

Salud y enfermedades de la gente mayor

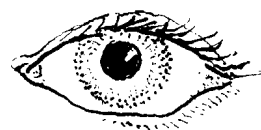
CAPÍTULO 22

En este capítulo hablamos sobre la prevención y el tratamiento de los males que afectan sobre todo a la gente de edad mayor y a los ancianos.

Resumen de enfermedades ya tratadas en otros capítulos

PROBLEMAS DE LA VISTA (vea pág. 217)

Después de los 40 años de edad, es normal que una persona tenga más dificultades en distinguir las cosas de cerca. Muchas veces los lentes ayudan.



Todas las personas mayores de 40 años deben estar pendientes de las señas de glaucoma, el cual puede causar ceguera si no se trata a tiempo (vea pág. 222). A la primera sospecha de glaucoma, consiga ayuda médica.

Las cataratas (vea pág. 225) y las 'moscas volantes' (puntitos de luz que estorban la vista—pág. 227) también son problemas frecuentes de la vejez.

DEBILIDAD, CANSANCIO Y HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

Es natural que la gente vieja tenga menos energía y fuerza que cuando era joven, pero se debilitará aún más si no come bien. Aunque generalmente las personas mayores no comen mucho, deben comer alimentos que forman el cuerpo y protegen la salud todos los días (vea págs. 110 a 111).

HINCHAZÓN DE LOS PIES (vea pág. 176)

Este problema puede tener muchas causas, pero en la gente anciana muchas veces se debe a la mala circulación (pág. 176) o a un mal del corazón (pág. 325).

Sea cual sea la causa, **el mejor tratamiento es mantener los pies en alto**. También ayuda caminar, pero no pase mucho tiempo parado o sentado con los pies colgando. Ponga los pies en alto siempre que pueda.



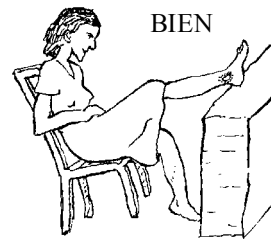
LLAGAS CRÓNICAS EN LAS PIERNAS O EN LOS PIES (vea pág. 213)

Éstas pueden resultar por la mala circulación, que muchas veces se debe a las várices (pág. 175). A veces la diabetes es parte de la causa (pág. 127). Para otras posibilidades, vea la pág. 20.

Las llagas que resultan por la mala circulación, se alivian muy lentamente.

Mantenga la llaga lo más limpia que pueda. Lávela con agua hervida y un jabón suave, y cambie seguido la venda. Si hay señas de infección, cúrela como se indica en la pág. 88.

Al sentarse o al dormir, mantenga los pies en alto.

**DIFICULTADES PARA ORINAR** (vea pág. 235)

Los hombres viejos que tienen dificultades para orinar o que orinan a gotas, probablemente tienen prostatitis (vea pág. 235).

TOS CRÓNICA (vea pág. 168)

Las personas viejas que tosen mucho, no deben fumar y deben ir a una consulta médica. Si tuvieron síntomas de tuberculosis cuando eran más jóvenes, o si alguna vez han tosido sangre, pueden tener tuberculosis.

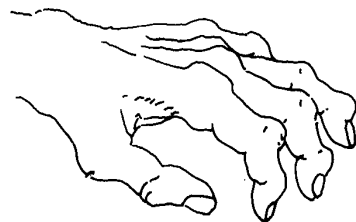
Si una persona vieja tiene tos con ahogúo (asma) o si también se le hinchan los pies, es posible que tenga un mal del corazón (vea la página siguiente).

**ARTRITIS REUMATOIDEA (COYUNTURAS DOLOROSAS)** (vea pág. 173)

Mucha gente mayor tiene artritis.

Para aliviar la artritis:

- ◆ Descanse las coyunturas que le duelen.
- ◆ Póngase lienzos de agua caliente (vea la pág. 195).
- ◆ Tome una medicina para el dolor; la aspirina es la mejor. Para la artritis severa, tome 2 ó 3 pastillas de aspirina, hasta 6 veces al día, con bicarbonato, un antiácido (vea pág. 378), leche o mucha agua. (Si le empiezan a zumban los oídos, tome menos pastillas.)
- ◆ Es importante hacer ejercicios que ayuden a mantener la mayor movilidad posible en las coyunturas afectadas.



