



Recomendaciones
para una **vejez de calidad.**

Por Gustavo Olvera Girón

Agradecimientos:

A mi esposa, mis padres y mi hermano.

Fotografía de portada:
Imelda y Gustavo

La reproducción total o parcial no autorizada vulnera derechos reservados.

Todos los derechos reservados ©

IMPRESO EN MÉXICO

*“El secreto de una buena vejez
no es otra cosa que un pacto honrado
con la soledad”.*

GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ

Índice

1. Confort
2. Dieta e hidratación
3. Comunicación y vigilancia
4. Convivencia y acompañamiento
5. Cuidados de la salud
6. Cómo elegir un buen servicio de cuidados asistenciales
7. Centros de asistencia y residencia
8. Cómo elegir el equipo y los accesorios médicos adecuados para cuidados en casa
9. Apéndices
10. Referencias

INTRODUCCIÓN

La presente publicación es una guía básica de consulta y referencia de recomendaciones y consejos para el cuidado y la atención de adultos mayores. Está basado en la experiencia que a lo largo de ocho años he adquirido en la gestión de los servicios y cuidados asistenciales a personas mayores de 65 años, especializándome en cuidados a domicilio.

Estructura del e-book

Este e-book está agrupado en diez secciones. En cada una de ellas se desarrollan brevemente temas relevantes relacionados con la convivencia, la salud y la dieta para los adultos mayores. Además, al final de cada sección, se enlistan recomendaciones de gran utilidad para el cuidado en general. En los apéndices que se encuentran al final del libro encontrarán información adicional básica y específica.

1. Confort

Se define como todas aquellas condiciones materiales que proporcionan bienestar o comodidad. El confort puede obtenerse mediante un objeto físico —muebles, almohadas, etc.— o una circunstancia ambiental o abstracta —la seguridad, la temperatura apropiada, el silencio, la iluminación—. También se puede experimentar a través del descanso, el placer, la ausencia de obligaciones y todas aquellas situaciones que ayuden a las personas a relajarse, como usar ropa cómoda, tomarse unas vacaciones y leer un libro.



Recomendaciones

- Asegurar que en todo momento el adulto mayor esté cómodo.
- Evitar el uso de prendas ajustadas o demasiado holgadas.
- Procurar que el adulto mayor use capas de ropa, ya que favorecerá a una mejor ventilación y sensación térmica del cuerpo.
- Mantener la temperatura de la habitación entre los 22° a 24° C (71 a 75 F); además, ésta deberá contar con ventilación e iluminación adecuadas.



2. Dieta e hidratación

Muchas veces cuando escuchamos hablar de “dieta” asociamos este término con estrictos niveles de disciplina alimenticia que, en ocasiones, parecen difíciles de llevar a cabo; sin embargo, la dieta no se refiere a hacer sacrificios, sino a implementar un estilo de vida saludable y equilibrada.

La dieta está formada por aquellos alimentos que ingerimos a diario, por lo que debemos procurar una dieta balanceada, nutritiva, completa y variada, y que se ajuste a las necesidades del adulto mayor. Además, es de suma importancia que ésta vaya de la mano de una buena hidratación.



Recomendaciones

Para mantener una dieta de hidratación adecuada se sugiere una fórmula muy sencilla de ingesta de agua —jugos, tés, café, agua natural— basada en el peso en kilogramos de la persona, multiplicándose por un factor de 0.0325, y el resultado es un aproximado en litros que deben consumirse diariamente. Por ejemplo, una persona de 65 kg debe ingerir durante el día 2.11 litros de agua, que equivale a unos seis vasos de 355 mililitros.

- Aumentar la ingesta de vegetales y frutas, y disminuir el consumo de carne durante la comida.
- Evitar azúcares refinadas y alimentos condimentados y con alto nivel de sodio.
- Evitar alimentos procesados o de cero calorías.
- Realizar al menos 30 minutos de ejercicio físico diariamente o, en su caso, terapias pasivas.
- Realizar ejercicios de estimulación cognitiva.
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco.

3. Comunicación y vigilancia

La comunicación se refiere al lenguaje hablado, visual, gestual, corporal y actitudinal que las personas emplean para transmitir un mensaje, una idea, una petición o una orden. La comunicación es el canal idóneo para que las personas comprendan sentimientos, estados de ánimo y de salud en un momento dado.

