



# RUTINAS Y HORARIOS

La importancia para  
personas mayores

La prevención no tiene edad



**Ayuntamiento  
de Salamanca**



COLEGIO PROFESIONAL  
DE DIPLOMADOS EN ENFERMERÍA



## Introducción

La creación de una rutina en las personas mayores es fundamental, porque nuestro cuerpo actúa mejor cuando seguimos ciertas rutinas sanas y cumplimos unos horarios. Las rutinas nos permiten organizar la mayoría de las actividades de nuestro día a día, de forma que podamos cumplir con todas ellas, adaptarnos, y sentirnos más seguros.

Las actividades más realizadas suelen ser las relacionadas con el aseo, las comidas, el paseo, ir a la compra, arreglar la casa, pero también de ocio, dedicadas al disfrute y que pueden aportar satisfacción vital.

**¿Qué hábitos deberíamos incluir en nuestro día a día para lograr una vida más saludable?**

Al comienzo del día es bueno seguir un orden. Uno de los más comunes y prácticos puede ser:

Primero ir al baño, seguido de la realización del aseo, a continuación vestarnos, y acabar con el desayuno.

# 1. Ir al baño: Eliminación

Todos los seres vivos producimos sustancias de desecho que deben ser eliminadas para conservar nuestra salud, a través del Sistema Urinario y Digestivo. Con el envejecimiento pueden sufrir modificaciones, como la aparición de estreñimiento, o pérdidas de orina, entre otros.

Por ello es importante adquirir unos hábitos relacionados:

- Mantener un hábito regular de evacuación.
- Sentarse en el inodoro (W.C.) a la misma hora todos los días, preferiblemente por las mañanas.
- Observar de vez en cuando el color, olor, cantidad, aspecto y frecuencia de heces y orina.
- El aseo de manos antes y después de orinar y defecar.
- Es aconsejable el aseo diario de genitales con agua y jabón, tanto en hombres como en mujeres.

*Consultar con el personal sanitario de referencia, en caso de alteraciones en la eliminación, por ejemplo si presenta inflamación de los pies.*

## **Si se padece de estreñimiento:**

- Mantener una buena hidratación. Además de agua se pueden tomar: caldos, infusiones o zumos (mejor con la pulpa).





- Consumir una dieta rica en alimentos con fibra: cereales integrales, verduras, frutas con piel y legumbres.
- Incluir en el desayuno zumo de naranja, ciruelas, pasas hidratadas o kiwi.
- Evitar el sedentarismo y si no puede moverse, puede masajear el abdomen con movimientos circulares en el sentido de las agujas del reloj.
- Mantener privacidad en los momentos de la defecación.
- Adoptar una posición que facilite la defecación.
- Consultar con el personal sanitario de referencia, la medicación que puede favorecer el estreñimiento y las recomendaciones que debe tomar para resolverlo.

*En caso de incontinencia tanto urinaria como fecal, puede consultar con los profesionales sanitarios y utilizar accesorios para facilitar su cuidado, poniendo atención en la protección de la piel que está en contacto con la orina o con las heces.*



- Acudir al baño mínimo cada dos horas, para evitar pérdidas.
- Si se tiene sonda vesical o recolector de orina, se debe mantener bien aseado. Es aconsejable llevar recambios para casos de necesidad.
- Realizar aseo con agua y jabón.
- Proteger la piel con crema que hidrate y suavice la piel.
- Observar signos y síntomas de infección: Deseo imperioso de orinar, orina turbia, espesa o maloliente; sangrado en la orina, excreción ocasional de pus, dolor en la vejiga.
- Proteger el colchón con empapadores o sábanas.
- Se pueden usar productos absorbentes e interiores impermeables, para dar comodidad y seguridad y favorecer su vida social.





## 2. Higiene y vestido

La higiene personal es fundamental para disfrutar de un estilo de vida saludable, prevenir infecciones por bacterias, estimular la circulación sanguínea, y mejorar la autoestima, y nuestro estado de ánimo.

### Higiene bucal

- La boca es la puerta de entrada de numerosas bacterias.
- Es necesario una higiene regular después de cada comida, incluyendo las encías, la lengua y también si usa prótesis dentales.
- Seleccionar los adecuados productos de higiene bucal, para cada tipo de dientes y encías si son muy sensibles, para que no las irrite.

### Cuidado de los pies

- Los pies son especialmente sensibles y ha de prestar atención a la hinchazón o la retención de líquidos, o la aparición de alguna herida.
- Realizar una correcta higiene, secándolos siempre muy bien e hidratando la piel.
- Evitar prendas ajustadas y tejidos sintéticos o licra, utilizar prendas de algodón.
- Utilizar calzado cómodo para evitar lesiones e infecciones.



