

El cuidado de los ancianos en la casa

ALGUNAS PERSONAS DE EDAD conservan su buena salud hasta los 70 y los 80. Otros tal vez encuentren que su salud física o mental desmejora a medida que envejecen. La gente de edad debe ser incluida como miembros importantes de la familia, irrespectivamente de su salud.



La nutrición



La gente de edad a veces pierde el apetito. Es natural que necesiten menos alimentos a medida que sus cuerpos se hacen menos activos. Proporcionarles una dieta balanceada y nutritiva para que mantengan buena salud. La gente de edad tal vez prefiera comer pequeñas cantidades varias veces al día antes que una o dos comidas más grandes.

El cuidado de los parientes de edad es una forma de devolverles parte del cariño que los miembros de la familia recibieron mientras crecían. Más importante aún, hay que hacerles saber a los ancianos que todavía son queridos y respetados.

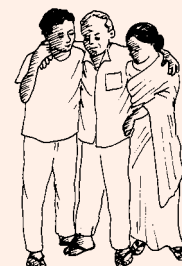
El cuidado de una persona que no puede levantarse



Una persona que esté demasiado enferma para levantarse necesita atención especial. El permanecer en cama por largo tiempo debilita el cuerpo. Asegurarse de que tengan una habitación con mucho aire fresco y luz. Bañarlos todos los días con una palangana y un paño. Ayudarles a darse vuelta para evitar ulceraciones.

La ropa y las sábanas sucias irritan la piel y pueden causar infecciones. Si una persona que debe guardar cama no tuviese control de sus esfínteres:

- Poner un trozo de plástico cubierto con un paño suave sobre el centro de la cama y cambiar el paño cuando esté mojado.
- Tener siempre una chata junto a la cama y motivarlos a que la usen con frecuencia.
- Atarles una toalla, la que puede cambiarse cuando esté sucia.



Toda vez que sea posible, ayudarles a sentarse y a andar tan pronto como sea posible.

Esta información fue sacada de un útil folleto producido por el personal de Yayasan Kesehatan GNIM, Tomohan, en la isla de Sulawesi, Indonesia, junto con Studio Driya Media y Vecinos Mundiales. El folleto se reseña en la página 14.

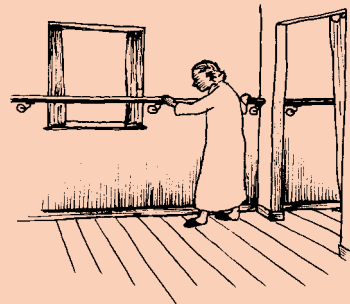
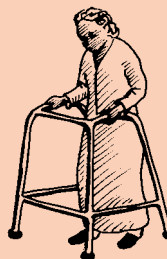
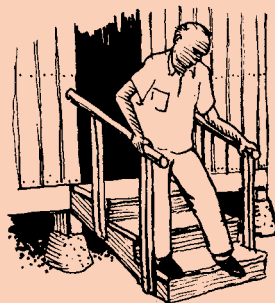
Problemas a la piel



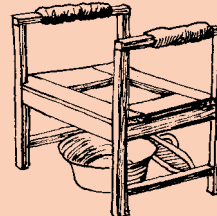
La piel de las personas de edad es por lo general más fina y seca y puede causar comezón. El aceite fresco de coco o la vaselina pueden ser útiles. El jabón común puede ser muy irritante y se puede usar jabón para bebés en su lugar.

Prevención de accidentes

Algunas personas comienzan a perder su sentido del equilibrio a medida que envejecen. Puede caerse con más frecuencia y herirse. Los huesos viejos se quiebran con más facilidad. Construir pasamanos al costado de los escalones o alrededor de las habitaciones. Discurrir la forma de ayudarles a desplazarse con mayor facilidad.



La construcción de agarraderos en el baño puede ayudar a prevenir caídas. Se debe proveer una bacinica o una chata próximas a la cama a aquellos que tienen problemas para desplazarse o que no ven bien, de modo que no tengan que ir muy lejos para usar el baño.



La muerte



Algunas personas de avanzada edad no quieren tomar medicinas o ir al hospital cuando se enferman. Dicen que están listas para 'volver a Dios'. Este deseo debe respetarse y discutirse con el trabajador de salud o el médico.

Nunca es fácil cuidar a un pariente que se esté muriendo. La familia no debe tener miedo de discutir el tema de la muerte en forma amable y sensible ni a pensar un poco en los preparativos provocados por la muerte de un pariente muy enfermo.

La sordera

Cuando se le habla a alguien que tenga problemas para oír, el hablar claramente poniéndose frente a la persona mejorará la comunicación.

