



RESPONSABILIDAD **SOCIAL** EMPRESARIAL

TIPS PARA EL CUIDADO DEL **ADULTO MAYOR**

Acerca de esta publicación

Serie 1: Responsabilidad Social Empresarial

CARTILLA 1: Cuidados frente al covid - 19

CARTILLA 2: Nutrición y cuidados

CARTILLA 3: Cuidado de los ojos y la postura

CARTILLA 4: Contra la violencia de género

CARTILLA 5: Reciclar nos beneficia

CARTILLA 6: La gota de vida

CARTILLA 7: Resguardemos la energía eléctrica

CARTILLA 8: Tips para el cuidado del adulto mayor

CARTILLA 9: Salud infantil

Serie 2: Función Social

CARTILLA 1: Desarrollo integral para vivir bien

CARTILLA 2: Erradicar la pobreza

CARTILLA 3: Eliminar la exclusión social y económica

CARTILLA 4: Género e inclusión

Calle Reyes Ortiz N° 73, Edificio Gundlach, Torre Este, piso 10

Central piloto: (591) 2 - 2157171

© Banco de Desarrollo Productivo-Sociedad Anonima Mixta (BDP SAM)

Bolivia, Julio de 2021

Teléfono: (591) 2 - 2157171

Fax: (591) 2 - 2311208

Línea Gratuita: 800 10 3737

DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Elaboración Técnica:

Lourdes Norma Mamani Vино

Coordinación:

Rocio Gricelda Gonzales Garcia

PRESENTACIÓN:

El Banco de Desarrollo Productivo (BDP), a través del marco de Responsabilidad Social Empresarial, tiene el agrado de presentar la cartilla "Tips para el cuidado del adulto mayor", la cual les permitirá conocer un conjunto de recomendaciones para garantizar el bienestar de las personas adultas mayores

Este manual se constituye en una herramienta que intenta integrar, consolidar y simplificar la implementación de recomendaciones dirigidas al cuidado de los adultos mayores, a modo de facilitar su utilización por parte de los lectores



Cada adulto mayor tiene diferentes necesidades y ciertas atenciones especiales

Cuidemos a nuestros adultos mayores, ellos ya cuidaron de nosotros y ahora nosotros debemos cuidar de ellos

HIGIENE CORPORAL

Para el baño prevea que el adulto mayor se pueda movilizar

En caso de que el adulto mayor se movilice, cuide que la ducha no tenga un piso resbaloso para evitar accidentes

Si el adulto mayor no puede moverse y el aseo debe realizarse en la cama, se debe considerar los siguientes pasos

- 1 Cuello
- 2 Tronco
- 3 Brazos
- 4 Axilas
- 5 Piernas
- 6 Espalda
- 7 Pies
- 8 Genitales

Es importante **secar de inmediato** para evitar que se enferme, tomar atención a las zonas con pliegues para el secado y que no queden áreas húmedas para evitar heridas

La piel requiere **limpieza e hidratación diaria**, tanto en adultos mayores sanos como en enfermos

La piel del adulto mayor se vuelve cada vez más **frágil**, más seca y menos elástica

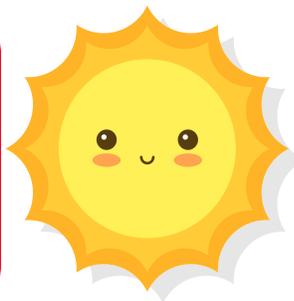
CUIDADOS DE LA PIEL

Se debe atender y observar cuando el adulto debe permanecer mucho tiempo en cama, para evitar la aparición de escaras

Para prevenirlas, se deben realizar **cambios de posturas** del adulto mayor cada 2 a 3 horas, permitiendo así, mayor movilidad

Otros cuidados importantes a considerar en el cuidado de la piel son:

Evitar largas exposiciones al sol y usar protección solar



Usar jabones neutros como el de glicerina



Procurar el uso de **ropa de algodón** para no irritar la piel

Evitar el agua muy fría o muy caliente al momento de realizar el aseo personal



Beber 2 litros de agua para mantener una buena hidratación

La alimentación

Realizar
actividades
físicas
diariamente para
ayudar a la
digestión



Es
importante
que los adultos
mayores tengan una
dieta equilibrada

La
última
comida debe ser de
18:00 a 19:00 horas,
para poder descansar
tranquilamente

Evita las caídas

Los adultos mayores están **expuestos** a distintos riesgos, que pueden generar algún accidente



Una de las situaciones más comunes son las caídas, ya que ellos tienden a perder el equilibrio, tienen mayor **dificultad para movilizarse** y problemas de visión

Algunos consejos para **prevenir** caídas son:

- 1** Mantener una **buena iluminación** en escaleras, baño, cocina y dormitorio
- 2** **Reparar** mobiliario y utensilios poco estables
- 3** **Agrega** pasamanos o barandas en escaleras, baños y pasillos
- 4** **Evita** que las mascotas se acerquen a ellos mientras se desplazan
- 5** Los baños y las camas no deben ser **bajos**
- 6** Utilizar alfombras **antideslizantes**
- 7** No dejes **objetos** en el suelo
- 8** Los cables eléctricos **deben** apegarse a las paredes
- 9** Si su marcha es inestable **debe** utilizar bastón o andador

El sueño en el adulto mayor

Los adultos mayores tienen mayor dificultad para dormir profundamente. Por esto, muchas veces tienen sueños más cortos y despertares bruscos. Para **evitar** esto debemos:



Levantarse y acostarse todos los días a la misma hora



Evitar tomar té o café antes de dormir



No ir a la cama recién cenado



No mantener conversaciones emotivas antes de ir a la cama a dormir



No ver programas que alteren los nervios

¿Qué cuidados debo brindar a un adulto mayor?

Es recomendable:

Leer

Escuchar música

Rezar

Caminatas

Ver televisión

Ejercicios

- 1 Hazlo partícipe en actividades sociales
- 2 Mantén su entorno libre de peligros
- 3 Cuidar su aseo personal
- 4 Que no se te olviden las vacunas
- 5 Llevar un control de sus medicamentos
- 6 Llevar una alimentación saludable

