



PERÚ

Ministerio de la mujer y Poblaciones Vulnerables

Una sociedad para todas las edades

Dirección de Personas Adultas Mayores

# “60 Años y Más”

Vol. 11, Nº 3, Dic 2012.

## AUTOCUIDADO

### Principales Actividades

1. Promoción de la salud a través de la práctica de estilos de vida saludable.
2. Prevención de enfermedades a través del control de los factores de riesgo.
3. Actividades y redes sociales para la integración familiar y social, acciones que promuevan la parte afectiva, psicológica, entre otras acciones, para lograr el bienestar y la satisfacción.



### Importancia en las personas de 60 y más años

1. Mantiene la autonomía y la autoestima
2. Preserva la capacidad mental y funcional
3. Hace menos grave una enfermedad
4. Mejora la integración social y la participación

## AUTOCUIDADO PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES DE ZONA URBANA

Amigos y Amigas de todo el Perú, es muy grato para su Boletín 60 Años y Más, continuar con nuestra incansable labor de promover el envejecimiento saludable y seguir construyendo una sociedad para todas las edades.

La esperanza de vida ha aumentado en nuestro país, actualmente estamos superando los 73 años, y podemos ver un mayor número de personas de edad más avanzada en comparación con décadas anteriores. El gran avance de la ciencia ha influido en este proceso, y gracias a estos avances, muchas enfermedades se pueden prevenir; además podemos mantenernos saludables el mayor tiempo posible gracias al Autocuidado.

### ¿Qué es el Autocuidado?

Es la práctica de actividades que una persona realiza por su propia voluntad, para mantener la vida, la salud y el bienestar. Es decir, son todas aquellas acciones y decisiones que toma una persona con la finalidad de mantener y mejorar su salud.

Por lo tanto, una persona adulta mayor puede convertirse por sí misma, o con ayuda profesional, en su propio agente de autocuidado.



Autocuidado es asumir la responsabilidad del cuidado de nuestra salud

## Medidas de Autocuidado de la Vista

- Ilumine la casa
- De preferencia, las habitaciones deben estar pintadas de colores claros
- Si se expone a los rayos solares, póngase un sombrero o gorra, y si es posible use lentes para el sol
- Utilice un lugar con buena luz cuando vaya a leer o realizar trabajos
- Lávese las manos antes de tocarse los ojos
- Ante cualquier problema de la vista, consulte con el médico oculista
- Sólo use lentes y gotas recetadas por su médico.

## Medidas de Autocuidado de la Audición

- Evite exponerse a sonidos muy ruidosos.
- No introducirse objetos para limpiarse los oídos
- Si tiene problemas de audición acuda al médico especialista.
- Sólo use audífonos y gotas recetadas por el médico.



## Medidas de Autocuidado de la Piel y sus Anexos

- Mantenga su piel limpia y lubricada
- Bañarse con frecuencia para mantener la piel sana
- Usar un jabón suave y darse masajes después del baño
- Cortar y mantener las uñas limpias
- Lavarse el cabello con frecuencia
- Si se expone al sol, use bloqueador solar y sombrero
- Use ropa cómoda de acuerdo a la estación, evitar ropa sintética. Lave su ropa con un detergente suave
- No rascarse los lunares, ni tratar de cortarlos
- Acuda al médico ante cualquier enfermedad o alteración en la piel.



## Autocuidado del Olfato, Gusto y Tacto

- Acudir a la nutricionista para orientarse mejor en la preparación de sus alimentos
- Permanezca en la cocina a la hora de preparar los alimentos, para reaprender a sentir los olores y estimular el apetito
- Comer en grupo, en familia, entre amistades, aumentará el interés por las comidas y mejorará el apetito
- Mantener limpia la boca y la dentadura postiza, para mejorar el gusto y el apetito
- Realice actividad física, porque estimula el apetito
- Beber 2 litros de agua diaria, si el médico no lo prohíbe, para sentir la boca húmeda, y estimular el apetito
- Muchas veces se disminuye la sensación del tacto, por eso hay que manipular los utensilios y objetos calientes con mucho cuidado.
- Ante cualquier dificultad consulte con su médico.

## Medidas de Autocuidado de la Cavityad Bucal en Personas Adultas Mayores

- Cepillarse los dientes o prótesis luego de cada comida
- Utilice un cepillo con cerdas suaves y flexibles
- Cambie su cepillo cada tres meses
- Evite fumar, no es bueno para su cavityad bucal
- No exágerar el consumo de dulces
- Ante cualquier problema en la cavityad bucal acuda donde el odontólogo (dentista).



