

Noticias de Cuidado y Asistencia

“CUIDANDO DE TI... PARA QUE CUIDES DE OTROS.”

Problemas con el Equilibrio Cuando sientes como si las cosas dieran vueltas

Muchas personas experimentan problemas con el equilibrio cuando envejecen. Trastornos del oído interno son la causa principal de estos problemas.

El vértigo, la sensación de que las cosas estén dando vueltas alrededor de la persona, es un síntoma común. Los expertos creen que más de 40 por ciento de las personas en los estados unidos experimentarán mareos suficientemente graves como para consultar con un médico.

Las caídas

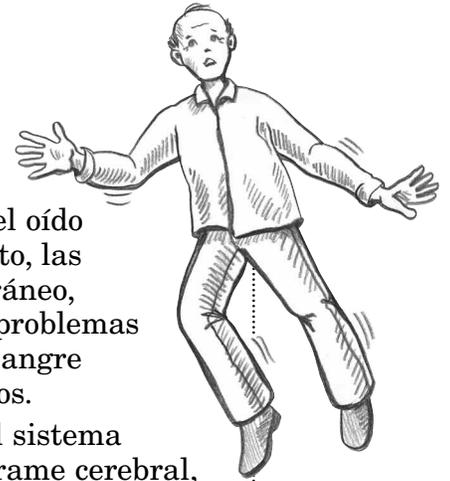
Los trastornos del equilibrio son una razón por la que se caen los ancianos. Las caídas y las lesiones relacionadas con las caídas, por ejemplo las fracturas de la cadera, pueden tener un efecto grave en la vida de un anciano. Si la persona a quien cuidas se cae, puede tener que limitar sus actividades o dejar de vivir independientemente.

Algunos problemas con el equilibrio se causan por problemas del oído interno. El envejecimiento, las infecciones, la trauma cráneo, ciertos medicamentos o problemas con la circulación de la sangre también pueden causarlos.

Las enfermedades del sistema circulatorio, como el derrame cerebral, también pueden causar mareos, así como la presión alta o baja.

Evitar la cafeína y el alcohol ayuda a disminuir los síntomas. Los problemas que tienen que ver con la presión sanguínea se pueden manejar si la persona come menos sal, mantiene un peso saludable y hace ejercicio.

Si existe la posibilidad de que la persona a quien cuidas tenga un problema con el equilibrio, es importante recibir una diagnosis y tratamiento tan pronto como posible.



Las caídas son frecuentes

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, más de un tercero de los adultos de 65 años de edad o más se caen cada año. Entre los ancianos, las caídas son la causa principal de los muertos que resulten de heridas.

El tai chi mejora el equilibrio

El tai chi es un arte marcial anciano y elegante que involucra movimientos despacios y fluido. Esta forma de ejercicio ayuda a bajar la presión arterial, mejora el equilibrio y hasta alivia el dolor artrítico. Casi todas las personas que puedan caminar pueden practicarlo con seguridad. El tai chi facilita el movimiento de las articulaciones y alivia la tensión nerviosa porque pone énfasis sobre la respiración y la tranquilidad interior. Las clases no son caras, y el tai chi se puede practicar en cualquier lugar a cualquier hora sin equipo o ropa especial.

Artículo continúa en la página 2

Continúa de la página 1 Problemas con el Equilibrio**Una Lista para el Médico**

Si la persona a quien cuidas tiene un problema con el equilibrio se debe hacer una cita con el médico. Ayúdale a la persona a anotar la información clave sobre sus mareos antes de ir para que pueda compartir la lista con el médico durante la cita.

- Describe sus mareos o sus problemas con el equilibrio.
- ¿Cada cuando experimenta mareos o problemas con el equilibrio?
- ¿Se ha caído alguna vez? En el caso de que sí, ¿cuándo se cayó, dónde se cayó y cuántas veces se ha caído?
- ¿Cuáles son los medicamentos que toma? Incluya también los medicamentos no recetados como la aspirina, las antihistaminas y los somníferos.
- ¿Cuánta medicina toma cada día?
- ¿A qué hora toma la medicina?
- ¿Para qué condición médica toma la medicina?



