

**Por un envejecimiento activo,  
productivo y saludable**



**AUTOCUIDADO DE LOS  
SENTIDOS EN LAS PERSONAS  
ADULTAS MAYORES**

**CARTILLA 3**



Nuestro agradecimiento y reconocimiento a todos los profesionales que participaron en la elaboración de esta cartilla y al equipo técnico de la DIPAM.

### **Cartilla N° 3: Autocuidado de lo sentidos en las personas adultas mayores**

**Dra. Susana Pinilla Cisneros**  
Ministra de la Mujer y Desarrollo Social

**Dra. Dolores Tasayco Arana**  
Viceministra de la Mujer

**Dra. Sarah María Vega Sánchez**  
Directora General de Familia y Comunidad

**Mg. Elia Victoria Luna del Valle**  
Directora de Personas Adultas Mayores

Segunda edición - Enero 2008

Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social  
Dirección de Personas Adultas Mayores  
Jr. Camaná 616 Lima - Perú  
Teléfono: 501-200/7024  
Página web: [www.mimdes.gob.pe](http://www.mimdes.gob.pe)

Tiraje: 1,000 ejemplares  
Publicación sin fines de lucro  
Hecho el depósito legal  
Ley 26905 - Biblioteca Nacional del Perú  
Industrias Gráficas Ausangate S.A.C.  
Jr. Lima 631 (Conde de Superunda) Lima 1.- Perú

## Los Sentidos

Los sentidos: oído, olfato, gusto, tacto y vista, son los órganos que nos permiten percibir y disfrutar el mundo que nos rodea.

Cualquier alteración en alguno de estos órganos puede afectarnos para toda la vida, y a veces las consecuencias de esta alteración nos puede limitar físicamente, además de los efectos psicológicos y sociales que pueden perjudicar nuestra vida diaria.

A partir de los 40 años comienza, por lo general, a disminuir la agudeza visual, y desde los 70 años es común tener la visión alterada, pero esto puede corregirse con lentes (anteojos), operación de cataratas, etc.

El oído también se ve alterado según avanzan los años, se oye menos por envejecimiento del sistema de audición.

Las alteraciones del olfato, gusto y tacto son de menor importancia y menos evidentes que las del oído y la vista.

Ante estas alteraciones de los sentidos, las personas adultas mayores deben aprender mecanismos para superarlas y adaptarse a los cambios.

## La Vista

La vista o la visión, es el sentido más importante porque nos orienta en el mundo, es el órgano que nos permite saber a partir de imágenes lo que está presente en el mundo y dónde. Por ello, también nos hace disfrutar de escenas bellas, nos ofrece información para poder relacionarnos con el mundo y los demás de una manera eficaz.

Para la persona adulta mayor, la pérdida o disminución de la vista puede ser una consecuencia dramática del envejecimiento.

### Cambios Normales

- Disminución de la visión, o visión borrosa y la necesidad del uso de lentes para leer, coser o para ver de lejos.
- Resequedad en el ojo.
- Los párpados se vuelven más débiles y pesados.
- Dificultad para diferenciar los colores.
- Hipersensibilidad a la luz y resplandor.
- Disminución de la adaptación a la oscuridad.

### Problemas

La Catarata, es la enfermedad ocular más común del envejecimiento y consiste en la opacidad del cristalino que impide el paso de la luz, por ello se ve borroso, doble o con puntos negros. Para tratar esta enfermedad es necesario extirpar la catarata y colocar un lente intra ocular.



**El Glaucoma**, es el aumento de la presión interna del ojo, lo que reduce la visión. Si no tiene tratamiento médico puede ocasionar la pérdida total e irreversible de la vista.

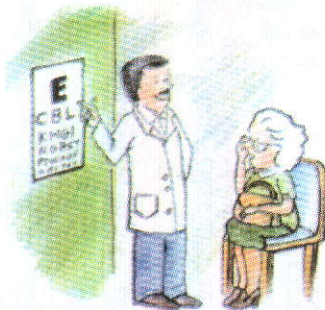
**La Degeneración Macular**, es el deterioro de la retina, generalmente debido a problemas de hipertensión (presión alta), a la diabetes. Con esta enfermedad vemos las líneas rectas como si estuvieran torcidas, las letras borrosas, y espacios oscuros y vacíos en lo que vemos.

### Factores de riesgo

- Demasiada exposición al sol
- Fumar
- Mala nutrición
- Infecciones del ojo
- Enfermedades crónicas (presión alta y diabetes)

### Medidas de autocuidado de los ojos

- Consulte al oculista (oftalmólogo) periódicamente.
- Fuera del hogar: evite cambios bruscos de oscuridad a luz.
- Ilumine adecuadamente la casa, deje una luz tenue encendida en el dormitorio y el baño.
- No deje cosas en medio del camino, mantenga los pasadizos y habitaciones ordenados y distribuya bien los muebles para evitar las caídas.



