



**2<sup>a</sup>**

**EDICIÓN**

# Guía de cuidados del Mayor Dependiente

# QUÉ PODRÁS ENCONTRAR EN ESTA GUÍA

Esta Guía se presenta con el objetivo de brindar conocimiento a las personas cuidadoras del mayor dependiente. Su contenido se organiza en torno a tres bloques temáticos relacionados en principio, con **orientación para afrontar conflictos personales y familiares**; seguidamente aborda el tema de cómo **mejorar las habilidades interpersonales** para favorecer la interacción con el adulto mayor y su entorno inmediato (tolerancia a la frustración, resolución de problemas, capacidad de empatía, sensibilidad); por último, se abarca los **tópicos de las siguientes enfermedades**: osteoporosis, depresión y la desnutrición en el adulto mayor.

La Guía ha sido adaptada con un lenguaje sencillo que permite ser una herramienta de consulta para cuidadores/as, en virtud de contribuir a su adaptación y entendimiento de las necesidades cotidianas que presenta la persona mayor; lo cual es de vital importancia para que la persona cuidadora a su vez se vea beneficiada.

# ÍNDICE

<b>01 Afrontamiento de Conflictos Personales y Familiares .....</b>	<b>4</b>
- El Conflicto	
- Aspectos positivos y negativos	
- El Conflicto y el Adulto Mayor	
- Formas de afrontar el Conflicto	
- La Medicación Familiar	
<b>02 Habilidades Interpersonales de la Persona Cuidadora.....</b>	<b>9</b>
- Manejo de la Tolerancia a la frustración	
- Manejar las desavenencias	
- Empatía y Sensibilidad	
<b>03 Enfermedades</b>	
<b>La Osteoporosis.....</b>	<b>13</b>
- Los síntomas	
- El tratamiento	
- Cómo puede ayudar la persona cuidadora	
<b>La Depresión en el Adulto Mayor .....</b>	<b>20</b>
- Síntomas de la Depresión	
- Qué hacer frente a la depresión del Adulto Mayor	
- Opciones de tratamiento/ Consejos más allá del tratamiento	
<b>Desnutrición en el Adulto Mayor.....</b>	<b>25</b>
- Factores que contribuyen a la desnutrición	
- Signos de alarma y cómo mejorar la nutrición	
- Prevención de la malnutrición/Tratamiento de la desnutrición	
- Hablar con el/la profesional médico	

## El Conflicto

El Conflicto en sí no es negativo, y si dejáramos de verlo así, podríamos nutrirnos de lo positivo que nos aporta. Éste forma parte de la vida porque es inherente a la convivencia del ser humano.

El conflicto no es mas que “situaciones en las que dos o más personas entran en oposición o desacuerdo, porque sus posiciones, intereses, necesidades, deseos o valores se perciben como incompatibles”



Dependiendo de cómo se gestione el conflicto la relación entre las personas puede salir fortalecida o destrozada

## Aspectos positivos

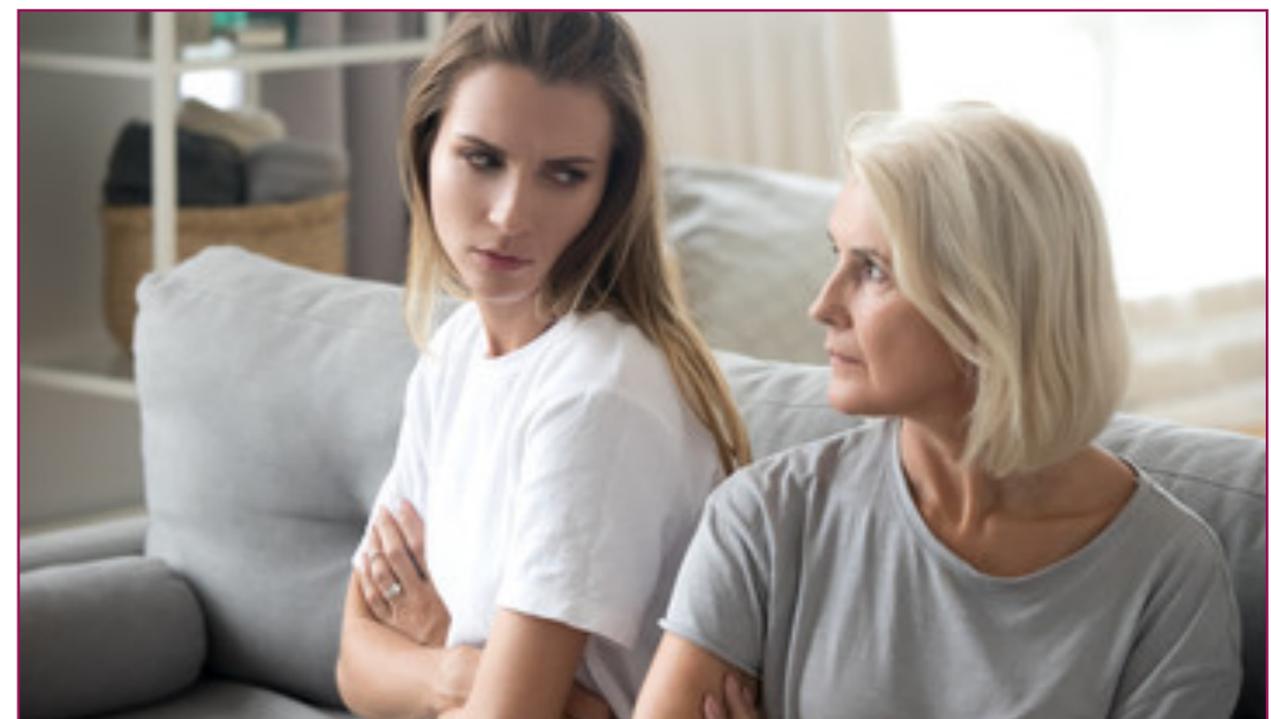
El Conflicto puede ser el motor que impulsa el cambio, que reduce tensiones, que nos da la oportunidad de expresar nuestros sentimientos y nuestra hostilidad, y además nos ayuda a empatizar con lo que siente la otra persona y favorece la toma de decisiones más acertadas al poder tener la oportunidad de expresar los puntos de vista de las dos partes.

Si fuéramos capaces de ver lo que nos aporta, no le temeríamos tanto porque sabríamos que al final, una buena gestión, nos generaría bienestar porque en definitiva hemos sido capaces de ver más allá de nosotros mismos sin sentirnos mal y entendiendo al otro.

## Aspectos negativos

En cuanto a los aspectos negativos pueden ser devastadores porque si no se gestionan bien producirá costes personales importantes: Impide la comunicación produciendo mucho malestar e inseguridad quedando a veces rotas relaciones que han sido cruciales en nuestra vida dejando dolor, destrucción y violencia.

