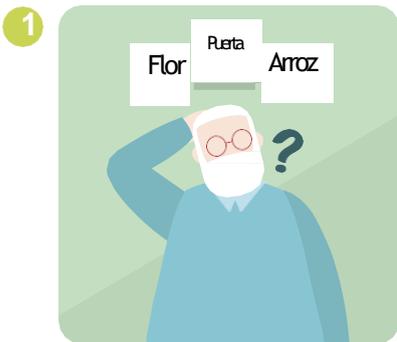


Atención Integral Para las Personas Mayores

Pruebas de detección para capacidad física y mental #SaludableEnCasa

Manténgase saludable en casa mientras mantiene el distanciamiento físico durante los brotes de COVID-19 y prepárese para un envejecimiento saludable en la nueva normalidad.

• Capacidad cognitiva



Piense en tres palabras cualquiera. Memorice esas palabras.



Fecha de hoy: Día ___ Mes ___ Año ___ Ubicación actual (casa, clínica, etc.): _____
¿Se equivocó en alguna de las respuestas?

Sí No



Intente recordar las tres palabras que memorizó en la pregunta 1

¿Olvidió alguna? Sí No

• Movilidad



Prueba de Levantarse de la silla:

Trate de levantarse de la silla **5 veces** sin utilizar los brazos. ¿Le tomo más de **14 segundos**?

Sí No

• Nutrición



¿Ha perdido más de 3 kilos inintencionalmente durante los últimos tres meses?

Sí No

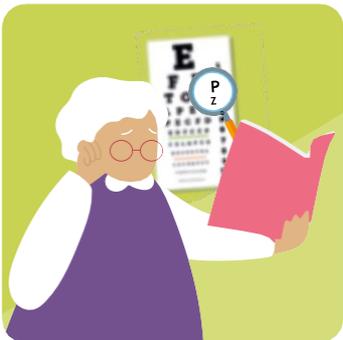


¿Ha experimentado pérdida de apetito?

Sí No

• Visión

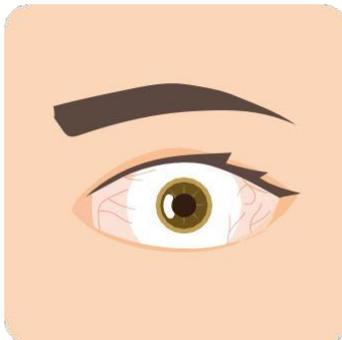
1



¿Tiene dificultad para ver cosas que están lejos o mientras lee?

Sí No

2



¿Tiene alguna enfermedad ocular?

Sí No

3



¿Está actualmente bajo algún tratamiento médico?
(e.j. cualquier tipo de diabetes, presión arterial alta)

Sí No

• Audición

● Puede comprobar su audición con una de estas tres pruebas



Si tiene un teléfono inteligente o una tablet, pruebe su audición usando hearWHO, una aplicación automatizada, basada en dígitos en ruido.

www.who.int/health-topics/hearing-loss/hearwho



● ¿No pudo pasar una o más de estas tres pruebas?

Sí No

Comuníquese con su profesional de atención médica (a) no puede escuchar los susurros en la prueba de susurro, (b) el resultado de la audiometría es de 35 dB o menos o (c) el resultado de la prueba basada en la aplicación recomienda buscar ayuda profesional

• Salud bucal



¿Tiene dificultad para masticar?

Sí No



¿Tiene dolor en la cavidad bucal?

Sí No

*La cavidad bucal incluye los labios, el revestimiento interior de las mejillas y los labios, los dos tercios frontales de la lengua, las encías superiores e inferiores, el piso de la boca debajo de la lengua, el techo óseo de la boca y el área pequeña detrás de las muelas del juicio.

• Bienestar psicológico



En las últimas dos semanas, ¿Se ha sentido molesto por...

1 ¿Se siente decaído, deprimido o sin esperanza?

Sí No

¿Poco interés o placer en hacer las cosas?

Sí No

! Si ha respondido "Sí" a cualquiera de las preguntas de detección (arriba), debe buscar ayuda de un profesional de la salud o de un trabajador social.

