
	GUIA DE ACTIVIDADES DIARIAS		Código	
			GS-DC-003	
	Fecha de Emisión	Fecha de Actualización	Versión	Página
	(02-08-2017)	(DD-MM-AAAA)	1	1 de 13

GUIA DE ACTIVIDADES DIARIAS

Las actividades de la vida cotidiana son referidas como actividades de la vida diaria (AVD). Las actividades de la vida diaria en los adultos mayores incluyen el saber mantener una conducta saludable en cuanto a la nutrición, ejercicios, recreación, patrón de sueño y hábitos personales; además de la habilidad demostrada para auto cuidarse, bañarse, vestirse y comer

Si los adultos mayores son incapaces de auto cuidarse deben tener cuidadores que los ayuden para realizar éstas actividades. Los cuidadores deben animar a los adultos mayores a hacer todo lo que ellos sean capaces de realizar por sí mismos para promover su independencia y ofrecer asistencia sólo en aquellas actividades en las cuales no tengan fuerza, movilidad, o habilidad para hacerlas. Los cambios de las habilidades funcionales a causa de enfermedades o por avanzada edad son esperados, pero los cuidadores deben saber que permitiendo a los residentes realizar sus cuidados personales en parte o totalmente, puede establecer una diferencia para la independencia y el orgullo propio de la persona. Si alguien hace algo por las personas que son capaces de hacerlo por sí mismas, entonces se promueve el aprender a ser ayudado siempre. Esa ayuda hace declinar la actitud mental y física de la persona. El equipo de trabajo debe de evaluar que es lo que la persona puede hacer de forma independiente, en que necesita realmente ayuda, y ayudar solamente en esas actividades que no pueden realizar.

	GUIA DE ACTIVIDADES DIARIAS		Código	
			GS-DC-003	
	Fecha de Emisión	Fecha de Actualización	Versión	Página
	(02-08-2017)	(DD-MM-AAAA)	1	2 de 13

Los cuidadores pueden promover independencia de la siguiente manera


1. **BAÑO**

Aunque los adultos mayores pueden no necesitar de un baño completo a diario, ellos necesitan baños de esponja en áreas desaseadas a diario, o tan seguido como sea necesario. El baño puede causar fatiga, especialmente a aquellos que se encuentran limitados por padecer de artritis. Puede que ellos no alcancen todas las partes de su cuerpo, entonces se requerirá asistencia para completar el baño. Algunas estrategias de ayuda incluyen


- Colocar silla de plástico para que la persona pueda sentarse si se siente fatigada.
- Abra la llave y ayude a la persona a bañarse . Prevenga quemaduras chequeando la temperatura del agua.
- Coloque un tapete antideslizante para prevenir caídas.
- Coloque un cepillo largo o esponja para alcanzar todas las zonas del cuerpo tales como la espalda y los pies.
- Ayude en las partes del cuerpo de difícil acceso.
- Coloque una toalla para secarse muy bien la piel después del baño.

AFEITARSE

- Para todos los hombres afeitarse es un ritual de toda la vida, siendo capaces de realizar esta
- tarea a pesar de presentar problemas de salud. Una máquina de afeitar eléctrica es más fácil y

	GUIA DE ACTIVIDADES DIARIAS		Código	
			GS-DC-003	
	Fecha de Emisión	Fecha de Actualización	Versión	Página
	(02-08-2017)	(DD-MM-AAAA)	1	3 de 13

- c. segura para los mayores. Si no se usa una máquina eléctrica y la persona necesita ayuda, siga
- d. las siguientes indicaciones y obtendrá una agradable y placentera experiencia!
- e. Tenga todos los instrumentos listos. Se necesita una máquina de afeitar, un paño, una toalla de mano, un espejo y loción para después de afeitarse.
- f. Tenga material antiséptico por si ocurre algún rasguño o cortadura.
- g. sienta a la persona en una posición derecha y cómoda, en un lugar con buena iluminación.
- h. Coloque una toalla sobre el pecho y los hombros de la persona.
- i. Lave con agua tibia y jabón el área que afeitará o ponga paños de agua tibia sobre el área que afeitará y déjela reposar por unos minutos, para suavizar la piel.
- j. Afeite un lado de la cara.
- k. Aplique una fina capa de crema de afeitar.
- l. Mantenga la piel estirada con la mano que no sostiene la máquina de afeitar.
- m. Tenga cuidado alrededor de la boca, la nariz, y el lóbulo de las orejas.
- n. Haga pequeños pero firmes movimientos. Afeite en la dirección en que crece el pelo.
- o. Enjuague con agua tibia. Seque y aplique loción para después de afeitar, si la persona quiere y lo desea.
- p. Enjuague la máquina con agua tibia para eliminar el pelo y la crema de afeitar.
- q. Recuerde que para prevenir infecciones cada persona debe tener su propia máquina de afeitar.

