

# Cuidados de Enfermería en el Adulto Mayor

## Puntos destacados

- Al llegar la vejez, los cuidados de enfermería son muy importantes.
- Descubre cuáles son los cuidados que debe tener un adulto mayor.
- Conoce todos los cuidados que debe tener un abuelo enfermo.

## ÍNDICE

[¿Qué son los Cuidados del Adulto Mayor en Enfermería?](#)

[Rol de la Enfermería en el Cuidado del Adulto Mayor](#)

[Cuidados especiales para un anciano sano](#)

[Cuidados de un Adulto Mayor Hospitalizado](#)

[Cuidados de Enfermería para ancianos con Depresión](#)

Cuidados de Enfermería para Adultos Mayores con Desnutrición

Cuidados de Enfermería de un adulto mayor con Diabetes

¿Qué Cuidados de Enfermería se deben aplicar en ancianos con Parkinson?

Protocolos de atención al adulto mayor en enfermería

¿Necesitas más Información y Ayuda?

Fuentes de Información

## ¿Qué son los Cuidados del Adulto Mayor en Enfermería?

Los cuidados de enfermería en el adulto mayor se refieren básicamente a las distintas **atenciones especiales** que los auxiliares o enfermeros deben dedicar a sus pacientes. En este caso, los enfermeros deben supervisar la **salud de los adultos mayores** sanos o enfermos y ayudarlos en todas sus necesidades básicas.

Sin embargo, el nivel el plan de cuidados geriátricos que brindará el profesional dependerá de la capacidad física y la gravedad de la **enfermedad** que padezca la

persona. Ya que, si el anciano no puede valerse por sí solo, el auxiliar encargado tendrá que ayudarlo a hacer algunas tareas diarias como ir al baño, vestirse o alimentarse.

► Encuentra **cuidadores o enfermeras a domicilio** para adultos mayores en [nuestro directorio](#).



Los cuidados de enfermería en el adulto mayor se dividen en **cuatro partes distintas**:

1. Funciones psicológicas, biológicas y emocionales del adulto.
2. Mejorar y reforzar la salud física del paciente con algunas **actividades especiales**.
3. Ajustar el entorno de la persona para que se sienta lo más cómoda posible y **prevenir accidentes**.

#### 4. Cubrir las necesidades básicas del adulto mayor.

Un ejemplo del último punto, sería el ayudarlo a respirar con normalidad, vigilar su temperatura corporal para que esté en un nivel adecuado, eliminar los residuos de su cuerpo y cuidar su higiene en general.

A pesar de que generalmente los cuidados del adulto mayor en enfermería se realizan dentro de un centro de salud, muchas veces el especialista debe **acudir al hogar del anciano**. Ya sea para tomarle la presión o para aplicarle una inyección.

## Rol de la Enfermería en el Cuidado del Adulto Mayor

Como anteriormente lo mencionamos, estos cuidados les ofrece una **atención** especial a los adultos mayores para **mantener su salud y velar por su bienestar**. Además de esto, los enfermeros también trabajan junto a otros especialistas para apoyar a los familiares u otras personas cercanas al anciano creando un plan de cuidados para el adulto mayor. Las funciones que cumplen los especialistas en este caso se basan en:

### Gestora

Una de las principales funciones de los enfermeros es la de **organizar los recursos disponibles** para el cuidado de la persona, ya sean materiales o personales. Por ello se forma un equipo de auxiliares donde se redactan una serie de informes que llevan el control de los cuidados de cada paciente. Esto se hace para poder saber si el anciano avanza en cuanto a su enfermedad y si los cuidados están surgiendo efecto.

### Asistencial

Los cuidados del adulto mayor en enfermería se enfocan en atender a cada paciente de forma individual. Ya que no todos presentan los mismos problemas. Asimismo, también se encargan de enseñarle a la persona a como **cuidarse por sí sola** para no

tener que depender de alguien más. Por supuesto, esto dependerá de si existe alguna limitación física o no.