Source: NIH Senior Health; www.nihseniorhealth.gov

Prevenir las caídas**Todos los días:**

- Come una dieta saludable con suficiente calcio y vitamina D para tener los huesos fuertes.
- Haz ejercicio (por lo menos un paseo).
- No esperes que sea urgente antes de ir al baño.
- Usa zapatos con suelas de goma sin cordones; no uses chanclas.
- Levántate lentamente y haz todas las actividades paso por paso.
- Descansa suficientemente.

Con el médico:

- Infórmale acerca de cualquier caída.
- Deja que el médico haga un chequeo de los pies.
- Lleva contigo todos los medicamentos que tomas.
- Pídele una evaluación del paso.
- Es importante tener un examen de la vista cada año para averiguar si se esté empeorando la vista.

Inspiración
 “La vida no deja de ser divertida cuando se muere una persona; tampoco dejar de ser seria cuando alguien se ríe.”

~George Bernard Shaw

Cuidarse a si mismo **Evitar la tensión nerviosa**

Cuidar a otra persona puede ser muy agotador. Por eso casi todos los proveedores de cuidado sienten bastante tensión nerviosa. También la personalidad propia puede provocar más tensión nerviosa.

Algunas personas sienten más estrés en la misma situación que otras.

Pregúntate si tienes algunas de las características siguientes. Si contestas que sí, reconoce que pueden aumentar tu nivel de estrés. ¡No te maltrates!

- El perfeccionismo • Expectaciones altas de ti mismo o de otros
- Una necesidad para demostrar tus propias capacidades
- Dificultad para decir "no" o para recibir ayuda
- Dificultad para delegar responsabilidades a otras personas
- Abnegación • Esfuerzos para arreglar los problemas de los demás
- Una imagen de ti mismo como una persona "super"
- El no aceptar tus propias limitaciones

Source: Rosalynn Carter, *Helping Yourself Help Others: A Book for Caregivers*, 1996 (Times Books) paperback, ISBN: 0812925912 pp. 288, \$14.

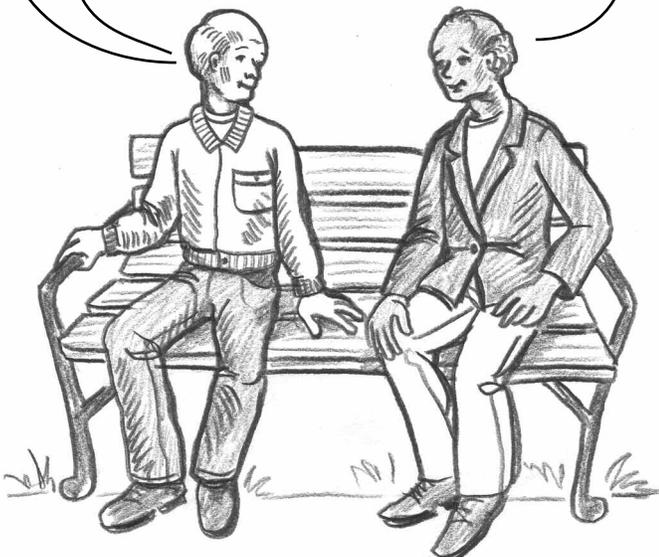


Vivir riendose

Mi médico me dijo que tengo que renunciar el alcohol, el fumar y los dulces.

¡Qué lástima! ¿Qué vas a hacer?

Voy a renunciar a mi médico.



Las heridas

Los adultos de 75 años de edad o más tienen dos veces más heridas relacionadas con productos del consumidor que requieran tratamiento en la sala de emergencia que las personas entre las edades de 65 y 74. Algunas de estas heridas tienen que ver con las caídas, pero casi la mitad de ellas no involucran ninguna caída. Estas incluyen los accidentes debidos al contacto entre la ropa y el fuego y a los objetos filosos.

Source: CPSC's report; Hazard Screening Report: *Injuries to Persons 65 Years of Age and Older*. www.cpsc.gov.

Our Purpose

To provide caregivers with critical information enabling them to do their job with confidence, pride and competence.

Ordering Info

Caregiver Assistance Newsletter
English and Spanish versions are published 12 times per year. Additional language versions are published quarterly.
From the publishers of

The Comfort of Home[™]

An Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers

available from...

CareTrust Publications LLC
PO Box 10283, Portland, OR 97296
800-565-1533
or www.comfortofhome.com

Comments and suggestions welcome.