## Lavarse las manos

- Al volver a casa.
  - Antes y después de comer.
  - Antes de cocinar o manipular alimentos.
  - Si se tienen enfermedades, tos o estornudos.
  - Y después de cualquier actividad que haya tocado los genitales externos, región anal o tocado sustancias que haya eliminado nuestro cuerpo.
  - Los hidroalcoholes no sustituyen una buena higiene de manos, aunque ayudan a evitar infecciones.
  - Las manos son portadoras de bacterias o gérmenes que se adquieren al entrar en contacto con superficies o con otras personas.
- Uñas: mantenerlas cortas y limpias.

## Higiene corporal

- Duchas o baños al menos tres veces por semana aunque si es a diario es recomendable y más segura la ducha.
- Usar productos de higiene personal neutros.
- Lavar y secar la piel con suavidad, prestando atención a los pliegues de la piel.
- Hidratar nuestra piel a diario y cuidados de las pérdidas de orina.
- Las duchas, como los baños, son similares en términos de limpieza, pero quizá depende más de las condiciones personales, ya que a veces puede ser complicado



por limitaciones de movilidad, y es necesario solicitar ayuda y adaptar el baño a las necesidades.

## **Debemos hacer que el entorno sea lo más cómodo, seguro y accesible posible con:**

- Elementos de seguridad, como barras de agarrar o bancos de ducha.
- Espacio suficiente y sin obstáculos.
- Temperatura óptima en la habitación.
- Tener a mano lo necesario para el aseo: esponjas, toallas limpias, peine, champú...

### **Afeitado**

- Estar afeitado ayuda a sentirse limpio y aseado y aumenta la autoestima conectando a la persona con una rutina diaria.
- La cara u otra zona debe estar limpia y seca.
- Mejor usar afeitadora eléctrica, se ajusta mejor a los ángulos de la cara y evita el riesgo de cortes y sangrado, sobre todo si toma medicamentos anticoagulantes.
- Asegurar que la habitación tenga mucha luz para que pueda ver bien y sentarse en una silla frente al espejo, para mayor seguridad.
- Lavar y secar con una toalla, o use un producto para afeitadora eléctrica hecho para limpiar la piel.
- Aplicar crema hidratante o loción para después del afeitado.
- Limpiar y desinfectar bien la afeitadora.





## Vestido

- Es importante sentirse bien y cómodos/as con las prendas de vestir.
- Mejor usar prendas que nos gusten, que nos hagan sentirnos atractivos.
- Adaptada a la estación y ambiente, holgada o deportiva que pueda ser usada dentro y fuera de la casa.
- Con tejidos que no pesen y respiren bien, como el algodón que conserva una temperatura estable y absorbe excelentemente el sudor, la orina o cualquier líquido corporal.
- Aconsejable el cambio diario de ropa interior.

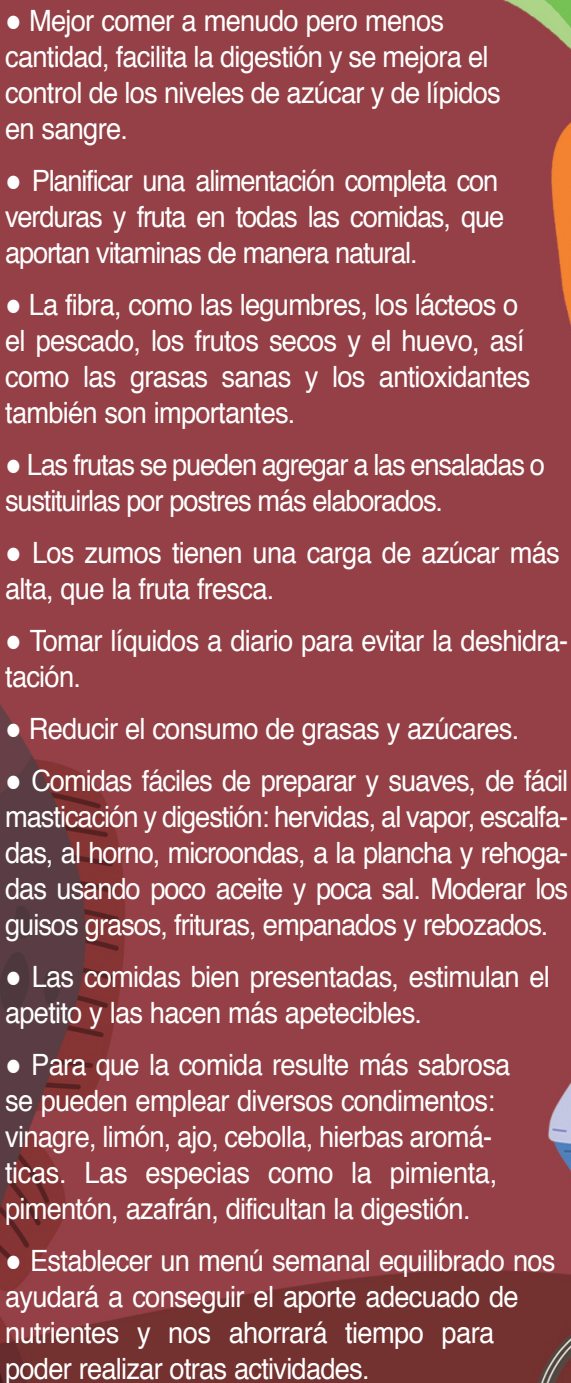
*En caso de usar **mascarillas**, seguir las recomendaciones de higiene, para su uso.*

