

**3^a
EDICIÓN**

Guía de Autocuidado para personas mayores

Presentación

“Cuidándonos para un envejecimiento activo en Canarias”

Cuidándonos para un Envejecimiento Activo en Canarias 2022 es un proyecto originario de la Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales FADEMUR financiado por el Gobierno de Canarias. con cargo a la asignación tributaria del IRPF.

Sus líneas de actuación van dirigidas a la población en general y en especial a la población rural mayor de 65 años. Y su objetivo es el de promover un envejecimiento activo, saludable y de calidad visibilizando la situación de las personas mayores aportándoles información y formación de su interés. Esta Guía es un ejemplo de ello.

En nuestra tercera edición, seguirás encontrando información valiosa referida a otras de las cinco enfermedades que la OMS asocia al envejecimiento.

Pero también encontrarás información sobre el empoderamiento, sobre sexualidad, sobre cómo alimentarte bien ... En definitiva, sobre los aspectos positivos que también tiene el envejecimiento y así ayudarte a dirigirte hacia un envejecimiento activo y saludable para lograr disfrutar de esta nueva etapa de tu vida.

Conseguir que también para ti, esta etapa, sea un proceso continuo de crecimiento intelectual, emocional y psicológico. Momento en el cual se hace un resumen de lo que se ha vivido hasta el momento, sin que pierdas de vista que es un periodo en el que se debería gozar de los logros personales y contemplarse los frutos del trabajo personal, útiles para las generaciones venideras.

Esperamos la disfrutes.



Índice

• Envejecer con actitud positiva	4
• Patologías relacionadas con el envejecimiento	5
• Enfermedad obstructiva crónica	6
• Enfermedades respiratorias de vías bajas	7
• Infecciones urinarias	8
• La depresión	9
• Artritis	10
• La compañera Soledad	11
• Nutre tu bienes	12
• Sexualidad, Mitos, prejuicios y realidades	13
• El empoderamiento	14
• Conclusión	15
• Recursos de interés	16
• Referencias Bibliográficas	17



Envejecer con actitud positiva

El ser persona mayor es una etapa más, distinta de la juventud como lo es el invierno de la primavera.

Envejecer no es algo que esperamos con entusiasmo, pero es una realidad que todos tenemos que enfrentar. Debes saber que **si lo hacemos de forma saludable tendrá influencia en nuestra felicidad y actitud ante la vida.**

Las autopercepciones positivas sobre los beneficios de envejecer puede ayudarnos a mantenernos mental, física y psicológicamente más jóvenes.

Envejecer teniendo una actitud positiva ante la vida nos trae beneficios sobre nuestra salud física y sobre todo mental.

- Disminuye los niveles de estrés
- Nos provee de mayores habilidades sociales
- Tendremos menores responsabilidades y más tiempo libre
- Fortalece nuestras relaciones de pareja
- Tendremos una actitud más reflexiva y empática
- Aumenta la calidad y la esperanza de vida
- Mejora la respuesta del sistema inmunológico
- Disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, demencia o alzheimer
- Mantiene el cuerpo y la mente activa por más tiempo
- Eleva la autoestima, el estado anímico y la autoconfianza

Para lograrlo sólo 5 pasos:

- * Mantente físicamente activo/a
- * Participa socialmente
- * Reduce el estrés
- * Mantén tu cerebro activo
- * Participa en actividades que tengan un propósito

Patologías relacionadas con el envejecimiento

1. Enfermedad obstructiva crónica

2.- Enfermedades respiratorias de vías bajas

3.- Infecciones urinarias

4.- La depresión

5.- Artritis

1.- Enfermedad obstructiva crónica

¿Qué es la Enfermedad Obstructiva Crónica?

