

Guia informativa SCIAS de malalties i consells sanitaris

Consells per a les persones grans

Guía informativa SCIAS de enfermedades y consejos sanitarios

Consejos para las personas mayores



SCIAS Hospital de Barcelona



AQUEST MANUAL PRETÉN ORIENTAR LES PERSONES GRANS EN LES SEVES ACTIVITATS DE LA VIDA DIÀRIA, AMB L'OBJECTIU DE PREVENIR ACCIDENTS I DE GARANTIR UNES CURES PERSONALS SUFICIENTS.

La medicació

Prengui exclusivament la medicació que li ha prescrit el seu metge. No prengui medicaments pel seu compte sense consultar-li-ho.

Si el visiten diversos especialistes diferents alhora, informi's de la medicació que ja està prenent. És convenient que dugui a sobre les receptes dels altres especialistes per evitar duplicitats i interaccions entre els diferents tractaments.

Quan li receptin un medicament, consulti al metge fins quan l'ha de prendre. Fins i tot en el cas que es tracti d'un tractament de llarga durada per malaltia crònica, és probable que periòdicament sigui necessària una revisió de la seva eficàcia i possible toxicitat.

Conservi els medicaments en l'envàs original de manera que pugui llegir-se'n el nom complet, la dosi, el lot i la caducitat.

Conservi els medicaments en un lloc adequat: lluny de l'abast dels nens i evitant l'excés d'humitat, de calor i de llum.

Un cop finalitzat el tractament, no guardi la medicació que no hagi utilitzat. Pot dur-la a la farmàcia, on trobarà contenidors destinats a recollir restes de medicaments.

Les vacunes

La vacuna de la grip es recomana a les persones més grans de 65 anys, especialment a aquelles que viuen en residències o centres sociosanitaris, i també als qui tenen malalties cròniques (bronquitis crònica, malaltia cardiovascular, diabetis, cirrosi hepàtica, alcoholisme, etc.) o bé han tingut una hospitalització recent. Si té al·lèrgia als derivats de l'ou, consulti el seu metge abans de posar-se la vacuna.

La vacuna antipneumocòcica està recomanada a la població de més de 65 anys. La revacunació s'ha de fer cada 5 anys.

La vacuna antitetànica es recomana a tota la població, amb una dosi de record cada 10 anys.

L'alimentació

Una alimentació saludable li permetrà mantenir un bon estat de salut. Per alimentar-se correctament, ha de prendre aliments dels següents grups:

Farinacs: Arròs, pasta, patates, pa, cereals d'esmorzar.

Fuites i verdures: És millor prendre-les crues que cuites. Aporten fibra i ajuden a combatre el restrenyiment. Són font de vitamines.

Llet i derivats: Llet, iogurts, formatges i postres lactis.

Carn, peix i ous: Són una font important de proteïnes. Inclogui en la seva dieta, com a mínim, dues racioncs diàries d'alguns d'aquests aliments.

Greixos: Preferentment, consumeixi oli d'oliva.

Dolços: En pot menjar amb moderació.

Procuri fer quatre àpats al dia. És preferible consumir racioncs moderades.

Adapti la consistència dels aliments a les seves possibilitats de mastegar i d'empassar.

Begui aigua i líquids per tal de mantenir una bona hidratació. És aconsellable beure entre un litre i mig i dos litres d'aigua cada dia en períodes de calor. Una alternativa atractiva per mantenir una bona hidratació són les gelatinas amb gust de fruits, que acostumen a ser molt apetibles i no fan sensació de sacietat.

Intenti menjar en un lloc agradable i, si és possible, amb companyia.



Mantingui una higiene bucal diària per evitar possibles infeccions. Vigili periòdicament la seva dentadura postissa i renti-la acuradament.

Controli regularment el pes i consulti el metge en cas de variacions importants o quan hagi perdut més d'un 10% del seu pes habitual.

Recomanacions per a les persones amb problemes de deglució:

Una persona que tingui problemes per empassar haurà d'ingerir aliments de consistència pastosa. Els líquids s'han d'espessir i assegurar-se que ingereix l'aigua necessària per a l'organisme. Els sòlids hauran de triturar-se fins que adquireixin una consistència de puré espès. És aconsellable distribuir el total de la ingestió en 4 o 5 àpats al llarg del dia.

Mesures preventives per evitar ennuegaments i broncoaspiració

La persona haurà d'estar asseguda mentre menja i, si és possible, desperta.

S'ha d'evitar la hiperextensió del coll i intentar una lleugera flexió endavant (acostant la cullera des de sota, es facilitarà que abaixi el cap).

La cullera s'ha de situar a la part mitjana de la llengua.

No s'ha d'insistir que mengi si té tos o dificultat respiratòria.

