



MANUAL PARA EL AUTOCUIDADO DE LOS ADULTOS MAYORES

DRA. JUANA SILVA OPAZO



GOBIERNO DE CHILE
COMITE NACIONAL PARA
EL ADULTO MAYOR
PRESIDENCIA DE LA REPUBLICA

INDICE

	INTRODUCCION	2
1.-	¿QUE ES EL ENVEJECIMIENTO DE POBLACION?	3
2.-	¿QUE ES EL ENVEJECIMIENTO INDIVIDUAL?	4
3.-	¿CUALES SON LAS CARACTERISTICAS BIOLOGICAS DEL ENVEJECIMIENTO?	7
4.-	¿EXISTEN CAMBIOS CONSIDERADOS COMO NORMALES EN DIFERENTES ORGANOS O SISTEMAS CON EL ENVEJECIMIENTO?	10
	4.1.- El Aparato Locomotor o Sistema Músculo-Esquelético.	
	4.2.- Sistema Nervioso.	
	4.3.- Organos de los Sentidos.	
	4.4.- Aparato Respiratorio.	
	4.5.- Aparato Cardiovascular.	
	4.6.- Aparato Digestivo.	
	4.7.- Sistema Genitourinario.	
	4.8.- Sexualidad.	
5.-	¿CUAL ES LA RELACION EXISTENTE ENTRE ENVEJECIMIENTO Y ENFERMEDAD?	22
6.-	¿QUE IMPORTANCIA TIENE LA AUTONOMIA O CAPACIDAD DE VALERSE POR SI MISMO EN LOS ADULTOS MAYORES?	24
7.-	¿PUEDEN LAS ENFERMEDADES CRONICAS AFECTAR LA CAPACIDAD DE VALERSE POR SI MISMO?	27
8.-	¿CUALES SON LAS ENFERMEDADES CRONICAS QUE CON MAYOR FRECUENCIA PUEDEN COMPROMETER LA AUTONOMIA?	28

9.-	¿PUEDE UN ADULTO MAYOR FUERTEMENTE SANO AYUDARSE A MANTENER SU AUTONOMIA?	29
10.-	¿COMO PUEDE EL ADULTO MAYOR CUIDAR Y MANTENER SU AUTONOMIA?	30
	10.1.- Prevenir Aparición de Enfermedades.	
	10.2.- Hábitos de Alimentación.	
	10.3.- Hábitos de Actividad Física.	
	10.4.- Actividades Socio - Recreativas.	
	10.5.- Cuidados Generales.	
	10.6.- Problemas Geriátricos.	

MANUAL BASICO PARA EL AUTOCUIDADO DE LOS ADULTOS MAYORES AUTOVALENTES.

PRESENTACION

La presente publicación busca ser un instrumento que ayude a los Adultos Mayores que están autovalentes para que logren mantener su autonomía el mayor tiempo posible.

La autora de este material, la doctora, geriatra, Juana Silva Opazo, con una vasta experiencia profesional, actualmente directora del Instituto Nacional de Geriátría "Eduardo Frei Montalva", entrega en forma muy didáctica y con claridad una serie de recomendaciones básicas y simples que pueden realizar los Adultos Mayores como forma concreta de preocuparse de su autocuidado.

La adultez mayor es una etapa de la vida que puede tener una buena o aceptable calidad de vida y, en parte importante, esto se puede lograr si la propia persona asume como su tarea el hecho de que debe realizar ciertas actividades y acciones preventivas.

La sólida formación científica y la especial sensibilidad para con los Adultos Mayores de la doctora Juana Silva, garantiza el éxito de este Manual, en orden a lograr que cada Adulto Mayor asuma un papel más activo en el resguardo de su propia salud. De esta manera el Comité Nacional para el Adulto Mayor desea capacitar en términos prácticos y básicos a los propios Adultos Mayores para que mantengan y mejoren su calidad de vida.

Esta segunda edición de este Manual, ha sido posible a la colaboración de la Caja de Compensación "Los Héroes", institución a la que agradecemos su auspicio y apoyo.

MANUEL PEREIRA LOPEZ
Secretario Ejecutivo
COMITE NACIONAL PARA EL ADULTO MAYOR
PRESIDENCIA DE LA REPUBLICA

MANUAL BASICO PARA EL AUTOCUIDADO DE LOS ADULTOS MAYORES AUTOVALENTES.

I.- INTRODUCCIÓN:

Un manual tiene como objetivo ser una herramienta de apoyo para que las personas, ya sea en forma individual o grupal, puedan iniciar el desarrollo de una determinada actividad.

Las personas o el grupo humano al que esta destinado este manual, es a quienes hoy día tienen 60 años ó más, es decir pertenecen al grupo etareo conocido como Adultos Mayores.

Dentro del grupo de Adultos Mayores, está específicamente destinado a quienes al momento de leer este manual, se encuentran autovalentes, o sea se valen por sí mismos o no necesitan ayuda para realizar sus actividades básicas del diario vivir.

Este manual pretende entregar a los Adultos Mayores que hoy día se encuentran autovalentes, recomendaciones básicas, sencillas y fáciles de realizar, para poder ayudarse en el cuidado y mantenimiento de su capacidad de valerse por sí mismo.

Para aprender el cuidado de su autonomía, conoceremos qué es el envejecimiento normal, cómo influyen las enfermedades crónicas en el envejecimiento y

en nuestra autonomía, y de qué manera podemos ayudar a tener un envejecimiento saludable y permanecer activos y participativos.