Durante este proceso el especialista evalúa las condiciones del anciano para detectar cualquier situación de riesgo o algún comportamiento inadecuado que pueda poner en riesgo su salud.



## Docente

Otro de los roles que cumplen los enfermeros, es el de **apoyar a los familiares** o cualquier otra persona cercana al anciano. De esta forma se consigue que el entorno del adulto mayor se informe un poco más acerca de su situación. Ya que así podrán saber como actuar en el hogar en caso de que se presente una situación de emergencia.

## Investigadora

Los especialistas se mantienen en una constante evolución para **mejorar sus cuidados** y así poder adaptarse a las necesidades de esta población. A pesar de que muchas personas creen que este trabajo sólo en basa en sacar la sangre o tomar la tensión, no es así. Ya que los enfermeros también estudian el comportamiento de sus pacientes para poder entenderlos y ayudarlos de la mejor manera posible.

## REGÁLELE UNA FRASE ESPECIAL A TU ADULTO MAYOR.

Usa nuestro generador de frases para poder dedicársela. Sorpréndelo con una imagen increíble y un bonito mensaje.

[Ir al generador](#)

## Cuidados especiales para un anciano sano

Los adultos mayores sanos también necesitan de ciertas atenciones especiales para **cuidar su salud** y evitar que sufran de alguna complicación. Para lograr esto, el enfermero encargado debe realizar los siguientes cuidados:

### Alimentación

La **alimentación** en las personas de la tercera edad son un factor muy importante para que puedan mantener una buena salud y desarrollar sus actividades diarias. Por lo tanto, el enfermero debe aplicarle una **dieta sana y equilibrada** que le brinde las **vitaminas** y nutrientes necesarios para cumplir con los objetivos. Entre los distintos alimentos que se deben incluir se encuentran las carnes blancas, pescado, frutas, aceite de oliva, verduras y legumbres.





Generalmente se recomienda que el adulto mayor ingiera su última comida del día **muy temprano por la noche**. De esta manera tendrá tiempo para hacer la digestión y poder dormir tranquilamente sin que su hora de sueño se vea afectada.

## Higiene corporal

En esta ocasión se debe hacer una **limpieza profunda en la piel** del anciano de forma diaria. Además, también es importante hidratarla para que no se irrite. Para realizar un aseo correcto en ancianos sanos, el enfermero deberá limpiar cada zona corporal en un orden específico. Dicho orden indica que primero se debe comenzar con el cuello y luego se debe proseguir con el tronco, brazos, axilas, piernas, espalda, pies, genitales y región perianal.

A la vez que se va realizando la limpieza, es fundamental ir secando cada parte con una toalla limpia y sin frotar. Esto se hace para evitar que la persona sienta frío y para prevenir la aparición de ciertas infecciones que puedan desarrollarse por la

humedad. En cuanto a la hidratación, el especialista deberá escoger un grupo de cremas suaves que **hidraten la piel** y que no le provoquen algún daño.

## Horas de sueño

A las personas de la tercera edad les cuesta un poco más dormir de manera correcta. Es por ello que la mayoría de ancianos suelen tener menos energía durante el día. Para evitar esto, es fundamental que el auxiliar encargado **cuide algunos de sus hábitos**. Por ejemplo, debe asegurarse de que se levante y se acueste todos los días a la misma hora. Además, debe evitar que se vaya a la cama justo después de haber cenado o tomado algún café o té.

## Cuidados de un Adulto Mayor Hospitalizado

El personal de enfermería debe seguir un **protocolo de atención** para cuidar correctamente a los adultos mayores que estén hospitalizados. En este protocolo se encuentran todas las necesidades que se deben cumplir para brindarle una atención de calidad a la persona, ya sea en un centro de salud o en una casa de abuelos.

