



**LICENCIATURA EN ENFERMERÍA.**

**6° CUATRIMESTRE.**

**ENFERMERÍA GERONTOGERIATRICA.**

**ROTAFOLIO.**

**E.I.E.: ALLYN GABRIELA FARFAN CÓRDOVA.**

**CATEDRÁTICO: I.E.: MARÍA JOSÉ HERNÁNDEZ MÉNDEZ.**

**TAPACHULA, CHIAPAS DE CÓRDOVA Y ORDOÑEZ.**

**17 /05 / 2021**

# CUIDADO DEL ADULTO MAYOR

## ¿Qué son los Cuidados de Enfermería?



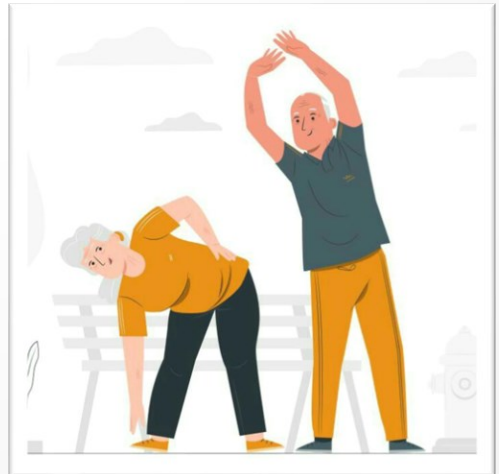
Los cuidados de enfermería en el adulto mayor se refieren básicamente a las distintas atenciones especiales que los auxiliares o enfermeros deben dedicarles a sus pacientes. En este caso, los enfermeros deben supervisar la salud de los adultos mayores sanos o enfermos y ayudarlos en todas sus necesidades básicas. Sin embargo, el nivel de asistencia que brindará el profesional dependerá de la capacidad física y la gravedad de la enfermedad que padezca la persona. Ya que, si el anciano no puede valerse por sí solo, el auxiliar encargado tendrá que ayudarlo a hacer algunas tareas diarias como ir al baño, vestirse o alimentarse.

## Estos cuidados se dividen en cuatro partes distintas:

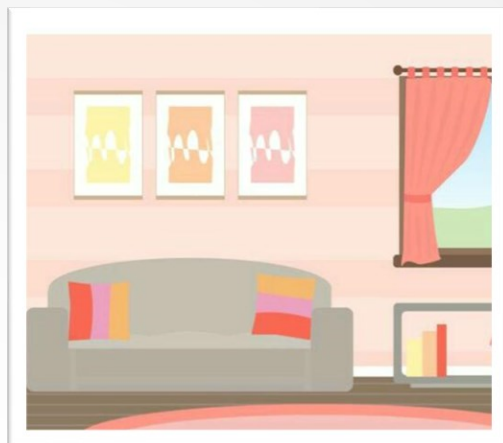
1. La primera de ellas se enfoca en tratar las funciones psíquicas, biológicas y emocionales del adulto.



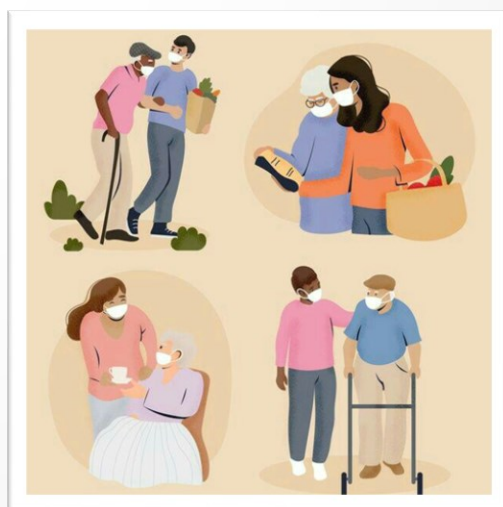
2. Por otro lado, también se busca mejorar y reforzar la salud física del paciente por medio de algunas actividades especiales.



**3.** El tercer cuidado consiste en ajustar el entorno de la persona para que se sienta lo más cómoda posible y para evitar que sufra algún tipo de caída.



**4.** Finalmente, la última fase de este proceso se basa en cubrir las necesidades básicas del adulto mayor.



# ¿Qué Cuidados básicos de Enfermería necesita un Adulto Mayor hospitalizado?

## Ojos y oídos

- Examinar los ojos para detectar cualquier anomalía.
- Valorar la tolerancia a los tonos altos.
- **Evitar que la presión intraocular aumente**, ya que esto puede provocar una molestia ocular en el anciano.
- Analizar el estado actual de los oídos para prevenir las caídas por pérdida del equilibrio.

## Aparato respiratorio

- En caso de que el paciente tenga tos, se debe observar el tipo de la misma.
- **Cuidar el proceso respiratorio** para que mantenga su correcto funcionamiento.
- Estar atento por si el adulto manifiesta alguna molestia a nivel de la espalda o de los pulmones al momento de respirar o de moverse.