Iniciar su autocuidado, es su responsabilidad. Nuestra intención con este manual es que esta actividad le resulte fácil y entretenida. Bienvenidos.

1.- ¿ QUE ES EL ENVEJECIMIENTO DE POBLACION?

En nuestro país cada vez más los medios de comunicación como radio, diarios, revistas, televisión o personajes públicos, políticos, académicos, entre otros, dicen que nuestro país está envejeciendo.

Que un país envejezca significa que cada vez dentro de las de personas que constituyen el total de habitantes, comienza a haber una mayor proporción de personas Adultas Mayores.

En una de las reuniones más importantes efectuadas con relación al tema de envejecimiento, La Asamblea Mundial del Envejecimiento, realizada en Viena (Austria) el año 1985, se acordó, que la edad a partir de la cual se considera a las poblaciones o a las personas como Ancianos o como son denominados en nuestro país, Adultos Mayores, es a contar de los 60 años de edad.

Chile tiene en la actualidad, un 10% de su población de 60 años ó más, siendo catalogado de acuerdo a este

dato como un país en transición, es decir no joven y no viejo; proyectándose para el año 2025, este grupo de habitantes será un 17% de nuestra población, siendo catalogado entonces como un país francamente envejecido.

2.- ¿ QUE ES EL ENVEJECIMIENTO INDIVIDUAL?

Es un PROCESO, es decir una serie de fenómenos o hechos que van ocurriendo en forma continua a través del tiempo a todos los seres vivos, es parte normal del ciclo vital o de la vida.

Este proceso comienza ya en nuestra vida intrauterina, y nos va a acompañar hasta el momento de nuestra muerte, es por lo tanto UN PROCESO NORMAL, no es una enfermedad.

Consiste en una serie de cambios, BIOLÓGICOS, o sea, del cuerpo y sus órganos o sistemas, como el aparato respiratorio, y otros; PSICOLÓGICOS, como la memoria, las respuestas emocionales, y SOCIALES, como es la condición del paso de trabajador activo, a jubilado, o de mamá a abuela.

Es extraordinariamente dinámico, cambiante, es diferente de una especie a otra, por ejemplo el envejecimiento de las plantas; si lo comparamos con el envejecimiento de los diferentes animales, y con el ser

humano, observamos que, cada uno tiene tiempos y formas diferentes.

Es diferente de una persona a otra aún teniendo la misma edad, y en una misma persona es diferente de un órgano a otro.

Pese a que este proceso nos acompaña durante toda la vida, éste se hace más notorio o más marcado después de la segunda mitad del tiempo de vida considerado como el límite máximo de vida para el ser humano de 120 años, siendo más notorio en nosotros a contar de los 70, 75 años.

La característica principal del proceso del envejecimiento esta dada por: ***EL REQUERIMIENTO DE UN MAYOR TIEMPO, PARA ADAPTARSE A UN CAMBIO, BIOLÓGICO, PSICOLÓGICO, O SOCIAL.***

EL ENVEJECIMIENTO ES:

- Un proceso normal.
- Ocurre a todos los seres vivos.
- Es diferente de una especie a otra.
- Es diferente de un individuo a otro.
- En una misma persona es diferente de un órgano a otro.
- Se acentúa en las últimas décadas de la vida.
- Su característica principal esta dada por el requerimiento de más tiempo para adaptarse a un cambio, biológico, psicológico, o social.

3.- ¿CUALES SON LAS CARACTERISTICAS BIOLÓGICAS DEL ENVEJECIMIENTO?

Con el envejecimiento en las personas se producen, en forma normal, ciertos hechos biológicos o cambios, comunes para todos los órganos o sistemas y que van a significar un cambio en su función, que son:

Todos los órganos o sistemas como el corazón, los vasos sanguíneos o sistema cardiovascular, están constituidos o formados por múltiples células, y éstas son, a lo menos, de dos tipos; unas son las células que van a producir el trabajo propiamente tal que le corresponde efectuar al órgano, y otras son las células que constituyen el tejido que une todas las células, o conocido como tejido de relleno o de sostén, con el envejecimiento se produce una disminución del número de células que realizan el trabajo propiamente tal, esta disminución en edades sobre los 80 años puede ser hasta de un 35 a 40%, y se produce un aumento del número de células o tejido de relleno.

El organismo junto con estar formado por células que realizan las diferentes acciones correspondientes a los diferentes órganos, el tejido de relleno, está constituido por bastante agua, tanto dentro de las células, como fuera de ellas, con el envejecimiento disminuye la cantidad de agua, especialmente el agua intracelular, la que puede ser de hasta un 40%.

Los dos cambios anteriores, disminución del número de células, y disminución de la cantidad de agua intracelular, van a producir una disminución del tamaño, y también de la capacidad de los diferentes órganos o sistemas, es decir si un órgano cualquiera era capaz de funcionar a un total máximo de 100, esta capacidad se podrá reducir en forma normal a un total máximo de 60, es decir la capacidad de funcionamiento total máximo de los diferentes órganos con el envejecimiento puede reducirse en forma normal hasta en un 40% por ejemplo sobre los 80 años.

Como durante la vida, tanto en los niños, como en los Adultos, y Adultos Mayores, normalmente no utilizamos nuestros órganos al máximo de sus capacidades, usamos sólo una parte de ella, la otra parte corresponde a nuestras capacidades de reservas, y son éstas las que se encuentran disminuidas en forma normal con el envejecimiento.

