

La vejez es bella

Revista N° 2



**Residencia de Mayores
NTRA. SRA.
DE LA CARIDAD**



Residencia de Mayores NTRA. SRA. DE LA CARIDAD

PATRONATO

Presidenta:

D.ª Teresa Ortega Martínez

Vicepresidente:

D. Francisco Peláez López

Secretario:

D. José María López-Espejo

Tesorera:

D.ª Francisca Martínez Carretero

Vocales:

D. Santiago Bermejo Martín

D.ª Pilar García Ruiz

D. Bernardo Javier Losa Ballesteros

Miembros Natos:

Excelentísimo Ayuntamiento de Villarrobledo: representado por D.ª Cristina García Martínez, Concejala responsable del área de Educación, Juventud y Mayores del Ayuntamiento de Villarrobledo.

Hermandad de Ntra. Sra. de la Caridad: representado por su presidenta.

Parroquia de Santa María: representado por su párroco D. Pedro José González Rodenas.

EDITA:

**Residencia de Mayores
NTRA. SRA. DE LA CARIDAD**

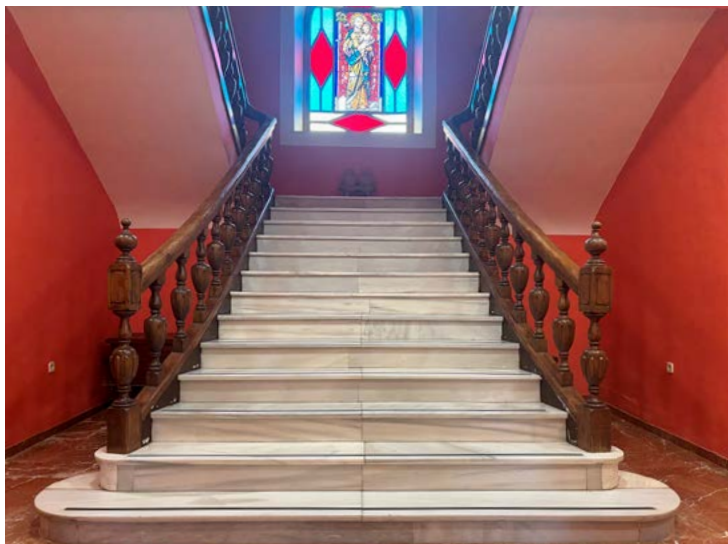
Paseo de la Virgen, s/n
02600 Villarrobledo (Albacete)
Tel. 967 14 00 87

info@residenciavillarrobledo.es
www.residenciavillarrobledo.es

MAQUETACIÓN:

GRAVISAL

www.gravisal.com



Índice

Carta desde el Patronato 03

Patronato de la Fundación: «Asilo Residencia de Mayores Nuestra Señora de la Caridad».

**Participación familiar:
Formas en que las familias...** 04

M.ª Ángeles Losa Collado. DIRECTORA-PSICÓLOGA.

¿Qué harán conmigo? 06

M.ª Teresa Ortiz Perona. SUPERVISORA.

**Cómo la ley de la
dependencia ayuda a pagar...** 07

Rosa Belén Ortega López. TRABAJADORA SOCIAL.

Diabetes y tecnología 10

Caridad Isabel Castillo Martínez, Ana Mecinas Calero, y Nuria Herreros Fernández. ENFERMERAS.

**La deshidratación en el
anciano: un riesgo silencioso** 11

Enrique Gualda Suárez. MÉDICO.

¿Por qué me duelen los pies? 12

Enrique Palazón Domínguez. PODÓLOGO.

**Fracturas de cadera
en la 3ª edad** 13

Raquel Garrido López. FISIOTERAPEUTA.

**Nuevas tecnologías y
personas mayores** 14

José Juárez Gómez. TERAPEUTA OCUPACIONAL.

Miscelania 15**Actividades de ocio, tiempo
libre y celebraciones...** 16



CARTA DESDE EL PATRONATO

El Patronato quiere aprovechar el marco de esta revista para agradecer a todos los residentes y familiares la confianza que depositan en esta Residencia como lugar de atención y cuidados. Prestaciones que sin duda tienen muchas variables y respecto de las cuales, nos van a permitir que nos detengamos en dos de ellas: el trabajo colaborativo y la sociabilidad.

Respecto del primero, subrayamos que la atención de un servicio continuado en el tiempo e integral respecto de las necesidades de la persona exige una coordinación precisa entre profesionales. La Residencia tiene aprobados unos protocolos que además están sometidos a continua revisión y que permiten atender cualquier situación y conocer el momento asistencial en el que se encuentran todos y cada uno de nuestros residentes.

El Patronato quiere reconocer a los profesionales el compromiso individual para llevar a la práctica el mejor trabajo en equipo posible.

Es común en los primeros años de vida que los padres se planteen e incluso se apresuren en buscar que su hijo/a entre en contacto social con quienes sean de su edad. En el fondo se conducen siguiendo la afirmación Aristotélica que definía “el hombre como un ser social por naturaleza”. Esa necesidad de sociabilidad permanece toda la vida y no podemos olvidarla llegadas edades más avanzadas. Es un tema provocador para la reflexión y uno de los puntos neurálgicos que inciden en las edades que nos ocupan.

