



Instituto Nicaragüense de Seguridad Social

MANUAL DE AUTOCUIDADO DEL ADULTO MAYOR



Gobierno de Nicaragua
Instituto Nicaragüense de Seguridad Social
INSS



N

305.24

I 59

Instituto Nicaragüense de Seguridad Social
Manual de Autocuidado del Adulto Mayor/
Instituto Nicaragüense de Seguridad Social. --
1a. ed. -- Managua: INSS, 2006
36 p.: il.

ISBN: 99924-0-483-3

1. EDAD ADULTA-CUIDADO E HIGIENE
2. EDAD ADULTA-ASISTENCIA SOCIAL

RECONOCIMIENTOS

El Instituto Nicaragüense de Seguridad Social reunió a un grupo de jubilados para validar el presente “Manual de Autocuidado del Adulto Mayor”, con el propósito de contar con sus aportes e ideas que lo enriquecieran y mejoraran.

Agradecemos de forma especial a los siguientes jubilados que son atendidos en el Club de la Tercera Edad del INSS, por compartir sus experiencias y conocimientos:

Miriam Moreno, Aura Flores, Ventura Baldelomar, Pedro Medrano, Guillermo Gómez, Emilio Mora, Adilia Díaz, Lea Santos, Blanca Arteaga, Emiliano Reyes, Humberto Galo, Luís Sandoval, Guillermo Siles, Zacarías López, Augusto Castellón, Oscar Palacios, Norma Pineda, Gloria Cajina, Ana Rosa Martínez, Rosalía Sandino, Elvira Gutiérrez, Irma Saballos, Berta Castro y Verónica Contreras.

Así mismo, extendemos un agradecimiento a las personas del Club de la Tercera Edad, por la colaboración que nos brindaron para realizar la validación de este Manual.

También queremos expresar nuestro reconocimiento a la Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud por el apoyo técnico y financiero recibido para hacer posible este **“Manual de Autocuidado del Adulto Mayor”**.

INDICE

	Pag.
• Introducción	5
• Que es el Autocuidado	6
• Cambios físicos en la vejez y alternativas de autocuidado	7
• La piel	7
• Los ojos	8
• Los oídos	10
• Cavidad oral	10
• La nariz	11
• El sistema digestivo	12
• Sistema músculoesquelético	13
• La diabetes	13
• ¿Que es la hipertensión arterial?	15
• La Próstata	16
• Cáncer de seno	17
• Cáncer cervicouterino	20
• Osteoporosis	21
• Prevención de caídas	23
• Sexualidad en el Adulto Mayor	25
• El ejercicio y su salud	27
• El cuidado de la Autoestima	29
• Consejos de envejecimiento saludable.	31
• Referencias Bibliográficas.	35

INTRODUCCION

En el empeño de brindar una atención más integral a nuestros Jubilados, el Instituto Nicaragüense de Seguridad Social, elaboró el **“Manual de Autocuidado del Adulto Mayor”**, el cual contiene autocuidados sobre los problemas de salud más frecuentes que se presentan en esta edad avanzada, como la hipertensión y la diabetes.

Para ello, el manual contiene recomendaciones útiles que ayudan a lograr mantenernos saludables mientras envejecemos.

Esperamos que cuando usted lea este Manual de Autocuidado del Adulto Mayor, siga sus sugerencias para gozar de años saludables y con ello lograr poner **“Más vida a sus años y no más años a la vida”**.

Esta publicación es una iniciativa del Instituto Nicaragüense de Seguridad Social y constituye una valiosa aportación a nuestros Adultos Mayores Jubilados.


Edda Callejas Montealegre
Presidenta Ejecutiva del INSS

QUE ES EL AUTOCUIDADO ?

Es lo que cada persona hace por sí misma y lo que hacen otras personas por ella para ayudarle a mantener o mejorar la salud.

El autocuidado comprende aquellas acciones de la vida diaria como bañarse, lavarse los dientes, alimentarse, descansar, pasear y otras que se realizan en caso de enfermedad como tomarse las medicinas.

Escriba 3 acciones que usted realizará de ahora en adelante para cuidar mas de su salud.

