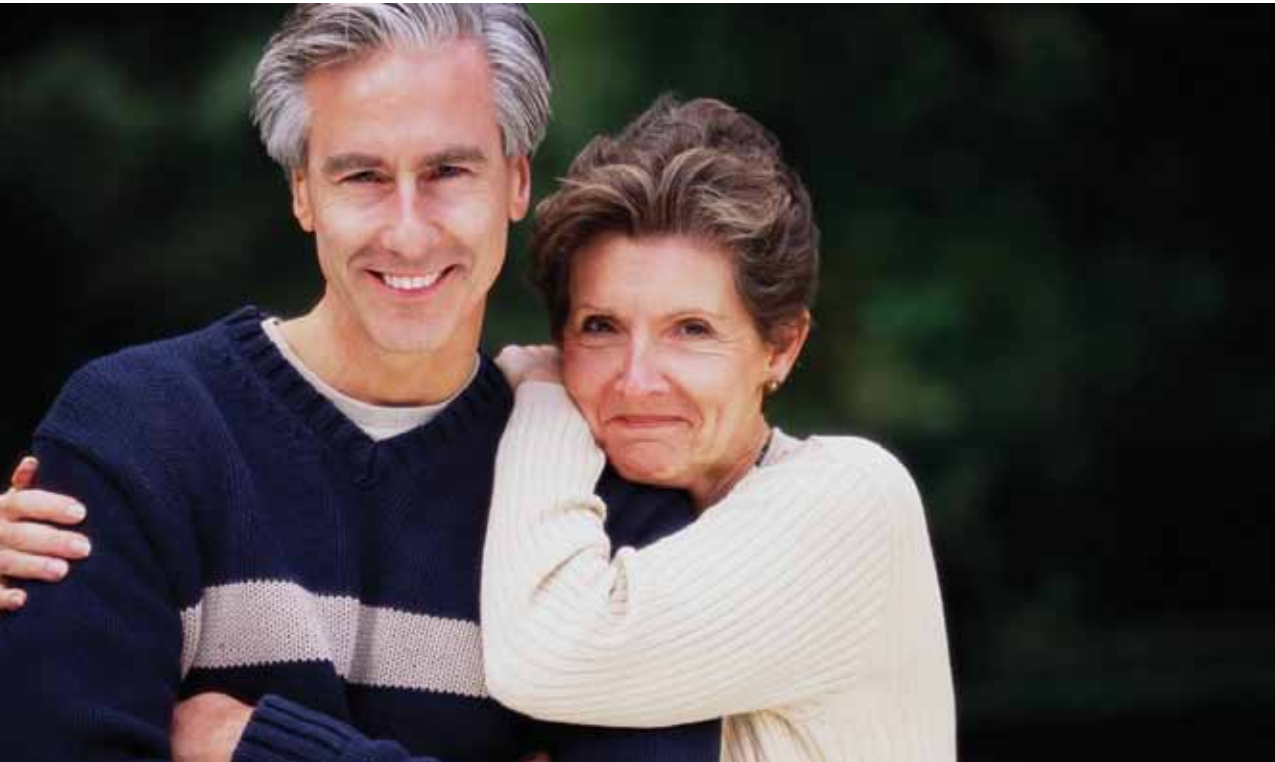


Cuidando tu Salud



Cuidado de la Salud del Adulto Mayor

Por: Guadalupe Teresa Araujo Pulido

La “vejez” es la última etapa de la vida que nos otorga la oportunidad para concluir satisfactoriamente nuestro proyecto de vida, por medio de un ambiente que favorezca una vida saludable, mejorando las condiciones de vida.

En general, se considera como adulto mayor a cualquier persona de más de 60 o 65 años. Sin embargo, no existe un momento concreto determinado biológicamente en el que una persona se convierte en anciana. Algunos pueden volverse funcionalmente viejos a una edad temprana, al verse afectados por problemas propios de la tercera edad, como resultado de haber sufrido enfermedades o una exposición continua a malas condiciones de vida. De este modo, el proceso de envejecimiento depende en gran medida del contexto sociocultural y económico.

