

Las Necesidades Básicas en el Anciano

Asignatura: "ENFERMERÍA GERIÁTRICA"

Profesor: Dr. D. Antonio Cardoso Muñoz

Curso: 2000-2001

* Necesidad de Oxigenación:

Manifestaciones de independencia:

- El ritmo respiratorio regular con una frecuencia de 15 a 20 respiraciones por minuto.
- Una frecuencia cardíaca de 70 a 80 latidos por minuto.
- La capacidad para expectorar y mantener libres las vías respiratorias.
- Intercambio gaseoso adecuado para los requerimientos vitales.

Actuación de enfermería para el mantenimiento de la independencia:

1. Objetivos:

- Conocer hábitos sobre la oxigenación.
- Enseñar al anciano a adaptar sus necesidades a las limitaciones.

2.- Acciones :

- Realizar ejercicio físico de forma regular.
- Combatir la obesidad.
- Disminuir el consumo de tabaco y alcohol.
- Evitar ropa ajustada que comprima tórax o abdomen.
- Evitar situaciones de estrés.
- Realizar revisiones periódicas para prevenir y controlar estos problemas.

Manifestaciones de dependencia:

1 . - Problemas por déficit o insuficiencia orgánica por falta de expectoración, debilidad muscular, y alteraciones cardiocirculatorias.

2 .- Problemas asociados a inmovilidad, hipertensión, afecciones crónicas y situaciones de estrés.

* Necesidad de alimentación:

Manifestaciones de independencia :

- Capacidad para elegir alimentos y bebidas.
- Posibilidad de adquirir, manipular e ingerir los alimentos.
- Mantenimiento del apetito.

- Capacidad para compartir las comidas con otros.

Actuación de enfermería para el mantenimiento de la independencia:

1. Objetivos:

- Conocimiento de los hábitos sobre la alimentación del anciano.
- Realizar dietas según gustos y necesidades.
- Enseñar al anciano la forma de utilizar alimento, valores nutritivos y calóricos.

2. Acciones:

- Realizar al menos cuatro comidas y aportar la suficiente cantidad de líquidos.
 - Procurar que las comidas sean digeribles.
 - Seleccionar los alimentos según las necesidades de nutrientes.
 - Ingestión de alimentos que aportan hierro y calcio, vitaminas y no abusar del alcohol.
 - Dieta con alto contenido en fibra para la prevención del estreñimiento.
- Realizar revisiones periódicas para prevenir problema

Manifestaciones de dependencia:

1 .- Problemas originados por déficit de nutrientes: malnutrición, anemias, incapacidades físicas, depresiones y hábitos tóxicos.

2 .- Problemas derivados de la sobrecarga del organismo: obesidad, hipertensión, problemas hepáticos, dolor y ansiedad.

* Necesidad de Eliminación:

Manifestaciones de independencia:

- Capacidad suficiente orgánica de eliminación urinaria , fecal y de transpiración.
- Los hábitos eliminatorios e higiénicos se mantendrán para evitar infecciones.
- Coordinación suficiente psicomotriz que permita al anciano actuar frente al estímulo – respuesta .

Actuación de enfermería para el mantenimiento de la independencia:

1.- Objetivos :

- Conocer hábitos sobre la eliminación : horario, frecuencia y costumbres .
- Instruir al anciano en cuanto a la necesidad de una dieta, hidratación adecuada e higiene perineal minuciosa .
- Preparación conjunta de un programa para la adaptación a las modificaciones funcionales y de corrección de hábitos inadecuados .

2 .- Acciones :

- Acciones basadas en la recomendación de: atención a la regularización del funcionamiento intestinal teniendo presentes los cambios fisiológicos de la edad
- Realización de masajes, baños de asiento y medios naturales para paliar el estreñimiento

- Enseñarles que los alimentos ricos en residuos son buenos para ellos y desaconsejar grasas y picantes.

- Recomendar la vigilancia en la regularidad de las micciones.
- Usar vestidos fáciles de poner y quitar y también quitar los botones y poncierres y cremalleras.
- Aconsejar de agua y jabón neutro para la higiene perineal . El papel higiénico no se usará
- En cuanto a las situaciones de cambio (vida, residencia) contribución a la adaptación emocional.