Dicho protocolo de atención está compuesto por los siguientes cuidados geriátricos de enfermería son:

### Afectividad

- Motivar al anciano para que **no pierda la autoestima**.
- Mostrarle afecto cada vez que realice alguna actividad y cumpla con los objetivos.
- Lograr que la persona aprenda a cuidarse por sí sola utilizando el afecto.

### Alimentación

- Controlar que su masa corporal no disminuya de forma exagerada.

- Hacer que beba unos cuantos vasos de agua al día para **evitar las deshidratación**.
- Proporcionarle alimentos sanos y nutritivos.

## Sistema cardiovascular y neurológico

- Controlar la presión arterial.
- **Vigilar el ritmo cardíaco** del adulto mayor cada vez que realice una actividad para poder detectar cualquiera bradicardia o taquicardia.
- Estar atento al estado mental de la persona para detectar cualquier síntoma que pueda alertar sobre la existencia de una enfermedad de este tipo.



## Aparato respiratorio

- En caso de que el paciente tenga tos, se debe observar el tipo de la misma.
- **Cuidar el proceso respiratorio** para que mantenga su correcto funcionamiento.

- Estar atento por si el adulto manifiesta alguna molestia a nivel de la espalda o de los pulmones al momento de respirar o de moverse.

## Ojos y oídos

- Examinar los ojos para detectar cualquier anomalía.
- Valorar la tolerancia a los tonos altos.
- **Evitar que la presión intraocular aumente**, ya que esto puede provocar una molestia ocular en el anciano.
- Analizar el estado actual de los oídos para prevenir las caídas por pérdida del equilibrio.

El enfermero también debe asegurarse de que el adulto mayor descanse lo suficiente. Además, debe encontrar un **equilibrio entre la actividad y el reposo**, ya que los movimientos físicos son fundamentales para evitar la rigidez muscular. Sobre todo, cuando la persona está hospitalizada. Por lo tanto, según los límites físicos del paciente, se recomienda hacer pequeñas **caminatas** diarias o algún otra actividad de bajo esfuerzo físico.

## Cuidados de Enfermería para ancianos con Depresión

Cuando un adulto mayor es diagnosticado con **depresión** necesita de un cuidado de enfermería especial por parte de un enfermero. Sobre todo si se trata de una depresión muy fuerte. Ya que el especialista se encargará de cubrir todas sus necesidades básicas y de motivarlo para que pueda **superar esta enfermedad**

Para ello, debe aplicar los siguientes cuidados de enfermería en el adulto mayor con depresión:

### Adaptación – tolerancia al estrés

Cuando una persona padece de depresión, es importante que **aprenda a controlar sus síntomas** para que los malos pensamientos en su cabeza no le afecten. Por esta razón, el enfermero debe promover algunas actividades que sirvan para disminuir la ansiedad y controlar el estrés. En la mayoría de los casos se suele aplicar una terapia familiar para que el entorno del anciano logre comprender su situación y lo ayuden a adaptarse.

## Rol-relaciones

Las relaciones sociales son un factor importante para **evitar que el anciano se aíse** por completo a raíz de la depresión. Para lograr este objetivo, el auxiliar debe ejecutar los siguientes consejos:

- **Fomentar la unión familiar.**
- Apoyar tanto al anciano como a sus familiares.
- Educar a la persona para que logre modificar su conducta social.
- **Realizar sesiones de terapia** con el entorno del paciente.
- Ayudar a mejorar sus habilidades sociales.





## Actividad y ejercicio

Otro de los cuidados geriátricos de enfermería en adultos con depresión se basa en promover el ejercicio y las **actividades tanto físicas como mentales**. Ya que con estas dinámicas el anciano podrá **distraer su mente** y olvidarse por un momento del agobio que provoca la depresión.

Entre las distintas actividades que el personal de enfermería puede llevar a cabo, se destacan:

- **Entrenar la memoria.**
- **Facilitar el aprendizaje** mediante técnicas muy sencillas.
- Enseñarle a la persona a como controlar el nivel de dolor.
- Estimularla para que participe en actividades de ocio.
- **Fomentar el ejercicio físico** y la terapia de actividad.



