



LOS CUIDADOS DE LA SALUD DESDE EL HOGAR

DIFICULTADES COTIDIANAS EN LOS ADULTOS MAYORES

❖ El deterioro físico derivado del proceso natural de envejecimiento, asociado a la presencia de una o más enfermedades y al estilo de vida de la persona en particular, puede provocar que los adultos mayores no logren realizar por sí mismos las actividades más elementales de la vida diaria

Algunas de las actividades cotidianas en las que los adultos mayores pueden encontrar dificultades para realizarlas solos



- ❖ Subir y bajar escaleras
- ❖ Aseo personal
- ❖ Vestirse
- ❖ Salir de la casa
- ❖ Apego a un tratamiento terapéutico
- ❖ Usar el teléfono
- ❖ Cocinar
- ❖ Asear la casa
- ❖ Moverse dentro de la casa
- ❖ Lavar la ropa
- ❖ comer

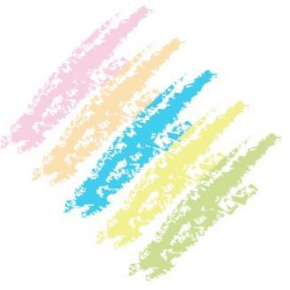




Factores para que un adulto mayor reciba atención de un cuidador

Es importante reconocer cuales son los factores determinantes para que un adulto mayor deba recibir ayuda por parte de un cuidador

- 1) factores físicos asociados con la edad que se dan cuando el adulto mayor se ve imposibilitado de realizar actividades que solían ser cotidianas y sencillas, tales como:
 - ❖ Deterioro natural del cuerpo por envejecimiento
 - ❖ Enfermedades degenerativas
 - ❖ Disminución o pérdida total de las habilidades motrices,
 - ❖ visuales o auditivas.



2) Factores psicológicos generados por:

- ❖ Depresión
- ❖ Trastornos del ánimo
- ❖ Alteraciones de la memoria

3) Factores sociales que tienen que ver con:

- ❖ Escasos recursos económicos
- ❖ Vivienda inadecuada para su desarrollo
- ❖ Falta de atención por parte de los familiares



Una vez que hemos reconocido los problemas del adulto mayor, es necesario aprender cuáles deben ser las características de un cuidador y qué tipos de cuidados necesitan ser llevados por ellos.





❖ CUIDADOS DE LA SALUD EN LA MUJER

✓ Cuidado clínico para prevenir enfermedades crónicas, que son hereditarias, como la presión arterial alta, el colesterol alto, o los problemas en el metabolismo como la Diabetes, el aumento del ácido úrico, obesidad, infartos y accidentes cerebro vasculares.

✓ Tener en cuenta factores de riesgo de estas enfermedades: mala alimentación, sedentarismo, tabaquismo, hipertensión, obesidad, estrés.

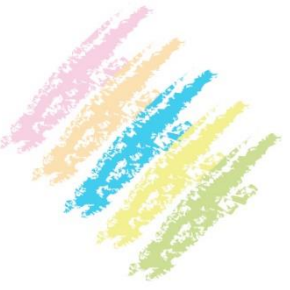
✓ El control médico anual es fundamental , comprende lo siguiente:

- 1) Análisis de sangre cada 2 años hasta los 35 años de edad
- 2) Análisis de orina cada dos años hasta los 35 años de edad
- 3) Electrocardiograma cada 5 años hasta los 35 años de edad.

Luego de los 35 años de edad, si no aparece ninguna patología se siguen haciendo con la misma frecuencia.

- ✓ Cuidado ginecológico para prevenir y detectar precozmente: cáncer de mama, de cuello de útero,
- ✓ HPV y otras enfermedades de transmisión sexual como sífilis, herpes genital, gonorrea, etc.





❖ ESTUDIOS GINECOLÓGICOS A REALIZAR

- 1) **Mamografía:** una vez al año. Si hay antecedente materno de cáncer de mama se hace cada 6 meses.
- 2) **Ecografía ginecológica:** desde los 18 a los 45 años se hace una vez al año, luego de los 45 años se hace cada 6 meses.
- 3) **Ecografía de mama:** es el estudio de preferencia porque evita la radiación sobre las mamas, se hace desde la adolescencia en adelante. Desde la adultez se combina con mamografía 1 vez al año.
- 4) **Orientación para la elección de métodos anticonceptivos:** cada mujer tiene derecho a elegir el método que mejor se adapte a sus necesidades y preferencias.





❖ SALUD E HIGIENE

La higiene es la medida preventiva fundamental para evitar enfermedades infecciosas. Es necesario tener en cuenta la higiene individual como la grupal.

❖ Cuidados básicos de la higiene individual:

- ✓ Lavado de manos frecuente.

- ✓ Cepillado de dientes luego de cada comida.

- ✓ Baño diario.

- ✓ Lavado de ropa.

- ✓ Higienización de todos los elementos que se usan para cocinar.

- ✓ El Agua es transmisora de enfermedades como cólera, hepatitis A, shigelosis, salmonelosis, etc. El agua que usamos debe ser potable. Si no lo es la podemos potabilizar agregando 2 gotas de lavandina
- ✓ por litro de agua o hirviéndola 3 minutos.

