



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

COMISIÓN NACIONAL
PARA LA VIDA ARMONIOSA

**VIVIENDO CON
ENFERMEDADES
CRÓNICAS
DEGENERATIVAS**





“Así es que, nos sentimos bendecid@s, nos sentimos prosperad@s. Ahora nos atendemos y nos cuidamos tod@s, en primer lugar, porque esa es la máxima expresión del Amor: Atendernos y cuidarnos tod@s, y protegidos de tanta enfermedad”.

*Compañera Rosario Murillo
Vicepresidenta de la República*

CONOZCAMOS SOBRE LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS DEGENERATIVAS

Las enfermedades crónicas degenerativas son problemas de salud que afectan diferentes partes del cuerpo, como el cerebro, los huesos y las articulaciones. Algunas de estas enfermedades se pueden heredar, otras se pueden tener desde el nacimiento o desarrollarse a lo largo de la vida.

EN NICARAGUA

Las enfermedades crónicas degenerativas más comunes son: Alzheimer, Parkinson, las enfermedades reumáticas (Artritis y Artrosis) y Lupus.

A continuación, conozcamos más sobre estas enfermedades y cómo manejarlas para mejorar la calidad de vida de las personas que las padecen.



CONOZCAMOS SOBRE EL ALZHEIMER



El Alzheimer, es una enfermedad del cerebro que afecta la memoria y la capacidad de pensar. Se caracteriza por la pérdida gradual de la memoria y otras habilidades mentales, lo que dificulta la realización de actividades diarias.

RECOMENDACIONES PARA LAS PERSONAS CON ALZHEIMER

- Realizar actividades cotidianas sencillas como doblar y ordenar su ropa, ver fotos familiares, leer libros, escuchar música o bailar música suave.
- Realizar juegos de memoria sencillos como: dados, ajedrez, tablero, chalupa, naipes, crucigramas y rompecabezas.
- Practicar manualidades, hacer dibujos o pintar.
- Oler objetos con aromas agradables que ayuden a recordar épocas de su vida, lugares o comidas favoritas.
- Tocar cosas de diferentes formas y tamaños para mantener activa la mente.



ACTIVIDADES QUE PUEDE REALIZAR LA FAMILIA CON UNA PERSONA CON ALZHEIMER.

Cantarle a nuestro familiar su música favorita todas las veces que podamos.



Contar historias de eventos familiares, mirar álbumes de fotos y hablarle sobre estos recuerdos para estimular su mente.

Proporcionar objetos como colores o cartas para que los clasifiquen.

Incluirlos en celebraciones familiares como cumpleaños y otras festividades.

IMPLEMENTEMOS MEDIDAS DE SEGURIDAD

Aseguremos que nuestro familiar lleve siempre una identificación con su nombre, número de contacto y dirección; esta información puede estar ubicada en una pulsera o un papel que lleve siempre en el bolsillo.

Acompañemos a nuestro familiar cuando salga de casa ya sea de día o noche.

Tengamos una lista de los lugares que suele visitar nuestro familiar para poder encontrarlo más fácilmente si se pierde.



OTRAS MEDIDAS DE SEGURIDAD

Expliquemos a nuestr@s vecinos la condición de salud de nuestr@ familiar, para que nos avisen si le ven fuera de casa sin compañía.

Conversemos con nuestr@ familiar para saber cómo se siente, sobre todo cuando inicie un nuevo tratamiento.

En la medida de lo posible evitemos que nuestr@ familiar este sol@.

Organicemos un roll de cuidado para nuestr@ familiar, para evitar el agotamiento entre las personas que lo cuidan.



CONOZCAMOS SOBRE EL PARKINSON:

La enfermedad de Parkinson es una condición del cerebro que afecta el control de los movimientos. Las personas con Parkinson pueden experimentar temblores, rigidez y dificultad para caminar.



RECOMENDACIONES PARA LAS PERSONAS CON PARKINSON:

Pueden realizar juegos como: lanzar y atrapar pelotas de diferentes tamaños, clasificar objetos por forma, tamaño o color con las manos.

Hacer ejercicios suaves como: movimientos circulares de los hombros, estirar suavemente los brazos, girar la cadera, sentadillas y girar los tobillos en forma circular.

Realizar pintura, dibujar líneas y figuras con los dedos de las manos sobre papel.

