



Auto-cuidado para Personas Mayores

Introducción

El autocuidado es fundamental para preservar la salud, la autonomía y la calidad de vida en la tercera edad. Adoptar hábitos saludables y mantener rutinas diarias adecuadas permite envejecer con dignidad, independencia y bienestar. Esta guía ofrece recomendaciones prácticas sobre autocuidado físico y emocional, higiene personal, manejo de medicamentos y seguridad en el hogar.

Importancia del Autocuidado

El autocuidado contribuye significativamente al bienestar integral de las personas mayores. Sus beneficios principales incluyen:

- **Salud física:** Ayuda a prevenir enfermedades y a mantener la movilidad.
 - **Salud mental:** Mejora el estado de ánimo y reduce el riesgo de depresión o ansiedad.
 - **Autonomía:** Favorece la independencia en las actividades diarias.
 - **Calidad de vida:** Brinda bienestar, seguridad y una mayor satisfacción personal.
-

Hábitos Diarios para un Cuidado Personal Óptimo

1. Ejercicio Regular

- **Beneficios:** Fortalece músculos, mejora el equilibrio y previene caídas.
- **Sugerencias:** Caminar, nadar, hacer yoga o tai chi por al menos 30 minutos, cinco días por semana.

2. Buena Nutrición e Hidratación

- **Beneficios:** Mantiene el cuerpo fuerte y la mente activa.
- **Sugerencias:** Seguir una dieta balanceada rica en frutas, verduras, proteínas magras y granos integrales. Beber al menos 8 vasos de agua al día.

3. Sueño Reparador

- **Beneficios:** Fundamental para la recuperación física y emocional.
- **Sugerencias:** Establecer una rutina de sueño y dormir entre 7 y 9 horas cada noche.

4. Vida Social Activa

- **Beneficios:** Mejora la salud emocional y previene el aislamiento.
- **Sugerencias:** Participar en actividades sociales, mantener contacto con familiares y amigos, y unirse a grupos de interés.

5. Estimulación Mental

- **Beneficios:** Ayuda a mantener la agudeza mental y prevenir el deterioro cognitivo.
 - **Sugerencias:** Leer, jugar juegos de mesa, aprender nuevas habilidades o resolver acertijos.
-

Consejos de Higiene y Cuidado de la Piel

1. Higiene Personal

- **Baños regulares:** Utilizar productos suaves y agua tibia para evitar la resequedad.
- **Higiene bucal:** Cepillar los dientes dos veces al día y visitar al dentista con regularidad.
- **Lavado de manos:** Lavarse con frecuencia, especialmente antes de comer y después de ir al baño.

2. Cuidado de la Piel

- **Hidratación diaria:** Aplicar crema hidratante para prevenir la resequedad y grietas.
 - **Protección solar:** Usar protector solar al salir, incluso en días nublados.
 - **Revisión de la piel:** Observar la piel con regularidad y consultar al dermatólogo ante cualquier cambio.
-

Gestión de Medicamentos

1. Organización

- **Pastilleros semanales:** Facilitan el control de dosis y horarios.
- **Listas actualizadas:** Anotar todos los medicamentos, incluyendo dosis y horarios.

2. Cumplimiento del tratamiento

- **Recordatorios:** Usar alarmas, relojes o apps para no olvidar la medicación.
- **Revisión médica:** Consultas periódicas para ajustar tratamientos según necesidad.

3. Almacenamiento adecuado

- **Lugar seguro:** Guardar en sitios frescos, secos y fuera del alcance de niños.

- **Revisión de vencimientos:** Desechar medicamentos caducados de forma segura.
-

Prevención de Caídas y Seguridad en el Hogar

1. Adaptación del hogar

- **Buena iluminación:** Especialmente en pasillos, escaleras y baños.
- **Superficies seguras:** Colocar alfombras antideslizantes y barras de apoyo.
- **Espacios libres:** Mantener áreas despejadas y los cables recogidos.

2. Evaluación y equipamiento

- **Revisión del hogar:** Evaluación profesional para identificar riesgos.
- **Ayudas técnicas:** Bastones, andadores o sillas de ducha según sea necesario.

3. Actividad física segura

- **Ejercicios de equilibrio:** Para mejorar la estabilidad y coordinación.
 - **Calzado apropiado:** Zapatos cómodos, con suela antideslizante y buen ajuste.
-

Consejo Profesional

Dra. Carla Lezcano Fajardo

Especialista en Medicina General y Familiar

MENTES PLUS recomienda consultar con su médico antes de realizar cualquier cambio en su rutina de cuidado personal.

La salud comienza con pequeñas decisiones diarias que marcan una gran diferencia.