• Atención y apoyo social

¿Tiene alguna dificultad con alguna de las siguientes actividades diarias?

Sí No



Moverse en el interior



Usando el baño



Vistiéndose



Usando la bañera o la ducha



Manteniendo su apariencia personal



Alimentándose

1 ¿Tiene problemas con la búsqueda de intereses de ocio, pasatiempos, trabajo, voluntariado, apoyo a su familia, actividades educativas o espirituales?



Sí No

2 No puede realizar las actividades mencionadas anteriormente debido a:

Costo Distancia Transporte Falta de oportunidades Otro

3 ¿Se siente solo?

Sí No

! Si ha respondido "Sí" a cualquiera de las preguntas (arriba), busque ayuda personal de familiares, amigos o trabajadores sociales para realizar cambios en su alojamiento actual, herramientas de comunicación. Busque la asistencia de bienestar social necesaria, los recursos de la comunidad local u otra asistencia especializada para obtener apoyo adicional.

¡Practiquemos el autocuidado!

#SaludableEnCasa

✓ Mantenga sus rutinas y horarios regulares



✓ Sea activo, reduzca el tiempo que pasa sentado



✓ Trate de hacer 30 minutos de ejercicio todos los días.

ENTRENAMIENTO DE FUERZA



EJERCICIO AERÓBICO



ENTRENAMIENTO DE EQUILIBRIO



FLEXIBILIDAD



BAILE SU MUSICA FAVORITA



1 Comience con 5-10 minutos y agregue un minuto cada día.

Si está nervioso por caerse, intente caminar o hacer ejercicio con alguien más, pero evite las multitudes.

2 Haga ejercicio en su cama o silla si le resulta difícil caminar.

3 Hable con su profesional de la salud para obtener más información.

DETÉNGASE, descance y hable con su médico para que le aconseje, si se siente mareado, tiene dolor en el pecho o siente que te falta el aire durante o después del ejercicio

• Nutrición



Salga al sol durante 30 minutos al día

Para obtener su vitamina D. La vitamina D ayuda con el equilibrio y el buen movimiento.



Beber abundante agua

Beba 8-10 vasos de agua todos los días.



Coma una dieta balanceada

- | | |
|--|------------------------|
| Cada día: | Cada semana: |
| - 2.5 tazas de vegetales (5 porciones) | - Carne roja 1-2 veces |
| - 2 tazas de fruta (4 porciones) | - Aves 2-3 veces |
| - 180g de granos | |
| - 160g de carne & frijoles | |



Limite la ingesta de sal

a 5 gramos (equivalente a una cucharadita) al día y limite la sal y los condimentos con alto contenido de sodio (como la salsa de soya y la salsa de pescado) al cocinar o preparar alimentos.



Coma una mezcla de cereales integrales

Como trigo, maíz y arroz, legumbres como lentejas y frijoles, mucha fruta y verdura.



Consuma grasas no saturadas

Se encuentra en pesacado, aguacate, nueces, aceite de olive, soya, canola, girasol y aceites de maíz en lugar de grasas saturadas, se encuentran en carnes grasas, mantequilla, aceites de palma y coco, crema, queso y manteca de cerdo.



Pruebe al vapor o hervir

en lugar de freír la comida.



Evite los bocadillos como

Refrescos, jugos de frutas, concentrados de frutas, leches saborizadas, bebidas de yogur, galletas, pasteles y chocolate. Coma vegetales crudos, frutas frescas y nueces sin sal.



Evite las grasas trans producidas industrialmente

Como los que se encuentran en alimentos procesados, comida rápida, bocadillos, comida frita, pizza congelada, tartas, galletas, margarinas y pasta para untar.



Prevenir la desnutrición

Pregunta a su profesional de la salud si necesita suplementos.

✓ Mantenga un registro de lo que come y bebe en un diario o en su computadora/teléfono celular y controla su peso.

! Si pierde peso rápidamente, tiene dificultad para masticar o tragar, o tiene dolor de estómago o hinchazón, consulte a tu médico. La enfermedad no debe ser ignorada.