Sostener y apretar objetos suaves, de diferentes tamaños.

Jugar cartas, tratando de barajar y repartir.



ACTIVIDADES QUE PUEDE REALIZAR LA FAMILIA CON UNA PERSONA CON PARKINSON.

- Motivar a nuestro familiar para que realice tareas domésticas ligeras como: colocar objetos ligeros sobre estantes o repisas a una altura cómoda, quitar el polvo sobre las superficies, barrer.
- Acompañar a nuestro familiar para que realice caminatas en áreas del hogar, parques y en la comunidad. Procuremos que al caminar de pasos largos y controlados.
- Supervisar a nuestro familiar cuando realice manualidades como pinturas, hacer figuras con plastilina, recortar figuras.

- Realizar actividades físicas con nuestro@ familiar como: bailar, hacer zumba, cantar, mover brazos y pies.
- Hacer ejercicios de relajación como estiramientos suaves, respiraciones profundas, masajes en cuello, brazos, manos, piernas y pies.
- Garantizar la higiene de nuestro@ familiar: supervisar cuando se esté bañando, ayudarle a cepillarse los dientes, a afeitarse o maquillarse según sea el caso, cortarle las uñas de manos y pies.
- Ayudemos a vestir a nuestro@ familiar: seleccionemos ropa que sea fácil de poner, primero, cubramos el lado más afectado por los síntomas de Parkinson y después cubramos la extremidad más flexible, evitemos ropa que tenga que ponerse sobre la cabeza.



OTROS CUIDADOS PARA NUESTRA FAMILIAR CON ALZHEIMER O PARKINSON: PREVENGAMOS CAÍDAS



Aseguremos de que las superficies del piso dentro y fuera del baño no estén resbalosas, es útil contar con una silla en el baño.

Revisemos los espacios de nuestros hogares para que nuestra familiar se mueva y camine con seguridad, sin riesgo de caídas o lesiones.

Retiremos los objetos que puedan provocar caídas resbalones.

ORGANICEMOS RUTINAS DIARIAS

Definamos horarios diarios para: baño, alimentación, actividades recreativas, descansos y hora para dormir por la noche.

Hablemos de manera clara y tranquila, utilicemos frases simples, expliquémosle paso a paso las actividades a realizar.



EL CUIDADO CON LOS MEDICAMENTOS

Anotemos en un papel: Nombre del medicamento, color, forma, tamaño y hora, en la que se debe tomar o aplicar. Coloquemos y mantengamos este papel en un lugar visible para toda la familia.

Demos a nuestro familiar únicamente el medicamento que ha sido indicado por el personal de salud.

Vigilemos a nuestro familiar cuando inicie un nuevo tratamiento, prestemos atención ante cualquier señal de alergia u otros efectos secundarios.

CONOZCAMOS SOBRE LAS ENFERMEDADES REUMÁTICAS:

Son enfermedades que afectan las articulaciones, causan desgaste de la unión de los huesos. Esto puede causar dolor, inflamación y dificultad para mover la articulación. Puede afectar rodillas, caderas y manos.



RECOMENDACIONES PARA LAS PERSONAS CON ENFERMEDADES REUMÁTICAS:

Realizar estiramientos suaves y ejercicios como: apretar y soltar las manos, girar las muñecas, abrir y cerrar los dedos.

Hacer ejercicios de baja intensidad como: paseos cortos a lo largo del día, bailar, nadar o andar en bicicleta.

Mantener una buena postura mientras está sentad@.

Tomar descansos y cambiar de posición frecuentemente durante actividades del día.

Sentado o acostado, elevar las piernas suavemente para fortalecer los músculos sin ejercer demasiada presión en las articulaciones.

Evitar cargar objetos pesados o resbalosos.

En la medida de lo posible utilizar bastones y zapatos con almohadillas en el talón, para evitar el dolor en las articulaciones.



RECOMENDACIONES PARA LA FAMILIA DE LAS PERSONAS QUE VIVEN CON ENFERMEDADES REUMÁTICAS:

En la medida de lo posible garanticemos una silla cómoda y un espacio confortable para que nuestro familiar pueda descansar durante el día.

Habilitemos un acceso fácil para la entrada de nuestro familiar en caso de usar silla de rueda.

Evitemos que nuestro familiar consuma café, alimentos con exceso de sal y procesados.

