



# 3 REGLAS BÁSICAS PARA TENER UN ADULTO MAYOR EN CASA

---

PORQUE EN NURSAVE NOS IMPORTA EL  
BIENESTAR DE LAS PERSONAS QUE AMAS.

# NUESTRO FIN...

Al mundo no venimos con un manual de vida, los errores son parte del proceso. Por eso hemos escrito estas tres reglas básicas para el cuidado del adulto mayor sano en casa, facilitándoles este proceso.

Estas reglas son fáciles, las cuales creamos en base a nuestra experiencia con diferentes servicios que hemos brindado a adultos mayores y sus familias. Esto tomando en cuenta dos panoramas; la propia casa de habitación del adulto mayor o cuando se ha trasladado al adulto a vivir con un familiar.

Les dejamos a su disposición este ebook, deseando llegar hasta sus hogares y brindarles nuestro acompañamiento en este proceso, que todas las familias lleguen a vivir. También lo pueden tomar como preparación para un futuro o para poner en práctica en nuestra vejez.



Las siguientes reglas han sido puestas en práctica por muchas familias, estas han impactado sus vidas; mejorado su convivencia, volviendo este proceso saludable mental y físicamente para toda la familia.



# 03



# REGLAS

## Básicas



# REGLA 1

## "BRINDARLES UN ESPACIO INDEPENDIENTE Y PRIVADO"

Muchas veces se cree que pasar al adulto a una habitación compartida o viceversa donde un familiar se muda a su habitación, va a ser una ayuda para ellos, pero, en realidad hemos notado como el adulto mayor comienza a experimentar cambios graduales y marcados en su salud debido a que se ha invadido su privacidad e independencia apresuradamente.

Estos factores comienzan a desencadenar problemas en su salud, específicamente mentalmente, sin dejar de lado la salud física también.

Si bien es cierto, muchos si lo requieren por alguna condición de salud, como una enfermedad neurológica, una enfermedad terminal o una cirugía, entre muchas otras. Pero en este caso, estamos hablando del adulto mayor que no presenta alguna condición que lo amerite.



Uno de los casos más comunes que abarcamos es cuando familias se traen a sus hogares al adulto mayor, pero cometen un grave error; no cuenta con una habitación privada para ellos y estos deben compartir con uno de sus nietos u otro familiar, cambiando radicalmente su rutina de vida, convirtiéndose en un verdadero problema para ambos.

Al error mencionado se le suma, que no existe consentimiento de aprobación de adulto y de los demás miembros de la familia. Recalcamos la importancia del asesoramiento del personal de enfermería e estos temas tan integrales, que abarcan; familia, entorno y situación.

Y, ¿qué ocurre? El adulto mayor comienza a experimentar múltiples síntomas y signos, de los más comunes podemos rescatar, la ansiedad y la depresión; y una explicación muy breve es, por encontrarse en otro ambiente, porque siente que “estorba”, que no tiene privacidad, y además su libertad ahora depende de otras personas. Y el familiar también es vulnerable a sufrir por estos cambios.



# REGLA 2

"ASEGURAR Y MODIFICAR LA CASA DONDE HABITE EL ADULO MAYOR"

Esto puede sonar impactante, en especial cuando se habla de modificar, pero necesitamos entender que algunas modificaciones son esenciales y nos pueden ahorrar y evitar muchos inconvenientes o hasta emergencias.

Reiteramos; estos son en caso del adulto mayor sin afectación en su salud grave o ya diagnosticada.



Las modificaciones más básicas y los que siempre comenzamos son:

Asegurarse de que no haya nunca objetos en el suelo, especialmente juguetes de los niños, como carros, patines, bolas, también juguetes de mascotas, evitar alfombras de tela y, en resumen, cualquier objeto que pueda provocar una caída y causarle una fractura; que es lo más común y el porcentaje más alto por lo cual sufren fracturas los adultos mayores.

Otra modificación vital, es que el baño del cual haga uso el adulto, cuente con barandas dentro de la ducha y cerca del inodoro, debido a que con en el paso de los años los adultos comienzan a experimentar mareos, o a lo que nosotros en salud le llamamos: presión ortostática. Por ende, estas barandas se vuelven un aliado increíble del adulto mayor, evitando así que dentro del baño tenga un accidente, esto lo podemos complementar con una alfombra antideslizante dentro de la ducha o una silla, dependiendo de la necesidad del adulto.

Y como última modificación, es exitoso, que la casa cuente con espacio suficiente para moverse; no hablamos del área de la casa; sino más bien del espacio. Evitar muchos muebles y objetos que reduzcan el espacio de movilización dentro del hogar.




# REGLA 3

"NO DEJAR AL ADULTO MAYOR SOLO POR PERIODOS DE TIEMPO LARGOS"

El adulto mayor no debe permanecer solo por mucho tiempo, y en caso de que aún viva o vivan solos (en caso de ser pareja), les recomendamos que cuenten con un cuidador en caso de ser un adulto mayor sano) o una enfermera (si este ya tiene un diagnóstico médico).

Existen múltiples razones por las cuales no se debe dejar a un adulto mayor solo, les vamos a comentar las más básicas.





Al permanecer solos pueden sufrir una caída y, los familiares no enterarse del percance oportunamente.

Comienzan a sentir soledad y esto convertirse en depresión, causando hasta el suicidio.

Pueden escapar de casa, y esto además provocar una emergencia para las familias.

Inician los accidentes en casa como: quemaduras, golpes, desorientaciones, problemas con artefactos eléctricos, inconvenientes alimenticios.

Les contamos además que lo mencionado anteriormente, han sido algunas de las situaciones que hemos evidenciado en muchas familias con las que comenzamos a trabajar.

Así también las manifestaciones emocionales de los adultos mayores y lo que nos han verbalizado es realmente cruel, ya que su vida se vuelve solitaria, invalida, aburrida y los pensamientos los consumen por completo. El adulto mayor necesita conversar, realizar actividades; en otras palabras, volver de su entorno un hogar.

Donde puedan vivir su esta etapa de vida dignamente.



## NUESTROS CONTACTOS

 +506 8694 7011

 [nursave.ns@gmail.com](mailto:nursave.ns@gmail.com)

 <https://nursave.com>

 San José, Costa Rica



CONFÍA EN NURSAVE PARA  
EL **CUIDADO A DOMICILIO** DE  
TUS SERES QUERIDOS...

**NURSAVE**  
Health Services