





INCMNSZ



EDUCACIÓN PARA LA SALUD



10 Hábitos Efectivos para la Salud de la Persona Mayor



Convirtiendo mi casa en un ambiente amigable

Dra. Jimena Gómez Camacho



Educación para la salud
Servicio de Geriatría

El primer taller de vidrio soplado se fundó en Puebla en el año 1542, arriba del convento de Santo Domingo.

CERÁMICA ARTESANAL MEXICANA

La agricultura generó que el ser humano dejara de ser nómada para empezar a ser sedentario, simultáneamente a ello inicio la historia de la alfarería en todo el mundo.

En México se piensa que los primeros elementos de cerámica mexicana iniciaron entre 2300 a 1500 antes de Cristo, fue en el preclásico temprano donde se dieron los cambios fundamentales en la vida de los grupos humanos que tendrían repercusiones posteriores en prácticamente todos los ámbitos, pues fundaron las primeras aldeas.

Inspirados en las divinidades y el entorno natural de nuestro México, las diferentes tribus descubrieron las propiedades de la tierra mezclada con agua, comenzando a formar con esa arcilla un imaginario "nuestra cerámica".

Su fabricación evolucionó y comprende diferentes etapas: formado o modelado, primera cocción, esmaltado vidriado, diseño y pintura para las piezas más finas y multicolores, la segunda cocción a 1,050°C. Las altas temperaturas transforman los colores de las pinturas minerales al reaccionar con el esmalte, para dar un acabado vidriado.

El arte mexicano se refleja en la cerámica en evidentes ejemplos reconocidos a nivel internacional, incluso como patrimonio cultural de la humanidad como son:

- Talavera de Puebla
- Mayólica de Guanajuato
- Árboles de la vida en Metepec
- Barro negro de Oaxaca
- Mata Ortiz de Chihuahua

Actualmente México fabrica distintos artefactos utilitarios y decorativos, con material fácil de amoldar, resistente y refractario como tazas, platos, floreros, macetas y hasta joyería elaborados totalmente de forma artesanal, impulsando el talento mexicano.

Educación para la Salud rinde tributo a la cerámica mexicana en esta serie de hábitos efectivos para la salud de las personas o adultos mayores, siempre en busca de mejorar el autocuidado y la calidad de vida.



PREFACIO

Estimada y estimado lector, el mundo comienza a recuperarse lentamente de un período muy complicado, quizás el mayor conocido hasta el momento por el hombre, la pandemia por el SARS-CoV2 causante de la COVID-19. Durante más de un año, el mundo se paralizó en todos sentidos, tuvimos que resguardarnos en los lugares más seguros posibles con miras a no ser contagiados por este virus que podía (y puede) tener consecuencias mortales. Una luz en este proceso fue la introducción de la vacuna; esto nos abrió la puerta para comenzar una lucha en el tratamiento preventivo y de la mano, poder regresar a nuestras actividades cotidianas con un poco de más confianza.

Conforme fueron pasando los meses, las actividades se reanudaron, pudimos regresar de manera paulatina a nuestros trabajos, escuelas, visitas familiares, etc.,

en fin, a lo que estábamos acostumbrados. El regreso a lo cotidiano continuó hasta el momento actual, en el que la Organización Mundial de la Salud ha declarado el fin de la emergencia internacional (5 de mayo del 2023), pero esto no significa que la COVID-19 haya dejado de ser una amenaza para la salud mundial, se tiene que seguir promoviendo el cuidado del individuo en todo sentido.

El Servicio de Geriatría del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, como parte del sistema de salud mexicano, no fue la excepción. Tuvi- mos que adecuar nuestra atención al cuidado es- pecial a distancia para las Personas Mayores, par- ticipamos activamente en el manejo hospitalario de aquellos que requirieron estos cuidados, y contri- buimos a la generación de conocimientos científicos que ayudarán a comprender y manejar esta enferme- dad devastadora. De tal forma que, durante tres años, se detuvo la difusión de estos “10 Hábitos efectivos para la salud del adulto mayor”, pero afortunadamente ES- TAMOS DE REGRESO.

