



Pastoral Social

Cáritas

PREVENCIÓN Y AUTOCUIDADO

EN ENFERMEDADES FRECUENTES
DE PERSONAS ADULTAS MAYORES



CONTENIDO

Presentación.....	3
-------------------	---

¿Qué son las enfermedades frecuentes en la vejez y por qué es importante prevenirlas y tratarlas adecuadamente?

1 Hipertensión Arterial.....	5
2 Diabetes.....	7
3 Artrosis.....	8
4 Estreñimiento.....	11
5 Problemas en los pies.....	12
6 Problemas de vista y audición.....	14
7 Problemas de memoria.....	17
8 Problemas en boca y dientes.....	19
9 Depresión.....	20
10 Ansiedad.....	21



Pastoral Social

Cáritas

**“EN LA VEJEZ SEGUIRÁN DANDO FRUTOS”
(SALMO 92,15)**



PRESENTACIÓN

Pastoral Social *Cáritas*, como parte de su misión siempre ha estado atenta a los sectores más vulnerables, en este marco queremos poner a consideración de las personas adultas mayores esta Carilla “Prevención y autocuidado en enfermedades propias de la vejez” que estamos seguros aportara en su diario vivir. Asimismo, deseamos que sea un instrumento de orientación para las familias que tienen a su cargo a personas adultas mayores que les permita conocer cómo podemos prevenir las enfermedades propias de la vejez que estamos seguros que con una buena alimentación y hábitos saludables se puede mejorar la vida diaria de las personas adultas mayores.

Agradecemos a todos los que han aportado para que el presente material sea publicado y compartido con las personas adultas mayores y sus familias en particular al equipo técnico de las Pastoral Social *Cáritas*, Bolivia, Sucre, Coroico, La Paz, Corocoro.

Lic. Dolly Aliaga

Directora Ejecutiva

Pastoral Social *Cáritas* Coroico

FICHA TÉCNICA

Monseñor Juan Vargas

Obispo presidente de Pastoral Social Cáritas Coroico

Lic. Dolly Aliaga

Directora Ejecutiva

Pastoral Social Cáritas Coroico

Elizabeth Arali Calizaya Mamani

Coordinadora Nacional

Pastoral Social Cáritas Bolivia

María Acha Zelada

Resp. Local Pastoral Social Cáritas La Paz

Didia Guarachi Burgoa

Resp. Local Pastoral Social Cáritas Coroico

Marcelo Ortega Aramayo

Resp. Local Pastoral Social Cáritas Sucre

Norma Quisberth

Resp. Local Pastoral Social Cáritas Corocoro

Edición: Ana Soraya Luján M.

Diagramación e ilustración: Tania Prado Espinoza

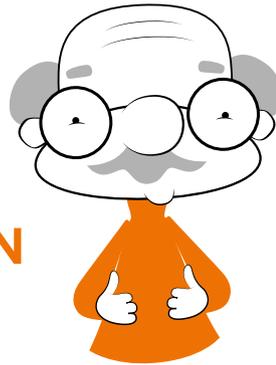
Depósito legal: xxxxxx

La Paz, 2019

¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES FRECUENTES EN LA VEJEZ Y POR QUÉ ES IMPORTANTE PREVENIRLAS Y TRATARLAS ADECUADAMENTE?

Las enfermedades frecuentes son una serie de enfermedades que se dan en personas adultas mayores y pueden ocasionarles discapacidad. Por eso es muy importante que las conozca para saber reconocer si tiene esa enfermedad, pero, sobre todo, para poder prevenirlas y evitarse sus consecuencias negativas.

Si no padece estas enfermedades frecuentes o las controla adecuadamente, podrá tener una vida más activa y positiva, ser independiente más tiempo y gastar menos en tratamientos médicos.