Los ancianos o adultos mayores constituyen uno de los grupos poblacionales con un mayor grado de vulnerabilidad, tanto fisiológica como socioeconómicamente. En este sentido, los principales problemas que afectan a los ancianos son los siguientes:

Enfermedades, muchas de ellas crónicas, que disminuyen sus capacidades físicas y mentales, y por consecuencia les hacen dependientes de los cuidados prestados por sus familiares o los servicios de salud.

Pobreza, particularmente entre los ancianos que no cuentan seguridad social, con un ingreso económico o con el sustento de sus hijos.

Malnutrición, derivada de la incapacidad para producir o comprar alimentos suficientes.

Incapacidad física, que les dificulta valerse por sí mismos y poder realizar labores domésticas esenciales y trabajos remunerados, con el consiguiente perjuicio para sus condiciones de vida e ingresos.

Vulnerabilidad, sobre todo en las situaciones de desastre, en los que se producen migraciones forzosas o desplazamientos de la población en busca de refugio o ayuda.

Falta de protección por parte de sus hijos o familiares, que multiplica el impacto de todos los factores anteriormente mencionados.

En consecuencia, el envejecimiento corresponde a una etapa de la vida del individuo en la cual se pierde progresivamente la capacidad de adaptación y la aptitud de reaccionar adecuadamente a los cambios. Este deterioro se debe a la disminución del potencial de reserva que se produce naturalmente en todos los órganos y sistemas del cuerpo con el transcurso de los años. Por esto: el envejecimiento es inevitable y la calidad de vida dependerá, en gran medida, de cómo hayamos vivido.

Existen muchos aspectos sobre la atención que se debe brindar a los adultos mayores, sobre todo tomando en cuenta que las expectativas de vida han aumentado actualmente, y debido a su alto nivel de vulnerabilidad requieren una atención específica en las políticas públicas de bienestar, así como también en las intervenciones de cooperación para el desarrollo y de acción humanitaria.

En este documento nos enfocaremos a proporcionar información sobre el cuidado de la salud del adulto mayor; ya que un adulto mayor sano es capaz de enfrentar el proceso de cambio a un nivel adecuado de adaptabilidad funcional y satisfacción personal.

CUIDADOS

CUIDADO DEL CORAZÓN Y VASOS SANGUÍNEOS

Los adultos mayores con enfermedades crónicas como la diabetes se enfrentan a complicaciones cardiovasculares, que pueden provocar infartos al miocardio, problemas de circulación periféricos y apoplejías, así como mala circulación en las piernas y en los pies.

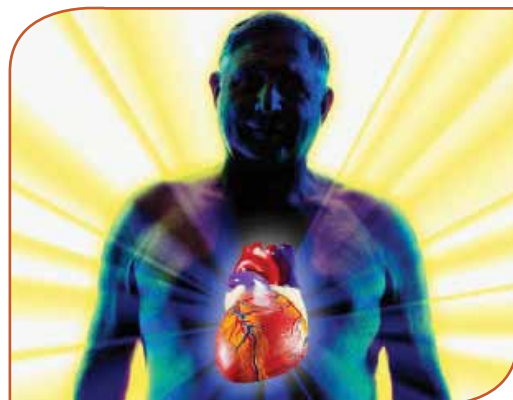
LOS SÍNTOMAS PRINCIPALES SON:

- Dificultad para respirar
- Mareo
- Dolor en el pecho, hombros o espalda
- Pérdida repentina de la vista
- Dificultad para caminar, debilidad o falta de sensibilidad en un brazo o una pierna
- Cansancio o sensación de fatiga
- Tobillos o pies hinchados.

CAUSAS QUE PUEDEN AFECTAR AL CORAZÓN Y A LOS VASOS SANGUÍNEOS:

- Concentraciones altas de glucosa (azúcar) en la sangre
- Presión arterial elevada, superior a 130/80
- Fumar
- Niveles de colesterol elevados y otras grasas en la sangre
- Dieta rica en grasas, sal y colesterol
- Sobrepeso
- Falta de actividad física

PARA EVITAR LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES SE RECOMIENDA:



- Practicarse un examen del colesterol por lo menos una vez al año
- Medir con regularidad la presión arterial
- Pedir al médico que examine la circulación de las piernas, los pies y el cuello con regularidad
- La diabetes y la presión arterial alta con frecuencia se presentan juntas. Si se tiene la presión arterial alta, consultar al médico y seguir sus indicaciones.