Es importante tener en consideración que

el requerimiento de calcio y proteínas está basado en la totalidad de la masa muscular de las personas por lo tanto si disminuimos la masa muscular o magra, con el envejecimiento disminuye el requerimiento del aporte total de calorías.

La masa muscular es un componente fundamental de nuestra capacidad o estado físico en lo que se refiere a nuestra actividad física que hacemos.

CARACTERISTICAS BIOLÓGICAS PRINCIPALES DEL ENVEJECIMIENTO:

- Disminución hasta en un 40% de las células que efectúan la función de los diferentes órganos.
- Aumento del número de células que constituyen el tejido conectivo o de relleno.
- Disminución de la cantidad de agua, especialmente intracelular, puede ser hasta un 40%
- Disminución de las capacidades de funcionamiento máximo de los diferentes órganos o sistemas, hasta en un 40%.
- Disminución de las capacidades de reserva de los diferentes órganos o sistemas.

El organismo junto con estar formado por células que realizan las diferentes acciones correspondientes a los diferentes órganos, el tejido de relleno, está constituido por bastante agua, tanto dentro de las células, como fuera de ellas, con el envejecimiento disminuye la cantidad de agua, especialmente el agua intracelular, la que puede ser de hasta un 40%.

4.- ¿ EXISTEN CAMBIOS CONSIDERADOS COMO NORMALES EN LOS DIFERENTES ORGANOS O SISTEMAS CON EL ENVEJECIMIENTO?

Existen cambios en los diferentes órganos o sistemas que son considerados como normales o parte del proceso de envejecimiento, que se expresan como LEVES modificaciones.

4.1.- EL APARATO LOCOMOTOR, O SISTEMA MUSCULO ESQUELETICO:

Los músculos, presentes no sólo en el Aparato o Sistema Locomotor, sino también, en la casi totalidad del organismo, presentan una disminución de sus células cuya función principal es estirarse o elongarse, y recogerse o contraerse. Están disminuidos el número de células musculares y el tamaño de éstas.

Es importante tener en consideración que el requerimiento de calorías y proteínas está basado en la totalidad de la masa muscular de las personas, por lo tanto al disminuir la masa muscular o magra, con el envejecimiento disminuye el requerimiento del aporte total de calorías.

La masa muscular es un componente fundamental de nuestra capacidad o estado físico, en lo que va a tener mucha importancia la actividad física que hemos

desarrollado en forma regular durante nuestra vida, y la calidad de nuestra alimentación.

La masa muscular, que se reduce como parte del proceso normal de envejecimiento, es sustituida por tejido de relleno, como tejido conectivo, tejido adiposo o graso, esto lleva a modificaciones leves de la contextura de nuestro cuerpo, como son un discreto aumento de nuestro abdomen, (la "guatita" se nota más), aumento del depósito de tejido graso en la zona de la cintura (los llamados "rollos").

Así, si nos descuidamos y no adecuamos nuestra dieta, o sea la cantidad y tipo de alimentos, y no realizamos ejercicios tendremos mayor riesgo de: subir de peso y en casos extremos presentar enfermedades como: Obesidad, así como llegar a una pérdida anormal de masa muscular conocida como Sarcopenia. Enfermedades que influirán muy negativamente en nuestra capacidad física. Esto podría ocurrir no por ser Adultos Mayores, sino por nuestro descuido, por no ayudarnos en el cuidado.

Los huesos, presentan cambios con relación a su capacidad para fijar el calcio, existiendo especialmente en mujeres en la edad menopaúsica, una alta tendencia a la pérdida de calcio, favoreciéndose la instalación de la enfermedad conocida como osteoporosis, la que a su vez puede favorecer la presencia de fracturas.

Las articulaciones, en forma frecuente, presentan, especialmente en las que han estado expuestas a una mayor presión, pequeñas alteraciones por desgaste de la

articulación, pudiendo favorecer la presencia de osteoartritis.

Tanto la calidad de los huesos en su contenido de calcio, como el estado de las articulaciones, van a estar en mejores condiciones para nuestra vida de Adultos Mayores, si las personas han efectuado actividad física en forma regular durante su vida.

SISTEMA MUSCULO ESQUELETICO

- leve disminución de la masa muscular
- leve disminución de la capacidad física
- mayor tendencia a la pérdida de calcio, en los huesos.

4.2.- SISTEMA NERVIOSO

En el sistema nervioso es donde están localizadas, funciones tan importantes en el diario vivir como: el proceso del pensamiento, los sentimientos, las funciones mentales superiores, la memoria.

Están localizados centros reguladores, vitales para nuestra vida, como el centro de la sed, el del control de la temperatura corporal, del sueño, del apetito, de la respiración, entre otros.

También controla y coordina los movimientos voluntarios de nuestro cuerpo, como brazos, piernas, acciones como caminar, etc.

Los cambios que se dan naturalmente con el envejecimiento son leves cambios en la memoria, especialmente para lo que conocemos como memoria de los hechos recientes, como es el olvidar el nombre de una persona nueva que nos presentan, o el de alguna persona conocida pero que no vemos a diario, donde dejamos las llaves, etc., pequeños y ocasionales olvidos.

Los centros de control involuntario, como el centro de la sed, responde en forma más lenta a los requerimientos de nuestro organismo, como por ejemplo, cuando estamos expuestos a un ambiente muy caluroso, debería naturalmente de aumentar nuestra sed, esto, es más lento con el envejecimiento, por eso, nosotros solos, sin esperar tener sed, debemos ingerir una determinada cantidad de agua, la que no debe ser inferior a un litro o cuatro tazas al día. El centro que regula nuestra temperatura corporal, también se pone un poco más lento, y frente a cambios violentos de la temperatura, como es en el invierno, de un lugar calefaccionado, a un lugar frío, normalmente este centro se encarga de ajustar nuestro organismo a la temperatura fría, las personas Adultas Mayores, requieren más tiempo, es por eso que deben abrigarse para cambiar de temperatura caliente a fría, e igualmente desabrigarse cuando hace calor.

