

RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO DE LA **PERSONA MAYOR**

SERVICIO DE SALUD
ARAUCANÍA SUR



FONOAUDIOLOGÍA

INDICACIONES DE ALIMENTACIÓN PARA USUARIOS QUE REQUIEREN ALIMENTACIÓN ASISTIDA

PREPARACIÓN

Consulte sobre el régimen que debe recibir el usuario/a.

Usuario/a debe estar despierto, ser capaz de responder órdenes sencillas.

Facilite el uso de lentes, audífono y/o prótesis dental.

Debe estar sentado con la cabeza alineada al tronco.



EN CASO DE USAR SONDA DE ALIMENTACIÓN, NO SE DEBE ALIMENTAR POR BOCA, A MENOS QUE LA PRESCRIPCIÓN MÉDICA LO INDIQUE.



AL MOMENTO DE COMER

Ubíquese frente al usuario/a.

Evite distracciones y procure un ambiente tranquilo y relajado.

Espere a que la boca esté vacía antes de ofrecerle más comida.

"Cuando no se mantiene una buena higiene de la cavidad oral, aumenta la proliferación de gérmenes y con ellos provocar infecciones respiratorias"



Se deben cepillar los dientes o prótesis después de las comidas, para eliminar los restos de alimento.

ODONTOLOGÍA

INDICACIONES PARA CUIDADO BUCAL



HIGIENE ORAL

Realizar cepillado mínimo dos veces al día, muy importante el cepillado nocturno.

La duración del cepillado debe ser al menos entre 2 a 3 minutos.

Limpiar dientes, encías y lengua con cepillo suave.

Utilizar pasta dental con flúor.

Si no posee dientes, se debe usar una gasa o un algodón para limpiar encías.

Consultar con odontólogo anualmente.

PRÓTESIS REMOVIBLES

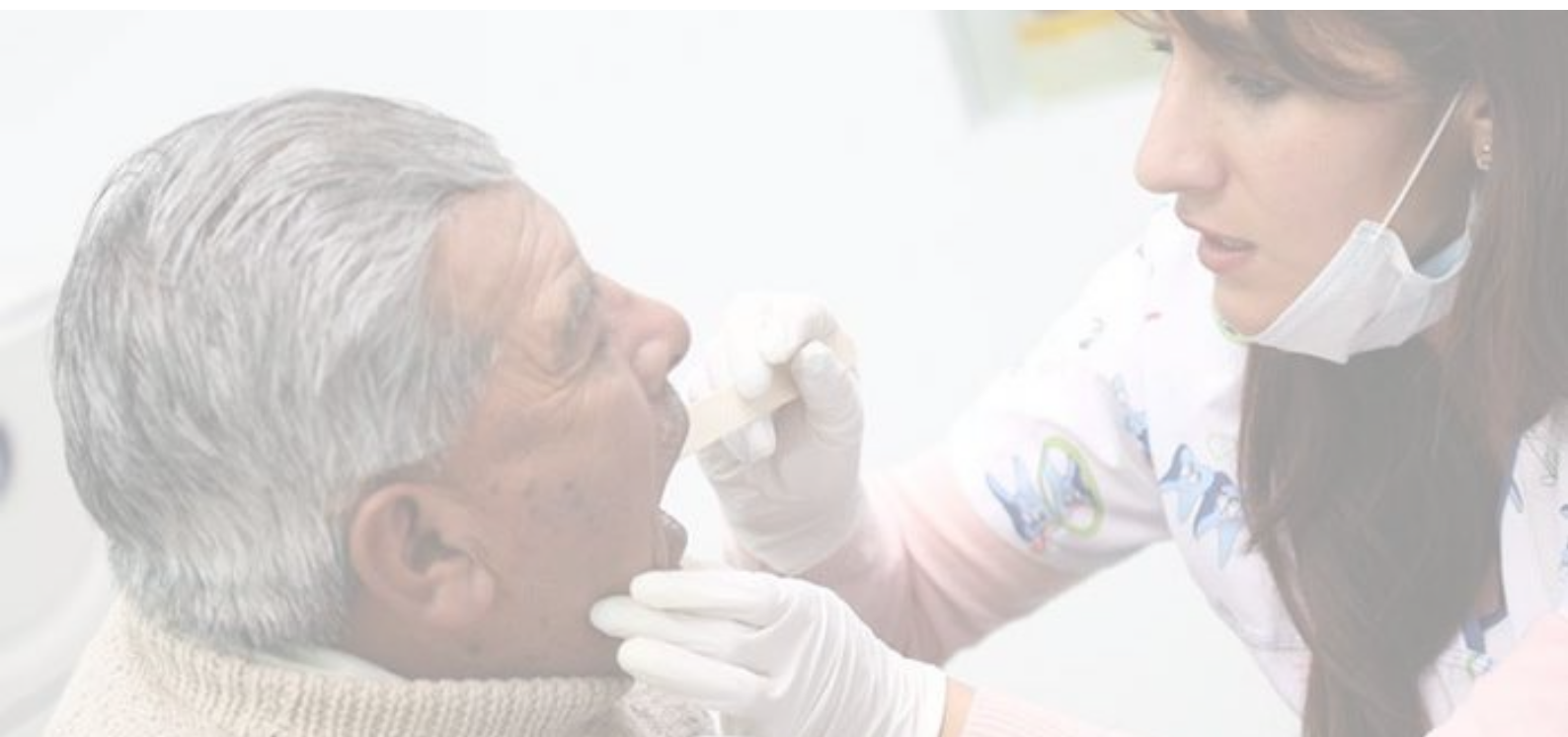
Retiro y lavado de prótesis después de cada comida.