PARA PREVENIR LA ENFERMEDAD CARDIACA Y DE LOS VASOS SANGUÍNEOS SE RECOMIENDA:

- Comer alimentos con contenido bajo en grasas y sal
- Mantener la glucosa (azúcar) bajo control
- Dejar de fumar, en caso de hacerlo
- Hacer ejercicio con regularidad
- Si se tiene sobrepeso u obesidad, seguir un plan de alimentación para perder peso
- Preguntar a su médico si es recomendable tomar una aspirina diariamente
- Mantener la presión arterial bajo control. Si los valores son mayores de 130/80, el médico indicará el tratamiento

- Controlar los niveles de colesterol
- Llevar un registro diario de los niveles de azúcar
- Tomar los medicamentos para la diabetes a la misma hora, todos los días
- Acudir de inmediato al médico, si se piensa que está teniendo problemas del corazón o de los vasos sanguíneos.

El médico puede recomendar realizar una prueba de esfuerzo para detectar cualquier anomalía y verificar si el corazón funciona bien durante el ejercicio. La diabetes es un trastorno serio que requiere control y orden en todas las áreas de la vida.

Las personas con diabetes que llevan a cabo una reestructura de hábitos adquieren, junto con su familia, una vida más saludable y evitan o retardan complicaciones.

CUIDADO DEL APARATO RESPIRATORIO

El aparato respiratorio envejece. Los pulmones y las costillas pierden elasticidad, muchas veces se agrega el efecto del cigarrillo y/o las bronquitis crónicas. Esto limita la capacidad respiratoria, especialmente la capacidad de expulsar aire.

Para cuidar el aparato respiratorio se recomienda:

- No fumar (en forma activa o pasiva)
- Evitar la contaminación (no hacer ejercicio al aire libre, si el aire es malo; mantener las estufas en buen estado)
- Evitar los cambios bruscos de temperatura, y la calefacción excesiva en el invierno

- Hacer ejercicios respiratorios: respirar profundo, haciendo esfuerzo para expulsar todo el aire de los pulmones varias veces al día; soplar una botella para hacerla sonar
- Consultar al médico si tiene tos o dificultad para respirar.

CUIDADO DE LA BOCA Y LOS DIENTES

La pérdida y mal estado de los dientes se debe a caries o trastornos de las encías y/o raíces dentarias. Estas alteraciones pueden acompañarse de sequedad de boca, pérdida del gusto y otros trastornos. Las caries y la pérdida de los dientes tienen consecuencias en la apariencia y en la función de la boca, y provocan dolor y dificultades para la alimentación. Cuando existe pérdida total de la dentadura, es frecuente que el adulto mayor deje de ingerir una alimentación balanceada.

Para evitar las caries es fundamental:

- Lavarse los dientes después de cada comida, usando un cepillo cuyas cerdas conserven la elasticidad. El cepillado debe ir de la encía al borde libre del diente, para arrastrar todos los restos de alimentos; y puede ser seguido de un enjuague bucal. Es recomendable complementar el cepillado con el uso de seda o hilo dental.

Cuando existe pérdida de dientes debe recurrirse a las prótesis (puentes o placas). Esto exige un aseo aún más cuidadoso de la boca, de la prótesis y de la dentadura restante después de cada comida.

El uso de prótesis tiene grandes ventajas, ya que el adulto mayor sin dientes se ve entorpecido en su vida social (pronuncia mal) y al no poder masticar se limita en la alimentación.

En los adultos mayores se recomienda un control dental cada seis meses, y control de las prótesis cada dos años o en cualquier momento que aparezcan molestias.

Cuide sus dientes, influyen en su imagen y su alimentación. El control dental periódico le favorecerá.



