



Biblioteca virtual

Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la Comunidad de Madrid y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.

www.madrid.org/publicamadrid



La Suma de Todos

Comunidad de Madrid

www.madrid.org

Edita y Coordina:



Dirección General de Calidad, Acreditación, Evaluación e Inspección

Comunidad de Madrid



Observatorio Regional de Riesgos Sanitarios

Con la colaboración de:



CONSEJO GENERAL DE ENFERMERÍA



Sociedad Madrileña de Geriatría y Gerontología



Sociedad de Enfermería Madrileña de Atención Primaria



S. Madrileña de Neurología



S. Madrileña de Medicina Familiar y Comunitaria



Instituto Superior de Investigación para la Calidad Sanitaria



Asociación Madrileña de Enfermería Gerontológica

Guía de Recomendaciones al Paciente

Calidad Sanitaria



Hábitos Saludables en la Persona Mayor



Nuestra guía es tu Salud



LA ALIMENTACIÓN

- Los hábitos alimenticios equilibrados y adecuados son clave para disfrutar de una mejor calidad de vida, ya que están estrechamente ligados salud y nutrición.
- Con la edad se producen cambios en el organismo como pérdida de piezas dentarias, disminución en la salivación, etc., que influyen en el modo y forma de alimentarse. El sentido del gusto y olfato se alteran, requiriendo sabores más pronunciados. Existe una disminución en la sensación de sed y tienen menos necesidad de ingerir líquido, aumentando el riesgo de deshidratación sobre todo en épocas de calor extremo. El ritmo intestinal se enlentece favoreciendo el estreñimiento y la sensación de pesadez tras las comidas.
- Los problemas de visión condicionan el consumo de ciertos alimentos, sobre todo pescados, con el riesgo de no ingerir los nutrientes necesarios.
- El consumo de ciertos medicamentos disminuye el apetito al provocar efectos secundarios como náuseas, vómitos... y dificultad para absorber algunos alimentos.
- La soledad y el aislamiento generan sentimientos de desánimo y tristeza que hacen el momento de la comida poco agradable, provocando en ocasiones disminución de la ingesta, así como dietas monótonas y poco variadas.

Requerimientos nutricionales para los mayores:

- En los mayores las necesidades energéticas son inferiores a las del adulto, lo que hace necesario una readaptación en la dieta, en esta etapa de la vida. Las recomendaciones según la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, establecen una media entre 1.700 y 2.000 Kiloenergías/día en función de los tramos de edad, sexo y actividad física.

- La distribución energética diaria por tomas, aconseja que el desayuno aporte el 20-25% de la ingesta calórica total, la comida el 30-35%, la merienda el 8-13% y la cena, el 25-30%.
- Las proteínas son fundamentales para formar y renovar las estructuras de nuestro organismo. Las encontramos principalmente en la carne, pescados, huevos, lácteos y sus derivados.
- Los lípidos o grasas se encargan de proporcionar al organismo la energía y ácidos grasos esenciales necesarios para mantener las funciones vitales y para una actividad física adecuada. Pueden ser grasas vegetales o animales. Las más adecuadas son las poliinsaturadas que se encuentran en los pescados y aceite de oliva y que disminuyen el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.
- Los hidratos de carbono se encargan de proporcionar energía. Se encuentran en forma de azúcares simples (miel, azúcar de mesa, etc) y complejos (pan, pasta, arroz, etc).
- Para realizar una dieta equilibrada se deben ingerir las siguientes raciones de alimentos:
 - Leche y derivados: 2-3 raciones/día, para asegurar el aporte de calcio. Mejor desnatados y bajos en sal.
 - Cereales y tubérculos: 4-6 raciones/día. El pan, la pasta, el arroz y las patatas aportan hidratos de carbono, y no deben faltar en cada una de las comidas.
 - Frutas: 2-3 piezas/día. Mejor si son frescas para aprovechar las vitaminas y la fibra.
 - Verduras y hortalizas: 2 raciones/día. Tomar verdura cocida y en ensalada, ya que son fuente de fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes.
 - Legumbres: 2-3 raciones/semana. Aportan hidratos de carbono, proteínas y fibra.