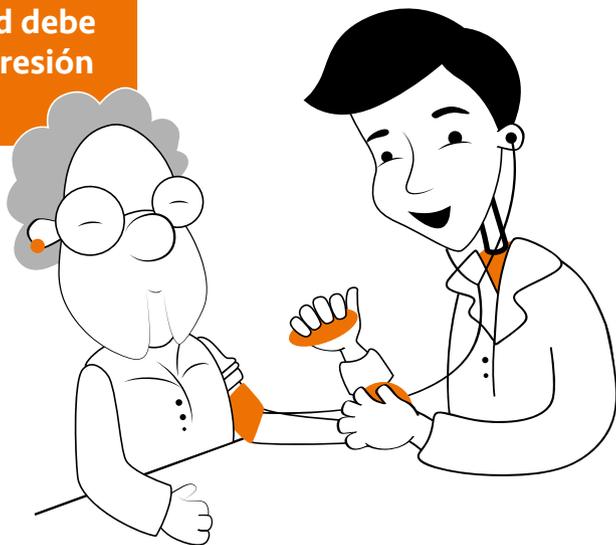


1 HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Es el aumento de la presión de la sangre. Se considera una presión normal 120 de máxima y 80 de mínima. Pero si tiene 140 o más de máxima y 90 o más de mínima, es porque es Hipertenso, es decir, tiene la presión arterial alta y esto puede ser peligroso porque:

- Sus arterias se verán dañadas.
- Con el tiempo pueden dañarse su corazón, riñones y cerebro.
- Tendría más riesgo de tener un infarto.

Por todos estos motivos, usted debe controlar su presión arterial



CONSEJOS PARA CONTROLAR SU PRESIÓN ARTERIAL:

- Disminuya la sal en sus comidas (comer menos embutidos y enlatados).
- Tome agua diariamente.
- Reduzca el azúcar y la grasa.
- No fume ni beba alcohol.
- Controle su peso, trate de no engordar.

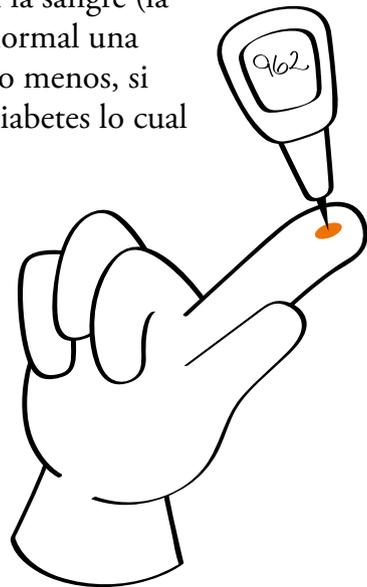


- Realice ejercicio físico al menos tres días a la semana.
- Controle semanalmente su presión arterial.
- Controle el colesterol y el azúcar en la sangre cada seis meses.
- Tome a diario, sin olvidarse, las pastillas que le mandó el doctor para la presión alta.

2 DIABETES

La Diabetes es una enfermedad producida por el aumento del nivel de azúcar en la sangre (la llamada glicemia). Se considera normal una glicemia en ayunas de 110 mg% o menos, si usted tiene más es porque tiene diabetes lo cual es peligroso porque:

- Se dañan las arterias
- Se dañan los nervios y con ellos se afecta la vista, el corazón y los riñones entre otros.



CONSEJOS PARA PREVENIR Y CONTROLAR SU DIABETES:

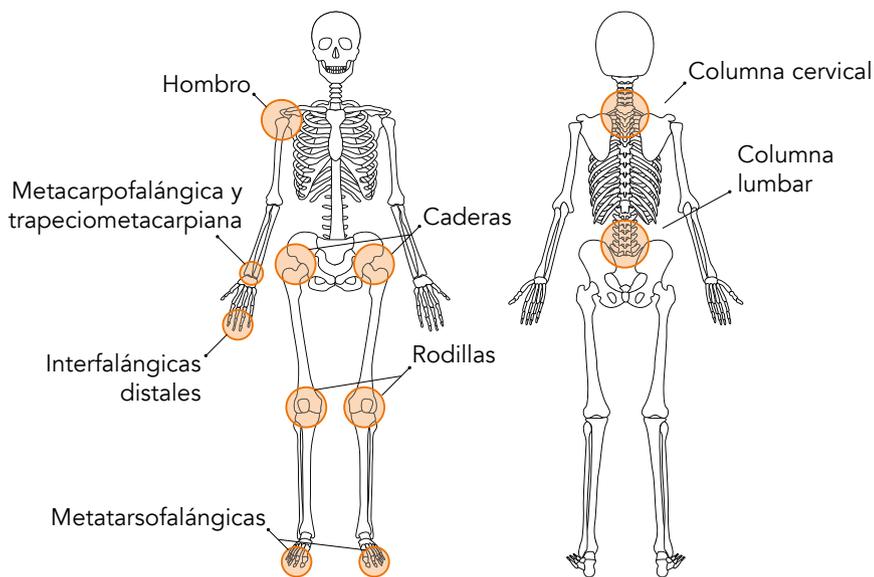
- Controle su peso corporal.
- Realice actividad física de forma regular.
- Asista al médico especialista para que le indique qué tipo de tratamiento necesita según el tipo de diabetes.
- Beba agua a diario.
- Coma menos azúcar y en su lugar coma más alimentos saludables.

