



Guía práctica para la salud física y mental de los mayores

BIENESTAR DE LA CABEZA A LOS PIES

Más de un **80%** de las personas mayores tienen al menos una enfermedad crónica.



¿Qué encontrarás en esta guía?

Conocerás información relevante y consejos útiles para cuidar y mejorar la vida de nuestros mayores. Acercarnos más a ellos y atender sus necesidades.

EL OLVIDO

DEPRESIÓN
SOLEDAD Y
AISLAMIENTO

NUTRICIÓN+
HIDRATACIÓN

SALUD FÍSICA
Y MENTAL

INCIDENTES
EN EL
HOGAR

"BIENESTAR DE LA CABEZA A LOS PIES" GUÍA PARA LA SALUD FÍSICA Y MENTAL DE LOS MAYORES

Cambia tu forma de pensar

La salud mental y el bienestar abarcan mucho más que nuestras emociones y pensamientos. En esta guía, hemos preparado una presentación completa para que puedas ver a tu ser querido más sano y feliz, sin importar la edad.

¿Qué queremos decir con "De la cabeza a los pies?" Se tiende a pensar en la mente y el cuerpo por separado pero la salud mental está indudablemente atada a la salud física. En nuestro trabajo diario, vemos de primera mano que incluso los cambios más pequeños físicos o mentales pueden influir en la **mejoría de calidad de vida de tu ser querido**.

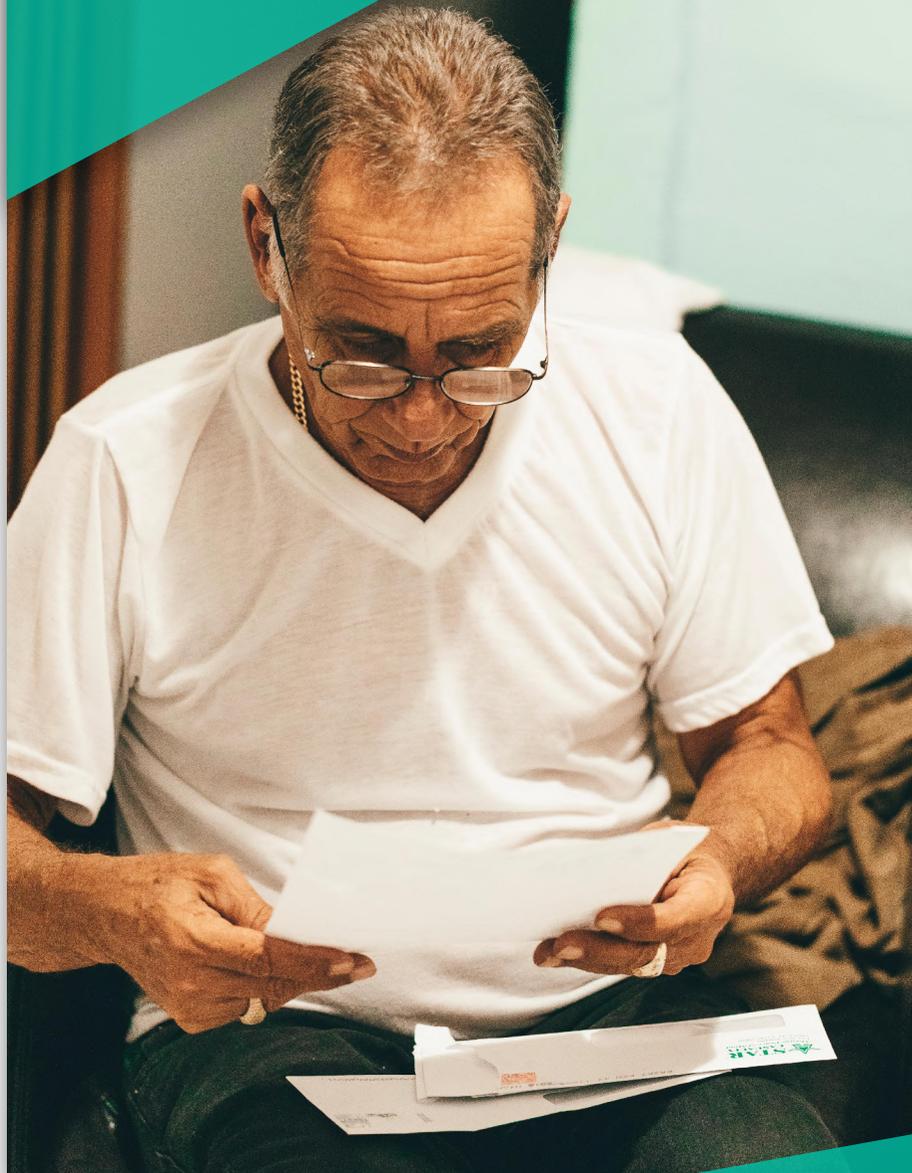
Por definición, "**bienestar**" es el estado de sentirse **cómodo, feliz, y saludable**. El envejecimiento es un viaje individual, no hay una forma de envejecer establecida, lo que uno entiende por "normalidad" no tiene por qué serlo para otro, siendo diferente para cada individuo. Por este motivo, constantemente estamos reformulando **nuevas definiciones de lo que es "normal"**. Para ayudarte a gestionar estos cambios, hemos recopilado en esta guía varios recursos para que comprendas y refuerces el bienestar de tu ser querido.