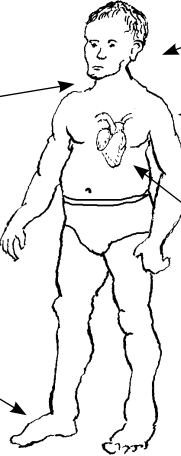
Otras enfermedades principalmente de la vejez

MALES DEL CORAZÓN

Las enfermedades del corazón son más comunes en personas mayores, sobre todo en las personas gordas, las que fuman o que padecen de presión alta. Los hombres y las mujeres comparten muchas de las mismas señas que se indican abajo, pero es más común que las mujeres tengan un cansancio inexplicable, problemas para dormir y dificultad al respirar. Las mujeres también sienten un dolor o apretujón en el pecho a diferencia del dolor agudo que los hombres suelen sentir.

Señas que indican problemas del corazón:

- angustia y dificultades para respirar al hacer ejercicio, o ataques parecidos al asma que empeoran al acostarse (asma cardíaca).
- pulso muy rápido, muy débil o irregular.
- hinchazón de los pies que empeora en la tarde.

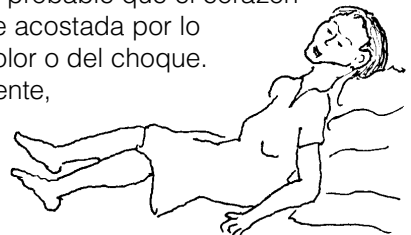


- falta de respiración sin hacer ejercicio, cansancio inexplicable, debilidad y mareo.
- ataques con dolor en el pecho, el hombro, o el brazo izquierdo, que dan al hacer ejercicio y que se quitan descansando unos minutos (angina del pecho).
- ataques de un dolor agudo, como un peso enorme en el pecho, el cual no se calma pronto con descanso (ataque al corazón).
- En las mujeres, una sensación como indigestión, náusea, frío, espasmos, dolor en la mandíbula (ataque al corazón).

Tratamiento:

- ◆ Las diferentes enfermedades del corazón requieren diferentes medicinas especiales, que se deben usar con mucho cuidado. Si sospecha que tiene un mal del corazón, consiga ayuda médica. Es importante tener la medicina apropiada para cuando la necesite.
- ◆ Las personas con un mal del corazón no deben trabajar hasta tal punto que les den dolores en el pecho o tengan dificultades para respirar. Sin embargo, el ejercicio regular ayuda a prevenir los ataques cardíacos.
- ◆ Las personas con problemas del corazón no deben comer alimentos grasosos y deben bajar de peso si están gordas. No deben fumar ni tomar alcohol.
- ◆ Si una persona mayor empieza a tener ataques de asma o hinchazón de los pies, no debe usar sal ni comer alimentos que contengan sal. Por el resto de su vida, debe comer poca o nada de sal.
- ◆ Además, el tomar $\frac{1}{2}$ pastilla diaria de aspirina, ó 1 aspirina de dosis baja (81 mg), puede ayudar a prevenir un ataque al corazón o una embolia.
- ◆ Si una persona tiene angina del pecho o un ataque cardíaco, debe quedarse completamente quieta en un lugar fresco hasta que se le pase el dolor.

Si el dolor en el pecho es muy fuerte y no se quita con el descanso, o si la persona muestra señas de **choque** (vea pág. 77), es probable que el corazón esté gravemente dañado. La persona debe quedarse acostada por lo menos durante 1 semana o hasta que se alivie del dolor o del choque. Luego puede empezar a sentarse o moverse lentamente, pero debe quedarse en reposo por 1 mes o más. Consiga ayuda médica.



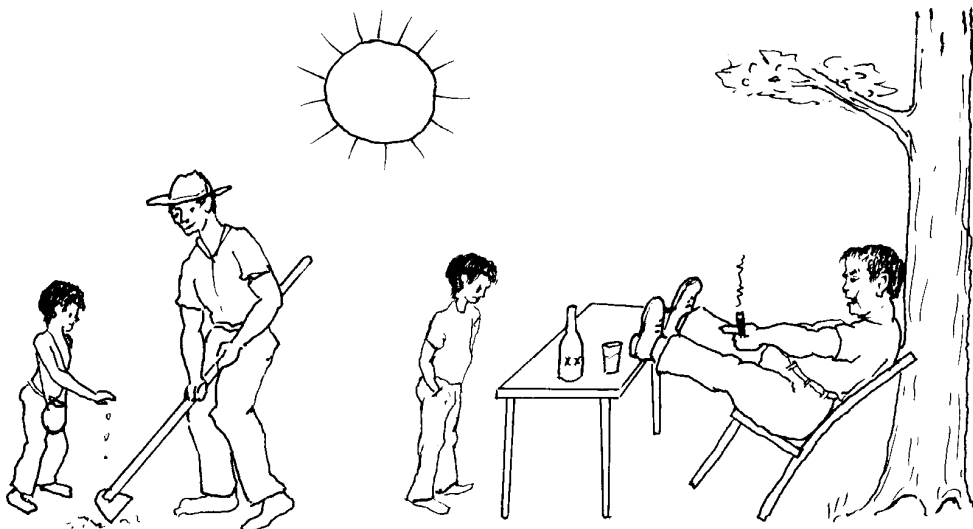
Prevención: Vea la página siguiente.

