

Colección 2025

10 Hábitos Efectivos para la Salud de la Persona Mayor

GUIDADOS DE ENFERMERÍA EN EL HOGAR

E.E.A Hermes Eduardo Rodríguez Arispe
Coordinador de Enfermería del Servicio de Geriátria



PREFACIO

Nuevamente, en representación de todos los colaboradores de esta nueva Jornada de los “**10 Hábitos efectivos para la salud de la Persona Mayor**”, el servicio de Geriatria y de Educación para la Salud del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, les agradecemos su dedicación e interés en la lectura de estos capítulos, estamos seguros de que serán de utilidad.

La educación en temas de salud no solo ayuda a prevenir enfermedades, sino que también permite a las Personas Mayores tomar decisiones informadas sobre su bienestar. A medida que se envejece, ciertos problemas de salud, como son los sociales, las infecciones o los problemas de memoria, se hacen más comunes. Conocer las señales de alerta y las medidas de prevención es clave para lograr una vida más plena y activa.

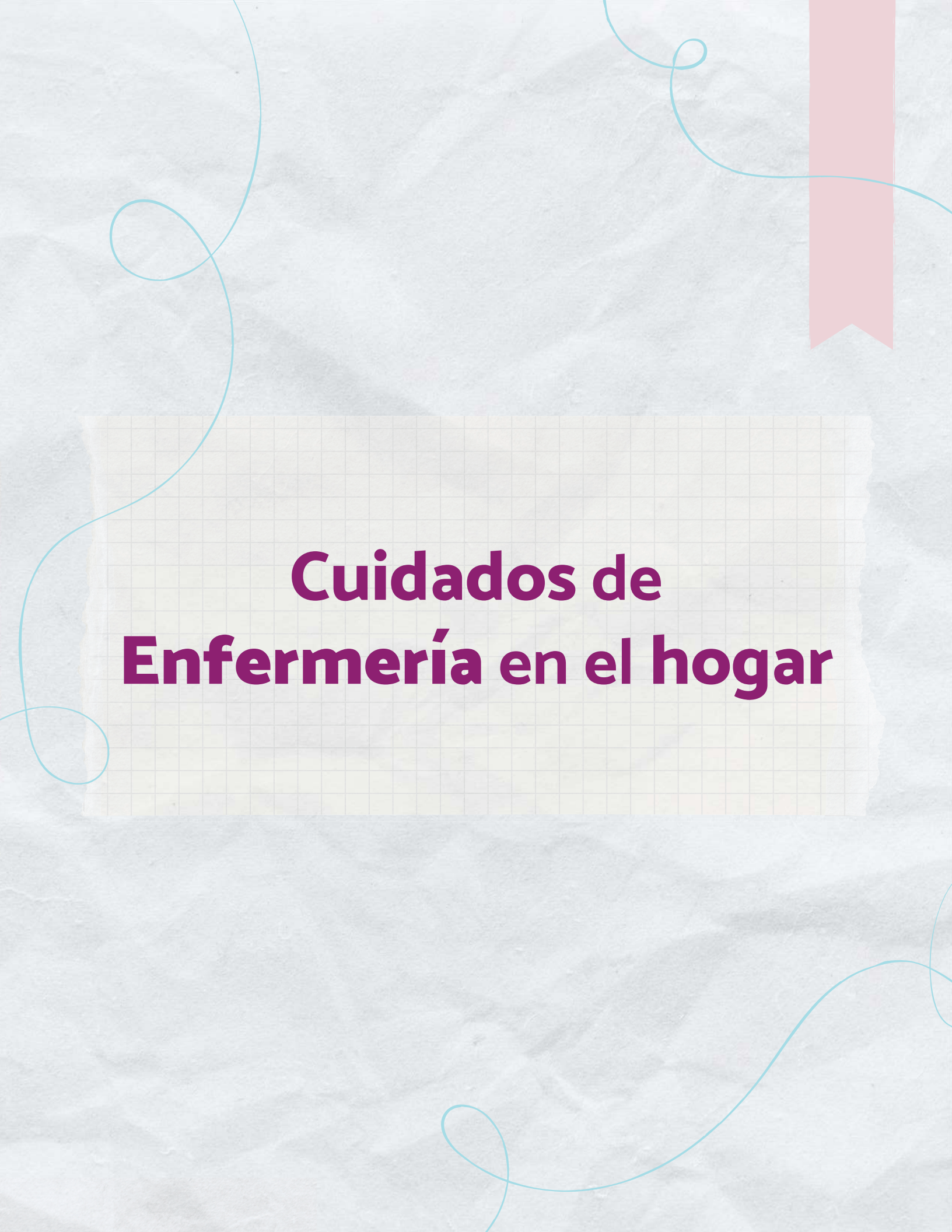
La difusión de estas jornadas no solo debe enfocarse en las Personas Mayores, sino también en sus familias y cuidadores. Estos grupos juegan un papel crucial en el apoyo y cuidado de sus seres queridos. Educar a las familias sobre cómo reconocer signos tempranos de problemas de salud y cómo brindar el apoyo adecuado puede mejorar la calidad de vida de las Personas Mayores.

