Anciano Dependiente

Recomendaciones de enfermería

Nutrición:

"Una dieta bien equilibrada y saludable le ayuda a vivir más y mejor"

- Procure que las comidas sean **atractivas, equilibradas y ligeras, respetando** los **hábitos** y **gustos personales** dentro de lo posible.
- **Ofertar regularmente líquidos,** la toma de medicación puede ser una importante fuente de fluidos por lo que debería fomentarse la ingesta en ese momento. Un buen **aporte de líquidos**, así como alimentos **ricos en fibra** (frutas, legumbres, verduras y cereales) ayudan a combatir el **estreñimiento**.
- Los **alimentos ricos en calcio** ayudan a nuestro organismo a mantener los huesos fuertes y sanos.
- **Masticar y tragar** puede resultar **dificultoso** para algunas personas. Es importante valorar la **consistencia** de las comidas para evitar atragantamientos (alimentos triturados ó semisólidos que no precisen ser masticados, las gelatinas y los purés espesos se toleran mejor). No insistir si hay tos. En pacientes con problemas para tragar existen en el mercado **espesantes**.
- Alimentarse siempre **sentado ó incorporado**, permanecer en esta posición al menos **30 minutos tras las comidas.**
- En caso de **prótesis dental** comprobar que esté correctamente colocada.

Eliminación:

"Los problemas de incontinencia fecal y urinaria son sin duda una de las principales preocupaciones para la persona mayor dependiente".

- Mantener a la persona incontinente **limpia y seca**.
- Establecer **rutinas para ir al baño**. Son buenos los momentos después de las comidas, antes de salir a la calle o antes de acostarse.

- **Vigilar la piel** de la zona perineal para detectar irritaciones. Utilizar cremas protectoras si fuese necesario.
- Facilitar el **acceso al aseo**, ayudando al anciano a desplazarse y eliminando obstáculos.
- Utilizar **ropa amplia y cómoda**, fácil de quitar.
- Asegurar la **higiene de las manos** después de la eliminación.
- **Reducir el consumo de líquidos** a última hora de la tarde (aproximadamente a partir de las 18 horas) sobre todo de sustancias diuréticas como café ó té.
- Proporcionar un ambiente de **afecto, confianza y privacidad**.

Movilización:

- Si **puede sentarse**, es conveniente que lo haga al menos 2 horas mañana y tarde.

  Posición correcta:

  - Espalda apoyada en el respaldo de la silla, es conveniente que éste sea lo suficientemente alto como para apoyar la cabeza.
  - Caderas, rodillas y pies en flexión de 90º.
  - Pies apoyados totalmente en el suelo, si es necesario colocar un banquillo.
- En caso de **inestabilidad en la marcha** valorar el uso de medios auxiliares como andadores, bastones, etc.
- Si **no puede sentarse**, es aconsejable:

  - **Mover brazos y piernas**. Anímele a moverse en la cama utilizando barandillas o asas.
  - **Cámbiele de postura** cada 2 o 3 horas evitando apoyo en las **prominencias óseas**. Consulte con su enfermera la forma de disponer **almohadas** según la posición del cuerpo para disminuir la presión. Valore con su médico la necesidad de utilizar un **colchón de aire** o una **cama articulada**.

- Una vez al día, mire si las **zonas donde se apoya** (talones, sacro tobillos y cadera) están **enrojecidas**, si es así realice cambios posturales más frecuentes. Una buena hidratación y la utilización de soluciones de ácidos grasos hiperoxigenados le ayudarán a prevenir la formación de úlceras por presión.
- La ropa de cama debe de estar limpia, seca y sin arrugas. No utilice plásticos para proteger el colchón.

Descanso

"el sueño es una necesidad fisiológica, no hay que obsesionarse por la cantidad de horas dormidas; no duerma durante el día y acostúmbrese a acostarse y levantarse a la misma hora"

El **sueño normal** en el anciano es más ligero, con frecuentes despertares y sensación de sueño no reparador. Actuaciones específicas dirigidas a mejorarlo y conocidas como **medidas de higiene del sueño** son:

- Mantener un **horario fijo** para acostarse y levantarse.
- No realizar en la cama ninguna actividad que no sea dormir (evitar lectura, ver TV, escuchar la radio).
- Repetir todas las noches una **rutina de acciones** que le ayuden a prepararse mental y físicamente para irse a la cama: Lavarse los dientes, ponerse el pijama, utilizar técnicas de relajación.
- Permanecer en cama el **tiempo suficiente**, adaptándolo a las necesidades reales de sueño.
- **No dormir siestas** durante el día. En el anciano se puede permitir una siesta después de comer de duración no superior a 30 minutos.
- Evitar acostarse antes de que hayan pasado dos horas después de la cena.
- Mantener el dormitorio en **condiciones ambientales adecuadas** (temperatura, luz, ruidos, ventilación).