CONSEJOS PARA PERSONAS JÓVENES QUE QUIEREN ESTAR SANAS EN LA VEJEZ

Muchos de los problemas de salud de las personas ya mayores, incluyendo presión alta de la sangre, endurecimiento de las arterias, mal del corazón y embolia, resultan por el modo de vivir de la persona—y por lo que ha comido, tomado y fumado de más joven. Es probable que usted viva más años y sea más saludable si hace lo siguiente:

1. **Coma bien:** suficientes alimentos nutritivos, pero no demasiados alimentos picantes, grasosos o salados. No se vuelva gordo ni panzón. Para cocinar, use aceite vegetal en vez de manteca.
2. **No tome mucho alcohol.**
3. **No fume.**
4. **Mantenga activos su cuerpo y su mente.**
5. **Trate de descansar y de dormir lo suficiente.**
6. **Aprenda a relajarse** y a enfrentar sus problemas y preocupaciones de una manera positiva.

La presión alta de la sangre (pág. 125) y el endurecimiento de las arterias (arteriosclerosis), que son las principales causas del mal del corazón y la embolia, generalmente se pueden prevenir—o controlar—siguiendo los consejos mencionados. Es importante bajar la presión alta para prevenir el mal del corazón y la embolia. Las personas con presión alta deben medírsela regularmente y tomar medidas para bajarla. Para los que no pueden bajarse la presión comiendo menos (si están gordos), dejando de fumar, haciendo más ejercicio y aprendiendo a relajarse, hay medicinas que les pueden ayudar (antihipertensivos o hipotensores).



¿Cuál de estos dos hombres tiene mayores probabilidades de vivir más años y de estar sano en la vejez? ¿Cuál corre más riesgo de morir de un ataque al corazón o una embolia? ¿Por qué? ¿Cuántas razones puede usted contar?

EMBOLIA (APOPLEJÍA, DERRAME O ACCIDENTE CEREBRAL)

En las personas mayores, la *embolia* o *derrame cerebral* usualmente resulta de un cuajaron de sangre o de una hemorragia en el cerebro. Da de repente. La persona puede caer inconsciente de pronto. Muchas veces tiene la cara roja, la respiración rápida y ronca, el pulso fuerte y lento. Puede permanecer en coma (inconsciente) durante horas o días.

Si no muere, quizás tenga dificultades para hablar, ver o pensar, o le puede quedar paralizado un lado de la cara y del cuerpo. Las embolias menores pueden producir algunos de estos mismos problemas, pero sin pérdida del sentido. Los problemas causados por la embolia a veces mejoran con el tiempo.



Tratamiento:

Acueste a la persona con la cabeza un poco más alta que los pies. Si está inconsciente, póngale la cabeza hacia un lado para que la saliva (o el vómito) salga de la boca en lugar de entrar a los pulmones. Mientras esté inconsciente, no le dé nada por la boca—ni comida, ni agua, ni medicinas (vea Pérdida del Conocimiento en la pág. 78). Si es posible, busque ayuda médica.

Después de la embolia, si la persona queda parcialmente paralizada, ayúdela a caminar con bastón y a usar la mano buena para valerse por sí misma. Debe evitar los ejercicios fuertes y tratar de no enojarse.

Prevención: Vea la página anterior.

Nota: Si una persona joven o mayor de repente queda paralizada de un lado de la cara, pero no tiene otras señas de embolia, es probable que tenga una *parálisis temporal de un nervio de la cara* (Parálisis de Bell). Esta parálisis casi siempre se quita sola en unas cuantas semanas o meses. Por lo general no se sabe la causa. No se necesita ningún tratamiento, pero los lienzos de agua caliente pueden ayudar. Si un ojo no cierra bien, péguelo con cinta adhesiva cuando duerma para evitar que se reseque.

SORDERA

La sordera que viene poco a poco, sin dolor u otros síntomas, ocurre con más frecuencia en hombres mayores de 40 años. Generalmente no es curable, pero un audífono puede ayudar. A veces la sordera resulta de infecciones del oído (pág. 309), una herida en la cabeza o un tapón de cera seca. Vea cómo sacar cera de los oídos en la pág. 405.