**Está en nosotros decidir la actitud y la conducta que vamos a adoptar ante un conflicto. De ello dependerá el éxito o el fracaso.**



## El Conflicto y el Adulto Mayor



Hasta ahora se ha asociado a la vejez como ausencia de valía, la vejez como un concepto con baja utilidad social, desprovista de la autodeterminación pensando que son incapaces de tomar sus propias decisiones. Esto ha generado que el adulto mayor se vea involucrado muchas veces en conflictos familiares, sobre todo entre sus descendientes, bien por conflictos relativos al cuidado de la persona o por cuestiones económicas.

Es necesario el cambio de visión que ya está introducido en nuestra sociedad: las personas mayores son activas, ciudadanas conscientes de sus derechos, adultas mayores protagonistas de sus cambios y que continúan aportando a la sociedad hasta el final de sus vidas.

Dicho esto, es necesario caminar hacia un nuevo modelo basado en la atención y el respeto a la diversidad y hacia una mayor valoración a las personas mayores.

Cuando nos convertimos en cuidadores informales, nadie nos ha preparado para ello, si bien existen multitud de cursos de formación donde podríamos adquirir conocimientos que nos ayuden a cumplir de forma satisfactoria esta misión. La cuestión es que no es una tarea fácil y como tarea difícil que es, el conflicto se puede dar.

### **Si eres cuidador/a es necesario:**

- Asegurar que la persona que cuidas sea protagonista de sus cambios.
- Promover las decisiones conjuntas para favorecer el vínculo familiar.
- Separar el crecimiento físico del psicológico.
- Reconocer las emociones de la persona que cuidas.
- Mantener una buena comunicación.

## Formas de afrontar El Conflicto

Existen varias formas de afrontar el conflicto. A modo de destacar las formas de abordarlos bajo la **estrategia de ganar- ganar (ganan las dos partes que se encuentran en conflicto)**, señalamos las siguientes:

### Estilo Colaborativo

Este estilo trata de cuidar tanto los intereses propios como los de la otra parte. Buscar lo que les hace incompatibles para luego encontrar alternativas comunes que se sientan satisfechas las dos partes. En este caso, no solo es importante lo que se quiere conseguir, sino que se le da mucha relevancia a mantener la relación. Para ello hay que crear soluciones compartidas que tengan en cuenta los intereses de las dos partes.

### Estilo evitativo

Se trata de evitar el conflicto no confrontándolo. Este estilo **sólo** es apropiado cuando el objeto del conflicto no se considera importante o no tiene trascendencia. Si no, este estilo no es recomendable utilizarlo.

### Estilo Transigir

Ambas partes están dispuestas a encontrar una salida. Ninguna de las partes conseguirá el 100% de sus pretensiones y cada una de las partes hará concesiones a la otra.

Este estilo puede ser utilizado cuando los objetivos son moderadamente importantes.

Transigir puede significar dividir las diferencias, intercambiar concesiones o buscar una rápida postura intermedia.



El estrés al que está sometida la persona cuidadora hace que muchas veces el conflicto surja de forma inevitable sobre cuestiones cotidianas. En esta misma Guía, bajo el título *Habilidades Interpersonales, punto 2º Manejar las Desavenencias* podrás encontrar algunas recomendaciones que te serán útiles.

Pero en otras ocasiones los conflictos alcanzan el ámbito familiar y se exceden de lo común. Si piensas que es así y crees que para solucionar ese Conflicto necesitas ayuda profesional, existe un método llamado Mediación que te ayudará a encontrarle solución.

## La Mediación Familiar

Es un proceso fuera del ámbito judicial, donde las personas que tienen un conflicto familiar, de forma voluntaria y con la ayuda de un/a profesional llamado mediador/a, se someten a un procedimiento para solucionar de forma pacífica sus desavenencias.

Lo que hace atractivo a este proceso es que los propios implicados, con la asistencia y la orientación del mediador/a, buscan las soluciones más adecuadas para llegar a acuerdos amistosos con los que las dos partes se sientan satisfechas. De este modo los participantes son los protagonistas de su propio proceso, en el que no sólo se trata de llegar a acuerdos, sino que también establecen el cauce para el diálogo, el entendimiento con el fin de resolver sus discrepancias.

**Reflexión:** Las posiciones que a veces adoptamos ante la rabia o la ira, las necesidades que creemos que tenemos, en detrimento del otro, nos convierte a veces en seres egoístas y no miramos a ningún sitio más que a nuestro propio ego y mientras hacemos daño a las personas más vulnerables de nuestro alrededor como pueden ser las personas mayores.

Se hace necesario una reflexión profunda sobre este asunto.



## Habilidades interpersonales por parte del cuidador/a para favorecer las relaciones interpersonales con el

Cuando hacemos referencia a la persona cuidadora de mayores, es vital que a la misma la caracterice el buen vínculo que mantienen con el adulto mayor y su entorno inmediato, para ello, debe llevar a la práctica habilidades que garanticen este objetivo. Las personas cuidadoras de mayores se convierten en el elemento clave para la salud física y emocional de estas personas; por esta razón es importante que sean pacientes, comprensivas, empáticas y profesionales, en miras de nutrir las relaciones interpersonales con el adulto mayor



# Habilidades interpersonales por parte del cuidador/a para favorecer las relaciones interpersonales con el

**Cuatro habilidades que debes manejar para conseguir establecer una buena relación con la persona mayor**

## 1º Manejo de la tolerancia a la frustración

La frustración es el sentimiento que surge en nuestro interior cuando no logramos conseguir lo que queremos o deseamos, o porque no se vean cumplidas nuestras expectativas; es una reacción de molestia, ansiedad, angustia o rabia. El problema no está en el dolor o la frustración que experimentamos en ese momento, sino la actitud que tomamos frente a ello. Todo depende del proceso evolutivo que cada persona viva; de bebés recibimos lo que necesitamos para nuestras necesidades básicas (comer, beber, dormir). A medida que vamos creciendo, solicitamos no sólo cubrir las necesidades básicas sino también deseos materiales y es cuando empieza a surgir la frustración pues no siempre son satisfechos.