¿Qué necesitas saber?

Recursos para prepararte y planificar

Olvidos



Sentirse olvidadizo

El olvido es un aspecto común del envejecimiento, sin embargo, podemos entrenar nuestra mente para trabajar de manera más eficiente. Es fácil que los jóvenes puedan tener algún olvido, pero para una persona mayor puede ser síntoma del comienzo de un problema más grave.

A medida que envejecemos, nos encontramos con algunas barreras comunes que obstaculizan nuestra capacidad de recordar.

Por ejemplo, las personas mayores, a menudo, experimentan una **disminución del flujo sanguíneo al cerebro**, lo que puede causar lagunas en su memoria.

Otra causa común es que el cuerpo produce **bajos niveles de hormonas y proteínas que son las que protegen y reparan las células del cerebro**.

No obstante, si estás cuidando de una persona mayor, debes vigilar los cambios en su memoria como método de prevención.

[Clica aquí para más información sobre demencia en ancianos](#)

¿Qué es lo más común?

A medida que el cerebro envejece, es habitual tener olvidos. Si los problemas de memoria de tu ser querido reflejan el comportamiento descrito en la lista "**Señales de que tu ser querido puede necesitar ayuda**" en la próxima página, considera anotarlos y hablarlo con su médico, ya que puede desembocar en algo más serio. Aún así, no es siempre el caso.

Numerosas investigaciones han demostrado que los **juegos interactivos pueden favorecer la salud mental**, ayudando a mantener el cerebro ágil a cualquier edad.

Olvidos comunes

- Olvidar de forma habitual dónde dejaron objetos que usan con frecuencia.
- Entrar a una habitación y olvidar por qué entraron.
- Decir nombres de varios miembros de la familia antes de decir el correcto
- Tener la sensación de "lo tengo en la punta de la lengua"
- Olvidar que tenían una cita o reunión en su calendario.
- Tener más dificultades para recordar información que acababan de aprender
- No poder explicar las cosas rápidamente y con detalles precisos



Señales de que tu ser querido puede necesitar ayuda

- **No puede realizar actividades básicas** ni actividades instrumentales habituales de la vida diaria (limpieza, lavandería, cocinar, coger un transporte...).
- Se **desorienta** o se pierde en un entorno familiar.
- De forma frecuente **pronuncia de forma incorrecta palabras** o las usa de forma confusa en una conversación.
- Muestra **dificultad para controlar las emociones** al tomar decisiones; incluso actuando de forma inapropiada.
- Padece una **pérdida excesiva de memoria** o no reconoce a sus seres queridos.

¿Cómo ayudarles?