Sordera con zumbido y mareos

Si una persona mayor deja de oír por uno o los dos oídos y oye un zumbido fuerte, probablemente tiene la enfermedad de Ménière. También puede tener mareos fuertes y náuseas, y puede vomitar y sudar mucho. Debe tomar un antihistamínico, como dimenhidrinato (*Dramamine*, pág. 384), y acostarse hasta que desaparezcan las señas. No debe usar nada de sal en la comida y debe evitar la cafeína (café, cola y chocolate). Si no se mejora pronto, o si el problema vuelve, debe conseguir ayuda médica.

PÉRDIDA DEL SUEÑO (INSOMNIO)

Es normal que las personas viejas duerman menos que las jóvenes. También es común que despierten más seguido por la noche. Durante las largas noches de invierno, pueden pasar horas sin poder dormir.

Hay ciertas medicinas que ayudan a dormir, pero no las use a menos que sea absolutamente necesario.

Aquí hay algunos consejos para dormir mejor:

- ◆ Haga bastante ejercicio durante el día.
- ◆ No tome café ni té negro, sobre todo en la tarde o en la noche.
- ◆ Tome un vaso de leche tibia o leche con miel antes de acostarse.
- ◆ Báñese con agua tibia antes de acostarse.
- ◆ Cuando ya esté en cama, trate de relajar cada parte del cuerpo y después el cuerpo entero y también la mente. Piense en cosas agradables.
- ◆ Si sigue sin poder dormir, tome un antihistamínico como prometazina (*Fenergán*, pág. 384) o dimenhidrinato (*Dramamine*, pág. 384) media hora antes de acostarse. Estas medicinas envician menos que otras más fuertes.

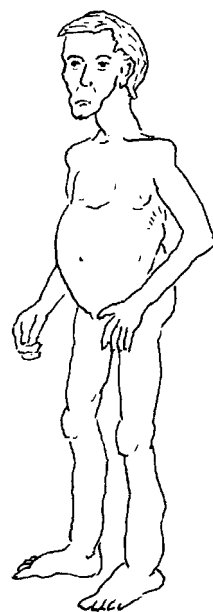
Enfermedades que son más comunes en personas mayores de 40 años

CIRROSIS DEL HÍGADO

La cirrosis por lo general les da a los hombres mayores de 40 años, que han estado tomando demasiado alcohol y comiendo mal por mucho tiempo.

Señas:

- La cirrosis empieza como la hepatitis, con debilidad, desgana de comer, malestar de la barriga y dolor debajo de las costillas del lado derecho.
- A medida que la enfermedad empeora, la persona enflaca más y más. Puede que vomite sangre. En casos graves, los pies se hinchan y el estómago se llena de líquido hasta que parece un tambor. Los ojos y la piel se pueden poner amarillentos (ictericia).



Tratamiento:

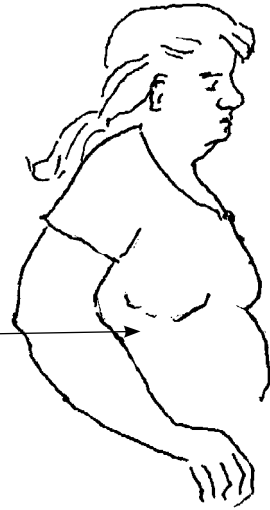
Cuando la cirrosis es grave, es difícil de curar. No hay ninguna medicina que ayude mucho. La mayoría de la gente con cirrosis grave se muere. Si quiere seguir vivo, **a la primera seña de cirrosis** haga lo siguiente:

- ◆ ¡Nunca vuelva a tomar alcohol! El alcohol envenena el hígado.
- ◆ Coma lo mejor que pueda: verduras, frutas y algo de proteína (págs. 110 y 111). Pero no coma mucha proteína (carne, huevos, pescado, etc.), pues ésta hará que el hígado dañado trabaje mucho.
- ◆ Si tiene cirrosis y le da hinchazón, no use nada de sal en la comida.

La *prevención* de esta enfermedad es muy sencilla: **No tome tanto alcohol.**

PROBLEMAS DE LA VESÍCULA BILIAR

La vesícula biliar es una bolsita pegada al hígado. Sirve para juntar un jugo verde y amargo llamado bilis, que ayuda a digerir los alimentos grasosos. Los problemas de la vesícula biliar son más comunes en mujeres mayores de 40 años, personas gordas y personas con diabetes.