## Alimentación

- Controlar que su masa corporal no disminuya de forma exagerada.
- Hacer que beba unos cuantos vasos de agua al día para **evitar las deshidratación**.
- Proporcionarle alimentos sanos y nutritivos.

## Afectividad

- Motivar al anciano para que **no pierda la autoestima**.
- Mostrarle afecto cada vez que realice alguna actividad y cumpla con los objetivos.
- Lograr que la persona aprenda a cuidarse por sí sola utilizando el afecto.

## Sistema cardiovascular y neurológico

- Controlar la presión arterial.
- **Vigilar el ritmo cardíaco** del adulto mayor cada vez que realice una actividad para poder detectar cualquiera bradicardia o taquicardia.
- Estar atento al estado mental de la persona para detectar cualquier síntoma que pueda alertar sobre la existencia de una enfermedad de este tipo.

# AUTOCUIDADO DEL ADULTO MAYOR

## Cuidado de las arterias



- ◆ Deben evitarse el sobrepeso y la falta de ejercicio.
- ◆ Debe controlarse la presión arterial, y los niveles del colesterol y del azúcar en la sangre.
- ◆ Debe consultarse con urgencia en caso de dolor al pecho, debilidad de un lado del cuerpo, confusión mental o pérdida de la visión.

## Prevención del cáncer



- ◆ Evite el cigarrillo
- ◆ Debe controlarse en caso de tos persistente, si aparece un «poroto» en un pecho, si obra con sangre, u otra molestia que no pase en forma rápida.

## Conservar capacidad física



- ◆ El ejercicio es útil para el estado físico.
- ◆ El ejercicio es útil para el estado emocional.
- ◆ Si le produce dolor o molestia, súpéndalo y consulte.

## Cuidado de los pies



- ◆ Para evitar deformaciones y dolores, use calzado cómodo.
- ◆ El aseo puede prevenir las infecciones.
- ◆ Si aparece dolor o lesiones de la piel, debe consultarse.

## Cuidado de la piel



- ◆ El aseo puede evitar las infecciones de la piel.  
Se recomienda baño diario con jabón neutro, secándose en forma prolija; el pelo debe lavarse por lo menos una vez a la semana.
- ◆ Si aparecen manchas, bultos o heridas que no cicatrizan, debe consultarse.

## Cuidado de ojos



- ◆ El control médico general protege la vista.
- ◆ El control de la presión ocular protege la vista.
- ◆ Si hay disminución aguda de visión, dolor o inflamación: consulte rápido.
- ◆ Si comienza a ver menos, consulte: podría mejorar.

# AUTOCUIDADO DEL ADULTO MAYOR

## Cuidado de oídos



- ◆ El exceso de ruido y el desaseo pueden ensordecen.
- ◆ Si escucha poco, consulte: puede mejorar.

## Accidentes caseros



- ◆ Los accidentes pueden evitarse con precaución.
- ◆ El adulto mayor está expuesto a accidentes si tiene fallas de la vista, agilidad y atención.
- ◆ El instalar apoyos especiales, el orden y buena iluminación de la casa pueden prevenir los accidentes.
- ◆ En caso de caída con mucho dolor: mover al paciente lentamente, con gran cuidado.

**LAS QUEMADURAS** pueden deberse a varias causas: torpeza motora en el manejo de una tetera, caídas sobre una estufa o brasero, una bolsa de agua caliente que se rompe durante el sueño.

- ◆ El riesgo de quemadura es mayor en un adulto mayor.

- ◆ Procurar asistencia médica y/o de enfermería.
- ◆ No colocar medicamentos ni ninguna sustancia sin indicación médica.
- ◆ Si es necesario lavar, usar sólo agua y jabón.

**LAS INTOXICACIONES** son accidentes muy frecuentes. Pueden deberse a medicamentos (ver: Riesgos de los medicamentos). Otras veces se deben a calefacción mal encendida y/o falta de ventilación. Otra causa frecuente es el uso de envases de alimentos o bebidas para guardar sustancias tóxicas (cloro, bencina).

- ◆ Evite medicamentos no indicados por el médico.
- ◆ Sea prudente al usar la calefacción.
- ◆ Si tiene sustancias tóxicas, el envase debe decirlo.



# AUTOCUIDADO DEL ADULTO MAYOR

## Cuidados aparato respiratorio



- ◆ Evite el cigarrillo y la contaminación.
- ◆ Haga ejercicios respiratorios.
- ◆ Consulte si tiene tos o dificultad para respirar.

## Cuidado boca y dientes



- ◆ Cuide sus dientes, influyen en su imagen y su alimentación.
- ◆ El control dental periódico le favorecerá.

