

MATERIAL BÁSICO PARA EL AUTOCUIDADO DEL ADULTO MAYOR

Para realizar el autocuidado es preciso conocer algunos conceptos elementales

ADULTO MAYOR

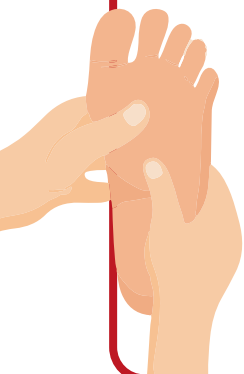
Persona que ha alcanzado los 60 años en adelante

REFLEXOLOGÍA

La reflexología es la aplicación de presión en las áreas de los pies (o las manos).

La reflexología es generalmente relajante y puede ayudar a aliviar el estrés.

La teoría detrás de la reflexología es que las áreas del pie corresponden a órganos y sistemas del cuerpo. Se cree que la presión aplicada en el pie genera relajación y curación en el área correspondiente del cuerpo.



PARA LA EJECUCIÓN DE UN MASAJE



EL MASAJISTA

La persona que va a realizar el masaje debe lavarse las manos con agua y jabón, usar en lo posible alcohol al 70%.

Las uñas deben estar cortas y limpias.

EL PACIENTE

- La persona que recibe el masaje debe estar previamente higienizada.

- No debe estar recientemente operada.

En ese caso debe transcurrir como mínimo 6 meses.

- Debe mencionar si tiene problemas cardíacos, si es hemofílico, si tiene dificultades de coagulación de sangre; así el masajista puede adaptar los masajes según su condición y necesidades





CUIDADOS DE LA PIEL

- Usar crema antialérgica
- Dejar que la crema haga efecto unos 5 a 10 minutos y luego enjuagar
- Usar toallas preferentemente de papel y sin aroma
- En caso de usar toallas de tela, lavarlas con jabón neutro y enjuague sin aroma. Es recomendable que las toallas sean de algodón

HIGIENE Y CUIDADOS DE LOS INSUMOS USADOS PARA REALIZAR LOS MASAJES

-Es preciso usar sábanas de algodón para cubrir la camilla y cambiarla por cada paciente

Desinfección de la camilla:

- Pasar un paño limpio y seco para sacar el polvo
- Rocíar la zona con alcohol al 70%
- Dejar secar la zona por unos minutos para que el alcohol haga efecto
- Pasar otro paño seco y limpio

ALIMENTACIÓN

- Consumir frutas y vegetales de estación
- Beber 8 vasos de agua de forma exclusiva para favorecer la hidratación del cuerpo



UNIDAD TÉCNICA DE ADULTOS MAYORES
Consultas (021) 627 3538



Municipalidad
de Asunción



Área Social

**#ASUNCIÓN
EN ORDEN**