La Residencia debe también percibirse, desde cada situación individual, como lugar de sociabilidad frente a uno de los grandes azotes del mundo de los mayores: la soledad.

PARTICIPACIÓN FAMILIAR:

Formas en que las familias pueden involucrarse en la planificación del cuidado y actividades de la persona mayor que vive en una Residencia

La participación familiar es crucial en el bienestar de los residentes en las residencias de mayores. Involucrar a las familias en la planificación del cuidado y las actividades no solo fortalece los lazos afectivos, sino que también mejora la calidad de vida del residente.

La importancia de la participación familiar

La participación de la familia en la vida diaria de los residentes puede tener un impacto positivo significativo. Los familiares aportan un conocimiento profundo sobre las preferencias y necesidades del residente, lo cual es invaluable para el personal de la residencia. Por ello, la trabajadora social del centro, el día del ingreso en Residencia Ntra. Sra. de la Caridad, pasa una entrevista sobre la historia de vida del residente para conocer sus gustos y aficiones. Además, la



interacción regular con seres queridos proporciona apoyo emocional y reduce la sensación de aislamiento. Es por ello por lo que en nuestra Residencia apostamos por realizar regularmente actividades de convivencia de residentes, trabajadores y familiares como es la comida de convivencia de verano, la merienda de churros y chocolate para la feria y la fiesta del día de los abuelos.

FORMAS DE PARTICIPACIÓN FAMILIAR

Planificación del cuidado

1. Reuniones de planificación del cuidado. En la residencia organizamos reuniones semanales para tratar los temas relacionados con el cuidado de la persona mayor. De estas reuniones hacemos partícipe a la familia de la reunión de adaptación que tiene lugar en el primer mes de estancia y posteriormente los familiares pueden ponerse en contacto con nosotros para

cualquier duda o sugerencia. Del mismo modo la relación del personal con la familia es muy cercana y cualquier cuestión relevante contamos con la familia. Involucrar a los familiares en estas reuniones permite que aporten información valiosa y se aseguren de que el plan de cuidado se ajuste a las necesidades y deseos del residente.

2. Evaluaciones de salud regulares. Los familiares pueden participar en las evaluaciones de salud regulares, proporcionando antecedentes médicos y observaciones sobre cambios en la salud del residente. Esto asegura que el cuidado sea personalizado y efectivo.

En la residencia contamos con un médico de atención primaria privado que pasa consulta por las tardes y atiende a los residentes cuando lo requiere y los familiares pueden realizar las consultas que consideren.

Actividades y eventos

1. Participación en actividades. Invitamos a los familiares a participar en actividades recreativas y sociales como he mencionado anteriormente. Esto no solo brinda oportunidades para pasar tiempo de calidad juntos, sino que también anima a los residentes a participar y disfrutar de estas actividades. De este modo entre todos estamos orientados en tiempo, espacio, mejoramos la autoestima y fomentamos las relaciones sociales.

2. Organización de eventos especiales. Los familiares pueden venir a celebrar el cumpleaños con el residente y le damos la opción de que coman con ellos ese día, sin coste alguno. La trabajadora social es la persona responsable de invitar a las familias a que vengan a comer ese día tan especial con el residente. Estos eventos son momentos importantes para fortalecer los lazos familiares y crear recuerdos positivos.

Comunicación continua

1. Visitas regulares. Las visitas regulares son esenciales para mantener una conexión fuerte y proporcionar apoyo emocional. Las residencias de mayores tiene un horario de visitas de lunes a domingo de 11.00h a 13.00h y de 17.00h a 19.00h ampliando una hora más en verano.

**Teléfono de contacto
para solicitar cita:**

 **967 14 00 87**

2. Tecnología de comunicación. Utilizamos medios de comunicación como videollamadas, teléfonos para que los residentes cuyos familiares viven fuera de Villarrobledo puedan conectarse con ellos.

Participación en decisiones

1. Encuestas y retroalimentación. Una vez al año pasamos una encuesta de satisfacción a familiares para poder seguir dando un buen servicio en la residencia. Esto asegura que las necesidades y deseos de los residentes y sus familias se tomen en cuenta.

Beneficios de la participación familiar

La participación familiar no solo beneficia a los residentes, sino que también ayuda al personal de la residencia a proporcionar un cuidado más personalizado y efectivo. Los familiares pueden ofrecer una perspectiva única y valiosa que mejora la calidad del cuidado. Además, la presencia y el apoyo continuo de la familia fortalecen la salud emocional y mental de los residentes, promoviendo un ambiente de cuidado más cálido y comprensivo.