	GUIA DE ACTIVIDADES DIARIAS		Código	
			GS-DC-003	
	Fecha de Emisión	Fecha de Actualización	Versión	Página
	(02-08-2017)	(DD-MM-AAAA)	1	4 de 13


2. HIGIENE BUCAL

Es también muy importante. Es esencial para sentirse fresco y para la salud dental. A pesar de que los adultos mayores pierden muchos dientes, ésta pérdida no debe ser considerada normal. La causa más común de la pérdida de los dientes en la vejez son los trastornos de las encías. Man-tener una buena higiene bucal evita éstos problemas y la consecuente pérdida de los dientes. Los dientes deben ser cepillados y limpiados con hilo dental dos veces al día. Los adultos mayores que tengan dificultad manteniendo o manipulando el cepillo de dientes, pueden necesitar asistencia al lavarse los dientes o al usar el hilo dental.

Las personas mayores sufren cambios en la boca y los dientes a causa de la edad. La encía se retracta alrededor de los dientes y los tejidos suaves de los dientes se endurecen. Trastornos como los causados por la retracción de las encías, glándulas salivares, labios y mandíbulas son muy frecuentes. Una buena higiene oral previene las llagas y el mal aliento, y previene que las mucosas se resequen y se agrieten.

Sugerencias para ayudar a los residentes con su cuidado dental:

- Lave sus manos antes de comenzar esta tarea.
- Use guantes de latex
- Ponga una toalla debajo del mentón de la persona.
- Haga que la persona enjuague su boca para eliminar las partículas de alimentos.
- Cepille todas las áreas de los dientes con movimientos suaves y breves.
- Cepille suavemente la lengua y el cielo de la boca.
- Haga que la persona se enjuague la boca.

	GUIA DE ACTIVIDADES DIARIAS		Código GS-DC-003	
			Versión 1	Página 5 de 13
	Fecha de Emisión (02-08-2017)	Fecha de Actualización (DD-MM-AAAA)		

Método para limpiar las prótesis


- Lave las manos antes y después de manipular la prótesis
- Use una toallita para levantar, desajustar, y quitar la prótesis de la boca de la persona.
- Ponga la prótesis en un recipiente lleno de agua.
- Limpie la prótesis sobre una vasija llena de agua para prevenir que se caiga y se rompa.
- Cepille todas las áreas y enjuague.
- Aplice la crema para prótesis de acuerdo a las instrucciones. Haga que la persona enjuague su boca con agua, antes de colocar la prótesis.
- La prótesis se debe mantener en agua mientras no se usa.

3. VESTIRSE


Vestirse puede también causar fatiga al adulto mayor. Los cuidadores pueden ayudarlos a vestirse. Es importante permitir que el adulto mayor escoja su ropa cuando sea posible, para que mantengan algún control sobre su vida. Muchos de los residentes presentarán dificultades para vestirse. La clave de esto es reconocer y tratar de que el equipo de trabajo esté consciente de que el vestirse abarca una serie de pasos y es importante permitir al residente que haga todo aquello que pueda hacer en este proceso. Muchas veces el residente puede hacer más si la ropa es modificada.

Algunas sugerencias para hacer el proceso de vestirse algo en lo que el residente puede continuar asistiéndose:

- Permita suficiente tiempo.** Ofreciendo al residente tiempo suficiente establece una gran diferencia para desempeñar esta actividad por sí solos.