- **Ser consciente de la frustración:** el mundo no gira en torno a nosotros/as, por lo que no siempre vamos a poder conseguir lo que queremos en el instante en que lo deseamos.
- **Distinguir entre deseos y necesidades** priorizar aquello que necesitamos de forma inmediata y tener claro qué cosas pueden esperar.
- **Aprender a esperar:** a corto plazo se puede obtener una recompensa inmediata, pero a veces es mejor esperar un poco y obtener una recompensa mayor.
- **Controlar la impulsividad:** medir las consecuencias a largo plazo sobre nuestros actos, pues a veces nos pueden acarrear mayores dificultades.
- **Aprender a soportar el dolor:** ser realistas en cuanto a la magnitud del problema, el sufrimiento no nos va a destruir, es algo momentáneo que podemos soportar.
- **Vivir en la realidad:** las personas sin la habilidad de tolerar la frustración, tienen creencias disfuncionales y tienden a magnificar los hechos.
- **No dejarse llevar por las emociones:** antes de caer en el miedo, tristeza o ira, hay que calmarse y pensar en alternativas para hallar una solución al problema en cuestión.
- **Tener expectativas realistas:** medir bien la amplitud de las expectativas, que sean lo más realistas, concretas y objetivas posibles para evitar futuras decepciones

## 2º Manejar las desavenencias

La falta de entendimiento sobre cuáles son las necesidades de las personas mayores, es el principal factor desencadenante de conflictos con sus cuidadores/as. Otros conflictos son ocasionados porque el cuidador/a no sabe cómo seguir adelante con su vida, cómo conciliar la familia y el trabajo o por cuestiones económicas. Los conflictos también dependen del tipo de enfermedad que pueda presentar la persona mayor; cuando existe un deterioro cognitivo el cuidador/a sufre impotencia porque no puede controlar la situación; cuando hay una incapacidad física, la dependencia puede derivar de física a psicológica dando lugar a la sobrecarga del cuidador/a y los chantajes emocionales inconscientes por parte de la persona cuidada.

Para todos los casos, la comunicación es clave para la resolución de conflictos; expresar los deseos de forma amable, franca, abierta y sin dañar a los demás. El/la cuidador/a debe expresar sus sentimientos y la persona mayor debe aceptarlos y también permitirse/permitirle manifestar sus emociones.



- **Aceptar las necesidades de la persona mayor.** Afrontar el rol del cuidador/a es una tarea difícil que se puede conseguir de forma individual o apoyándose en familiares y amigos/as.
- **Descanso y ocio.** El/la cuidador/a tiene que disfrutar de tiempo libre para hacer actividades con su pareja, familia y amigos/as. Así reducirá su frustración o sentimientos negativos.
- **Delegar.** Es imprescindible que el/la cuidador/a aprenda a pedir ayuda en aquellas ocasiones en las que no puede cuidar de la persona mayor.
- **Decir no a los chantajes.** Los chantajes emocionales e incluso aquellos de forma inconsciente deben evitarse, así como los sentimientos de culpa y la sobreprotección.
- **Evitar la agresividad.** La expresión de pensamientos de manera agresiva, contribuyen a la frustración y el agotamiento emocional.
- **Tener empatía.** Hay que ver más allá de tus preocupaciones y necesidades cuando te conviertes en cuidador/a y ser capaz de comprender lo que quiere la otra persona.

# Habilidades interpersonales por parte del cuidador/a para favorecer las relaciones interpersonales con el

## 3<sup>o</sup> Empatía

Se puede definir como la capacidad de poder percibir, compartir e interactuar con los sentimientos de las personas; así como con sus pensamientos y emociones, basándose en el reconocimiento de las mismas como un similar, personas en el mismo nivel que necesitan ser tratadas con respecto. El aspecto más importante de la empatía es poder entender a las personas mayores desde su punto de vista, sin interponer la opinión personal.

Cuando las personas mayores se enfrentan a la necesidad de ser cuidados, se enfrentan a la situación de poder controlar sus cuadros clínicos, y además su perfil emocional, siendo este último fundamental para que puedan evolucionar mejor. Es allí cuando la empatía que puedan desarrollar las personas que los atienden, tendrá un efecto directo en sus tratamientos. No solamente se trata de cumplir con un horario de medicinas, dietas o ejercicios, sino que, además, las personas mayores necesitan sentirse cómodas, atendidas por personas que están comprometidas y que además sientan compañía en una etapa de sus vidas donde les será inevitable sentirse solos/as.



## 4<sup>o</sup> Sensibilidad

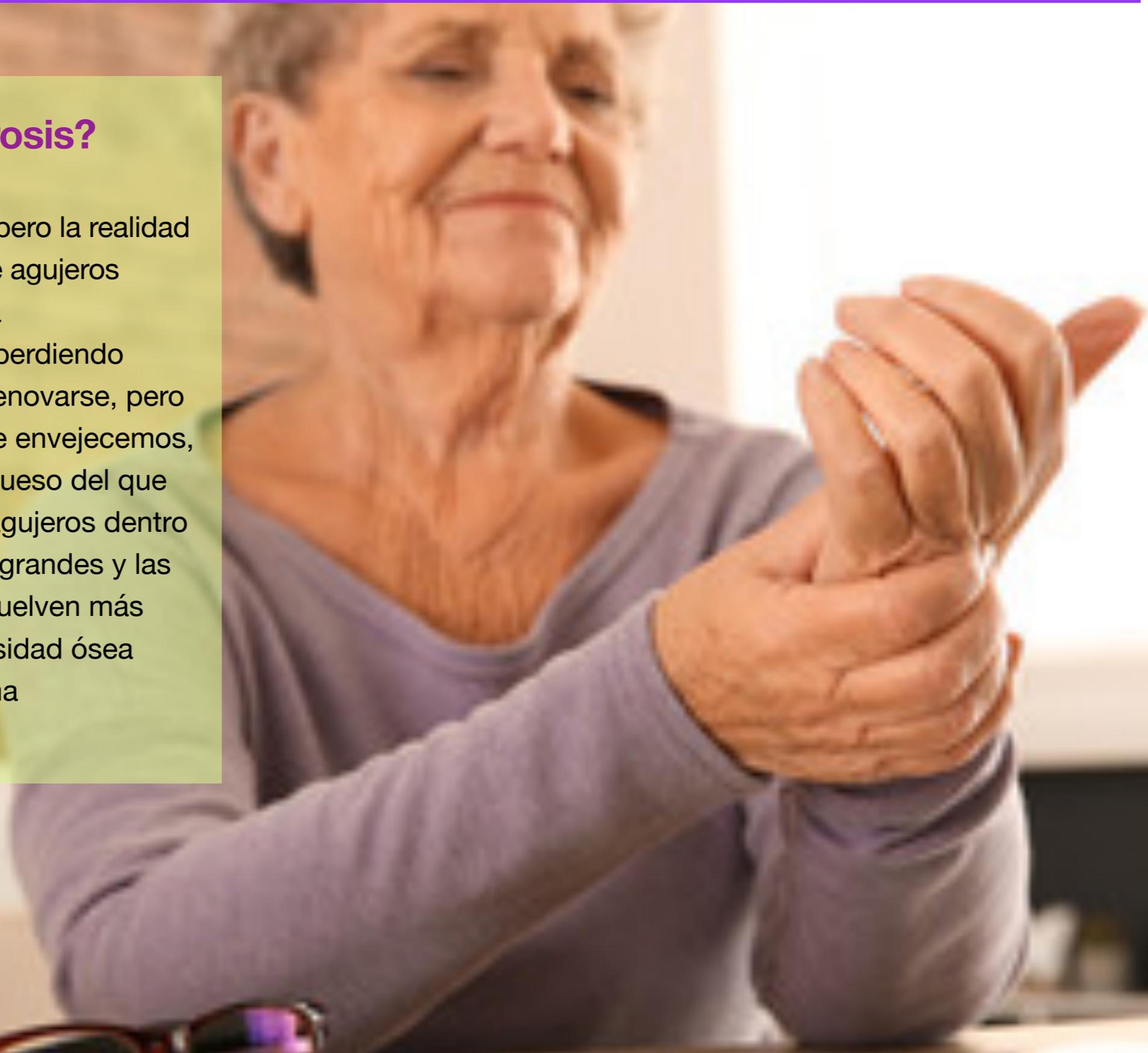
Es una habilidad que puede aglomerar la puesta en práctica de las habilidades descritas en los puntos anteriores; debido a que es la capacidad del cuidador/a a interpretar las situaciones o conflictos que se presenten y responder apropiadamente para adaptarse a las necesidades del adulto mayor.