 ResidenciaCaridadVillarrobledo

 residenciacaridadvillarrobledo

 www.residenciavillarrobledo.es

¿QUÉ HARÁN CONMIGO? EL MIEDO A PERDER LA AUTONOMÍA

La pregunta del millón. Conforme nos acercamos a la vejez, vemos como se arrugan nuestras manos y nuestra cabeza tiene pequeños olvidos insignificantes, es inevitable que esta pregunta nos venga a la cabeza.



- Cuando mis brazos no lo hagan... ¿me peinarán como a mi me gusta?**
- Cuando mi mente no recuerde... ¿me repetirán con paciencia y cariño cómo me llamo, dónde estoy o quién es mi familia?**
- Cuando mis piernas no me puedan llevar... ¿me llevarán al baño cuando lo necesite? ¿me acercarán a ver la tele cuando me apetezca?**
- Y cuando mi voz no tenga fuerza para pedir... ¿me entenderán?**

Esta pregunta la llevo escuchando desde hace muchos años, y pienso que algún día, yo también me la haré. Y ese día, me gustaría que me contestaran, y que la respuesta fuera **SÍ**.

Y aun con nuestros miedos, nuestras inseguridades (que sé que no se quitarán después de leer este artículo, pero al menos espero que disminuyan) tenemos que confiar en las personas que nos rodean. En la gente que nos quiere, y en la gente que trabajamos en el ámbito residencial que hacemos maravillas para entender incluso lo inentendible.

Nuestro trabajo se basa en fomentar todo aquello que a ti te da miedo perder algún día. Tu autonomía, tu dignidad, tu opinión, tu decisión...

Cada uno de nuestros residentes tienen una historia, y podemos decir que tenemos la gran suerte de conocerlas y empatizar con ellos.

Cada uno de nuestros residentes tiene unas preferencias a la hora de desarrollar ciertas actividades, y podemos decir que las trabajamos de manera individualizada con cada uno de ellos.

Porque entendemos que os hagáis esta pregunta, y sabemos que ellos en algún momento se la hicieron.

En las residencias de mayores trabajamos desde el corazón, y eso es algo que nunca se debería cuestionar ya que este trabajo, siempre debe ser vocacional para que pueda perdurar en el tiempo por la dureza del mismo.

Ojalá poder quitarte todos los miedos con unas palabras, sé que no es posible, pero me despido diciéndote que el día en que tu mente y/o tu cuerpo no te acompañen, nosotros te acompañaremos, nosotros seremos tus ojos, tus manos y tus piernas. Nosotros te cuidaremos como si cuidáramos a nuestro padre/madre/abuelo...

Y la respuesta a la pregunta ¿qué harán conmigo?

**¡¡Encargarnos que los años que te queden,
sean felices, tranquilos, tengas paz,
entretenimiento, y mucho mucho cariño!!**

CÓMO LA LEY DE LA DEPENDENCIA AYUDA A PAGAR UNA RESIDENCIA

El **trabajador social** se ha convertido en una figura esencial en las residencias de mayores. Se ocupa de que la persona se adapte adecuadamente, sirve de nexo entre la familia y los profesionales y, además, es el experto que se encargará de gestionar la Ley de la dependencia.

¿En qué consiste la labor del trabajador social en una residencia?

Nuestra profesión es bastante polifacética. Para empezar, intervenimos de una forma directa en el proceso de adaptación de la persona cuando ingresa en la residencia. Pero, para ello, empezamos a intervenir antes de que se produzca el ingreso. En el momento en que llega al centro, nos encarga-

mos de hacer su historia social, lo que nos permite conocer a la persona: descubrimos cuáles son sus intereses, sus objetivos y, a partir de ahí, comenzamos a trabajar. **La figura del trabajador/a social** es el nexo de unión entre el usuario, las familias, los profesionales del centro y el ámbito exterior.

Si una persona busca una residencia para su ser querido y no tiene suficientes recursos para pagarla ¿qué puede hacer?

Hay un aspecto muy importante, que va a determinar las opciones que va a tener esa persona, y es la urgencia que tenga por ingresar en una residencia.



Si nos encontramos ante una situación en la que la persona no necesita un ingreso inmediato, entonces lo que debería hacer es empezar a gestionar todo lo relacionado con la **Ley de la dependencia**.

Uno de los problemas que tenemos es que la Ley de la dependencia no cuenta con un músculo suficiente para que todo este tipo de situaciones se puedan gestionar mediante un trámite de urgencia. En este tipo de casos (casos imprevistos por ictus, fracturas de cadera...), el procedimiento habitual sería que esa persona, una vez que ha obtenido el alta por haber sufrido un ictus, salga del hospital y tenga que ingresar de forma privada en una residencia. Después del ingreso, se comenzaría a gestionar la Ley de la dependencia. El problema viene cuando esa persona no puede **pagar esa residencia**.

Este tipo de situaciones nos muestran que no hay un recurso efectivo en el caso de que se necesite una residencia de forma inmediata. Este es uno de los mayores defectos de la Ley de la dependencia, y también que no es un servicio ágil que permita obtener una prestación rápida.

¿Cuáles son los plazos habituales en los que se mueve la Ley de la dependencia?