Este año hemos incluido distintos capítulos que, como en años anteriores, le ayudarán a seguir resolviendo dudas comunes. Por ejemplo, podrá leer el de como cuidarse en épocas invernales o muy calurosas, nuestro país es muy especial en este sentido, ya que la diversidad de climas nos pone en ambos escenarios. Analizaremos la importancia de seguir aprendiendo, lo cual no acaba en la juventud, nunca es tarde para dejar de hacerlo. Los hombres y mujeres somos diferentes, las medidas de salud difieren, este año analizaremos las recomendaciones en salud para los hombres, por citar algunos.

Le invitamos a leer y compartir nuestros capítulos, son realizados con un gran interés en que se involucre en el cuidado de su salud. Nuevamente gracias y que sean de su agrado.

Enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y la osteoporosis, son más prevalentes en las Personas Mayores. Promover la prevención de estas condiciones mediante la educación sobre hábitos diarios saludables es una estrategia efectiva para reducir su impacto. La información debe incluir consejos prácticos, como controlar la ingesta de azúcar, consumir alimentos ricos en calcio y evitar el sedentarismo.

Dr. Juan Miguel Antonio García Lara
Profesor titular del Curso de Geriatria
Servicio de Geriatria, INCMNSZ.



Cuidados de Enfermería en el hogar

¿Qué son los cuidados en el hogar?

Los cuidados en el hogar son aquellos que recibe la persona directamente en el lugar donde reside, estos cuidados deben ser individualizados y estarán centrados en el bienestar integral de la persona mayor, esto quiere decir que deben considerar cada uno de los aspectos que nos complementan como personas: la parte física, cognitiva, afectiva, social y espiritual.

¿Quién debe recibir cuidados en el hogar?

Principalmente las personas mayores cuya salud está en riesgo de declinar o aquellas que ya están pasando por un proceso de enfermedad que limita su capacidad de autocuidado.

Los cuidados pueden ser parciales o totales.

En los cuidados parciales, la persona que nos cuida se encargará de supervisar que llevemos a cabo el autocuidado de manera efectiva y segura, es probable que nos ayude a completar algunas tareas, por ejemplo: colocarnos el calzado, bañarnos en la regadera, recordarnos la toma de medicamentos, etc.

En los cuidados totales la persona que nos cuida realizará todo el cuidado por nosotros.

¿Los cuidados en el hogar son definitivos?

Los cuidados en el hogar, no siempre son definitivos, ya que en algunos casos se necesitan solo cuando pasamos por un problema de salud transitorio, por ejemplo: tras una hospitalización prolongada, una intervención quirúrgica o una descompensación en nuestra salud que puede ser reversible.