Se define como una enfermedad respiratoria caracterizada por síntomas persistentes y limitación crónica al flujo de aire, causada principalmente por el tabaco. Entre los factores de riesgo, se encuentran: el tabaquismo, la exposición frecuente a combustibles, gases y/o polvo en suspensión sin tomar las precauciones necesarias, así como el tener antecedentes de tuberculosis, enfermedades respiratorias en la infancia y algunos factores genéticos.

¿De qué manera nos afecta?

Es una enfermedad progresiva y de deterioro significativo en la calidad de vida. No hay una cura para la EPOC, sin embargo, hay muchas medidas que se pueden tomar para aliviar los síntomas e impedir que la enfermedad empeore. Por ejemplo, dejar de fumar es la mejor manera de reducir el daño pulmonar.

En cuanto a los tratamientos, suele tratarse con dispositivos de inhalación que se adaptarán a cada paciente, posterior a la evaluación de un especialista.

¿Cómo podemos identificarlo?

El diagnóstico debe ser considerado en pacientes mayores de 40 años que tienen un factor de riesgo, haber sido fumadores por largos períodos de tiempo. La presencia de obstrucción al flujo aéreo se debe confirmar mediante la realización de una espirometría (prueba médica especial para su detección).

Síntomas más comunes:

- Disnea de esfuerzo (dificultad para respirar sobre todo durante la realización de ejercicio físico).
- Tos crónica que suele tener alta mucosidad.
- Bronquitis frecuentes.





2.- Infecciones respiratoria de las vías bajas

¿Qué son las enfermedades respiratorias de vías bajas?

La neumonía y la bronquitis son las infecciones de este tipo más frecuentes.

Neumonías: Es una inflamación pulmonar causada por una infección, que suele volver la respiración difícil y dolorosa. Suele tener más riesgo en personas mayores debido a una menor defensa inmunológica.

Síntomas más comunes: tos persistente, respiración dolorosa y con dificultad (dolor torácico), fiebre (en los mayores es posible que sólo se presente decaimiento), escalofríos. Hay neumonías que cursan con pocos síntomas o incluso sin ellos (neumonías asintomáticas).

¿Cómo prevenirla y tratarla?

Las vacunas, previa consulta médica, pueden ayudar a prevenir algunos tipos de neumonía vacuna antineumocócica polisacárido (PPSV23), vacuna antineumocócica conjugada (PCV13), buena higiene de manos, evitar el tabaco, actividad física regular según edad y condición de la persona, dieta saludable.

Bronquitis aguda: Es una infección en los tubos bronquiales que se ocupan de transportar el aire hacia y desde los pulmones. La diferencia principal entre el catarro y la bronquitis es que el resfriado es una infección vírica de la zona alta del aparato respiratorio (faringe y cavidad nasal), en cambio, la bronquitis es la inflamación de la zona baja (bronquios y pulmones).

Síntomas más comunes: Tos con empeoramiento nocturno que persiste durante al menos una semana ,producción de esputo amarillento o verdoso, broncoespasmo o disnea leve, fatiga, fiebre, dolor de garganta, escalofríos.

¿Cómo prevenir y tratarla?

Evitar el tabaco, evitar la exposición a irritantes pulmonares como los vapores químicos u otros, prevenir las gripes o resfriados, sobre todo los mayores o las personas con condiciones asmáticas.

3.- Infecciones urinarias

¿Que se una infección de orina?

Las infecciones de orina son habituales en las personas mayores y aumentan con la edad porque el envejecimiento disminuye los mecanismos de defensa, el sistema inmunitario es más débil. Se producen cuando el tracto urinario llega a tener una cantidad muy elevada de gérmenes

¿Cuáles son las causas?

La primera de ellas sería el bajo consumo de agua diario, y la segunda, que las personas mayores no pueden controlar al 100% los músculos del tracto urinario, por eso desarrollan los gérmenes que la provocan.

Además de lo anterior en el caso de las mujeres sucede por no vaciar al completo la vejiga cada vez que se orina, y en los hombres porque pueden estar sufriendo una patología prostática.

¿Cuáles son los síntomas ?