Los mayores necesitan sentirse cómodos a la hora de ser tratados por terceros que, sin tener un vínculo familiar o laboral, puedan brindarles un trato digno y oportuno. Para lograr esto, la sensibilidad que desarrolle el cuidador/a le permitirá generar una sensación de cercanía con los adultos mayores que esperan un trato mucho más humano

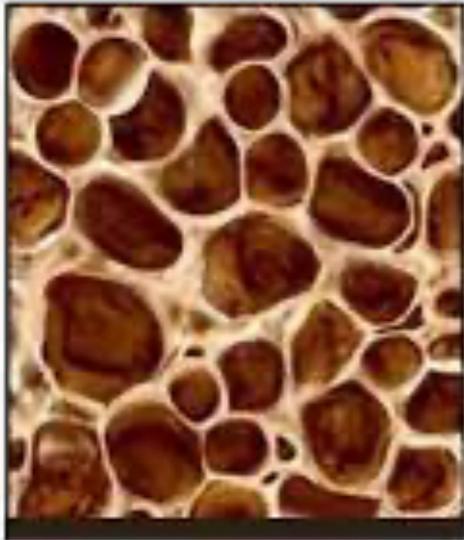


## ¿Qué es la Osteoporosis?

Los huesos parecen sólidos, pero la realidad es que el interior está lleno de agujeros como un panal. El hueso está continuamente fabricando y perdiendo parte de su estructura para renovarse, pero lo cierto es que a medida que envejecemos, comenzamos a perder más hueso del que producimos. Los pequeños agujeros dentro de los huesos se hacen más grandes y las capas exteriores sólidas se vuelven más finas. Si esta pérdida de densidad ósea avanza demasiado, se le llama osteoporosis.



Osteoporosis



Hueso Sano



Los huesos en buenas condiciones resisten la mayoría de las caídas, pero si están debilitados son más propensos a romperse.

Las fracturas de huesos en el adulto mayor pueden causar problemas graves. La cadera es un lugar común de osteoporosis y las fracturas de cadera pueden llevar a un espiral descendente de discapacidad y pérdida de independencia. La osteoporosis también es común en las muñecas y la columna vertebral.

Aunque también los hombres tienen osteoporosis, es más frecuente en las mujeres mayores. El motivo es la hormona del estrógeno, que es la que produce calcio. Los niveles de estrógeno de una mujer bajan después de la menopausia y en consecuencia hay menos producción de calcio, por lo tanto la pérdida de la masa ósea se acelera.

## ¿Cuáles son sus síntomas?

La osteoporosis, hasta que no se producen las fracturas, no suele dar ningún síntomas, es silenciosa.

Suelen ser roturas espontáneas, sin ningún golpe. Las más frecuentes se producen en la cadera, en la columna vertebral y en la muñeca.

Es aconsejable por tanto, **consultar al profesional médico sobre la posibilidad de hacerse una prueba de densidad ósea.**



## ¿Qué podemos hacer?

**El objetivo del tratamiento de la osteoporosis es reducir el riesgo de fracturas por fragilidad.**

1. Evitar las caídas
2. Realizar ejercicio físico acorde a la edad y estado de la persona, pudiendo incluir ejercicios con pequeñas pesas.
3. Ingerir alimentos que aporten nutrientes. Dieta rica en Calcio y Vitamina D o suplementos.
4. Tratar con fármacos que reduzca la pérdida de estructura ósea.
5. Evitar hábitos tóxicos, llevando un estilo de vida saludable y una buena higiene postural.

### 1º

**El riesgo de caídas** aumenta con la edad . La mayoría de ellas se producen en el propio domicilio.

En este sentido la seguridad en el hogar, junto a las adaptaciones necesarias y el control de medicamentos que puedan afectar al equilibrio deben ser prioritarios.

#### **Se aconseja:**

Eliminar cuantos elementos se hallen en el entorno que puedan hacer tropezar al adulto mayor. Mejor espacios libres, con agarraderos en los baños e incluso si es posible en lo pasillos.



## ¿Qué podemos hacer?

## Ejercicio físico

2º



- En una silla elevar muslo y rodilla, mantener la posición en el aire hasta 3 segundos sin aguantar la respiración. Repetir varias veces con las dos piernas



- Acostado, elevar la pierna 45° y mantener la posición hasta 3 segundos. Se puede hacer también lateralmente. Repetir varias veces con las dos piernas.



- Caminar hacia adelante o hacia atrás en una línea recta, con apoyo.



- Levantarse de una silla y sentarse con apoyo a otro mueble o con apoyo en la rodillas. En este ejercicio los pies pueden estar juntos o uno delante del otro, pero siempre intentado quedar lo más cerca posible del asiento.

## ¿Qué podemos hacer?

### Dieta rica en Calcio y Vitamina D

3<sup>o</sup>

Se recomienda para personas mayores de 65 años, unos 1.500 mg. al día de calcio

#### Tabla de alimentos recomendados:

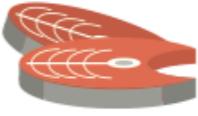
	Quesos curados 30g	Quesos frescos 30g	Leche (1 vaso) yogourt	Verduras 100g	Frutos secos 50g	Pescados 100g	Carnes 150g
Número de raciones							
1	250mg	70mg	150mg	60mg	70mg	30mg	20mg
2	500mg	140mg	300mg	120mg	140mg	60mg	40mg
3	750mg	210mg	450mg	180mg	210mg	90mg	60mg
4	1000mg	280mg	600mg	240mg	280mg	120mg	80mg

Tabla 1. Contenido en calcio de los alimentos

#### Vitamina D

La Vitamina de D, se activa en la piel cuando ésta recibe el efecto de la irradiación solar.