Habla con ellos

Hablar sobre el olvido de tu ser querido puede parecer un hecho intimidante. No deberían sentir que estás tomando decisiones sin consultarles. Escuchar activamente sus respuestas es un paso positivo hacia una mejor **comprensión de sus necesidades**.

Prueba estos iniciadores de conversación:

"Oye, me di cuenta de que ha sido más difícil para ti (encontrar tus llaves / pagar tus facturas a tiempo / ir a las citas programadas). ¿Por qué crees que es?"

"Vi que te sentías confundido o agobiado el otro día cuando estábamos en el restaurante. ¿A qué vino eso?"

"Cuando estábamos hablando de tus citas, el otro día, no mencionaste ésta. ¡Está bien!, ¿Deberíamos escribirlo la próxima vez?"

Otra forma de tener estas conversaciones es preguntar a tu ser querido sobre una historia de su pasado.



Otras alternativas para ayudarles

Puedes recomendarle y ayudar a hacer **listas de tareas**, usar **notas adhesivas** en los sitios más frecuentados de la casa, escribir la **lista de la compra y dejarla** siempre pegada en el frigorífico, enseñarles a mantener sus llaves y gafas en el mismo lugar...

También podría ayudarlos a mantener su mente activa participar en **actividades** como realización de manualidades, pintura, música y otros juegos. Quizás podrías jugar a las cartas con ellos, o alentarlos a hacer un crucigrama. Llevarles a reuniones sociales y clases donde puedan disfrutar de pasatiempos es una excelente manera de ayudarles a mantener el cerebro activo.



[Clica aquí para más información sobre ejercicios que ayudan a mejorar la memoria](#)



Depresión, soledad aislamiento

El peso sobre nuestros hombros

El **dolor** puede tener un impacto negativo en la salud mental y en el bienestar de las personas mayores. Pueden llegar a sentir que no deberían expresar sus emociones y preocuparse de que expresar su dolor y tristeza puedan alejarles de sus amigos y familia.

Es habitual para nosotros acarrear sobre nuestros hombros el peso de la tristeza y los sentimientos depresivos a los cuales nos enfrentamos en el camino. Metafóricamente hablando, nuestros hombros están cargados con el peso de la pérdida, la soledad y la tristeza. Y a medida que envejecemos, **la pérdida, desafortunadamente, se vuelve una parte más presente de nuestras vidas.**

Para las personas mayores, familiarizarse con la pérdida no lo hace menos doloroso.

En esos momentos es primordial apoyar a tu ser querido, ayudándole a procesar sus emociones. Puedes lograrlo reconociendo los signos de la depresión relacionada con el dolor.



¿Cómo ayudar?

Una persona con depresión que está rodeada de amor y apoyo puede seguir sintiéndose sola.

De hecho, tener depresión puede llegar incluso a impedir la habilidad de abogar por nosotros mismos.

La **socialización y los estímulos positivos son clave** para conseguir una mejor salud mental y ayudar a tu ser querido a sentirse menos deprimido.

Podrías preguntarle: "¿Qué puedo hacer para ayudarte?" pero obtener como respuesta: "Nada".

Anticípate a su reacción y toma parte. Por ejemplo, di: "Voy a hacerte la cena, ¿está bien?".

Esta solicitud procesable muestra que has considerado sus necesidades y que quieres ayudar.

Consejos recomendados por Helpycare

1. **Escucha a tu ser querido** con paciencia y compasión.
2. **No critiques los sentimientos** que exprese, hazle ver la realidad y ofrécele esperanza.
3. **Alienta a la persona a visitar a un profesional como un médico.**
4. **Anima a la persona a seguir con el tratamiento.** La depresión generalmente se repite cuando el tratamiento se suspende demasiado pronto, así que ayuda a tu ser querido a mantenerse al día. Si no le ayuda, habla con su médico para buscar otros medicamentos y terapias.
5. **Invita a tu ser querido a salir.** Realizad actividades juntos que antes solía disfrutar: caminatas, una clase de arte, ir al cine; cualquier cosa que proporcione estimulación mental o física.
6. **Programa actividades sociales regulares.** Las salidas grupales, las visitas de amigos y familiares o dar un paseo pueden ayudarles a combatir el aislamiento y la soledad. Insiste si rechaza los planes.
7. **Planifica y prepara comidas saludables.** Una dieta pobre puede empeorar la depresión, así que asegúrate de que coma bien.
8. **Estáte atento a las señales de advertencia de suicidio.** Busca ayuda profesional inmediata si sospecha que su ser querido está pensando en suicidarse.