CUIDADO DE LA PIEL

La piel del adulto mayor es más frágil, seca y menos elástica, lo cual facilita la aparición de infecciones, si el aseo es insuficiente. Por otra parte, su falta de lubricación la hace sensible frente al lavado exagerado. Si aparecen manchas, bultos, heridas superficiales de la piel que no cicatrizan, rasguños o comezón persistente, se debe consultar al médico o al especialista.

Se recomienda:

- *Baño diario con jabón neutro y un correcto secado*
- *El pelo debe lavarse por lo menos una vez a la semana*
- *Lubricar la piel con una crema humectante y de preferencia hipalergénica*

CUIDADO DE LOS PIES

Es frecuente que los adultos mayores presenten problemas en los pies, como deformaciones de los dedos (juanetes, pie plano), de las uñas e infecciones. El dolor de pies puede impedir las actividades diarias y el ejercicio de caminar.

Se recomienda:

- *El aseo y el correcto secado después del baño para prevenir las infecciones*
- *Usar calzado cómodo para evitar deformaciones y dolores*

Si aparece dolor o lesiones de la piel (heridas), debe consultar a su médico en forma rápida, ya que puede ser grave, especialmente en personas que sufren de diabetes mellitus y mala circulación.

CUIDADO DE LOS OJOS

La pérdida de la visión y de la audición son causas importantes de incapacidad. Las principales causas de pérdida de visión en el adulto mayor son las cataratas (opacidad del cristalino), la presbicia (que obliga a leer de lejos), el glaucoma (aumento de la presión dentro del ojo) y lesiones de los vasos de la retina. La aparición de dolor o congestión intensa del ojo (ojo rojo) puede corresponder a una infección grave o a un glaucoma que, sin tratamiento, puede terminar en ceguera.

Se recomienda:

- *Acudir periódicamente con un médico oftalmólogo, para que mida la presión de los ojos*
- *Control de la presión arterial y la diabetes para prevenir las lesiones de los vasos de la retina*
- *Si hay disminución aguda de visión, dolor o inflamación: consulte rápido al especialista*

- *Si comienza a ver menos, consulte: podría mejorar*
- *El control médico general protege la vista*

CUIDADO DE LOS OÍDOS

La pérdida de la audición tiene graves consecuencias para nuestra vida social. Las causas de sordera en el adulto mayor son los tapones de cerumen, la presbiacusia (una sordera progresiva en relación con el envejecimiento), el trauma acústico y las otitis (infecciones del oído mal tratadas).

Se recomienda:

- *Evitar los ruidos fuertes o usar protección, para prevenir el trauma acústico*
- *Las infecciones en los oídos (otitis) pueden prevenirse con aseo y cuidándose de los enfriamientos*
- *Evitar limpiarse los oídos con objetos punzantes*
- *Cuando se ha perdido la audición, consultar a un médico otorrinolaringólogo, ya que puede, a veces, mejorarla haciendo un lavado de oídos para sacar los tapones de cerumen o, en su defecto, indicar el tratamiento adecuado.*
- *Si la sordera persiste, es necesario que los familiares le conversen de frente, fuerte y modulando bien.*

CUIDADO DE LA DIGESTIÓN Y NUTRICIÓN

La alimentación adecuada para el adulto mayor sano debe ser balanceada y suficiente.

Para mantener una buena salud se recomienda:

- *Consumir verduras, frutas y granos integrales; la fibra que contienen es indispensable para una buena digestión y para evitar el estreñimiento.*
- *Debe evitarse el consumo exagerado de lípidos (aceites, grasas) e hidratos de carbono (pan, fideos, azúcar, harinas) que aportan sólo calorías. La menor actividad física del adulto mayor disminuye su requerimiento y el consumo excesivo de alimentos calóricos y de grasas puede derivar en obesidad.*
- *Las legumbres son una buena fuente de proteínas, pero a veces su aprovechamiento o tolerancia se hace difícil por la falta de enzimas digestivas.*
- *Otros alimentos proteicos recomendables son el pescado (consumir dos veces por semana o más) y la carne de ave, sin piel.*
- *Al cocinar con aceite o grasas deben emplearse cantidades pequeñas; usar poca mantequilla, margarina, manteca o mayonesa; evitar las frituras; sacar la grasa visible de la carne y la piel del pollo; usar leche descremada en lo posible.*
- *La ingestión moderada de alcohol con las comidas (un vaso de vino o cerveza al día) podría ser útil o al menos no dañina.*
- *El agua es muy importante. Se recomienda ingerir diariamente 6 a 8 vasos, salvo que existan contraindicaciones.*
- *Un consumo moderado de sal es beneficioso, a no ser que existan restricciones señaladas por el médico.*

