



**Ayuntamiento
de Salamanca**



**COLEGIO PROFESIONAL
DE DIPLOMADOS EN ENFERMERÍA**



La **edad**
y el cuidado de
los **órganos** de los
sentidos

2 (gusto,
olfato
y tacto)

La prevención no tiene **edad**



Ayuntamiento
de Salamanca



COLEGIO PROFESIONAL
DE DIPLOMADOS EN ENFERMERÍA

SABOREAMOS Y OLEMOS:

Gusto y olfato



Los sentidos del gusto y el olfato interactúan estrechamente para ayudar a los seres vivos a sobrevivir. Gracias a estos sentidos, es posible clasificar sustancias como comestibles o no. Un alimento en malas condiciones emite olores (sustancias químicas) que tenemos la capacidad de detectar y sabemos que nos pueden dañar, por lo cual, evitamos comerlo.

Sentido del gusto

Es el sentido que nos permite saborear. El sentido del gusto de forma estricta está localizado en la boca, concretamente en la lengua. Considerado de forma aislada, el sentido del gusto sólo percibe cuatro sabores básicos: dulce, salado, ácido y amargo. Sin embargo, el ser humano es capaz de percibir un abanico muy amplio de sabores, como respuesta a la combinación sólo de algunos estímulos, entre ellos gusto, olor, textura y temperatura.

El sentido del gusto se puede educar y potenciar y se relaciona con el olfato, la vista y el tacto.



Sentido del olfato

Es el sentido que nos permite oler. Este sentido comienza en los receptores nerviosos situados en la parte alta del interior de la nariz.

La nariz humana tiene varias funciones primordiales: por una parte es el órgano del sentido del olfato, el hombre es capaz de diferenciar entre dos mil y cuatro mil olores. Además, forma parte de las vías respiratorias filtrando, calentando, humedeciendo el aire que entra en nuestros pulmones y expulsando materiales extraños recogidos por el aire.

Con el olfato se perciben aromas y sustancias que nos recuerdan o relacionan con imágenes, sonidos, personas y situaciones del pasado.

A pesar de su sensibilidad (se captan muchísimos olores) el olfato es quizás el sentido que se adapta con mayor rapidez al medio. Hasta los olores más desagradables dejan de ser percibidos después de unos minutos.

El sentido del olfato es una llave para nuestra seguridad, nos avisa cuando hay algún tipo de fuga, algún derramamiento, algún incendio, cuando el alimento está en malas condiciones, etc. El padecer pérdida en el sentido del olfato, puede además ser señal de otras serias condiciones de salud.

Con la edad se producen cambios:

- Disminuyen y se atrofian las papilas gustativas de la lengua y el nervio olfativo de la nariz.
- Se reduce la capacidad para percibir los diferentes olores y sabores: ácidos, salados, dulces y amargos.
- La producción de saliva es menor y se puede tener sensación de boca seca, problemas al tragar los alimentos masticados, problemas en la digestión o mal aliento (halitosis).
- Se produce una pérdida de movilidad de lengua y labios y, como consecuencia, dificultad para hablar, especialmente para pronunciar algunas letras o palabras.
- Los dientes se vuelven más frágiles, con deterioro de la raíz del diente y sequedad de las encías, con presencia de caries, inflamación o sangrado.


Cuidados de la boca:

- Realizar su limpieza después de cada comida y siempre que sea necesario, con cepillos suaves y pasta dental con flúor.
- Mezclar en un vaso antiséptico bucal y agua, a partes iguales, y enjuagarse la cavidad bucal.
- Si las encías están muy sensibles, utilizar pasta especial desensibilizante, o limpiar con una gasa sobre la lengua de un lado a otro, para no provocar náuseas, el paladar, los laterales de la boca y encías.