	GUÍA DE ACTIVIDADES DIARIAS		Código	
			GS-DC-003	
	Fecha de Emisión	Fecha de Actualización	Versión	Página
	(02-08-2017)	(DD-MM-AAAA)	1	6 de 13


- b. **Haga recordatorios más que regañar.** Algunos adultos mayores tienden a ponerse la misma ropa sucia todos los días. Haciendo recordatorios o quitando suavemente en la noche la ropa usada puede ayudar a que la persona sea capaz de vestirse independientemente.
- c. **Haga recordatorios verbales antes de prestar ayuda.** Algunos residentes pueden necesitar recordatorios en el proceso de vestirse. Aunque dar instrucciones toma más tiempo que prestar ayuda, tenga en mente que permitir al residente vestirse por sí solo eleva su autoestima.
- d. **Como hacer la tarea.** Algunos residentes son capaces de vestirse, pero se confunden en cual sería el próximo paso. El hacer sugerencias puede lograr que el residente se mueva independientemente en la dirección correcta
- e. **Ofrezca algún elogio.** Diciendo algún elogio se puede motivar a los residentes lentos y frustrados.
- f. **No espere perfección en el vestir.** No es importante la perfección en el vestir, lo importante es que la persona se sienta orgullosa por haberlo logrado por sí solo.
- g. Proporcione ropa que es fácil de ponerse. Para mujeres, evite la ropa con botones o cremalleras en la espalda, con múltiples botones pequeños, o en los cierres o los ganchos pequeños que son difíciles de cerrar.
- h. Los vestidos o las blusas que se pueden poner por la cabeza o con cierre delantero son más fáciles para las mujeres mayores.
- i. Las faldas o los pantalones con los cierres elásticos en la cintura o corbata que se pueden estirar son también más fáciles de ponerse y son a menudo más cómodas que la ropa con cremalleras, con los botones, o con los cierres de gancho.
- j. Para hombres, las camisas que se ponen sobre la cabeza o con botones en el frente y pantalones con elástico en la cintura son más fáciles de ponerse.

	GUIA DE ACTIVIDADES DIARIAS		Código	
			GS-DC-003	
	Fecha de Emisión	Fecha de Actualización	Versión	Página
	(02-08-2017)	(DD-MM-AAAA)	1	7 de 13

- k. Los zapatos deben ser firmes y satisfactoriamente ajustados. Los zapatos con cierre de “Velcro” son más fáciles de poner que zapatos que tienen cordones para ser atados. Los zapatos siempre se deben llevar con calcetines para prevenir daños en la piel de los pies.
- l. Los adultos mayores a menudo sienten frío aún en temperaturas cálidas. Un suéter, chaqueta suave, o el chal deben estar disponibles para prevenir el frío.
- m. El movimiento para peinarse o cepillarse u otro arreglo personal puede ser difícil para alguien que tiene artritis o limitación de la movilidad. Los ancianos pueden necesitar ayuda para peinarse o cepillarse el cabello. Las mujeres mayores pueden escoger llevar el cabello corto para hacer más fácil el cuidado del mismo.
- n. A causa de los cambios visuales que ocurren con el envejecimiento, las mujeres pueden necesitar ayuda para aplicarse el maquillaje y los hombres pueden necesitar ayuda para afeitarse. No asuma que porque las mujeres mayores hayan dejado de maquillarse y los hombres de afeitarse, no quieren hacerlo o no les importa. Ellos pueden sentirse avergonzados para solicitar ayuda. No pregunte, ofrecerles ayuda servirá para que puedan continuar con su rutina diaria.

ALIMENTACION

Las siguientes son estrategias para ayudar a los adultos mayores en las actividades relacionadas con la alimentación:


	GUIA DE ACTIVIDADES DIARIAS		Código	
			GS-DC-003	
	Fecha de Emisión	Fecha de Actualización	Versión	Página
	(02-08-2017)	(DD-MM-AAAA)	1	8 de 13

- a. Permita que los adultos mayores escojan sus alimentos; comiendo sus comidas preferidas pueden aumentar su nutrición.
- b. Los adultos mayores a menudo no aceptan alimentos extremadamente fríos (como bebidas con hielo) o calientes. Pregunte cómo prefieren la temperatura de los alimentos.
- c. Coloque los cubiertos en lugares accesibles. Para los que padecen de artritis coloque una extensión plástica en los cubiertos para facilitar su manipulación.
- d. Compruebe que reserva de líquidos tiene disponibles. Recuerde que los adultos mayores deben tomar 6 vasos diarios de agua o jugo.

Haga el momento de la comida lo más agradable. El equipo de trabajo debe crear un clima cálido y tranquilo, una atmósfera agradable. Con una atractiva presentación de los alimentos ayudará a residentes que tienen problemas alimenticios.