Reduzca su consumo de azúcar y coma alimentos saludables.



3 ARTROSIS

La artrosis es una enfermedad que afecta el cartílago que cubre las articulaciones, lo cual produce dolor y a la larga pérdida de movimiento. Es una enfermedad muy frecuente en la persona adulta mayor y suele aparecer en las manos, rodillas, caderas y columna:



Los síntomas de la artrosis suelen ser:

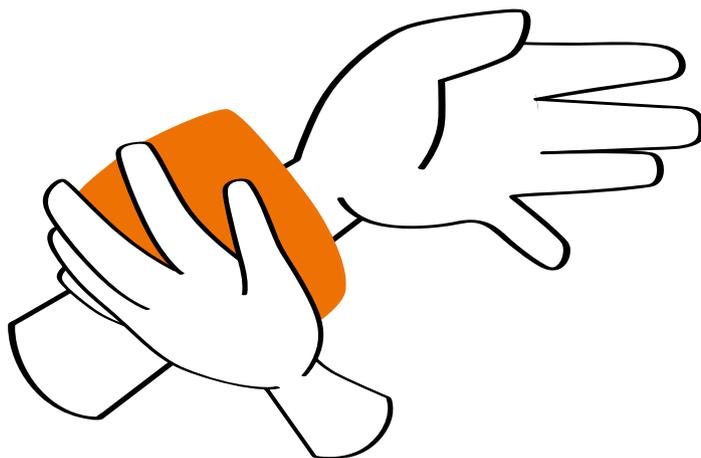
- Dolor al mover las articulaciones
- Inflamación
- Dificultad para mover la articulación
- La articulación se deforma

La artrosis es una enfermedad que afecta a la persona adulta mayor



CONSEJOS PARA PREVENIR Y TRATAR LA ARTROSIS:

- Haga actividad física con frecuencia
- Evite subir de peso
- Si le duele la articulación, descanse un momento
- También es bueno poner hielo sobre la articulación cuando ésta duele mucho o está muy inflamada.



- Evite estar mucho tiempo sin hacer actividades o en la misma posición.
- Descanse bien por la noche y haga pequeños descansos durante el día.
- Evite posturas perjudiciales: ponerse en cuclillas, estar de rodillas o permanecer de pie durante tiempo prolongado, caminar cargando de peso excesivo, subir y bajar escaleras sin descansar.
- Si usted tiene dolor en las articulaciones de la cadera o de la rodilla puede utilizar un bastón o muleta.

4 ESTREÑIMIENTO

La frecuencia con la que una persona va al baño varía de una persona a otra, se considera normal una frecuencia de dos a tres veces al día y tres veces por semana. Menos de tres veces por semana se considera estreñimiento y puede ocasionar molestias importantes. El estar estreñado puede provocar, fisura de la piel alrededor del ano o que las heces se acumulen y se vuelvan duras en nuestro intestino.

Se considera estreñimiento si va al baño menos de tres veces por semana y puede ocasionar molestias muy serias.



CONSEJOS PARA PREVENIR O TRATAR EL ESTREÑIMIENTO:

- Evite los laxantes tanto como sea posible.
- Vaya al baño apenas tenga deseo, no se debe esperar a que se transforme en una urgencia.
- Hacer actividad física.
- Realizar un análisis de sangre oculta en materia fecal, una vez al año.

