

Guía de cuidados de personas mayores

Guía de cuidados de personas mayores

Andrés Pérez Melero (Editor)



COORDINACIÓN

Juan Vicente Beneit Montesinos
Andrés Pérez Melero

Primera reimpresión: junio de 2000

Segunda reimpresión: junio de 2002

Tercera reimpresión: junio de 2005

Diseño de cubierta: esther morcillo y fernando cabrera

Ilustraciones: Luis María Bilbao

© Andrés Pérez Melero (Editor)

© EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.
Vallehermoso, 34. 28015 Madrid
Teléfono: 91 593 20 98
<http://www.sintesis.com>

Depósito legal: M. 51.383-2008

ISBN: 84-7738-656-8

Impreso en España - Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de Editorial Síntesis, S. A.

Relación de autores

Álvaro Noguera, Macarena
Amado Amate, Ascensión
Ampuero Juárez, M^a Teresa
Aparicio Ocon, Soledad
Aragonés Corral, Belén
Aranzazu Redondo, María

Barado Garaigordobil, Amaya
Barroso Hernández, Sonia

Calderero Castelanos, Gema
Chico Burguillo, M^a Teresa
Cobos Haba, Encarna

Domínguez Caballero, Mireia

Espuela Royo, Ana M^a

Fernández Pérez, Elena Cristina

García Rubio, Dolores
García Varas, Antonio
Gil Niño, Beatriz
Gil Rodríguez, Oliver
Jiménez Gómez, M^a Isabel
Gómez Garcimartín, M^a Paz
Gómez-Pastrana, Cristina Pérez
Gómez Patiño, Juan A.
González Izquierdo, Sergio

Heras Zurdo, Laura
Hernández Hernández, M.^a Esther
Hernández Sobrado, Gema

Jiménez Sierra, Luz Divina

Manzano Gutiérrez, Noelia M^a
Martín Guijorro, Carmen
Martín Jiménez, M.^a Esther
Martín Madrigal, Mónica
Martínez Martínez, Pedro Antonio
Maroto Mayoral, Montserrat
Miguel Brea, Ana
Molina Arevalo, Juan Manuel
Molina Pérez, Gema

Navarro Fernández, Raquel
Nicolás Martín, Cristina

Ortuño Soriano, Ismael
Otero García-Valdecasas, Victoria

Palacios Ceña, Domingo
Páramo Ramos, Raquel
Peinado Illescas, Elvira
Pérez Chamizo, M^a Mar
Pérez Melero, Andrés

Ramírez Arenas, Sara
Rey Fedriani, José Ramón

Ricote Romano, Carmen
Rivas Martín, Rocío
Rodríguez Alcántara, Mariví
Romillo Fernández, Charo
Romo Jiménez, Lucio
Royo-Villanova de Meñaca, Paloma

Sánchez Alonso, Susana
Sánchez Ayuso, Gema Isabel
Sánchez García, Silvia
Sánchez Mangas, José Ramón
Sánchez Moreno, Beatriz

Santos Franco, Jesús
Sanz Macía, Noelia
Saura Quesada, Laura
Seguido Chacón, Raquel
Soriano Pinar, Paloma

Trapote del Apro, Carmen

Vargas Ramírez, Mercedes
Villadóniga Fernández, Carolina
Villa Rodríguez, Loreto

Índice

INTRODUCCIÓN	15
1. EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO	17
<i>Gema Calderero Castelanos, Paloma Soriano Pinar y Andrés Pérez Melero</i>	
1.1. ¿Qué es envejecer?	17
1.2. ¿Quién es la persona mayor?	18
1.3. Envejecimiento de la población	19
1.4. Cambios ligados al proceso de envejecimiento	19
1.5. Hábitos comportamentales relacionados con la salud en las personas mayores	24
2. NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN	27
<i>Gema Hernández Sobrado, Beatriz Sánchez Moreno, Noelia Sanz Macía y Juan A. Gómez Patiño</i>	
2.1. Introducción	27
2.2. Factores fisiológicos	27
2.3. Factores patológicos	28
2.4. Factores socioeconómicos y psicológicos	28
2.5. Necesidades nutricionales	29
2.6. Necesidades calóricas	29
2.7. Necesidad de principios inmediatos	30
2.8. Alcohol y otras bebidas	30
2.9. Errores en la alimentación del anciano	31
2.10. Recomendaciones	31
2.11. Recomendaciones para las alteraciones más frecuentes del proceso de envejecimiento	32
2.12. Hidratación	32
2.13. Consejos de higiene alimentaria	33