Haurà de continuar incorporat o assegut d'una hora a una hora i mitja després dels àpats.

La higiene

La higiene personal i la cura de la pell

La higiene diària no varia de joves a grans. Cal, però, tenir en compte les connotacions diferents de la pell

de les persones d'edat avançada. És recomanable el bany a una temperatura de 35 a 39 graus, com a mínim en dies alterns, de 5 a 15 minuts de durada.

La neteja dels genitals i la zona perineal ha de ser freqüent, diària com a mínim, i amb productes no irritants.

L'ús d'un raspall llarg i corbat li facilitarà el rentat de l'esquena.

Utilitzi un sabó greixós.

Eixogui's meticulosament amb una tovallola aspra i acabi amb una crema oliosa per suprir el greix de la pell que, amb l'edat, es torna seca i trencadissa.

Vesteixi's i dormi amb roba de fibres naturals, ja que amb l'enveliment la pell es torna més sensible als irritants de les fibres sintètiques.

Els peus

Una manca de cura dels peus pot provocar problemes en la marxa. Les persones grans amb trastorns sensitius i, sobretot, els diabètics, han d'extremar-ne les mesures higièniques.

Eixogui's meticulosament els peus després de rentar-se'ls.

Si utilitza alguna crema contra les durícies, faci-ho amb precaució perquè són productes càustics.

Talli's les ungles després del bany amb un tall recte, per evitar que l'ungla es clavi a les vores. Existeix un tipus de tisores especial, llargues i amb un angle terminal que permet tallar les ungles des de més lluny.

Eviti els talons de més de 3 o 4 centímetres i procuri que les sabates no li vagin justes. El calçat ha de ser de pell perquè el peu transpiri bé i amb puntera

arrodonida, amb un bon contrafort que subjecti bé el taló i ajustat a l'empenya.

La boca i la dentadura

La neteja diària amb raspall de dents i fil dental és essencial per mantenir les peces dentals i les genives en bon estat. Després de cada àpat, cal raspallar-se les dents i glopejar aigua amb elixir. S'han d'hidratar els llavis amb crema de cacau o vaselina.

La pròtesi bucal o dentadura s'ha de raspallar després de cada àpat i quan se la tregui per anar a dormir. A la nit, deixi-la en remull amb aigua i algun líquid antisèptic.

La visita periòdica al dentista és aconsellable per mantenir en bon estat les peces dentals i evitar problemes de masticació per un defecte d'oclusió en el cas de la dentadura (que no encaixi bé).

El bany i els articles d'ajuda

La taula transversal de banyera i els agafadors col·locats a la paret són articles que es venen en botigues especialitzades i permeten recolzar-se sense por. Una altra mesura de seguretat pot ser la col·locació d'estores o enganxines antilliscants dins de la banyera. Les aixetes monocomandament i, millor encara, els models que regulen la temperatura, simplifiquen l'esforç de girar les aixetes i l'ajustament de la temperatura, i eviten les cremades. És recomanable que disposi d'un penjador accessible per tenir les tovalloles a l'abast de la mà quan sigui a la dutxa o a la banyera.

De totes maneres, la millor solució és eliminar la banyera i transformar el terra de la cambra de bany en un plat de dutxa, sense vores.



Per ajudar-se a aixecar-se del WC (persones amb artrosi) és convenient col·locar uns agafadors ben subjectes a la paret. Una altra solució és augmentar l'alçada de la tassa de l'inodor mitjançant una alça de WC perquè no s'hagi d'ajupir tant per seure.

És possible que hagi de deixar d'utilitzar el bidet perquè sigui massa baix. Existeix una opció que, tot i que és una mica cara, resulta una bona solució en aquest problema. Es tracta d'una tapa d'inodor que incorpora un mecanisme que fa un rentat i assecat després d'acabar d'evacuar. Té un control lateral amb botons. També hi ha un article més senzill que és un bidet acoblable a la tassa del WC, amb desguàs, que s'omple d'aigua. El sistema més pràctic i econòmic és la instal·lació, al costat del WC, d'una mànega curta per la qual surt aigua a pressió, la qual cosa li permetrà rentar-se bé tota la zona perineal.

És convenient que la porta de la cambra de bany tingui una maneta en lloc d'un pom, i és recomanable anular la balda interior o que sigui d'un tipus que en permeti l'obertura des de fora en cas d'emergència. És millor si la porta del bany obre cap enfora i deixa un pas de 80 cm.

És perillós utilitzar estufes de butà o brasers. És millor utilitzar un calefactor allunyat de possibles esquitxades. No deixi el cable al mig del pas.

Si té alguna limitació de mobilitat a l'espallla, pot utilitzar una pinta amb un mànec extensible plegable que li permetrà pentinar-se sense problemes.