SEGURIDAD


Con el avance de los años, suceden cambios físicos que incrementan los riesgos de daño. El adulto mayor puede no ver un obstáculo en su camino a causa de la disminución de su visión. Cambios en la movilidad y el equilibrio incrementan el riesgo de caídas. La disminución de la sensibilidad a la temperatura puede provocar

	GUIA DE ACTIVIDADES DIARIAS		Código	
			GS-DC-003	
	Fecha de Emisión	Fecha de Actualización	Versión	Página
	(02-08-2017)	(DD-MM-AAAA)	1	9 de 13

quemaduras. El primer objetivo de los cuidadores de los adultos mayores es prevenir daños. Para esto se necesita un medio ambiente seguro. Las siguientes sugerencias ayudarán a crear un ambiente seguro para prevenir caídas, quemaduras y otros daños en los adultos mayores.

1. PREVENCIÓN DE CAIDAS

- a. Distribuya los muebles con amplitud suficiente que permita caminar
- b. Asegúrese de que los tapetes estén fijados a los pisos
- c. Mantenga dentro y fuera del hogar los pasillos, el piso libres de obstáculos tales como tapetes inseguros, cosas desordenadas
- d. Los muebles rotos o inseguros deben ser reparados o sustituidos. Los muebles inseguros incluyen aquellos que han perdido patas o brazos, las camas muy altas del piso, o los sofás y butacos muy hundidos que no permiten levantarse con facilidad.
- e. Coloque un pasamano fuerte en los pasillos
- f. Asegúrese que las habitaciones tengan una buena iluminación
- g. Coloque lámparas fáciles de encender cerca de las camas
- h. Coloque mesitas de noche cerca de la cama para poner vaso de agua, libros, para evitar amontonamiento de cosas junto a la cama.
- i. Coloque luces nocturnas en los pasillos y el baño para facilitar el acceso al mismo en caso de que el adulto mayor necesite ir al baño de noche.
- j. Asegure los cables eléctricos a la pared o al piso para evitar un traspie
- k. Limpie rápidamente el agua derramada en el piso
- l. Coloque barras de apoyo en los baños y cerca de los servicios sanitarios.
- ñ Cuando sea posible coloque una silla plástica en la ducha para que el anciano se siente para bañarse.

	GUIA DE ACTIVIDADES DIARIAS		Código	
			GS-DC-003	
	Fecha de Emisión	Fecha de Actualización	Versión	Página
	(02-08-2017)	(DD-MM-AAAA)	1	10 de 13

Ayude a la persona a levantarse de la cama lentamente para evitar el mareo. Anímelo a que se siente primero. Después de sentado, puede pararse. Esto contribuye a que la presión sanguínea se adapte a los cambios de posición


Ofrezca instrumentos de apoyo como bastón o caminador para que la movilidad sea segura. Cuando se requiera

PREVENCIÓN DE QUEMADURAS

- No permita al adulto mayor fumar en la cama o cuando se encuentre somnoliento.
- Revise la temperatura del agua del baño y de las bolsas calientes antes de aplicárselas al adulto mayor.
- Mantenga los equipos eléctricos en buen estado (por ejemplo que los cables no estén deshilachados)
- No sobrecargue los tomas eléctricas.
- Tenga un extinguidor en lugar accesible (por ejemplo en la cocina).

PREVENCIÓN DE INFECCIONES

Los adultos mayores tienen un gran riesgo de adquirir infecciones. La mejor estrategia para evitarlas es lavarse las manos. Los cuidadores deben lavar sus manos antes y después de ofrecer algún tipo de cuidados al anciano,

	GUIA DE ACTIVIDADES DIARIAS		Código	
			GS-DC-003	
	Fecha de Emisión	Fecha de Actualización	Versión	Página
	(02-08-2017)	(DD-MM-AAAA)	1	11 de 13

especialmente antes y después de alimentarlos, ayudarlos en el baño y después de estar en contacto con fluidos como la saliva o drenaje de las heridas.


Las manos deben ser lavadas con agua y jabón al menos 10 segundos. Es preferible el jabón anti-bacterial.

Los cuidadores deben mantener las uñas cortas, limpias y limadas. Las joyas deben limitarse para reducir los lugares donde los microbios puedan esconderse.