El sueño presenta pequeños cambios: la parte del sueño más profundo con los años se hace más superficial lo que puede facilitar el despertarse más frecuente durante la noche, al mismo tiempo que se tiende a dormirse mas temprano, también disminuye levemente la cantidad total de horas de sueño

SISTEMA NERVIOSO

- leve disminución de la memoria a hechos recientes.
- mayor fragilidad frente a cambios bruscos de temperatura ambiental.
- disminución leve del sueño profundo.

4.3.- ORGANOS DE LOS SENTIDOS

Estos forman parte del sistema nervioso, y corresponden al sentido del, olfato, gusto, tacto, visión y audición, estos al igual que el resto del organismo, presentan pequeños cambios.

El olfato se hace un poquito menos intenso, y el gusto disminuye levemente para los sabores, ácido y amargo, se conserva el sabor para lo salado, y especialmente lo dulce, pero debemos recordar o tener presente, que con la edad requerimos menos calorías, por lo tanto debemos ser cuidados con la ingesta de alimentos dulces. El tacto también presenta algunos pequeños cambios especialmente en la sensibilidad más profunda, como la de las piernas, los glúteos.

La vista, con el envejecimiento se presenta una disminución de la visión cercana, lo que se conoce como Presbicia, y que se corrige con el uso de lentes para apoyar la visión cercana. Por los propios cambios que presentan los ojos existe un mayor riesgo de aumentar la presión dentro del ojo, y puede llevar a presentar un glaucoma, enfermedad que si no se trata, puede ocasionar la pérdida de la visión o ceguera. También se puede afectar la capacidad para la visión lejana, la que igualmente se corrige con lentes.

La audición, puede disminuir levemente con la edad, especialmente la capacidad para discriminar o diferenciar una palabra de otra, esto es conocido como presbiacusia,

la que en una determinada etapa se puede corregir o apoyar con audífonos. El oído, junto con ser el órgano de la audición, participa en el control del equilibrio, y con los cambios de la edad a veces en forma anormal, se puede producir alteraciones del equilibrio, mareos, es por eso que siempre debemos consultar frente problemas de los oídos.

ORGANOS DE LOS SENTIDOS

- pequeños cambios en el olfato, tacto y gusto.
- Disminución de la visión cercana.
- Disminución leve de la capacidad auditiva para discriminar una palabra de otra.

4.4.- APARATO RESPIRATORIO

Las capacidades del aparato respiratorio se modifican, existiendo un aumento de espacios dentro del pulmón, que retienen aire no útil para la función principal de este aparato, que es el permitir que ingrese al organismo el oxígeno, y salga del organismo el anhídrido carbónico, pero estas capacidades se pueden mejorar mucho, al realizar en forma sistemática ejercicios respiratorios.

El reflejo de la tos, se pone más lento, y hay una mayor tendencia a producir más secreción o desgarró, lo que puede favorecer la presencia de enfermedades, como una bronquitis aguda, una neumopatía, por lo que debe consultar a su médico en forma oportuna cuando presenta tos.

APARATO RESPIRATORIO

- Leve disminución de los espacios útiles para el intercambio de oxígeno y anhídrido carbónico.
- Leve aumento de la producción de secreción respiratoria
- Enlentecimiento del reflejo de la tos.

4.5.- APARATO CARDIOVASCULAR

El corazón, es el componente principal de este sistema y su acción principal es un efecto de bomba que debe lograr que la sangre arterial, o sea con oxígeno, llegue a todas las partes del organismo, desde la cabeza a los pies, e igualmente recoger la sangre con anhídrido carbónico, y llevarla a los pulmones donde será eliminado del organismo, y la sangre nuevamente recibirá oxígeno. El corazón para distribuir la sangre en el organismo, dispone de una gran red de vasos sanguíneos arteriales y venosos.

La función de bomba del corazón puede presentar pequeños cambios, especialmente si tenemos en cuenta que el corazón es un músculo, este puede disminuir levemente su capacidad de bomba y las arterias que son una estructura altamente dinámica, se dilatan y contraen de acuerdo a la necesidad de sangre y oxígeno respectivamente, con el envejecimiento, se pueden colocar

un poco más rígidas o duras, lo que facilita la posibilidad de presentar la enfermedad conocida como Hipertensión Arterial.

La capacidad de bomba y de circulación del sistema cardiovascular, van a permitir una adecuada disposición de todas las sustancias o nutrientes requeridos por todo el organismo, como son: oxígeno, glucosa, proteínas, vitaminas, etc. Estas capacidades se pueden mejorar en forma importante al realizar en forma sistemática actividad física.

APARATO CARDIOVASCULAR

- Leve disminución de la capacidad de bombear del corazón
- Mayor rigidez de la pared de las arterias.

4.6.- APARATO DIGESTIVO

A través de este sistema los alimentos ingresan al organismo y se transforman en la energía necesaria para realizar nuestro trabajo, pensar, sentir, etc. Está compuesto por la boca, el esófago, el estómago, el intestino delgado y grueso, el ano.