- Mantenga sus lentes (anteojos) limpios y protegidos. Guárdelos en un mismo sitio para evitar olvidos o pérdidas.
- Use correctamente las gotas artificiales, descongestionantes o los medicamentos para los ojos, nunca se automedique.
- Las habitaciones deben estar pintadas con colores que le permitan ver las cosas fácilmente, igualmente use barandas en las escaleras y cerca de ellas para evitar caerse.



- Si va a exponerse al sol, lleve sombrero o gorra y si es posible lentes.
  - Mire bien y verifique las cosas antes de utilizarlas.
  - Utilice una buena luz cuando vaya a leer o a realizar trabajos manuales.
- Exprese lo que siente por la alteración de su vista, así los demás lo comprenderán y usted podrá adaptarse más rápido a los cambios poniendo más atención y cuidado.
  - No se frote los ojos y lávese las manos antes de tocárselos.

- Si conduce, no lo haga de noche y por tramos largos, oscuros o mojados por la lluvia.
- Evite los resplandores: como ver el sol en un eclipse, las luces altas de los autos, las superficies brillantes, etc.
- Si trabaja con fragmentos, protéjase los ojos con gafas o lentes protectores.
- Evite que ramas, hojas, o hierba del jardín ingresen en sus ojos porque provocan irritación, si ello ocurriera, lave bien sus ojos con agua hervida fría por 15 minutos.
- No intente sacarse algo del ojo usted mismo, acuda al oculista (oftalmólogo).
- Sólo use lentes (anteojos) recetados por su oculista.





## La Audición



La Audición o el oído es uno de los sentidos que nos pone en contacto con los demás a través de la comunicación y gracias a él podemos apreciar los sonidos y los ruidos.

Normalmente es la familia del mismo adulto mayor la que se queja de que éste no oye bien o que no entiende lo que se le dice: "Mi abuelo no oye bien, tengo que gritarle para que me escuche". Los mayores de 60 años tienen un 38% menos de audición, y los mayores de 85, un 60% menos. Los cambios más conocidos que se presentan en la audición con la edad son:

**La Presbiacusia**, que es la pérdida progresiva y gradual de la audición, la persona tiene dificultad en la percepción de sonidos altos, no puede distinguir el tono o la voz. Es más frecuente en hombres, que en mujeres. Es por ello, que cuando se grita a un adulto mayor con presbiacusia, en lugar de conversar con él, se entabla la peor forma de comunicación, porque él percibe los tonos muy distorsionados.

**El Taponamiento de Cerumen**, es la causa más importante de sordera de conducción, en muchos adultos mayores con problemas para escuchar suele pasar desapercibida.



## Factores de Riesgo

- Diabetes
- Sífilis
- Otitis supurada
- Lesiones por traumatismo craneano
- Haber trabajado en ambientes con alta contaminación de sonido como: fábricas, carreteras, talleres mecánicos, construcción, etc.
- Medicamentos como la estreptomycin, gentamicina, diuréticos, etc.

## Medidas de Autocuidado del oído

- Evitar exponerse a ruidos.
- No usar audífonos con música a volumen alto.
- Limpiarse el oído con mucho cuidado, no introducir objetos en el oído para limpiarlo, es decir: palitos de fósforo, llaves, lapiceros, sólo una gasa ligeramente humedecida.
- Si desea extraerse el cerumen, acuda a una persona entrenada para eso, y así evitará complicaciones.
- Acuda al especialista para evaluar cómo escucha y ver si necesita tratamiento.
- Si padece de sordera, considere la posibilidad de usar audífonos especiales para oír mejor, si su médico así lo

- Si tiene dificultades para oír, dígalo a los demás para que le hablen más alto y más despacio para que los entienda.
- No se aplique gotas al oído sin autorización del médico especialista.
- Siempre esté motivado para conversar, dialogar, participar, cuanto mayor es la motivación, mayor es la capacidad para comunicarse. Muchos adultos mayores con problemas de audición se van retrayendo y dejan de comunicarse, o se tornan agresivos e irritables por no poder entenderse con los demás. Aunque los cambios en audición pueden afectarlo, se pueden superar y no deben aislarlo.

Al conversar con un adulto mayor con problemas de audición:

- Hablarle en dirección al oído
- Apagar la TV y la radio para comunicarse mejor.
- Repetir las palabras si es necesario.
- Preguntarle si puede oír o no, antes de iniciar la conversación.
- Subir el volumen del teléfono.





## El Olfato, Tacto y Gusto

El olfato, el tacto y el gusto también son sentidos que resultan esenciales para vivir y adaptarse al mundo, contribuyen a medir, apreciar y disfrutar lo que nos rodea. Además nos ayudan a protegernos y a comunicarnos.

### Cambios Normales:



En el **sentido del Gusto**, éste se ve afectado por enfermedades, pérdida de papilas gustativas de la lengua, que empiezan a disminuir a partir de los 60 años, y por el consumo de **tabaco**.