Ganas de orinar constante. Quemazón o picores en la uretra.

Dolor al orinar. Tener un color de la orina diferente.

Presencia de sangre en la orina.

Presentar un mal olor en la orina.

Tener fiebre. Enrojecimiento en la zona vaginal o en el glande

¿Cómo curar la infección de orina ?

El principal tratamiento consiste en el uso de fármacos: Antibióticos si es producida por bacterias, o antivirales si es producida por virus. En todo caso es necesario acudir al médico

¿Que se puede hacer para prevenirla?

- Beber más de 1´5 l. de agua al día
- Consumir arándano
- Vaciar la vejiga con asiduidad
- No lavar la zona íntima en exceso
- No utilizar jabones muy agresivos para la piel
- Secar bien la zona íntima.
- Si usas compresas o pañales que sean transpirables.



4.- La depresión

¿Qué es la depresión en las personas mayores?

No es una enfermedad propia del envejecimiento, pero sí es un problema generalizado en las personas mayores.

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.

¿Por qué sucede?

El ser humano pasa por las diferentes etapas de su vida de forma más o menos afortunada según los casos; sin embargo, al llegar a la vejez aparecen nuevas aprensiones y miedos que vienen motivados por la progresiva e irremediable pérdida de facultades, las cuales hacen que esta etapa de la vida sea la más temida por la mayoría de los individuos.

Este hecho puede ir unido a otros cambios en la vida de los adultos mayores como, por ejemplo: mudanza a un centro de la tercera edad, dolor o padecimiento crónico, hijos que dejan el hogar, cónyuge y amigos cercanos que mueren, pérdida de la independencia etc.. Los cuales hacen que se atenúe la tristeza y pueda desembocar en una depresión

¿Cuáles son los síntomas?

El síntoma básico es la tristeza vital. Se expresa en forma de aburrimiento, apatía o indiferencia.

Junto con la tristeza, frecuentemente aparece un sentimiento de angustia, que puede reflejarse tanto a nivel psíquico (nerviosismo, inquietud interior) como somático (cefaleas, diarreas, tensión muscular, etc.).

La persona tiende a sentirse insegura, se infravalora y se muestra irritable y lenta de pensamiento.

Este malestar psicológico, se llega a somatizar y aparece con mucha frecuencia alteraciones en el sueño y en el apetito.

¿Qué podemos hacer?

Busca apoyo terapéutico o médico en caso necesario
Socialízate. Intégrate en grupos con los que puedas compartir.
Haz ejercicio, mantente activo y come saludablemente



5.- Artritis

¿Qué es la artritis?

Es la inflamación o degeneración de una o más articulaciones. Una articulación es la zona donde dos huesos se encuentran.

Normalmente, la inflamación y daño de la articulación suele ser a consecuencia de una enfermedad autoinmunitaria (el sistema inmunitario del cuerpo ataca por error al tejido sano).

Síntomas más comunes: Dolor, Hinchazón (inflamación) y rigidez de la articulación.

Luego, para un diagnóstico médico, suelen incluirse las siguientes pruebas diagnósticas: radiografías, tomografía computarizada, imágenes por resonancia magnética, ecografías.

¿De qué manera nos afecta?

En la mayoría de los casos, la inflamación articular desaparece después de que la causa desaparece o recibe tratamiento. Algunas veces, no lo hace, y es cuando suele diagnosticarse una artritis prolongada (crónica). En estos casos, la calidad de vida suele ser baja, limitada fundamentalmente por el dolor y los síntomas depresivos que experimentan dichos pacientes derivados de su enfermedad.

Entre los tratamientos más frecuentes se encuentran: medicamentos antiinflamatorios no esteroideos, esteroideos, medicamentos antirreumáticos, agentes biológicos, entre otros.