Ejemplo: comeré más frutas

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____



CAMBIOS FÍSICOS EN LA VEJEZ Y ALTERNATIVAS DE AUTOCUIDADO



LA PIEL: Es el órgano más complejo del cuerpo, con los años pierde fuerza y elasticidad, presenta una disminuida cantidad de agua, se observan pliegues y arrugas debido a la pérdida de grasa. Aumenta la sensación de dolor y variaciones de temperatura.

AUTOCUIDADO

- Bañarse diario
- Tomar abundante líquido
- Usar protector de sol, sombreros, sombrilla
- Abrigarse bien en caso de frío y usar ropa fresca en clima cálido
- Ingerir alimentos como frutas y verduras
- Consultar al médico sobre alteraciones en la piel como lunares, verrugas, úlceras, granos
- Secar bien la piel después del baño para evitar hongos.

LOS OJOS: Los párpados se vuelven caídos, hay mayor lagrimeo, formación de cataratas y disminución de la agudeza visual.



AUTOCUIDADO

- Mantener los lugares bien iluminados
- Usar lentes orientados por el médico
- No llevar las manos sucias a los ojos
- Consultar al médico sobre cualquier tipo de alteración en la visión
- No limpiar los ojos con pañuelos sucios

Algunas enfermedades comunes de los ojos en las Personas Mayores son:

1. LA CATARATA: El cristalino es un lente situado dentro del ojo, que en condiciones normales debe ser transparente. Cuando el cristalino pierde su transparencia se pone nublado u opaco se llama catarata. Si el cristalino se vuelve opaco, los rayos de luz no pasan correctamente al interior del ojo dando lugar a una imagen borrosa y hasta una ceguera total.

La mayoría de las cataratas se producen con la edad, es un síntoma más del envejecimiento.

Actualmente el único tratamiento es la cirugía, el objetivo de la cirugía de catarata es la eliminación del cristalino opaco y su sustitución dentro del ojo por un lente artificial llamado lente intraocular con lo cual se restablece la visión de forma clara.

La cirugía dura pocos minutos, después de la intervención puede irse a su casa. El tipo de anestesia que se usa es tópica, o sea con gotas. Solo tendrá leves molestias las primeras horas después del procedimiento.

AUTOCUIDADO

- Examinar los ojos con regularidad es la mejor forma de protegerse. Su oftalmólogo puede detectar cambios en su catarata y decidirá si usted debe operarse.

2. El Glaucoma: Es una enfermedad de los ojos asociada a un aumento de la presión en el interior del ojo. El glaucoma puede dañar el nervio óptico y provocar una disminución de la visión y la ceguera.

Algunos factores de riesgo para padecer la enfermedad son los siguientes:

1. Antecedentes familiares de glaucoma
2. Edad. Más frecuente en personas de edad avanzada
3. Miopía
4. Diabetes
5. Enfermedades cardiovasculares como hipertensión arterial
6. Golpes

AUTOCUIDADO

- Las personas que están en alguna de estas circunstancias, deben realizar una revisión oftalmológica anual. Si ocurren varios de estos factores, es posible que las revisiones deban ser a más corto plazo.

LOS OIDOS: Es el órgano a través del cual se perciben sonidos. Cumple otras funciones con relación a la postura y equilibrio. Ocurren cambios que favorece la acumulación de cerumen y disminución de la audición.



AUTOCUIDADO

- El aseo diario
- no introducir objetos como trabas y palillos
- visitar al médico en caso de alguna alteración

CAVIDAD ORAL: Esta conformado por una serie de órganos que participan en el proceso de alimentación como son: labios, dientes y paladar, entre otros.

Con la edad, la cavidad bucal se modifica, el esmalte del diente se desgasta, las encías que dan soporte al diente se deterioran exponiéndose las raíces dentales y en ocasiones hay pérdida de la propia dentadura, se presenta disminución de la saliva, esto demora el acto de comer ya que hace que el adulto mayor requiera de más tiempo para preparar el bolo alimenticio y ser tragado.



