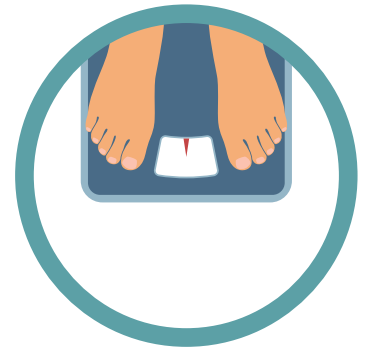


HÁBITOS DE VIDA

Alimentación

- Seguir una alimentación saludable y variada que incluya frutas, verduras, legumbres, pescados y frutos secos naturales (1 puñado al día y sin sal añadida) siempre que no contradiga alguna indicación específica adaptada a tu caso.
- Limitar las grasas saturadas: carnes rojas, embutidos, bollería...
- Priorizar métodos de cocinado dónde se utilice poco aceite: vapor, cocción, asado, plancha... Evitar frituras, empanados, rebozados...
- Restringir estimulantes (café, té...)
- Tomar 4 ó 5 comidas ligeras al día, para que el estómago no se llene demasiado y los pulmones tengan más espacio para expandirse.
- Para evitar la formación de gases, mastica lentamente y no comas alimentos que habitualmente los producen.
- Tomar una cantidad de líquido regular. Las sopas, zumos, infusiones cuentan en el computo diario de líquido. Además, alimentos como la fruta y la verdura en general tienen un alto porcentaje de agua.
- Tomar más cantidad en caso de: temperatura ambiente alta, fiebre o diarrea.
- En caso de **sobrepeso**, intentar adelgazar. Puede resultar difícil, por lo que el personal de enfermería puede informarte de cómo hacerlo y cuánto es necesario bajar en tu situación concreta.



En personas que necesitan ayuda para alimentarse, antes de empezar comprobar:

- El estado de consciencia.
- Posición incorporada con la cabeza ligeramente inclinada hacia adelante.
- Textura, temperatura y consistencia de los alimentos, que sea adecuada.
- Los líquidos pueden provocar más atragantamiento que los sólidos, adaptar la postura (90°). Utilizar espesantes en caso de ser necesario.

Si mientras está tomando el alimento o líquido presenta **TOS, BABEO, DIFICULTAD PARA RESPIRAR....** Consulta con tu equipo sanitario de referencia o llama a emergencias:
ARABA: **945 244 444** / BIZKAIA: **944 100 000** / GIPUZKOA: **943 461 111**



Actividad física

- Realizar una actividad física adecuada a tu capacidad. Procurar alcanzar 150 minutos semanales de una actividad moderada o 75 minutos semanales de actividad intensa. Además añadir como mínimo 2 días de ejercicios de flexibilidad, fuerza y equilibrio.
- Una opción recomendable puede ser caminar todos los días 15 minutos en llano, aumentando 5 min progresivamente, con el objetivo de llegar a 30 min diarios.
- Repartir en 2-3 periodos de duración mínima de 10 min.
- Elegir en momento del día procurando no hacerlo en ayunas ni después de las comidas.
- Evitar situaciones de riesgo, salir con nieve, hielo, viento, mucho calor...
- Puede ser un buen momento para fomentar las relaciones sociales si lo haces en compañía.



PREVENCIÓN DE CAIDAS

Levantarse de la cama lentamente, primero sentarse en el borde dando tiempo a que el cuerpo se adapte antes de incorporarse. Usar zapatillas cerradas. No caminar a oscuras. Evitar suelos mojados o resbaladizos. Retirar alfombras y demás muebles u objetos con los que se pueda tropezar. Frenar la cama o silla. Es preferible el uso de la ducha a la bañera.

DESCANSO Y SUEÑO

Conforme avanza la edad, las horas y calidad de sueño pueden disminuir o variar. Para favorecer la conciliación del sueño y un buen descanso:

- Dormir o descansar al menos 8 horas.
- Seguir una rutina, procurando mantener una misma hora de acostarse y levantarse.
- No hacer ejercicio físico intenso antes de dormir.
- No echar siestas largas, de más de 30-40 minutos.
- Evitar cenar tarde y mucha cantidad; y tomar café, té y bebidas con cafeína a partir de la tarde.
- Si no duermes bien o tienes sensación de cansancio y sueño de forma continua durante más de una semana, contacta con tu profesional de la salud de referencia.