Diferencias entre artritis y artrosis:

La artritis es una inflamación que afecta a la membrana sinovial, un tejido firme y elástico que recubre el interior de las articulaciones, mientras que la artrosis es una enfermedad crónica que consiste en la degeneración del cartílago. Mientras que con la artritis es constante, con la artrosis se produce más dolor al mover la articulación y suele mejorar al dejarla en reposo.





La compañera Soledad

La soledad no es un sentimiento que se experimente únicamente en la vejez, sin embargo, durante esta etapa suelen presentarse estos sentimientos de forma más aguda, por las características propias de esta etapa de la vida; con el paso del tiempo, son inevitables las pérdidas: seres queridos, trabajo, salud, entre muchas otras, que pueden aumentar los sentimientos de soledad.

No obstante, hay que aclarar que hay mayores que viven solos/as y aun así no se sienten solos/as, dado que se relacionan social y afectivamente en diferentes contextos, sintiéndose satisfechos/as con su manera de vivir. Sin embargo, para aquellas personas mayores que sí se sienten solos/as, las siguientes recomendaciones pueden ser de utilidad:

- Seguir viviendo en sus propias casas, con cierto nivel de independencia, en lugar de vivir en residencias; siempre y cuando, las condiciones del hogar y la funcionalidad de la persona lo permitan.
- En mayores que nunca les ha gustado vivir solos/as, plantearse el hecho de que alguien pueda vivir con ellos/as. Si esta opción no es posible, trasladarse al ambiente que sea lo más apropiado posible, donde pueda llevarse consigo algunos objetos personales que le permitan sentirse conectados/as afectivamente y mantener ciertas rutinas de las que tenían en su casa, como: cocinar, lavarse su ropa, ver programas de TV de su preferencia, etc.
- El apoyo familiar es el principal soporte social de la persona mayor, considerando las relaciones con los seres queridos como un recurso clave en la lucha contra la soledad.
- Mantener rutinas diarias, de forma que el día se torne productivo. Por ejemplo, tomarse el tiempo para desayunar, asearse, dar un paseo, preparar o colaborar con nuestros familiares en la preparación de la comida, tomar un descanso, realizar alguna actividad que se disfrute, entre otras cosas.

La importancia de la nutrición en la salud

Hay que tener siempre en mente que el cuerpo envejece no solo por fuera sino también por dentro. La OMS dice que hasta el 50% de la salud humana está influenciada por el estilo de vida, el cual incluye una dieta y actividad física adecuada.

Con la edad, las necesidades nutritivas del cuerpo cambian. Sabemos que el envejecimiento es un proceso irreversible y que no existe un producto concreto alimenticio con los nutrientes esenciales para protegernos de él, pero su curso sí lo podemos modificar llevando una buena dieta durante la edad adulta.

El cómo comemos, la elección de los alimentos que compramos y la preparación de los mismos tiene un gran impacto en el bienestar y estado de ánimo. También garantiza el nivel correcto de energía para el funcionamiento diario. Por eso es tan importante comer alimentos de varios grupos: verduras, frutas, cereales, carne, pescado, leche y sus productos, en las cantidades adecuadas. El menú de las personas mayores de 65 años debe ser variado

Aplica estas 10 Reglas

- Consumir comidas con regularidad Beber al menos 2 litros de líquido al día
- Comer verduras y frutas cada día Usar productos a base de cereales, especialmente cereales integrales.
- Consumir productos lácteos a diario, yogures, Kefir, queso..
- Comer, huevos, carnes magras, pescado y legumbres. Elegir aceites vegetales. Evita productos cárnicos procesados
- Evitar comer azúcar y dulces.
- No agregar sal a tus alimentos, Sustituye por hierbas aromáticas.
- No consumir alcohol. Complementa la dieta con vitamina D diariamente y vitaminas y minerales necesarias.Consulta al médico o nutricionista.
- Mantenerse activo/a física y mentalmente todos los días. Incluso el ejercicio en una silla o en una cama.
- Participar en cualquier actividad social que dé satisfacción





Sexualidad. Mitos prejuicios y realidades

Envejecer no se traduce en el final de la actividad sexual. Disfrutar al máximo la sexualidad ayuda a mejorar la calidad de vida en ambos géneros, según la OMS, pues beneficia la salud física y mental, así como la autoestima. Si la persona mayor tiene una pareja con la que ha estado por mucho tiempo, puede tomar tiempo para disfrutar el uno del otro y para entender los cambios que ambos están enfrentando.