CUIDADO DE LA MEMORIA

Para mantener la memoria activa y sana deben evitarse los factores que la amenazan. Esto significa interesarse y pensar en lo que nos rodea, adquirir nuevos intereses y evitar la rutina.

Para los adultos mayores la pérdida de la memoria es una amenaza siempre presente. En ella influyen: La angustia, la depresión, el aislamiento y la

- *inactividad.*
- *El alcohol y medicamentos que pueden interferir con la atención y, eventualmente, producir daño cerebral.*
- *Mal estado general, con desnutrición, falla cardíaca o respiratoria, pueden repercutir sobre el funcionamiento cerebral.*
- *Enfermedades cerebrales: Alzheimer, lesiones vasculares o de otro tipo.*
- *La actividad de la mente puede mejorar la*

Para agilizar la memoria es recomendable aprender o adquirir nuevas habilidades.

- *memori; estar interesado en hacer algo es bueno para el cerebro.*
- *Una agenda puede ayudar a compensar una pérdida de memoria leve.*
- *Si la memoria falla mucho, es necesario consultar al médico.*



PATOLOGÍA GINECOLÓGICA Y UROLÓGICA

En el adulto mayor es frecuente que existan enfermedades del sistema genito - urinario. En la mujer los principales problemas son los tumores, la involución genital, los prolapsos y las infecciones urinarias. En el hombre son el adenoma prostático y la impotencia.

La involución genital de la mujer es consecuencia de la falta de hormonas; puede producir falta de lubricación y elasticidad de los tejidos, con dolor al intentar tener relaciones sexuales. Muchas veces, estos síntomas seden con el uso prudente de hormonas. Estas mismas hormonas pueden favorecer síntomas que no son graves, pero sí molestos, como los bochornos y trastornos de ánimo. Una consecuencia muy importante del climaterio femenino es la osteoporosis, que aumenta el riesgo de sufrir fracturas, pero que puede detectarse con exámenes especiales.

El envejecimiento de los tejidos de la pelvis en la mujer hace que el útero tienda a descender, lo que se conoce como prolapso. Este prolapso impide el buen vaciamiento de la vejiga urinaria y muchas veces causa infecciones urinarias (cistitis). El tratamiento se realiza con aparatos ortopédicos y/o ejercicios, pero a veces es necesario reparar el prolapso con cirugía.

En el hombre el adenoma prostático se manifiesta como una dificultad para retener la orina, micciones frecuentes, chorro delgado y, a veces, dificultad para iniciar la micción. El tratamiento es básicamente quirúrgico. Siempre se debe consultar al médico al manifestar cualquier síntoma anteriormente expuesto, para tener la posibilidad de diagnosticar el cáncer en etapa temprana.

Si tiene molestias para orinar, dolor o sangramiento, tanto el hombre como la mujer deben consultar a un médico.

CUIDADO DE LOS PACIENTES CON LESIONES CEREBRALES

Las enfermedades cerebrales pueden producir severas limitaciones de la capacidad del adulto mayor, lo que obligará a cuidados especiales. Entre estas limitaciones mencionaremos la demencia, la hemiplejía y las afasias.

La demencia es una pérdida crónica de capacidades cognitivas debido a una lesión cerebral. Entre las causas más importantes se encuentra la enfermedad de Alzheimer (antes llamada "arteriosclerosis cerebral") que, generalmente, se presenta en adultos mayores y causa una progresiva pérdida de las capacidades cerebrales hasta llegar, en unos años, a un estado de postración. Otras veces la demencia se debe a accidentes vasculares cerebrales, a traumatismos, tumores, intoxicaciones, entre otros factores. Un adulto mayor con demencia está expuesto a muchos accidentes, lo que significa que su familia

debe cuidarlo en forma permanente y tener una gran dosis de paciencia y cariño para hacerse cargo de él.