En esta nueva serie de recomendaciones para el autocuidado y prevención de enfermedades co- munes para las Personas Mayores van encamina- das a retomar con gran gusto una de las actividades pilares de nuestro Instituto, “La educación”. A partir de este año el formato cambió. La forma de presentarles los capítulos será de manera individual y usted los podrá consultar en las páginas oficiales del Insti- tuto. Anteriormente, eran impresos y se difundían gratuitamente entre los interesados; sin embargo, pensamos que tendremos mayor capacidad de difusión de esta nueva forma, y le pedimos a us- ted nos ayude a la divulgación de estos.

Queremos agradecerle todo el apoyo que nos ha brindado en estos largos meses que han pasado desde que el último volumen que fue publicado, esperamos que estos temas que hemos escogido sean de su agrado y le sirvan para lograr que los aplique en su vida cotidiana y los haga extensivos a otras personas.

Dr. Juan Miguel Antonio García Lara

*Servicio de Geriátría del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición
Salvador Zubirán.*

HOGAR SEGURO

La mayoría de los adultos mayores desean seguir viviendo en sus hogares al envejecer, el lugar donde han pasado la mayor parte de su vida, un espacio que comparten con sus seres queridos y donde mantiene un rol particular. Con la finalidad de ayudar a mantener la autonomía y el estado de salud, su actividad, una adecuada calidad de vida e independencia, es esencial mantener un ambiente amigable dentro del hogar seguro y apropiado.

La seguridad del hogar puede definirse de diferentes formas dependiendo de lo que se busque, una propuesta es dividirla en 4 aspectos, el físico (por ejemplo, escaleras, servicios accesibles), el social (por ejemplo, las relaciones con vecinos y amigos, o los recursos económicos), el emocional (por ejemplo, sentimiento de seguridad o familiaridad) y el mental (aceptar enfermedades, o asuntos relacionados con deterioro cognitivo). La definición de seguridad se adapta dependiendo de las experiencias y preocupaciones de cada persona, comprende el vivir en un lugar conocido, referir mínima desconfianza, así como tener acceso y disponibilidad a servicios e información.

El mejor efecto derivado del implementar medidas que aumenten la seguridad en el hogar lo obtendrán las personas propensas a enfermarse, con problemas de la vista y de audición, con limitaciones al caminar, presencia de enfermedades específicas (diabetes, evento vascular cerebral, demencia) o con múltiples enfermedades.

Las caídas son ejemplo de una consecuencia de tener un ambiente poco amigable. Estas son la principal causa de lesión en el hogar, más de la mitad de ellas son causadas por un componente ambiental, dentro de los más comunes son muebles, escalones, pisos mojados o resbalosos, objetos en el piso y tapetes. El principal lugar en el que los adultos mayores caen es dentro de su habitación, seguido de la sala, las entradas, la cocina y el baño. Aproximadamente 60% de las personas con antecedente de una caída en el año previo presentará una caída subsecuente.



Para empezar a tomar medidas preventivas se debe aceptar y reconocer la necesidad de prevenir accidentes, saber que algunas medidas previenen la exposición y otras minimizan los daños, teniendo en cuenta los recursos disponibles para implementar las intervenciones. Para fines prácticos, dividiremos por dominios los principales factores a evaluar y sus intervenciones.

El ámbito físico incluye factores dentro del vecindario y dentro de la casa, incluidos fármacos, calzado y mascotas.

Los factores para identificar dentro del vecindario son las características de la calle, el tipo de suelo, superficies irregulares o resbalosas, obstáculos, rampas, barandales y escaleras, esto con la finalidad de prestar mayor atención o asistencia. Es importante evitar usar escalones muy altos o irregulares, y usar el auxiliar de la marcha (bastón o andadera) como fue indicado por su médico, en caso necesario.