[Clica aquí para más información sobre cómo gestionar el dolor y la depresión](#)

Nutrición + hidratación

Comida sana para el corazón y la mente

No es ninguna sorpresa que una **dieta sana y equilibrada** nos permite rendir al máximo. Resulta esencial para el **fortalecimiento del cuerpo y mantener nuestra mente activa**, ya que creará un fuerte vínculo con nuestra memoria a largo plazo.

Nuestros recuerdos están profundamente vinculados al olfato y al gusto. Incluso cuando el olor y el gusto comienzan a desvanecerse, la sensación de su familiaridad sigue permaneciendo.

Además de mantener una dieta saludable, **mantenerse hidratado** es primordial para digerir los alimentos, absorber nutrientes vitales y eliminar los residuos no utilizados. Como regla general, las personas mayores deben beber **al menos ocho vasos de agua al día**.



Alimentación saludable

Llevar una alimentación saludable es otra forma excelente para que las personas mayores **se sientan bien y se mantengan sanas**. Tener un cuerpo sano puede ayudar a tu cerebro también. Una buena forma de que tu familiar coma sano es yendo a comer con él, incluso llevarle tú la comida. Así podrá disfrutar tanto de la comida como de tu compañía, mejorando su estado de ánimo y bienestar.

Aquí hay algunas opciones interesantes que podrías añadir a tu recetas para fomentar una **alimentación sana y equilibrada**.

- **Cereales** ricos en fibra y nutrientes.
- **Verduras** frescas como zanahorias, brócoli o pimientos.
- **Frutas** como manzanas, naranjas, melones y bayas.
- **Leche y yogurt** sin grasa o bajo en grasa.
- **Alubias y nueces secas, pescado, pollo, carne magra y huevos** para obtener proteínas.
- Alimentos con **alto contenido de agua**, como lechuga, sopas y verduras.

[Clica aquí para más información sobre una dieta saludable](#)



Salud física y mental



Un cuidado ideal

Hoy en día demandamos opciones de cuidados a personas mayores donde nos ofrezcan una **atención especializada**, que nos den alternativas de cómo mejorar su calidad de sueño, qué ejercicios son los más convenientes para que nuestro ser querido pueda hacer en casa y contribuir a su **desarrollo y mantenimiento mental y físico**.

Cómo preguntar por una atención especializada

Para muchas personas mayores, un geriatra es una excelente opción a la que recurrir cuando los problemas relacionados con la edad se combinan entre sí. Estos médicos están capacitados para reconocer en totalidad el **proceso de envejecimiento y todo lo que ello conlleva**.

Salud mental y trastornos del sueño

Es recomendable que los adultos duerman entre **ocho a nueve horas por la noche**.

A medida que envejecemos, hay muchos factores que pueden afectar a nuestra capacidad de dormir bien. Los problemas de sueño podrían provenir de un hábito personal, como tomar bebidas con cafeína o fumar cigarrillos, o por una enfermedad o trastorno, como el síndrome de la pierna inquieta. Habla con el médico de tu ser querido sobre las posibles soluciones para los **problemas severos del sueño**. Mientras tanto, anima a tu ser querido a probar lo siguiente:

- Mantener una rutina nocturna regular que incluya **evitar la luz intensa**, la comida, alcohol y cafeína.
- Salir a la calle para que **le de el sol** durante el día .
- **Pensar positivamente** para mejorar el estado de ánimo.
- Hacer los **ejercicios físicos** recomendados por un médico o profesional, pero evitando hacerlos tres horas antes de acostarse.