## Percepción – manejo de la salud

Una enfermedad tan grave como esta requiere que el adulto mayor **cuide un poco más su salud**. Por esta razón, es vital enseñarle como controlar los impulsos, promover los sistemas de apoyo y, lo más importante de todo, mostrarle como debe lidiar con los conflictos del día a día. Por otro lado, también debe enfocarse en dejar las bebidas alcohólicas o cualquier sustancia nociva para la salud. Ya que estos elementos influyen de gran manera en la presencia del trastorno de la depresión.

Para que estos cuidados de enfermería en el adulto mayor resulten efectivos, debe existir una **relación interpersonal** entre el personal de enfermería, el paciente y la familia del mismo. Gracias a esto se logra llevar un cuidado integral que, en la gran mayoría de los casos, logra aliviar los síntomas de esta enfermedad.

## Cuidados de Enfermería para Adultos Mayores con Desnutrición

Para que el anciano con **desnutrición** alcance una vida de calidad, **debe contar con un especialista** que cuide de él y le haga un seguimiento a esta enfermedad. Por lo tanto, los cuidados de enfermería en adultos mayores con con este problema de salud se basan en:

### Detectar la causa de la desnutrición

Antes de seguir un plan de cuidados de enfermería para un adulto mayor, es fundamental conocer cómo se desarrolló esta enfermedad. Ya que una persona puede sufrir de desnutrición por un **déficit en la ingesta de vitaminas y minerales** o también puede surgir como una complicación de otro problema de salud. Entre los problemas se encuentran algunas infecciones, fragilidad en la piel, fracturas, anemia y déficit cognitivo.

### Planificar la alimentación del paciente

Luego que se haya conocido la causa de la enfermedad, el personal de enfermería debe trabajar en conjunto con un profesional de la nutrición cualificado para proceder a **realizar un plan de alimentación**. Dicho plan deberá estar basado en las necesidades de la persona. Estas necesidades básicamente hacen referencia a su edad, peso, patologías previas, gasto energético y grado de actividad.



Además de esto, es necesario establecer un **consumo adecuado para los alimentos**. Esto ocurre porque generalmente las reservas energéticas se gastan rápidamente y necesitan tener una serie de nutrientes a la mano para poder recuperarse. Por lo tanto, cuando existe una ingesta de alimentos adecuada, se logra mantener la enfermedad bajo control y se refuerza el correcto funcionamiento de los órganos vitales.

## Seguir el progreso de la enfermedad

Durante el tratamiento, es necesario llevar un **seguimiento de los cuidados geriátricos de enfermería** y de la evolución del anciano desnutrido. Gracias a estos registros, el personal podrá saber si existe una evolución y si los cuidados aplicados son efectivos en el paciente. En caso de que el resultado no sea el esperado, los auxiliares están capacitados para cambiar el tratamiento y ejecutar otros cuidados especiales.

# Cuidados de Enfermería de un adulto mayor con Diabetes

La **diabetes** debe ser tratada a tiempo para evitar que se produzca algún daño en el organismo que afecte a los sistemas neurológicos y circulatorios de la persona. Para ello, es fundamental que el enfermero se encargue de **reducir el azúcar en la sangre** del paciente tomando en cuenta las siguientes consideraciones:

## Alimentación y ejercicio

El personal de enfermería debe **estructurar una dieta alimenticia** de 5 comidas diarias: desayuno, almuerzo y cena, además de algo a media mañana y a media tarde. Esta dieta debe contar con ciertos alimentos bajos en azúcar como, por ejemplo:

- **Hidratos de carbono de absorción rápida:** Los alimentos más sanos de este grupo son el melón y la sandía. Se recomienda tomar **2 raciones diarias** de fruta con piel junto a algún acompañante como los lácteos desnatados.
- **Hidratos de carbono de absorción lenta:** En el plan de alimentación es importante incluir un hidrato de este tipo en **4 comidas diarias**. Ya sea pan, arroz, patata, pasta italiana o legumbres.