En el **sentido del Olfato**, las alteraciones se deben a atrofia de las fibras olfatorias, traumatismos craneales, rinitis crónica, enfermedades de los senos nasales y otras. En general, la capacidad de diferenciar olores disminuye a partir de los 70 años, los fumadores tienen menor capacidad todavía.

En cuanto al **tacto y la sensibilidad de la piel**, existe una disminución de las capacidades de sentir de la piel y las palmas de las manos por lo que se pierde la capacidad de reconocer lo que se toca, es decir de diferenciar entre lo

áspero y lo liso, de igual forma el umbral del dolor se altera lo que se expone a la persona a causarse heridas. Además, se tiene dificultad para sentir los cambios de temperatura.

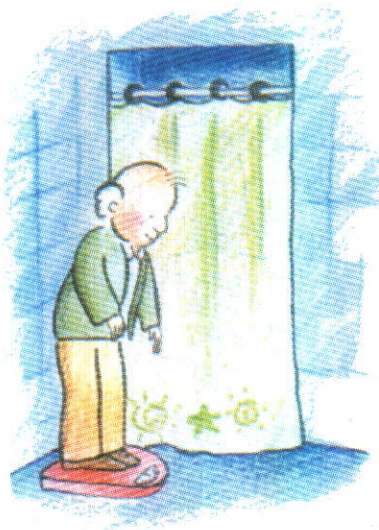
Estos cambios en los sentidos traen consecuencias físicas, psicológicas y sociales que pueden perjudicar el modo de vida de una persona. Por ejemplo:

- En cuanto a los **sentidos del olfato y del gusto**, las personas adultas mayores se ven expuestas a sufrir accidentes al no ser capaces de reconocer señales de alarma, como el olor a quemado, un escape de gas o una comida en mal estado.  
A su vez, esta incapacidad les ocasiona ansiedad, temor y depresión, sobre todo si viven solos.
- Las alteraciones del **sentido del gusto** traen como consecuencia importante la pérdida del apetito y la desmotivación para tener una buena nutrición.
- Las alteraciones en el **sentido del tacto** generalmente producen torpeza para manipular los objetos, por ello las personas adultas mayores suelen tirar o romper las cosas, y esto afecta su autoestima al no sentirse hábiles para hacer sus actividades sin ocasionar desperfectos.



## ¿Qué hacer ante esto?

- Preparar alimentos atractivos, lo que no quiere decir que tengan que ser caros. Esto compensará la falta de sensibilidad en el olfato y el gusto. Es recomendable acudir a un nutricionista para orientarse mejor en la preparación de alimentos.
- Permanecer en la cocina al momento de preparar la comida para reaprender a sentir los olores, a recordarlos, y así estimular el apetito.
- Controle su peso una vez al mes.
- Comer en grupo, en familia o con amigos, esto aumentará su interés por las comidas y el apetito mejorará.
- Mantenga limpia la cavidad bucal y/o dentadura postiza (prótesis dental), esto aumenta el gusto y el apetito.
- Sirva la comida caliente, no fría ni tibia, para mantener la sensación del gusto.



- Consuma limón y hierbas aromáticas en lugar de sal y azúcar en exceso, los que hay que disminuir en lugar de aumentar.
- Haga ejercicios, la actividad física favorece la digestión y estimula el apetito.



- Beba entre 1 y 2.5 litros de agua al día, si su médico no se lo niega, para mantener la boca húmeda y estimular el apetito.
  - Controle el estreñimiento, que reduce el apetito, consumiendo más vegetales verdes, que además estimulan el gusto.
  - Camine con cuidado, por la disminución del tacto en las plantas de los pies.
- Deje de fumar porque aumenta estas deficiencias para sentir.
  - Tenga cuidado cuando manipule comidas o agua caliente, porque puede no sentir la temperatura y quemarse.



- Tenga cuidado a la hora de usar los utensilios cortantes como cuchillos, tijeras, limas, etc.
- Visite a su médico para identificar problemas en los sentidos del gusto, olfato y tacto.
- Tenga en cuenta que el hecho de que sus sentidos presenten alteraciones propias de la edad, no lo convierte en una persona inactiva o incapaz.



## CARTILLAS PUBLICADAS

1. Proceso del envejecimiento.
2. Promoción de la salud y el autocuidado de las personas adultas mayores.
3. Autocuidado de los sentidos en las personas adultas mayores.
4. Autocuidado de la piel y anexos en las personas adultas mayores.
5. Autocuidado de la cavidad bucal en las personas adultas mayores.
6. Autocuidado nutricional de las personas adultas mayores.
7. Autocuidado del aparato genitourinario en las personas adultas mayores.
8. Autocuidado del sistema nervioso en las personas adultas mayores.
9. Autocuidado del sueño en las personas adultas mayores.
10. Autocuidado y sexualidad en las personas adultas mayores.
11. Actividad física para las personas adultas mayores.
12. Autocuidado de los pies en las personas adultas mayores.
13. Las caídas en las personas adultas mayores ¿se puede evitar?
14. La persona adulta mayor y su autoestima.
15. La memoria y las personas adultas mayores.