La vigilancia la entendemos como lo que “está a cargo de uno”; a la responsabilidad que se tiene sobre una persona en cuestión; al monitoreo y observación de comportamientos, síntomas, estados de ánimo; así como al registro de indicadores relacionados con la salud de un individuo.



Recomendaciones

Hablar con los adultos mayores frecuentemente para saber que están bien.

Evitar caídas. Uno de cada tres adultos mayores sufre al menos una caída al año. (Véase Apéndice A: Recomendaciones para hacer la casa segura).

Ayudar en la organización de sus gastos e ingresos, e invitarlos a participar y priorizar sus finanzas.

Evitar ocultar malas noticias. En caso de presentarse una situación difícil, es importante informarles sobre lo que sucede, procurando, en la medida de lo posible, mantenerlos tranquilos.

Respetar la autoridad del adulto mayor. Es necesario negociar y consensuar con él lo más conveniente.

Permitir que tomen sus propias decisiones, considerando que pueden cambiar de opinión. Llegar a un acuerdo entre las partes llevará a un mejor entendimiento.

Respetar sus usos y costumbres, siempre y cuando no se ponga en riesgo su salud y bienestar.

Tener en cuenta que los adultos mayores, en ocasiones, buscarán ser los protagonistas en los eventos y las conversaciones. Hay que ser tolerantes, pues es fundamental en las relaciones.

Contar con un juego de llaves adicionales con un familiar, amigo o vecino.

Notificar al familiar o tutor cuando el adulto mayor vaya a salir de casa, especificando adónde irá y cuánto tiempo se ausentará.

Tener a la mano, de manera visible y de preferencia de marcación fácil, los teléfonos de emergencia.

Considerar instalar en casa un timbre inalámbrico interno para solicitar ayuda.

Si en la casa del adulto mayor se tiene instalado un sistema de circuito cerrado de video, hay que asegurarse de que alguien de la familia pueda tener acceso remoto para visualizar las cámaras en caso de ser necesario.



4. Convivencia y acompañamiento

La convivencia es la coexistencia pacífica y armoniosa entre las personas en un mismo espacio. Es la interacción indispensable de todas las personas para el bienestar y la salud.

El término acompañamiento hace referencia a “estar” con la persona, a velar por el bienestar y al acto de hacer compañía y brindar apoyo en cada momento que la persona así lo requiera; es decir, estar ahí en el momento correcto y oportuno.



Recomendaciones

Tratar a los adultos mayores siempre con paciencia, atención y cariño.

Evitar entornos de riesgo en todo momento. Su seguridad es prioritaria.

Cerciorarse de que los bastones, muletas o andaderas que utilicen para su movilidad estén en óptimas condiciones. De ser necesario, reemplazar las partes desgastadas o invertir en equipo nuevo.

Ayudar y facilitar la ejecución de las tareas diarias.

Contar con proveedores de mercancías, alimentos, medicinas, servicios de lavandería y limpieza que tengan entrega a domicilio y garantía de servicio.

Procurar mantener a los adultos mayores en contacto con sus seres queridos y amistades.

Llevarlos de vacaciones por lo menos un par de días al semestre.

Evitar, en la medida de lo posible, cambios bruscos en su estilo de vida. Si éstos son inminentes, permitir que sucedan y ayudarlos a que se adapten a ellos paulatinamente.

Ayudar en todo momento a que descanse, sobre todo, si dice sentirse fatigado.

Si hay planes de viajar con adultos mayores o ellos tienen planes de viajar, hay que seguir una serie de recomendaciones que harán del viaje un momento más placentero. (Véase Apéndice B: Recomendaciones para salir de viaje).

Leerles las noticias, un libro o artículos de revistas, además de fomentar la convivencia, les ayudará a mantenerse ocupados al menos durante un espacio del día.

Hacerlos reír les ayuda a su estado anímico y mental.

Evitar que se desvelen o que vayan a dormir después de las diez de la noche.