Per evitar caigudes i altres accidents, cal que la il·luminació, cortines o mampares i endolls del bany siguin elements controlats i segurs. També cal evitar les sabatilles massa grans i les xanclletes.

La sexualitat

L'interès i les necessitats sexuals es mantenen igualment actius en les persones d'edat avançada, si bé la freqüència de les relacions està condicionada per les malalties cròniques i incapacitants o per la pèrdua de la parella. La diabetis, la resecció transuretral prostàtica, el reumatisme o la cardiopatia isquèmica són malalties que poden interferir en l'activitat sexual.

Alguns medicaments també afecten la sexualitat. Revisa la seva medicació amb el seu metge.

Un altre aspecte important que cal tenir en compte és la institucionalització. Les residències actuals no estan preparades per a les relacions sexuals. Hi ha manca d'intimitat, per la qual cosa és difícil mantenir una vida sexual i, fins i tot, promocionar-la.

L'exercici físic

La força muscular, la resistència i la flexibilitat disminueixen amb l'edat. La pràctica regular d'una activitat física té, entre d'altres, els següents efectes positius:

- Redueix els símptomes d'ansietat i depressió, millora l'estat d'ànim i produeix sensació de benestar.
- Millora la forma i la funció cardiovascular i evita un cansament excessiu.
- Ajuda a prevenir i controlar la pressió arterial alta.
- Redueix el risc de tenir malalties cardiovasculars.
- Redueix el risc de patir la diabetis de l'adult.
- L'ajuda a controlar el seu pes.
- Prevé l'osteoporosi.
- Millora la forma física, la flexibilitat i el teixit muscular.



- Millora la mobilitat de les articulacions i la força muscular.
- Redueix el risc de patir caigudes.
- Ajuda a relaxar-se.
- Ajuda a agafar el son.

El tipus i la quantitat d'exercici físic dependran de la condició física de cada persona.

Els exercicis més habituals i aconsellables són caminar, anar amb bicicleta, pujar escales, nedar, fer gimnàstica, jugar amb nens i fer les feines de la casa, entre d'altres.

Les caigudes

Les caigudes són un dels accidents més freqüents a la llar o al carrer, i la majoria són evitables. Pot seguir aquests consells:

Al carrer:

- Camini sempre per la vorera sense envair el carril bici.
- Respecti els senyals dels semàfors.
- Creui els carrers pels passos de vianants.

A la llar:

- Desconnecti l'electricitat abans de canviar una bombeta.
- No s'enfili a escales domèstiques per agafar o arreglar algun objecte per baixes que siguin. Acostumi's a demanar que ho facin per vostè.
- Disposi d'elements de recolzament de tipus agafador al bany per entrar i sortir de la dutxa.
- Per pujar i baixar escales, agafi's a la barana, utilitzi un calçat que s'ajusti al peu i procuri tenir una bona il·luminació.



Totes aquestes recomanacions pretenen ajudar-lo en la seva autonomia i promoció de la salut. Esperem que puguin interessar-li i que siguin adequades a les seves possibles necessitats.

- No utilitzi cera ni altres productes de neteja que puguin provocar reliscades.
- No camini mai amb mitjons o amb mitges; l'ús de mitjons antilliscants al llit és aconsellable perquè, quan es llevi, tingui més seguretat.
- Utilitzi calçat segur, si és possible, amb sola de goma amb relleu.
- No es recolzi en objectes o mobles amb rodes, perquè no són estables.
- Enretiri els objectes que li puguin obstruir el pas, com ara catifes, cables elèctrics, etc.
- Les catifes han de ser antilliscants.
- Durant la nit, mantingui un llum encès entre l'habitació i el bany.
- Quan es llevi a la nit, encengui sempre el llum de l'habitació.
- No es llevi sobtadament del llit, segui un moment abans de posar-se dempeus.

L'audició

Per a moltes persones, el procés de l'enveliment implica una sensibilitat més baixa als sons de les freqüències més altes. La pèrdua auditiva pot suposar una limitació física i social i ocasionar alteracions en la conducta i en el caràcter.

Si detecta que té dificultat per seguir una conversa, si sent soroll a les oïdes o si altres li diuen que sembla que no els escolti, cal que practiqui un examen d'audició. És recomanable que les persones de més de 65 anys es facin una revisió periòdica de l'audició.

Si utilitza una pròtesi auditiva, setmanalment s'ha de realitzar una neteja acurada de l'audiòfon retroauricular per la part del motlle o oliva amb una

agulla de cap per eliminar-hi la cera acumulada. Després, renti'l amb aigua i sabó i eixugui'l bé.