- Carnes, pescados y huevos: alternar su consumo. Carnes magras como las aves sin piel y el conejo. El pescado debe estar presente en más ocasiones que la carne, eliminar bien las espinas. Se pueden tomar hasta 4-5 huevos a la semana, si no existe contraindicación médica.
- Azúcares y derivados: moderar su consumo, especialmente los simples o refinados, no tomarlos en caso de diabetes.
- Aceites y grasas: el aceite de oliva debe ser la principal grasa tanto para cocinar como para aliñar los platos, aunque también pueden emplearse aceites de semillas (girasol, maíz). Limitar el consumo de grasas animales como la mantequilla y la nata.
- Líquidos. Se deben tomar mínimo 8 vasos diarios. Puede ser en forma de agua, infusiones, caldos, zumos, gelatina, etc.

Consejos Generales para una correcta alimentación:

- Realizar entre cuatro y seis comidas/día, no saltarse ninguna toma, mantener los horarios.
- Aportar la máxima variedad a los menús, incluyendo alimentos de diferentes grupos (verduras, frutas, etc).
- Preparar platos únicos muy nutritivos, ante falta de apetito. La combinación de arroz, patatas o pasta con alimentos proteicos como la carne, pescado y huevos, son un ejemplo de ello. Las legumbres junto a verduras y cereales como el arroz, forman platos completos.
- A la hora de hacer la compra dar preferencia a los alimentos frescos. En la cesta no deben faltar las frutas y las verduras.



- Los alimentos congelados como las verduras y los pescados también son una buena opción, así como las conservas de legumbres.
- Los productos lácteos que se consuman deben ser semidesnatados o desnatados.
- Si para evitar hacer comida todos los días, se prepara una cantidad mayor, congelarla en envases del tamaño de una ración y extremar las medidas higiénicas en la preparación y conservación.
- Los alimentos cocinados deben guardarse siempre en el frigorífico y evitar que permanezcan en él más de 3 días.
- Es aconsejable tomar la comida a la plancha.
- No hacer dietas restrictivas excepto en los casos en los que el médico y enfermera lo indique.
- Las grasas que provienen del reino animal (mantecas, mantequilla, tocino) hay que tomarlas con moderación. Los productos de bollería también deben ser de consumo limitado.
- Es importante mantener en buen estado la dentadura (limpia y bien ajustada), nos ayudará a una correcta masticación y digestión de los alimentos.
- Hacer de la comida un momento de relación. Comer acompañado, en un lugar agradable y con una selección de alimentos que resulten atractivos por el olor, textura e incluso color.
- Revisar el peso mensualmente. Una variación importante en el peso (o una disminución en el apetito) debe ser consultada con el médico y/o enfermera.
- Es aconsejable revisar al menos una vez al año la boca y la dentadura, así como la vista ya que esto puede afectar a la forma de alimentarnos.

SUEÑO Y DESCANSO:

- El sueño en las personas mayores sufre alteraciones. Aparecen cambios ligados al envejecimiento a la vez que modificaciones ambientales y personales que determinan esa alteración en el proceso del dormir.
- No todos los insomnios tienen las mismas características, se pueden definir varios tipos: Insomnio inicial o de conciliación es el que se producen problemas para conciliar el sueño (típico de los trastornos de ansiedad). Insomnio medio o de mantenimiento aquel en el que aparecen problemas para mantener el sueño, con despertares frecuentes. Insomnio terminal, aquel en que la persona mayor se despierta dos o tres horas antes de lo que es habitual y no puede volver a conciliar el sueño. Si duermen las horas habituales pero con sueño no reparador, se trata de un sueño de mala calidad.
- La consecuencia de la falta de sueño varía de una persona a otra, pero por lo general, provoca cansancio, falta de concentración y de atención, irritabilidad en general, somnolencia diurna y disminución de la calidad de vida.
- Las horas medias de sueño varían en función de la edad y la actividad, siendo aproximadamente entre 5 y 7 horas en los adultos y mayores. Las diferencias de los jóvenes respecto a los mayores/adultos se puede resumir en que, estos últimos, sufren:
 - Disminución del sueño profundo.
 - Aumento del sueño ligero.
 - Aumento del número de despertares nocturnos.

- Aparición de trastornos del sueño fundamentalmente insomnio caracterizado por aumento de despertares, problemas para volver a conciliar el sueño y despertares tempranos.
- Hay cosas importantes que cada persona debe saber para sobrellevar el problema del insomnio:
 1. Los problemas de sueño son frecuentes en épocas de estrés o ante enfermedad.
 2. La cantidad de horas de sueño que una persona necesita varía entre los individuos, pero tiende a disminuir según avanza la edad.
 3. El mejor tratamiento consiste en mejorar los hábitos del sueño.
 4. Preocuparse en exceso por no poder dormir puede empeorar el problema.
 5. Cuando estos cambios del sueño aparecen, los mayores tienden a buscar soluciones que pueden empeorar, en ocasiones, este problema. Los ejemplos más frecuentes se relacionarían con la toma de medicamentos no prescritos.