AUTOCUIDADO

- Realizar la higiene con un cepillo suave para evitar lastimarse
- Lavar dientes y lengua para barrer una serie de restos de alimentos
- Usar hilo dental en vez de palillos
- Consultar al dentista 1 vez al año para revisión
- Utilizar enjuagues bucales tres veces al día
- Mantener limpia la prótesis (si la tiene)
- Acudir al dentista para ajustar la prótesis en caso de molestias
- Retirarse la prótesis diariamente de 15 a 30 minutos
- Dormir con ella si está bien ajustada, de lo contrario debe ser retirada por las noches y dejadas en agua con unas gotas de cloro.

LA NARIZ: su principal función es la percepción de los olores, encargada de limpiar y calentar el aire que respiramos. Se produce pérdida de las células olfatorias y mayor tendencia a la resequedad nasal.

AUTOCUIDADO

- Vivir en un ambiente bien ventilado que permita la circulación del aire
- No introducir objetos extraños en la nariz
- Utilizar pañuelos limpios o desechables.

EL SISTEMA DIGESTIVO: Transforma los alimentos en el organismo para que puedan ser absorbidos y utilizados. Hay alteraciones en la deglución y masticación.



AUTOCUIDADO

- Masticar lentamente los alimentos
- No hablar con la boca llena por que corre el riesgo de ahogarse
- No ingerir alimentos pesados en horas de la noche
- Consumir alimentos ricos en fibra como frutas, verduras y cereales que favorecen la eliminación fecal.

SISTEMA MUSCULOESQUELETICO: Es la estructura de sostén del cuerpo, protege algunos órganos importantes y es el que permite el movimiento. Está constituido por huesos, músculos, articulaciones y cartílagos. En el proceso de envejecimiento puede haber disminución del tono, fuerza y elasticidad del tejido muscular.

AUTOCUIDADO

- Realizar ejercicios bajo orientación médica
- Mantener siempre una buena posición del cuerpo
- Caminar lo más recto posible, enderezar el cuerpo, evitar doblar el cuerpo.

La Diabetes ...

- Es una enfermedad seria, no tiene cura, pero si se controla el nivel de azúcar en la sangre se pueden prevenir o retrasar las complicaciones de la enfermedad.
- Se presenta cuando el organismo no produce las cantidades necesarias de una hormona llamada insulina la cual regula la utilización de los azúcares en nuestro cuerpo.



Tipos de diabetes

Tipo 1: aparece generalmente en niños y es necesario inyectar insulina.

Tipo 2: principalmente en personas adultas, que tienen exceso de peso, malos hábitos en su estilo de vida y que han tenido familiares diabéticos.

Los Síntomas

- Poco ánimo
- Mucha sed
- Mucha hambre
- Orinar frecuentemente y en gran cantidad
- Pérdida de peso
- Cansancio y fatiga
- Vista borrosa
- Heridas se demoran en sanar
- Ardor en partes íntimas femeninas.

AUTOCUIDADO

- Realizar algún tipo de ejercicio físico como caminar
- Comer adecuadamente (verduras, frutas)
- Evitar dulces, pastelería y gaseosas
- Tomar los medicamentos recetados por el médico
- Evitar tomar bebidas alcohólicas y el consumo del cigarro
- Cuidar la piel con lociones hidratantes
- tratar con el médico las cortadas y mallugaduras
- Controlar el nivel de azúcar con chequeos regulares
- Inspeccionar sus pies todos los días e informar inmediatamente al médico en caso de tener algún enrojecimiento, área caliente, herida o ampolla.
- Reducir el estrés.

¿ QUE ES LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL ?



- La hipertensión arterial es conocida como presión alta. Esta enfermedad es producida por un aumento de la presión sanguínea en las arterias.
- La presión alta es un peligro para el corazón, el cerebro y los riñones si no se controla de forma adecuada.
- Para saber si una persona es hipertensa o no, se requiere de 3 mediciones de la presión arterial en donde esta se encuentre elevada por arriba de las cifras normales en 3 ocasiones diferentes en 3 días distintos.
- La presión sanguínea de 120/80 es la normal y la deseable en un adulto sano.

