios, pérdidas, capacidades, oportunidades y fortalezas humanas.





## HIGIENE Y ASEO

La limpieza es un punto básico para la higiene de cualquier persona, sin embargo, con el envejecimiento, la persona adulta mayor tiene una serie de cambios asociados a la edad que dificultan esta necesidad básica, por lo cual se deben incluir técnicas que le ayuden a mantener su salud, bienestar y calidad de vida, conservando siempre su independencia, en la medida de lo posible.

La higiene y aseo en la persona adulta mayor tiene como objetivo evitar olores desagradables, conseguir buenos hábitos de higiene personal y promover su autoestima a través del cuidado personalizado, generando sensación de bienestar y confort.

Es conveniente que la persona, si es dependiente, colabore en las rutinas de higiene y se le motive como una manera de disminuir o eliminar emociones como rechazo, resistencia, ansiedad o incluso sentimientos de agresión.

De igual forma, es importante garantizar la intimidad y el respeto durante la higiene, ya que en las personas adultas mayores el sentido de pudor está más arraigado debido al tipo de educación recibida. Ante esto se recomienda establecer una comunicación clara, asertiva y empática para favorecer la comprensión, aceptación y colaboración de la persona durante su higiene.

El sentido de pena, tanto en la persona adulta mayor como en el cuidador, se presenta especialmente cuando se trata de personas del sexo opuesto, como por ejemplo cuando la hija debe ayudar a bañar o cambiarle el pañal a su padre, o un hijo a su madre.

Se recomienda preparar y tener cerca todos los materiales necesarios que necesitará para la higiene y aseo y tomar las medidas de seguridad necesarias que ayuden a prevenir posibles accidentes, tales como: exposición a corrientes de aire, caídas, quemadura por agua caliente, lesiones en piel, etc.



# CONSEJOS

## A LA HORA DEL BAÑO



- Motive, tanto como pueda, para que la persona adulta mayor se bañe sola.
- Tenga todos los implementos listos antes de comenzar el baño.
- Mantenga el cuarto a una temperatura agradable.
- Respete la privacidad de la persona, manténgala cubierta cuando sea posible.
- Use guantes de látex al estar en contacto con fluidos corporales o heces.
- Usa un jabón suave y neutro, sin perfume para evitar posibles reacciones alérgicas.
- No frotar, usar una esponja muy suave para evitar irritar la piel.
- Lavar muy bien las zonas íntimas, limpiando de adelante hacia atrás.
- Limpiar la nariz con paños húmedos.
- Las orejas se lavan evitando que llegue agua al oído. Los aplicadores sólo se deben usar por fuera. Los audífonos se deben limpiar diariamente.
- El cabello no es necesario lavarlo todos los días pero mínimo una vez en semana.
- La depilación se debe hacer con crema depilatoria para evitar heridas en la piel.
- El afeitado masculino se puede realizar a diario si es necesario, usando una crema de afeitar.
- Secar el cuerpo con mucho cuidado y con especial atención para que no quede húmedo. Con la humedad hay riesgo de hongos y dermatitis.
- Hidratar con crema humectante una vez finalizado el baño, en un lugar con buena luz para observar posibles cambios en la piel, como manchas, heridas, erosiones, etc.
- Mantener los pies bien hidratados para conservarlos suaves y evitar heridas.
- Conservar las uñas cortas y limpias.
- Si usa perfume o colonia no aplicarlo directamente en la piel, porque la reseca. Ponerlo sobre la ropa.





# Consejos para la higiene del adulto mayor postrado en cama

El baño en cama o baño de esponja es ideal para las personas que están postradas o que son incapaces de bañarse por sí mismos debido a problemas de salud.



## Pasos:

- 1 Explicar a la persona el baño para que colabore durante el procedimiento.
- 2 Preparar los implementos para el baño: agua caliente, jabón neutral, champú, toalla, crema humectante.
- 3 Si es necesario, ajuste la temperatura de la habitación para evitar que la persona sienta frío.
- 4 Colocar dos toallas o sábana impermeable debajo de la persona para evitar que la cama se moje y mantener la comodidad durante el baño.
- 5 Retirar la ropa, asegurándose de destapar únicamente la zona del cuerpo que va a lavar. Esto impedirá que se enfríe demasiado y le brindará privacidad.
- 6 Comienza el baño en la cabeza, lavar y secar el cabello, limpiar el rostro con movimientos suaves, limpiar las orejas por fuera con un aplicador y lavar el cuello. Continúe con los brazos, el torso y piernas.
- 7 Para limpiar la espalda solicite a la persona que gire hacia un lado en caso de que pueda hacerlo, de lo contrario, ayúdelo. Asegúrate de que no quede demasiado cerca del borde de la cama.
- 8 Por último se deben lavar los genitales y la zona anal, siempre de adelante hacia atrás. Utilice guantes de látex para hacerlo.