3.	HIGIENE PERSONAL	35
	<i>M^a Paz Gómez Garcimartín, Sonia Barroso Hernández, Silvia Sánchez García y Jesús Santos Franco</i>	
3.1.	Introducción	35
3.2.	Ducha, baño y baño en cama	35
3.3.	Afeitado	40
3.4.	Depilación	40
3.5.	Higiene bucal	40
3.6.	Cuidado de las manos, uñas y pies	41
3.7.	Ojos	42
3.8.	Oídos	42
4.	EL VESTIDO EN LA PERSONA MAYOR	43
	<i>Montserrat Maroto Mayoral y Juan A. Gómez Patiño</i>	
4.1.	Introducción	43
4.2.	Material del que está confeccionado la ropa	43
4.3.	Dificultad para vestirse	44
4.4.	Personas mayores encamadas	46
5.	DESCANSO.....	49
	<i>Carolina Villadóniga Fernández y Andrés Pérez Melero</i>	
5.1.	¿Qué función tiene el descanso en la persona mayor?	49
5.2.	¿Qué características tiene el sueño en la persona mayor?	49
5.3.	¿Qué se puede hacer para dormir mejor?	50
5.4.	¿Cuándo acudir al médico?	52
6.	PREVENCION DE ACCIDENTES DOMÉSTICOS.....	53
	<i>Carolina Villadóniga Fernández y Andrés Pérez Melero</i>	
6.1.	Introducción	53
6.2.	Prevención en la cocina	53
6.3.	Prevención en el cuarto de baño	54
6.4.	Prevención en el pasillo	55
6.5.	Prevención en las habitaciones (dormitorios, cuarto de estar, etc.).	56
7.	ALTERACION DE LA TEMPERATURA CORPORAL EN LAS PERSONAS MAYORES	59
	<i>Lucio Romo Jiménez, María Aranzazu Redondo, Elena Cristina Fernández Pérez y Juan A. Gómez Patiño</i>	
7.1.	Introducción	59
7.2.	Aspectos a considerar en las personas mayores	60
7.3.	Fiebre	61
7.4.	Hipertermia	62
7.5.	Golpe de calor	63
7.6.	Hipotermia	63

8.	INCONTINENCIA URINARIA	65
	<i>Ana M^a Espuela Royo, Raquel Navarro Fernández, Belén Aragonés Corral y Domingo Palacios Ceña</i>	
8.1.	Introducción	65
8.2.	Definición y tipos	65
8.3.	Factores predisponentes	66
8.4.	Esquema de actuación	66
8.5.	Cuidados	67
8.6.	Complicaciones	69
8.7.	Dispositivos de recogida de orina	69
8.8.	Protectores (pañales)	70
8.9.	Signos y síntomas de alarma	70
8.10.	Incontinencia fecal	71
9.	CUIDADOS DEL SONDAJE VESICAL Y LOS COLECTORES URINARIOS ..	73
	<i>Juan Manuel Molina Arevalo, José Ramón Rey Fedriani, Ismael Ortuño Soriano y Domingo Palacios Ceña</i>	
9.1.	¿Qué alteraciones sufre la persona mayor en la eliminación urinaria?	73
9.2.	¿Qué es un sondaje vesical y un colector urinario?	73
9.3.	Tipos de sondas y colectores	74
9.4.	Cuidados generales	76
9.5.	Procedimientos especiales: irrigaciones urinarias	78
9.6.	Detección de complicaciones y medidas preventivas	79
10.	ESTREÑIMIENTO	83
	<i>Luz Divina Jiménez Sierra, Dolores García Rubio, Laura Heras Zurdo y Juan A. Gómez Patiño</i>	
10.1.	¿Qué es el estreñimiento?	83
10.2.	¿Por qué se produce?	83
10.3.	¿Cómo se identifica?	84
10.4.	¿Qué se puede hacer?	84
10.5.	Administración de medicamentos	87
10.6.	Masajes	88
11.	ALTERACIONES DE LA MARCHA Y EL EQUILIBRIO	91
	<i>M^a Teresa Chico Burguillo y Jesús Santos Franco</i>	
11.1.	Introducción	91
11.2.	Factores que influyen en la marcha y el equilibrio	92
11.3.	Importancia de la marcha y el equilibrio en la persona mayor	92
11.4.	Características de la marcha de la persona mayor	93
11.5.	¿Qué produce los trastornos de la marcha y el equilibrio en los mayores?	94
11.6.	Valoración de los trastornos de la marcha y del equilibrio	96
11.7.	Técnicas de ayuda	97
11.8.	Aparatos de ayuda	98