Actualmente **los plazos de esta ley no son “estáticos”** y van variando en función de la comunidad autónoma en la que resida.

Si, por ejemplo, se presenta la valoración inicial, el proceso tardará un plazo máximo de 6 meses, para una revisión de grado el tiempo oscila con un máximo de 4 meses. Posteriormente, te concederían el Grado de dependencia, se reconocería el derecho a la prestación, a través del PIA (Plan Individualizado de Atención) y, por último, la persona usuaria empezaría a recibir la prestación o el servicio.

En Castilla La Mancha, si a la persona le conceden Plaza Pública en una Residencia y por determinados motivos no se adapta, puede solicitar un traslado de centro. Para poder solicitar el traslado debe permanecer 1 mes en el centro adjudicado.

Y si la persona tiene una plaza en una residencia privada, hay alguna forma de obtener una ayuda de la ley de la dependencia para poder pagarla.

Si la persona se encuentra en un centro privado y su deseo es continuar en él, la opción más adecuada sería optar por la Prestación Vinculada al Servicio (PVS) o “Cheque Servicio”.

El “Cheque servicio” consiste en una prestación económica que oscila entre los 345 € y los 822 €, dependiendo del Grado de dependencia con el que haya sido valorada la persona.

En Castilla-La Mancha, las cuantías de la Prestación Vinculada al Servicio (PEVS) para 2025 varían según el grado de dependencia.

CUANTÍAS MÁXIMAS MENSUALES

- **Grado I:** 345,00 €
- **Grado II:** 490,04 €
- **Grado III:** 822,33 €

CUANTÍAS MÍNIMAS MENSUALES

- **Grado I:** 100 €
- **Grado II:** 150 €
- **Grado III:** 200 €

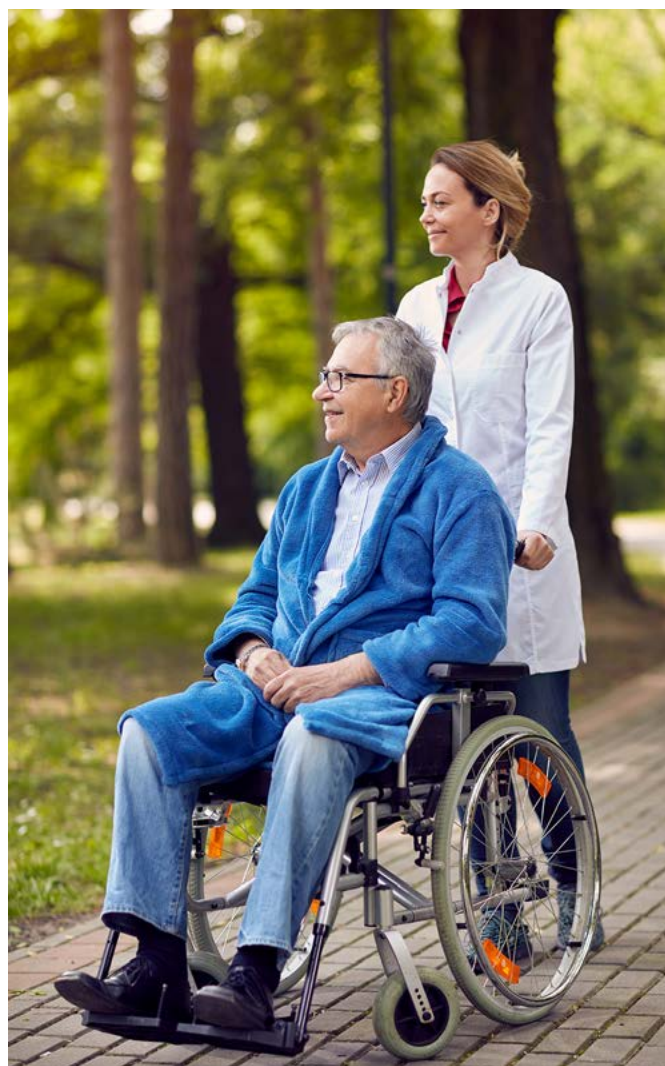
La cuantía final de la prestación puede verse reducida en función de la capacidad económica de la persona beneficiaria.

Orientación sobre cuántos meses se tendría que estar pagando la totalidad de la plaza en la residencia antes de que la ley de la dependencia le conceda la ayuda

Como ya hemos comentado, está estipulado que el expediente se tiene que resolver en seis meses, pero, generalmente, entre que se inicia el proceso y se comienza a cobrar puede pasar una media de casi 11 meses. Es cierto, que una vez que se reconozca la prestación, ésta tendrá un carácter retroactivo, pero nunca va a llegar hasta el momento en que se produjo el ingreso en la residencia. El carácter retroactivo implica que te reconocen ese dinero que vas a cobrar desde el momento en que se determinó que tienes derecho a esa prestación.

¿En qué momento se reconoce ese derecho? Una vez que se ha determinado el grado de dependencia y se ha elaborado el PIA (Plan Individualizado de Atención) entonces se notifica a la persona las ayudas que le van a corresponder.