Usar cepillo de cerdas duras, distinto al utilizado para limpiar dientes y encías.

Se deben limpiar con agua y jabón líquido, no utilizar pasta dental.

Durante la noche, se debe retirar la prótesis y almacenar seca, no dejar en agua.

En prótesis parciales, se deben retirar desde los retenedores (ganchos metálicos).



INDICACIONES PARA PROMOVER LA INDEPENDENCIA



ALIMENTACIÓN

- Posicione en 90°, provea de mesa ajustable en cama y utensilios.
- Entregue un plato a la vez.
- Facilite la coordinación entre su mano y la boca, provea elementos de apoyo.
- Realice actividad paso a paso, no se apresure.



HIGIENE

- Reúna y facilite el material necesario.
- Permita que interactúe con material reconociéndolo y utilizándolo.
- Si está en condiciones de uso del baño, acompañe.
- Facilite la actividad paso a paso, así como también el alcance a todo el cuerpo.



VESTUARIO

- Disponga de al menos una muda de ropa con prendas holgadas.
- Reúna prendas y ordene para su postura, organice actividad y posición de forma cómoda y segura.
- Permita la colaboración en todo momento, deje que intente.
- Realice movilizaciones.



ESTIMULACIÓN

- Disponga de al menos una muda de ropa con prendas holgadas.
- Reúna prendas y ordene para su postura, organice actividad y posición de forma cómoda y segura.
- Permita la colaboración en todo momento, deje que intente.
- Realice movilizaciones.

TENGA EN CUENTA SIEMPRE

- Que quien cuide a usuarios se mantenga al tanto de su funcionalidad
- ¿Qué es lo que puede realizar de forma independiente y mantenerlo?
- Dividir la actividad a realizar en pasos simples
- Proveer actividades de interés
- Realizar las actividades de forma segura

NUTRICIONISTA

INDICACIONES PARA NUTRICIÓN



Una persona mayor sana, solamente requiere de una alimentación saludable y equilibrada y variada, para cubrir sus necesidades nutricionales del día.

SI PRESENTA ALGUNA ALTERACIÓN CRÓNICA DE SALUD QUE REQUIERE MODIFICACIÓN EN LA ALIMENTACIÓN, SIGA LAS RECOMENDACIONES ENTREGADAS POR SU NUTRICIONISTA



CONSISTENCIA



Si presenta alguna dificultad para masticar y tragar alimentos muy secos o fibrosos, puede modificar la consistencia de los mismos, ya sea, picados, blandos o papilla. De igual manera es necesario informar al personal de salud, el eventual cambio de consistencia de la alimentación.

ESTREÑIMIENTO

Incorpore alimentos con mayor contenido de fibra como por ejemplo: frutas, verduras y legumbres.

Evitar alimentos que producen estreñimiento como: chocolate, arroz, zanahoria, plátano, compota de manzana.