## RECOMENDACIONES PARA PREVENIR CAÍDAS EN EL HOGAR

Cerca del 80% de las caídas de las personas adultas mayores ocurren en el hogar y alrededor de un 20% de ellas pueden tener alguna consecuencia seria.



Evitar el uso de alfombras móviles

Iluminación adecuada, especialmente en la noche



Usar calzado firme y cómodo

Evitar que muebles o artefactos bloqueen los pasillos



Evaluar la necesidad de instalar barras de sujeción en baños y pasillos

Evitar pantuflas o zapatos sin antideslizante



# LESIONES POR PRESIÓN EN EL ADULTO MAYOR

## INTERCUIDADOS

### ¿Qué son las lesiones por presión?

Las lesiones por presión (LPP) son lesiones que aparecen en la piel por la presión o el roce continuo del cuerpo contra materiales diversos.

Es posible que aparezcan lesiones por presión en personas que pasan mucho tiempo encamadas o sentadas en la misma postura, pero también a causa del roce de elementos de diagnóstico o tratamiento, como sondas, mascarillas, férulas, yesos, etc.

La presión continua sobre una zona concreta de la piel provoca el aplastamiento de los tejidos y dificulta la circulación de la sangre por ellos (isquemia), provocando la muerte de las células de esos tejidos (necrosis).



### Factores de riesgo

Las lesiones por presión pueden aparecer en personas de cualquier grupo de edad, pero en las personas adultas mayores hay más probabilidades de sufrirlas debido a que en este grupo se dan con mayor frecuencia problemas añadidos que colaboran en su aparición:

- Estancia prolongada en cama o en sillones.
- Falta de movilidad.
- Exceso de humedad a causa de incontinencia urinaria o fecal.
- Bajo nivel de percepción de las lesiones por demencias o problemas cognitivos.
- Alteraciones de la circulación.
- Piel en mal estado.
- Mala higiene.
- Desnutrición, deshidratación, delgadez, obesidad.



## ¿Cómo prevenir las lesiones por presión?



### *Cuidados de la piel*

- Inspeccionar toda la piel del cuerpo al menos una vez al día.
- Limpiarla con agua tibia y jabón neutro.
- Hidratar la piel.
- Evitar la desnutrición y mantener a la persona bien hidratada,
- Si hay incontinencia, usar pañales desechables y cambiarlos con frecuencia.
- Fomentar la circulación de la sangre en la piel masajeándola suavemente tras el lavado.
- Evitar los masajes sobre las prominencias óseas.
- Evitar las arrugas en la ropa de cama.
- Utilizar técnicas adecuadas de posición y movimiento, evitando fricciones y rozamientos sobre la piel.

### *Cuidados en la movilidad y posición*

- Fomentar y animar para que el adulto mayor se mueva por sí mismo.
- Cambiar de postura con frecuencia si está en la cama y no puede hacerlo por sí mismo.
- Cambiarle de postura con frecuencia si está sentado, levantándolo un poco e inclinándolo hacia los lados.
- Utilizar una butaca con respaldo alto, que dé apoyo a la cabeza y a toda la espalda.
- Continuar haciendo los cambios posturales aunque la persona utilice colchones o cojines antiescaras.

### *Utilizar dispositivos de apoyo que disminuyan la presión*

- Colchones y cojines antiescaras: de espuma, de aire, de agua, de gel, de silicona.
- Protectores específicos: mantas, taloneras, rodilleras, coderas antiescaras.



# CONSEJOS PARA MEJORAR EL SUEÑO EN EL ADULTO MAYOR



Con la edad, se suman varios factores que pueden afectar el buen dormir, las etapas más profundas del sueño disminuyen, lo que conlleva a que los adultos mayores se despierten con más facilidad durante la noche y más temprano en la mañana, haciendo que muchos duerman menos y, en algunos casos, mal. Por lo general los adultos mayores deben dormir entre 7 y 8 horas, pero la cantidad no es lo más importante, lo fundamental es que el sueño sea reparador.

Dormir mal en esta etapa puede afectar la memoria, la concentración y el ánimo, lo que disminuye el rendimiento intelectual y físico.