## Autocuidado Nutricional

- Consumir alimentos naturales y frescos, evitar los productos enlatados. Disminuir el uso de irritantes, picantes, grasas y condimentos
- Consumir por lo menos de 6 a 8 vasos de agua al día
- Evitar el sobrepeso y la obesidad, porque se asocian a muchas enfermedades
- Consumir alimentos ricos en fibras (verduras, guindones, frutas), que mejoran la digestión y evitan el estreñimiento
- Consumir pescados con más frecuencia, tienen grasas insaturadas como el omega-3 para combatir enfermedades cerebrales como el Alzheimer
- Consumir antioxidantes, que retrasan el envejecimiento celular, como la Vit. C (fresa, tomate) y E (cereales, frutos secos, vegetales de hoja verde)
- Consumir alimentos ricos en calcio, vitamina D y complejo B, como las acelgas, espinacas, brócoli, queso, yogurt, soya.



## Autocuidado en el Aparato Genitourinario

- Observar si hay cambios en el color de la orina, verificar el volumen y el tiempo en cada micción
- Higiene frecuente de los genitales
- Usar truzas de algodón
- Aplicarse cremas de estrógenos o lubricantes para mejorar la calidad de la mucosa vaginal, pero con indicación médica
- Realizarse el examen de papanicolau una vez al año, igual el examen físico y ecográfico de la próstata
- Si presenta problemas en el aparato genitourinario acudir al médico.



## Autocuidado del Sistema Nervioso

- Consumir grasas de origen vegetal, porque ayudan al sistema nervioso (aceituna, palta, maní, castañas, soya)
- Practicar ejercicios para una adecuada oxigenación e irrigación de las células nerviosas o neuronas
- Realizar paseos al campo, porque el aire puro oxigena nuestro cerebro
- Mantener un adecuado equilibrio emocional, tener actitud positiva
- Leer y aprender cosas nuevas, para mantener el cerebro en buen estado
- No fumar, no tomar alcohol en cantidad, porque lesiona las neuronas y altera la oxigenación cerebral.

# ¡Autocuidado es Sinónimo de Envejecimiento Saludable!

## Autocuidado del Sueño

- Tener un horario fijo para acostarse y levantarse
- Evitar dormitorios calurosos, fríos, con corrientes de aire o cerca de ruidos
- No tomar siestas en el día, procure practicar alguna actividad física
- Disminuir la toma de líquidos alrededor de la hora de dormir
- Si no puede dormir, levántese, realice alguna actividad hasta que tenga sueño
- No coma demasiado tarde, y no se acueste de inmediato después de cenar
- Duerma cómodo, con ropa suelta



## Autocuidado de los Pies

- Lavarse los pies todos los días, secarlos bien, usar medias de algodón y zapatos cómodos
- Córtese recto las uñas, sin redondear las puntas para evitar los uñeros
- Buscar signos de alarma en los pies, como ampollas, cortes, callos, uñeros, zonas rojas, blanquecinas, con picazón, uñas amarillas, etc. Consulte al médico
- No use medias ajustadas, ni ligas, porque dificultan la circulación



## Autocuidado para evitar las Caídas

- Evitar obstáculos en casa, evitar desniveles
- No encerar los pisos, evitar pisos mojados
- Tener una buena iluminación en la casa
- Si está sufriendo mareos consulte al médico
- Usar tapetes antideslizantes en el baño
- No levantarse de la cama bruscamente, sentarse unos minutos y luego pararse
- Que los muebles no obstaculicen el camino
- Si hay problemas de vista consulte al médico
- Hacer ejercicios para fortalecer huesos y músculos



## Autocuidado de la Memoria

- Leer, escribir, desarrollar crucigramas, jugar cartas, ajedrez, escuchar música, ir al cine, etc.
- Estar activos, participar en la vida social
- Realizar manualidades, tejer, bordar, pintar
- Dediquemos unos minutos para recordar lo que hicimos en el día
- Para recordar, usen una agenda o libreta
- Poner siempre las cosas en el mismo sitio, nos ayudará a encontrarlos fácilmente.

**No Te Olvides...**

**¡El Autocuidado es la base del envejecimiento saludable!**



PERÚ

Ministerio  
de la mujer y  
Poblaciones Vulnerables

**MINISTERIO DE LA MUJER Y POBLACIONES VULNERABLES**

Dirección General de la Familia y la Comunidad

Dirección de Personas Adultas Mayores

Jr. Camaná No.616 - Lima

Teléfono: 416 - 5200 anexo 5020-5022-5030

[www.mimp.gob.pe](http://www.mimp.gob.pe)