Dentro de la casa, los principales lugares que se deben evaluar son la entrada, pasillos, sala, cocina, baños y recámara. En general deben tener una adecuada iluminación de día y de noche, estar ordenados, y tener al alcance los objetos más utilizados o una forma segura de conseguirlos. Del suelo se deben identificar superficies resbalosas o que se vuelvan resbalosas al estar mojadas, especialmente evitar tapetes que se resbalen, con las orillas dobladas o muy livianos. No dejar muebles u objetos que obstaculicen o disminuyan el espacio para caminar y no utilizar objetos inestables para recargarse.

Dentro de la recámara se debe valorar la altura de la cama, la cual debe adaptarse a la estatura del usuario; asegurarse que no se arrastre la ropa de cama o las cortinas; implementar formas accesibles para iluminar la habitación el cuarto y facilitar el acceso a los medios de comunicación (teléfono).



En el cuarto de baño hay que tener mucho cuidado con las superficies resbalosas, azulejos sueltos o levantados. Hay que dejar los grifos al alcance para que no haya dificultad al momento de adecuar la temperatura del agua. Se recomienda implementar barandales seguros dentro de la regadera y en el área del retrete, corroborando la adecuada posición, angulación y el largo.



Un lugar para destacar es la cocina, este es el lugar en donde ocurren los accidentes más graves. Pueden ocurrir quemaduras, caídas o heridas al utilizar los utensilios. Hay que mostrar particular atención a la parrilla, ya que puede conservar calor posterior a su uso, y preferir empaques que sean sencillos de abrir y cerrar. Si se suelen usar latas, hay que considerar que pueden producir cortaduras o lesiones si no se cuenta con la fuerza o movilidad adecuada.



El utilizar un calzado adecuado dentro del hogar es fundamental, este debe contar con un buen soporte del tobillo, suela delgada y dura, y con facilidad para poderse abrochar. En caso de presentar alguna duda específica sobre las características del calzado, se debe preguntar al médico.

Con respecto a la parte social, es importante mantener relaciones con familiares, amigos y vecinos. Es fundamental reconocer y

aprender a aceptar ayuda en caso de ser necesario. De ser posible, dirigir los recursos económicos disponibles para mejorar el ambiente del hogar, viéndolo como una inversión, generando así un ambiente que preserve la funcionalidad y la actividad, disminuyendo la inseguridad.

Es fundamental identificar problemas emocionales. Se debe buscar el mantener un ambiente de confianza, seguridad y comodidad. Hay que compartir con el médico si se presenta alguna alteración del ánimo o inquietud específica respecto a algún sentimiento de inseguridad para tratar de identificar la causa y las opciones de ayuda.

Respecto a la esfera mental o cognitiva, el continuar viviendo en nuestra casa ayuda a mantener los recuerdos, lo cual puede, en la mayoría de los casos, otorgar un sentimiento de seguridad. En el caso de que se identifiquen alteraciones de la memoria, es decir, que empiecen a haber errores en las tareas habituales de la casa, es necesario comentar y analizar estos fallos o descuidos con el médico, ya que se pueden provocar equivocaciones peligrosas que pongan en riesgo a la persona mayor. Es conveniente destacar y conversar con el médico las fallas o confusiones en las tareas del día a día, aunque sean cosas sencillas, es fundamental comentarlo para valorar cada caso en particular.

En conclusión, un hogar amigable y tranquilo resulta de la combinación de muchos factores, es importante reconocerlos para identificar áreas de oportunidad y así poder implementar intervenciones específicas y personalizadas, con miras a conservar la funcionalidad.

10 PRINCIPALES HÁBITOS SALUDABLES PARA CONVERTIR MI CASA EN UN AMBIENTE AMIGABLE

1 Hogar amigable

Aceptar y reconocer la necesidad de convertir la casa en un ambiente más amigable con la finalidad de mantener la autonomía y el estado de salud, una adecuada calidad de vida e independencia.



2 Identificar áreas de riesgo

Comunicar y analizar los incidentes dentro de casa y modificar las áreas para evitar caídas.