Esto supone que, generalmente, durante los 5 o 6 primeros meses, si iniciamos el proceso de Valoración nada más ingresar en el centro, la persona tendrá que pagar la residencia íntegramente.



DIABETES Y TECNOLOGÍA

Los sensores glucémicos, también llamados sensores de glucosa, son dispositivos médicos que permiten medir los niveles de azúcar en sangre de manera continuada y sin necesidad de pinchazos frecuentes. Están pensados principalmente para personas con diabetes tipo 1 (insulinodependientes, es decir, personas que necesitan insulina)

A diferencia de los medidores tradicionales, que requieren pincharse el dedo varias veces al día, los sensores glucémicos funcionan mediante un pequeño filamento que se coloca bajo la piel, normalmente en el brazo o el abdomen. Este filamento mide la glucosa en el líquido intersticial (el que

rodea las células) y transmite los datos a un lector o a una aplicación en el teléfono móvil.

La gran ventaja es que ofrecen mediciones continuas, día y noche, mostrando cómo varían los niveles de glucosa tras las comidas, durante el ejercicio o mientras se duerme. Además, los sensores emiten alarmas cuando la glucosa baja demasiado (hipoglucemia) o sube en exceso (hiperglucemia), lo que permite actuar de forma rápida y prevenir complicaciones. Sobre todo, es beneficioso cuando la persona duerme.

Estos dispositivos mejoran la calidad de vida porque facilitan la toma de decisiones diarias: elegir la cantidad adecuada de insulina, planificar la alimentación o ajustar la actividad física. También ayudan a los médicos y enfermeros a contar con información precisa para personalizar los tratamientos.

Sin embargo, los sensores glucémicos no sustituyen totalmente los controles tradicionales: en algunos casos aún se recomienda comprobar con pinchazo las cifras de glucosa, especialmente si los resultados no coinciden con los síntomas. Además su acceso puede estar limitado por el costo, pero afortunadamente en nuestro país está incluido en los programas de salud pública.

En resumen, los sensores glucémicos representan un avance importante en el cuidado de la diabetes, ofreciendo mayor seguridad, comodidad y control para quienes conviven con esta condición crónica.



LA DESHIDRATACIÓN EN EL ANCIANO: UN RIESGO SILENCIOSO



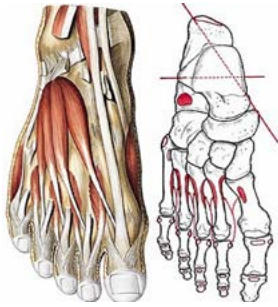
La deshidratación es uno de los problemas de salud más frecuentes y, a la vez, más subestimados en las personas mayores. Con el paso de los años, nuestro cuerpo experimenta cambios que hacen que la regulación de líquidos sea menos eficaz. Uno de los factores principales es la disminución de la sensación de sed: muchas veces el anciano no percibe la necesidad de beber, aunque su organismo lo requiera. A ello se suman otros elementos como enfermedades crónicas, el uso de determinados fármacos (diuréticos, laxantes, antihipertensivos), o limitaciones físicas que dificultan el acceso a líquidos.

Los síntomas de deshidratación pueden ser sutiles: sequedad de boca, piel menos elástica, cansancio, dolor de cabeza, mareos, confusión e incluso caídas. En casos más graves, puede aparecer fiebre, taquicardia, bajadas de tensión o problemas renales. Por todo ello, detectar a tiempo la deshidratación resulta esencial para prevenir complicaciones serias.

La prevención es sencilla y muy efectiva. Lo más importante es favorecer la ingesta de líquidos de manera regular, sin esperar a que aparezca la sed. El agua sigue siendo la mejor opción, aunque también pueden ser útiles las infusiones, caldos, zumos naturales, gelatinas o frutas y verduras ricas en agua como la sandía, la naranja o el pepino. Establecer rutinas de hidratación, como ofrecer un vaso de agua en cada comida y entre horas, ayuda a mantener un buen equilibrio. Además, conviene adaptar la temperatura y presentación de las bebidas a los gustos de cada persona, ya que eso facilita que acepten beber más.

En definitiva, la hidratación adecuada es una medida simple que repercute directamente en la calidad de vida del anciano. Beber suficiente agua no solo previene problemas de salud, sino que también aporta bienestar, energía y vitalidad en el día a día.

¿POR QUÉ ME DUELEN LOS PIES?



Son múltiples las veces, a lo largo de nuestra actividad diaria, en la que podemos tener episodios de dolor de pies, bien de manera puntual o bien de manera casi crónica, es en este momento cuando nos damos cuenta que realmente los pies conviven con nosotros, empezamos a prestarles la atención que se merecen y nos planteamos el “por qué me duelen los pies”.

El dolor de pie puede aparecer en un punto determinado del pie o hacerse extensible a todas sus partes anatómicas. Las causas de este dolor pueden ser muy diversas.