©2005 CareTrust Publications LLC.
All rights reserved. Reproduction of any component of this publication is forbidden without a license from the publisher.

Some content in this publication is excerpted from The Comfort of Home: An Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers. It is for informational use and not health advice. It is not meant to replace medical care but to supplement it. The publisher assumes no liability with respect to the accuracy, completeness or application of information presented or the reader's misunderstanding of the text.

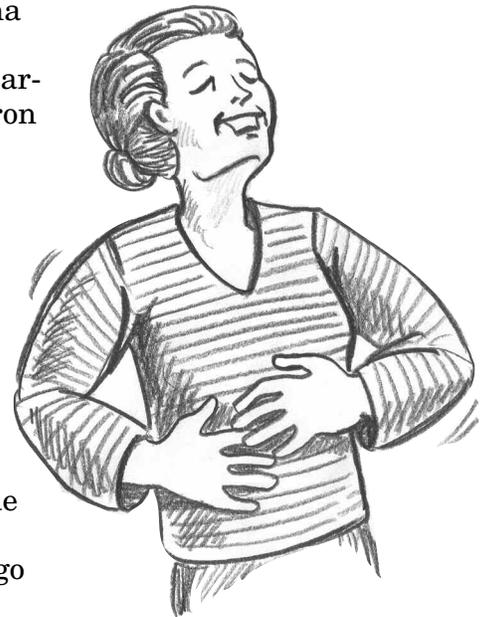
La risa es saludable para el corazón

Una risa abierta hace bien al corazón, dicen los investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad de Maryland. Los investigadores mostraron dos películas a 20 voluntarios sanos y no fumadores. Después chequearon la función de sus vasos sanguíneos.

Encontraron que las películas divertidas aumentaron el flujo de la sangre por un promedio de un 22 por ciento. Las películas que producen tensión nerviosa, en cambio, causaron una reducción de un 35 por ciento en la circulación.

Parece que la risa causa que el tejido del interior de los vasos sanguíneos, que se llama el endotelio, se dilate (se abra) para aumentar el flujo de la sangre. Puede ser que reírse sea importante para mantener un endotelio saludable y para disminuir el riesgo de la enfermedad cardiovascular.

Trata de reírte durante 15 minutos cada día y de hacer ejercicio durante treinta minutos tres veces por semana.



Noticias de Cuidado y Asistencia

“CUIDANDO DE TI... PARA QUE CUIDES DE OTROS.”

Q U I C K Q U I Z

Las caídas, que muchas veces se causan por problemas con el equilibrio, son una causa principal de las heridas para los ancianos. Lee este ejemplar y contesta estas preguntas de Cierto o Falso.

1. Problemas con el equilibrio son una parte normal del envejecimiento y usualmente no se pueden tratar.
T F
2. Trastornos del oído interno pueden causar problemas graves con el equilibrio.
T F
3. Comer comidas bajas en sal puede ayudar a manejar algunos problemas con el equilibrio porque ayuda a manejar la presión arterial.
T F
4. Tai chi es una forma de ejercicio que pone énfasis sobre la respiración y la tranquilidad interna. Esto puede ayudar a bajar la presión arterial y aliviar la ansiedad.
T F
5. Solamente los medicamentos recetados, y no las cosas como la aspirina, pueden afectar el equilibrio de una persona.
T F
6. Cuando tienes una cita con el médico por un problema con el equilibrio, debes traer contigo información escrita y detallada acerca del problema.
T F
7. Usar zapatos con suelos de goma puede ayudar a evitar las caídas.
T F
8. Las caídas pueden ser graves pero no causan tantas muertes entre los ancianos que como otros tipos de heridas.
T F
9. Algunos proveedores de cuidada experimentan más estrés que otros. Por ejemplo, las personas que tienen dificultades para decir no o para aceptar sus propias limitaciones pueden sentir más estrés.
T F
10. La risa parece ayudar para tener un endotelio saludable. Esto significa que una persona que se ríe mucho puede tener una mejor circulación de la sangre.
T F



Answers: 1. F, 2. C, 3. C, 4. C, 5. F, 6. C, 7. C, 8. F, 9. C, 10. C

Nombre _____

Firma _____ Fecha _____