Los especialistas recomiendan cocinar con aceite de oliva, beber como mínimo un litro y medio de agua al día y comer más pescado que carne

Por otro lado, el auxiliar también deberá **crear una rutina de ejercicios** diaria, ya que esto es un factor vital para mejorar la enfermedad y a la vez controlarla. Estos ejercicios deben lo más fáciles posibles para que el anciano no haga mucho esfuerzo. Además, se debe empezar de forma progresiva. Es decir, al principio se tiene que iniciar con una rutina de 15 minutos, luego de 30 minutos y así sucesivamente hasta llegar a 1 hora.



Durante y después del ejercicio el adulto mayor debe **tomar mucha agua** y tener a la mano algún caramelo por si llega a sufrir una baja de azúcar.

## Cuidado de los pies

Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden afectar tanto a los vasos sanguíneos como a la circulación sanguínea y la sensibilidad de la piel. Debido a esto, es importante **cuidar muy bien cada parte del cuerpo** del anciano, especialmente los pies.

Por esta razón, el enfermero tendrá que aplicar los siguientes cuidados:

- **Lavar los pies** de la persona por menos de 5 minutos de forma diaria con agua tibia y jabón neutro.
- Secarle los pies con una toalla limpia y sin restregar.

- **Colocar algo de crema hidratante** evitando la zona entre los dedos.
- **Cortar las uñas** con tijeras de punta redonda.

## ¿Qué Cuidados de Enfermería se deben aplicar en ancianos con Parkinson?

Los cuidados de enfermería en el adulto mayor con **Parkinson** tienen el objetivo de **mejorar el estado físico de la persona**. Así como también de promover la comunicación verbal y ayudarlo a que su capacidad funcional se mantenga en un estado óptima. Para ello, el auxiliar encargado del paciente debe poner en practica estos consejos:

- Estimular al paciente para que **tome sesiones de fisioterapia** y siga una rutina de ejercicios que le ayuden a aumentar su vigor muscular.
- Enseñarle algunas técnicas o ejercicios posturales que lo ayuden a caminar sin inclinarse hacia adelante.
- Darle baños calientes y algunos masajes para relajar los músculos y evitar los espasmos dolorosos que surgen por la rigidez.
- Recetarle medicamentos que sirven para mejorar los trastornos del habla.
- **Crear un programa de actividades diarias para subirle el ánimo.**
- Acompañarlo en pequeñas caminatas para conservar la movilidad articular.
- Incitar a que el anciano haga un esfuerzo consciente al masticar movimiento la comida de un lado a otro dentro de su boca.
- **Asegurarse de que el paciente descanse lo suficiente.**





## Atención especial de enfermería para abuelos en fase terminal

Cuando una enfermedad lleva a la persona a su fase terminal, ya no tiene cura alguna. Es por eso que los cuidados de enfermería en el adulto mayor en este caso se centran en **apoyar a la familia** y **mejorar la calidad de vida del anciano** durante sus últimos días de vida. Por este motivo, el equipo de cuidadores no sólo debe estar compuesto por enfermeros, sino también por médicos, trabajadores sociales, consejeros espirituales y terapeutas de duelo.

Esto puede llevarse a cabo en un hospital en un hogar de ancianos o hasta incluso en la propia casa de la persona. Entre los distintos servicios de atención que se brindan se encuentran los siguientes:

- **Aliviar el dolor y otros síntomas que pueda sentir el afectado.**
- Cuidar del paciente las 24 horas del día.
- **Ofrecer apoyo emocional** tanto para el anciano como para su familia.
- Educar a los miembros de la familia para que sepan como actuar en caso de ser necesario.
- **Brindar sesiones de terapia ocupacional, física y del habla.**

- Aconsejar a los familiares para que asistan a distintos grupos de apoyo sobre la muerte y el duelo.
- **Ayudar a tramitar los asuntos prácticos** que se realizan en casos de enfermedades terminales como, por ejemplo, últimos deseos, finanzas y **testamentos**.