El pie cuenta con numerosos músculos, huesos, tendones, ligamentos, articulaciones, nervios y vasos sanguíneos. Cuando estas partes sufren enfermedades o lesiones aparece el dolor en el pie. Pero también son comunes los accidentes (luxaciones) y una carga de peso inadecuada como origen del dolor de pie.

Este dolor puede manifestarse al pisar, pero también en posición de descanso. Según sea su causa, la manifestación del dolor es diferente: dolores punzantes (por ejemplo, desgarró de ligamentos), una inflamación y aumento de la temperatura (hinchazón del pie) y casi siempre suelen estar condicionados por una importante reducción de la movilidad.

Una de las causas más comunes del dolor de pie es elegir un calzado inadecuado. Un zapato demasiado estrecho, suelas demasiado finas, etc... puede ocasionar una sobrecarga, apretar sobre puntos de presión y provocar ampollas en los pies, callosidades e incluso una uña encarnada.

El dolor de pie puede estar originado por las siguientes causas:

El dolor de pie puede estar originado por las siguientes causas:

LESIONES:

- Lesiones en la **articulación** del pie (luxaciones, por ejemplo).
- Lesiones en los **ligamentos** (desgarro del ligamento externo).
- Lesiones en los **tendones** (desgarro del talón de Aquiles).
- Esguinces.
- **Lesiones musculares.**
- **Rotura de huesos** (fracturas de cualquier hueso por accidentes, microrroturas por estrés) en este caso, suelen ser movimientos o posturas repetidas que a lo largo del tiempo van erosionando el hueso hasta producir una fractura).

INFLAMACIONES:

- Inflamación **articular** (artritis).
- Inflamación de la vaina **tendinosa**
- Inflamación de **huesos**.

DEFORMIDADES ANATÓMICAS EN EL PIE:

- Pies planos.
- Dedos en martillo y en garra.
- Pies cavos.
- Hallux valgus (juanetes).
- Metatarso aducto.
- Pie equino.

EL DOLOR DE PIE TAMBIÉN PUEDE ESTAR OCASIONADO POR LAS SIGUIENTES SITUACIONES:

- Gota (o hiperuricemia (sobre todo en el dedo gordo).
- Artrrosis.
- Reuma articular (artritis reumatoide).
- Espolón calcáneo.
- Fascitis Plantar.
- Síndrome de estrechamiento como el del túnel tarsiano.
- Enfermedades del sistema nervioso con daños (poli-neuropatías, por ejemplo).
- Enfermedades de la piel en la zona del pie.
- Osteoporosis.
- Trastornos del riego sanguíneo (arterioesclerosis, enfermedad arterial periférica y oclusiva).
- Coágulos sanguíneos (trombosis y embolias).

Ante un dolor en el pie es importante recibir un diagnóstico seguro. En la mayoría de los casos, el dolor desaparece por sí mismo, sobre todo, cuando el pie ha recibido una sobrecarga de peso o de ejercicio inusual. Sin embargo, si el dolor de pie no desaparece se recomienda acudir al podólogo. Lo primero que el facultativo hará serán preguntas encaminadas a determinar la causa del dolor y delimitar el diagnóstico.

Según sea la supuesta causa del dolor de pie, podrá ser necesario realizar más pruebas para determinar el diagnóstico:

El tratamiento del dolor de pie depende de la causa que haya originado el dolor. Los dolores agudos causados poco después de una carga pesada o inadecuada suelen desaparecer por sí mismos. Los analgésicos, como el ácido acetilsalicílico o el diclofenaco, disponibles en comprimidos o pomadas, pueden aliviar el dolor de pie. En el caso de dolores en la zona articular pueden ayudar las inyecciones y los lavados articulares con medicamentos que contengan cortisona o anestésicos locales.

Existen **otros tratamientos** que pueden ayudar a combatir el dolor de pie:

- **Fisioterapia.**
- **Tratamientos de frío y/o calor.**
- **Entrenamiento muscular (fortalecimiento y estiramiento).**
- **Ejercicio que favorezca el movimiento de las articulaciones, como la natación.**
- **Electroterapia y tratamiento con ultrasonidos. Remedios ortopédicos (vendajes, cojines para talones en espolón).**

Por tanto no solo debemos prestar atención a los pies cuando ya exista el problema, debemos ser conscientes que los pies son nuestro “**medio de transporte**” la mayor parte del tiempo, y debemos cuidarlos y tener buenos hábitos saludables tanto para el cuerpo en general como para los pies en particular, para evitar en la medida de lo posible que surjan lesiones que nos dificulten poder llevar nuestra rutina diaria.

FRACTURAS DE CADERA EN LA 3ª EDAD

Las fracturas de cadera son frecuentes en adultos mayores a partir de los 65 años de edad debido a un déficit de tejido óseo en las personas de edad avanzada. Generalmente se cuestiona si se produce antes la fractura o la caída. Pues bien, la mayoría de estos accidentes se producen por fracturas espontáneas del cuello del fémur o de la región trocantérea (situada por debajo del cuello del fémur) y estos ocasionan la caída. Se suelen producir por caída directa sobre el trocánter, o indirectamente por caída con rotación del miembro inferior.