Quan no utilitzi l'audiòfon, mantinguï'l apagat. Si guarda les piles al congelador, n'augmentarà la durada. Eviti deixar l'audiòfon en llocs excessivament calents o freds i no l'utilitzi sota la pluja o a la banyera, perquè es pot deteriorar amb la humitat.

La visió

Els trastorns de la visió donen lloc a dificultats per llegir, conduir, veure la televisió, etc. A partir de certa edat, és possible que sigui necessari l'ús de lenses correctores, encara que sempre hagi tingut bona vista. Com a mínim un cop l'any consulti el seu metge per comprovar la seva agudeza visual i com a precaució per detectar patologies com el glaucoma o la cataracta.

Les persones diabètiques, hipertenses o amb malalties que puguin ocasionar trastorns en la visió han de consultar periòdicament un oftalmòleg.

La cura de les ulleres, en el cas que les utilitzi, requereix un rentat diari amb aigua i sabó. Després, eixugui-les amb un mocador de paper.

L'ajustament de la graduació de les ulleres és necessari per a una visió correcta. Li recomanem que visiti l'òptic dos cops l'any.

L'ingrés a l'hospital

L'ingrés en un hospital comporta a les persones grans una sèrie d'inconvenients i riscos lligats al canvi d'entorn. La possibilitat de patir-los augmenta quan es roman hospitalitzat innecessàriament. Per tal de minimitzar-los, li suggerim una sèrie de recomanacions.



Medicació habitual

Caldrà revisar tota la medicació que estigui prenent i continuar administrant-la si no hi ha cap contraindicació. Per això és aconsellable que tingui reunides les receptes del seu metge o bé tingui escrita una relació dels noms dels medicaments que pren, així com les dosis i la freqüència. També pot retallar una part dels envasos dels medicaments per identificar-los ràpidament.

Un format fàcil d'utilitzar pot ser el següent:

Quins medicaments pren	Quina quantitat	Quan
Paracetamol comprimits de 500 mg	1	matí

És possible que, davant d'un ingrés programat, el seu metge li hagi dit que suspengui alguns tractaments. Segueixi les seves ordres, ja que les accions d'alguns medicaments interfereixen en la coagulació o en la glicèmia.

Un cop a l'hospital, convé que no prengui cap medicament pel seu compte. Parli amb la infermera perquè ella sàpiga on els guarda. No s'estranyi si algun medicament té una presentació diferent de la que vostè consumeix normalment; hi ha diferents laboratoris que fabriquen els mateixos productes amb noms i presentacions diferents. La infermera li donarà les explicacions que necessiti.

Si el seu metge només li ha dit que no begui ni mengi res abans d'una operació, vol dir que no prengui aliments sòlids ni líquids, però en canvi pot continuar prenent la medicació habitual amb una mica d'aigua.

Utensilis i pròtesis

Recordi's de dur les seves ulleres, l'audiòfon, el bastó o caminador i la dentadura.

Li aconsellem que porti unes sabatilles o sabates que se li ajustin bé, de sola fina i de goma gravada, o bé uns mitjons de sola antilliscant. Això li evitarà relliscades o caigudes accidentals.

Activitat funcional

Durant l'ingrés hospitalari, la seva capacitat física pot disminuir, si no és que, d'acord amb el seu metge, practica exercicis per evitar l'atròfia muscular i l'anquilosi articular. Per això li suggerim que camini pel passadís, que mogui la columna vertebral, els braços i les cames. Els llits de l'hospital estan preparats amb un sistema elèctric i amb comandament personal per practicar aquestes mobilitzacions si vostè ha de romandre al llit.

Necessitats derivades d'un ingrés hospitalari

L'hospital disposa d'un servei complementari a l'assistència (SCA), que té una oficina a la planta baixa. Allà l'assessoraran sobre múltiples serveis que l'ajudaran a cobrir les seves necessitats, com ara personal per a cures i companyia, adquisició de material tècnic i ortopèdic, menjars a domicili, perruqueria, podologia, centres de convalescència, etc. En el moment de l'ingrés li proporcionarem un fullet explicatiu.

El nostre objectiu és ajudar-lo a restablir la seva salut i fer que se senti ben atès durant la seva estada.

ESTE MANUAL PRETENDE ORIENTAR A LAS PERSONAS MAYORES EN SUS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA CON OBJETO DE PREVENIR ACCIDENTES Y GARANTIZAR UNOS CUIDADOS PERSONALES SUFICIENTES.



La medicación

Tome exclusivamente la medicación que le ha prescrito su médico. No tome medicamentos por su cuenta sin consultar con el médico.

Si le visitan varios especialistas distintos a la vez, infórmelos de la medicación que ya está tomando. Es conveniente que lleve consigo las recetas de otros especialistas a fin de evitar duplicidades e interacciones entre los distintos tratamientos.