CAUSAS

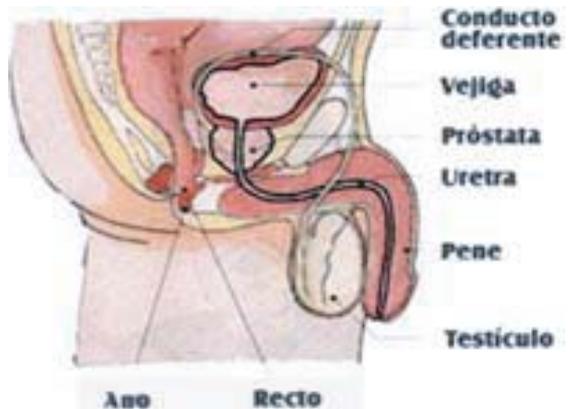
- Tener padres o hermanos con esta enfermedad
- Ser diabético
- Tener poca o nula actividad física
- Estar con sobrepeso
- Fumar y consumir bebidas alcohólicas
- Comer excesiva sal
- Tener mucho estrés.

AUTOCUIDADO

- Adoptar una dieta adecuada
- Disminuir el consumo de sal
- Reducir de peso si es elevado
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas y tabaco
- Practicar regularmente ejercicios físicos
- Eliminar alimentos grasosos, enlatados, ahumados o embutidos.
- Tomar el medicamento indicado por el médico.

LA PRÓSTATA

La próstata se encuentra debajo de la vejiga urinaria y en la parte superior de la uretra. La principal función de la próstata es producir líquido para el semen, el cual transporta los espermatozoides.



La próstata es un órgano que con frecuencia presenta problemas. Generalmente a partir de los 45 años crece, aún no se conoce la causa por la cual aumenta su tamaño. Es común que en hombres mayores de 50 años, la próstata pueda presentar diversas enfermedades incluido el cáncer.

Cuando la próstata está crecida sus síntomas pueden ser:

- Imposibilidad de orinar o la disminución de la fuerza de salida de esta, o el deseo de orinar frecuentemente
- Sensación de vaciamiento incompleto de la vejiga
- Dolor al orinar
- Sangre en la orina
- Dolor constante en espalda, cadera o pelvis.

AUTOCUIDADO

- Adoptar la costumbre de consultar por lo menos una vez al año a un urólogo y que éste proceda a un tacto rectal a fin de valorar la superficie y volumen de la próstata para detectar oportunamente cualquier cambio significativo.
- Evite el estreñimiento, ya que favorece la absorción en el intestino de toxinas que lesionan la próstata.
- Practique alguna actividad física para aumentar el riesgo sanguíneo en la región genital.
- Evite el sedentarismo o estar mucho tiempo sentado.

CÁNCER DE SENO

El cáncer puede existir en todas las edades, desde la infancia hasta la vejez, pero más de la mitad de los casos ocurren por arriba de los 50 años.

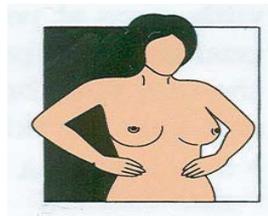
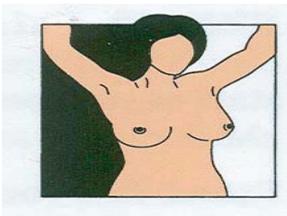
AUTOCUIDADO

Las mejores formas de protección que usted y su Doctor pueden realizar para detectar el cáncer del seno temprano son:

- **Autoexamen de seno:** algunas mujeres se examinan de forma mensual para buscar cualquier cambio en sus senos. Este examen debe hacerse todos los meses. Examínese los senos una vez al mes (escoja un día, como el primer día de cada mes).

Parada frente al espejo

Párese frente al espejo con los brazos al costado, luego con los brazos hacia arriba y después con las manos presionando sus caderas.