## 3. Dieta equilibrada

### Es aconsejable:

- La dieta debe ajustarse a las necesidades y condiciones de cada persona.
- Es importante mantener a diario unos horarios regulares de comidas y no saltarse ninguna de ellas.
- Aconsejable distribuir la alimentación en 5-6 comidas al día (desayuno, almuerzo, comida, merienda, cena y en ocasiones, un pequeño aporte antes de acostarse, un vaso de leche, yogur, fruta...)



- 
- The background features a dark red color with stylized illustrations. On the right side, there is a large, bright orange carrot with green leafy tops. On the left side, there is a dark grey fish with a red mouth and fins. At the bottom, there are some yellow and green leaf-like shapes.
- Mejor comer a menudo pero menos cantidad, facilita la digestión y se mejora el control de los niveles de azúcar y de lípidos en sangre.
  - Planificar una alimentación completa con verduras y fruta en todas las comidas, que aportan vitaminas de manera natural.
  - La fibra, como las legumbres, los lácteos o el pescado, los frutos secos y el huevo, así como las grasas sanas y los antioxidantes también son importantes.
  - Las frutas se pueden agregar a las ensaladas o sustituirlas por postres más elaborados.
  - Los zumos tienen una carga de azúcar más alta, que la fruta fresca.
  - Tomar líquidos a diario para evitar la deshidratación.
  - Reducir el consumo de grasas y azúcares.
  - Comidas fáciles de preparar y suaves, de fácil masticación y digestión: hervidas, al vapor, escalfadas, al horno, microondas, a la plancha y rehogadas usando poco aceite y poca sal. Moderar los guisos grasos, frituras, empanados y rebozados.
  - Las comidas bien presentadas, estimulan el apetito y las hacen más apetecibles.
  - Para que la comida resulte más sabrosa se pueden emplear diversos condimentos: vinagre, limón, ajo, cebolla, hierbas aromáticas. Las especias como la pimienta, pimentón, azafrán, dificultan la digestión.
  - Establecer un menú semanal equilibrado nos ayudará a conseguir el aporte adecuado de nutrientes y nos ahorrará tiempo para poder realizar otras actividades.

## 4. Actividad Física:

### Moverse

Realizar una rutina de ejercicios diaria es una gran ayuda para mejorar nuestra salud física, mental y emocional. Fortalece los músculos y huesos, previene la aparición de enfermedades cardiovasculares y disminuye la aparición de la ansiedad.

- Se recomienda hacer ejercicio mínimo 3 días a la semana, con unos períodos de entrenamiento de 30 minutos cada uno.
- Se pueden realizar actividades sencillas, que no requieran demasiado esfuerzo, como caminar. También se puede optar por practicar algún deporte o disciplina: yoga, natación, aquagym, montar en bicicleta, taichí...

#### Caminar

- Es una de las actividades más recomendables en las personas mayores, incluso, para mayores dependientes.
- Antes de ir a caminar, es importante informarse sobre las condiciones meteorológicas para saber cuál es el mejor momento para pasear.