## Protocolos de atención al adulto mayor en enfermería

La atención al adulto mayor **puede variar dependiendo de si se encuentra en un ambiente hospitalario, en su hogar o en una residencia geriátrica**. Hemos recopilado algunos protocolos que explican cuales deben ser los cuidados de enfermería dependiendo de donde se atienda al adulto mayor y la situación en la que se encuentre:

### Atención al adulto mayor en enfermería dentro instituciones sanitarias

Según un **Protocolo de atención de enfermería al adulto mayor en instituciones de salud**, publicado por la revista SciElo, en el adulto mayor se debe considerar una serie de pasos y metodologías para cumplir a cabalidad los cuidados de enfermería de calidad para cada uno de los pacientes, ya sea en ambiente intrahospitalario o en una residencia de abuelos. Para ello se propone una serie de ítems a verificar donde se incluyen:

- Ojos
- Oídos
- Boca
- Aparato respiratorio
- Sistema cardiovascular
- Sistema nervioso



- Sistema osteomioarticular

Además de una revisión física, también se debe incluir dentro de la revisión:

- Afectividad
- Actividad física
- Alimentación

## Gestión de los riesgos dentro de los cuidados de enfermería en el adulto mayor

También dentro del protocolo de atención de enfermería en el adulto mayor, se recomienda identificar y gestionar los posibles riesgos que puede tener el adulto mayor al estar en cuidado del personal de enfermería. Según la [Revista Médica Clínica Las Condes](#), se debe seguir un modelo sistemático para la gestión de dichos riesgos en un adulto mayor, los cuales se deben hacer de forma específica para cada uno.

La identificación de riesgos es un proceso en el cual se analizan las posibles enfermedades que es una persona mayor más propensa de sufrir. Para ello se identifican los factores propios del adulto mayor (que son específicos para cada uno) y los factores de riesgos asociados a las terapias o procedimientos necesarios en ellos. Es decir, se debe prestar atención a los factores intrínsecos y extrínsecos durante el cuidado de un adulto mayor por parte de enfermería.

El sistema de salud mexicano tiene un protocolo propio elaborado por el Instituto Nacional de Geriátría el cual es bastante completo. En él se explica como debe ser la atención y los cuidados en los diferentes ambientes en los cuales se puede encontrar un adulto mayor, ya sea ambulatorio, hospitalario, etc. Puedes acceder a él a [través de este link](#).

## ¿Necesitas más Información y Ayuda?

- **Médico en tu casa:** Este programa de apoyo social gubernamental fue creado especialmente para brindarle asistencia médica a todos los adultos mayores que no estén afiliados al IMSS o ISSSTE y que padezcan de alguna enfermedad.
- **Instituto para la Atención de los Adultos Mayores:** Esta institución gubernamental dispone de asistencia médica a domicilio para todos los adultos mayores de 68 años de edad que se encuentren en la Ciudad de México y que requieran de cuidados de enfermería para ciertas enfermedades.
- **Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores:** Cuenta con varios planes de desarrollo y asistencia pública para las personas de la tercera edad que necesiten de asistencia médica.

## Fuentes de Información

- [Protocolo de atención de enfermería al adulto mayor en instituciones de salud por Revista Información Científica](#)
- [Intervenciones de enfermería para reducir la desnutrición y promover la alimentación en las personas mayores con demencia por Revista de Enfermería](#)
- [Atención para enfermos terminales por American Academy of Family Physicians](#)

### Te podría interesar

**Cuidados Preoperatorios de Enfermería en un Adulto Mayor**