Ejercicios de bajo impacto

Es necesario realizar al menos **30 minutos de ejercicio de bajo impacto todos los días**, no solo para que tu ser querido se sienta mejor, sino también porque ayuda a tener un **mejor estado de ánimo y a conciliar mejor una rutina de sueño**.

[Clica aquí para más información sobre ejercicios físicos](#)



Incidentes en el hogar

Factores de riesgo comunes.

Crea un hogar seguro y accesible

Todos tropezamos de vez en cuando, pero estos incidentes pueden ser mucho más peligrosos para los adultos mayores y aquellos que se preocupan por ellos. Personas **mayores de 65 años tienen una mayor probabilidad de resultar heridos o incluso morir a consecuencia de una caída u otro incidente en el hogar.**

Te mostramos algunos de los problemas causados por la edad y las opciones para mantenerles a salvo, especialmente cuando están solos.

- **Falta de estabilidad al andar.**

Fomenta su participación con ejercicios de equilibrio.

- **Pérdida de la audición**

Revisa periódicamente su capacidad auditiva en su médico otorrino.

- **Pérdida de visión.**

Revisa periódicamente su capacidad visual con un profesional.

- **Efectos secundarios de la medicación (mareos o deshidratación).**

Revisa los medicamentos que está tomando con un médico para estar al tanto de todos los posibles efectos.

- **Problemas de movilidad causados por artritis, osteoporosis, accidentes cerebrovasculares, diabetes, etc.**

Asegúrate de que haya buena iluminación en la casa, que haya espacio en las habitaciones para así evitar los riesgos de tropiezo.

- **Factores del entorno como alfombras levantadas, espacios estrechos o muebles muy juntos que no dejan espacio para pasar.**

Asegúrate de que tengan espacio suficiente para pasar entre el mobiliario.



Asistencia domiciliaria

Facilita su vida en la vivienda

¿Sabes que el 87% de las personas mayores en España prefieren vivir en su propia casa a medida que envejecen?. Las personas mayores han creado allí muchos recuerdos especiales.

Estar en un ambiente familiar puede ayudarle, ya que se encuentran refugiados, rodeados de las cosas que les traen alegría y personas a las que quieren.

Opiniones de clientes que solicitaron asistencia domiciliaria

“¿Cómo describirías a tu cuidador?. Sensacional, es muy buena. Estoy muy agradecida de tener a Sofía. Cocinamos juntas, hablamos y damos paseos todas las mañanas. Mis hijos le están muy agradecidos, ella ha supuesto un gran cambio en mi vida, alegra mis días”.

¿Qué tal se han portado los trabajadores de Helpycare? “Se han portado correctamente con las preguntas que he hecho y además están dispuestos a proporcionarme la persona ideal para acompañarme”

¿Ponen facilidades al contratar los servicios?. “Helpycare es una agencia maravillosa, no me han dado nada de guerra, han preparado los papeles y todo”



Consideraciones a tener en cuenta en la asistencia domiciliaria

La atención domiciliaria, como los servicios proporcionados por **Helpycare**, combina los **beneficios de quedarse en casa con los cuidados centrados en la salud mental, en el cuerpo, la nutrición y la seguridad de la persona mayor.**

Los cuidadores trabajan con ellos para realizar diversas tareas, recordar momentos pasados, **estimular el pensamiento mediante juegos y ejercicios**, además de crear un sentido de orgullo y valor propio, es decir, que se sientan útiles y válidos. Además, ellos se encuentran mucho más alegres y de mejor humor si trabajan acompañados.



Cuidar de un ser querido puede ser increíblemente gratificante, pero las demandas físicas y emocionales pueden conducir a sentimientos de estrés, culpa y frustración.

Si alguna vez tienes preguntas o dudas, por favor, no dudes en ponerte en contacto con nosotros.

¡Disfruta de cada momento de la vida!

CONTACTO

helpycare.com

652 29 13 01

 **helpycare.com**