



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidentes!

MINISTERIO DE SALUD



CARTILLA DE

AMOR Y CUIDO

PARA NUESTROS
ADULT@S EN CASA

Cuidemos de nuestros **ADULTOS** *en casa*



*El cuidado de la salud de
nuestros adultos es
importante para que
puedan llevar una vida
activa dentro de
nuestras familias y
comunidades.*

Aseo personal y la vestimenta

Una buena higiene es clave para la prevención de enfermedades. Debemos seguir hábitos para mantener limpio nuestro cuerpo: piel, cabeza, cabello, orejas, boca, brazos, piernas, pies, uñas y partes íntimas.

También es importante el lavado frecuente de manos. Es importante que la ropa esté limpia y seca.

En zonas o días calurosos usar ropa fresca de color claro y en zonas o días helados, usar ropa abrigada para que nuestro adulto esté calentito.



Alimentación sana

Comamos alimentos variados, como frutas y vegetales de temporada, incluyendo, frijoles, atoles, cremas, queso, huevos, entre otros alimentos que encontremos en nuestra comunidad o huertos familiares.

Recordemos siempre tomar mucha agua para evitar la deshidratación.

Siempre debemos atender las recomendaciones que nos brinda el personal de salud para mantener una alimentación sana y acudir a una unidad de salud, cuando observemos que nuestro adulto come poco o deja de comer.



Asegurar tomarse el medicamento

A los adultos que toman medicamentos frecuentemente, en conjunto con su familia deben anotar en un papel:

- Nombre del medicamento.
- Color, forma y tamaño.
- Hora.

Colocar y mantener este papel en un lugar visible para toda la familia.



Situaciones en las que debemos acompañar y vigilar a nuestros adultos

- Chequeos médicos.
- Trastornos del sueño.
- Incontinencia.
- Inmovilidad.
- Trastornos del equilibrio y mareo.
- Trastornos del ánimo.
- Problemas de memoria, lenguaje y pensamiento.
- Aislamiento.



Situaciones en las que debemos acompañar y vigilar a nuestros adultos

¿Qué debemos evitar?

- Automedicación.
- Consumo excesivo de medicamentos.
- Debemos evitar que nuestro adulto se sienta solo; siempre debemos garantizar que este amorosamente acompañado.



Cuidemos de nuestros adultos ante enfermedades respiratorias.

- Garanticemos la limpieza diaria y ventilación de nuestros hogares.
- Lavado frecuente de manos con agua y jabón.
- Mantener distancia de un brazo de las personas con síntomas respiratorios.
- Si un miembro de la familia tiene síntomas respiratorios se recomienda que use mascarilla.
- Dormir abrigado cuando las noches sean frescas.

Si presenta síntomas de fiebre, tos, dolor de garganta o cansancio, acuda a la unidad de salud más cercana.



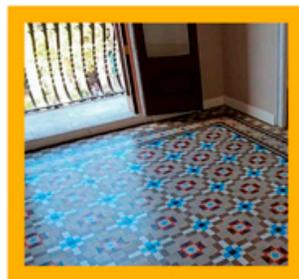
Recomendaciones para prevenir una caída.

- Revisemos los espacios en nuestros hogares para que nuestros adultos se muevan y caminen con seguridad, sin riesgos de caídas o lesiones.
- Retiremos los objetos que puedan provocar caídas o resbalones.
- Habilitemos un acceso fácil para la entrada de nuestros adultos en sillas de ruedas.



Suelos e Iluminación

- Sí tiene presencia de alfombras en su hogar, que sean adheridos y que estén en buenas condiciones.
- Evitar suelos pulidos, con desniveles o irregulares.
- Distribuir luces por la casa estratégicamente, sobre todo en las escaleras y baños.
- Procurar luces de emergencia durante la noche.



Baños

- Utiliza bandas antiderrapantes en el área de la bañera y regadera.
- Colocar agarraderos de mano para mejor soporte.



Cocina

- Evitar derrames.
- Procurar que los utensilios de cocina más usados se encuentren a la altura de la cintura.
- Fijar mesas y procurar usar sillas firmes.

Pasillos, escaleras y calzado.

- Evitar desorden.
- Apartar del camino cables de teléfono y de otros aparatos.
- Instalar uno o dos pasamanos según sea el caso.
- Colocar cinta brillante antideslizante en el primer y último escalón.
- Utilizar zapatos, zapatillas o sandalias bien ajustadas que no se salgan del pie.
- Evitar caminar descalzo.
- Sustituir el calzado cuando se gasta y se vuelve resbaladizo.

Mantenernos activos

También podemos ejercitar nuestra mente practicando:

- Colorear y pintar.
- Armar rompecabezas.
- Completar crucigramas.
- Realizar manualidades.
- Jugar naipes, ajedrez, chalupas o dominó.



Mantenernos activos

Realicemos actividades diarias que nos mantengan activos y con energía:

- Organizar bailes.
- Compartir juegos en familia.
- Realizar caminatas seguras dentro y fuera de las casas.



Vivamos en paz y tranquilidad en nuestros hogares y comunidad

Compartamos en armonía con nuestras familias y vecinos, valores de paz y solidaridad para que nuestros adultos estén en un entorno tranquilo.



Reunirnos en familia con nuestros adultos, para conversar y aprender de ellos, pero sobre todo hacerles saber que son importantes en nuestros hogares.





“Un abrazo fuerte a tod@s, porque estamos llenos de cariño, porque estamos llenos de alegría, porque estamos agradecid@s al Padre por todos sus dones, milagros, portentos, todos esos dones que nosotr@s, los seres humanos, en este plano de vida tratamos de convertir en mejores condiciones para el trabajo, para el estudio, para el desarrollo, para la vida buena de las familias”.

*Compañera Rosario Murillo
Vicepresidenta de la República*

**AMOR y
CUIDO**

**PARA NUESTROS
ADULT@S EN CASA**



AMOR_Y CUIDO

**PARA NUESTROS
ADULTOS EN CASA**