Los factores de riesgo de una fractura de cadera son la menor calidad ósea u osteoporosis, las caídas, el género femenino, la edad, origen étnico (mayor en caucásicos) y la presencia de otras enfermedades (enfermedades inflamatorias, sarcopenia, enfermedades cardiovasculares, endocrinas, entre otras).

Se clasifican por su localización:

- **Fracturas intracapsulares** que a su vez pueden ser subcapitales (que afectan la cabeza del fémur) y transcervicales (que afectan el cuello del fémur).
- **Fracturas extracapsulares**, que a su vez pueden ser peritrocantéreas (las que se localizan cerca del trocánter), basicervicales (las que se localizan cerca del cuello del fémur pero sin incluir este), y subtrocantéreas (las que se localizan por debajo del trocánter).

El tratamiento de la fractura de cadera en el adulto mayor depende de la localización de la rotura, el estado de salud general y la presencia de otras patologías. Por lo que, el abordaje puede ser conservador o quirúrgico.

Se opta por un tratamiento conservador cuando la fractura no está desplazada o el estado del paciente aconseja evitar la operación. Esta opción incluye reposo controlado, inmovilización o el uso de dispositivos de apoyo (andadores o bastones). Sin embargo, es importante iniciar la movilización suave lo antes posible para prevenir la pérdida de masa muscular y complicaciones respiratorias o circulatorias. Es importante mantener cierto grado de actividad y fisioterapia adaptada.



El tratamiento quirúrgico de la cadera suele recomendarse cuando la fractura está desplazada, afecta a zonas críticas del fémur o cuando se ve comprometida la irrigación sanguínea en la cabeza del fémur. La intervención puede incluir la colocación de tornillos, clavos (osteosíntesis) o prótesis parciales o totales (artroplastia). Aunque la operación conlleva riesgos, es esencial para recuperar la movilidad y prevenir complicaciones mayores. Tras la cirugía, un buen seguimiento médico y fisioterapéutico asegura mejores resultados y reduce el riesgo de reingreso hospitalario.

NUEVAS TECNOLOGÍAS Y PERSONAS MAYORES

Las nuevas tecnologías benefician a las personas mayores al mejorar su autonomía y seguridad, facilitar el acceso a información y servicios, promover la estimulación mental y mejorar la salud y bienestar a través de herramientas como la telemedicina y los dispositivos de seguimiento. Además, conectan a los mayores con sus seres queridos y la sociedad, reduciendo el aislamiento y fortaleciendo sus relaciones sociales.

Mayor autonomía y seguridad

- **Gestión diaria:** La tecnología permite realizar compras, pagar facturas y acceder a servicios bancarios desde casa, promoviendo la independencia.
- **Sistemas de teleasistencia:** Dispositivos y alarmas personales ofrecen seguridad y la posibilidad de solicitar ayuda en caso de emergencia, proporcionando tranquilidad a los usuarios y sus familiares.
- **Timbres inteligentes y cámaras:** Permiten ver quién está en la puerta sin abrirla, aumentando la seguridad en el hogar.

Acceso a información y servicios

- **Aprendizaje continuo:** Internet ofrece recursos educativos, cursos y tutoriales, permitiendo explorar intereses y adquirir nuevas habilidades.
- **Información actualizada:** Se puede acceder fácilmente a noticias, información sobre salud y temas de actualidad.

Estimulación mental y cognitiva

- **Juegos y aplicaciones:** Las herramientas de entrenamiento mental y los juegos de lógica ayudan a mantener la agilidad cognitiva y mejorar la memoria.
- **Nuevas experiencias:** La tecnología y, en particular, la realidad virtual, pueden usarse para reeducar funciones cognitivas y estimular el cerebro.

Salud y bienestar

- **Monitorización de la salud:** Dispositivos como pulseras de actividad y relojes inteligentes permiten medir parámetros vitales como pasos, frecuencia cardíaca y sueño, y se pueden vincular con aplicaciones de salud.
- **Seguimiento y consultas médicas:** La telemedicina y los dispositivos conectados facilitan el registro y el intercambio de datos de salud con los médicos, mejorando el manejo de condiciones crónicas.

Conexión social y reducción del aislamiento

- **Comunicación con familiares y amigos:** Las videollamadas y las aplicaciones de mensajería permiten mantener un contacto cercano y frecuente, reduciendo la sensación de aislamiento.
- **Participación social:** Las redes sociales ofrecen un espacio para conectar con conocidos, excompañeros y para compartir intereses, fortaleciendo la vida social.

En resumen, la tecnología ofrece una amplia gama de beneficios que mejoran la vida de las personas mayores al brindarles herramientas para la comunicación, el cuidado de la salud, la educación continua y el entretenimiento, al tiempo que les permite mantener su independencia y calidad de vida.



Miscelania

AGRADECIMIENTO

Buenos días,

Quiero agradecer el trato recibido a mi madre durante todos estos años. Nos hemos sentido como en casa porque esta residencia nos ha permitido poder compartir vivencias con ella que en nuestra casa hubiera sido impensable.