5. Cuidados de la salud

El término “salud” se entiende como el estado físico, psicológico, social y espiritual en el que se encuentra una persona a lo largo del día y que se acumula con el pasar de los años. El estado de salud ideal es aquel que se encuentra en un perfecto nivel de equilibrio, bien balanceado en todos los sentidos y con la capacidad de no verse afectado por factores que puedan comprometer ese equilibrio.

La salud tiene que ver con la dieta y la hidratación, la actividad física, el estado emocional, el nivel de estrés, la etapa productiva y económica de la persona, su interacción social, con las enfermedades, los hábitos, etcétera.

Los cuidados son todas aquellas tareas asistenciales que se ejecutan para que un paciente obtenga confort, vigilancia, calidad en la salud, reciba acompañamiento, comunicación y convivencia.



Recomendaciones básicas para el cuidado de la salud y seguimiento de aspectos médicos

Vigilar que no presenten heridas, por más pequeñas que éstas sean, en brazos, piernas pies y manos. Si las hubiera, pedir ayuda médica.

En temporada de calor, aplicarles bloqueador solar y ponerles un sombrero al salir a la calle.

Evitar la automedicación. Una manera efectiva de organizar los medicamentos prescritos por día de la semana y el horario es usando pastilleros. Actualmente, existen varias aplicaciones para teléfonos móviles que gestionan la toma de medicamentos, mediciones de glucosa y saturación de oxígeno, etcétera.

Es de suma importancia tener a la mano una copia legible de los medicamentos y el teléfono del médico.

Procurar que tomen pequeñas siestas a lo largo del día, ya que con la edad los ciclos del sueño se acortan.

Mantener la agenda médica actualizada es de suma importancia, ya que de esta manera será más sencillo darles seguimiento a todas las citas médicas y visitas a los estudios y laboratorios, al igual que a las terapias que les hayan sido asignadas. Si por alguna razón no pudieron asistir, hay que reprogramarlo a la mayor brevedad.





Recomendaciones para evitar caídas

Colocar barandales en escaleras y escalones.

Colocar cinta antiderrapante en escalones para evitar accidentes.

Instalar lámparas de encendido automático con sensor de movimiento.

Instalar barras y agarraderas en regaderas y cuartos de baño.

Asegurar los cables sueltos y extensiones eléctricas.

Fijar las esquinas de tapetes y alfombras o retirarlos de manera definitiva.

Mantener las áreas de la casa bien iluminadas.

En caso de que el adulto mayor sufra un accidente, llamar y pedir ayuda al 911. Si es posible, poner a la persona en un lugar seguro y cómodo. En caso de presentarse una lesión, solicitar el apoyo de un médico u hospital para una revisión profesional.





Recomendaciones para evitar envenenamiento y quemaduras

Evitar fumar en lugares cerrados, habitaciones y áreas alfombradas.

Mantener la casa bien ventilada.

Revisar periódicamente los sistemas de gas y eléctricos.

Estar al pendiente de lo que se pone sobre la estufa o parrilla eléctrica.

Evitar llenar de más ollas y pocillos que puedan derramarse con líquidos calientes.

Cerciorarse de no haber dejado velas, lámparas y otros aparatos eléctricos encendidos..

Colocar etiquetas visibles en los contenedores de líquidos peligrosos con la leyenda del producto.



6. Cómo elegir un buen servicio de cuidados asistenciales

Antes de contratar algún servicio de cuidados asistenciales para adultos mayores es necesario tener en mente ciertos requisitos, como algún tipo de permiso o certificado expedido por parte de las autoridades competentes que avalen la seriedad del prestador del servicio.

Los cuidados son todas aquellas tareas asistenciales que se ejecutan para que un paciente obtenga confort, vigilancia, calidad en la salud, reciba acompañamiento, comunicación y convivencia.



Recomendaciones

Preguntas obligadas:

1. ¿Qué tipo de servicios proveen? ¿Cuidados asistenciales? ¿De enfermería? ¿Preparan alimentos? ¿Conducen vehículos? ¿Realizan tareas domésticas de limpieza y aseo?
2. ¿Cuánto tiempo llevan en el servicio de asistencia y cuidados de pacientes a domicilio?
3. ¿Se puede contratar de inmediato o hay que esperar?
4. ¿Al contratar realizan una evaluación de necesidades y elaboran un plan de cuidados?
5. ¿Cuentan con un proceso de supervisión?

