

## 20.3. Persona anciana de riesgo

Se llama así a la persona mayor que por su situación personal (enfermedades, problemas sociales o disminución en su capacidad funcional) tiene más posibilidades de perder su autonomía.

La **persona anciana de riesgo** es una persona «frágil» a la que una nueva enfermedad, una caída o un problema emocional pueden hacer que no pueda valerse por sí misma y precise los cuidados de otros.

El anciano en esta situación debe seguir un **plan de cuidados** adaptado a los riesgos de su edad, sus problemas de salud y su capacidad física y mental.

### ¿Qué puede hacer?

- Evite la **soledad** y el aislamiento. Si es posible, conviva con sus familiares y déjese acompañar. Si se siente sola o solo, **pida ayuda**.
- Haga una **dieta sana** y variada. Realice 5 comidas al día. Consuma preferiblemente alimentos frescos (frutas y verduras), lácteos (queso, leche y yogures) y fibra (legumbres, cereales). Tome 4-5 huevos a la semana. No abuse de las carnes y las grasas.
- **No fume** y no beba alcohol, nunca más de 1 o 2 vasos de vino al día (si su médico no se lo desaconseja).
- Realice **ejercicio físico** de forma regular. Adáptelo a sus condiciones para evitar riesgos. Pasee todos los días si es posible.
- Evite el exceso de peso.
- Mantenga la **actividad mental**. Si se siente capaz, puede ser útil escribir, leer, hablar con personas cercanas, hacer cuentas, etc.
- **Diviértase** e intente hacer lo que le guste, le entretenga y le mantenga en activo.
- Siga unos **hábitos higiénicos** adecuados: dúchese o báñese regularmente, lávese los dientes y mantenga en buen estado su dentadura postiza. Lávese las manos e hidrate la piel.
- Evite las **caídas** y convierta su hogar en un lugar seguro. Evite los suelos resbaladizos y retire las alfombras y objetos innecesarios. Camine con bastón si le da seguridad. Utilice calzado cómodo y con suela de goma. Ilumine bien su casa.
- Revise su cuarto de baño, ponga barras en la bañera.
- Si está en la cama y necesita ir al baño, no se ponga en pie demasiado rápido. Permanezca sentado unos minutos al borde de la cama y así evitará los mareos.
- Revise la **vista** y la **audición** con la frecuencia que le indique su médica o médico.
- No tome **medicamentos** por su cuenta y tome solo los que le hayan recetado. Si tiene problemas o no sabe cómo se deben tomar, déjese ayudar por alguna persona cercana o pregunte en su farmacia.



- Consulte con el trabajador o trabajadora social del centro si necesita algún tipo de **ayuda a domicilio**. También le puede informar sobre centros de mayores, estancias en centros de día, residencias o un dispositivo de alarma en caso de urgencia (botón de teleasistencia).

### ¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Para informarse de sus problemas de salud, los tratamientos, sus riesgos y cómo prevenirlos.
- Si tiene dudas. Su médica de familia o su enfermera le informarán, también le indicarán cuándo debe ir a revisión.
- Si empeora o nota algún síntoma nuevo.
- Si sufre alguna caída en su hogar.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [tps://www.saludalia.com/salud-del-anciano/importancia-de-una-vida-saludable-al-llegar-a-la-vejez](https://www.saludalia.com/salud-del-anciano/importancia-de-una-vida-saludable-al-llegar-a-la-vejez)
- <https://www.webconsultas.com/tercera-edad/dependencia/quienes-son-los-mayores-de-alto-riesgo>