- Realizar revisiones periódicas para el control de posibles problemas: control de densidad de orina, sedimento y coprocultivos .

Manifestaciones de dependencia:

Se presentan por causas de:

- 1.- Problemas que aparecen a consecuencia de los déficits : incontinencia fecal o urinaria , dolor y trastornos psíquicos.

- 2.- Problemas a consecuencia de la sobrecarga : limitaciones en la eliminación por inmovilización, enfermedades degenerativas, situaciones postquirurgicas, infecciones, hemorroides, fístulas, tumoraciones, desorientación.

*** Necesidad de Moverse y mantener buena postura:**

Manifestaciones de independencia:

- Posibilidad de desplazamiento autónomo y mantenimiento de una postura alineada.
- Agilidad de movimientos y mantenimientos de éstos para poder realizar actividades de la vida diaria.
- Ser capaz de realizar actividades recreativas adecuadas a su requerimientos y limitaciones.

- Estabilidad y motivación emocional.

Actuación de enfermería para el mantenimiento de la independencia:

1.- Objetivos:

- Conocer hábitos relativos a la actividad cotidiana, de ejercicio, postura, alimentación, hidratación, higiene y utilización del tiempo libre.

- Informar sobre el mantenimiento de posturas adecuadas, ejercicio físico, dieta equilibrada y supresión de hábitos tóxicos.
 - Planificar un programa de actividades sobre gustos, aficiones y posibles limitaciones individuales del anciano.
 - 2.- Acciones:
 - Tomar medidas que prevengan las malas posturas.
 - Uso de calzado adecuado.
 - Aconsejar ejercicio físico regular, la práctica de algún deporte.
 - Uso de vestidos adecuados que nos protejan de las condiciones meteorológicas.
 - Cuidados de los pies a diario y valoración general de éstos.
- Ejecutar controles podológicos y del metabolismo óseo.

Manifestaciones de dependencia:

Para conseguir una movilización independiente será necesario la coordinación entre las actividades muscular, nerviosa y ósea. Los problemas más frecuentes son:

- 1.- Problemas originados por déficits de inmovilidad.
- 2.- Problemas originados por sobrecarga.

* Necesidad de reposo y sueño:

Manifestaciones de independencia:

- El anciano dormirá de forma regular y con sueño reparador.
- Se mantendrá activo durante el día para facilitar el descanso nocturno.
- Ingerir alimentos suficientes para mantener su energía y sueño continuado.

Actuación de enfermería para el mantenimiento de la independencia:

1.- Objetivos:

- Conocer los hábitos en cuanto a horario, duración, influencia del medio, etc.
- Enseñar al anciano las características del sueño y la necesidad de reposos.
- Planificar un programa de actividad y de periodos de reposo.

2.- Acciones:

- Enseñar técnicas de relajación y de medios naturales que produzcan sueño.
- Recomendar la no utilización de medicación hipnótica.
- Procurar el uso de prendas adecuadas y confortables.
- Mantener la temperatura ambiental evitando las temperaturas extremas.
- Recomendar la micción antes de acostarse.
- Una alternativa al sueño nocturno puede ser la siesta para conseguir un sueño reparador.

Manifestaciones de dependencia :

1. Problemas originados por el déficit: insomnio, disnea, incontinencia, pérdida afectiva y déficit alimentario.
2. Problemas originados por sobrecarga: ansiedad, estrés, problemas cerebrales y circulatorios.

*** Necesidad de Higiene y arreglo personal :**

Manifestaciones de independencia:

- Será capaz de realizar su aseo personal.
- Tendrá interés en el cuidado de su piel, cabello y uñas.
- Elegirá vestido y calzado adecuados a su aspecto físico.
- Ingerirá una dieta equilibrada para mantener un aporte de líquidos y favorecer la hidratación.