6. ¿Qué certificaciones y preparación tiene el personal de cuidados asistenciales o enfermería que trabaja en su organización?
7. ¿Qué turnos trabajan? ¿Tienen disponibilidad de 24/7?
8. ¿La agencia u organización cuenta con registros, permisos o certificaciones?
9. ¿Cuentan con seguro de responsabilidad civil?
10. ¿Qué hacer si no se está conforme o cómodo con el personal asignado?
11. ¿El personal asignado tiene fianza o está asegurado?

Si la agencia u organización que se pretende contratar no es capaz de responder adecuadamente a cada una de las preguntas obligadas, o el paciente y la familia no están convencidos de los servicios que están por recibir, se deberá buscar otro proveedor.

Los servicios de cuidados asistenciales a domicilio bien realizados no sólo proveen de dignidad, independencia y máximo confort al paciente que recibe las atenciones, sino también ayuda a las familias a mantenerse unidas e involucradas con los seres queridos.

Hay que tener en mente que la asistencia a domicilio es personalizada y se diseña a medida de las necesidades del paciente, por lo que asegura la atención inmediata.

Los análisis comprueban que ocho horas diarias de cuidados a domicilio resultan menos onerosos que los servicios de cuidados de pacientes ingresados en casas de asistencia, clínicas u hospitales.

La asistencia a domicilio no sólo provee de una relación directa, sino que facilita la socialización, las actividades y la convivencia. Además, evita el aislamiento del paciente, promueve la sana alimentación y la vigilancia constante; así como da tranquilidad a los familiares y amigos el saber que el paciente está acompañado.

7. Centros de asistencia y residencia

El cuestionario y la interpretación de las respuestas que vienen abajo sirven como guía para decidir qué tipo de centro de asistencia es el más apropiado para un adulto mayor. Existen diferentes instancias públicas y privadas que ofrecen diversos tipos de servicios: centros de día, de ingreso temporal, residencias asistidas, de ingreso permanente, asilos, etc. Algunos de éstos atienden a los adultos sanos e independientes; otros sólo a adultos con problemas de salud, y otros que están especializados en alteraciones de salud mental.



Recomendaciones

Como se mencionó anteriormente, estas preguntas ayudarán a elegir de mejor manera el tipo de casa de residencia de acuerdo a las necesidades del adulto mayor y de la familia.

Las preguntas obligadas tienen que ver con:

- ¿Qué presupuesto económico se tiene?
- ¿Dónde está ubicada la residencia?

La mejor opción será aquella que se ajuste a las posibilidades económicas y se encuentre en un perímetro cercano a las actividades diarias de la familia, ya que de esta manera facilitará las tareas de logística -traslado, visitas, horarios, mandados- y permitirá que los familiares estén cerca del adulto mayor.

Las siguientes preguntas complementarían en mucho la decisión:

1. ¿Cuál es el grado de dependencia del adulto mayor y su estado de salud?
2. ¿Qué garantías ofrece la residencia?
3. ¿Se ha consultado el sitio de internet de la residencia y se han leído los comentarios o recomendaciones de otros usuarios?
4. ¿Qué tipo de equipamiento tiene? ¿El lugar está adaptado para el tipo de necesidades del adulto mayor?
5. ¿En qué condiciones de salubridad se encuentra?
6. ¿Con qué equipo de profesionales y especialistas cuenta la residencia para atender a los usuarios?
7. ¿Cuáles son las políticas de admisión? ¿Qué pasa si el estado de salud de un residente cambia?
8. ¿Tienen servicios complementarios?



8. Cómo elegir el equipo y los accesorios médicos adecuados para cuidados en casa

En ocasiones, para el mejor cuidado y atención de los adultos mayores se necesitará contar con ciertos equipos médicos en casa, como camas tipo hospitalario, sillas de ruedas, equipo de oxígeno, sillas para la ducha, entre otros. Si éste es el caso, hay diferentes opciones, ya sea rentarlo, pedirlo prestado o comprarlo.

Actualmente, existe una gran variedad de equipos disponibles en el mercado, con diferentes características y costos. Antes de rentarlo o comprarlo, hay que considerar las indicaciones médicas, ya que cada paciente tiene diferentes necesidades. (Véase Apéndice C: Principales características de los equipos más comunes para el cuidado de pacientes en casa).