Muchas veces la lesión cerebral causa parálisis de un lado del cuerpo (la hemiplejía) que generalmente, se asocia a deterioro intelectual, defectos sensitivos, y otros. La causa más frecuente es una obstrucción o una rotura de arterias cerebrales, con un infarto o una hemorragia.

Cuando la lesión compromete el lado izquierdo del cerebro es frecuente que exista una pérdida parcial o total de la expresión y comprensión del lenguaje;

son las afasias, patologías que limitan severamente la capacidad de comunicación del enfermo. En estos casos, es muy importante la asistencia al fonoaudiólogo que puede ayudar a la recuperación del lenguaje o a que el paciente y su familia aprendan a comunicarse de otro modo.

Estas lesiones cerebrales, en muchos casos, se habrían evitado cuidando el estado general.

- *Se debe pedir ayuda a los médicos y otros profesionales de salud.*
- *Hay que preocuparse del estado emocional y físico de quienes cuidan al paciente.*
- *El cuidado de estos enfermos requiere de una familia unida.*

OTRAS CUESTIONES POR ATENDER

TRASTORNOS DEL SUEÑO

Los principales trastornos del sueño del adulto mayor son el insomnio y la apnea del sueño.

El insomnio puede deberse a causas ambientales (el ruido, el frío, el calor, etc.), dolores o molestias físicas, trastornos psicológicos (depresión, ansiedad), ingestión de café, alcohol o estimulantes.

Para prevenir el insomnio se recomienda:

- *Evitar la automedicación y el uso innecesario de hipnóticos*
- *No tomar en la noche café u otros estimulantes*
- *Sacar el televisor del dormitorio*

- *Levantarse temprano y suprimir la siesta*
- *Hacer ejercicio*
- *En ocasiones ayuda un baño caliente antes de acostarse.*

El uso de medicamentos para dormir debe ser reservado para casos especiales y siempre bajo control médico.

La apnea del sueño se debe a la obstrucción de la vía respiratoria generalmente ocasionada por inflamación (infecciones), obesidad, consumir alcohol o hipnóticos. La obstrucción hace roncar y la apnea produce falta de oxígeno e interrumpe breve o parcialmente el sueño, lo cual lo hace poco reparador y provoca somnolencia durante el día. El tratamiento por lo general implica bajar de peso y evitar el alcohol o fármacos; si esto no es suficiente, se debe recurrir al médico.



En consecuencia:

- *El adulto mayor necesita menos sueño que el joven.*
- *Para dormir bien debe tener actividades durante el día.*
- *El insomnio puede deberse a ansiedad o depresión.*

Evite automedicarse; consulte a su médico.

CÓMO PREVENIR Y ATACAR EL CÁNCER

El cáncer es una de las principales causas de muerte del adulto mayor. No obstante, algunas de sus formas pueden prevenirse, y, si se detectan y tratan a tiempo, pueden curarse.

Entre los factores de riesgo podemos mencionar:

- *Fumar daña los bronquios y aumenta el riesgo de cáncer pulmonar. Las personas que rodean al fumador pueden perjudicarse como "fumadores pasivos". Además, el cigarrillo daña las arterias. Por esos motivos, la recomendación es no fumar.*
- *Una dieta pobre en fibras y rica en grasas, aumenta el riesgo de cáncer de colon.*
- *Descuido con las enfermedades que comienzan. Ante cualquier síntoma, se recomienda consultar al médico. Por ejemplo, si nota sangre al evacuar, tos persistente, baja de presión sin causa aparente, dolor persistente en el abdomen o la espalda, aparición de bultos (ganglios) en el cuello, axilas o ingles. En las mujeres, se agrega como precaución, el autoexamen de mamas, la mastografía y el examen Papanicolau anual; en el hombre, el control médico ante trastornos de la emisión de orina y realizar el examen de la próstata.*

CONSERVACIÓN DE LA CAPACIDAD FÍSICA

La actividad física es útil para mantener el estado normal de los músculos y articulaciones. Previene la pérdida de calcio en los huesos (osteoporosis), aumenta la capacidad de los sistemas respiratorio y cardiovascular; evita el daño de las arterias y mejora la coagulación sanguínea. Además, es muy importante para lograr una actitud emocional positiva de confianza en sí mismo.