Actuación de enfermería en el mantenimiento de la independencia:

1.-. Objetivos:

- Conocer los hábitos higiénicos del anciano, horario, costumbres, frecuencia y duración.
- Realizar educación sanitaria sobre los hábitos higiénicos para mejorar la calidad de vida del anciano.
- Planificar programas de higiene y orientación en la forma de vestir más acorde con su aspecto físico.

2 .-.Acciones:

- Se recomendará la importancia del uso de jabones neutros y agua tibia.
- Se recomendará duchas semanales y se hará hincapié en el lavado minucioso de los pliegues cutáneos.
- Se recomendará el uso de cremas hidratantes y lociones para evitar la sequedad cutánea.
- Se lavará el cabello con champú neutro para evitar la caída del cabello.
- Los tintes para el cabello de sustancias naturales.
- Los utensilios de higiene tendrán un diseño especial para los ancianos con alguna deformación en las manos.
- Cuidado diario en los pies, lavándolos y secándolos minuciosamente.
- Se evitará la exposición prolongada al sol.
- Se aconsejará el uso de vestidos cómodos y confortables.

- Utilización de calzado cómodo y adecuado al pie del anciano.
- Controles periódicos del estado de la piel, arreglo de uñas y cuidado de problemas.

Manifestaciones de dependencia:

- 1 .- Problemas originados por déficit: alteraciones motrices, dolor, limitaciones psíquicas, depresión y falta de fuerza.

2.- Problemas originados por sobrecarga: asociados a úlceras, infecciones, falta de motivación, prurito, traumatismos, dermatitis, callosidades y uñas encarnadas.

*** Necesidad de mantener la Temperatura corporal :**

Durante el envejecimiento el centro termorregulador se vuelve menos eficaz . En el anciano por tanto hay descensos de temperatura en situaciones normales, sintiendo frío o calor en diferente grado que el adulto .

Manifestaciones de Independencia:

- Mantiene su temperatura corporal entre 35 – 36° C .
- Piel y mucosas tienen un color rosado y mantienen un mínimo de transpiración.
- Reaccionará equilibradamente en las diferentes temperaturas ambientales.

- Dependiendo de la estación del año utilizará unos u otros vestidos y cuando hace frío se guardará el calor interno .

Actuación de enfermería para el mantenimiento de la independencia:

1.- Objetivos:

- Conocer hábitos referidos a la necesidad del mantenimiento de la temperatura corporal:

ejercicio, aporte calórico nutricional, vestido, higiene .
- Enseñar al anciano que medidas para combatir el frío y el calor .
- Planificar conjuntamente programas en los que se relacione al ejercicio/ reposo y a las dietas equilibradas .

2.- Acciones:

- aconsejar la toma de precauciones ante los cambios de temperatura externa.
 - Para protegerse del frío utilizarán vestidos de abrigo que calienten, pero que no sean pesados; ingestión de bebidas y alimentos calientes, realización de ejercicio y mantenimiento de una Tª en la vivienda de 21° C.
- Para evitar el calor se recomienda disminución de la actividad en las horas de máxima insolación, reducir alimentos de alto contenido calórico y utilizar vestidos ligeros y de colores claros .

Manifestaciones de la dependencia:

Los problemas que con mayor frecuencia causan esta incapacidad:

- 1.- Problemas originados por déficits: hipotermias, problemas de hiperfuncionamiento hormonal, problemas circulatorios, tumoraciones, insuficiente calor ambiental, cambios bruscos de temperatura, ingestión en hidratación insuficiente, depresione .
- 2.- Problemas originados por sobrecarga: hipertermias asociadas a hiperfuncionamiento

hormonal, excesivo calor ambiental, utilización de vestidos inadecuados, ingestión e hidratación excesiva, exagerada exposición al frío o al calor.

- **Necesidad de Evitar Peligros:**

Manifestaciones de independencia:

- Tomar medidas de autoprotección.
- Controlar emociones poniendo en marcha mecanismos de defensa.

- Moverse de forma segura en el entorno.

Actuación de enfermería en el mantenimiento de la independencia:

1. Objetivos:

- Conocer los hábitos del anciano para mantener un entorno seguro.
- Enseñar al anciano a la prevención de accidentes.
- Preparar de forma conjunta programa de prevención.

2. Acciones:

- Mantener un entorno lo más sano posible.
- Evitar el uso de conservantes y revisar la caducidad de los alimentos.
- Evitar esfuerzos excesivos y respetar las propias limitaciones.
 - Uso de ropa que protega del frío o calor excesivo y calzado con suela antideslizante.
- Utilización de prótesis, bastones y audífonos.

- Tomar medidas contra de protección contra el estrés.

Manifestaciones de dependencia:

1. Problemas originados por déficit: fragilidad por desequilibrios físicos o psíquicos, agresiones ambientales, pobreza y polución.
2. Problemas originados por sobrecarga: infecciones, dolor, incoordinación motriz, hiperactividad y estrés.

- **Necesidad de Comunicarse:**

Manifestaciones de independencia:

- Comunicarse y relacionarse con el entorno de forma verbal y no verbal.
- Expresar deseos y opiniones y tener pertenencia a un grupo.
- Mantener una movilidad suficiente que permita las relaciones sociales.

- Tener una imagen de si mismo que corresponda a la realidad.
- Expresar sin temores su sexualidad.

Actuación de enfermería en el mantenimiento de la independencia:

1. Objetivos:

- Conocer los hábitos del anciano a la hora de comunicarse.
- Realizar educación sanitaria para fomentar el mantenimiento de los órganos de los sentidos.
- Diseñar programas que permitan expresar los sentimientos y las emociones del anciano.

2. Acciones:

- Recomendar lugar donde asistan a otras personas.
- Participar en actividades lúdicas como juegos excursiones, etc.
- Utilizar medios de comunicación a su alcance.
- Mantener una higiene y arreglo personal para que no sea una causa de aislamiento social.
- Practicar una religión o formar parte de asociaciones de ayuda social.
- Expresar su sexualidad

Manifestaciones de dependencia:

1. Déficit: incomunicación por pérdidas sensoriales, problemas del sistema nervioso, depresión y soledad.
2. Sobrecarga: accidentes cerebrovasculares, cataratas, inmovilización, traumatismos, tumores, fármacos hipnóticos y antidepresivos, ansiedad, estrés y sentimiento de culpa.

- Necesidad de expresar la sexualidad:

Manifestaciones de independencia:

- Será capaz de exteriorizar y satisfacer libremente sus deseos sexuales y siente necesidad de ello.
- Responde a los estímulos y es capaz de mantener el impulso sexual dentro de los hábitos que ha desarrollado durante toda la vida.
- Capaz de expresarla a través de caricias, gestos, abrazos u otras demostraciones.

Actuación de enfermería en el mantenimiento de la independencia:

1.- Objetivos:

- Conocer los hábitos del anciano de su situación de sexualidad: pareja, capacidad de relación, inhibiciones, etc.
- Ofrecer educación sanitaria sobre el alcance de la sexualidad en el anciano.
- Programas conjuntos facilitadores de independencia sexual.

2.- Acciones:

- Facilitar comunicación entre enfermera y anciano y viceversa.
- Medios no verbales para comunicarse (caricias, tomar la mano).
 - Facilitar la intimidad .
- Iniciar o estimular al anciano en técnicas de expresión corporal.
- Colaborar en la aceptación de la s limitaciones.

- Orientar al anciano en caso de dificultades sexuales.
- Información a la preparación , creencias y valores del anciano.
- Controles periódicos para las mujeres .

Manifestaciones de dependencia:

1.- Déficits:

- En el hombre: impotencia, falta de erección y fallos en la eyaculación.
- En la mujer: falta de lubricación y falta de apetito sexual .
- En ambos: cambios de autoimagen

2.- Sobrecarga:

- Problemas ginecológicos en la mujer: prolapsos, carcinomas, etc .
- En el hombre: carcinomas y tumoraciones .
- En ambos: problemas articulares, diabetes, cardiopatías, bronquitis, espasmos, dolor, etc

- Necesidad de elegir según los valores y las creencias:

Manifestaciones de independencia:

- Mantener sus convicciones personales frente lo bueno y a lo malo, por la cultura, ideología o religión, frente a la propia vida o muerte.
- Capaz de opinar y de mantener actitudes que evidencien su forma de pensar.
- Necesita vivenciar y exteriorizar su concepto de transcendencia.
- Asistencia a actos representativos de sus creencias.

- Capaz de encontrar un significado su existencia.

Actuación de enfermería para el mantenimiento de la independencia:

1.- Objetivos:

– Conocer hábitos en cuanto a la expresión de sus creencias y determinar sus acciones según sus valores .

- Instruir al anciano para que sea capaz de expresar sus creencias y valores.
- Planificar conjuntamente programas que nos den la posibilidad de expresión de sus creencias religiosas o ideológicas .

2 .- Acciones:

- Informar de la importancia de conseguir un equilibrio espiritual mediante la expresión de sus creencias: asistencia religiosa , lecturas y tranquilidad emocional.
- Ejecución de actividades recreativas relacionadas con la forma de percibir su espiritualidad.
- Exteriorización de sus emociones, sentimientos y opiniones en un medio receptivo.

Manifestaciones de dependencia:

1 .- Déficit por: incapacidad asociada al desequilibrio psíquico, crisis, falta de afirmación, situaciones de pérdida, conflictos de autoestima, sentimientos de culpabilidad, falta de motivación .

2 .- Sobrecarga por: desvalorización asociada a enfermedades invalidantes, demencias, frustraciones, ansiedad vulnerabilidad a enfermedades, problemas de incapacidad sensorial.

* Necesidad de Autorrealización:

Manifestaciones de independencia:

- Será capaz de llevar a cabo actividades recreativas, lúdicas que permitan mantener sus autoestima.
- Se sentirá satisfecho consigo mismo por su contribución a la sociedad .

Actuación de enfermería en el mantenimiento de la independencia:

1. Objetivos:

- Conocer gustos y aficiones del anciano.
- Realizar educación sanitaria referente a las diferentes formas de participación social.
- Elaborar un programa de actividades que ocupe el tiempo libre del anciano.

2. Acciones:

- Su pertenencia a un grupo o asociación, según sus preferencias o aficiones.
- Se animará a realizar actividades útiles que le reporten satisfacción personal como jardinería, manualidades, etc.

- Mantener sus aficiones y ayudar a fomentar sus hobbies.

Manifestaciones de dependencia:

1. Déficit: desinterés asociado a falta de motivación, depresión, baja autoestima, soledad, aislamiento y situaciones de pérdida.
2. Sobrecarga: inadaptación asociada a problemas de desorientación, demencias, tumores, problemas sensoriales, traumatismos y estrés.

* Necesidad de Aprender:

Manifestaciones de independencia:

- El anciano vivirá una existencia plena y productiva, se conoce a si mismo y tiene interés.
- Se siente motivado y es capaz de razonar.
- Demuestra habilidad para solucionar situaciones referidas al aprendizaje.

- Se plantea cuestiones, dudas y preguntas a cerca de sus emociones, sentimientos y existencias.

Actuación de enfermería en el mantenimiento de la independencia:

1. Objetivos:

- Conocer la inquietudes del anciano frente a su necesidad de aprender, teniendo en cuenta sus limitaciones.
- Enseñar al anciano en el conocimiento de los recursos a su alcance.
 - Realizar un programa para desarrollar los hábitos de aprendizaje.

Acciones:

- Facilitar la información precisa de los recursos y medios que cuenta para aprender.
 - Reforzar el aprendizaje del anciano.
- Aconsejar al anciano la asistencia a actos de culturales de interés que se realicen en el entorno.

- Apoyar todas las iniciativas del anciano para aprender.

Manifestaciones de dependencia :

1. Problemas déficit: falta de motivación, disminución sensorial, depresión , falta de interés, debilidad psicomotriz y disminución de la capacidad de aprendizaje.
2. Problemas por sobrecarga: resistencia asociada a problemas psíquicos, demencia, estrés y dolor.