



GUÍA DE AYUDA A **PERSONAS CUIDADORAS**

> ALIMENTACIÓN	02
> ELIMINACIÓN	06
> HIGIENE CORPORAL	14



DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA

GUÍA Y CONSEJOS ALIMENTACIÓN

A lo largo de la vida es muy importante mantener una dieta adecuada y equilibrada, para el anciano es muy importante la dieta ya que, reduce factores de riesgo y ayuda a tener una mejor calidad de vida.

RECORDAR QUE ES IMPORTANTE EL INCREMENTO DEL CONSUMO DE:

(Siempre que no esté contraindicado por su especialista)

- > **AGUA** Es necesario consumir un mínimo 2 litros de agua al día.
- > **FIBRA** Ayudan a reducir el estreñimiento, los alimentos ricos en fibra son el pan integral, salvado, arroz, legumbres, etc.

RECOMENDACIONES

- Mantenga la autonomía de la persona mayor.
- Cocine los alimentos a la plancha, asados, horneados, al vapor, estofados sin grasa y/o en el microondas.
- El anciano debe realizar de 4- 5 comidas diarias (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena).
- Proporcione una alimentación moderada y variada, siempre que no halla contraindicación médica.
- Se recomienda tomar leche, lácteos y quesos frescos semidesnatados o desnatados, (2 o 3 raciones al día).
- Son preferibles las proteínas del pescado a las de carne. Carnes sin grasa: preferiblemente de pollo o pavo.
- Aporte líquido entre las comidas.
- Es adecuado reducir la ingesta de sal y azúcares.
- No proporcione alimentos ni muy fríos, ni muy calientes.
- Recuerde que los productos dietéticos "de régimen", o "lightg" no siempre tienen un bajo aporte calórico.
- No ir a la cama justo después de comer, si es posible dar un pequeño paseo por la casa.
- Si la persona está en cama, la dejaremos un rato incorporada.

TENGA EN CUENTA QUE:

SI EL ANCIANO SE NIEGA A COMER:

- Compruebe que no existe dificultad; ejemplo: prótesis en mal estado, lesiones en la boca, etc.
- Prepare y sirva la comida de forma atractiva. Cuide los olores.
- No intente forzarle. Pruebe más tarde.
- Puede tener dificultad para tragar. Utilicé alimentos pastosos y espesos. Modifique la textura. (ver apartado de "ATENCIÓN")

ATENCIÓN:

- Muchas veces el anciano tiene dificultades para tragar, en esos casos la alimentación debe de ser fraccionada y de consistencia blanda.
- Dar alimentos triturados, molidos o papillas en vez de sólidos.
- Si el mayor se atraganta con líquidos deben de ser espesados (el espesante puede adquirirse en farmacias) Consulte a su facultativo.

SI EL ANCIANO NECESITA AYUDA:


- Coloque los alimentos al alcance de su mano y donde los pueda ver.
- Utilice ayudas técnicas en aquellas tareas que tenga dificultades, ejemplo: rebordes en el plato para impedir que el alimento se derrame, cubiertos con mangos engrosados y/o acodados, tazas y vasos especiales con asas, etc.
- Sirva la comida cortada en trocitos pequeños, la fruta pelada, etc.

RECOMENDACIONES NUTRICIONAL DEL ADULTO MAYOR:

SI EL ANCIANO SE NIEGA A COMER:

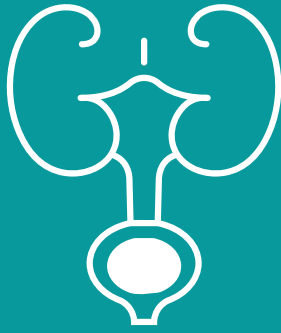
- **Cereales y derivados:** como pan, pastas, patatas. De 6-8 raciones /día (30-70gr /ración peso en crudo).
- **Verduras y Hortalizas:** 2-3 veces/día.
- **Frutas:** 3-4 veces/día.
- **Legumbres:** 2-3 raciones/semana (50-70 gr/ración peso en crudo).
- **Leche y Productos lácteos:** 3-4 raciones/día. Preferiblemente leche y yogurt desnatados, quesos frescos o poco curados.
- **Carnes, Pescados, Huevos:** 2-3 raciones/semana (100-150 g/ración en crudo).
- Las **grasas** y **aceites**, y los **dulces** y **azúcares** se deben consumir con moderación.