Con el envejecimiento se producen algunos cambios. En la boca el epitelio, la mucosa que cubre toda la boca se adelgaza, hay una menor producción de saliva, las encías también se adelgazan y tienden a retraerse, lo que puede favorecer la presencia de enfermedades como,

caries dentales, y a veces pérdidas de piezas dentales, enfermedades de las encías. El mantener en forma permanente un buen aseo bucal puede ayudar a prevenir la presencia de enfermedades.

En el estómago, junto con adelgazarse el epitelio de su cara interna, se reduce la producción de ciertas sustancias que son importantes para disolver los alimentos, como es el ácido clorhídrico.

En el intestino delgado es donde se efectúa el proceso de absorción de nutrientes o sustancias, es decir desde el intestino, las sustancias pasan a la sangre para ser distribuidas, el adelgazamiento de la mucosa con el envejecimiento, puede favorecer la presencia de alteraciones nutricionales, es por esto que las personas Adultas Mayores deben ser especialmente cuidadosos con su alimentación.

En el intestino grueso con el adelgazamiento de su pared, va a existir una mayor tendencia a presentar en forma anormal, divertículos. La velocidad con que se movilizan los residuos, o las sustancias que no serán utilizadas por el organismo, también llamada peristaltismo es más lenta, lo que favorece el estreñimiento, lo que se evita con una ingesta abundante de verduras, frutas, fibra en general, y abundantes líquidos.

APARATO DIGESTIVO

- Adelgazamiento de las mucosas y epitelios de las paredes de todo el intestino.
- Menor producción de saliva.
- Menor producción de ácidos en el estómago.
- Menor absorción de nutrientes.
- Enlentecimiento del peristaltismo.

4.7.- SISTEMA GENITOURINARIO

Los riñones, van a disminuir levemente su función, que es la filtrar y eliminar a través de la orina, sustancias producidas por nuestro organismo, producto del trabajo efectuado para la obtención de energía, o también llamado metabolismo, las sustancias eliminadas por este sistema, si se acumulan son tóxicas para el ser humano, por lo que es muy importante cuidar mantener al máximo su función. Los medicamentos, en un alto porcentaje los productos no utilizados de estos, son eliminados por los riñones, y el abuso de estos les puede ocasionar daño, por lo cual los Adultos Mayores deben ser especialmente cuidadosos con el uso de medicamentos.

La vejiga, es el órgano receptor de la orina, acumulando un determinado volumen, y luego, por una serie de procesos complejos, que comprende reflejos involuntarios, y otros voluntarios, la orina es vaciada o eliminada. Existe un esfínter que permite controlar la emisión de orina, y a veces por una anomalía se

presenta una pérdida de la capacidad de contener la orina, ya sea frente a un esfuerzo, como toser, o por una necesidad urgente de orinar, ambas situaciones de incontinencia constituyen una enfermedad, y se debe consultar con un médico.

SISTEMA GENITO URINARIO

- Leve disminución de la capacidad de filtración renal.
- Pequeños cambios en los mecanismos de continencia urinaria.

4.8.- SEXUALIDAD

La sexualidad, comprende la actividad sexual propiamente tal, junto a toda una expresión emocional, presenta algunas modificaciones con el envejecimiento por un lado en lo que se refiere a la actividad sexual, la frecuencia y calidad de esta va a tener relación con historia de actividad sexual previa, y de las condiciones locales a nivel de genitales, especialmente en la mujer, dado que los epitelios se adelgazan, se produce tendencia a sequedad de mucosas, la que se puede corregir con aplicación local de estrógenos que deben ser indicados por su médico, lo esperable es una leve disminución de la frecuencia, en cuanto a la calidad de ésta, va a estar condicionada por la forma como se expresen los sentimientos, la que mejora en los Adultos Mayores, especialmente si están activos, y tienen una buena interrelación social con su entorno cercano, y buena comunicación con su pareja.

SEXUALIDAD

- Leve disminución de la frecuencia de actividad sexual.
- Mejor calidad de la actividad sexual y sexualidad.

5.- ¿CUÁL ES LA RELACION EXISTENTE ENTRE ENVEJECIMIENTO Y ENFERMEDAD?

Dado los cambios propios del envejecimiento, el organismo de los Adultos mayores, presenta o tiene una mayor vulnerabilidad o riesgo de presentar enfermedades.

Las enfermedades podemos clasificarlas en dos grandes grupos:

1. - las enfermedades agudas
2. - las enfermedades crónicas.

Las enfermedades Agudas, corresponden a la presencia en forma brusca de una enfermedad, que va estar presente en la persona por un período determinado, desde un par de días a un par de semanas, y luego se irá completamente, lo que se espera es que esta enfermedad, no tenga complicaciones y que no deje una secuela o daño, por ejemplo un resfrío común.

Las enfermedades crónicas, son aquéllas que una vez que se instalan, permanecen con la persona, hasta que muere, esta enfermedad se puede encontrar, compensada, es decir con un funcionamiento cercano a lo

normal, o se puede encontrar descompensada, esto es con valores de exámenes descontrolados, valores que al ser anormales, colocan generalmente al organismo, a la persona en riesgo de que se le instale una complicación de su función, y a veces puede instalarse una secuela, o un daño que generalmente no se puede revertir; por ejemplo una Hipertensión Arterial, que al permanecer con cifras tensionales elevadas(descompensada), puede presentar una complicación de una Trombosis, o accidente vascular cerebral, también conocido, como ataque cerebral la que a su vez dejará una secuela como un hemiparesia, o hemiplejía o sea un parálisis, con pérdida total o parcial de la movilidad de un lado del cuerpo.