## Adecuada higiene de sueño:

- Mantener horarios regulares y tener rutinas al acostarse.
- Hacer ejercicio físico regular durante el día.
- Limitar las siestas, estas no deben durar más de 20 minutos.
- No acostarse sin haber comido. La cena debe ser ligera.
- Evita el tabaco y el alcohol, especialmente antes de dormir.
- No ingerir cafeína antes de dormir.
- Adecuar el dormitorio a la hora de dormir: iluminación y ventilación adecuada.
- Usar la cama solo para dormir, no para actividades como comer, ocio, ver televisión o usar el computador, entre otros.





## ¿CÓMO LOGRAR UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE?





## Actividad física

Realizar ejercicio físico diariamente ayuda a mejorar su movilidad, equilibrio y coordinación y de esta manera, mantener su autonomía e independencia el máximo tiempo posible.



## Dieta saludable

La alimentación saludable en la persona adulta mayor implica aumentar el consumo de ciertos nutrientes y la reducción del consumo de otros. La dieta se debe adaptar en función de la época del año y de las necesidades individuales de cada persona.



## Buenos hábitos de sueño

Para prevenir los trastornos del sueño es esencial establecer una rutina y adoptar buenos hábitos, como crear un ambiente relajante, desconectar el televisor y los dispositivos móviles, tener una cena ligera, acostarse y levantarse a la misma hora, evitar el consumo de café o el alcohol, etc.



## Vida social activa

Muchos adultos mayores sienten que son un peso para sus amigos y familiares, por lo que suelen tomar distancia y aislarse: esto es un error que puede provocar depresión. Para garantizar el bienestar personal es esencial ayudarlo a mantener buenas relaciones sociales y familiares.



## Control de la salud

En todas las etapas de la vida es necesario tener un control del estado de salud, pero en la vejez es aún más importante tener un cuidado especial. Los chequeos regulares y el seguimiento de los tratamientos no se deben olvidar.



## *Estar ocupado*

La ocupación ayuda a mantener nuevas relaciones sociales, a disfrutar del tiempo libre y a ejercitar la mente y el cuerpo. Existen muchas alternativas: participar en grupos, estudiar idiomas, aprender un arte nuevo, realizar ejercicios de estimulación cognitiva, practicar recetas nuevas, tocar un instrumento musical, practicar jardinería, etc.



## *Recreación*

La salud mental de los adultos mayores es un tema tan importante como la salud física. Para mantener un estado emocional saludable es preciso tener actividades recreativas como: ir a cine, leer, asistir a teatro, conciertos, caminatas ecológicas, pertenecer a grupos recreativos, etc.



## *Dejar de fumar y consumir alcohol*

Su consumo aumentan el riesgo de padecer enfermedades que deterioran la salud física y mental. Estudios clínicos concluyen que dejar de fumar antes de los 50 años disminuye en un 50% el riesgo de morir por una enfermedad relacionada con el tabaco, mientras que dejar de fumar a los 65 años tan solo reduce ese riesgo en un 10%.



## *Sexualidad*

La sexualidad forma parte de los hábitos de vida saludable y el placer no tiene edad. El erotismo y la sensualidad pueden prolongarse dándole placer y satisfacción, aún si el acto sexual en sí mismo dura menos tiempo.



## *Permanecer en contacto con la naturaleza*

La naturaleza ayuda a mejorar la calidad de vida por medio del contacto con los animales y plantas, el aire limpio y fresco, el agua transparente, etc. Por lo general, la naturaleza nos motiva a mantenernos activos física, espiritual y emocionalmente.





# FORMAS DE MALTRATO A LA PERSONA ADULTA MAYOR



El maltrato a los adultos mayores se refiere a cualquier acción u omisión que produce daño y que vulnera el respeto a su dignidad y el ejercicio de sus derechos como persona. Puede realizarse de manera intencionada, como también puede ocurrir por desconocimiento de manera no intencionada. Puede ocurrir en el medio familiar, comunitario o institucional. Esta violencia puede adoptar muchas formas y se produce en todas las esferas sociales, económicas, étnicas y geográficas, por tanto está mucho más cerca y presente de lo que imaginamos.

## *Maltrato físico*

Agresiones que dañan la integridad corporal y que son hechas con la intención de provocar dolor y/o lesión (empujones, zamarreos, bofetadas, golpes, cortes, quemaduras, ataduras, etc).

## *Abuso sexual*

Acto sexual con una persona mayor sin su consentimiento, empleando fuerza, amenaza o aprovechándose de que existe un deterioro cognitivo que lo incapacita para dar dicho consentimiento.