3 Aviso de accidentes

Informar al médico en caso de haber presentado caídas, describirlas en detalle y no minimizarlas.

4 Liberar espacios

Dentro de la casa, los principales lugares que se deben evaluar son la entrada a la casa, pasillos, sala, cocina, baños y recámara.



5

Elegir el calzado adecuado

Es esencial utilizar un calzado adecuado dentro del hogar, con buen soporte del tobillo. Especialmente, evitar usar pantuflas o sandalias.



6

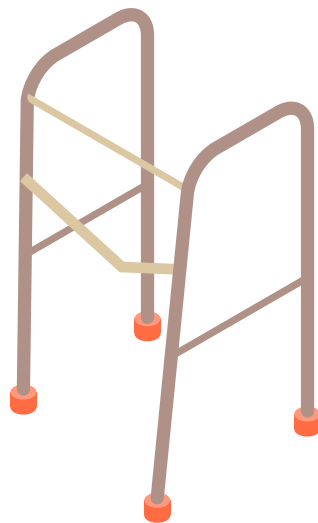
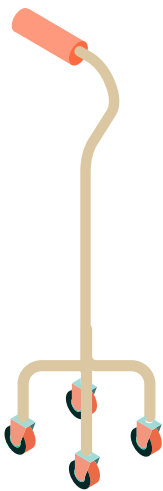
Vida social

Mantener y promover las relaciones con familiares y amigos.

7

Mantenimiento del hogar

Considerar los recursos económicos disponibles para mejorar el ambiente del hogar, viéndolo como una inversión para un ambiente que preserve la funcionalidad y la actividad.



8 Comunicar sus actividades y necesidades

Aprender a pedir, otorgar o aceptar ayuda, en caso requerirlo.

9 Atención médica continua

Notificar a su médico las fallas o confusiones en las tareas del día a día, aunque sean cosas sencillas.



10 Usar la tecnología

Recientemente han surgido nuevas tecnologías que mejoran el ambiente de la casa en escenarios específicos (luces y puertas que responden a la voz), consultar a su médico.



Hemos considerado correlacionar la artesanía de vidrio soplado con los riesgos que pueden existir dentro de nuestros hogares es por ello que a la par de cuidar y admirar la artesanía mexicana debemos cuidar, mantener y generar un ambiente de comodidad y seguridad en nuestro hogar.

Nuestro hogar es uno de los lugares más importantes en nuestro día a día. El mantenerlos en un buen estado, y sobre todo, hacerlos amigables con las necesidades de las personas mayores se ha vuelto una labor fundamental en el cuidado de la salud.

Esperamos que pueda considerar estas recomendaciones, para que pueda implementarlas en la manera de lo posible y que esto le ayude a prevenir y solucionar problemas.

LECTURA RECOMENDADA

- Kivimaki, T.; Stolt, M.; Charalambous, A.; Suhonen, R. Safety of older people at home: An integrative literature review. *Int. J. Older People Nurs* 2020, 15, e12285.

- Coty, M. B., McCammon, C., Lehna, C., Twyman, S., & Fahey, E. (2015).

- Home fire safety beliefs and practices in homes of urban older adults.

Geriatric Nursing (Minneap), 36, 177–181. <https://doi.org/10.1016/j.jgerinurse.2014.12.013>

- Lord, R., Menz, B., & Sherrington, C. (2006). Home environment risk factors for falls in older people and the efficacy of home modifications. *Age and Ageing*, 35, 55–59. <https://doi.org/10.1093/ageing/af108>

DIRECTORIO EDITORIAL

Unidad de Educación para la Salud

Dr. Luis Dávila Maldonado

Jefe de la Unidad

Servicio de Geriatría

Dr. Juan Miguel Antonio García Lara

Dra. Jimena Gómez Camacho

Autor

Dra. Jimena Gómez Camacho

Diseño Editorial

Azucena Briseida Trejo Mendoza

Ilustraciones

Azucena Briseida Trejo Mendoza



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Derechos Reservados © 2023. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.