Los Adultos Mayores pueden presentar ambos tipos de enfermedad, pero con mayor frecuencia pueden presentar, enfermedades de carácter crónico degenerativo, como; Hipertensión arterial, Diabetes, Bronquitis crónica, osteoartrósis, o artrosis, osteoporosis, etc., las que si no son tratadas a tiempo, en forma adecuada, pueden producir complicaciones, y dejar un daño en el organismo, favoreciendo, la invalidez.

Las enfermedades agudas, a veces en los adultos Mayores se presentan de una manera diferente que en los adultos, los síntomas o la forma como una persona se da cuenta que tiene una determinada enfermedad es distinta, por ejemplo una neumopatía en un adulto, se presentará con fiebre, tos molestias respiratorias, en un adulto Mayor, en cambio, especialmente sobre los 75 años, lo único que puede presentar inicialmente, es un decaimiento, a veces

un poco de confusión, y discretas molestias respiratorias, por eso en los adultos Mayores frente a mínimos cambios del estado básico de salud debe consultar con su médico.

ENVEJECIMIENTO Y SU RELACION CON ENFERMEDADES.

- Por los cambios propios del envejecimiento, los Adultos Mayores tienen mayor riesgo de enfermarse.
- Pueden presentar una enfermedad aguda, como un resfrío común, con una duración o un tiempo determinado.
- Las enfermedades agudas pueden tener los síntomas distintos de los niños y los adultos.
- Con mayor frecuencia presentan enfermedades crónicas degenerativas, las que acompañaran a la persona hasta la muerte.
- Las enfermedades crónicas si se complican pueden ocasionar invalidez.

6.- ¿QUÉ IMPORTANCIA TIENE LA AUTONOMIA O CAPACIDAD DE VALERSE POR SÍ MISMO EN LOS ADULTOS MAYORES?

La capacidad de valerse por sí mismo en los Adultos mayores, tiene mucha importancia, tanta, que si queremos evaluar el estado de salud de un Adulto mayor, antes de evaluar si tiene o no enfermedades, se recomienda, primero se evalúe si la persona es o no capaz de valerse por sí misma.

Debemos recordar, que dadas las características normales del envejecimiento, las personas Adultas mayores, van a presentar con mayor probabilidad una enfermedad, pudiendo presentar a los 80 años en promedio tres enfermedades, pero estas enfermedades, si no están complicadas, están bajo tratamiento y controladas, no van

a interferir con la independencia o autonomía de los Adultos Mayores, en cambio si la persona tiene las mismas tres enfermedades, pero con complicaciones, en la autonomía, como la capacidad de caminar solo, tomar un autobús, etc. Las mismas enfermedades tendrán una significación distinta en la persona, es así que para la población Adulta Mayor existe el concepto, o el diagnóstico de Funcionalmente Sano, o Funcionalmente Enfermo.

La funcionalidad, o capacidad de valerse por sí mismo, comprende capacidades físicas, como, caminar, bañarse, vestirse, alimentarse, salir fuera de la casa, tomar un autobús, hablar por teléfono, etc.; capacidades psíquicas, como decidir por sí mismo, estado de ánimo, capacidad de relacionarse con otras personas; y capacidades sociales, relacionadas con los recursos disponibles, económicos, de vivienda, y de personas que puedan acompañar en caso necesario.

El objetivo más importante en el cuidado y mantenimiento de la salud de la población adulta Mayor es el de cuidar y mantener la autonomía.

IMPORTANCIA DE LA CAPACIDAD DE VALERSE POR SÍ MISMO EN LOS ADULTOS MAYORES.

Es el indicador más representativo de la salud de los Adultos Mayores.

Existe el concepto de Adulto mayor funcionalmente sano, o capaz de valerse por sí mismo, y funcionalmente alterado.

La autonomía o funcionalidad comprende; capacidades físicas, capacidades psíquicas, y capacidades sociales.

Las capacidades físicas comprenden: capacidad de caminar dentro y fuera de la casa, bañarse, vestirse, alimentarse, prepararse las comidas, ir de compras, llamar por teléfono etc.

Las capacidades psíquicas, comprende; el decidir por sí mismo, el estado de ánimo, la capacidad de orientación, la capacidad de relacionarse con otras personas, etc.

Las capacidades sociales, comprende: el disponer de recursos económicos, vivienda, disponibilidad de personas que lo puedan atender o ayudar cuando lo necesite.

El 67% de los Adultos se encuentran autovalentes.

El 30% de los Adultos mayores se encuentran frágiles, o necesitan ayuda parcial para realizar sus cosas.

El 3% de los adultos Mayores se encuentran dependientes para realizar la totalidad de sus cosas.

LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS PUEDEN COMPROMETER LA CAPACIDAD DE VALERSE POR SÍ MISMO DE LOS ADULTOS MAYORES

7.- ¿PUEDEN LAS ENFERMEDADES CRONICAS AFECTAR LA CAPACIDAD DE VALERSE POR SÍ MISMO?

La primera causa que puede comprometer la autonomía son las enfermedades crónicas, no tratadas, o mal tratadas, no controladas, complicadas, es por eso muy importante, evaluar su estado de salud con alguna regularidad, no esperar sentirse enfermo para ir a consultar al médico, porque muchas de las enfermedades crónicas, no dan síntomas, o estos son escasos, salvo cuando están complicadas, como la hipertensión Arterial, la diabetes.