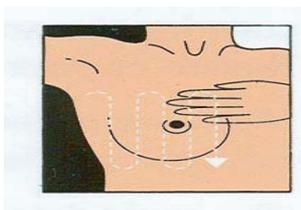
Observe si las mamas presentan los siguientes síntomas:

- a) Piel del seno con pequeños hundimientos, por lo que se parece a la cáscara de una naranja.
- b) Piel del seno, de la areola o del pezón reseca, enrojecida o con irritación
- c) Pezón desviado
- d) Pezón hundido
- e) Hinchazón o bulto en el seno o en la axila.
- f) Goteo por el pezón .

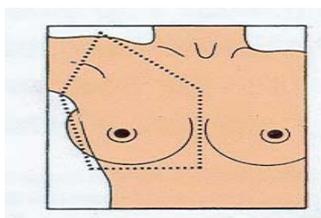
Acostada

Coloque su mano derecha abajo de su cabeza. Con las yemas de sus tres dedos de en medio de la mano izquierda, use 3 diferentes niveles de presión para hacer movimientos circulares ligeros, medianos y luego más fuertes para sentir si hay algún bulto.

El siguiente dibujo ilustrado muestra el área que debe cubrir. Repita los mismos pasos en su seno izquierdo.



Si nota o siente algún cambio, o tiene alguna duda no dude en consultar a su médico.



- **Mamografía:** es una radiografía especial del seno que frecuentemente puede detectar cáncer de seno. La mamografía debe hacerse cada año.
- **Examen clínico de seno:** el Doctor usando las yemas de los dedos examina cada seno y axila buscando bultos u otros cambios que pueden ser señal de cáncer del seno.

CÁNCER CERVICOUTERINO

El cáncer cervicouterino es una enfermedad en la cual se encuentran células cancerosas (malignas) en los tejidos del cuello del útero.

El útero es el órgano donde se desarrolla el feto. El cuello o cérvix uterino es una abertura que conecta el útero con la vagina (canal de nacimiento).

Existen factores que puedan hacer que una mujer tenga posibilidad de sufrir cáncer:

- Iniciar relaciones sexuales a edad temprana
- Tener varias parejas sexuales
- Tener el primer parto a edad muy joven
- Haber tenido varios partos
- Haber usado anticonceptivos orales por mucho tiempo.

SÍNTOMAS

- El sangrado después de la menopausia puede ser un síntoma de cáncer cervical.
- Una mayor secreción vaginal puede ser otro síntoma de cáncer cervical.

¿COMO SE TRATA EL CÁNCER?

Hay muchos tratamientos para el cáncer: la cirugía, la terapia de radiación, la quimioterapia.



AUTOCUIDADO

- Hacerse la prueba del Papanicolau (la prueba del Pap) una vez al año. Es una prueba muy sencilla y rápida que se puede hacer en el consultorio del médico y dura solo unos minutos. Esta prueba permite detectar si hay células anormales en el cuello uterino.
- Realizarse el examen de la pelvis: El Doctor examina el útero, la vagina, los ovarios, las trompas de Falopio, la vejiga y el recto, por si hay cambios en sus formas o tamaño. Es una prueba rápida que se puede hacer en el consultorio médico y dura unos cuantos minutos.

OSTEOPOROSIS



La osteoporosis consiste en el adelgazamiento del interior del hueso, lo que provoca su debilidad y la predisposición a fracturas, que además se caracterizan por un difícil proceso de recuperación del hueso.

Por lo general, este mal se descubre hasta que ocurre la fractura y a veces es muy tarde para prevenirlo. Estas fracturas comúnmente se presentan en la cadera, columna o en la muñeca.

Existen diversos factores de riesgo para la aparición de la osteoporosis:

- Sexo femenino
- Menopausia
- Antecedentes familiares
- Tabaquismo
- Vida inactiva
- Abuso del alcohol
- Dieta baja en calcio



SINTOMAS

- Dolor de espalda y columna
- Pérdida de apetito
- Disminución de estatura
- Encorvamiento

AUTOCUIDADO

- Ingestión del calcio para fortalecer el hueso
- Buena nutrición con alimentos como leche, queso, mantequilla, frijoles, espinacas y sardinas.
- Realizar ejercicio físico constante
- Eliminar tabaquismo, alcoholismo y café.