Recomendaciones generales para dormir bien:

1. Mantenga horarios regulares para acostarse y levantarse, realícelos siempre a la misma hora. Que el acto de ir a dormir sea una actividad más en su vida diaria.



2. Procure no pensar en problemas o preocupaciones antes de irse a la cama.
3. Realice actos rutinarios antes de irse a la cama, que sirvan para relajarse, como por ejemplo, tomar una ducha tibia, tomar un vaso de leche, realizar técnicas de relajación.
4. Realice ejercicios de relajación antes de ir a la cama: automasaje facial, ejercicios de respiración diafragmática, escuche una cinta de relajación, ejercicios de estiramiento, etc. Ayudan a conciliar el sueño.
5. No se esfuerce demasiado si no concilia el sueño, intentar por todos los medios dormirse, solo conseguirá aumentar el nerviosismo. Es mejor levantarse y realizar alguna actividad relajante y volver a la cama cuando note sueño.
6. Se debe acondicionar el dormitorio y la cama para que sean lugares acogedores y agradables. Es importante que se sienta cómodo en el colchón, que este se adapte a su espalda y la almohada a su columna cervical.
7. Debe tener unas buenas condiciones ambientales para dormir: controle la temperatura (20° aproximadamente), la luz y el ruido de la habitación.
8. Evite los relojes con luces luminosas y cuanto pueda atraer su atención si se despierta por la noche.
9. Aprenda y practique técnicas de relajación y ejercicios de estiramientos musculares para que los realice antes de irse a la cama. Le ayudarán a conciliar el sueño sin problemas.
10. Realice ejercicio durante el día. El más adecuado es caminar a un ritmo ligero en el que se encuentre cómodo. Si realiza ejercicio no lo haga en las horas inmediatamente anteriores a acostarse, le desvelará.

11. No le preocupe que una noche no duerma las horas suficientes. El rendimiento al día siguiente puede ser igual. Intente no dormir siesta y le facilitará conciliar el sueño.
12. Evite la ingesta de café, té, chocolate y la nicotina. Son excitantes, dificultan la conciliación del sueño y provocan nerviosismo. Con la edad aumenta la sensibilidad a la cafeína y se elimina más lentamente.
13. Reduzca o elimine el consumo de alcohol. También altera la calidad del sueño además de comportarse como un diurético que le obliga a levantarse al baño en más ocasiones.
14. Evite cenas copiosas. Realice una cena ligera dos horas antes de ir a la cama. Ingerir preferentemente frutas, verduras, hortalizas, lácteos descremados, pescados y carnes blancas. Hervidos mejor que fritos.
15. No se automedique nunca, si toma medicación para dormir, no tome una dosis superior a la pautada. Cualquier cambio en la toma de medicación debe ser consultada siempre a su médico o enfermera. Intente restaurar el sueño con técnicas naturales, antes de utilizar fármacos.
16. Algunos fármacos pueden provocar dependencias. Siga el tratamiento farmacológico como indica su médico.

ACTIVIDAD FÍSICA:

Beneficios Generales de la actividad física:

- Los principales beneficios de la práctica de una actividad física regular en los mayores podrían resumirse en los siguientes:
 - Mantiene el buen estado de las articulaciones.
 - Mejora la elasticidad, la fuerza, la agilidad y el equilibrio.
 - Aumenta la capacidad respiratoria.
 - Aumenta la oxigenación de los tejidos.
 - Favorece la función cardíaca y circulatoria.
 - Aumenta la resistencia a la fatiga.
 - Ayuda a combatir la obesidad, diabetes, hipercolesterolemia.
 - Estimula el metabolismo.
 - Estimula el sistema nervioso.
 - Favorece la comunicación y la socialización.
 - Fomenta la autoestima.
 - Nos hace más resistentes a las enfermedades.
- La actividad física será acorde a cada persona, según su edad, grado de resistencia, estado y problemas de salud, etc.
- Una práctica sencilla y que resulta apta prácticamente para todas las personas es caminar al menos media hora al día, con un ritmo de paso constante.

- Un programa de actividad física debe incluir: ejercicios para potenciar la resistencia y la capacidad cardio-respiratoria, ejercicios de equilibrio y ejercicios de flexibilidad.