Cuando ya se le ha diagnosticado una enfermedad, Ud. debe acudir a controlarse a lo menos cada dos meses, y es necesario cumpla con las recomendaciones de su médico o de los demás integrantes del equipo de salud, como la enfermera, la nutricionista. Debe tomar sus medicamentos, y efectuarse los exámenes que le soliciten.

Debe Ud. preguntar en qué consiste su enfermedad debe conocer como va a evolucionar, cuáles son las complicaciones que puede tener, de manera que sepa como puede actuar para ayudar en su cuidado.

8.- ¿ CUALES SON LAS ENFERMEDADES CRONICAS QUE CON MAYOR FRECUENCIA PUEDEN COMPROMETER LA AUTONOMIA?

- Hipertensión arterial
- Osteoartrosis
- Diabetes
- Bronquitis crónica
- Asma
- Osteoporosis
- Insuficiencia circulatoria arterial de extremidades inferiores
- Varices de extremidades inferiores
- Incontinencia urinaria
- Depresión
- Arritmia
- Insuficiencia cardiaca
- Insuficiencia coronaria
- Obesidad
- Demencia
- Pérdida de la visión
- Pérdida de la audición
- otras

LAS ENFERMEDADES CRONICAS PUEDEN COMPROMETER LA CAPACIDAD DE VALERSE POR SÍ MISMO DE LOS ADULTOS MAYORES

9.-¿PUEDE UN ADULTO MAYOR FUNCIONALMETE SANO AYUDARSE A MANTENER SU AUTONOMIA?

La autonomía, autovalencia, o capacidad de valerse por sí mismo, va a depender de:

- La voluntad y compromiso del propio adulto Mayor en el cuidado de su funcionalidad.
- Las condiciones orgánicas del Adulto mayor, (herencia, tipo físico, enfermedades).
- Hábitos y estilo de vida.
- Condiciones ambientales, o entorno ambiental.
- Actitud o disposición de las personas cercanas al Adulto Mayor.
- Actitud y disposición de la sociedad respecto a los Adultos Mayores y el envejecimiento.

La actitud del propio adulto mayor en la disposición, la voluntad, el compromiso consigo mismo en el propio cuidado de su autonomía, es probablemente el factor más importante en su mantenimiento.

LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS PUEDEN
COMPROMETER LA CAPACIDAD DE VALERSE
POR SÍ MISMO DE LOS ADULTOS MAYORES

10.- ¿CÓMO PUEDE EL ADULTO MAYOR CUIDAR Y MANTENER SU AUTOVALENCIA?

10.1.- Prevenir aparición de Enfermedades:

- Colocarse la vacuna antigripal.
- Efectuarse un control de salud preventivo
- Si presenta síntomas o molestias; acudir a control médico en las fechas que es citado, y cumplir las indicaciones dadas, incluyendo los medicamentos.
- Si presenta una presión arterial mínima de 90mm de hg. o más, acudir a un consultorio de salud para que le efectúe un control la enfermera o el médico.
- Si presenta una presión arterial máxima de 160mm. de hg. o más, acudir a un consultorio de salud para que le efectúe un control la enfermera o el médico.
- Si presenta tos, desgarró, acudir a control médico.
- Si en un control con examen efectuado en la calle o farmacia, con fines preventivos, le dicen que su presión esta alta, o su glicemia o nivel de azúcar en la sangre, esta elevado, o le dicen que es 120mg por cc, o le dicen que su colesterol o los triglicéridos están elevados, concurra a consultar a un médico para que confirme o

descarte lo anterior y se le entregue las recomendaciones necesarias.

- Frente a la sospecha de la presentación de cualquier enfermedad, concurra a controlarse a algún centro de salud.

10.2.- Hábitos de Alimentación

Debe procurar tener una alimentación equilibrada, con un consumo diario de:

1. A lo menos dos tazas de leche, una porción de yoghurt, queso o quesillo y un postre de leche.
2. Una porción abundante de verduras, crudas y cocidas, mezclando verdura de hoja verde, con verduras de color como zapallo, betarragas, etc.
3. Dos porciones o unidades grandes de frutas.
4. Líquido extra a las comidas, entre cuatro a seis tazas, ya sea agua, aguas de hierbas, otras bebidas.
5. Unos seis centímetros cúbicos, o a lo menos una cucharada de postre de aceite vegetal, pepa de uva, maíz, u oliva.

Consumo semanal de:

Carnes, ya sea de vacuno, ave, o pescado, una porción tres a cuatro veces por semana.

Legumbres a lo menos una porción semanal, ya sea porotos, lentejas, garbanzos, arvejas, etc.

Masas como tallarines corbatitas, u otro a lo menos una vez a la semana.

Azucares o dulces una porción pequeña diaria.

Papas una ó dos unidades unas tres veces por semana.

Aceitunas, almendras, u otras semillas unas 8 a 10 unidades semanales.

10.3.- Hábito de Actividad Física

La realización de una actividad física, en forma regular, programada y a una carga adecuada a nuestras capacidades.

- Efectuar una caminata a paso normal, normal rápido en forma continuada, sin detenerse por un tiempo de 30 minutos.
- Participar de actividades deportivas diversas, como gimnasia, taichi, u otra.

10.4.- Actividades Socios Recreativas.