Cuando le receten un medicamento, consulte a su médico hasta cuándo debe tomarlo. Incluso en el caso de que se trate de un tratamiento de larga duración para una enfermedad crónica, es probable que periódicamente sea necesaria una revisión de su eficacia y de su posible toxicidad.

Conserve los medicamentos en su envase original, de forma que pueda leerse el nombre completo del medicamento, la dosis, el lote y la caducidad.

Conserve los medicamentos en un lugar adecuado: lejos del alcance de los niños, evitando el exceso de la humedad, del calor y de la luz.

Una vez finalizado el tratamiento, no guarde la medicación que no ha utilizado. Puede llevarla a la farmacia donde disponen de contenedores destinados a recoger restos de medicamentos.

Las vacunas

La vacuna de la gripe se recomienda a las personas mayores de 65 años, especialmente aquellas que viven en residencias o centros sociosanitarios y también a los que tienen enfermedades crónicas (bronquitis crónica, enfermedad cardiovascular, diabetes, cirrosis hepática, alcoholismo, etc.) o bien han tenido una hospitalización reciente.

Si tiene alergia a los derivados del huevo, consulte a su médico antes de ponerse la vacuna.

La vacuna antineumocócica está recomendada a la población mayor de 65 años. La revacunación se debe hacer cada 5 años. La vacuna antitetánica se recomienda a toda la población y con una dosis de recuerdo cada 10 años.

La alimentación

Una alimentación saludable le permitirá mantener un buen estado de salud. Para alimentarse correctamente debe tomar alimentos de los siguientes grupos:

Farináceos: Arroz, pasta, patatas, pan, cereales de desayuno.

Frutas y verduras: Es mejor comerlas crudas que cocidas. Aportan fibra que ayuda a combatir el estreñimiento. Son fuente de vitaminas.

Leche y derivados: Leche, yogures, quesos y postres lácteos.

Carne, pescado y huevos: Son fuente importante de proteínas. Incluya en su dieta, como mínimo, dos raciones diarias de alguno de estos alimentos.

Grasas: Preferentemente, consuma aceite de oliva.

Dulces: Puede comerlos con moderación.

Procure hacer cuatro comidas al día. Es preferible consumir raciones moderadas.

Adapte la consistencia de los alimentos a sus posibilidades de masticar y de tragar.

Beba agua y líquidos para mantener una buena hidratación. Se aconseja tomar entre un litro y medio y dos litros de agua cada día en períodos de calor.



Una alternativa atractiva para mantener una buena hidratación son gelatinas con sabor a frutas, que suelen ser muy apetecibles y no dan la sensación de saciedad.

Intente comer en un lugar agradable y, a ser posible, en compañía.

Mantenga una higiene bucal diaria para evitar posibles infecciones. Vigile periódicamente su dentadura postiza y límpielo cuidadosamente.

Controle regularmente el peso y consulte al médico en caso de variaciones importantes o cuando haya perdido más de un 10% de su peso habitual.

Recomendaciones para las personas con problemas de deglución:

Una persona que tenga problemas para tragar deberá ingerir alimentos de consistencia pastosa. Los líquidos deben espesarse, asegurando que se ingiere el agua necesaria para el organismo. Los sólidos deben triturarse hasta alcanzar una consistencia de puré espeso. Es aconsejable distribuir el total de la ingesta en 4 ó 5 comidas a lo largo del día.

Medidas preventivas para evitar atragantamiento y broncoaspiración

La persona deberá estar sentada mientras come y, si es posible, despierta.

Hay que evitar la hiperextensión del cuello e intentar una ligera flexión hacia delante (acercando la cuchara desde abajo, se facilitará que baje la cabeza).

La cuchara debe situarse en la parte media de la lengua.

No hay que insistir en que coma si presenta tos o dificultad respiratoria.

Deberá permanecer incorporado o sentado de una hora a una hora y media después de las comidas.

La higiene

La higiene personal y el cuidado de la piel

La higiene diaria no varía de jóvenes a mayores. Es preciso, sin embargo, tener en cuenta las connotaciones diferentes de la piel de las personas de edad avanzada recomendándose el baño a una temperatura de 35 a 39 grados, como mínimo en días alternos, de 5 a 15 minutos de duración.

La limpieza de los genitales y zona perineal ha de ser frecuente, diaria por lo menos y con productos no irritantes.

El uso de un cepillo largo y curvado facilita el lavado de la espalda.

Utilice un jabón graso.

Séquese meticulosamente con una toalla áspera y acabe con una crema oleosa para suprir la grasa de la piel que, con la edad, se vuelve seca y quebradiza.