- La actividad física hecha en grupo resulta especialmente gratificante e interviene en la mejora de la condición: física, afectiva, emocional, relacional, etc.



Recomendaciones generales:

- Las personas con baja forma física no deben valerse de este hecho para no empezar. Es precisamente en ellas en quienes más va a notarse la mejoría.
- La edad no tiene "tope". Cualquier momento es bueno para comenzar, teniendo siempre en cuenta las condiciones físicas del mayor.
- Cuando haga ejercicio (pasear o caminar) no olvide llevar consigo agua.

- No es necesario que la ropa y el calzado se adquirieran en comercios especializados, pero sí que sean cómodos y adaptados a la actividad que se realiza.
- Si aparece alguna mala sensación: palidez, sudor frío, náuseas... se deberá parar, y no comenzar hasta no haber consultado con un médico.
- El grado de exigencia con que ha de realizarse el ejercicio no debe llevar al desagrado ni al dolor.
- La actividad física puede ser variada y divertida. Que una persona salga a andar está muy bien pero no hace innecesario nadar, hacer gimnasia, bailar o jugar a la petanca...

LAS RELACIONES SOCIALES Y EL OCIO

- El ser humano es un ser social por naturaleza, desde que nace hasta que muere. Necesita de los demás para vivir y para realizarse.
- Ante situaciones de aislamiento, los centros de mayores y las asociaciones de tipo solidario o de tiempo libre, constituyen una alternativa adecuada para relacionarse.
- Es aconsejable llevar a cabo actividades aplazadas por falta de tiempo libre y con las que disfrutábamos cuando éramos más jóvenes.
- Las relaciones sociales tienen mucho que ver con la salud física y mental, con la sensación de bienestar y con nuestra calidad de vida. Así que la edad avanzada no es un obstáculo para seguir manteniendo amistades, incluso se pueden hacer nuevos amigos.
- Otras formas de fomentar relaciones es a través de actos culturales, espectáculos, teatros, cines, viajes, termalismo social, etc.



- Otra forma de participación social es a través de labores voluntarias de promoción social, podemos tener la oportunidad de continuar sintiéndonos activas y útiles socialmente. Existen programas específicos de voluntariado.
- Otras medidas para paliar la soledad son las alternativas de vivienda, como la vivienda compartida entre personas de la misma generación capaces de valerse por si mismas, o el programa “Vive y convive” con estudiantes universitarios.

LA SEXUALIDAD

- La sexualidad continúa siendo una de las áreas del comportamiento humano más desconocidas. Es un factor indiscutible de su calidad de vida, socialmente olvidado, y poco valorado incluso por los profesionales sanitarios.

- En las personas mayores aparecen cambios fisiológicos, de imagen, patologías invalidantes, falta de la pareja, rechazo social, etc, y todo ello influye negativamente sobre la sexualidad.
- La sexualidad reúne una serie de sensaciones y actividades que acompañan a nuestro cuerpo y a nuestra mente; produce múltiples emociones positivas para la persona como son: la afectividad, la fantasía, la emoción y el amor. En esta etapa el placer del contacto corporal global, la comunicación y la seguridad emocional que da el sentirse querido, toman mayor relevancia.



Cambios de la sexualidad en la vejez:

- En las personas mayores, la actividad sexual suelen desembocar, en un sentido amplio, como:
 - El placer del contacto corporal global.
 - La comunicación con la pareja.
 - La seguridad emocional que da el sentirse querido.
 - Con la vejez se produce una lentificación de la respuesta sexual.

Beneficios y relaciones:

- Una relación interpersonal placentera y correspondida mejora no sólo nuestro cuerpo sino también nuestro ánimo y autoestima, al sentirnos queridos, valorados y transmitir al otro afecto y reconocimiento. Son percepciones de gran valor en los momentos y edades de la vida donde las relaciones son más escasas.

Consejos para una sexualidad saludable:

- No centre su sexualidad en el propio acto sexual porque las sensaciones placenteras que proporciona una simple caricia o un abrazo, son en si misma gozosas.
- La persona mayor que tenga como patrón sexual la respuesta del joven, se está autolimitando por temor a "no dar la talla".
- Existen fármacos que influyen en la mejora de la respuesta sexual, consulte con su médico y/o enfermera.

**PARA PODER CONTACTAR CON LOS SERVICIOS SANITARIOS
DISPONE DEL SIGUIENTE TELÉFONO:**