11.9. Prevención	101
11.10. Consideraciones finales	101
12. LA OSTEOPOROSIS	103
<i>Cristina Nicolás Martín, Charo Romillo Fernández, Soledad Aparicio Ocon y Jesús Santos Franco</i>	
12.1. ¿Qué es la osteoporosis?	103
12.2. Manifestaciones	104
12.3. Fractura de cadera	104
12.4. Fracturas vertebrales	105
12.5. Fractura de antebrazo	105
12.6. Prevención y tratamiento	106
12.7. ¿Cómo comenzar el ejercicio físico?	108
12.8. Recomendaciones	109
13. PROBLEMAS DE LA VISION	111
<i>M^a Mar Pérez Chamizo, Elvira Peinado Illescas, Cristina Pérez Gómez-Pastrana y Juan A. Gómez Patiño</i>	
13.1. Envejecimiento de la vista	111
13.2. Cómo detectar la aparición de alteraciones visuales	112
13.3. Consejos generales	112
13.4. Cuidados de las gafas	114
13.5. Alteraciones más frecuentes en la edad avanzada	115
14. ALTERACIONES DEL OIDO	121
<i>Noelia M^a Manzano Gutiérrez, Gema Isabel Sánchez Ayuso y Juan A. Gómez Patiño</i>	
14.1. Introducción	121
14.2. Cómo se detecta la pérdida auditiva	122
14.3. Alteraciones más frecuentes que producen sordera en la persona mayor	122
14.4. Rehabilitación auditiva	125
14.5. Asesoramiento y orientación a la familia	130
15. CUIDADOS DE LA BOCA Y LOS DIENTES	133
<i>Mónica Martín Madrigal, Amaya Barado Garaigordobil, Andrés Pérez Melero y Jesús Santos Franco</i>	
15.1. ¿Qué problemas bucodentarios tiene la persona mayor?	133
15.2. Cuidados y prótesis dentales	135
16. CUIDADOS DE LOS PIES	139
<i>Montserrat Maroto Mayoral, Loreto Villa Rodríguez y Jesús Santos Franco</i>	
16.1. Introducción	139
16.2. Dolencias más frecuentes	139

16.3. Calzado del anciano	142
16.4. Uso de los zapatos	143
16.5. Rehabilitación	143
16.6. Higiene diaria de los pies	146
16.7. Cuidados generales del pie	146
16.8. Masajes en los pies	147
16.9. El cuidado de las uñas	149
16.10. La visita al podólogo	149
17. CUIDADOS DE LOS ESTOMAS	151
<i>Ana Miguel Brea, Gema Molina Pérez, Macarena Álvaro Noguera y Juan A. Gómez Patiño</i>	
17.1. ¿Qué es un estoma?	151
17.2. ¿Qué tipos de estomas existen?	151
17.3. Material utilizado en los estomas	152
17.4. Cuidados generales del estoma	153
17.5. ¿Qué complicaciones pueden presentar los estomas?	154
17.6. Aspectos psicológicos de la persona mayor ostomizado	156
17.7. Normas generales a seguir por una persona mayor ostomizada ..	157
17.8. Control del estoma	159
18. PROBLEMAS DE LA MOVILIDAD	161
<i>Pedro Antonio Martínez Martínez y Jesús Santos Franco</i>	
18.1. Introducción	161
18.2. ¿Porqué hay que movilizar a la persona mayor?	162
18.3. Darle la vuelta: posición boca abajo	166
18.4. Darle la vuelta: posición boca arriba	167
18.5. Levantarlo: desde tumbado a sentado	169
18.6. Levantarlo: desde una silla	170
18.7. Bajadas	171
18.8. Posición lateral: colocación de una “cuña”	176
19. ÚLCERAS POR PRESION	179
<i>Paloma Royo-Villanova de Meñaca, Susana Sánchez Alonso, M.ª Esther Hernández Hernández y Jesús Santos Franco</i>	
19.1. Introducción	179
19.2. Concepto de úlcera por presión	180
19.3. Clasificación de las úlceras por presión	180
19.4. Factores de riesgo	180
19.5. Localización de las úlceras por presión	181
19.6. Identificación de las úlceras por presión	183
19.7. Prevención de las úlceras por presión	184
19.8. Cuidado de las úlceras por presión	188