Use prendas de vestir y dormir de fibras naturales ya que con el envejecimiento la piel se vuelve más sensible a los irritantes de las fibras sintéticas.

Los pies

Una falta de cuidado en los pies puede provocar problemas de la marcha. Las personas mayores con trastornos sensitivos, y sobre todo los diabéticos, deben extremar las medidas higiénicas.

Séquese meticulosamente los pies tras el lavado.

Si usa alguna crema calicida, hágalo con precaución, ya que son productos cáusticos.

Córtense las uñas después del baño con un corte recto para evitar el enclavamiento de la uña en los bordes. Existe un tipo de tijeras especiales, largas y con un ángulo terminal que permite cortar las uñas desde más lejos.

Evite los tacones de más de 3 o 4 centímetros y procure que los zapatos no le aprieten. El calzado debe ser de piel para que el pie transpire mejor, de puntera redondeada, con buen contrafuerte para sujetar bien el talón y ajustado de empeine.

La boca y la dentadura

La limpieza diaria con cepillo de dientes y hilo dental es esencial para mantener las piezas dentales y las encías en buen estado. Después de cada comida, hay que cepillarse los dientes y hacer enjuagues con agua y elixir. Hay que hidratar los labios con crema de cacao o vaselina.

La prótesis bucal o dentadura debe cepillarse después de cada comida y cuando se la quite para ir a dormir. Por la noche, déjela en agua con algún líquido antiséptico.

La visita periódica al dentista es aconsejable para mantener en buen estado las piezas dentales y evitar problemas de masticación por un defecto de oclusión en el caso de la dentadura (que no encaje bien).

El baño y los artículos de ayuda

La tabla transversal de bañera y los asideros colocados en la pared son artículos que se venden en tiendas especializadas que permiten apoyarse sin miedo. Otra medida de seguridad puede ser la colocación de alfombras o pegatinas antideslizantes dentro de la bañera. Los grifos tipo monomando y, mejor aún, los modelos que gradúan la temperatura, simplifican el esfuerzo de girar los grifos y precisar la temperatura evitando quemaduras. Es recomendable disponer de un perchero accesible para poner toallas al alcance de la mano cuando esté en la ducha o la bañera.



De todas formas la mejor solución es eliminar la bañera y transformar el suelo del cuarto de baño en plato de ducha y sin bordes.

Para ayudar a levantarse del WC (personas con artrosis), es conveniente colocar unos asideros bien sujetos a la pared. Otra solución es aumentar la altura de la taza del inodoro colocando un alza de WC para no tener que agacharse tanto para sentarse.

Es posible que deba dejar de utilizar el bidet por estar muy bajo. Existe una opción que, aunque es un poco cara, resulta una buena solución a este problema. Se trata de una tapa de inodoro que incorpora un mecanismo que hace un lavado y secado después de terminar de evacuar. Tiene un control lateral con botones. También hay un artículo más sencillo que es un bidé adaptable a la taza del WC con un desagüe y se llena con agua. El sistema más práctico y económico es la instalación de una manguera corta de donde sale el agua a presión, colocada al lado del WC, lo que permite limpiar bien toda la zona perineal.

Es conveniente que la puerta del baño tenga manija en vez de pomo, y se recomienda anular el pestillo interior o que sea de un tipo que permita abrir desde fuera en caso de emergencia. Es mejor si la puerta del cuarto de baño abre hacia fuera y deja un paso de 80 cm.

Es peligroso hacer uso de estufas de butano o braseros. Es mejor utilizar un calefactor alejado de posibles salpicaduras. Evitar dejar el cable cruzado por el lugar de paso.

Si tiene alguna limitación de movilidad en el hombro, puede utilizar un peine con un mango extensible plegable que le permitirá peinarse sin problemas.

Para evitar caídas y otros accidentes, la iluminación, cortinas o mamparas y enchufes del cuarto de baño deben ser elementos controlados y seguros. También hay que evitar las zapatillas muy holgadas o chanclas.

La sexualidad

El interés y las necesidades sexuales se mantienen igualmente activos en las personas de edad avanzada, si bien la frecuencia de las relaciones viene condicionada por las enfermedades crónicas e incapacitantes o por la pérdida de pareja. La diabetes, la resección transuretral prostática, el reumatismo o la cardiopatía isquémica son enfermedades que pueden interferir en la actividad sexual.

Algunos medicamentos también interfieren en la sexualidad. Revise su medicación con su médico.

Otro aspecto importante es la institucionalización. Las residencias actuales no están preparadas para las relaciones sexuales. Hay falta de intimidad, por lo que es difícil mantener una vida sexual e incluso promocionarla.