- El aporte de líquidos será abundante para mantener la hidratación de la piel, (de 1,5- 2 litros día) y los alimentos serán ricos en vitamina C y proteínas.



GUÍA Y CONSEJOS ELIMINACIÓN

- > ELIMINACIÓN URINARIA
- > ELIMINACIÓN INTESTINAL



ELIMINACIÓN URINARIA

INCONTINENCIA URINARIA

La incontinencia urinaria es la pérdida involuntaria de orina, que provoca a quien la padece problemas sociales y/o higiénicos.

CONSEJOS ÚTILES

A TENER EN CUENTA EN EL DOMICILIO

- Señalizar el cuarto de baño, así como también el camino hacia él, con luces piloto, es importante que este despejado de objetos para evitar que el mayor se caiga.
- Establecer un hábito rutinario de evacuación. Ejemplo: cada 2 o 3 horas, aunque el mayor no tenga ganas.
- Realizar medidas de higiene y cuidados de la piel siempre que sea necesario.
- Aumentar la ingesta de líquido, tomar 6-8 vasos diarios (si no hay contraindicación médica). Reducir la ingesta de líquidos a partir de media tarde.
- Reducir el consumo de sustancias excitantes (alcohol, café, té).
- Asegúrese de que el orinal (si lo utiliza, como la botella), está a su alcance.
- Como medidas de protección, utilizar protectores de cama, absorbentes y fundas impermeables para el colchón.
- Utilizar un vestuario cómodo con ropas flojas y fáciles de abrir y manejar.

INFORMACIÓN SOBRE ABSORBENTES PARA ADULTOS

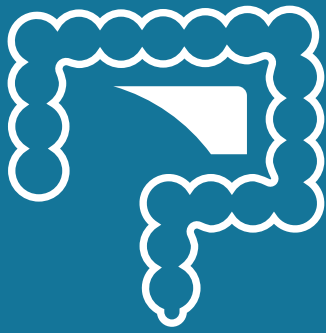
- Los absorbentes desechables pueden usarse tanto en hombres como en mujeres.
- Los absorbentes almacenan la orina, manteniendo a la persona seca y evitando que la cama o la ropa se moje.
- Los absorbentes llevan bandas medidoras de orina, que indican cuando el pañal está mojado. La parte medidora no debe estar en contacto con la piel.
- Siga las normas de colocación de los absorbentes para cada situación del paciente (encamado, sentado, ambulante, etc.).
- No deben utilizarse protectores menstruales en sustitución de las compresas para pérdidas de orina o de los absorbentes, ya que cada uno está especialmente diseñado para absorber un fluido diferente.
- Busque el absorbente que más se adapte a las necesidades del mayor, para obtener los mejores beneficios y mejorar la calidad de vida del anciano (consulte al personal de enfermería).

CONSEJOS EN CASO DE UTILIZAR ABSORBENTES

- Lavar las manos antes y después de cada cambio de absorbente.
- Cuando se vaya a retirar el absorbente, retirarse siempre por detrás y el limpio colocarlo desde delante hacia atrás.
- Revise el absorbente frecuentemente. Cámbielo cuando sea preciso.
- Realice una higiene adecuada de genitales en cada uno de los cambios.
- Compruebe en cada cambio que no hay enrojecimiento o irritación de la piel, y si aparecen, es importante actuar sobre el mismo y comunicarlo a su especialista en salud.

TENGA EN CUENTA QUE

Tanto en la higiene del hombre como en la de la mujer es necesario mantener una buena hidratación de la piel y, para ello, es necesaria una aportación adecuada de líquidos en la dieta y utilizar cremas barreras o aceites hidratantes con el fin de mantener protegida la zona glúteo-genital de los efectos de la orina o las heces.



ELIMINACIÓN INTESTINAL

INCONTINENCIA FECAL

Es la pérdida involuntaria de las heces. Puede ser en momentos específicos o irregularmente. Alguna de las causas de la incontinencia fecal es el estreñimiento, ausencia de alimentos con fibra, sedentarismo y poca ingesta de líquidos.