Se recomienda una adecuada exposición al sol: cara, brazos y escote será suficiente.

En el caso de aquellas personas que tengan deficit de Vitamina D, será útil la administración de suplementos de Vitamina D.

## ¿Qué podemos hacer ?

4<sup>o</sup>

### Tratamiento farmacológico

Para reducir la pérdida de estructura ósea, son adecuados los tratamientos antirresortivos, osteoformador o mixto. En todo caso siempre será bajo prescripción médica.

El especialista médico valorará las características de la persona, sus antecedentes patológicos y los factores de riesgo de osteoporosis y decidirá en cada situación cual será el tratamiento mas adecuado.

5<sup>o</sup>

### Medidas generales:

**Evitar hábitos tóxicos, llevar un estilo de vida saludable, mantener una buena higiene postural**



## Y como cuidador/a, ¿en qué puedo ayudar?

- **Sobre todas las cosas se debe ayudar a evitar las caídas.**
- **Los cuidadores y las cuidadoras de personas con osteoporosis deben ayudar a generar un entorno agradable, seguro y confortable.**
- **Los cuidadores y las cuidadoras ayudarán al adulto mayor con osteoporosis con todo lo que necesite y se ocuparán de ayudarlo a realizar los ejercicios prescritos por el profesional médico. Además, le ayudarán a mantener unos hábitos saludables para tratar de ayudarlo a mejorar su salud, bienestar y calidad de vida.**



### ¿Qué es la Depresión?

Es un trastorno del estado de ánimo en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante semanas o por más tiempo. Aunque la mayoría de los casos de depresión se diagnostican en adultos jóvenes, la depresión puede ocurrir a cualquier edad.

La depresión en los adultos mayores es un problema generalizado, pero no es una parte normal del envejecimiento.

## 03 La Depresión en el Adulto Mayor

En algunas personas mayores, la depresión puede pasar sin diagnosticarse o puede diagnosticarse erróneamente porque la tristeza no es su síntoma principal. Tal vez tengan otros síntomas de depresión menos obvios o no quieran hablar de sus sentimientos. Es importante saber cuáles son las señales y buscar ayuda si la posibilidad de tener depresión le preocupa. La depresión tiene muchos síntomas, incluso físicos. Si observas en el adulto mayor los siguientes síntomas y le han durado al menos dos semanas, es posible que tenga depresión.

### Principales síntomas de la depresión?

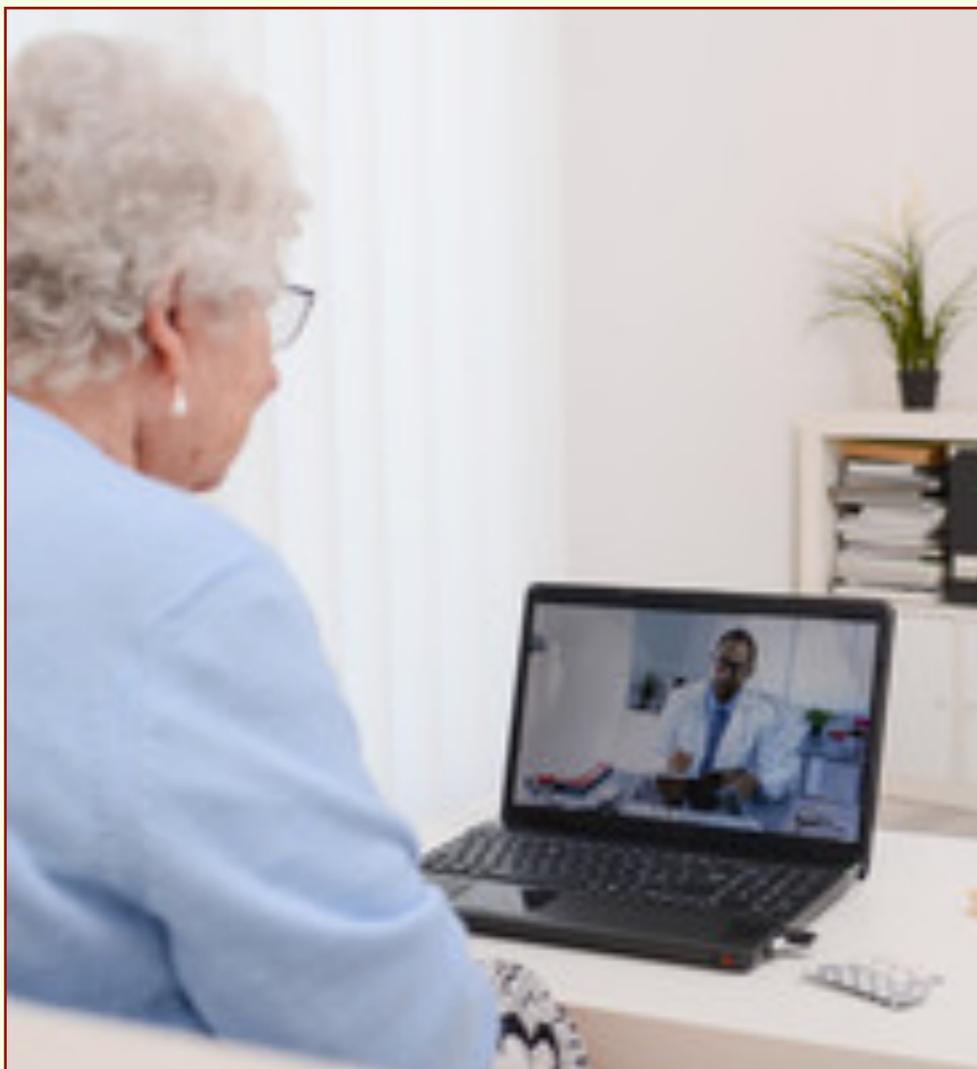
- Estado de ánimo constantemente triste o ansioso.
- Sentirse “vacío” gran parte del tiempo.
- Pérdida de interés o de placer en los pasatiempos y las actividades.
- Pesimismo o falta de esperanza.
- Sentimientos de culpa, falta de autoestima e impotencia.
- Fatiga o tener menos energía, sentir que se mueve o habla más lentamente.
- Dificultad para concentrarse, recordar detalles o tomar decisiones.
- Problemas para dormir, incluyendo despertarse muy temprano o dormir demasiado.
- Cambios en el apetito o el peso, sin proponérselos.
- Pensamientos sobre la muerte o el suicidio o intentos de suicidio.
- Sentirse inquieto o irritable.
- Dolores y molestias físicas, como dolor de cabeza, calambres o trastornos digestivos sin ninguna causa física aparente y que no se alivian ni siquiera con tratamiento.



Si crees que tu o alguna persona de tu entorno puede tener depresión, es importante buscar ayuda. Una persona con depresión no puede simplemente “salir” de la depresión. Es una enfermedad real que afecta la calidad de vida.