- Coma cinco porciones al día de frutas y verduras variadas.
- Beba al menos ocho vasos de agua al día.
- Coma menos carne roja y comida “chatarra”.



5 PROBLEMAS EN LOS PIES

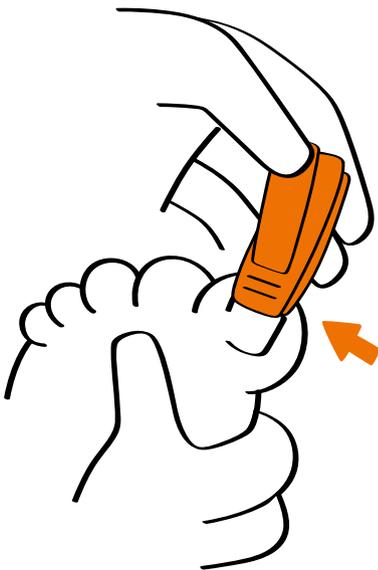
Los pies son de gran importancia para realizar las actividades de todos los días, es decir, para ser independientes, por ello, los problemas en los pies supondrán grandes dificultades.

CONSEJOS PARA PREVENIR O TRATAR LOS PROBLEMAS DE LOS PIES:

- Lave sus pies a diario con agua y jabón, y seque muy bien (especialmente entre los dedos) para evitar infecciones a causa de la humedad.

- Use zapatos cómodos, con taco bajo y que tenga puntera amplia para que no se aprieten los dedos.
- Use medias limpias, que no ajusten, para permitir la buena circulación sanguínea, en lo posible de algodón.
- Corte las uñas al ras y con corte recto, cuando se cortan mal, se pueden producir uñeros.

Ante cualquier lesión o dolor en el pie, consulte al profesional, especialmente si se padece diabetes

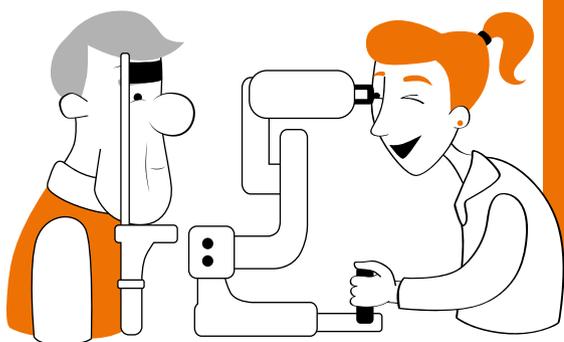


- Realice actividad física con un calzado adecuado.
- Ante cualquier lesión o dolor en el pie, consulte al profesional, especialmente si se padece diabetes.

6 PROBLEMAS DE VISTA Y AUDICIÓN

PROBLEMAS DE VISTA:

Muchas personas adultas mayores sienten que ven peor con el paso de los años, por lo que deben ir a la consulta del oftalmólogo al menos una vez al año para que le revisen la medida de los lentes y la presión intraocular.



Las personas adultas mayores deben consultar al médico sobre su vista y audición una vez al año.

CONSEJOS PARA PREVENIR O TRATAR LOS PROBLEMAS DE LA VISTA:

- Tenga buena iluminación en su casa para leer.
- Si usted siente los ojos muy secos porque produce menos lágrimas, pídale a su médico que le recete lágrimas artificiales.
- Use únicamente los lentes que le recetó su médico y manténgalos con los vidrios limpios.
- Evite restregarse los ojos, con manos sucias.



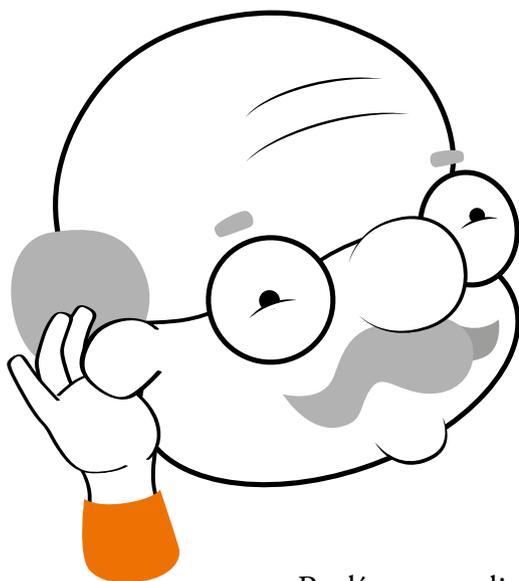
- Preste especial atención a su visión si usted tiene alguna de estas enfermedades: diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares o hábito de fumar.

