

## 20.3. El anciano de riesgo

Se llama así a la persona mayor que por su situación personal (enfermedades, problemas sociales o disminución en su capacidad funcional) tiene más posibilidades de perder su autonomía.

El **anciano de riesgo** es una persona «**frágil**» a la que una nueva enfermedad, una caída o un problema emocional pueden hacer que no pueda valerse por sí misma y precise los cuidados de otros.

El anciano en esta situación debe seguir un **plan de cuidados** adaptado a los riesgos de su edad, sus problemas de salud y su capacidad física y mental.

### ¿Qué puede hacer?

- Evite la **soledad** y el aislamiento. Si es posible, conviva con sus familiares y déjese acompañar. Si se siente solo, **pida ayuda**.
  - Haga una **dieta sana** y variada. Realice 5 comidas al día. Consuma preferiblemente alimentos frescos (frutas y verduras), lácteos (queso, leche y yogures) y fibra (legumbres, cereales). No abuse de las carnes y las grasas.
  - **No fume** y no beba más de 1 o 2 vasos de vino al día (si su médico no se lo desaconseja).
  - Realice **ejercicio físico** de forma regular. Adáptelo a sus condiciones para evitar riesgos. Pasee todos los días si es posible.
  - Evite el exceso de peso.
  - Mantenga la **actividad mental**. Si se siente capaz, puede ser útil escribir, leer, hablar con personas cercanas, hacer cuentas, etc.
  - **Diviértase** e intente hacer lo que le guste, le entretenga y le mantenga en activo.
  - Siga unos **hábitos higiénicos** adecuados: dúchese o báñese regularmente, lávese los dientes y mantenga en buen estado su dentadura postiza. Lávese las manos e hidrate la piel.
  - Evite las **caídas** y convierta su hogar en un lugar seguro. Evite los suelos resbaladizos y retire las alfombras y objetos innecesarios. Camine con bastón si le da seguridad. Utilice calzado cómodo y con suela de goma. Ilumine bien su casa.
  - Revise su cuarto de baño, ponga barras en la bañera.
  - Si está en la cama y necesita ir al baño, no se ponga en pie demasiado rápido. Permanezca sentado unos minutos al borde de la cama y así evitará los mareos.
  - Revise la **vista** y la **audición** con la frecuencia que le indique su médico.
  - No tome **medicamentos** por su cuenta y tome sólo los recetados por su médico. Si tiene problemas o no sabe cómo se deben tomar, déjese ayudar por alguna persona cercana.
- Consulte con el trabajador social del centro si necesita algún tipo de **ayuda a domicilio**. También le puede informar sobre la posibilidad de estancias en centros de día o un dispositivo de **alarma** en caso de urgencia.



### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Para informarse de sus problemas de salud, los tratamientos, sus riesgos y cómo prevenirlos.
- Si tiene dudas. Su médico de familia o su enfermera le informarán, también le indicarán cuándo debe ir a revisión.
- Si empeora o nota algún síntoma nuevo.
- Si sufre alguna caída en su hogar.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [http://www.saludalia.com/docs/Salud/web\\_saludalia/tu\\_salud/doc/anciano/doc/doc\\_envejecer.htm](http://www.saludalia.com/docs/Salud/web_saludalia/tu_salud/doc/anciano/doc/doc_envejecer.htm)
- <http://www.segg.es/segg/pdf/loUltimo/saberEnvejecer/controlaSalud.pdf>