No se debe tener temor de hablar con el médic@, si tiene un problema que afecta su vida sexual; él/ella puede sugerir un tratamiento. Por ejemplo, la dificultad sexual más común en las mujeres mayores es el coito doloroso causado por la sequedad vaginal. En este sentido, pueden proponer usar lubricantes o humectantes vaginales de venta libre; los lubricantes a base de agua son útiles para hacer que el sexo sea más cómodo; los humectantes se usan regularmente, cada 2 o 3 días. O bien, pueden indicar un tipo de estrógeno vaginal. Si el problema es la disfunción eréctil, a menudo se puede manejar y quizás incluso revertir, con medicamentos u otros tratamientos. Hay píldoras que pueden ayudar, pero tienen posibles efectos secundarios; por ejemplo, no deben ser utilizadas por hombres que toman medicamentos que contienen nitratos, como la nitroglicerina. Se debe tener cuidado con los suplementos dietéticos o herbales que prometen tratar la disfunción eréctil; por lo que siempre se debe hablar con él o la profesional antes de tomarlos.

Es importante que hablen con su pareja, sobre sus necesidades; pueden encontrar que las muestras de cariño, como abrazarse, besarse, tocarse y pasar tiempo juntos, pueden ser justo lo que necesita o ser un camino hacia una mayor intimidad y hacia las relaciones sexuales.

El Empoderamiento

La concepción social que se tenía sobre la vejez ha cambiado con el tiempo. Ha pasado de ser muy valorada, a la actualidad, en la que la valoración de la vejez es muy negativa, primando los estereotipos y prejuicios, llegando incluso a la discriminación de este colectivo.

Nuestra sociedad venera la juventud y la belleza y a las personas mayores, por el simple hecho de ser mayores, muchas veces no se les tiene en cuenta sus opiniones, reflexiones o incluso sus decisiones. Sin saber que tomar decisiones por ellos, aunque sea «por su bien», implica despojarles de esa capacidad, de ese poder, lo que les convierte en incapaces y cada vez más dependientes.

Por ello es necesario hablar de empoderamiento como concepto clave que ayudará a aumentar tu autoestima, tu bienestar y calidad de vida

La importancia del empoderamiento de las personas mayores en la práctica, tiene que ver con: atribuirse poder, tratar de hacer cambios, pensar que sí se puede, seguir haciendo cosas, cuidarse la salud, establecerse nuevas metas y enfrentar desafíos.

Rebélate, derrumba los prejuicios vinculados al “no puedo”, “a mi edad para que...” y demuéstrate que “sí puedes” con acciones como:

- v Seguir aprendiendo y descubriendo capacidades
- v Empezar una actividad física, a tu ritmo y posibilidades
- v Retomar proyectos
- v Animarse a emprender
- v Superar duelos
- v Disfrutar de una pareja y de la sexualidad
- v Hacer valorar tu voz, reclamar y defender tus derechos

Encamínate hacia un envejecimiento activo y saludable y lo conseguirás





Conclusión

Con esta 3ª edición, damos por concluidas las guías de autocuidado para personas mayores que hemos desarrollado como una de las líneas de actuación del proyecto “Cuidándonos para un Envejecimiento Activo en Canarias”. El objetivo principal de su elaboración, ha sido brindar información actualizada, sobre temáticas relacionadas con el envejecimiento saludable, desde un enfoque que permita el establecimiento de la prevención, de cara a ir erradicando la asociación que se tiene entre vejez y dependencia y más bien promoviendo la calidad de vida y la autonomía de la persona mayor.