OTRAS ESTRATEGIAS PARA PREVENIR INFECCIONES INCLUYEN:

- Lavar las frutas y vegetales antes de comer.
- Refrigerar todos los alimentos abiertos, no en sus envases originales.
- Usar cepillos de dientes, toallas, y toallitas individualmente.
- Limpie los equipos usados con agua, jabón y desinfectante con cloro.
- Ofrezca suficientes líquidos para promover efectivamente la función urinaria y la eliminación, y por lo tanto prevenir posibles infecciones en las vía urinaria

CUIDADOS DE LA PIEL

	GUIA DE ACTIVIDADES DIARIAS		Código GS-DC-003	
			Versión 1	Página 12 de 13
	Fecha de Emisión (02-08-2017)	Fecha de Actualización (DD-MM-AAAA)		

EVALUACIÓN DE LA PIEL


La piel protege el cuerpo de las infecciones, ayuda a controlar la temperatura y transmite las sensaciones de dolor, temperatura, tacto y presión captadas por los receptores sensoriales.

Los cambios relacionados con el envejecimiento de la piel incluyen:

- a. La piel se vuelve escamosa y reseca.
- b. Disminución de la fuerza y la elasticidad
- c. Aumento de arrugas.
- d. Disminución de grasas subcutáneas.
- e. Delgadez de la epidermis, y fina y translúcida apariencia.

Es importante, por lo tanto evaluar la piel y su cuidado para promover una buena salud. Valorar la piel significa la inspección diaria de todo lo que surge en la piel, inclusive el cabello y las uñas. En el adulto mayor, es especialmente importante inspeccionar la piel en áreas de dobleces de la piel o pliegues tales como el cuello, los bajo los brazos, el perineo, y en mujeres, bajo los senos. Estas son áreas propensas a lastimarse.

En la piel se debe vigilar cualquier cambio en color, la temperatura o integridad. Cualquier área de enrojecimiento o hinchazón debe ser notado, cuidado y atendido para prevenir complicaciones posteriores. El mejor momento para

	GUIA DE ACTIVIDADES DIARIAS		Código	
			GS-DC-003	
	Fecha de Emisión	Fecha de Actualización	Versión	Página
	(02-08-2017)	(DD-MM-AAAA)	1	13 de 13


evaluar la piel es la hora del baño. Los adultos mayores independientes pueden necesitar ayuda para inspeccionar áreas de la piel que ellos por sí solos son incapaces de ver. Para las personas mayores que necesiten asistencia con el baño el cuidador puede inspeccionar la piel mientras esté dándole el baño.

CUIDADO DE LOS PIES

El poder caminar ayuda al adulto mayor a mantener la independencia en su hogar y en la comunidad. Ofrecer cuidados a los pies es esencial para mantener en buenas condiciones ésta función, para personas que puedan caminar independientemente o con asistencia. El cuidado de los pies es también importante para las personas que se mantiene en cama. Todos los adultos mayores y especialmente los diabéticos deben examinar sus pies diariamente y cuidar de ellos de cualquier herida o daño.

Los cuidados son los siguientes:

- a. Revise los pies diariamente, asegúrese de que no hay áreas enrojecidas, daños o hinchazón. A causa de los cambios circulatorios relacionados con la edad, los adultos mayores pueden no sentir las heridas o daños hasta que estén muy avanzadas.
- b. Lave los pies diariamente y séquelos muy bien, especialmente entre los dedos. Para prevenir quemaduras, revise la temperatura del agua antes de meter los pies. Si la persona no puede lavarse o inspeccionarse los pies por sí mismo el cuidador lo hará.

	GUIA DE ACTIVIDADES DIARIAS		Código	
			GS-DC-003	
	Fecha de Emisión	Fecha de Actualización	Versión	Página
	(02-08-2017)	(DD-MM-AAAA)	1	14 de 13

- c. Use crema y loción hidratantes, éstas también pueden suavizar los callos. Una loción muy efectiva es la que contiene lanolina o aceite mineral. Se debe evitar las lociones con alcohol pues resecan la piel.
- d. Lime las uñas en vez de cortarlas. Las uñas de los pies de los adultos mayores son gruesas y frágiles
- e. Cortarlas con tijera puede causar heridas en los tejidos que rodean las uñas.