El ejercicio físico

La fuerza muscular, la resistencia y la flexibilidad disminuyen con la edad. La práctica regular de una actividad física tiene, entre otros, los siguientes efectos positivos:

- Reduce los síntomas de ansiedad y depresión, mejora el estado de ánimo y produce sensación de bienestar.
- Mejora la forma y la función cardiovascular, evitando un cansancio excesivo.



- Ayuda a prevenir y controlar la presión arterial alta.
- Reduce el riesgo de tener enfermedades cardiovasculares.
- Reduce el riesgo de padecer la diabetes del adulto.
- Ayuda a controlar su peso.
- Previene la osteoporosis.
- Mejora la forma física, la flexibilidad y el tono muscular.
- Mejora la movilidad de las articulaciones y la fuerza muscular.
- Reduce el riesgo de sufrir caídas.
- Ayuda a relajarse.
- Ayuda a conciliar el sueño.

El tipo y la cantidad de ejercicio físico dependerán de la condición física de cada persona.

Los ejercicios más habituales y aconsejables son andar, ir en bicicleta, subir escaleras, nadar, hacer gimnasia, jugar con los niños y hacer los trabajos de la casa entre otros.



Las caídas

Las caídas son uno de los accidentes más frecuentes en el hogar o en la calle, y la mayoría de ellas son evitables. Puede seguir estos consejos:

En la calle:

- Ande siempre por la acera y sin invadir el carril bici.
- Respete las señales de los semáforos.
- Cruce las calles por los pasos de peatones.

En el hogar:

- Desconecte la electricidad antes de cambiar una bombilla.
- No suba a escaleras domésticas para coger o arreglar algún objeto por bajas que sean. Acostúmbrase a pedir que lo hagan por usted.
- Disponga de elementos de apoyo tipo agarradero en el baño para entrar y salir de la ducha.
- Para subir y bajar escaleras, agárrese a la barandilla, utilice un calzado que se ajuste al pie y procure tener una buena iluminación.
- No utilice ceras ni otros productos de limpieza que puedan provocar resbalones.
- No ande nunca con calcetines o medias; el uso de calcetines antideslizantes en la cama es aconsejable para que al levantarse tenga mayor seguridad.
- Utilice calzado seguro, a ser posible con suela de goma con relieve.
- Evite apoyarse en objetos o muebles con ruedas, ya que no son estables.
- Retire los objetos que puedan obstruir el paso, como alfombras, cables eléctricos, etc.
- Las alfombras tienen que ser antideslizantes.
- Durante la noche, mantenga una luz encendida entre la habitación y el baño.
- Cuando se levante por la noche encienda siempre la luz de la habitación.
- No se levante bruscamente de la cama, siéntese un momento antes de ponerse de pie.

La audición

Para muchas personas, el proceso de envejecimiento implica una sensibilidad más baja a los sonidos de las frecuencias más altas. La pérdida auditiva puede suponer una limitación física y social, ocasionando alteraciones en la conducta y en el carácter.

Debe practicar un examen de audición siempre que tenga dificultad para seguir una conversación, si oye ruidos en los oídos o si los otros le dicen que parece que no les escuche. Se recomienda que las personas mayores de 65 años realicen una revisión periódica de la audición.

En el caso de utilizar una prótesis auditiva, semanalmente hay que realizar una limpieza del audífono retroauricular, por la parte del molde u oliva con un alfiler eliminando cuidadosamente la cera acumulada. Después, lávelo con agua y jabón y séquelo bien.

Cuando no utilice el audífono manténgalo apagado. Si guarda las pilas en el congelador, aumentará su duración. Evite dejar el audífono en lugares excesivamente calientes o fríos y no lo utilice bajo la lluvia o en la bañera, ya que puede deteriorarse con la humedad.



La visión

Los trastornos de la visión dan lugar a dificultades para leer, conducir, ver la televisión, etc. A partir de cierta edad, puede que sea necesario el uso de lentes correctoras, aunque siempre se haya tenido buena vista.

Al menos una vez al año consulte al médico para comprobar su agudeza visual y también como preventión para detectar patologías como el glaucoma o la catarata.

Las personas diabéticas, hipertensas o con enfermedades que puedan ocasionar trastornos en la visión, deben consultar periódicamente a un oftalmólogo.

El cuidado de lentes, en el caso de utilizarlas, requiere de un lavado diario con agua y jabón utilizando un pañuelo de papel para su secado.

El ajuste de la graduación de las lentes es preciso para una visión correcta. Le recomendamos que visite al óptico dos veces al año.

El ingreso en el hospital

El ingreso en un hospital comporta a las personas mayores una serie de inconvenientes y riesgos ligados al cambio del entorno. La posibilidad de sufrirlos aumenta cuando se permanece hospitalizado innecesariamente. Para minimizarlos, le sugerimos una serie de recomendaciones.

