



VIVIR MÁS AÑOS Y VIVIR MEJOR

Consejos para el cuidador





CONSEJOS PARA EL CUIDADOR

No administrar medicamentos sin consultar al médico.

Visitar con frecuencia al médico y contarle todo lo que se siente el paciente (lo más insignificante, puede ser importante).

Solicitar al médico toda la información escrita con letra clara, así como la explicación detallada del medicamento que va a tomar.

Cumplir estrictamente las indicaciones del médico, no cambiar dosis ni horarios, ni hacer los tratamientos vitalicios.

Si el cuidador tiene problemas para recordar si ha dado o no la medicación y existe riesgo o bien de que el paciente no la tome, o de tomarla dos veces, es útil cada noche preparar la medicación del día siguiente de la misma forma y en el mismo lugar, hacer un hábito, de forma tal que si las tabletas no están en su lugar es porque el paciente ya las ha ingerido.

Evitar el consumo de medicamentos, se deben utilizar otras formas de aliviar las enfermedades, como por ejemplo la práctica de ejercicios, una dieta adecuada, control del peso, etc, siempre y cuando esto sea posible.

El envejecimiento significa una disminución de la capacidad de adaptación del organismo ante situaciones de estrés, determinando así una mayor susceptibilidad. Por tanto se pueden presentar las siguientes alteraciones:

- *Disminución y/o pérdida progresiva de la capacidad visual y auditiva.*
- *Disminución y/o pérdida progresiva del sentido del gusto.*
- *Disminución y/o pérdida de la fuerza, equilibrio y elasticidad muscular.*
- *Disminución y/o pérdida de la agilidad, capacidad de reacción refleja y Riesgo de caídas.*
- *Degenera miento de estructuras óseas, limitación del movimiento., riesgo de dependencia*
- *Aparición de alteraciones cognitivas (disminución de la memoria, alteración de la comprensión y capacidad ejecutiva, asociatividad de ideas, alzheimer, etc).*
- *Disminución y/o pérdida de la libido.*





***SI TIENE DUDAS O BUSCA INFORMACION
CONTACTENOS AL FONONO 452419066***



***SIEMPRE ESTAMOS DISPUESTOS A COLABORAR CON
SU SALUD Y LA DE SU FAMILIA***