PREVENCIÓN DE CAÍDAS

Las caídas que sufre el adulto mayor muchas veces son a causa de:

- Mal uso de bastones, muletas o sillas de rueda
- La pérdida del control del equilibrio (mareos)
- Trastornos de la marcha
- Disminución de la visión
- Alcoholismo
- Arrastre de los pies en lugar de levantarlos adecuadamente
- Frecuencia urinaria (cuando el adulto mayor intenta llegar de prisa al baño)
- Suelos resbaladizos
- Juguetes en el suelo
- Alfombras arrugadas, cables eléctricos sueltos
- Escaleras mal iluminadas o sin barandas
- Agua derramada
- Enfermedades como epilepsia, parkinson, pérdida de memoria
- Uso de sedantes
- Calzado flojo, vestidos y camisones largos.



CONSECUENCIAS DE LAS CAIDAS

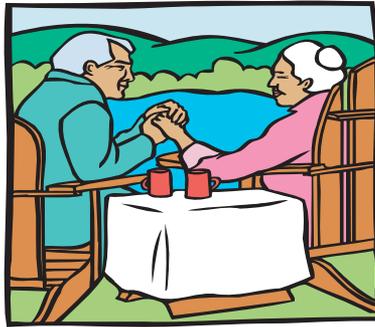
- Fracturas, sobre todo de caderas, muñeca y costillas
- Pérdida de confianza, temor a caídas futuras
- Dependencia de otras personas para caminar.

AUTOCUIDADO

- Evitar agacharse en exceso, es recomendable el uso de los utensilios al alcance de la mano
- Mantener limpios los lentes
- Controlarse una vez al año por un oftalmólogo
- Utilizar zapatos cómodos
- Instalar barandas de apoyo en los baños y gradas
- Retirar objetos aglomerados
- No mirar directamente luces brillantes como la de los carros.



LA SEXUALIDAD DEL ADULTO MAYOR



Los adultos mayores tienen necesidades sexuales como en cualquier otra época de la vida. Sin embargo, existen palabras de desaprobación por parte de la sociedad: ¿a tu edad?

Con la edad no se "pierde" se "cambia" la actividad sexual, como tantas otras cosas en en la vida.

- Con la edad por lo general disminuye el deseo sexual, por eso los contactos sexuales se modifican y se realzan otros aspectos del encuentro como las caricias, la ternura y la delicadeza.

" Los sentimientos y la sexualidad no terminan con la vejez "



En muchos adultos mayores no ha disminuido su capacidad sexual por su edad avanzada, sino por otros motivos como:

- Ideas equivocadas ligadas a la sexualidad
- Prohibición en torno a la sexualidad
- Repetición y falta de imaginación
- Preocupaciones excesivas con otros temas: dinero, salud, imagen social.
- Achaques físicos
- Medicamentos
- Fatiga física o mental
- Vergüenza.

AUTOCUIDADO

- Mantenerse en la mejor condición posible de salud general
- Conservar buenos hábitos de alimentación y de limpieza
- Realizar ejercicio físico no agotador para un mejor funcionamiento en su vida sexual
- Dormir lo mejor posible
- Consultar al médico sobre nuestras dudas.



EL EJERCICIO Y SU SALUD

Usted nunca es demasiado viejo para ponerse en forma. El ejercicio es una de las cosas más saludables que se puede realizar.

Las personas mayores pueden hacer de manera sana y sin riesgos alguna forma de actividad física sin tener que afrontar mayores gastos, ya que no es necesario hacer ejercicio en un lugar público o usar equipos caros.



Ejercicios moderados

- natación
- andar en bicicleta
- jardinería
- caminar ligero
- limpiar el piso
- bailar

Ejercicios vigorosos

- subir escaleras
- caminatas enérgicas
- trotar
- béisbol



BENEFICIOS DEL EJERCICIO FISICO

- Protegen al hombre y a la mujer de la osteoporosis
- Evita la obesidad
- Mejora la circulación sanguínea
- Mejora el equilibrio

- Mejora la resistencia o la fuerza
- Aumenta la eliminación de colesterol disminuyendo el riesgo de hipertensión y el peligro de infarto
- Mejora la oxigenación cerebral reforzando la memoria y el pensamiento
- Contribuye a tener una visión más positiva de la vida.



