

***Usted puede
ayudar a que
un familiar
anciano lleve
una vida más
feliz y
cómoda.***



El cuidado de nuestros ancianos

Una mejor dieta, mejores cuidados de salud y nuevos estilos de vida han hecho que la gente viva más tiempo. Pero a medida que viven más, muchas personas tienen necesidades especiales, tales como dietas especiales y atención médica.

Las personas pierden la capacidad de los sentidos del oído, la vista y el gusto a medida que envejecen. Y, si no pueden saborear ni oler, pueden perder el interés en la comida. Esto puede causarles desnutrición. Una sugerencia es ayudar a las personas ancianas en la cocina. Así la preparación de las comidas resultará más fácil y placentera.

Los ancianos también pueden perder su fuerza y agilidad con la edad. Ayúdelos a organizar la casa para que puedan desplazarse sin dificultades. Ayúdelos a recoger o quitar objetos que puedan causar que se caigan o tropiecen.

Ya sea en su propia casa o en un hogar para ancianos, asegúrese de que su pariente:

- ▶ Coma bien. Las comidas nutritivas son importantes para mantener la buena salud.
- ▶ Tenga exámenes médicos regularmente.
- ▶ Tome las medicinas recetadas por el médico.
- ▶ Haga ejercicio para mantenerse activo y saludable.
- ▶ Reciba atención personal. Las personas de edad avanzada necesitan sentir que son importantes como individuos.

Las actividades como caminar o la jardinería ayudan a los ancianos a mantenerse en buena forma. Pero asegúrese de que usen ropa adecuada. Los ancianos son más sensibles al calor y al frío.

El cariño y los cuidados son muy importantes para el bienestar de una persona mayor. Déjele saber a su familiar anciano que usted se preocupa por él o ella.

Shirley S. Peterson, Asesora de nutrición y asuntos de la familia y del consumidor, Extensión Cooperativa de la Universidad de California, en colaboración con el Servicio de Información en Español de la UC.

Los programas educativos de Extensión Cooperativa están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, origen étnico, ciudadanía, religión, sexo, edad, estado civil, preferencia sexual o incapacidad física o mental. Otras publicaciones de Extensión Cooperativa en:

<http://extensionespanol.net>

PUVM14s

12/02 rev.