En la mayoría de los casos no será necesario hacer mayores adaptaciones o modificaciones en casa, con adecuar ciertos espacios para la instalación del equipo es más que suficiente.

Recomendaciones

- Garantizar la seguridad de la salud del paciente.
- Brindar confort y bienestar.
- Adecuar el equipo a las necesidades del adulto mayor.
- Asegurar que el personal a cargo del adulto conoce el manejo de los equipos.

En cualquiera de los casos, el proveedor del equipo médico deberá estar certificado, podrá brindar garantías y deberá orientar y capacitar en el correcto manejo y uso de los equipos.



9. Apéndices



Apéndice A: Recomendaciones para hacer la casa segura

1. Identificar las zonas de riesgo en casa:

- a. escaleras;
- b. cocina;
- c. regadera o cuarto de baño;
- d. jardín, patio, y
- e. lugares poco iluminados.

2. Identificar los elementos de riesgo en casa:

- a. tapetes en salas de estar y habitaciones velas;
- b. cables eléctricos y extensiones;
- c. lámparas de pie;
- d. calentadores y chimeneas;
- e. mantas eléctricas, y
- f. pisos resbalosos.

3. Los accidentes más comunes son:

- a. tropezones;
- b. resbalones;
- c. caídas;
- d. quemaduras;
- e. golpes leves;
- f. envenenamiento, y
- g. atropellamiento.

4. Los accidentes provocan:

- a. afectación de la salud;
- b. disminución de la calidad de vida;
- c. lesiones graves;
- d. incapacidad temporal o permanente, y
- e. la muerte.



Apéndice B: Recomendaciones para salir de viaje

1. Ayudar en la planeación y organización del viaje.
2. Aprovechar los descuentos aplicables en líneas aéreas, transporte y hoteles para los adultos mayores.
3. Consultar los sitios web de los hoteles, líneas aéreas, trenes, autobuses y elegir aquellos que cuenten con lo necesario para la comodidad y seguridad del viajero de +65.
4. Asegurar que en el destino de viaje se encuentre de manera accesible una farmacia, clínica u hospital para cualquier eventualidad.
5. No olvidar llevar consigo los medicamentos y una ficha (tarjeta) de contacto para casos de emergencia, así como portar siempre una identificación.
6. Al viajar los adultos mayores siempre deben llevar ropa y calzado cómodo, además de una gorra o sombrero, protección solar y agua.
7. Tener a la mano una copia del itinerario de viaje y los teléfonos de contacto de los destinos y hoteles donde se alojarán.



Apéndice C: Principales características de los equipos más comunes para el cuidado de pacientes en casa.

Nombre del equipo	Características generales	Accesorios adicionales	Sugerido para pacientes con
Cama tipo hospitalario	Cama individual, de multi posiciones, de altura ajustable, respaldo ajustable, motores eléctricos, con mando (control) a distancia, barandales de seguridad. Capacidad de carga 100 kg.	<ul style="list-style-type: none">• Colchón base seccionado de al menos 10 cm de espesor.• Colchón de aire (presión alterna).• Cubre colchón impermeable.• Mesa tipo “arco” para alimentos.• Mesita de apoyo para la cama.	<ul style="list-style-type: none">• Fractura de cadera.• Oncológicos avanzados.• Colostomía o ileostomía.• Lesiones de columna.• Postrados o semi postrados por EVC.• EMS o ELA.
Silla de ruedas	Silla de ruedas para adulto, ruedas traseras de goma de 24”, con reposapiés abatibles, plegable, frenos en ruedas, asiento y respaldo en vinil o lona. Capacidad de carga 100 kg.	<ul style="list-style-type: none">• Reposapiés desmontables.• Cojín de esponja o miniesferas para asiento.• Silla de ruedas de traslado ruedas de 150 mm.	<ul style="list-style-type: none">• Fractura de pie, tobillo, rodilla, pierna.• Oncológicos.• Dificultad para caminar.• Deficiencia respiratoria, cardíaca o renal.• EMS o ELA.