DIARREA

Prefiera alimentos astringentes, como por ejemplo: zanahoria rayada, plátano molido, arroz, compota de manzana. Y evitar alimentos con mayor aporte de fibra y lactosa.



**TOMAR 8 VASOS DE AGUA
TODOS LOS DÍAS**

Considere los gustos de la persona mayor al momento de la planificación y preparación de los alimentos.

En el caso de una alimentación a través de sonda nasogástrica o gastrostomía, siempre seguir recomendaciones entregadas por su nutricionista.

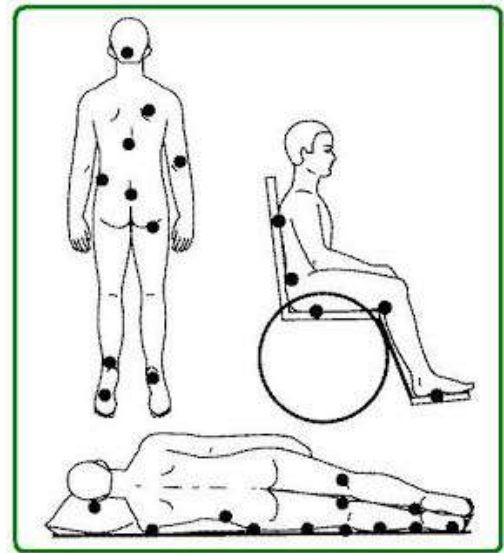
ENFERMERÍA

INDICACIONES PARA PREVENIR LESIONES POR PRESIÓN



¿POR QUÉ SE PRODUCEN?

- Inmovilización prolongada.
- Humedad
- Escasa hidratación.
- Posturas inadecuadas y mantenidas.
- Cuerpos extraños en contacto con la piel.



CUIDADOS DE FORMA CONTINUA

PACIENTE CON INMOVILIDAD

El colchón antiescaras debe estar correctamente inflado, debe permanecer limpio y seco.

Poner la mano entre el colchón antiescaras y el colchón de la cama, la presión (inflado) es la correcta cuando se logra sentir los huesos del usuario.

Fomentar la movilización y actividad del paciente

Cambios posturales cada 2 horas

Mantener al paciente alineado.

Evitar apoyar al paciente sobre sus lesiones (si las tuviera).

Revise a diario la piel, enfatice en zonas de apoyo.

Mantenga la piel limpia, seca e hidratada.

No realice masajes en huesos expuestos.

Aplicar crema sin alcohol/pH neutro de forma continua en piel, evitando los pliegues.

Secar la piel sin friccionar ni frotar

Usar pañales sin elásticos; tipo sabanilla abierta.

Uso de sábanas sin arrugas

Controle la temperatura, cambiar ropa de cama siempre que sea necesario, realizar higiene más estricta y vigilancia de pliegues cutáneos.

KINESIOLOGÍA

INDICACIONES PARA PREVENIR LESIONES POR PRESIÓN



“LA ACTIVIDAD FÍSICA CONTRIBUYE A QUE LAS PERSONAS MAYORES SE SIENTAN MEJOR Y DISFRUTEN MÁS DE LA VIDA. AÚN LAS PERSONAS QUE UTILIZAN UNA SILLA DE RUEDAS O QUE SE ENCUENTRAN EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA SEVERA, PUEDEN HACER EJERCICIOS PARA AUMENTAR SU FLEXIBILIDAD DESDE SU SILLA O CAMA. LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN FORMA PERMANENTE MEJORAN LA CALIDAD DE VIDA A LAS PERSONAS, ADEMÁS DE PREVENIR CAÍDAS QUE PUEDEN LLEVAR A LA DEPENDENCIA.

CONSIDERACIONES GENERALES

Informe la maniobra a realizar.

Ilumine la habitación si es necesario.

La silla debe estar cerca. Si se trata de una silla de ruedas debe estar con los FRENOS puestos.

Realice estos movimientos con calma, tómese el tiempo necesario y espere algunos segundos entre cada posición, para así evitar mareos.

Pregunte si ha quedado cómoda.



LATERALIZAR

1. Usuario de espalda. Familiar del lado hacia donde se va a lateralizar.
2. Se flexiona cadera y rodilla contrario al lado al giro y brazo contrario sobre el pecho del usuario.
3. Familiar toma desde el hombro y cadera contraria.