Cuando la **persona** está **encamada**, es difícil llevar a cabo estás medidas. Para ellos las actuaciones van dirigidas a **no dormir durante el día y motivarles con ejercicios acordes a su incapacidad**.

Higiene:

"en el cuidado de la piel sana, la principal actividad es su limpieza e hidratación"

- **Higiene de la piel:** Mantenga la **piel limpia, seca e hidratada**. Lavar con agua tibia y jabón neutro, **aclarar** minuciosamente y **secar sin frotar**. Una vez por semana es aconsejable un baño completo. Proteja la piel de la zona del pañal con cremas barrera si fuera necesario. No utilice polvos de talco.
- **Higiene de la boca:** Mantenga la boca limpia, cepillése habitualmente con un dentífrico fluorado. Limpie habitualmente las prótesis dentales (colutorio o gel con gluconato de clorhexidina) y retírelas durante la noche. Hidrate los labios con crema de cacao.
- **Higiene de los ojos:** Utilice gasa estériles impregnadas en suero fisiológico, comenzando desde el lacrimal hasta el ángulo externo del ojo, retirando secreciones y legañas. Utilice una gasa cada vez, para evitar infecciones.
- **Higiene de los pies:** Debe prestarse especial atención a la higiene de los pies ya que a menudo presenta problemas debido a alteraciones circulatorias, deformidades óseas, diabetes, etc.
    - **Secar** con cuidado, especialmente los **espacios entre los dedos.**
    - Cuidar las **uñas**, cortarlas rectas evitando excoriaciones, no dejarlas largas ya que dificultan la deambulación.
    - Vigilar su **coloración** y la aparición de **lesiones** cutáneas, informando al médico ó enfermera de cualquier anomalía.
- **Higiene del cabello:** Se lavará al menos una vez por semana, con jabón neutro, aclarándolo con agua abundante y empleando, si es posible secador de pelo. Se debe tener la precaución de introducir tapones de algodón en los oídos.
- **Higiene genital:** Se realizará diariamente y siempre que sea necesario.
    - En el **hombre** retirar el prepucio, limpiar pene y glande, secar bien la zona y volver el prepucio a su posición.

- En la **mujer** el lavado se realizará en sentido de delante hacia atrás.

- Si la piel está irritada puede ser necesario aplicar una crema protectora.

Seguridad

Tomar solamente la **medicación pautada** por el médico. En caso de desplazamiento llevar siempre un informe detallado y una relación de la medicación que toma actualmente.

Tener en cuenta el **riesgo de caídas** debido a la disminución de la fuerza y la debilidad muscular. Algunas **normas básicas** para prevenirlas son:

- **En la vivienda habitual:** Disponer el moviliario de forma que no obstaculice la deambulación. Iluminación correcta. Las **puertas** deben dejar **espacio libre a su alrededor**. **Evitar alfombras** y **suelos encerados**. **No** dejar **objetos** pequeños ó cables por el **suelo**.
- **En el dormitorio:** la altura de la cama debe ser adecuada proporcionando un buen apoyo de los pies. Interruptor accesible. Usar **botellas y cuñas** por la noche para no tener que desplazarse o pañal en caso de incontinencia.
- **En el baño:** Utilizar **silla de plástico** y **patas antideslizantes** ó **dispositivo adaptado** dentro de la bañera ó ducha, para tomar el baño sentado y evitar la fatiga. **Gomas antideslizantes** en las superficies de apoyo de bañera y/o ducha. **Colocar asideros** horizontales y verticales para ayudar en la movilización.
- **Vestido y calzado:** vestirse y desvestirse **sentado.** Ropa amplia y cómoda, preferiblemente con apertura delantera. Zapatos cerrados, bien ajustados, tacón bajo y suela de goma.