En relación con esto, hemos recogido diferentes aspectos a nivel de salud física, mental y emocional; que pueden considerarse primordiales a tomar en cuenta cuando la persona va haciéndose mayor. Por su parte, se ha realizado una revisión por las 15 enfermedades más comunes que se encuentran asociadas al envejecimiento según la OMS, con la intención de poder identificar su posible aparición, así como su prevención y posibilidades de tratamiento. A su vez, en estas guías se brinda información sobre las entidades y/o asociaciones que en Canarias trabajan con los colectivos de personas que padecen estas enfermedades, con el fin de poder contactarlas a fines de obtener más información y apoyo.

Finalmente, desde FADEMUR y desde nuestro programa “Cuidándonos para un Envejecimiento Activo en Canarias”, esperamos que la información contenida en las mismas, haya sido de utilidad y que permita contribuir a que la persona mayor pueda asumir una postura más preventiva y activa en su propio proceso, permitiéndole en todo caso, una vida autónoma y saludable por el mayor tiempo posible.

Recursos de interés

NIVEL AUTONÓMICO

• **Trastornos del riñón y de las vías urinarias**

Calle San Juan Bautista, 4 2º - 38002 Santa Cruz de Tenerife (Santa Cruz de Tenerife)

Tfno. 922229896

email info@erte.es

Facebook:

<https://www.facebook.com/asociacionerte>

Web: www.erte.es

ALCER

Asociación de Lucha Contra las Enfermedades Renales

C/ Domingo Rivero 7, Bajo
35004. Las Palmas de Gran Canaria.
Tel.: 928 23 08 98 Fax: 928 24 79 63.

Asociación de pacientes de EPOC amigos de Canarias

Avda. de la constitución num. 19
centro cultural la postura
Adeje 38670 Santa Cruz de Tenerife
Tfno. 659 70 47 02 Aefec.Canarias@Gmail.com

Federación Salud Mental de Canarias

C/ Don Quijote, nº36 (local)
38203 San Cristóbal de la Laguna
650 286 442

federacion@saludmentalcanarias.org

AFES Salud Mental (Tenerife), El Cribo (Lanzarote),
Salud Mental ATELSAM (Tenerife), Salud Mental
AFESUR (Gran Canaria), Salud Mental La Palma y
ASOMASAMEN (Fuerteventura).

NIVEL INSULAR

Asociación de Reumáticos de Las Palmas (ARPA)

José Mesa y López 5-3ª P
35010, Las Palmas de Gran Canaria Las Palmas de Gran Canaria

Teléfono : 902 082 800

Email Trabajo:

arpa@cocemfelaspalmas.org

Asociación Tinerfeña de Enfermos Reumáticos (ASTER)

Calle Henry Dunant, s/nº
38230, San Cristobal de La Laguna Santa Cruz de Tenerife

Teléfono : 922.22.09.67

Móvil: 699411486

Email Trabajo: aster.tenerife@hotmail.com
trabajosocial.aster@gmail.com

Referencias bibliográficas

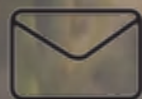
1. <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-la-depresion-el-anciano-13111062>
2. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/714>
3. <https://aiudo.es/infeccion-de-orina-ancianos-personas-mayores/>
4. <https://www.segg.es>
5. Estudios de Luis Rojas Marcos. Psiquiatra y profesor de la Universidad de Nueva York (Estados Unidos)
6. <https://fundacionlacaixa.org/documents/10280/1477443/alimenta-tu-bienestar.pdf>
7. <https://www.elsevier.es/>
8. <https://cuideo.com/>
9. <https://www.ser.es/>
10. <https://www.separ.es>



INFORMACIÓN Y CONTACTO



canarias.envejeciendobien.org



canariasenvejeciendobien@fademur.es



644 611 514



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



[@envejecerbien](https://twitter.com/envejecerbien)