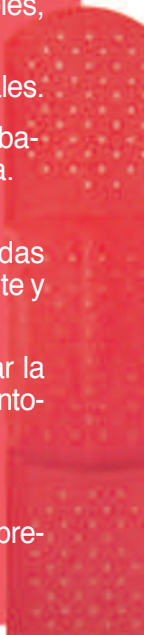




- La prótesis dental, retirarla durante el sueño y limpiarla con **agua** y **solución antiséptica**, tantas veces como sea necesario.
- Es importante mantener en buen estado la dentadura (limpia y bien ajustada), nos ayudará a una correcta masticación y digestión de los alimentos.
- Es aconsejable revisar al menos una vez al año la boca y la dentadura, ya que puede afectar a la forma de alimentarnos.
- Hidratar los labios con **vaselina** o **cacao**.
- Restringir el consumo de café, refrescos con cafeína y bebidas alcohólicas, pues provoca la disminución de la producción de saliva.
- **No fumar**: el tabaco disminuye la sensibilidad a los sabores.
- Beber frecuentemente pequeños sorbos de agua a lo largo del día o incluso masticar pequeños trozos de hielo.
- Masticar chicle, aumenta la salivación, preferentemente sin azúcar.
- Consumir alimentos que **fortalecen el sistema inmunológico**, ricos en:
 - Potasio (vegetales de hoja verde y fruta).
 - Magnesio (cacao, avena, maíz, almendras, nueces, cacahuets, mariscos, vegetales de hoja verde).
 - Calcio (leche y derivados, sardinas, vegetales de hoja verde y perejil).

- 
- Vitamina A (hígado, pescado graso, yema de huevo, leche, queso, mantequilla, zanahoria, espinaca, brócoli, pera, naranja, col de bruselas, mango, melocotón y manzana).
 - Vitamina C (naranja, fresa, limón, col de bruselas, coliflor, grosellas, kiwi, melón y tomate).
 - Vitamina D (aceite de hígado de pescado, sardina, salmón, atún, hígado, leche, mantequilla y yema de huevo).
 - Vitamina E (aguacate, brócoli, ciruela, espinaca, espárrago, plátano y zanahoria).

Cuidados de la nariz:

- Mantener siempre sin mocos las fosas nasales. Se puede emplear suero fisiológico o agua para deshacer la mucosidad sólida.
 - Es conveniente taparse bien la nariz al toser y al estornudar para evitar contagios.
 - Sonar la nariz de forma habitual, sin excesiva fuerza y utilizando pañuelos desechables, lavándose después bien las manos.
 - Cortar el vello que crece en las fosas nasales.
 - Evitar los ambientes cargados (evite el tabaco) y los cambios bruscos de temperatura. Proteger la boca y nariz del frío.
 - Mantener las vías respiratorias húmedas bebiendo líquidos, humidificando el ambiente y realizando inhalaciones de vapor.
 - Ante los cambios del gusto y olfato, revisar la caducidad de los alimentos para prevenir intoxicaciones y envenenamientos.
 - No inhalar solventes, ni químicos.
 - Procurar no golpearse la nariz: pueden presentarse hemorragias ó daños severos.
- 



Si le sangra la nariz:

- El sangrado produce nerviosismo. Debe intentar relajarse y calmarse. Respirar pausadamente por la boca.
- Sentarse e inclinar el cuerpo y la cabeza ligeramente hacia delante, para evitar que la sangre se acumule en la garganta y le provoque náuseas, vómitos y diarreas. No tumbarse horizontalmente ni poner la cabeza entre las piernas.
- Usar pañuelos de papel o toallitas húmedas para detener la sangre.
- Apretar con el dedo pulgar e índice las dos partes blandas de la nariz contra el caballete duro que forma parte del puente de la nariz, durante más de cinco minutos.
- Si sigue sangrando, se debe proseguir apretando durante diez minutos más.
- Una vez que se ha conseguido parar la hemorragia no hay que inclinarse, no hacer esfuerzos, no sonarse ni hurgar en la nariz durante unas horas.

Se debe acudir al profesional sanitario o una sala de urgencias:

Si no logra parar la hemorragia, si se repite de forma frecuente, si sale mucha cantidad de sangre o si se hubiera producido tras un golpe o caída.

PALPAMOS, TOCAMOS, CONOCEMOS:

El tacto

Se halla principalmente en la **piel**. Permite percibir cualidades de las cosas y características como la presión, temperatura, aspereza, suavidad, textura, dureza, a través de áreas del cuerpo más sensibles como labios, yemas de los dedos, palma de la mano y resto de la piel del cuerpo.