AUTOCUIDADO

- Antes de comenzar cualquier actividad física por primera vez consultar con el médico
- Se recomienda que la actividad física se realice de forma gradual. Por ejemplo: aumente poco a poco el tiempo de ejercicio, puede iniciar con 30 minutos durante varios días o semanas y progresar hasta 1 hora.
- No hacer ejercicios después de las comidas
- Tomar suficiente líquido para reponer las pérdidas de este por el ejercicio
- Los ejercicios no deben hacerle respirar tan agitadamente que usted no pueda hablar
- Los ejercicios no deben causarle mareos ni dolor en el pecho.

EL CUIDADO DE LA AUTOESTIMA

La autoestima se puede definir como la opinión y la imagen que tenemos de nosotros. Es decir, es el aprecio, la valoración y consideración que las personas sentimos por lo que somos, por nuestro cuerpo, por nuestros pensamientos y sentimientos.



Cuando nos miramos debemos reconocer en nosotros a un ser humano valioso, único e irrepetible, con muchas cualidades y habilidades, pero también con muchas cosas por mejorar.

Es importante que aprendamos a querernos así como somos, esto no significa que no vamos a preocuparnos por mejorar los aspectos de nuestra persona que nos falte desarrollar.

Una buena autoestima nos permite querernos a nosotros mismos y también a los demás.

Que debilita nuestra autoestima?

Los gritos, los insultos, las burlas, la crítica constante, la soledad, la falta de afecto, las comparaciones, los golpes, la indiferencia, que nos ignoren, que no nos respeten.

AUTOCUIDADO

- No permitir que otras personas nos maltraten
- Exigir respeto por nuestra persona
- Atender las necesidades de aseo personal
- Expresar nuestras opiniones con tranquilidad y claridad
- No compararse con otras personas y valorar lo que uno es
- Confiar en la capacidad de uno mismo
- Aceptar el cuerpo como es
- No aislarse, relacionarse con amigos, vecinos y familiares
- Eliminar pensamientos negativos que tiene sobre su propia persona y cambiarlos por pensamientos positivos: "repetirse que es una persona que vale mucho, que es importante y valiosa".

Complete las oraciones siguientes con **pensamientos afirmativos** que le hagan sentirse seguro/a, de una manera positiva y que nos ayudan a mantener una autoestima sólida.

Ejemplo: **Mi vida es hermosa**

- 1) Me estoy volviendo más _____
- 2) Cada día que pasa me siento _____
- 3) Siento y reconozco que mi cuerpo es _____



CONSEJOS DE ENVEJECIMIENTO SALUDABLE



1. Salga de casa, no se aíse en su hogar.
2. No se aparte de la sociedad, busque nuevas amistades y relaciones o fomente las que posee, participe de la vida familiar.
3. Intégrese o siga perteneciendo activamente a asociaciones o agrupaciones.
4. Procure interesarse más por la información relativa a su pueblo, comunidad. No se acostumbre a la ausencia de noticias, recuerde que una persona sin información es una persona sin opinión.
5. Siga leyendo y escribiendo si lo hacía con regularidad, en caso contrario, ahora es un buen momento para ello. Tiene todo el tiempo que desee.
6. Salga de vacaciones
7. Acostúmbrase a alguna actividad física.



8. Reúnase con sus amistades, familia y/o vecinos, pero no se quede solo.
9. Juegue con los demás y no solamente a las cartas. Anímese a mantener y aprender nuevas actividades lúdicas y recreativas. (pintura, dibujo, cerámica, música)