La buena noticia es que, en la mayoría de los casos, la depresión en las personas mayores es tratable.

## ¿Qué hacer frente a la depresión?



Ayuda para que el adulto mayor hable con su médico de cabecera o hazlo tu mismo/a, explicando la situación. El/la profesional examinará la historia clínica y le hará un examen físico para descartar otros problemas médicos que pueden causar síntomas de depresión o contribuir a ellos.



El/la médico/a puede derivarlo a un profesional de la salud mental, como un/a psiquiatra o un psicólogo/a, siendo profesionales que tienen la formación especial para tratar la depresión y otros problemas emocionales en las personas mayores.

El tratamiento apropiado puede ayudar a mejorar la salud en general y la calidad de vida. Algunos síntomas pueden comenzar a mejorar al cabo de una o dos semanas, pero es posible que pasen varias semanas antes de sentir el efecto total. Es importante recordar que, debido a que el personal médico y los terapeutas preparan un plan de tratamiento personalizado para cada paciente, a veces es necesario intentar diferentes tratamientos o combinaciones de ellos hasta encontrar uno que surta el efecto deseado.

## Opciones de Tratamiento



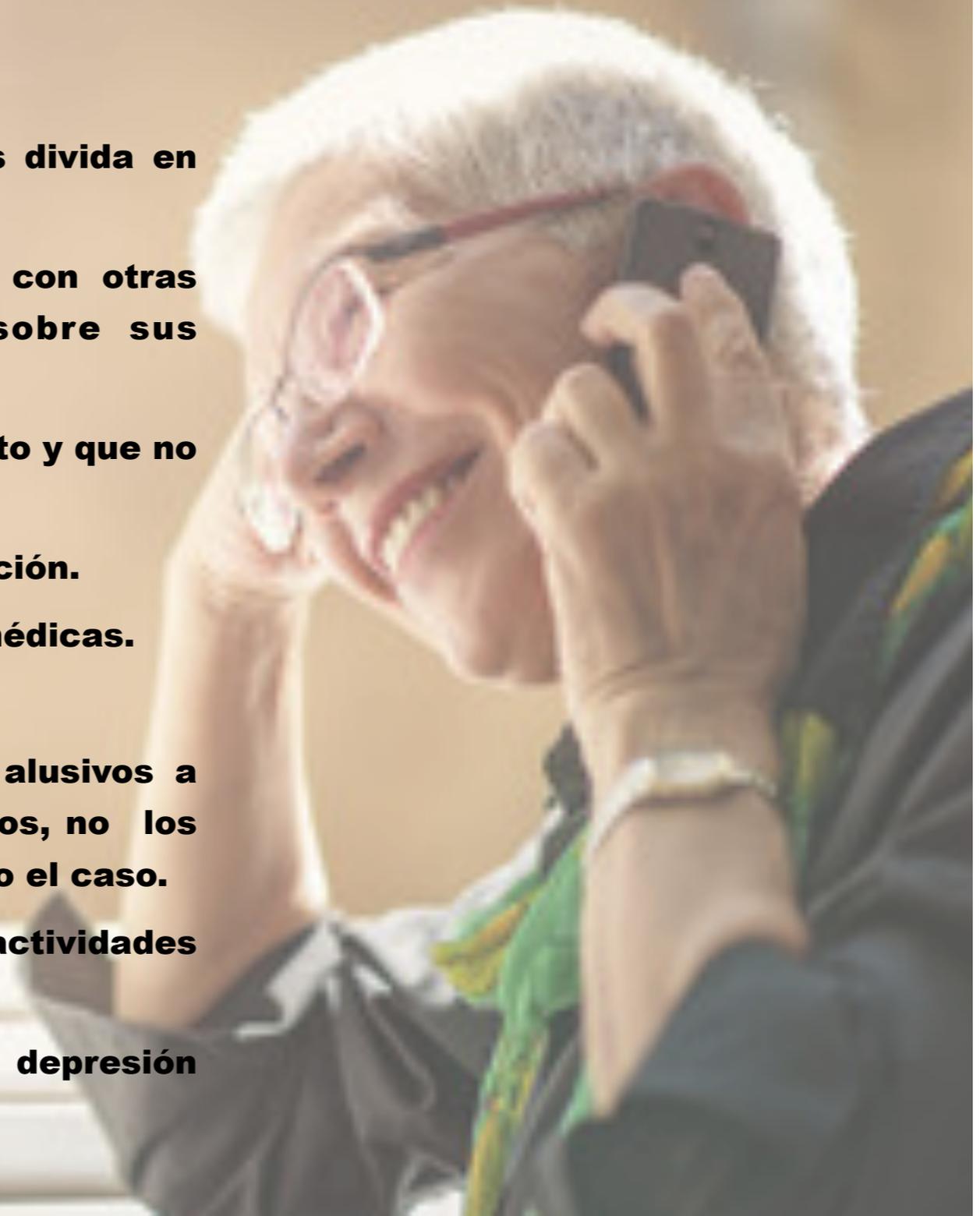
- Tratamiento con medicamentos (psicotrópicos): Como sucede con la mayoría de los medicamentos, muchas personas tienen algunos efectos secundarios que, en la mayoría de los casos, se pueden tratar o reducir al mínimo. Las personas mayores también suelen ser más sensibles a los medicamentos, por lo tanto, se pueden necesitar dosis más bajas o menos frecuentes. De cualquier manera, es necesario tomarlos todos los días y no solamente “cuando los necesite”. Si toma antidepresivos, es importante no dejar de tomarlos sin la ayuda de un/una médico, dado que cuando sea tiempo de suspenderlos, el/la médico le ayudará a reducir la dosis de una manera gradual y segura.



- La psicoterapia o “terapia de diálogo” también puede ser un tratamiento eficaz para la depresión. Ayuda enseñando nuevas formas de pensar y de comportarse y al cambiar los hábitos que pueden contribuir a la depresión. La psicoterapia puede ayudarle a entender y a resolver las relaciones o situaciones difíciles que pueden causar o empeorar la depresión.
- Algunos ejemplos de tratamientos complementarios para la depresión incluyen yoga, ejercicios y ciertos suplementos alimentarios. Estos tratamientos pueden ofrecer algunos beneficios a las personas con depresión. Sin embargo, no deben reemplazar una conversación con un/a profesional médico y usted no debe de suspender el plan de tratamiento determinado.