Se recomienda:

- *El ejercicio físico constante, pero sin caer en lo excesivo*
- *Practicar la natación, aunque sólo sea jugar en el agua*
- *El baile y las caminatas son actividades sumamente benéficas para fortalecer la capacidad física.*



La actividad física que se desempeñe debe durar por lo menos 30 minutos seguidos, y practicarse por lo menos tres veces a la semana. Realizarlo por períodos menores generalmente

es insuficiente para mantener las capacidades funcionales, pero siempre es preferible hacer poco ejercicio a no hacer ninguno.

Si no se ha hecho ejercicio antes, es preferible que pregunte a su médico si puede hacerlo sin que corra ningún riesgo.

El ejercicio es útil para el estado físico y emocional. Si le produce dolor o molestia, suspéndalo y consulte a su médico.

LOS ACCIDENTES CASEROS

Los accidentes caseros más frecuentes en los adultos mayores son las caídas, las quemaduras y las intoxicaciones.

Las caídas y fracturas pueden producir un grave deterioro de la calidad de vida del adulto mayor. Entre los factores que aumentan su riesgo están:

- *La falta de actividad física, que favorece la descalcificación de los huesos (osteoporosis), la pérdida de agilidad, y la pérdida de la capacidad cardíaca y respiratoria.*
- *Consumo de alcohol y sedantes, que disminuyen la atención a los obstáculos y aumentan la imprudencia y el desequilibrio.*
- *Daño cerebral, que causa torpeza o debilidad del movimiento y falta de cuidado por imprudencia.*
- *Defectos de la vista, especialmente si se asocia a la falta de iluminación.*
- *Los sitios más peligrosos en la casa son el baño y la cocina. Hay que estar muy atentos para no resbalar o quemarse.*

La descalcificación de los huesos (osteoporosis) puede ser causa de fractura de cadera frente a movimientos bruscos, aun sin caerse, o puede causar fracturas vertebrales con dolor de espalda.

Las intoxicaciones también son accidentes muy frecuentes:

- Evite medicamentos no indicados por el médico.
- Sea prudente al usar la calefacción.
- Si tiene sustancias tóxicas, el envase debe estar debidamente etiquetado.

EVITAR LA ANSIEDAD

La ansiedad y la depresión son muy frecuentes en el adulto mayor y pueden causar gran sufrimiento.

Sus principales causas son:

- *Autoimagen negativa: sentirse viejo, inútil, limitado por las enfermedades, sin afectos.*
- *El aislamiento, especialmente por viudez y alejamiento de los hijos; este alejamiento de la familia es fuerte si el adulto mayor ha sido una madre poco afectuosa o un marido infiel. Para evitar la soledad, se recomienda tener amistades y fomentar la socialización.*
- *Limitaciones económicas que, en gran medida, dependen de la falta de previsión durante la juventud.*
- *La jubilación significa disminución de los ingresos económicos y, en el hombre, falta de actividad que puede llevar incluso al alcoholismo. Por este motivo, se aconseja seguir trabajando, aunque sea con menor horario o en trabajos voluntarios, y acostumbrarse a realizar actividades en la casa.*

- *Mala salud (que podría evitarse con medidas preventivas y tratamiento médico adecuado).*

Para contrarrestar lo anterior debemos tener presentes las ventajas de ser adulto mayor: la experiencia, el tiempo libre, estar activos, ser amistosos. La jubilación no es para descansar; es para iniciar nuevas actividades de acuerdo con nuestras capacidades.