SUPINO SEDENTE

1. El Familiar adelanta un brazo, el más próximo a la cabecera, y rodea los hombros de la persona, y el otro lo coloca en la cadera más lejana.
2. Con esta mano hace que la cadera y las piernas giren de modo que queden colgando del borde de la cama.
3. Con el otro brazo ayuda a erguir el tronco.

KINESIOLOGÍA

INDICACIONES PARA PREVENIR LESIONES POR PRESIÓN



SEDENTE A BIPEDO

- 1- La persona mayor debe estar sentada lo más cerca del borde, siempre que sea posible, con los pies bien apoyados en el suelo.
- 2- El familiar se coloca por delante del paciente, con la espalda recta y piernas en posición de dar un paso (con una pierna suya entre las piernas del paciente y la otra hacia atrás flexionando las rodillas).
- 3- Rodea la espalda del paciente con sus brazos a la altura de la cintura y al mismo tiempo el paciente apoya sus brazos sobre los hombros del suyo.
- 4- Finalmente y manteniendo la postura, usted debe inclinar el tronco de la persona mayor hacia delante y después lo levanta hacia arriba, hasta dejarlo colocado en bipedestación.



CAMA A SILLA

- 1- Se repite la misma tomada que el paso anterior.
- 2- A continuación, usted rodea con sus brazos la espalda de la persona mayor (y esta también se agarra al familiar) y comienza el movimiento despegándolo del asiento y levantándolo hacia arriba mientras gira con los pies en dirección al asiento donde se le quiere trasladar. *(El giro puede hacerse en bloque o mediante pequeños avances).
- 3- Una vez situado enfrente del otro asiento, inclina el tronco de la persona mayor hasta dejarla sentada.
- 4- Acomódele en la silla, levántele cruzando sus brazos bajo las axilas, como se ve en la foto.



GERIATRÍA

ORIENTACIONES PARA EL CUIDADOR



ATENCIÓN CENTRADA EN LA PERSONA.

Mantener la autonomía de la persona mayor.
Respetar la dignidad de la persona mayor.
Otorgar atención personalizada a la persona mayor.



PROMOVER CALIDAD DE VIDA Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Alimentación equilibrada.
Formas de alimentación.
Socialización y uso del tiempo libre.



CONOCER ASPECTOS BÁSICOS DEL ESTADO DE SALUD

Tratamiento farmacológico
Signos Vitales, su importancia y medición:
Temperatura, pulso, frecuencia respiratoria y presión arterial.



APLICAR CUIDADOS DE CALIDAD A PERSONAS MAYORES

Prevención de LPP, disminuir dolor, evitar caídas, evitar deterioro funcional global.



ATENDER A LAS PARTICULARIDADES DEL ADULTO MAYOR

Conocer los comportamientos más comunes de las personas mayores con demencia y sus cuidados.



ORIENTAR CUIDADO AL PROPIO CUIDADOR

Pautas de autocuidado para quien cuida, evitando consecuencias asociadas al estrés.
Cuidarse para poder cuidar



GERIATRÍA

ORIENTACIONES PARA EL CUIDADOR



Cuidar a una persona mayor dependiente significa ayudarlo, respondiendo a sus necesidades básicas e intentando mantener su bienestar con la mayor calidad y calidez. El cuidador principal es la persona que asume la responsabilidad de cuidar y la supervisión de los cuidados, lo cual implica:

Adquirir responsabilidad de todos los aspectos de la vida de enfermo: higiene, alimentación, vestido, medicación, seguridad, etc.

Enfrentarse a la pérdida paulatina de su autonomía, teniendo que compaginar los cuidados con el mantenimiento de sus relaciones en el entorno familiar, laboral y social, ocio, etc.

Tener que afrontar la sobrecarga física y emocional que supone la dedicación continuada al cuidado.

Decidir dónde y cuándo deben invertirse los esfuerzos y los recursos personales y económicos.

EL CUIDADOR DESCONOCE CUANTO TIEMPO TENDRÁ QUE SERLO, POR ELLO, DEBE FORMARSE, PLANIFICARSE Y PREPARARSE PARA DESARROLLAR SU FUNCIÓN EN LAS MEJORES CONDICIONES

Atienda su propia salud y bienestar.

