

Consejos y recomendaciones

Consejos para un correcto desplazamiento en el hogar

Muchos adultos mayores que se desenvuelven independientemente están expuestos a caídas en casa. Para evitar estos accidentes se recomienda tomar en cuenta las siguientes medidas:

1. Instalar barras bien afianzadas para que se sostengan en las duchas y tinas, de ser necesario un lugar para sentarse.
2. Coloca tapetes antideslizantes en las regaderas, tinas y lugares de salida.
3. Utilizar de preferencia jabón líquido con despachador e instalarlo a la altura adecuada, para evitar que el adulto mayor se incline y caiga por vértigo en la ducha.
4. Poner cojines adicionales en el asiento de sofás o sillas, que les permita sentarse y pararse con menor esfuerzo.
5. Para adultos de edad más avanzada, es preferible que los muebles tengan brazos.



<http://www.salud180.com/adultos-mayores/cuidados/basicos/5-consejos-para-cuidar-a-los-adultos-mayores> Extraído en febrero 2012
Editado por Palabras Mayores

Consejos para que el adulto mayor pase un verano saludable

La especialista la Sociedad de Geriatría y Gerontología de Chile, Dra. Marcela Carrasco, entrega una serie de recomendaciones para que esta época de sol sea bien aprovechada por los adultos mayores.

1. Alimentarse sanamente: El verano se presta para aprovechar las bondades de las frutas y verduras ricas en fibras, antioxidantes y vitaminas. Se recomienda



- incrementar el consumo de ellas y reducir el consumo de grasas.
2. Conforme pasan los años, la sensación de sed disminuye y hay mayor riesgo de padecer deshidratación. Es necesario que los adultos mayores consuman líquido así no sientan sed. En verano se recomienda que consuman no menos de 3 litros durante el día.
 3. Aprovechar el sol en forma responsable: No hay duda que el verano es una oportunidad de salir a pasear. Por lo que si el adulto mayor va estar al exterior en forma prolongada, es importante usar bloqueador solar en las zonas expuestas de piel. Asimismo, puede ser de gran ayuda usar sombreros para disminuir la exposición de la cabeza, cara y cuello.
 4. Proteger los ojos de la radiación: no hay que olvidar que la radiación solar daña nuestros ojos favoreciendo enfermedades como cataratas, y también las arrugas, por lo que no olvide usar lentes con filtro bloqueador de rayos ultravioletas.
 5. Hacer ejercicio: el ejercicio es una muy buena manera de mantenerse saludable. Hay que aprovecharlo realizando actividades placenteras y acorde a la capacidad física, sin sobreexigirse para evitar problemas, especialmente los días de mucho calor. Las altas temperaturas le dan un mayor trabajo a su cuerpo. Prefiera realizar ejercicio en las horas de menos calor, por ejemplo temprano en las mañanas o al caer la tarde.

<http://www.lasegunda.com/Noticias/Buena-Vida/2010/12/607122/Consejos-para-un-verano-saludable-del-adulto-mayor> Extraído en febrero 2012

Editado por Palabras Mayores