Agradecer a todo el equipo esas meriendas familiares, esas salidas a tomarnos un refresco en la feria y todos los momentos positivos a vuestro lado.





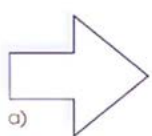
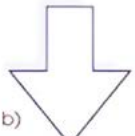
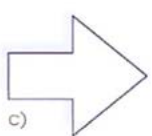
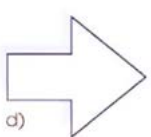
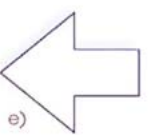
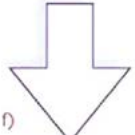
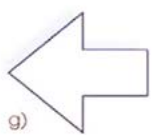
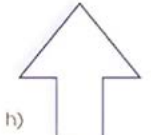
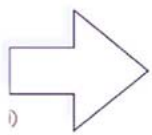
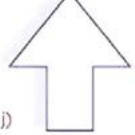
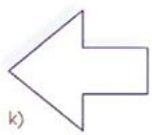
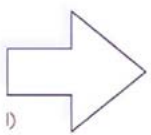
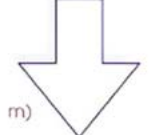
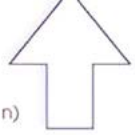
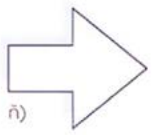
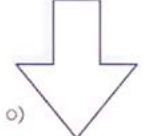
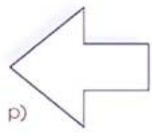
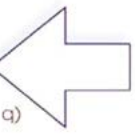
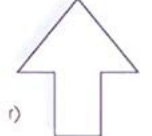
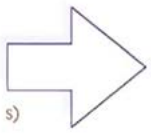
También quiero agradecer al equipo el cariño y la delicadeza con la que tratasteis tanto a mi madre como a nosotros, la familia, en los últimos momentos de la vida. Estamos muy agradecidos y queremos hacéroslo saber. Os dejamos una tarta para que os la comais entre todos.

Que sigáis cuidando con esa cercanía que os caracteriza.

Familia de A.A.M.

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

1. Colorea como se indica, según la dirección que señalan las flechas.

			
derecha	izquierda	arriba	abajo
a) 	b) 	c) 	d) 
e) 	f) 	g) 	h) 
i) 	j) 	k) 	l) 
m) 	n) 	ñ) 	o) 
p) 	q) 	r) 	s) 

LOTERÍA DE NAVIDAD



Lotería Nacional

¿Y si cae aquí el Gordo de Navidad?

Ya a la Venta

Nº **03635**

Número de lotería de Residencia Nuestra Señora de la Caridad, de venta en recepción

REFRANES Y CHASCARRILLOS DE NUESTROS MAYORES

“Mañana será tu boda, verás que bonita vas, con tu vestidito blanco, la virgen parecerás, no digas no tú di que sí que siendo novia serás muy feliz”.

“Dame la mano paloma para subir a tu nido, que me han dicho que está sola y quiero dormir contigo”.



Peluqueria **Isabel**

Servicio a domicilio
637517862



ENERO

- Visita de SSMM Los Reyes Magos de Oriente.
- Día de San Antón con CENTRO INTEGRAL CANINO VILLARROBLEDO.



FEBRERO

- San Valentín.
- Jueves lardero degustación de monas con chocolate.



MARZO

- Elaboración sardina de carnaval.
- Charanga Los Trota.
- Comida manchega organizada por AFA.
- Entierro de la sardina.

ACTIVIDADES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE...



ABRIL

- Decoración de la Semana Santa.
- Salida a ver a Jesús de Medinaceli.
- Salida a San Blas a ver los pasos.
- Taller de cocina: torrijas.



MAYO

- Día de la solidaridad intergeneracional con CEIP Giner de los Ríos.
- Ofrenda a Ntra. Sra. de la Caridad.
- Salida a Tomelloso: visita del museo del carro y a Ntra. Sra. de la Viñas.
- Celebración Día de Castilla-La Mancha.

... Y CELEBRACIONES AÑO 2025



JUNIO

- Comida de convivencia.
- Celebración Corpus Christi.



JULIO

- Actividades con niños del colegio de verano de Giner de los Ríos.
- Celebración día de los abuelos.



AGOSTO

- Eucaristía especial de feria.
- Merienda con familiares de chocolate y churros.
- Visita a Ntra. Sra de la Caridad y parada en el centro de mayores para tomar algo.
- Concierto de la Banda Municipal de Música de Villarrobledo.



SEPTIEMBRE

- Decoración Dulce Nombre.
- Salida a la procesión de Ntra. Sra. de la Caridad con motivo del Dulce Nombre.



OCTUBRE

- Salida al XIII Encuentro de Acescam de Personas Mayores en Tomelloso (Ciudad Real).
- Salida al programa "En Compañía" de Ramón García.
- Día del Pilar.

PATROCINADORES Y COLABORADORES