Evite el aislamiento y la pérdida de contactos con su entorno familiar y social.

Pida ayuda a las personas de su entorno sin esperar que se la ofrezcan.

Comparta y delegue tareas y responsabilidades.

Expresa sus sentimientos abiertamente.

Valore y reconozca el esfuerzo que está realizando.

Establezca límites ante la demanda de cuidados.

Utilice los recursos profesionales y sociales disponibles.

Procure que no se produzca un desequilibrio entre la necesidad de cuidados y los recursos y ayudas que tenga.

PSICOLOGÍA

SUGERENCIAS PARA EL SUEÑO



LAS PERSONAS MAYORES TIENEN MAS DIFICULTAD PARA DORMIR PROFUNDAMENTE. POR ESTO, MUCHAS VECES TIENEN SUEÑOS MÁS CORTOS Y DESPERTARES BRUSCOS.



CONSIDERACIONES GENERALES

- 1.LEVANTARSE Y ACOSTARSE TODOS LOS DÍAS A LA MISMA HORA.
- 2.EVITAR TOMAR TÉ O CAFÉ ANTES DE IRSE A DORMIR.
- 3.NO IR A LA CAMA RECIÉN CENADO.
- 4.NO MANTENER CONVERSACIONES EMOTIVAS ANTES DE IRSE A LA CAMA.
- 5.NO VER PROGRAMAS QUE LO PUEDAN PONER NERVIOSO.



Realizar actividades relajantes como leer, escuchar música y rezar.

PSICOLOGÍA

QUÉ HACER SI ESTA AGITADO O IRRITABLE



¿QUE DEBO HACER?

Identificar factores estresantes ambientales y retirar rápidamente el estímulo del entorno de la persona.

Proporcionar a la persona con trastorno de conducta una estabilidad ambiental y una atmósfera emocional adecuada.

Mantener una rutina de vida estructurada (horarios de sueño, alimentación, etc) para mantener la calma de la persona.

Ser tolerantes ante cada comportamiento problemático.

Preguntarse ante los comportamientos molestos si éstos son peligrosos o no.

Proporcionar lugares físicos seguros donde se realicen los comportamientos problemáticos.

Animar a la persona mayor a hacer ejercicios y caminar. Acudir siempre a un especialista para descartar posibles causas orgánicas.

BRINDE AFECTO Y
SEGURIDAD

NO LE IMPONGA
COSAS QUE ESTE NO
DESEA

BUSQUE LA
TRANQUILIDAD
AUNQUE ESO SEA
DEJARLO SOLO

POR UN MOMENTO
SOLICITE AYUDA
MÉDICA SI AUMENTA
LA FRECUENCIA DE
LOS EPISODIOS

IDENTIFIQUE LAS
CAUSAS Y EVITELAS



CREDITOS

AUTORIDADES DEL SERVICIO DE SALUD ARAUCANÍA SUR

Sr. Rene Lopetegui Carrasco
Director

Dr. Jose Luis Novoa Rodriguez
Subdirector Médico Servicio de Salud

Dra. Sylvia Alarcón Villagran
Jefe Departamento Integración de la Red
Servicio De Salud

Dra. Carolina Paz Muñoz
Profesional Referente de Geriátría
Servicio de Salud

EQUIPO DE GERIATRÍA DE HOSPITAL HERNAN HENRIQUEZ ARAVENA

Flga. Tsz Ying Wang
Fonoaudiología

Dr. Ian Garstman
Odontología

TO Arlyn Venegas
Terapia Ocupacional

Nta. Carolina Silva
Nutrición

EU Sonia Concha
Enfermería

EU Fernanda Aravena
Enfermería

Klgo. Daniel Ortiz
Kinesiología

Klga. Ninoska Pacheco
Kinesiología

Klgo. Ramón Valenzuela
Kinesiología

Dra. Carolina Paz.
Geriatria

Nps. Carla Vasquez
Psicología

Documento Elaborado Por

**Equipo De Geriatria del Hospital
Dr. Hernán Henríquez A.**

Edición Información

**Dra. Carolina Paz
TO Arlyn Venegas**

Diseño Gráfico

Jose Luis Novoa Carrillo