20. PROBLEMAS DE LA CIRCULACION PERIFÉRICA	189
<i>Ascensión Amado Amate, Laura Saura Quesada, M^a Teresa Ampuero Juárez y Juan A. Gómez Patiño</i>	
20.1. ¿Cómo cambia la circulación periférica en las personas mayores?	189
20.2. Isquemia arterial	190
20.3. Trombosis venosa	193
20.4. Varices	197
20.5. Úlceras venosas	199
20.6. Recomendaciones generales	199
21. LA CONFUSION	201
<i>Raquel Páramo Ramos, Victoria Otero García-Valdecasas, Rocío Rivas Martín y Andrés Pérez Melero</i>	
21.1. ¿En que consiste la confusión?	201
21.2. ¿Qué puede producir confusión?	202
21.3. ¿Qué consecuencias puede tener?	203
21.4. Detección del síndrome confusional	203
21.5. Cuidados de una persona mayor con confusión	203
22. LA DEMENCIA	205
<i>Carmen Trapote del Apro, Mercedes Vargas Ramírez y Andrés Pérez Melero</i>	
22.1. ¿Qué se entiende por demencia?	205
22.2. Número de personas afectadas	206
22.3. Tipos de demencia	206
22.4. Fases de la demencia	207
22.5. Cuidados generales domiciliarios del paciente demenciado	208
22.6. Problemas asociados a las demencia y sus cuidados	209
22.7. Asociaciones de apoyo	212
23. ENFERMEDADES RESPIRATORIAS	215
<i>Raquel Seguido Chacón, M.^a Esther Martín Jiménez y Juan A. Gómez Patiño</i>	
23.1. ¿Qué alteraciones respiratorias sufren las personas mayores?	215
23.2. Cuidados y medidas generales en ancianos con enfermedades respiratorias	215
23.3. Administración de oxígeno	217
23.4. Aerosolterapia	218
23.5. Neumonía	219
23.6. Enfermedades Obstructivas	220
23.7. Prevención de los problemas respiratorios	220
23.8. Espirómetro	221

24. HIPERTENSION ARTERIAL	223
<i>Lucio Romo Jiménez, María Aranzazu Redondo, Elena Cristina Fernández Pérez y Jesús Santos Franco</i>	
24.1. Introducción	223
24.2. Tipos de hipertensión	223
24.3. Factores de riesgo	224
24.4. Determinación correcta de la presión arterial	224
24.5. Complicaciones de la hipertensión	226
24.6. Tratamiento de la hipertensión arterial	227
25. LA DIABETES	231
<i>Mariví Rodríguez Alcántara, Carmen Ricote Romano y Jesús Santos Franco</i>	
25.1. ¿Qué es la diabetes?	231
25.2. Causas de la diabetes	231
25.3. Signos y síntomas de la diabetes	232
25.4. Tratamiento de la diabetes	232
25.5. Complicaciones	237
25.6. Consejos para la persona mayor diabética	239
26. FRACTURA DE CADERA.....	241
<i>Domingo Palacios Ceña, Sara Ramírez Arenas, José Ramón Sánchez Mangas y Antonio García Varas</i>	
26.1. ¿Por qué es importante la fractura de cadera?	241
26.2. Recuerdos anatómicos	241
26.3. ¿Qué es una fractura?	242
26.4. Mecanismos de producción de la fractura de cuello de fémur	243
26.5. Signos y síntomas	244
26.6. ¿Por qué es importante detectarlo precozmente?	245
26.7. Tratamientos	245
26.8. Cuidados	246
27. MEDICAMENTOS.....	253
<i>Juan A. Gómez Patiño, Beatriz Gil Niño y Oliver Gil Rodríguez</i>	
27.1. ¿Qué es un medicamento?	253
27.2. Reglas generales en la administración de medicamentos	253
27.3. Principales vías de administración de medicamentos	254
27.4. Reacciones adversas de los medicamentos descritos	269
28. PROTESIS, SILLAS Y ANDADORES.....	273
<i>Sergio González Izquierdo y Andrés Pérez Melero</i>	
28.1. ¿Qué utilidad tiene los medios técnicos?	273
28.2. Diseño	273

29. ÚLTIMAS ATENCIONES	285
<i>Domingo Palacios Ceña, Mireia Domínguez Caballero y Encarna Cobos Haba</i>	
29.1. ¿Qué supone llegar al final de la vida?	285
29.2. Factores a tener en cuenta	286
29.3. Actitudes ante la muerte en la sociedad de hoy	286
29.4. La última etapa de la vida	286
29.5. Familia y cuidadores	287
29.6. El duelo	287
29.7. Agotamiento de los cuidadores o decaimiento	288
29.8. La comunicación	289
29.9. Cuidados paliativos	291
30. RECURSOS ASISTENCIALES	297
<i>Carmen Martín Guijorro, M^a Isabel Jiménez Gómez, Jesús Santos Franco y Andrés Pérez Melero</i>	
30.1. Introducción	297
30.2. Recursos gestionados por el IMSERSO	298
30.3. Recursos gestionados por las CC AA y Ayuntamientos	300
30.4. Otros recursos	302