## Consejos. Más allá del tratamiento

- Trata de que la persona mayor haga cosas que solía disfrutar antes de entrar en la depresión.
- Percátate de que no se exija demasiado.
- Asegúrate de que las tareas que vaya a realizar las divida en tareas grandes y tareas más pequeñas.
- Colabora para que la persona mayor pase tiempo con otras personas y hable con amigos/as o familiares sobre sus sentimientos.
- Supervisa que la persona cumpla su plan de tratamiento y que no lo abandone prematuramente.
- Ofrécele apoyo, demuéstrole comprensión ante tu situación.
- Asegúrate de que tenga cómo acudir a las consultas médicas.
- Háblale y escúchale con atención.
- Presta atención a si la persona hace comentarios alusivos a hacerse daño o quitarse la vida. En caso de escucharlos, no los minimices y avisa a los profesionales que están tratando el caso.
- Invítele a caminar o a pasear o hacerle participar en actividades en espacios interiores con tu apoyo.
- Recuérdale que, con el tiempo y el tratamiento, la depresión desaparecerá



La salud de los adultos mayores está condicionada fuertemente por el estilo de dieta que han mantenido a lo largo de su vida. Por ello, la alimentación puede influir directamente, no sólo para conseguir un buen estado nutritivo, sino también en la prevención de numerosas enfermedades e incapacidades frecuentes en las personas de la tercera edad.

La desnutrición es una complicación muy común en edades avanzadas y como cuidador/a de un adulto mayor, puedes aprender los signos y los riesgos de la desnutrición y las maneras de promover una dieta rica en nutrientes.

La desnutrición en los adultos mayores puede provocar varios problemas de salud como:

- Un sistema inmunitario débil, que aumenta el riesgo de infecciones.
- Recuperación incorrecta de las heridas.
- Debilidad muscular y disminución de la masa ósea, que puede causar caídas y fracturas.
- Mayor riesgo de hospitalización y muerte.





### Emocionales:

- **Demencia.** Los problemas de memoria a causa de la enfermedad de Alzheimer o de una demencia relacionada, pueden causar que olviden comer, comprar comestibles u otros hábitos alimenticios.
- **Depresión.** El sufrimiento, la soledad, la mala salud, la falta de movimiento y otros factores podrían contribuir a la depresión, lo que causa pérdida del apetito.
- **Alto consumos de alcohol y tabaco.** Demasiado consumo, puede interferir en la digestión y absorción de nutrientes, ocasionándoles disminución importante del apetito y deterioro nutricional.

## Factores que contribuyen a la desnutrición

### Factores Físicos:

- **Cambios relacionados con la edad:** El gusto, el olfato y el apetito disminuyen con la edad, lo que hace más difícil disfrutar de la comida y mantener hábitos alimenticios regulares.
- **Enfermedades** que pueden disminuir el apetito y la forma de procesar los nutrientes, tales como: las del sistema digestivo, cerebrovasculares, pulmonares, osteoporosis, diabetes, infecciones urinarias, entre otras.
- **Deterioro de la capacidad de comer:** La dificultad para masticar o tragar (disfagia), la mala salud dental o la capacidad limitada para manipular utensilios de cocina.
- **Medicamentos.** Algunos pueden afectar el apetito o la capacidad de absorber nutrientes.
- **Dietas restringidas:** Las restricciones para controlar algunas enfermedades, como las limitaciones en la ingesta de sal, grasa o azúcar.
- **Disminución de la capacidad física:** Personas con movimiento limitado pueden no tener acceso a los alimentos o a los tipos de alimentos adecuados.

### Sociales:

- **Ingresos limitados.** La persona mayor puede tener problemas para comprar alimentos, especialmente si están tomando medicamentos caros.
- **Menor contacto social.** Es posible que las personas mayores que comen en soledad, no disfruten las comidas como antes y pierdan interés en cocinar y comer.
- **Reducida actividad física.** Las personas mayores son más sedentarias o tienden a disminuir la actividad física, lo que contribuye con la pérdida de masa muscular.

## Signos de alarma

La desnutrición se puede tratar de forma eficaz y su control es esencial para mejorar el pronóstico de muchas de las patologías que afectan al adulto mayor. Quien lo cuide deben prestar atención a las siguientes señales de alerta:

- **Disminución de la ingesta** en el último mes.
- **Pérdida de peso no intencionada** en los últimos meses
- **Pérdida de masa muscular.** Observar si tiene los brazos o las pantorrillas más delgados.
- **Pérdida de fuerza en músculo.** Prestar atención si tiene menos fuerza para agarrar o levantar algo de peso.
- **Mayor cansancio** al realizar actividades de la vida diaria como caminar o levantarse de la silla.
- **Tendencia a toser o atragantarse** al comer o beber.



## Mejora la nutrición

Puedes llevar a la práctica estrategias a la hora de comer, para que ayudes al adulto mayor a mantener una dieta saludable y buenos hábitos alimenticios, como:

- **Alimentos ricos en nutrientes.** Planifica las comidas con alimentos que incluyan una variedad de frutas y vegetales frescos, cereales integrales, pescado y carnes sin grasa.

- **Plantas aromáticas y especias.** Usa plantas aromáticas y especias para agregar sabor a las comidas y mejorar el interés en comer. Experimenta para encontrar favoritos.

- **Snack saludables.** Planea entre otras horas comer: frutas, vegetales o productos lácteos bajos en grasa.

- **Suplementos nutricionales.** Usa bebidas nutritivas suplementarias para ayudar con la ingesta de calorías.

## Prevención de la Malnutrición

Como cuidador de un adulto mayor, puedes tomar medidas para monitorear la salud nutricional y abordar los factores de riesgo de desnutrición, llevando a la práctica las siguientes recomendaciones:

- **Controla el peso.** Mantén un registro semanal del peso del adulto mayor. Los cambios en la forma en que queda la ropa también pueden indicar pérdida de peso.
- **Observa los hábitos.** Pasa junto al mayor las horas de las comidas en casa, o durante las comidas en un hospital o centro de atención, para observar los hábitos alimenticios (qué tipo de alimentos come y en qué cantidad).
- **Lleva un registro de los medicamentos.** Anota la razón de cada medicamento, las dosis, los horarios de tratamiento y los posibles efectos secundarios.
- **Ayuda con los planes de comidas.** Es importante que el adulto realice al menos 4 comidas al día, con una dieta balanceada, que incluya la ingesta de agua. Puedes preparar una lista de compras o realicen la compra juntos, tomen en cuenta las ofertas.
- **Utiliza los servicios locales.** Existen servicios que ofrecen entregas de comida en el hogar, visitas a domicilio de enfermeras o dietistas, acceso a una despensa de alimentos u otros servicios de nutrición.
- **Convierte las comidas en eventos sociales.** Visita al mayor durante la hora de comer o invítale a comer a tu casa ocasionalmente. Salgan a comer a un restaurante con descuentos para personas mayores. Fomenta la participación en programas sociales donde los miembros de la comunidad puedan comer juntos.
- **Fomenta la actividad física regular.** El ejercicio diario, aunque sea liviano, puede estimular el apetito y fortalecer los huesos y los músculos.



