

Mayores en casa

COLECCIÓN
GERONTOLOGÍA

COORDINACIÓN

Juan Vicente Beneit Montesinos
Andrés Pérez Melero



Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sigs. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

Mayores en casa

Editores:

Luis Manuel Rubio González
Fernando Núñez Crespo

Autores:

Clara Jardón Huete
Miguel Ángel Ruiz Carabias



Consulte nuestra página web: www.sintesis.com
En ella encontrará el catálogo completo y comentado

© Luis Manuel Rubio González, Fernando Núñez Crespo (editores)
Clara Jardón Huete y Miguel Ángel Ruiz Carabias

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

Depósito legal: M-39.477.2004
ISBN: 84-9756-244-5

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.

Índice

PRÓLOGO	11
1. INTRODUCCIÓN: DEPENDENCIA Y ESCALAS DE VALORACIÓN	13
<i>Fernando Núñez Crespo</i>	
1.1. Introducción	13
1.2. Envejecimiento	14
1.3. Dependencia	15
1.4. Valoración de la dependencia	17
2. COMER	25
<i>Luis Manuel Rubio González, Clara Jardón Huete</i>	
2.1. Generalidades de la comida en el mayor	25
2.2. Necesidades nutricionales de las personas mayores	25
2.3. Valoración del estado nutricional del mayor	26
2.4. ¿Por qué los mayores tienen problemas a la hora de alimentarse?	26
2.5. Consecuencias de la mala alimentación	26
2.6. Cuidados a la hora de comer	27
2.7. Persona mayor independiente	28
2.8. Persona mayor dependiente	31
2.9. Nutrición enteral	32
3. LAVARSE	35
<i>Fernando Núñez Crespo, Miguel Ángel Ruiz Carabias</i>	
3.1. Introducción	35
3.2. La higiene	35

3.3. Material necesario para la higiene	36
3.4. Lavarse	39
4. VESTIRSE	45
<i>Fernando Núñez Crespo, Clara Jardón Huete</i>	
4.1. Introducción	45
4.2. Mayores independientes	45
4.3. Mayores con necesidad de ayuda	47
4.4. Mayores encamados	47
4.5. Tejidos y materiales	49
4.6. Modas y colores	49
4.7. Problemas con la talla	50
4.8. Vestir los pies	50
5. ARREGLARSE	55
<i>Fernando Núñez Crespo</i>	
5.1. Consideraciones previas	55
5.2. El pelo	55
5.3. Cortarse las uñas	59
5.4. Cuidados de la piel	60
5.5. La dentadura	62
5.6. Uso de colonia, maquillaje y otros productos	62
5.7. Uso de gafas y lentillas	63
5.8. Uso de prendas de abrigo	63
6. DEPOSICIÓN	65
<i>Luis Manuel Rubio González, Fernando Núñez Crespo</i>	
6.1. Incontinencia fecal	65
6.2. Consideraciones generales	65
6.3. Factores que afectan a la incontinencia fecal	66
6.4. Causas de la incontinencia fecal	66
6.5. Cuidados de la incontinencia fecal en mayores con incontinencia ocasional	67
6.6. Personas mayores totalmente incontinentes	69
6.7. Estreñimiento	70
7. MICCIÓN	73
<i>Luis Manuel Rubio González</i>	
7.1. Introducción	73
7.2. Incontinencia urinaria. Concepto, causas y factores	73

7.3. Tipos de incontinencia y sintomatología	74
7.4. Diagnóstico y tratamiento	75
7.5. Cuidados	76
7.6. Dispositivos de incontinencia	79
7.7. ¿Qué hay que evitar?	81
7.8. Educación vesical	81
8. IR AL RETRETE	83
<i>Fernando Núñez Crespo, Luis Manuel Rubio González</i>	
8.1. Los peligros del retrete	83
8.2. Independientes en casa	83
8.3. Personas mayores que necesitan ayuda	86
8.4. ¿Y los dependientes?	87
9. TRASLADO SILLÓN/CAMA	91
<i>Luis Manuel Rubio González</i>	
9.1. Introducción	91
9.2. Pautas básicas para la persona que moviliza	91
9.3. Consideraciones generales a la hora de movilizar a la persona mayor	92
9.4. Levantar al mayor de tumbado a sentado	92
9.5. Levantar al mayor desde una silla	93
9.6. Pasar al mayor de sentado a tumbado	94
9.7. Pasar al mayor de pie a sentado	95
9.8. Paso del mayor cama/silla	96
9.9. Ayudas instrumentales	98
10. DEAMBULACIÓN	101
<i>Luis Manuel Rubio González, Miguel Ángel Ruiz Carabias</i>	
10.1. Introducción	101
10.2. Efectos de la edad en la deambulaci3n	101
10.3. Causas de la inmovilidad en las personas mayores	102
10.4. Complicaciones o consecuencias de la inmovilidad	104
10.5. Cuidados	104
11. CAPACIDAD PARA SUBIR Y BAJAR ESCALERAS	111
<i>Miguel Ángel Ruiz Carabias, Luis Manuel Rubio González</i>	
11.1. Introducci3n	111
11.2. Mayores independientes: envejecimiento y escaleras.....	112
11.3. Mayores con necesidad de ayuda	112
11.4. Valoraci3n de problemas para subir y bajar escaleras	114