PROBLEMAS DE AUDICIÓN:

Cuando usted tiene problemas para entender lo que le dicen, oír timbres o alarmas y participar en conversaciones, puede ser que tenga problemas de audición, por lo que se le recomienda que asista al especialista, el médico Otorrinolaringólogo, al menos una vez al año.



CONSEJOS PARA PREVENIR O TRATAR LOS PROBLEMAS DEL OÍDO:



- Realícese estudios audiométricos para evaluar su audición y, cuando se lo indiquen, permita le saquen los tapones de cera.
- No use objetos (cotonetes, algodón) para limpiarse los oídos.
- De ser necesario, use los audífonos adecuados.
- Si usted ha sido diagnosticado con pérdida de audición, infórmeles a sus familiares y amigos. Ellos necesitan saber que usted no puede oír. Pídales que lo miren cuando le hablan y que hablen más alto, pero que no griten.

7 PROBLEMAS DE MEMORIA

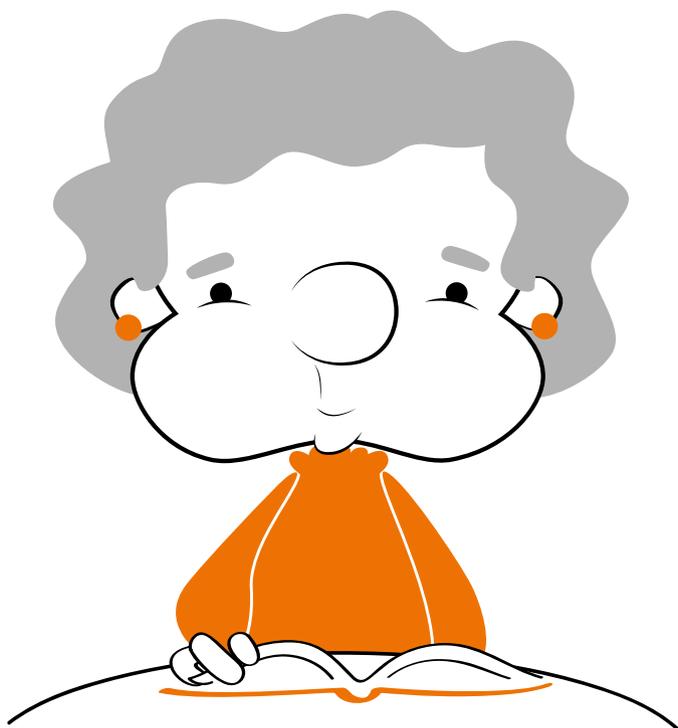
La demencia es una enfermedad en la que poco a poco se van perdiendo capacidades para pensar correctamente, controlar las emociones y comportarse.

La salud mental es tan importante como la salud física.



CONSEJOS PARA PREVENIR O TRATAR LA DEMENCIA:

- Realice diariamente alguna actividad ocupacional que le gusta.
- Asista a clases del tema de su interés: cocina, mecánica, ajedrez, mecanografía, macramé, etc.
- Realice actividades fuera de casa: ser parte de una organización, cantar en un coro, tocar en un grupo, realizar yoga o gimnasia, paseos distintos a los habituales.
- Participe en actividades sociales: fiestas populares, campañas solidarias, etc.



- Mire poca televisión y haga ejercicio con frecuencia.
- Cuide su dieta y su sueño.
- Entrene la memoria con ejercicios específicos que puede encontrar en su grupo de adultos mayores o realizando pasatiempos como, sopas de letras, crucigramas, etc.
- Lea habitualmente algún libro y/o prensa, escuchar la radio, escribir un diario o poesía.