Nombre del equipo	Características generales	Accesorios adicionales	Sugerido para pacientes con
Equipo de oxígeno medicinal	<ul style="list-style-type: none"> • Concentrador de oxígeno con capacidad de hasta 5 lts por minuto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Puntas nasales. • Mascarilla para oxígeno. • Extensión de 7 m para puntas nasales. • Vaso humidificador • Tanque de oxígeno portátil de 0000. • Cilindro de oxígeno de soporte con capacidad de 0000. 	<ul style="list-style-type: none"> • Deficiencia respiratoria, cardíaca o renal. • EMS o ELA. • EPOC. • Neumonía.
Silla o banco de plástico para la ducha	<p>Silla plástica para la ducha, en aluminio, con chupones de goma en las patas, respaldo, reposabrazos desmontables, altura ajustable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Barandales para ducha. • Regadera tipo “teléfono”. 	<ul style="list-style-type: none"> • Oncológicos y oncológicos avanzados. • Colostomía o ileostomía. • Oncológicos y oncológicos avanzados. • Colostomía o ileostomía. • Lesiones de columna. • Fractura de pie, tobillo, rodilla, pierna. • Dificultad para caminar. • Deficiencia respiratoria, cardíaca o renal. • EMS o ELA.

Nombre del equipo	Características generales	Accesorios adicionales	Sugerido para pacientes con
Silla WC con ruedas	Silla tipo WC con cubeta desmontable, ruedas con freno, lavable, con cubeta para descargas, respaldo, reposabrazos.	<ul style="list-style-type: none"> • Resistente al agua. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultad para caminar. • EMS o ELA.
Barandales para WC	Barandales atornillables para WC.	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento de altura para WC. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fractura de pie, tobillo, rodilla, pierna. • Oncológicos. • Dificultad para caminar. • Deficiencia respiratoria, cardíaca o renal
Andadera de asistencia para caminar	Andadera plegable en aluminio, con altura ajustable, pernos de seguridad, puños acojinados, ligera.	<ul style="list-style-type: none"> • Andadera con ruedas delanteras. • Andadera con asiento de descanso y ruedas en las cuatro patas. • Canastilla o bolsa para andadera. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultad para caminar. • Deficiencia respiratoria, cardíaca o renal.
Tripié porta sueros	Tripié metálico porta sueros de altura ajustable, con ruedas.		<ul style="list-style-type: none"> • Necesidad de apoyo intravenoso o suministro de líquidos mediante sondas.

Otros equipos disponibles en el mercado:

- Sillón tipo reposet eléctrico y reclinable.
- Aspirador de flemas y secreciones con cánula de aspiración 16 o 18 Fr.
- Nebulizadores con mascarilla para adultos.
- Grúas y arneses para movilización de pacientes.
- Bombas de infusión.
- Colchones y cojines para evitar escaras, úlceras y llagas.

Equipo menor para el monitoreo de signos vitales:

- Termómetros
- Baumanómetros digitales (automático o semiautomático).
- Oxímetros.

Equipos auxiliares para la marcha:

- Bastón de altura ajustable.
- Bastón de cuatro apoyos.
- Muletas de aluminio de altura ajustable.

10. Referencias

- www.enfermerasqro.com
- www.definir.de
- www.who.org
- Blog.infoelder.com

Recomendaciones
para una **vejez de calidad.**

Por Gustavo Olvera Girón

PATROCINADORES

Recomendaciones para una vejez de calidad se terminó de imprimir en junio de 2019 gracias a los apoyos de los Talleres de AGM COLOR & PAPER SA DE C.V.
Chimalpopoca 21B Col. Barrio de Zapotla. Deleg. Iztacalco
CP. 08610

La edición consta de un mil ejemplares.

La revisión y corrección de estilo estuvo a cargo de Paula Bouchot.
El diseño e imagen gráfica estuvo a cargo de Sofá Rojo.

Impreso en la Ciudad de México, en Junio de 2019.

Esta publicación se imprimió en papel mexicano 100% reciclado y se procuró la utilización de tintas bajas en VOC y amables con el medio ambiente.



Recomendaciones para una **vejez de calidad.**

Por Gustavo Olvera Girón

Este libro se terminó de redactar en septiembre 2017.

Cualquier comentario o sugerencia puede enviarla a golverag@yahoo.com

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida la reproducción parcial o total de este contenido