• Visión



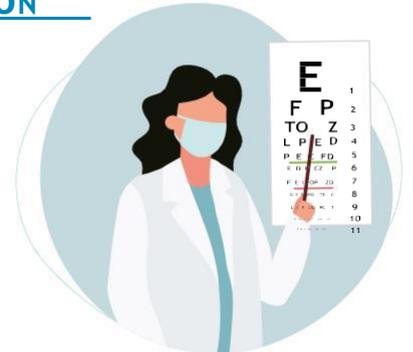
SI TIENE PROBLEMAS CON SU VISIÓN



Use anteojos



Pídale a un amigo que le ayude a moverse con seguridad



Hágase un chequeo de la vista

• Audición

CUIDE SU AUDICIÓN



Hágase chequeos regulares y usa audífonos.



Pídale a los demás que repitan Si se siente mareado, siente la cara entumecida o lo que están diciendo o que siente los oídos llenos, consulte a su médico. hablen más despacio.



• Riesgo de caídas



- 1 **Deshágase de las alfombras y del desorden, limpie los derrames, instale luces más brillantes y barandales en su baño y alrededor de la casa.**
- 2 **Asegúrese de que los zapatos le queden bien y no tenga suelas resbaladizas.**

! Si su medicamento le mareo o le da sueño, consulte a su médico para conocer posibles alternativas.

• Incontinencia Urinaria



- 1 **Pregunte a su fisioterapeuta sobre el entrenamiento de los músculos del suelo pélvico. Puede fortalecer los músculos para apoyar la vejiga. Los ejercicios se pueden hacer 2-3 veces por semana. Comience con 3 series de 10 contracciones. Asegúrese de relajarse entre cada serie**

! Si tiene signos de incontinencia urinaria, hable con su médico.

*La incontinencia urinaria es la necesidad repentina de vaciar la vejiga, incluido el vaciado accidental de la vejiga al toser, estomudiar, levantar un objeto pesado, caminar o correr. Hay tratamiento y estrategias disponibles para ayudar a controlar este padecimiento. .

• Salud bucal



Practique la higiene bucal dos veces al día

Use un cepillo de dientes y una pasta dentífrica que contenga fluor. Cepillase los dientes dos veces al día, especialmente antes de acostarse. Si no tiene dientes, use una esponja o una gasa para limpiar. Si usa dentadura postiza, límpiela una vez al día.



Limpie su lengua como parte de su higiene buca diaria.

Cepille ligeramente su lengua o use un raspador de lengua (dos veces al día).



Prevenir la boca seca

Beba mucha agua para asegurarse de tener suficiente saliva. Evite los productos para el cuidado bucal que causan irritación y los alimentos crujientes/duros. Elija chicles/caramelos sin azúcar



Mantenga una dieta saludable & Evite los alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar

Tales como bebidas gaseosas, jugos de frutas y bebidas de jugo, concentrados líquidos y en polvo, agua saborizada, bebidas energéticas y deportivas, té y café listos para beber y bebidas lácteas saborizadas.



Mantenga los músculos alrededor de la boca

Masticando, cantando o diciendo palabras rápidamente.



Dejar de fumar

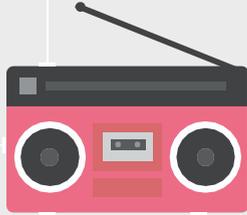
Fumar aumenta el riesgo de enfermedad de las encías. También aumenta la probabilidad de contraer COVID-19 porque fumar puede afectar la capacidad pulmonar y porque el acto de fumar aumenta la posibilidad de su transmisión

• Capacidad cognitiva

✓ Esté abierto a pedir ayuda

Pida apoyo y paciencia a su familia y amigos si es olvidadizo. Mantenga una lista de las tareas diarias importantes o los nombres de las personas que ve con frecuencia para refrescar su memoria.

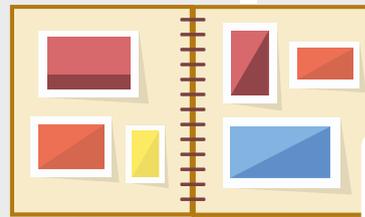
RADIO



PERIÓDICO



✓ **Ejercite tu mente**
Puede ser útil leer periódicos, escuchar la radio, hacer crucigramas, mirar álbumes de fotos o artículos favoritos.