- Participar activamente en el medio social.
- Realizar cosas positivas y útiles para otros.
- Cultivar el sentido del humor.
- Desarrollar al máximo las capacidades físicas y mentales a través de actividad en y fuera del hogar.
- Recordar, si aún estamos trabajando, bajo un sistema de contrato, que lo natural de esperar, es que en un momento nos corresponderá jubilar, por lo que es necesario prepararse para el momento de la jubilación.
- En el caso de la mujer, que no ha trabajado fuera de la casa, y se ha dedicado al cuidado de sus hijos recordar, que lo natural, y para lo que hemos preparado a nuestros hijos, es para que realicen una vida independiente, por lo tanto se irán de la casa de los padres, por lo que es necesario estar preparada para ocupar este tiempo y espacio en cosas útiles en nuestra vida, y que nos faciliten estar contentos y motivados.
- Programar el ocio y el tiempo libre, dado que lo natural es que ahora podamos disponer de una mayor cantidad de tiempo libre, por lo que debemos programar anticipadamente como lo vamos a usar.
- Los amigos son muy importantes cuando se es Adulto Mayor, por lo que es necesario cultivar la amistad,

10.4.- Problemas Geriátricos

- preocuparse de mantener relaciones cálidas y profundas, estrechas.
- Estar preparados para enfrentar diferentes cambios, mantener una actitud abierta y adaptarse a los cambios del medio ambiente y de la sociedad.
- Preocuparse por mantener un entorno, o medio ambiente inmediato, grato, acogedor, estimulante.
- Tratar de sentirnos altamente motivados y comprometidos por las diferentes actividades que realizamos.
- Recordar que cada uno de nosotros somos únicos, con nuestros aspectos positivos, e igualmente con nuestros aspectos negativos, y que el estar viviendo la condición de Adulto mayor, es toda una oportunidad, de construirla, prepararme para enfrentar las cosas que no serán tan buenas, y disfrutar las que serán buenas.
- La vejez como una etapa más del ciclo vital, es la que nos puede permitir o facilitar alcanzar la plenitud como un estado emocional, para esto debemos prepararnos

10.5.- Cuidados Generales

Cuidados de la piel:

- Para el cuidado y aseo de la piel tenga en cuenta, que no necesita regularmente usar jabón para el baño diario de todo su cuerpo, en caso de utilizarlo debe ser un jabón de tocador suave.

- Luego del baño, ya sea completo, en ducha o tina, o baño por partes, colóquese crema en todo el cuerpo, incluyendo extremidades superiores e inferiores.

- En el período de verano, no se exponga directamente al sol, use algún protector solar, y tome sol a horas tempranas de la mañana o luego de las cuatro cinco de la tarde, recuerde que tomar un poco de sol es bueno, ayuda a combatir la osteoporosis.

Cuidados de los pies

- Los pies son nuestra estructura basal que nos ayuda en el traslado cotidiano, es recomendable podamos contar con una atención y cuidados de nuestros pies. Se recomienda la atención de un podólogo, a lo menos una vez al mes o cada dos meses.

- El calzado debe ser lo más cómodo posible, de punta cuadrada o redondeada, pero nunca aguda, taco cuadrado no alto, en lo posible acolchado, y con una buenas plantillas.

Cuidados de las articulaciones

- Mantener la movilidad de las articulaciones tanto de extremidades inferiores como superiores es fundamental, porque una limitación de estas tendrá una importante repercusión en la independencia de las actividades de la vida diaria.

10.6.- Problemas Geriátricos

Recuerde que los Adultos Mayores pueden presentar algunos problemas, que a veces no son considerados como una enfermedad, pero que pueden ser la expresión de una alteración importante de la salud, como son:

INCONTINENCIA URINARIA

- Recordar que presentar cualquier grado de incontinencia de orina o fecal es una anomalía, por lo que debe consultar a un médico u otro integrante del equipo de salud,

ESTREÑIMIENTO SEVERO

- El estreñimiento severo, constituye una anomalía, y en una situación extrema puede complicarse con un fecaloma, que corresponde a una obstrucción intestinal por deposiciones endurecidas, y puede ser muy grave, esto se evita con una buena ingesta de líquidos 1500 a 2000 cc. Y con abundante frutas y verduras.

CAIDAS

- Las caídas, pueden ser consecuencia de una alteración del estado de salud del propio Adulto mayor, como una alteración del ritmo del corazón, una disminución de la circulación sanguínea a la cabeza, etc., por lo que es recomendable, siempre después de una caída consulte con un médico u otro profesional de la salud
- Las caídas también pueden ser ocasionadas por causas medio externo, como son obstáculos a los movimientos

del Adulto Mayor, por eso, debe Ud. revisar todos sus choapinos, bajadas de cama, alfombras, estas no deben estar sueltas, deben estar pegados al piso o no estar.

- La presencia de desniveles en el piso, ya sea por mal estado del piso, o por condiciones de diseño arquitectónico, se recomienda estas situaciones sean corregidas para evitar una caída.
- Un lugar frecuente de caídas es el baño, especialmente los que son más estrechos y poco iluminados, o también en la tina de baño, por esto se recomienda que los baños estén siempre muy bien iluminados, y en la pared de la tina de baño, colocar una agarradera firme que le permita al Adulto Mayor tomarse en forma segura, y a veces se puede introducir en la tina un pequeño piso que permita que la persona se puede bañar sentada.
- La falta de iluminación en cualquier parte de la casa, puede facilitar una caída, por lo que es recomendable sobre todo en los espacios de más riesgo tener bien iluminado.
- Fuera de la casa, en la calle igualmente, los desniveles también pueden ocasionar accidentes, caídas, por lo que se recomienda ser cuidadosos, especialmente al cruzar las calles, subir o bajar una escalera, o en calles que se encuentran en mal estado.