Con la edad se producen cambios:

La piel envejece a medida que avanza la edad, perdiendo su humedad y disminuyendo su elasticidad, lo que hace más lento su proceso de renovación.

A nivel sensorial los cambios, afectan a la percepción de las sensaciones y del dolor. Es posible que no se produzca una respuesta automática a algunas sensaciones (temperatura, picor...), y que algunas enfermedades, no se manifiesten con los mismos síntomas dolorosos que en personas más jóvenes.

La velocidad de reacción disminuye, por lo que las personas mayores pueden estar más expuestas a sufrir accidentes como quemaduras, lesiones con objetos cortos punzantes, laceraciones, etc.





Cuidados de la piel:

- El lavado frecuente de las manos constituye una clara medida preventiva de transmisión de **enfermedades**. Llevar las manos siempre limpias, lavándolas con agua y jabón, y secarlas bien, sobre todo, entre los dedos.
- Lavarse las manos siempre, después de ir al cuarto de baño.
- Cepillar las uñas y cortarlas en curva. Es aconsejable limarlas.
- Aplicar crema hidratante, para mantener la elasticidad de la piel.
- Reducir el tiempo de exposición al sol de forma directa si no se lleva protección.
- Acudir al profesional sanitario, en caso de que aparezcan ronchas, granos, manchas u otros cambios anormales.



Sistema nervioso


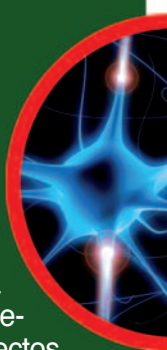
Los órganos de los sentidos, no funcionarían sin estar conectados al sistema nervioso.

El sistema nervioso tiene tres funciones básicas con relación a los sentidos: siente los estímulos, tanto en el exterior del cuerpo como en el interior. Analiza esta información, almacenándola e interpretándola, y por último toma la decisión de la conducta a seguir y la realiza.

El sistema nervioso además es el soporte de la inteligencia, las emociones y sentimientos, la memoria y la voluntad.

Con la edad se producen cambios:

- La sensibilidad general, lo mismo que la velocidad de reacción disminuyen por lo cual las personas mayores están más expuestas a sufrir accidentes.
- Se produce un enlentecimiento generalizado del movimiento y puede aparecer un ligero temblor.
- Se producen alteraciones en las características del sueño: no se duerme tanto y se cambian las fases del sueño.
- La velocidad para procesar informaciones nuevas se hace más lenta y también disminuye el grado de atención.
- No se puede afirmar rotundamente que el olvido sea consecuencia inevitable de la edad. Tan solo se ven afectadas algún tipo de memoria que requiere una atención mantenida, informaciones poco significativas o motivantes o tienen un gran componente perceptivo.

- 
- A large, stylized neuron with a green circular body and several branching processes extending outwards, set against a white background.
- 
- A circular inset showing a glowing blue neuron with bright points of light at its branching points, set against a dark background.
- Hay funciones intelectuales que mejoran con la edad.
 - Las emociones se experimentan con igual intensidad que los jóvenes.
 - Hay mayor complejidad y riqueza emocional. Es probable que se incremente el manejo adecuado de los afectos y se produzca una mayor madurez afectiva.

Es aconsejable:

- Mantener la actividad intelectual.
- Promover actividades que contribuyan a la preservación de la memoria y los recuerdos.
- Mantener las redes sociales e incrementarlas. Participar en actividades que fomenten la utilidad de las personas mayores. Cultivar las aficiones, la formación y la conversación. Seguir interesándose por el mundo.
- Planificar el tiempo.
- Aceptar la vejez como una etapa positiva, reconocer la experiencia y sabiduría como valores. Aceptar los propios límites.
- Evitar situaciones conflictivas, tensiones y disgustos. No tomar decisiones y realizar conductas en contra de la voluntad propia.
- Tener pensadas alternativas, para cuando se puedan producir dependencias.