## La mejor hora para dar un paseo:

- **Verano:** primera hora de la mañana o última de la tarde, cuando las temperaturas no son tan elevadas para prevenir golpes de calor u otros problemas causados por el calor intenso. En días calurosos, es importante ir por la sombra y llevar ropa que cubra la cabeza, como gorra o sombrero.
- **Invierno:** los días de frío, lluvia o viento, lo más recomendable es aprovechar las horas de sol. Los días de frío, ir bien abrigados, pero también debemos procurar quedarnos en casa, si las condiciones meteorológicas son muy adversas.
- Usar crema protectora y en verano repelente de insectos.
- Llevar bebida para mantenernos hidratados.

*Caminar acompañado es más entretenido, fomenta las relaciones sociales, combate el sentimiento de soledad no deseada y el aislamiento, ralentiza el deterioro cognitivo, aumenta la confianza en uno mismo, ayuda a perder el miedo a sufrir un accidente por la calle y, a la vez, nos obliga a cumplir con el objetivo de realizar nuestro ejercicio diario.*



## 5. Sueño

Con la edad, disminuyen las horas de sueño profundo y es más común el sueño ligero, solemos despertarnos más veces y con mayor facilidad.

- Lo saludable es descansar entre 7-8 horas al día.
- Es importante establecer un horario para acostarse y levantarse, de forma que el organismo lo adquiriera como un hábito.
- Evitar las siestas prolongadas y después de las 3 horas de la tarde.
- Evitar cenas copiosas, pesadas, la cafeína o el alcohol y fumar por la noche. Se puede tomar un refrigerio ligero como yogur o leche tibia.
- También es útil hacer ejercicios de relajación como yoga, meditación, ejercicios de respiración o estiramientos antes de dormir para calmar la mente.

### Cómo dormir la siesta:

- Si no se siente completamente alerta durante el día, una siesta puede proporcionarle la energía que necesita para funcionar plenamente durante el resto del día.
- Duerma la siesta temprano. Dormirla muy tarde en el día puede interrumpir el sueño nocturno.
- La siesta ha de ser breve; tan solo cinco minutos pueden mejorar el estado de alerta y ciertos procesos de memoria.
- La mayoría de las personas se benefician de limitar las siestas de 15 a 45 minutos.
- Es posible que se sienta atontado e incapaz de concentrarse después de una siesta más larga.
- Póngase cómodo. Trate de tomar una siesta en un ambiente cómodo, con poca luz y ruido.

## 6. Socialización

- La soledad y el aislamiento en las personas pueden llevar a la depresión.
- Las personas mayores tienden cada vez a tener menos vida social, por ello es recomendable tratar personas a diario, ya sean de la familia, amigos o con las que puedas conectar en actividades recreativas, de ocio, comunitarias o de voluntariado.
- Realice actividades donde pueda conocer personas de su misma edad, como asistir a clases de baile, juegos y pasatiempos.
- Buscar tareas que nos motiven y despierten curiosidad e introducirlas en nuestra rutina diaria: paseos a una hora determinada, juegos de mesa, cuidado de las plantas, ejercicios físicos o lectura, nos harán sentirnos útiles y responsables de algo.

### Reír

- Ante la depresión, la ansiedad y la enfermedad, una sonrisa es la mejor arma.
- La risa tiene el poder de fortalecer al corazón y al sistema inmunitario, mejorar la digestión y la respiración, pero sobre todo disminuye la hormona de estrés y nos llena con felicidad, alegría y optimismo.
- Es importante regalarnos momentos de disfrute que nos hagan felices, compartir con gente que nos alegre y mantener la actitud más positiva posible.





## 7. Cuidados de la mente

Para ejercitar el cerebro, evitar las pérdidas de memoria y mantener agudeza mental:

- Buscaremos actividades manuales y artísticas para potenciar la creatividad, aprender un nuevo idioma o a tocar un instrumento, participar en juegos de mesa con la familia o amigos, o videojuegos, diseñados especialmente para personas mayores.
- Podemos participar en actividades y talleres adecuados para ejercitar la capacidad cognitiva y que normalmente organiza el Ayuntamiento, las asociaciones de mayores o las entidades que trabajan con personas mayores.
- No olvidar leer a diario, y no perder la curiosidad, para mantenerse abierto a explorar nuevas actividades y retos.



### Recuerde

- No suspenda sus medicamentos, ni modifique su tratamiento sin consultar a los responsables sanitarios de su centro.
- Puede llamar a su centro de salud, si necesita orientación o tiene alguna duda sobre su estado o el tratamiento.



## RUTINAS Y HORARIOS

La importancia para  
personas mayores

La prevención no tiene edad



**Ayuntamiento  
de Salamanca**

Concejalía de Mayores



COLEGIO PROFESIONAL  
DE DIPLOMADOS EN ENFERMERÍA