MANEJAR EL ESTRÉS

Existe relación entre el nivel de estrés y algunos síntomas como la glucemia, la tensión arterial, la sensación de falta de aire, la calidad y cantidad de sueño... Utilizar rutinariamente técnicas como por ejemplo relajación, meditación, mindfulness o respiraciones ayuda a regular la ansiedad y el estrés.

HIGIENE Y CUIDADO DE LA PIEL

Conforme avanza la edad, la piel se vuelve más frágil y es más fácil tener heridas o hematomas. Además, es posible que la persona permanezca mas tiempo en cama o sentada o con un nivel de actividad menor. Recomendaciones de cuidado de la piel:

- Es preferible utilizar la ducha a la bañera para la higiene corporal diaria. Utilizar preferiblemente jabón neutro e hidratar de la piel tras el lavado.
- En cuanto a la boca, limpiar la prótesis y los dientes 2-3 veces día, tras las comidas principales. Si sientes dolor, sangrado, sensación de bulto o llaga en la boca o encías consulta. Visita regularmente a tu dentista.
- Evitar los problemas en los pies manteniéndolos bien hidratados y con las uñas cortas y rectas. Revisa periódicamente la aparición de durezas, callos, ampollas, heridas... Pide ayuda si tienes dificultades para hacerlo o acude a una clínica de podología.
- Utilizar calzado cómodo, que no oprima el pie pero que lo mantenga sujeto. Si se te inflaman, acude a probártelos cuando estén hinchados.

PERSONAS QUE NECESITAN AYUDA PARA EL ASEO:

- Mantener limpia e hidratada la piel evitando la presión continuada.
- Vigilar detalladamente la piel, sobretodo donde sobresale el hueso y pliegues donde se acumule humedad.
- En caso de aparición de zonas enrojecidas o heridas consultar con enfermería.
- Prevenir la aparición de úlceras por presión con cambios posturales cada 2-3 horas. Utilizar los llamados sistemas de alivio de presión como pueden ser, por ejemplo, los colchones de aire.

TABACO

En situación de pluripatología, el consumo de tabaco o exposición a ambientes con humo puede resultar especialmente perjudicial. Se recomienda no fumar.

DEJAR EL TABACO

Puede que hayas intentado dejarlo anteriormente o que sientas que después de muchos años fumando es imposible. Muchas personas necesitan varios intentos para conseguirlo. Elegir el momento y tener la motivación y la ayuda necesarias pueden hacer que lo logres. Infórmate en tu centro de salud de las opciones que existen. También puede ser que haya algún grupo de apoyo en tu barrio o pueblo.

Consulta en el siguiente enlace



ALCOHOL

Limitar el consumo de alcohol.
Único consumo seguro, cero gramos.

Consulta en el siguiente enlace



MEDICACIÓN

- Comprobar que tienes toda la información que necesitas para seguir el tratamiento según está prescrito: qué, cómo, cuándo, cuánto, durante cuánto tiempo y por que vía se administra, cómo se conserva, para qué sirve y los efectos secundarios que puede tener...
- Revisar periódicamente lo que tomas y compararlo con la hoja de tratamiento activo.
- Tras un ingreso o una consulta, comprobar los cambios.
- Evitar errores llevando a la farmacia aquella que ya no utilices.
- Si alguno te sienta mal o tienes dudas, consultar con tu equipo sanitario de referencia, fuera del horario habitual puedes llamar al **Consejo Sanitario (tel. 900 20 30 50)** o acudir al **Punto de Atención Continuada (PAC)** de referencia.



VACÚNATE CONTRA NEUMOCOCO, GRIPE Y COVID-19

Las vacunas son eficaces para prevenir la enfermedad y las complicaciones que producen especialmente en grupos de riesgo como pueden ser las personas con pluripatología. Consulta las dosis necesarias en cada caso.