Garanticemos que tome suficiente agua para ayudar a la absorción de nutrientes.



Elijamos ropa cómoda y fácil de poner, especialmente si nuestro familiar tiene dificultades para vestirse.

En casos de dolor intensos podemos aplicar compresas frías en las zonas afectadas. Si el dolor persiste acudamos a la unidad de salud.



CONOZCAMOS SOBRE EL LUPUS:

Es una enfermedad, en donde el propio organismo se ataca a si mismo, esto puede causar inflamación y daño en diversas partes del cuerpo, como la piel, las articulaciones, los riñones y otros órganos.

RECOMENDACIONES PARA LAS PERSONAS QUE VIVEN CON LUPUS CONOZCAMOS ALGUNAS SEÑALES DE ALERTA:

- ◆◆ Sensación constante de cansancio y debilidad, incluso después de descansar adecuadamente.
- ◆◆ Hinchazón en los pies, tobillos, piernas, brazos, abdomen e incluso alrededor de los ojos.
- ◆◆ Orinar pocas cantidades, orina espumosa u orina de color oscuro.
- ◆◆ Sensación de dolor o molestias en las articulaciones, incluso dificultad para dar pequeños pasos.
- ◆◆ Cambios en la piel como picazón, sequedad o enrojecimiento.

- ◆ Sensación de asco, malestar estomacal y vómitos constantes.
- ◆ Pérdida de peso sin razón aparente y anemia.

Si tenemos alguna de estas condiciones, debemos hablar con nuestro médico, ya que podemos estar padeciendo complicaciones en nuestros riñones, articulaciones, corazón o mente.



LAS PERSONAS QUE VIVEN CON LUPUS PUEDEN:

Realizar meditación y ejercicios de respiración profunda.

Evitar estar directamente bajo la luz del sol. Busquemos lugares con sombra y que estén frescos.

Usar sombrillas, ropa, sombreros o gorras para cubrirnos y protegernos de la luz del sol.

Aplicarse protector solar en las partes del cuerpo no protegidas por la ropa, 30 minutos antes de salir a la calle.



LAS PERSONAS QUE VIVEN CON LUPUS TAMBIÉN PUEDEN

Realizarse todos sus exámenes, para saber si sus órganos están funcionando correctamente.

Tomarse el medicamento según lo indicó el personal de salud.

Evitar la automedicación.

RECOMENDACIONES PARA LA FAMILIA DE LAS PERSONAS QUE VIVEN CON LUPUS:

Ofrezcamos ayuda en las tareas diarias, como limpiar, cocinar o hacer las compras.

Ayudemos a recordar la toma de medicamentos diariamente y aseguremos de que sigan las recomendaciones médicas.

Garanticemos que use protector solar y ropa limpia.

Al planificar las salidas, consideremos cuánto tiempo estará activo nuestro@ familiar.



Evitemos que nuestro familiar adquiera infecciones, en caso que presente algún síntoma acudamos inmediatamente a la unidad de salud, evitemos automedicarlo.

Conozcamos sobre el estado de salud de nuestro familiar que vive con lupus.



RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL CUIDO DE LAS PERSONAS QUE VIVEN CON ENFERMEDADES CRÓNICAS DEGENERATIVAS:

- ◆◆ Acompañemos a nuestro familiar en todas las consultas médicas y anotemos las recomendaciones que da el personal de salud.
- ◆◆ Ubiquemos los medicamentos en un lugar visible y lejos del alcance de los niños.
- ◆◆ Garanticemos que nuestro familiar se alimente saludablemente consumiendo frutas y vegetales de temporada, disponibles en nuestra comunidad
- ◆◆ Evitemos que consuma alcohol, tabaco, bebidas energizantes o ricas en azúcares.

SEÑALES DE ALERTA EN LAS PERSONAS QUE VIVEN CON ENFERMEDADES CRÓNICAS DEGENERATIVAS

Estemos atent@s a señales de alarma como: si deja de comer o beber, presenta fiebre, dificultad para respirar o convulsiones. Si presenta uno de estos síntomas acudamos a la unidad de salud más cercana inmediatamente.

Garanticemos que nuestro familiar mantenga el esquema completo de vacunas según recomendaciones médicas.



La comunicación entre la familia y la persona que vive con una enfermedad crónica degenerativa, es vital para garantizar su cuidado y bienestar.





Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!