11.5. Algunos consejos	115
11.6. Recursos relacionados	117
12. CAPACIDAD PARA UTILIZAR EL TELÉFONO	119
<i>Miguel Ángel Ruiz Carabias</i>	
12.1. Introducción	119
12.2. Mayores independientes: envejecimiento y teléfono	120
12.3. Mayores con necesidad de ayuda: teléfono y dependencia	121
12.4. Valoración de problemas para utilizar el teléfono	122
12.5. Algunos consejos	123
12.6. Recursos relacionados	123
13. IR DE COMPRAS	127
<i>Clara Jardón Huete</i>	
13.1. Introducción	127
13.2. Comprar y envejecer	128
13.3. Dependencia en la compra	128
13.4. Valoración de los problemas para ir de compras	129
13.5. Ayudas técnicas	134
13.6. Recursos relacionados	135
14. PREPARACIÓN DE LA COMIDA	137
<i>Clara Jardón Huete</i>	
14.1. Introducción	137
14.2. Preparación de la comida para una persona mayor	137
14.3. Problemas asociados por no cubrir esta necesidad	138
14.4. Normas de seguridad a seguir en la cocina	138
14.5. Valoración de problemas para preparar la comida	142
14.6. Ayudas técnicas	143
15. CUIDAR LA CASA	147
<i>Clara Jardón Huete, Fernando Núñez Crespo, Luis Manuel Rubio González</i>	
15.1. Introducción	147
15.2. Cuidar la casa y envejecer	148
15.3. Dependencia en el cuidado de la casa	149
15.4. Valoración de problemas para cuidar la casa	149
15.5. Ayudas técnicas	154
15.6. Recursos relacionados	154

16. LAVAR LA ROPA	157
<i>Clara Jardón Huete, Luis Manuel Rubio González</i>	
16.1. Introducción	157
16.2. Valoración de la dependencia en el lavado de la ropa	157
16.3. Cuidados en el mayor independiente	158
16.4. Cuidados en el mayor dependiente	162
16.5. Ayudas técnicas	162
16.6. Recursos relacionados	162
17. CAPACIDAD PARA UTILIZAR MEDIOS DE TRANSPORTE	165
<i>Miguel Ángel Ruiz Carabias</i>	
17.1. Introducción	165
17.2. Mayores independientes: envejecimiento y transporte	166
17.3. Mayores con necesidad de ayuda	167
17.4. Valoración de problemas para utilizar el transporte	168
17.5. Algunos consejos	168
17.6. Recursos relacionados	170
18. RESPONSABILIZARSE DE LA MEDICACIÓN	173
<i>Clara Jardón Huete, Miguel Ángel Ruiz Carabias</i>	
18.1. La medicación y las personas mayores	173
18.2. Responsabilidad sobre la medicación	174
18.3. Valoración de la dependencia en la toma de medicación	175
18.4. Cuidados en una persona mayor responsable de su medicación	176
18.5. Cuidados en una persona mayor dependiente	180
18.6. ¿Cómo reconocer una reacción adversa a un medicamento?	187
18.7. ¿Cómo actuar en caso de una intoxicación?	187
18.8. ¿Cómo identificar y actuar ante una reacción alérgica?	187
19. CAPACIDAD PARA UTILIZAR EL DINERO	189
<i>Miguel Ángel Ruiz Carabias, Clara Jardón Huete, Fernando Núñez Crespo</i>	
19.1. Introducción	189
19.2. Mayores independientes: envejecimiento y dinero	190
19.3. Mayores con necesidad de ayuda	191
19.4. Valoración de problemas para utilizar el dinero	192
19.5. Algunos consejos	193
19.6. Recursos relacionados	194

20. ACTIVIDADES AVANZADAS DE LA VIDA DIARIA	197
<i>Miguel Ángel Ruiz Carabias, Fernando Núñez Crespo</i>	
20.1. Las actividades avanzadas de la vida diaria	197
20.2. Mayores independientes: envejecimiento y actividades avanzadas ...	198
20.3. Mayores con necesidad de ayuda	199
20.4. Valoración de los ACV	200
20.5. Algunos consejos	201
20.6. Recursos relacionados	203
BIBLIOGRAFÍA	205