## Digestión y nutrición



- ◆ Evite el exceso de grasas y harinas, que engordan.
- ◆ Beba bastante agua.
- ◆ Consuma diariamente alimentos de los 4 grupos:  
LECHE Y DERIVADOS  
CARNES Y LEGUMINOSAS;  
FRUTAS Y VERDURAS;  
PAN, CEREALES Y PAPAS

## Evitar la ansiedad



- ◆ Debemos tener presentes las ventajas de ser adulto mayor: la experiencia, el tiempo libre.
- ◆ Debemos mantenernos activos, ser amistosos.
- ◆ La jubilación no es para descansar, es para iniciar nuevas actividades, de acuerdo con nuestras capacidades.
- ◆ Debemos reconocer el estrés y aprender a relajarnos.



- ◆ Debe estar dispuesto a disfrutar de pequeños agrados de la vida cotidiana.
- ◆ Debe estar dispuesto a iniciar nuevas actividades, a conocer otras personas, a ser voluntario.
- ◆ Debe tener fé.



# AUTOCUIDADO DEL ADULTO MAYOR

## Trastornos del sueño



- ◆ El adulto mayor necesita menos sueño que el joven.
- ◆ Para dormir bien debe tener actividades durante el día.
- ◆ El insomnio puede deberse a ansiedad o depresión.
- ◆ Evite automedicarse; consulte a su médico.

## Cuidado de la memoria



- ◆ La actividad de la mente puede mejorar su memoria, estar interesado en hacer algo es bueno para el cerebro.
- ◆ El buen estado general favorece al cerebro.
- ◆ Una agenda puede ayudar a compensar una pérdida de memoria leve.
- ◆ Si la memoria falla mucho, consulte médico.

# Adaptación del entorno

Denominamos “adaptación del entorno” a todas aquellas modificaciones o ayudas que se pueden realizar en el entorno físico en el que se maneja la persona mayor, para que le sea posible y más cómoda realizar todas las actividades diarias que necesita hacer.



Es recomendable hacer una distribución óptima de todos los muebles y objetos de la casa con el fin de que nada represente un riesgo para la persona. Por ejemplo, no se deben dejar las materas grandes en los pasillos y los espacios deben ser amplios entre cada mueble para que se pueda caminar tranquilamente.

# Adaptación del entorno

El adulto mayor debe usar zapatos cómodos, con suela antideslizante de goma, de tacón bajo. Si la persona tiene problemas de movilidad, es de gran ayuda el uso de un bastón o andador además de adecuar el hogar para que existan elementos de los cuales se pueda agarrar fácilmente y sirvan para espacios cortos en donde un caminador no puede tener espacio.



# Adaptación del entorno

Los elementos que sean de uso recurrente deben encontrarse al alcance de ellos con el fin de que eviten subirse a sillas o agacharse para poder alcanzarlos. Una buena idea es instalar los interruptores de luz en la cabecera de la cama y así evitar caminar en la oscuridad.



Es importante que la persona mayor no se desplace ni realice ningún movimiento cuando se sienta mareada o sienta debilidad, por esto es tan relevante que cuente con compañía constantemente.



# Adaptación del entorno

Hacer adecuaciones en el hogar como por ejemplo, evitar los pisos resbaladizos, demasiado encerados o pulidos. Ubicar debajo de las alfombras una base antideslizante y procurar que los bordes de los tapetes no queden levantados.



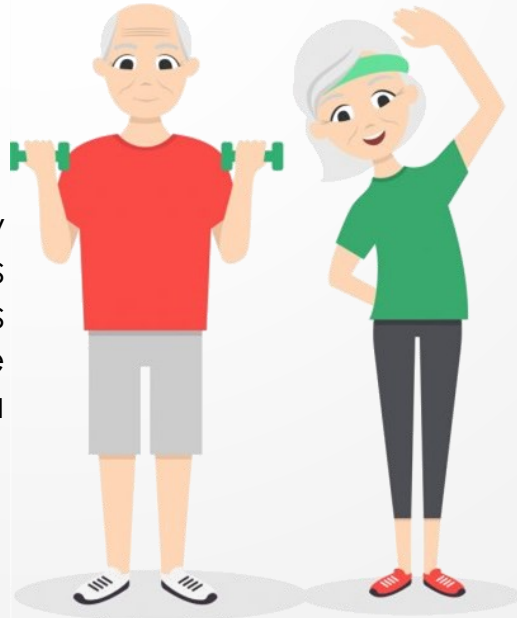


# Adaptación del entorno

Es importante tener muy buena iluminación, sobre todo en las habitaciones, pasillos y escaleras, con esto se evitan accidentes que pueden ser causados por la mala visibilidad que se tiene de los espacios u objetos del ambiente.



Finalmente, es muy valioso que los adultos mayores continúen sintiéndose activos tanto física como mentalmente.





A decorative floral wreath consisting of a green leafy branch with three flowers: a blue one on the left, a pink one in the middle, and an orange one on the right. The wreath is positioned above the text.

*Muchas*  
**GRACIAS**

A decorative floral wreath consisting of a green leafy branch with three flowers: a pink one on the left, an orange one in the middle, and a blue one on the right. The wreath is positioned below the text.