



Volver a **nacion.com**

proa



San José, Costa Rica. Domingo 15 de abril, 2007.

- ▶ Inicio
- ▶ Variedad
- ▶ Reportajes
- ▶ Columnas
- ▶ Moda
- ▶ Buena vida
- ▶ Salud
- ▶ Niños
- ▶ Anteriores

Salud

Notas de Salud:

Prevención

Vivir con un adulto mayor

Las personas de la tercera edad deben residir en casas seguras.

MULTIMEDIA

El grano de oro en nuevas manos Ivannia Varela Q. ivarela@nacion.com



Archivo / LA NACION

S

Si en su hogar vive un adulto mayor, le conviene revisar bien su casa para evitar que estos sufran accidentes. Para ello, siga al pie de la letra los siguientes consejos de la enfermera Adela Argüello, de la empresa Homewatch CareGivers.

1. Coloque barandas en baños y pasillos. Elimine alfombras en las que las personas puedan resbalsarse.
2. Procure que el adulto mayor siempre tenga a mano un foco de baterías o deje una luz encendida durante la noche para evitar su desorientación.
3. Sería ideal que, en el cuarto de la persona, exista un timbre de emergencia para que este lo utilice si necesita ayuda.
4. Elimine en su hogar los cables sueltos. Si tiene niños, acostúmbrelos a recoger siempre sus juguetes; que no queden nunca en el piso.
5. En la medida de lo posible, procure que el adulto mayor cuente con ayuda para vestirse o bañarse, y también para tomar sus medicamentos a la hora indicada. Eso sí, trate de no hacerlo sentirse inútil. Ellos aún pueden realizar diversas actividades.
6. Trate de que la persona esté acompañada la mayor parte del tiempo, para evitar sentimientos de soledad o depresión.

nacion.com

© 2007. LA NACION S.A. El contenido de nacion.com no puede ser reproducido, transmitido ni distribuido total o parcialmente sin la autorización previa y por escrito de Grupo Nación GN S.A. Si usted necesita mayor información o brindar recomendaciones, escriba a webmaster@nacion.com

| Arriba |