



# GARDENIA

RESIDENCIA PARA ADULTOS

Existen señales de alerta que nos indican que un ser querido puede estar necesitando cuidados profesionales para realizar de manera mas segura actividades de la vida diaria tales como: el aseo, el baño, la alimentacion, el control de esfinteres, el vestido, la movilidad etc.

A menudo, la responsabilidad decidir si una persona se esta cuidando satisfactoriamente recae en su circulo mas intimo (familiares y/o amigos) Pero...¿como que parametros usar para evaluarlo una situacion tan delicada y dolorosa?

La **Clinica Mayo de Estados Unidos** ha elaborado una Guia con **8 señales de alerta** de potenciales problemas de salud en adultos mayores.

Utilizando esta Guía de 8 puntos se podra evaluar y determinar si ha llegado el momento de pedir ayuda a una Residencia de cuidados a largo plazo para Adultos Mayores.

## 1. Capacidad de cuidarse solos

Preste atención a la apariencia de sus seres queridos. ¿Mantienen rutinas diarias de aseo, comidas, vestimenta, baño? No mantener rutinas diarias podría indicar demencia, depresión o discapacidades físicas.

Preste atención al cuidado de la casa y los espacios que usualmente habitan. Cualquier cambio importante en la manera en que ellos hacen las cosas en casa puede darle pistas sobre su salud. Por ejemplo, unas ollas quemadas podrían significar que olvidan la comida en la estufa. El descuido en las tareas domésticas podría ser una señal de depresión, demencia u otros problemas.

## 2. ¿Experimentan pérdida de memoria?

Todos olvidamos cosas a veces. Los problemas de memoria menores son algo bastante común al envejecer y, en ocasiones, los efectos secundarios de los medicamentos o trastornos ocultos contribuyen a la pérdida de memoria.

Sin embargo, existe una gran diferencia entre los cambios normales de memoria y el tipo de pérdida de memoria asociado con la enfermedad de Alzheimer y otros tipos de demencia. Considera a tus padres: ¿los cambios en la memoria se limitan a objetos perdidos (anteojos, laves del auto...) o a una cita o compromiso ocasionalmente olvidada? O son más preocupantes, como olvidar palabras comunes al hablar, perderse en vecindarios familiares o ser incapaces de seguir instrucciones basicas.

## 3. ¿Están seguros dentro de su hogar?

Echa una mirada al hogar prestando especial atención a cualquier señal de alarma. ¿Tienen alguna dificultad para moverse en una escalera estrecha? ¿Alguno de ellos se ha caído recientemente? ¿Pueden leer las instrucciones en los envases de los medicamentos? ¿Dejan comida vencida en la heladera? Al preguntarles por su sensacion, ¿tus seres queridos indican que se sienten seguros en casa?

## 4. ¿Como se comportan al volante?

Algunas veces, manejar se vuelve un desafío para los adultos mayores. Si tus padres se confunden al manejar o te preocupa su capacidad para hacerlo con seguridad, podría ser el momento para que dejen de conducir.

## 5. ¿Han perdido peso?

Perder peso sin proponérselo podría ser una señal de que algo está mal. Bajar de peso al envejecer podría estar relacionado con muchos factores, incluyendo:

Dificultad para cocinar. Podrían tener dificultades para encontrar la energía para cocinar, manipular los utensilios necesarios o leer las etiquetas o instrucciones en los productos alimenticios.



# GARDENIA

RESIDENCIA PARA ADULTOS

Pérdida del gusto o del olfato. Podrían no estar interesados en comer si los alimentos no tienen el mismo sabor o aroma que antes.

Afecciones ocultas. Algunas veces, la pérdida de peso indica una afección subyacente seria, como desnutrición, demencia, depresión o cáncer.

## 6. ¿Están de buen ánimo?

Observe el estado de ánimo en general y preguntele cómo se siente. Los cambios de humor y las actitudes anormales podrían ser una señal de depresión u otros problemas de salud.

## 7. ¿Todavía se vinculan socialmente?

Hable también acerca de sus actividades cotidianas: ¿Siguen en contacto con amigos? ¿Mantienen su interés en pasatiempos u otras actividades diarias? ¿Están involucrados en organizaciones o clubes?

Si comienzan a aislarse y dejan de disfrutar de la compañía de otras personas, podría ser una señal de que algo no está bien.

## 8. ¿Pueden moverse con facilidad? El riesgo de las caídas

Preste atención a la manera en la que caminan y se desplazan. ¿Parecen renuentes o incapaces de caminar como lo hacían normalmente? ¿Creen que se beneficiarían con el uso de un bastón o de una andadera?

Los problemas asociados con debilidad muscular y dolor en las articulaciones puede dificultarles el movimiento en la casa, y si vacilan sobre su capacidad para sostenerse y la firmeza de su andar, podrían estar en riesgo de caída, una de las causas (sino la más grave) de discapacidad entre los adultos mayores.

A continuación les presentamos el siguiente checklist para evaluar cambios en funciones y capacidades de sus seres queridos a tener en cuenta:

### Cambios en la función física y mental

- ▶ Tiene dificultad en ubicarse en tiempo y espacio.
- ▶ Duerme la mayor parte del día.
- ▶ Lleva una dieta pobre o ha perdido peso.
- ▶ Ha perdido interés en los hobbies y actividades.
- ▶ Sufre cambios de humor o cambios extremos de ánimo.
- ▶ Tiene dificultades para levantarse de la posición de sentado.
- ▶ Tiene dificultades para caminar, problemas con el equilibrio y la movilidad en general.
- ▶ Tiene heridas o hematomas que ya no puede explicar.
- ▶ Hay marcas o partes gastadas en paredes, mangos de las puertas, muebles u otros objetos que se utilizan para ayudarles a mantener la estabilidad al caminar por la casa.
- ▶ Demuestra incertidumbre y/o confusión cuando realiza tareas que antes le resultaban familiares y cotidianas.
- ▶ Olvida cosas, incluso de tomar medicamentos y/o sus dosis correctas.
- ▶ Se olvida de citas importantes.
- ▶ Exhibe constante falta de criterio o juicio (por ejemplo, es víctima de los engaños/timos de otros, de las ventas, de los concursos donde se "regala" dinero).



# GARDENIA

RESIDENCIA PARA ADULTOS

## **Cambios en la higiene personal**

- ▶ Huele mal.
- ▶ Ya no se ducha o baña con frecuencia.
- ▶ Hay un fuerte olor de orina en la casa, sábanas y/o su la ropa.
- ▶ Se evidencia un claro deterioro en sus hábitos de aseo y cuidado personal (por ejemplo, el pelo está desprolijo, las uñas largas, no cuida su higiene bucal, viste prendas sucias o manchadas).

## **Descuido de las responsabilidades hogareñas**

- ▶ No hay o hay poca comida fresca o saludable en la heladera. O esta vencida o pasada.
- ▶ La casa está sucia y/o terriblemente desordenada.
- ▶ Hay pilas de ropa para lavar.
- ▶ Hay manchas o humedad en los muebles o las alfombras.
- ▶ Hay restos de comida en mal estado que no fueron desechados oportunamente.
- ▶ Hay pilas de correo sin abrir o el buzón de cartas está desbordado.
- ▶ Hay avisos de vencimientos pasados, cheques rebotados y/o llamadas de los cobradores.
- ▶ Se desconectan los servicios por falta de pago.
- ▶ El auto empieza a exhibir marcas inexplicables y/o rayones.