## *Abuso patrimonial*

La utilización de la pensión o jubilación del adulto mayor o una parte de ella, en beneficio propio, así como también la apropiación de bienes, propiedades o el patrimonio en general, mediante fraude, engaño o amenazas.

## *Maltrato psicológico*

Actos intencionales que producen malestar mental o emocional en la persona, como son las agresiones verbales, aislamiento, amenazas de intimidación, humillación, falta de respeto a sus creencias, ridiculización y cualquier otra conducta degradante, amenaza de abandono, o de envío a un establecimiento de larga estadía, sin su consentimiento, falta de consideración de sus deseos y sobreprotección que genera sentimiento de inutilidad o limita la capacidad de decidir.

## *Abandono*

Cuando cualquier persona o institución no asume la responsabilidad que le corresponde en el cuidado de un adulto mayor, o que habiendo asumido su cuidado o custodia, lo desampara de manera voluntaria.



# HABILIDADES PARA LOGRAR UNA BUENA COMUNICACIÓN CON EL ADULTO MAYOR

El envejecimiento trae diversos problemas de salud que van dificultando el proceso de comunicación, tales como problemas de audición, pérdida de la visión, déficit de la memoria, entre otros que se convierten en una barrera al momento de comunicarnos, lo cual hace que muchas veces resulte frustrante por no lograr comunicar lo que queremos, sin embargo, si en tu comunicación está presente la paciencia, la empatía y el amor seguro será efectiva.

## Técnicas para mejorar la comunicación

### *Ten presente sus problemas de salud*

Recuerda los problemas de salud de la persona adulta mayor con la cual estas hablando, sus capacidades no son las mismas que las tuyas, por lo que podría costarle un poco más de trabajo hablar y entender lo que le dices. Una gran barrera de comunicación es la pérdida de audición o de memoria, pero si las tienes en cuenta, podrás encontrar la forma correcta de comunicarte.

### *Articula bien tus palabras*

Debes articular bien tus palabras y direccionar tu voz hacia su cara para no crear más barreras. Asegúrate de mover tu boca, pronunciar cada palabra de forma precisa, hablar despacio, vocalizar, establecer contacto visual, usar frases sencillas y cortas.

### *Ajusta el volumen de tu voz*

Debes aprender a adaptar la voz dependiendo de las necesidades individuales de cada persona con la que interactúas. El hecho de que la persona con la que hables sea mayor, no significa que debas gritar.

### *Ambiente adecuado*

Asegúrate de que no haya ruidos que puedan causar distracciones, para que la persona mayor pueda concentrarse en la conversación.

### *Sé paciente, empático y sonríe*

Éstas son sólo algunas de las muchas virtudes que debemos tener en una conversación con una persona adulta mayor. Procura decir lo más importante de la conversación al inicio, repite o reformula la frase las veces necesarias. De tí depende que sea un momento agradable.



# RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA DEL ADULTO MAYOR

No es fácil entender los cambios que se van dando en el envejecimiento, lo cual afecta enormemente la autoestima y da lugar a la depresión y a cambiar el concepto que se tiene de sí mismos. Por lo general, la persona adulta mayor suele sentirse poco valiosa y en algunos casos abandonada. Sin embargo, está en manos de sus seres queridos cambiar esto.



## Hábitos para mejorar la autoestima

### Respetar sus opiniones

Es importante que las personas mayores se sientan tomados en cuenta y para ello es fundamental respetar sus opiniones, sobre todo si se trata de cosas que tienen que ver con ellos.

### Fomentar su autonomía

El hacer todo por ellos limita mucho más sus capacidades y acelera su degeneración, por esto es importante ayudarlos a que se sientan útiles dejando que hagan aquellas cosas que todavía pueden y permitiéndoles que tengan algunas responsabilidades.

### Tener interacción social

Una de las razones principales de la depresión es el aislamiento social. A través de su círculo de amigos pueden compartir sus experiencias y cambiar de ambiente, compartir en familia, interactuar con hijos y nietos, conservar y frecuentar amistades es fundamental.

### Propiciar la práctica de diferentes actividades

Es importante que sientan que su vida no ha terminado, que pueden seguir realizando sus actividades e inclusive intentar cosas nuevas, como dar paseos, viajes, aprender algo nuevo, tener algún pasatiempo, etc.





# CONTACTO



## EL POBLADO, MEDELLÍN

Las Lomas calle 12 n 31-165

310 415 64 09

info@intercuidados.com

 @intercuidados.co

 intercuidados

[www.intercuidados.com](http://www.intercuidados.com)