8 PROBLEMAS EN BOCA Y DIENTES

Conforme avanzan los años, cuidar la salud de la boca y dientes se vuelve más importante, pues no es verdad que es inevitable perder los dientes. Si usted cuida su boca y sus dientes y va al dentista, puede tener una boca sana.

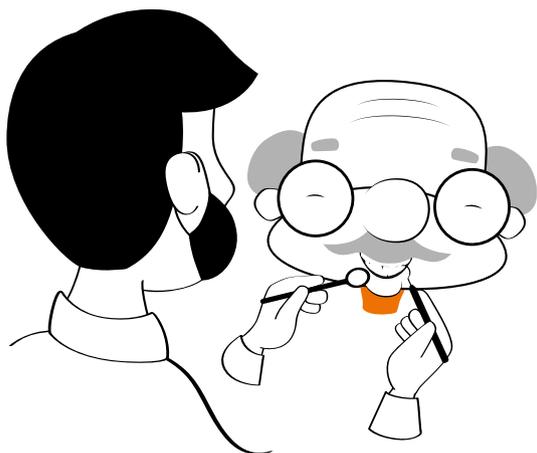
CONSEJOS PARA PREVENIR O TRATAR LOS PROBLEMAS DE BOCA Y DIENTES:

- No fume ni use cualquier tipo de tabaco, afectan a los dientes.
- Cepílese los dientes tres veces al día, usando una pasta de dientes con flúor.
- Use hilo dental con regularidad para eliminar los residuos entre los dientes.
- Reduzca el consumo de azúcar.

Es indispensable cuidar diariamente la salud de dientes y boca



- Si usa prótesis dental o placa, debe limpiarla habitualmente y retirarla durante la noche.
- Acuda al odontólogo para hacerse los chequeos de rutina.



9 DEPRESIÓN

La depresión es una enfermedad en la que la persona siente una tristeza profunda, una pérdida de interés o placer en casi todas las actividades, desesperanza y deseos de morir. También puede tener problemas para dormir, comportamientos extraños, nerviosismo, falta de apetito y sentimientos de culpa.

Si usted tiene alguno o varios de estos síntomas, acuda a un profesional de inmediato. El psicólogo y el psiquiatra son profesionales dispuestos a ayudarle.



CONSEJOS PARA PREVENIR O TRATAR LA DEPRESIÓN:

- Ponga objetivos en su vida que le ilusionen y motiven.
- Aprenda a relajarse.
- Realice actividades que le gustan, aunque al principio le cueste, le ayudará mucho.
- Cambie sus pensamientos negativos por pensamientos positivos. Por ejemplo: en vez de pensar «soy un inútil», aprenderé a decirse, «que cometa un error no quiere decir que sea un inútil».



10 ANSIEDAD

La ansiedad es un estado de nervios sin que exista una situación externa que lo justifique. La ansiedad puede provocar preocupación, pensamientos negativos, sudoración y temblores, aceleración del corazón y dolores de estómago, llanto, fumar o comer mucho.

La depresión es una enfermedad en la que la persona siente una tristeza profunda, una pérdida de interés o placer en casi todas las actividades, desesperanza y deseos de morir.



CONSEJOS PARA PREVENIR O TRATAR LA ANSIEDAD:

- Realice ejercicio físico para liberar sus tensiones.
- Cuide su sueño y su alimentación.
- Busque actividades que le distraigan y motiven.



- El psiquiatra, médico especialista en ansiedad, podrá recetar algunos ansiolíticos si lo cree conveniente. Los medicamentos pueden ser de mucha utilidad. Jamás debe caer en la auto-medicación.

**¡LA MAYOR RIQUEZA DE LA VIDA
ES GOZAR DE BUENA SALUD!**



Calle Pichincha N° 560,
Edificio Juan Pablo II, Piso 4

Telfs. (591 - 2) 2407484 - 2406206 - 2406555
Fax (591 - 2) 2406240

E-mail repcion@caritasbolivia.org

 www.caritasbolivia.org

 Red de Pastoral Social Caritas Bolivia

 [@Caritasbolivia.org](https://twitter.com/Caritasbolivia.org)