Medicación habitual

Habrá que revisar toda la medicación que esté tomando en el momento del ingreso y continuar administrándosela si no hay ninguna contraindicación. Para ello es aconsejable que tenga reunidas las recetas de su médico o bien tenga escrita una relación de los nombres de los medicamentos que toma, así como las dosis y su frecuencia. Puede también tener recortada una parte de los envases de los medicamentos para identificarlos rápidamente.

Un formato fácil de utilizar puede ser el siguiente:

Qué medicamentos toma	Qué cantidad	Cuándo
-----------------------	--------------	--------

Paracetamol comprimidos de 500 mg	1	mañana
-----------------------------------	---	--------

Todas estas recomendaciones pretenden ayudarle en su autonomía y promoción de la salud. Esperamos que puedan interesarle y sean adecuadas a sus posibles necesidades.

Puede ser que, ante un ingreso programado, su médico le haya dicho que suspenda ciertos medicamentos. Siga sus órdenes, ya que las acciones de algunos medicamentos interfieren en la coagulación o en la glicemía.

Una vez en el hospital es conveniente que no tome ningún medicamento por su cuenta. Hable con su enfermera para que ella sepa dónde los guarda. No se extrañe que algún medicamento tenga una presentación distinta a la que usted está acostumbrado, ya que hay distintos laboratorios que fabrican los mismos productos con nombres y presentaciones distintas. Su enfermera le dará las explicaciones que necesite.

Si su médico sólo le haya dicho que no beba ni coma nada antes de una operación, quiere decir que no tome alimentos sólidos ni líquidos, pero en cambio puede seguir tomando su medicación habitual con un poco de agua.

Utensilios y prótesis

Recuerde llevar sus gafas o lentes, el audífono, el bastón o el caminador y la dentadura.

Le aconsejamos que traiga unas zapatillas o zapatos que ajusten bien, de suela fina y de goma grabada o bien unos calcetines de suela antideslizante. Esto le evitará resbalones o caídas accidentales.

Actividad funcional

Durante el ingreso hospitalario, su capacidad física puede disminuir a no ser que, de acuerdo con su médico, practique ejercicios para evitar la atrofia muscular y la anquilosis articular. Para ello le sugerimos que ande por el pasillo, mueva la columna vertebral y

movilice los brazos y las piernas. Las camas del hospital están preparadas con un sistema eléctrico y con mando personal para practicar estas movilizaciones si usted ha de permanecer en la cama.

Necesidades derivadas de un ingreso hospitalario

El hospital dispone de un servicio complementario a la asistencia (SCA), cuya oficina está situada en la planta baja. Allí le pueden asesorar sobre múltiples servicios para ayudarle a cubrir sus necesidades socio-asistenciales, tales como personal de cuidados y compañía, adquisición de material técnico u ortopédico, comidas a domicilio, peluquería, podología, centros de convalecencia, etc. A su ingreso, se le proporcionará un folleto explicativo.

**Nuestro objetivo es
ayudarlo a restablecer
su salud y hacer que
se sienta bien atendido
durante su estancia.**

OBSERVACIONS / OBSERVACIONES

TELÈFONS D'INTERÈS / TELÉFONOS DE INTERÉS

Si té cap dubte o problema, o si creu que els seus símptomes són anormals, podem ajudar-lo/la. No dubti a consultar amb el seu metge.

Si tiene alguna duda o problema, o si cree que sus síntomas son anormales, podemos ayudarle. No dude en consultar con su médico.

Dr.: _____ Tel.: _____

En cas que no el localitzi, pot trucar a: / En caso de no localizarle, puede llamar a:

Hospital (metge de guàrdia o d'especialitat mèdica)
Hospital (médico de guardia o de especialidad médica) Tel: 93 254 24 00

Servei d'Urgències Domiciliaries (SUD)
Servicio de Urgencias Domiciliarias (SUD) Tel: 93 280 33 66

Servei d'Urgències de l'Hospital de Barcelona
Servicio de Urgencias del Hospital de Barcelona Tel: 93 254 24 00

Serveis Complementaris de l'Assistència (SCA)
Servicios Complementarios de la Asistencia (SCA) Tel: 93 254 24 50

Altres / Otros: _____

Desitgem que vostè i la seva família hagin tingut una estada confortable entre nosaltres.

Tots els professionals de l'hospital estem a la seva disposició per si ens necessita.

Deseamos que usted y su familia hayan tenido una estancia confortable entre nosotros.

Todos los profesionales del hospital estamos a su disposición por si nos necesita.



Autors / Autores:

Grup de Geriatria / Grupo de Geriatría

Revisió / Revisión:

Gener 2018 / Enero 2018



www.scias.com