Señas:

- Un dolor agudo que pega abajito de las costillas del lado derecho. Este dolor a veces llega hasta el lado derecho de la espalda.
- El dolor puede dar una hora o más después de comer alimentos picantes o grasosos. El dolor muy fuerte puede provocar vómitos.
- Eructos con mal sabor.
- En caso graves, a veces hay calentura (fiebre).
- A veces los ojos se ponen amarillos (ictericia).

Tratamiento:

- ◆ No coma alimentos grasosos. Las personas gordas deben comer menos y bajar de peso.
- ◆ Tome ibuprofeno para calmar el dolor (vea pág. 377). Muchas veces se necesitan calmantes más fuertes. (La aspirina probablemente no servirá.)
- ◆ Si la persona tiene calentura, debe tomar ampicilina (pág. 352).
- ◆ En casos graves o crónicos, consiga ayuda médica. A veces se necesita hacer una operación.

Prevención:

Las mujeres y los hombres gordos deben bajar de peso (vea pág. 126). Evite los alimentos picantes, dulces o grasosos. No coma demasiado y haga ejercicio.

Bilis

En muchos países y en diferentes idiomas, se dice que las personas de mal genio son 'biliosas'. Alguna gente cree que los ataques de rabia vienen cuando una persona tiene demasiada bilis.

En realidad, la mayoría de la gente de mal genio no tiene ningún problema con la vesícula biliar ni con la bilis. Sin embargo, las personas que sí tienen problemas de la vesícula, a menudo viven temiendo que les vuelva a dar el dolor fuerte y quizás por eso a veces estén de malas o se preocupen a cada rato por su salud. (De hecho, el término 'hipocondría', que significa preocuparse continuamente por la salud propia, viene de 'hipo', que significa debajo, y 'condrium', que significa costilla—¡lo cual se refiere a la posición de la vesícula biliar!)

Aceptando la muerte

Muchas veces una persona vieja está más lista para aceptar su muerte que sus seres queridos. Las personas que han vivido plenamente, por lo regular no tienen miedo de morir. La muerte, al fin y al cabo, es la manera natural de terminar la vida.

A veces cometemos el error de tratar de mantener viva a una persona que se está muriendo, cueste lo que cueste. Hay casos en que eso aumenta el sufrimiento de la persona y también de su familia. Algunas veces la cosa más sensible que se puede hacer no es buscar mejores medicinas o doctores, sino estar al lado del enfermo y darle nuestro apoyo personal. Hágale saber que usted está contento por todas las dichas y las tristezas que hayan compartido, y que usted también puede aceptar su muerte. En las últimas horas, su amor y apoyo pueden lograr más que cualquier medicina.

Las personas viejas o con enfermedades crónicas muchas veces prefieren estar en casa, rodeadas de familiares queridos, que en un hospital. Tal vez la persona muera más rápido, pero quizás eso sea lo mejor. Debemos apreciar las sensibilidades y necesidades del enfermo al igual que las nuestras. A veces una persona que se está muriendo sufre más sabiendo que el costo de mantenerla apenas viva resultará en deudas para su familia y hambre para sus niños. Quizás ella prefiera y pida que la dejen morir — habrá ocasiones en que esa sea la decisión más sabia.

Pero hay quienes le tienen temor a la muerte. Aunque estén sufriendo, se les hace difícil dejar el mundo que conocen. Cada cultura tiene sus propias creencias e ideas sobre la muerte y la vida que sigue después. Estas creencias e ideas pueden ser de consuelo para las personas que se enfrentan a la muerte.

La muerte puede llegar de repente o ser esperada por mucho tiempo. No es fácil ayudar a una persona querida a aceptar y prepararse para su muerte. Muchas veces no podemos hacer más que ofrecerle nuestro apoyo, cariño y comprensión.

La muerte de un joven o un niño siempre es dura. Pero el cariño y la honradez son importantes. Un niño, o cualquier persona, que se está muriendo muchas veces lo sabe, en parte porque el cuerpo se lo dice y en parte por el miedo y la desesperación que ve en los rostros de quienes lo quieren. Sea joven o anciana, si una persona que va a morir le pide que le diga la verdad de la situación, dígame la verdad, pero con ternura y dejando alguna esperanza. Llore si tiene ganas, pero muéstrele que la quiere y que de su cariño viene la fuerza para aceptar que se vaya. Esto le dará al enfermo más valor para irse. No hay que decir estas cosas. Hay que sentir las y mostrarlas.

Todos tenemos que morir. Tal vez una de las responsabilidades más importantes del trabajador de la salud sea ayudar a la gente a aceptar la muerte cuando ya no se puede ni se debe evitar, y consolar a los que quedan vivos.