¿Quién determina qué tipos de cuidado necesito?

Lo determina su estado de salud actual y cómo evolucione o responda su cuerpo a esta alteración; además el equipo de salud que lo acompaña en este proceso, será quien le de orientación para saber los tipos de cuidado que necesita, para ello se deberá realizar un plan de cuidados.



¿Qué es un plan de cuidados en el hogar?

El plan de cuidados en el hogar es la guía que orienta las acciones que seguirá el paciente en su domicilio conjuntamente con las personas en torno a su cuidado. Este plan deberá ser integral, considerando todos los aspectos de la persona para desempeñar su vida diaria con la mejor calidad de vida posible. Para ello lo idóneo es que tenga claridad en las indicaciones, mismas que deberán ser prescritas por los integrantes del equipo de salud de las diferentes áreas: Medicina, enfermería, nutriología, terapia física, trabajo social, psicología, etc.

¿Quiénes deben brindar los cuidados en el hogar?

Puede brindarse por los integrantes de la familia, amigos o conocidos donde incluso los más pequeños pueden contribuir, a través de lo que se conoce como terapia intergeneracional; esta consiste en la convivencia cercana de los niños con las personas mayores, bajo la supervisión y acompañamiento de un adulto, ya que está demostrado que los niños logran mejorar las condiciones generales de la persona y estimularla para un mejor apego terapéutico.

También puede llevarse a cabo por profesionales de la salud. En este caso siempre es importante la coordinación de los profesionales con la familia, para garantizar que la persona este recibiendo cuidados integrales y de calidad.

La afinidad y empatía de ambas partes tiene un papel importante ya que de ello dependerá que el plan de cuidados se lleve a cabo en las mejores condiciones.

No debemos perder de vista la importancia que tiene el autocuidado, ya que este contribuye a reducir el riesgo de deterioro funcional, mejora la autoestima y promueve la autonomía.



Cuidados básicos que debe considerar el cuidador y el paciente

Signos vitales: presión arterial, frecuencia cardíaca, frecuencia respiratoria y temperatura.

Glucosa: se debe tomar mediante glucosa capilar en caso necesario.

Alimentación: se deben aplicar estrategias que fomenten la ingesta de alimentos por vía oral. Se sugiere dieta en quintos (tres comidas completas más dos colaciones entre comidas). Se deben considerar las capacidades deglutorias y masticatorias, manejar la boca seca y administrar nutrición por sonda en caso necesario.

La hidratación: debe promoverse mediante estrategias que favorezcan la ingesta de agua y de líquidos incluidos en la dieta.

La higiene respiratoria incluye la limpieza de la prótesis, cuidados de la boca como prevención y manejo de lesiones bucales, higiene bucal de dientes, paladar, encías, lengua y prótesis dental, aplicación de la técnica correcta de respiración, ejercicios respiratorios con inspirómetro y prevención de broncoaspiración.

La higiene del sueño, se deben implementar estrategias que favorezcan un descanso reparador.

La evacuación intestinal, se deben aplicar estrategias principalmente no farmacológicas para prevenir estreñimiento y cuidados del estoma en caso de tenerlo.

La orina, se deben identificar cambios importantes en sus características como frecuencia, cantidad, color, olor e incontinencia. También es necesario implementar estrategias que mantengan la mejor función urinaria posible y prevenir episodios de incontinencia urinaria.

La movilización requiere ayuda o acompañamiento. Dentro de la cama se deben hacer cambios posturales y movilización articular. Fuera de la cama se incluyen traslados a la silla, sillón o baño, deambulación, realización de actividad física cardiovascular y cumplimiento de los programas de ejercicio prescritos por el terapeuta físico.



La estimulación cognitiva se puede lograr con actividades que estimulen el pensamiento, la memoria y la creatividad, como música, lectura, juegos de destreza mental, baile o manualidades.