Reconocer el estrés y aprender a relajarse

El estrés puede expresarse de muchas formas como dolores de cabeza, dolores musculares, indigestión, trastornos del apetito, del sueño, nerviosismo, irritabilidad, etcétera. Para controlarlo se deben disminuir las exigencias que nosotros mismos nos imponemos, hacer ejercicios ligeros y aprender a relajarse. Si esto no es suficiente, se debe consultar al médico.

SEXUALIDAD DEL ADULTO MAYOR

El deseo sexual no se pierde con la edad, y los adultos mayores pueden ser o no sentirse sexualmente atractivos. La sexualidad normal implica mucho más que el coito; implica caricias, un afecto que, mientras más se mantenga en el tiempo y más específico sea, podemos estimar como más desarrollado.

En el hombre mayor puede existir impotencia (dificultad para lograr la erección y la eyaculación), cuya causa puede ser psicológica o física; los estudios urológicos la definirán. En la mujer, incluso joven, es frecuente que exista falta de deseo e impotencia (dificultad para lograr el orgasmo); habitualmente, esto se debe a razones psicológicas y quizá a la falta de una comunicación abierta con su pareja.

El hombre o mujer mayor de 60 años, puede tener una sexualidad satisfactoria, que dependerá más de su estado general, que de su edad. Para mantenerla debe evitar el exceso de alcohol o tranquilizantes, mantener su capacidad física con ejercicio regular y, especialmente, mantenerse interesado y unido a su pareja.

- *El coito no es la única manifestación de la sexualidad.*
- *El cariño de la pareja es el principal factor de una sexualidad satisfactoria.*
- *La impotencia en el hombre o la mujer puede ser tratada; consulte al médico.*



RIESGOS DE LOS MEDICAMENTOS

Es frecuente que los adultos mayores tengan enfermedades crónicas, generalmente más de una, y que tomen varios fármacos a la vez. Cualquier fármaco puede tener efectos colaterales y, si se ingieren varios, pueden interferir unos con otros, exagerando o limitando sus efectos. Por otra parte, si no se lleva un buen registro de los medicamentos que toman, es posible cometer errores e ingerir sobredosis de alguno de ellos.

También debe considerarse que en el adulto mayor el hígado, el riñón o el aparato digestivo no funcionan

igual que en un adulto joven y, por lo tanto, la absorción, el metabolismo o la eliminación de un fármaco son diferentes. Por lo anterior, una dosis corriente puede resultar excesiva para ellos.

Una recomendación general es tener un cuaderno donde se anoten las indicaciones médicas, los medicamentos que recibe, las molestias que atribuye a ellos, y no olvidar llevar este cuaderno a cada control médico.

Los adultos mayores están expuestos a muchas enfermedades que, en su mayoría, no inician

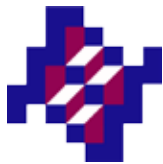
- *Un exceso de medicamentos puede ser dañino.*
- *Lleve un registro de los medicamentos que toma.*
- *Es muy importante no automedicarse.*

de un modo repentino sino en forma insidiosa: glaucoma, hipertensión arterial, diabetes mellitus, arteriosclerosis, osteoporosis, depresión, obesidad, insuficiencia respiratoria, y otras. Cuando los síntomas son evidentes y los obligan a consultar, la enfermedad suele estar bastante avanzada y el tratamiento va a ser más paliativo que preventivo.

Un peligro que siempre existe es el de la polifarmacia, y se podría decir que es mejor médico el que indica cuál medicamento podría suprimirse que el que agrega otra receta a las que ya traía el paciente.

El médico siempre debe estar alerta a la patología psicosocial: al aislamiento que lleva a una depresión, así como al deterioro cognitivo que puede llevar a accidentes y conflictos.

Los adultos mayores deben acudir a control médico periódico (una o dos veces al año cuando menos) con la finalidad de prevenir o detectar tempranamente enfermedades, considerando siempre sus antecedentes personales ♦



Instituto Nacional de Salud Pública



DEVIVA Z

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PÚBLICA
Av. Universidad No. 655 Col. Sta. María Ahuacatlán
Cerrada Los Pinos y Caminera
C.P. 62100 Cuernavaca, Morelos.
N° 8. Noviembre de 2009
Todos los derechos reservados.