



DIPUTACIÓN DE ALMERÍA

envejecimiento
activo



ÁREA DE BIENESTAR SOCIAL, IGUALDAD Y FAMILIA

Rambla Alfareros, 21. Edificio II 04003 Almería

Tfno.: 950 211 669

Fax: 950 211 793

Web: www.serviciosociales.almeria.es

**HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE:
CUIDADOS EN EL MAYOR**

RECOMENDACIONES IMPORTANTES

CONSEJOS DE ASEO Y BAÑO.

- ❖ Utilice jabones neutros. PH 5.5.
- ❖ Seque muy bien las zonas de pliegues cutáneos (axilas, mamas, ingles y dedos de los pies) para evitar enrojecimientos y grietas que pueden provocar lesiones en la piel.
- ❖ Hidratar la piel diariamente una vez acabado el aseo o baño.

SEGURIDAD DURANTE EL BAÑO.

- ❖ Es aconsejable que realice la ducha sentado/a.
- ❖ Evite caminar sin calzado.
- ❖ Ponga asideros y complementos antideslizantes dentro y fuera de la ducha.
- ❖ Use esponjas de mango largo para evitar agacharse.
- ❖ Utilice botes de pequeño tamaño para disminuir el peso.
- ❖ Siempre que no exista dificultad en los miembros superiores, utilice albornoz.

HIGIENE BUCAL.

- ❖ La higiene dental debe de realizarse después de cada comida, con una duración mínima de dos minutos, por toda la boca y si es posible cepillar la lengua.
- ❖ También es importante limpiar las encías con una gasa impregnada en enjuague bucal.

ALIMENTACIÓN ADECUADA.

- ❖ Realice de 4 a 5 comidas al día, en pequeñas cantidades.
- ❖ Consuma los alimentos a la plancha, asados o al vapor, evite los fritos.
- ❖ Aumente el consumo de agua entre comidas y reduzca su aporte con la comida.
- ❖ Disminuya la ingesta de sal y azúcares.

DORMIR Y DESCANSAR.

- ❖ Mantenga un buen ambiente en el dormitorio, sin luz ni ruidos.
- ❖ Para que el sueño sea confortable, la habitación debe estar ventilada (5-10 minutos) y con buena temperatura.
- ❖ Intente, acostarse y levantarse a las mismas horas.
- ❖ Tomar un poco de leche caliente, antes de irse a la cama, ayuda a conciliar el sueño.

PREVENCIÓN DE CAÍDAS.

- ❖ Revise periódicamente las gafas, audífonos y ayudas técnicas (andadores, muletas, etc.).
- ❖ Use calzado cerrado, evite llevar el talón al descubierto.
- ❖ Consulte a su médico/a en caso de mareos, inestabilidad o pérdida de equilibrio.

CUIDADO DE LOS PIES.

- ❖ Revise los pies, busque enrojecimientos, ampollas, etc.
- ❖ Lime las uñas con una lima de cartón y evite las metálicas.
- ❖ Córtese siempre las uñas en línea recta.