## Cómo tratar la Desnutrición

El tratamiento dependerá de la causa de la desnutrición. Por eso, lo primero será tratar la patología de base que esté produciendo el problema. Por ejemplo, si el afectado tiene disfagia (problemas para tragar), será necesario modificar la **textura de los alimentos** para que pueda tragarlos.

Muchas personas mayores consumen gran cantidad de fármacos. En tal caso, el/la profesional **médico debe revisar qué medicación toman**, porque a veces hay algún medicamento que es la causa de que deje de comer. Se deberá procurar que la persona tome **menos de cinco medicamentos a la vez**.

En cuanto a la toma de **suplementos nutricionales**, debe hacerse bajo supervisión de un profesional cualificado. El uso de suplementos orales sólo está indicado **en casos de riesgo alto de desnutrición**, así como para el tratamiento de la desnutrición establecida.

Como en toda intervención dietética, el **ejercicio físico** también constituye una pieza clave frente a la desnutrición. Su práctica ayudará a mitigar la pérdida de fuerza muscular, por lo que se recomiendan, sobre todo, ejercicios de fuerza y de resistencia. También pueden ser útiles los de flexibilidad y equilibrio.



## Hablar con el/la profesional Médico

**Mantén contacto con el/la profesional médico que atiende al adulto mayor; hazle saber las inquietudes que tengas con respecto al peso del mismo, los cambios en el apetito u otras cuestiones relacionadas con la salud y la alimentación. Al respecto, el/la médico puede intervenir con las siguientes tareas:**

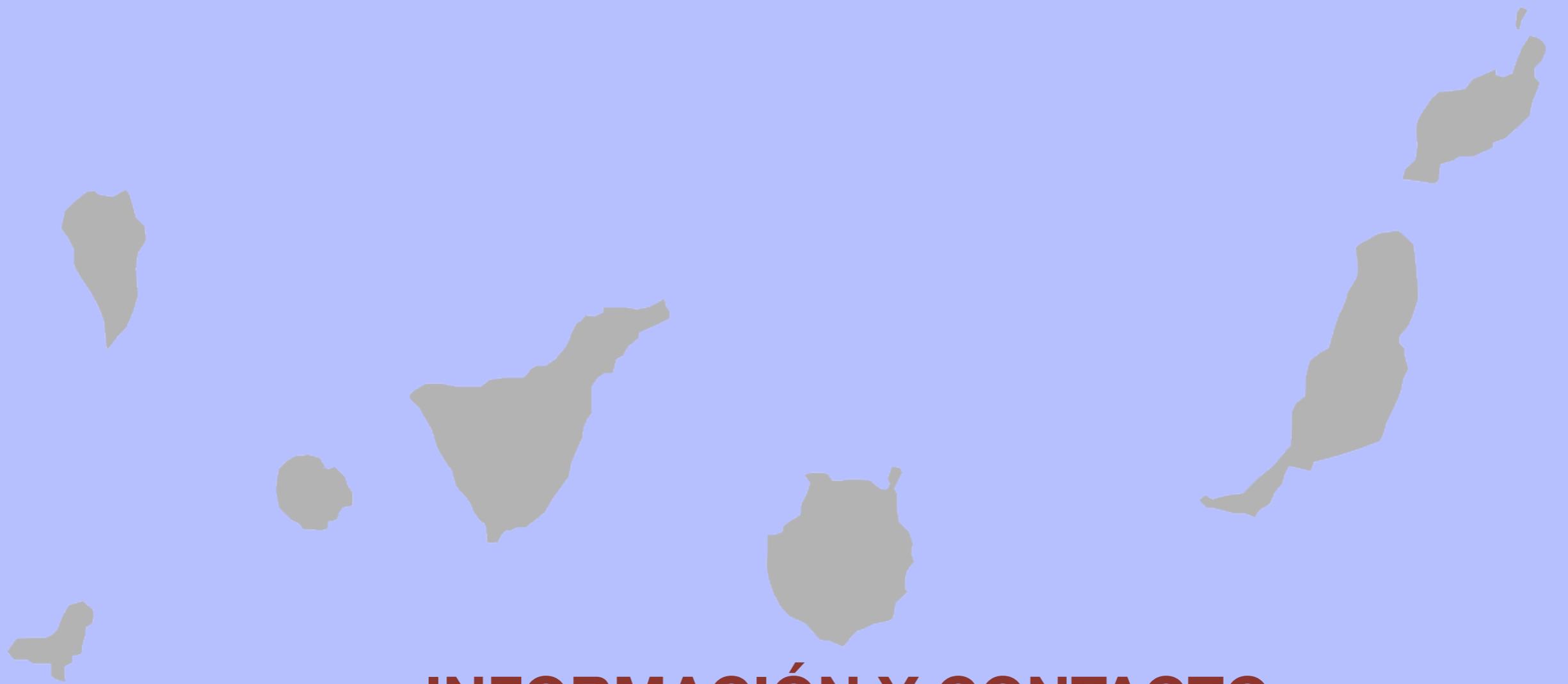
- **Controlar regularmente el peso y hacer exámenes para detectar desnutrición.**
- **Evaluar enfermedades que puedan estar afectando la pérdida de peso o la salud nutricional.**
- **Tratar las afecciones preexistentes que causan desnutrición.**
- **Cambiar una dieta restringida para la diabetes u otras enfermedades.**



# Bibliografía

- Cúdate Plus (2019). Señales de alerta de la desnutrición en personas mayores. España, extraído el 16 de junio de 2021 desde <https://cuidateplus.marca.com/familia/mayores/2019/02/10/senales-alerta-desnutricion-personas-mayores-169608.html>.
- Mayo Clinic (2019). Salud de las personas mayores: cómo prevenir y detectar la desnutrición. Arizona, extraído el 15 de junio de 2021 desde <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/caregivers/in-depth/senior-health/art-20044699>.
- Organización Panamericana de la Salud (2011). La salud de los adultos mayores. Una visión compartida. 2ª Edición. Washington, D.C., extraído el 15 de junio de 2021 desde [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51598/9789275332504\\_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51598/9789275332504_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (2004). Guía de buena práctica clínica en Geriatria, Depresión y Ansiedad, extraído el 15 de junio de 2021 desde. <https://www.segg.es/media/descargas/Acreditacion%20de%20Calidad%20SEGG/Residencias/guiaDepresionAnsiedad.pdf>.
- Sociedad Española de Reumatología. Fundación Española de Reumatología. <https://www.ser.es/>
- Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. <https://www.segg.es/>
- Sociedad Española de investigaciones óseas y metabolismo mineral. SEIOMM. <https://seiommm.org/>





## INFORMACIÓN Y CONTACTO



[canarias.envejeciendobien.org](http://canarias.envejeciendobien.org)



[canariasenvejeciendobien@fademur.es](mailto:canariasenvejeciendobien@fademur.es)



644 611 514



[@canariasenvejeciendobien](https://www.facebook.com/canariasenvejeciendobien)