CONSEJOS ÚTILES

A TENER EN CUENTA EN EL DOMICILIO

- Establecer un hábito rutinario de evacuación, con un tiempo prolongado (máximo unos 20 minutos).
- Tomar medidas de higiene, cuidado de la piel y cambio de absorbente (citadas anteriormente).
- Aumentar la actividad del anciano/a siempre que sea posible.
- Aumentar la ingesta de líquidos si no hay contraindicación médica.
- Introducir en la dieta el consumo de fibra.
- El absorbente indicado para la incontinencia fecal es el elástico.

ESTREÑIMIENTO

- Se considera estreñimiento si el número de deposiciones es inferior a 3 veces a la semana y/o se realiza heces secas y duras.

CONSEJOS PARA PREVENIR EL ESTREÑIMIENTO

- Aumentar en las comidas alimentos ricos en fibras (fruta, 2 kiwis en ayunas, verduras, productos integrales, legumbres...)
- Aumentar el consumo de líquidos. Ejemplo: dar un vaso de agua templada en ayunas.
- Comer despacio y masticar bien.
- Establecer un horario de comidas.
- Hacer ejercicio dentro de las posibilidades del mayor Ejemplo: andar, gimnasia, etc.
- Ir al servicio a la misma hora todos los días sin prisas, para reeducar el intestino.
- No utilizar laxantes sin prescripción facultativa.

DIARREA

- Se considera diarrea a la evacuación de heces acuosas y blandas, más de 3 veces al día.

CONSEJOS PRÁCTICOS

- Es importante reponer la ingesta de líquidos, tomar con frecuencia y en poca cantidad.
- Tomar alimentos astringentes como el arroz, zanahoria, manzana, plátanos, pescado blanco cocido, como la merluza, y carnes blancas como pavo o pollo, etc.
- Tras cada deposición limpiar con una toallita suave, utilizar crema hidratante para prevenir escoquemaduras.

Y RECUERDE QUE

Tanto en la higiene del hombre como en la de la mujer es necesario mantener una buena hidratación de la piel y, para ello, es necesaria una aportación adecuada de líquidos en la dieta y utilizar cremas barreras o aceites hidratantes con el fin de mantener protegida la zona glúteo-genital de los efectos de la orina o las heces.



GUÍA Y CONSEJOS HIGIENE CORPORAL

El aseo/baño consiste en proporcionar al anciano una sensación de bienestar para mejorar su autoestima, ayudar a mejorar la integridad de la piel, evitando la acumulación de secreciones.

CONSEJOS PRACTICOS PARA LA REALIZACIÓN DEL ASEO Y EL BAÑO:

- Mantenga condiciones adecuadas de (iluminación, temperatura del agua y de la habitación).
- Prepare todos los utensilios que vaya a necesitar antes de comenzar el baño (toalla, champús, gel, cremas hidratantes, etc.)
- Utilice jabones que sean neutros.
- Realice la higiene por partes.
 - > Seque las zonas suavemente, sin frotar, haciendo hincapié en los pliegues cutáneos (como axilas, mamas, ingles y entre los dedos).
- Hidrate la piel con leche corporal y cremas.

CONSEJOS PRACTICOS PARA LA REALIZACIÓN DEL ASEO Y EL BAÑO:

Entendemos por BAÑO la inmersión en el agua de la totalidad o parte del cuerpo.

- Se aconseja realizar la DUCHA sentado.
- Debe realizarse 2 o3 veces por semana para eliminar los restos de sudor y la suciedad de la piel.
- Colocar alfombrillas dentro y fuera de la ducha o bañera.
- Realice la higiene por partes.

COMO REALIZAR LA HIGIENE POR ZONAS CORPORALES:

CARA Y CUELLO:

La cara y cuello se limpiará con una toalla mojada y aplicaremos crema facial.

OJOS:

Con una gasa o una toalla mojada, por una esquina, en agua templada, manzanilla o suero fisiológico. Limpiaremos suavemente desde la parte interna a la parte externa.

OIDOS:

Mojamos una esquina de la toalla y limpiamos el oído, basta con que el pabellón auricular quede limpio. No utilizar bastoncillos. Si utiliza audífono, retirar al acortarse y limpiar con una toallita la parte que se introduce en el pabellón auricular y dejar abierto el compartimento de la pila. Limpiar el molde del audífono con solución antiséptica (atendiendo a las indicaciones del fabricante).



DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA