



<http://www.elpracticante.galeon.com/>

## **Las Necesidades Humanas Básicas en el Anciano**

José Raúl Dueñas (<http://teletine.terra.es/personal/duenas/>)

### \* Necesidad de Oxigenación :

Esta necesidad está condicionada por las limitaciones orgánicas propias del proceso de envejecimiento y por la disminución del gasto físico.

#### 1.- Manifestaciones de independencia :

- El ritmo respiratorio regular con una frecuencia respiratoria 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.

#### 2.- Factores que intervienen en el mantenimiento de la independencia:

##### 1. Estado físico.

- Una correcta alineación favorecerá la capacidad de expansión de la caja torácica.
- Realización de ejercicio físico adecuado a sus limitaciones.
- Higiene según los hábitos, el vestido y el calzado favorecerán una correcta oxigenación.
- Una dieta equilibrada mantendrá una hidratación y peso adecuado para el funcionamiento orgánico correcto.

##### 2. Estado psíquico.

- La situación psíquica es importante para la satisfacción de esta necesidad.
- Cambios emocionales pueden influir en el patrón respiratorio, como ansiedad, estrés , etc.

##### 3. Situación social.

- Clima, altitud, medio ambiente, vivienda. Todos ellos pueden influir sobre esta necesidad.
- Tipo de vida y costumbres del anciano pueden favorecer la autonomía.

#### 3.- Principios de la 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.
- Realizar programa de adaptación para 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 la pierna
- Evitar situaciones de estrés
- Realizar revisiones periódicas para prevenir y controlar estos problemas

## 4 .- 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 :

Necesidad vital para el mantenimiento de la vida y para permitir el correcto funcionamiento orgánico.

## 1 .- 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.

## 2 .- Factores que intervienen en la independencia :

### 1. Estado físico.

- Correcto estado de boca y dientes.
- Funcionamiento del aparato digestivo de forma adecuada.
- Capacidad para manipular y preparar alimentos.

### 2. Estado psíquico.

- Conocimiento de alimentos que beneficien y perjudiquen su salud.
- Nivel de conocimientos para manipular y conservar alimentos.
- Estado emocional que permita al anciano manipular los alimentos
- Estado emocional equilibrado que estimule al ingestión de alimentos

### 3. Situación social.

- Accesibilidad a los alimentos, clima y situación geográfica.
- Características de la vivienda que favorezcan la independencia.
- Situación económica que permita el mantenimiento de la boca.
- Costumbres y tradiciones que influyan en esta necesidad.

3.- Principios de la actuación de enfermería para el mantenimiento de la independencia :

#### 1. Objetivos.

- Conocimiento de los hábitos sobre la alimentación del anciano.
- Realizar dietas según gustos.
- 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

4.- 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 :

La eliminación de las sustancias de deshecho del metabolismo es vital para el funcionamiento del organismo . Para deshacernos de esta es necesario la conjunción de diversos sistemas del individuo sano .

1.- 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 .

2.- Factores que intervienen en la Independencia :

#### 1.- Estado físico :

- Para satisfacer esta necesidad la capacidad física resulta básica para la independencia del anciano .

- El vaciado de la vejiga se conseguirá con una correcta respuesta muscular y del mantenimiento del peristaltismo intestinal .
- A la misma vez se favorecerá la movilidad y el desplazamiento .
- Correcto funcionamiento renal , digestivo y glandular .
- La autosatisfacción se conseguirá con el correcto control de esfínteres , teniendo en cuenta la polaquiuria y la nicturia .

## 2.- Estado psíquico :

- Los requerimientos orgánicos de la eliminación del anciano se conseguirán a través de su capacidad intelectual y de coordinación motora .
- Las emociones , pérdidas , cambios y situaciones de estrés pueden afectar a los hábitos eliminatorios .
- Un ambiente tranquilo y la conservación de la intimidad son factores que condicionan la consecución de una correcta eliminación .

## 3.- Situación social :

- Las normas sociales del grupo de pertenencia , la forma de controlar la eliminación y las creencias personales son factores que pueden condicionar la satisfacción individual de esta necesidad .
- Los elementos físicos inadecuados de la vivienda , como la existencia de suelos antideslizantes , barandas para apoyarse en el inodoro y en la ducha o bañera , condicionarán de la misma forma la autonomía .

## 3.- Principios de la 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 su ingestión de alimentos ricos en residuos es algo bueno 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 poner cierres 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 .

#### 4 .- 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 postquirúrgicas , infecciones , hemorroides , fistulas , tumoraciones , desorientación .

\* Necesidad de Moverse y mantener buena postura :

#### 1 .- 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 .

#### 2 .- Factores que intervienen en la independencia :

##### 1 .- Estado Físico :

- Un funcionamiento adecuado del musculo esquelético y del sistema nervioso es esencial para la independencia de la movilización del anciano .
- El buen mantenimiento de fuerza muscular y movilidad de las articulaciones favorecerá en la capacidad de moverse y mantener una buena alineación del cuerpo .

##### 2 .- Estado psíquico :

- Precisar el mantenimiento de un grado de inteligencia justo que permita una adecuada coordinación psicomotriz .
- Para conseguir una correcta respuesta motriz será necesario un buen estado anímico y mental equilibrado .

##### 3.- Situación social :

- Factores como creencias , valores , y cultura favorecerán o evitarán la movilidad , relajando los impulsos y motivaciones individuales .
- Influencia climática , el tipo y lugar de residencia , condiciones de vivienda y del entorno y la supresión de las barreras arquitectónicas vana ser factores que favorezcan o reduzcan las posibilidades de movilidad del anciano .

### 3.- Principios de la 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 :

Acciones basadas en la recomendación de :

- Tomar medidas que prevengan las malas posturas .
- Uso de calzado adecuado .
- Aconsejar ejercicio físico regular , la práctica de algún deporte siempre teniendo en cuenta las horas del día que le vana ser más propicias para éste .
- Uso de vestidos adecuados que nos protegan de las condiciones meteorológicas .
- En los hombres tenemos que tener en cuenta la calvicie , por lo que se utilizará prendas que cubran ésta .
- Cuidados de los pies a diario y valoración general de éstos .
- Ejecutar controles podológicos y del metabolismo óseo .

#### 2.- 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 :

##### 1.- 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.

##### 2.- Factores que influyen en la independencia :

###### 1. Estado físico:

- Un buen funcionamiento corporal constituya la base de la independencia.
- El exceso de grasa o la inactividad pueden influir negativamente en el sueño.

## 2. Estado psíquico:

- Los estados depresivos y las pérdidas afectivas suelen ser las causas más frecuentes de la perturbación del sueño del anciano.
- La capacidad de relajación es directamente proporcional a la profundidad del sueño.

## 3. Situación social:

- Factores sociales relacionados con la vivienda, cama que pueden influir en esta necesidad.
- El lugar de residencia no habitual o compartir la habitación con otras personas puede producir dificultades en la satisfacción.

## 3.- Principios en la 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.

## 4.- 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 :

### 1.- 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.

## 2.- Factores que influyen en la independencia :

### 1.- Estado físico:

- La capacidad funcional será esencial para la independencia.
- El estado de piel, cabello, manos y uñas favorecerá la individualidad del anciano en cuanto a la higiene.
- La diferencia entre sexos las tendremos que tener en cuenta.

### 2.- Estado psíquico:

- La capacidad de coordinación psicomotriz pondrá en marcha al individuo para realizar su higiene.
- El estado anímico influirá en la motivación que tenga el anciano.
- El mantenimiento de la intimidad será un factor determinante para la satisfacción de esta necesidad.

### 3.- Situación social:

- La posibilidad económica influirá en la adquisición de productos de higiene, vestido y calzado.
- Las características de la vivienda, el empleo de utensilios especiales serán factores que influyen en la independencia.

## 3.- Principios en la 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 secado 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.
- Está desaconsejado el uso de aerosoles, ya que pueden ser causa de intoxicación.
- Los tintes para el cabello de sustancias naturales.
- Los utensilios de higiene personal tendrán un diseño especial para los ancianos que tengan alguna deformación en las manos y serán individuales.
- 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.

#### 4.- Manifestaciones de dependencia :

- 1.- Problemas originados por deficit : 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 .

#### 1.- 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 .

#### 2.- Factores que influyen en la independencia :

##### 1.- Estado físico :

- El ejercicio físico a la misma vez que estimula el movimiento reproduce calor corporal .
- También se genera calor a través de la ingestión de alimentos ricos en proteínas que estimulan el metabolismo corporal .
- El cambio de temperatura según la hora del día influye en el anciano . Mientras que el punto álgido de la temperatura corporal se produce sobre las últimas horas de la tarde la temperatura mínima alcanzada por el organismo se da hacia las primeras horas de la madrugada .

##### 2.- Estado psíquico :

- En la regulación de la temperatura intervienen las emociones y la ansiedad , aumentándola o disminuyéndola .

##### 3.- Situación social :

- El medio ambiente en el que se desenvuelve el anciano puede ser causa de dificultad en el mantenimiento de la temperatura .
- Las costumbres y la cultura van a condicionar el tipo de vestido que éste utilice para mantener la temperatura .

- Las características de la vivienda ( calefacción , instalaciones de agua caliente , ajustes de ventanas y puertas ) ofrecerán confortabilidad ambiental y contribuirán a mantener la temperatura corporal del anciano .

3 .- Principios de la 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 temperatura 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 .

4 .- 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 , depresiones .

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 :

1 .- Manifestaciones de independencia :

- Tomar medidas de autoprotección.
- Controlar emociones poniendo en marcha mecanismos de defensa.
- Moverse de forma segura en el entorno.

2 .- Factores que influyen en el independencia del anciano :

1. Estado físico:

- Buen funcionamiento del sistema nervioso y de los órganos de los sentidos.
- Capacidad motora mantenida.
- Correcto funcionamiento orgánico para mantener la seguridad.

## 2. Estado psíquico:

- Mantener el equilibrio psíquico y conservar la capacidad intelectual.
- El carácter puede influir a la hora de sufrir accidentes.

## 3. Situación social:

- El medio cultural y la educación influyen en el mantenimiento de un entorno seguro.
- Recursos que disponga el anciano para evitar peligros.
- Riesgos ambientales, como humos, ruido, tráfico y contaminación.
- Inadecuación del medio, la no modificación de barreras arquitectónicas

## 3.- Principios de la 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 proteja del frío o calor excesivo y calzado con suela antideslizante.
- Utilización de prótesis, bastones y audífonos.
- Tomar medidas contra de protección contra el estrés.

## 4.- 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 :

### 1.- 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.

2.- Factores que influyen en la independencia :

1. Estado físico:

- Mantenimiento de las capacidades sensoriales y del sistema nervioso (ver, oler, tocar y sentir)
- Integridad de las cuerdas vocales para la emisión de la voz.
- Funcionamiento orgánico que le permita su sexualidad.

2. Estado psíquico:

- Nivel de inteligencia que le permite la comunicación.
- El equilibrio emocional influye en la calidad de la comunicación.
- La experiencia de comunicaciones inefectivas condiciona nuevas relaciones.
- El conocimiento de las relaciones sexuales.

3. Situación social:

- Las características del entorno influyen en una buena comunicación.
- El medio social y cultural en el que se desenvuelve el anciano.
- La disponibilidad económica facilita la comunicación.
- Los medios de la comunidad que favorezcan o entorpezcan la relación.
- Los cambios rápidos de la comunicación de masas son a veces causa de problemas en la comunicación del anciano.

3.- Principios de la 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

4.- Manifestaciones de dependencia :

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

\* Necesidad de expresar la sexualidad :

1 .- Manifestaciones de independencia :

- Será capaz de esteriozar 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 .

2 .- Factores que intervienen en el mantenimiento de la independencia :

1 .- Estado físico :

- Mantenimiento de la movilidad para desplazarse , moverse y relacionarse .
- Mantenimiento de capacidades sensoriales .
- Mantenimiento de la capacidad de estimulación .
- Capacidad de responder a los estímulos .

2 .- Estado psíquico :

- Autoaceptación de cambios del envejecimiento (arrugas , canas , etc... )
- La situación afectiva que disfrute el anciano , según mantenga una pareja estable o este soltero o viudo .
- Capacidad de adaptación a nuevas situaciones afectivas , cambios de domicilio , etc .
- Consideración de necesitar la expresión de la sexualidad ( heterosexualidad u homosexualidad ) .
- La influencia de relaciones o experiencias anteriores .
- El estímulo por mantener la creatividad en la relación sexual .

3 .- Situación social :

- La educación recibida y el nivel cultural desarrollado por el anciano a lo largo de su vida .
- Las diferencias según el sexo .
- Lugar de residencia : domicilio propio , domicilio de los hijos , institución , etc ...

3 .- Actuación de enfermería :

1 .- Objetivos :

- Conocer los hábitos del anciano de su situación de sexualidad : Pareja , capacidad de relación , creencias , 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 las limitaciones .
- Orientar al anciano en caso de dificultades sexuales .
- Información a la preparación , creencias y valores del anciano .
- Controles periódicos para las mujeres .

## 4.- 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 :

## 1.- 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 trascendencia .
- Asistencia a actos representativos de sus creencias .
- Capaz de encontrar un significado su asistencia .

## 2.- Factores que influyen en la independencia :

### 1.- Estado físico :

- Será un factor determinante a la hora de satisfacer autónomamente la necesidad de energía , ya que podrá exteriorizar su forma de pensar a través de gestos y expresiones .

### 2.- Estado psíquico :

- El estado mental y el mantenimiento de las capacidades intelectuales permitirá al anciano a actuar y vivir según sus creencias .
- La exteriorización de sus emociones expresará la forma del anciano de vivir sus experiencias y determinará sus intereses .
- Expresión del deseo de búsqueda o de la esencia de la propia vida , de la naturaleza y de la energía .

### 3 .- Situación social :

- Factores culturales , educacionales , y grupales serán la base de sus creencias y de sus valores sobre la vida .
- La religión podrá influir en la forma de actuar ante diferentes situaciones .

### 3 .- Principios de la 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 .

#### 4.- Manifestaciones de dependencia :

- 1 .- Déficits 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 :

##### 1 .- 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 .

## 2.- Factores que influyen en la independencia :

### 1.Estado físico:

Un buen funcionamiento orgánico permite al anciano ser autónomo y realizar actividades de su agrado.

### 2.Estado psíquico:

La capacidad psíquica mantenida, la motivación y el dar un sentido a la vida serán los factores que mantienen una actividad para que se sienta realizado.

### 3.Situación social:

- La situación económica permitirá al anciano el disfrute de ciertas actividades.
- La comunidad en que se mueva o grupo de pertenencia, le incluirán o excluirán de las actividades

## 3.- Principios de la 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.

## 4.- 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 :

#### 1.- Manifestaciones de independencia :

- El anciano vivirá una existencia plena y productiva, se conoce a sí 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.

2.- Factores que influyen en la independencia.

1. Estado físico:

- La capacidad sensorial que mantiene es un factor preciso para favorecer el aprendizaje.

2. Estado psíquico:

- Parece que el mantenimiento de las capacidades psíquicas es un factor fundamental que interviene en el aprendizaje.

- El estado anímico puede favorecer la satisfacción de esta necesidad.

- La motivación generará en el anciano el interés necesario para aprender.

3. Situación social:

- El medio cultural, el estilo de vida, los problemas estructurales, la vivienda, los medios económicos condicionan el aprendizaje.

- Los recursos que cuenta la sociedad que fomenten el interés por aprender.

3.- Principios de la 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.

2. 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.

4.- Manifestaciones de dependencia :

1. Problemas originados por déficit: falta de motivación, disminución sensorial, depresión, falta de interés debilidad psicomotriz y disminución de la capacidad de aprendizaje.

2. Problemas originados por sobrecarga: resistencia asociada a problemas psíquicos, demencia, estrés y dolor.