10. Sea optimista y objetivo consigo mismo: no se autocritique, por lo menos excesivamente.
11. Hable con gente de diferentes edades, diferentes formas y sexos... se aprende mucho de ellos.
12. Ejercítense intelectualmente, haga crucigramas, lea, pregúntese por las cosas que ve en televisión, vea documentales y reportajes, comente las noticias con alguien...
13. Si tiene algún déficit sensorial, corríjalo, las gafas, audífonos, bastón, pueden ser de gran ayuda.
14. Periódicamente pregúntese por su estilo de vida, por sus costumbres... Está satisfecho? le gustaría hacer algo nuevo, cambiar? inténtelo.
15. Es importante que mantenga una dieta variada. Coma siempre que pueda en compañía de alguien, es mucho mejor.
16. Si tiene sobrepeso o esta obeso, consulte a su médico y procure bajar unos kilos.
17. Si tiene algún problema de salud, acuda al médico. No piense que esos problemas son inevitables a su edad: se pueden evitar.
18. Defienda sus derechos como ciudadano. Son los mismos que a cualquier otra edad, los mismos que cuando era más joven.
19. Disfrute del tiempo libre, encuentre actividades agradables que le produzcan satisfacción.
20. Si ve que no puede resolver sus problemas usted solo, déjese ayudar, diríjase a sus familiares y amigos, acuda al profesional oportuno.



21. Tenga cuidado con los accidentes, caídas, etc. Tanto en la calle como en el hogar.
22. Evite hábitos perjudiciales para su salud como el fumar y beber, redúzcalos al máximo.
23. Preste atención a su higiene y autocuidado personal, se sentirá mucho mejor.
24. Si tiene problemas depresivos, sentimiento de no valer nada, autocrítica, busque relaciones, actividades satisfactorias.
25. Los medicamentos deben tomarse con cuidado y siempre bajo prescripción médica. No se automedique.
26. Procure sentirse bien consigo mismo. Exprese sus sentimientos, acepte las cosas que ha logrado en su vida y quite importancia a los fracasos que puede haber tenido. Véase a sí mismo, a sus amigos como lo más valioso que posee.
27. Mire al futuro, viva el presente y recuerde el pasado, en este orden. Adelántese al futuro, usted puede construir su futuro. Otros se dejan llevar por el pasado, no lo permita.
28. Las relaciones sexuales son muy importantes y satisfactorias. Influyen muy positivamente en la salud tanto psíquica como física, aunque la forma de relacionarse cambie, cultive esas relaciones y se sentirá mejor.
29. Cuente su historia, sus recuerdos a los demás. Puede ser de provecho para muchas personas.
30. Pruebe hacer cosas nuevas. Irá descubriendo nuevos intereses y actividades.



31. Hable en positivo. En vez de utilizar términos negativos “no soporto, estoy harto...” procure ver el otro lado de las cosas y hablar en positivo, “prefiero...”
32. El sentido del humor hace que uno vea las cosas con más optimismo. Riase hasta de sí mismo de vez en cuando. La risa produce endorfinas, que hacen sentir bien y disminuyen el dolor.



Referencias bibliográficas

1. El anciano en su casa: Guía de cuidados para familiares, auxiliares a domicilio, voluntariado y ancianos solos. Edit. Gobierno de Navarra, España. Departamento de Salud.
2. Prevención y manejo de caídas. Ministerio de Salud, Chile, 1999.
3. Salud oral en el adulto mayor. Serie: Guías clínicas del adulto mayor. Ministerio de Salud, Chile, 1999.
4. Intervención Psicosocial en Gerontología Social: Manual Práctico. España 1998.
5. Manual de Autocuidado del Adulto Mayor. Edit. Ministerio de Salud 1997.
6. El ejercicio y su salud. Departamento de Salud y Servicios Humanos. Instituto Nacional de Salud. Instituto Nacional sobre el envejecimiento. USA.
7. www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/breastcancer.html
8. www.cancer.gov
9. www.inss.org.ni

Elaborado por:

Pilar del Carmen Martínez Argüello
Coordinadora Programa del Adulto Mayor

Revisado por:

Jaime Alberto Fuentes Pereira
Gerente General de Salud Previsional

Sylvia Helena Escobar Doña
Directora Control de Calidad

María Azucena Membreño
Jefe de Supervisión de Managua

Esperanza Florez Fonseca
Jefe Departamento de Orientación y
Atención al Derechohabiente.

Diciembre, 2005



**Organización
Panamericana
de la Salud**



Oficina Regional de la
Organización Mundial de la Salud