PASATIEMPO FAVORITO



ALBUM DE FOTOS



✓ **Estar cerca de otros para una mente sana**

Pruebe actividades sociales o grupales como jugar a las cartas, hacer una dase de ejercicio o comer con otros

JUGANDO CARTAS



Si tiene problemas para realizar sus actividades habituales o se le olvidan cosas con más frecuencia, consulte a su médico.



• Bienestar psicológico

1 Trate de reducir la cantidad de tiempo que ve, lee o escucha noticias

Que le hacen sentir ansioso o angustiado. Busque la información más reciente en momentos específicos de día, una o dos veces al día que lo necesite. Siga los canales de noticias confiables, como la televisión y la radio locales y nacionales, y manténgase actualizado con las últimas noticias de @WHO en las redes sociales.

2 Sea consciente de los pensamientos negativos o poco saludables

Trate de pensar en 3 pensamientos felices todos los días. Intente repetir una palabra como "relajado o tranquilo" mientras inhala y exhala profundamente

Relajado

Tranquilo

3 Manténgase conectado socialmente

Hable con sus seres queridos y personas de confianza de forma habitual, a través del teléfono, videollamadas o mensajería, a través de la redacción de cartas, etc.

Participe en pasatiempos y actividades.

El ejercicio cognitivo, como leer un libro o hacer crucigramas/sudokus, mantendrá tu mente activa y te distraerá de las preocupaciones. También puede usar el tiempo en casa para llevar un diario de bienestar.

4 Muévase

Los ejercicios como yoga, tai chi, nadar o caminar pueden ayudarle a animarse.

5 Ayude a alguien más

Si se siente deprimido, trate de ayudar a alguien más.

6 Evite el uso de alcohol y drogas

Como una forma de lidiar con el miedo, la ansiedad, el aburrimiento y al aislamiento social. Beber altera su sueño, pero también puede aumentar tu riesgo de caídas, debilitar tu inmunidad e interactuar con cualquier medicamento recetado que esté tomando. Limite la cantidad o no beba alcohol en absoluto.

Busque apoyo psicológico

Si tiene pensamientos suicidas, consulta a su médico y hable con otras personas en la que pueda confiar. Todos pueden sentirse deprimidos a veces. .



Busque apoyo psicosocial de los servicios disponibles en su comunidad si el estrés, la preocupación, el miedo o la tristeza interfieren con sus actividades diarias durante varios días seguidos, o si hay un gran cambio en su peso.

• Atención y apoyo social

1 Pruebe programas de rehabilitación

Pruebe los programas de rehabilitación (o soporte social), si tiene dificultades con las actividades de la vida diaria (AVD), como vestirse, alimentarse, bañarse y arregalarse. Intente unirse a un programa interactivo de rehabilitación en línea que permita conversaciones con fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales.

Comparta lo que es importante para usted

Hable con su familia, amigos, trabajadores sociales, cuidadores y profesionales de la salud sobre su vida, prioridades y preferencias, ya que es posible encontrar formas de aumentar su participación social.

Reporte abuso de adultos mayores

Ya sea que usted sea una víctima o haya observado el abuso, dígalos a alguien en quien confíe y denúncielo a las autoridades pertinentes.

También puede buscar ayuda en las líneas de ayuda que puedan estar disponibles en su país (incluida información sobre cómo acceder a los servicios de emergencia) o busque servicios locales para las víctimas.

Encuentre la red de apoyo social de su comunidad.

El apoyo social incluye apoyo para su condición de vida, seguridad financiera, soledad, acceso a instalaciones comunitarias y servicios públicos, y apoyo contra el abuso de personas mayores.

Considere lo que más le importa con respecto a la atención y el

Esto incluye pensar en el tratamiento médico, en caso de que le suceda algo y no pueda tomar sus propias decisiones. Si desea desarrollar un plan de atención avanzado para registrar sus deseos de tratamiento y atención, puede hablar sobre ellos con su trabajador de salud o con alguien en quien confíe.