Participación social: debe fomentarse con actividades de convivencia de acuerdo con la situación actual de salud, tales como reuniones familiares o con amigos de manera presencial o virtual, talleres de recreación o espirituales, y participación en grupos de apoyo o casas de día.

Administración de medicamentos: incluye su aplicación por diferentes vías: oral, intramuscular, inhalada, subcutánea, tópica, intravenosa, etc. El cuidador debe apegarse a las indicaciones médicas prescritas en la receta para el tratamiento de los padecimientos actuales y síntomas específicos como náusea, vómito, mareo, fiebre o dolor. Además, debe llevar un control y registro de horarios, dosis, vía de administración y efectos secundarios.

Manejo de dispositivos médicos y procedimientos específico: comprende bombas de infusión, sondas, drenajes, catéteres, heridas y estomas, así como dispositivos adicionales si es necesario, por ejemplo: cojines y colchones de aire, concentrador y tanque de oxígeno o aspirador portátil.

Control de citas: para seguimiento médico requiere ayudar al paciente recordándole y trasladándolo a sus consultas, o estar presente en citas telefónicas o teleconsultas.

Prevención de accidentes: incluye medidas de prevención de caídas considerando aspectos de la propia persona como colocación de lentes y aparato auditivo, calzado adecuado, uso correcto de bastón, andadera o silla de ruedas. También deben atenderse aspectos del entorno como iluminación adecuada, barandales, retiro de tapetes, colocación de pasamanos en pasillos y baño, y altura de la cama. Asimismo, se deben prevenir quemaduras, intoxicaciones y lesiones por objetos punzocortantes.



10 HÁBITOS PARA EL CUIDADO EN CASA DE LAS PERSONAS MAYORES

1. El **plan de cuidados** debe ser **individualizado**.
2. Debe estar **prescrito por profesionales de la salud**.
3. **Debe ser integral**, considerando los componentes de la persona: Estado de salud actual y tratamiento, funcionalidad física, estado emocional, espiritual, social y mental.
4. Toda persona con **limitación física o cognitiva** debe **contar con un cuidador**.
5. Debe tener **objetivos alcanzables y realistas**.
6. Debe contar con un **orden claro y comprensible**.
7. Debe **fomentar el autocuidado, autonomía e independencia**.
8. Debe **favorecer la participación social**.
9. Debe llevar **un registro y seguimiento** de las actividades sugeridas.
10. Debe mantener la **comunicación con los profesionales de salud** en todo momento.

Los cuidados en casa forman parte integral de la atención de las personas mayores. Esperamos que estos consejos sean de utilidad y que pueda usted ayudar a alguien.



LECTURAS RECOMENDADAS:

- Gob.mx. [citado el 22 de abril de 2025]. Disponible en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/10228/IG_Manual_personasBrindan_cuidadosOtros.pdf
- Sobrellevar el cuidado de otra persona [Internet]. Los Institutos Nacionales de Salud. [citado el 02 de mayo de 2025]. Disponible en: <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/sobrellevar-el-cuidado-de-otra-persona>
- La Persona GPPCS el M de AI y. C en. CUIDAR, CUIDARSE Y SENTIRSE BIEN [Internet]. Fiapam.org. [citado el 15 de mayo de 2025]. Disponible en: https://fiapam.org/wp-content/uploads/2015/01/guia_cuidar_web.pdf



DIRECTORIO EDITORIAL

Unidad de Educación para la Salud

Dr. John Hernández Flores
Coordinador de la Unidad

Servicio de Geriatría

Dr. Juan Miguel Antonio García Lara

Autor

E.E.A Hermes Eduardo Rodríguez Arispe
Coordinador de enfermería, Servicio de Geriatría

Diseño Editorial

Lcda. Luna Montserrat Serafín Manzano

Ilustraciones

Lcda. Luna Montserrat Serafín Manzano



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Derechos Reservados © 2025 Instituto Nacional
de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán