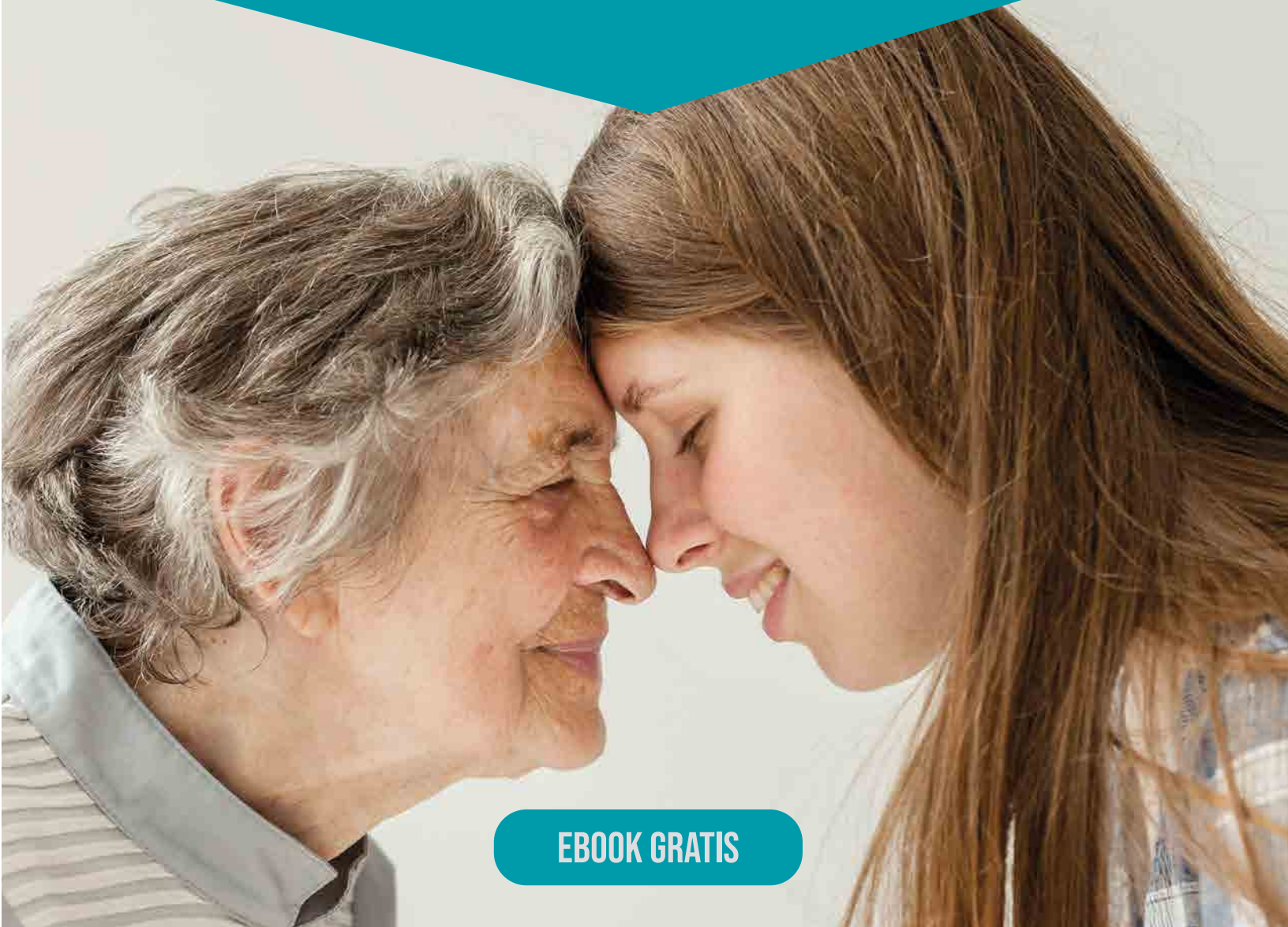


# ¿COMO CUIDAR A TUS PADRES DE LAS ENFERMEDADES CARDIO - RESPIRATORIAS?

**GUÍA PARA HIJOS PREOCUPADOS**



**EBOOK GRATIS**

# INTRODUCCIÓN

Respirar es una de las funciones más básicas del ser humano, respiramos de forma constante e Involuntaria, pero basta que sintamos la mínima molestia en las mucosas para recordar la importancia que tiene el cuidado del sistema respiratorio.

La Organización Mundial de la Salud estima que hay 64 millones de personas que sufren de alguna enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Durante los últimos años se ha evidenciado en Chile un aumento de la tasa de mortalidad de los mayores de 65 años, atribuida a las enfermedades bronquiales obstructivas y si a esto le sumamos la realidad actual en donde la Pandemia ha aumentado esta cifra considerablemente. Las personas que viven en grandes ciudades, están más expuestas a ambientes nocivos y suelen sufrir de males como la sequedad en la garganta, mucosas irritadas, problemas respiratorios, malestar o fatiga.

Por eso hemos creado este **Manual** completo de cuidados respiratorios para el adulto mayor en casa.

# INDICE

- 1 ¿Que debo hacer si mi familiar - Adulto Mayor presenta problemas respiratorios?
- 2 ¿Cómo cuidar las vías respiratorias de un adulto mayor?
- 3 Hábitos diarios para cuidar la salud de las vías respiratorias
- 4 Ejercicios de respiración fáciles y útiles para una persona mayor
- 5 ¿Cómo funciona el telemonitoreo?, la tecnología al servicio del paciente crónico.
- 6 Beneficios del Telemonitoreo
- 7 Telemonitoreo de Pacientes Crónicos

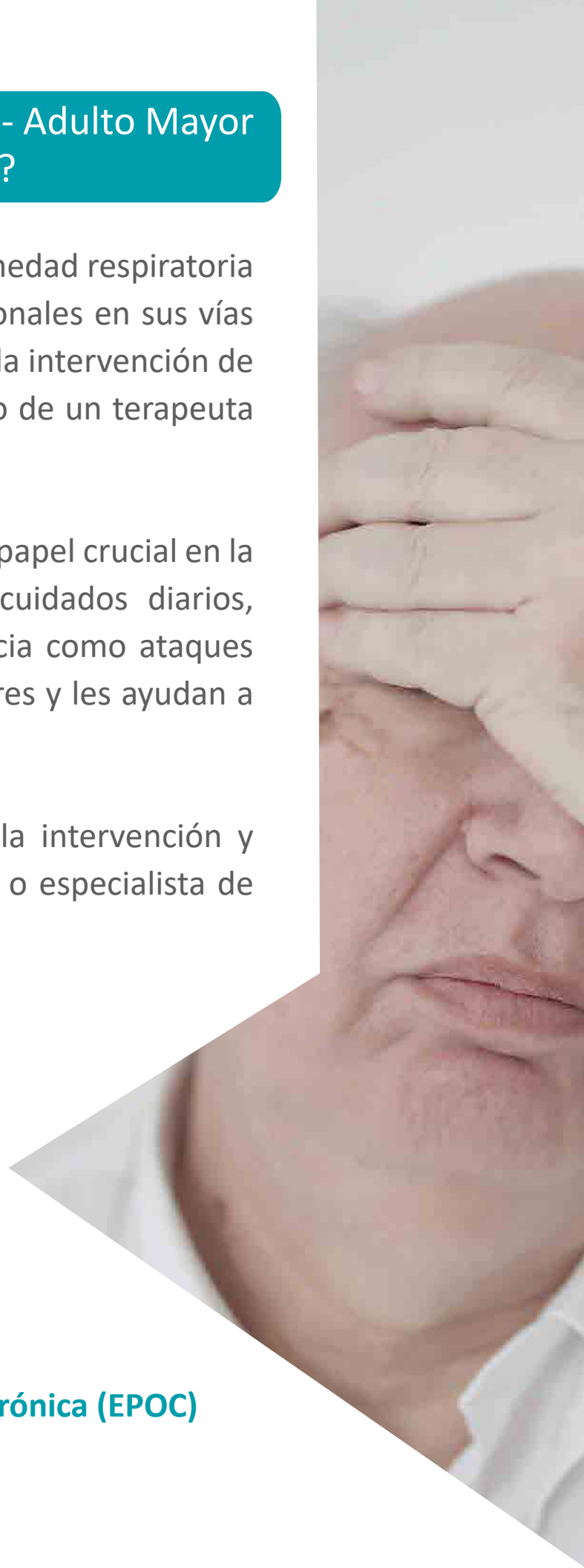
## 1- ¿Que debo hacer si mi familiar - Adulto Mayor presenta problemas respiratorios?

Si el adulto mayor presenta una enfermedad respiratoria crónica que implica limitaciones funcionales en sus vías respiratorias, entonces se recomienda la intervención de un profesional de la salud certificado o de un terapeuta respiratorio.

Los terapeutas respiratorios juegan un papel crucial en la salud de adultos mayores. Brindan cuidados diarios, asistencia en situaciones de emergencia como ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares y les ayudan a tener la mejor calidad de vida posible.

Las enfermedades que requieren de la intervención y cuidados de un terapeuta respiratorio o especialista de salud certificado son:

- **Cáncer de pulmón**
- **Insuficiencia cardiaca**
- **Enfisema**
- **Derrame pleural**
- **Embolia pulmonar**
- **Ataques de pánico**
- **Enfermedad Cardíaca Congestiva**
- **Enfermedad pulmonar intersticial**
- **Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)**
- **Asma y bronquitis crónica**



## 2 - ¿Cómo cuidar las vías respiratorias de un adulto mayor?

Cuando un adulto mayor cae en dependencia progresiva por una enfermedad respiratoria, necesita cuidados diarios sea de un familiar, amigo, vecino o un cuidador principal contratado que asume la tarea desde el momento del diagnóstico, muchas veces sin ayuda o capacitación previa para la atención del paciente.

No todos entienden la alteración en la calidad de vida y la sobrecarga de responsabilidades que cae en los hombros del cuidador a cargo del adulto mayor.

La jornada suele ser larga, con horas de dedicación y atención constante. Lo que genera ansiedad, agotamiento y miedo de no poder cuidar de forma adecuada al adulto mayor en situación de dependencia.

Para evitar la alteración en la calidad de vida y la sobrecarga de responsabilidades en el cuidador a cargo de una persona mayor, es importante capacitarse y entender en qué situaciones se requiere de una atención profesional y en cuáles se puede realizar un cuidado domiciliario.

### ¿Que se Recomienda?:

**Haz ejercicio:** hacer ejercicio permite que los pulmones tengan mejor capacidad. También se recomienda hacer ejercicios de respiración para mantener las vías respiratorias y los alvéolos (células de aire de los pulmones) fuertes y saludables.

## 3 - Hábitos diarios para cuidar la salud de las vías respiratorias

Es cierto que algunos problemas de salud no se pueden prevenir, pero otros sí. En el caso de mantener las vías respiratorias y los pulmones sanos, hay medidas preventivas que se pueden tomar:

**No fumes o déjalo lo antes posible:** nunca es tarde para dejar de fumar, los cigarrillos representan la principal causa de muerte prevenible en los adultos. Si bien ya hay un daño hecho, al dejar de fumar se ralentizan los efectos negativos provocados por el cigarro.

### **Haz ejercicio:**

hacer ejercicio permite que los pulmones se expandan las vías respiratorias y los alvéolos (sacos de aire ubicados en los pulmones)

**Ventila diariamente las habitación del hogar:** ventila las habitaciones de tu hogar para evitar que se genere aire viciado. No uses químicos ni espray, y evita la acumulación de humo que enferman tus pulmones. Insiste en seguir hábitos diarios para cuidar la salud de tus vías respiratorias.

**Hazte exámenes de salud con regularidad:** Además de los exámenes físicos, solicita a tu médico de cabecera una prueba de respiración, especialmente si eres fumador. Estas consultas especializadas pueden ayudar a prevenir un ataque cardíaco, accidente cerebrovascular o cáncer de pulmón si se hacen a tiempo.

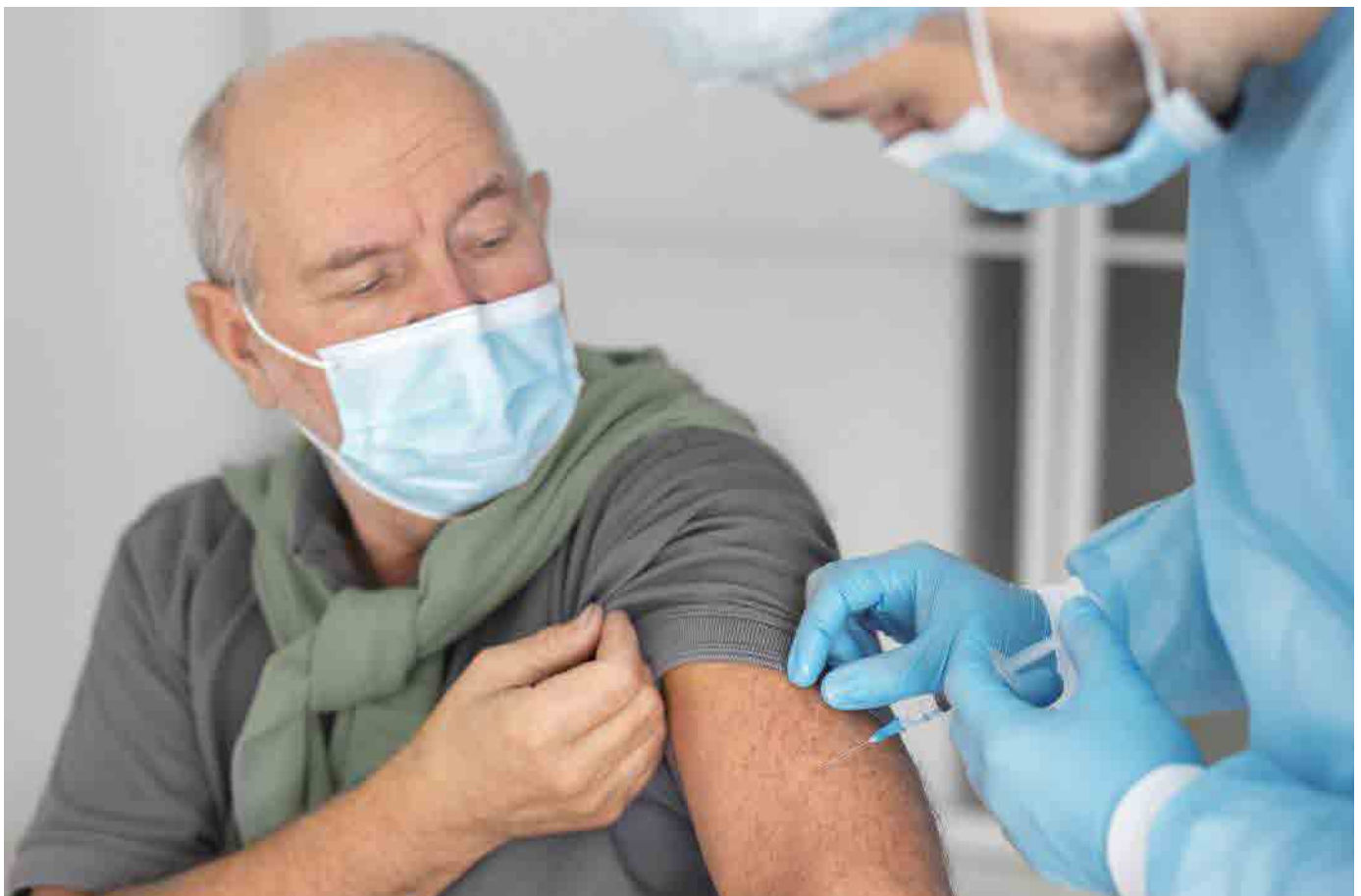


**Lávate las manos con regularidad:** con el covid 19 quedó comprobado que lavarse las manos con regularidad es uno de los métodos más efectivos para prevenir la propagación de bacterias, virus y afecciones respiratorias.

**Usar mascarilla:** cuando se requiere para evitar contagios producto del COVID 19.

**Mantente al día con las vacunas:** puedes vacunarte anualmente contra la influenza y contra la neumonía, todas las personas mayores de 65 años deben mantenerse al día con sus vacunas para prevenir enfermedades respiratoria.

Para mayor información, consulta en tu hospital o CESFAM mas cercano o [www.minsal.cl](http://www.minsal.cl) y [www.mevacuno.gob.cl](http://www.mevacuno.gob.cl)



## 4 - Ejercicios de respiración fáciles y útiles para una persona mayor

La respiración es uno de los actos más importantes que hacemos y también uno de los pocos procesos corporales que puede realizarse de forma voluntaria o involuntaria .

Uno puede respirar sin tener que pensar en ello o alterar la forma en que lo hace a voluntad. Hay además 2 tipos:

### **Respiración de pecho:**

Nuestro torso se mueve para dentro y para fuera y es la respiración más frecuente que hacemos mientras realizamos ejercicio o en situaciones de emergencia. Si abusamos de esta forma de respirar podemos tensar nuestro cuerpo, activando los músculos del pecho incrementamos la sensación de ansiedad.

### **Respiración abdominal o diafragmática:**

Cuando respiramos, el diafragma se tensa, se aplana y se mueve hacia abajo, llevando aire a los pulmones. A medida que el diafragma se mueve empuja el abdomen, forzando la pared abdominal.

Al exhalar, el diafragma se relaja, el aire sale de los pulmones y la pared abdominal se aplana. Cuando respiramos usando el diafragma estamos relajados y es la forma natural en que se produce la regeneración de nuestro cuerpo. Ocurre cuando duermes, comes o te relajas.



**Sentado en una silla**, con la espalda recostada y relajado con una mano en el abdomen. Inhala por la nariz y exhala por la boca de forma profunda, que puedas sentir tus costillas y tu pecho expandirse y contraerse.

**Sentado**, inclinado con la cabeza hacia delante y los brazos en los muslos. Inhala y exhala de forma profunda sintiendo como se hincha y se relaja tu abdomen.

**Subiendo escaleras**. Marca un ritmo para tu respiración. Inspira para subir un peldaño y expira en el siguiente. Conseguirás tener una respiración rítmica y con un patrón.

**Tumbado de lado**, en la cama, en posición cuchara, ligeramente inclinado hacia delante y con las piernas un poco dobladas una sobre la otra. Practica respiraciones profundas sintiendo como el abdomen se expande.

**Cabeza apoyada** en la mesa sobre varias almohadas y sentado en una silla. Con la cara girada hacia un lado, deja la parte de tu barriga libre para entender y contraer el abdomen lo máximo posible, haciendo trabajar al diafragma al máximo rendimiento.



# 5 - Cómo funciona el telemonitoreo, la tecnología al servicio del paciente crónico.

02

Gracias a esta tecnología se realizan mediciones como presión arterial o glicemia entre otros datos, los cuales llegan automáticamente a la central donde nuestros especialistas.

01

A través de un dispositivo portátil, El paciente monitorea desde su hogar el estado de su salud.

03

Diversos expertos, desde enfermeras hasta médicos especialistas, evalúan los resultados las 24 hrs. del día los 365 días del año.

04

Si los resultados no están normales, nuestro equipo llamará al paciente para entregar las indicaciones y recomendaciones necesarias con el fin de estabilizar los parámetros de salud y así evitar la hospitalización.



## 6 - Beneficios del Telemonitoreo

Un Equipo de profesionales de la salud multidisciplinario, formado por médicos, especialistas, enfermeras, técnicos de enfermería, nutricionistas y psicólogos. Realizan intervenciones a pacientes bajo protocolos médicos acordados con equipo médico tratante. Enfocados en compensar, acompañar y educar al paciente con respecto a su condición crónica de forma remota.



- ✓ Paciente empoderado.
- ✓ Autogestión de su enfermedad.
- ✓ Disminución de número de casos y gravedad de las urgencias.
- ✓ Mejorar adherencia y relación médico-paciente.



Contención  
Salud Mental



Llamados  
Educativos



Prevención  
Pie Diabético



Aprendiendo sobre  
la Depresión



Dieta para el tratamiento  
de la Diabetes

**Sensores - transmiten al telemonitor vía inalámbrica y automática**



**Télemonitor transmite a la plataforma**



Profesionales de la salud evalúan mediciones y ac van protocolos



- ✓ Funcionamiento 7x24
- ✓ Profesionales de la salud
- ✓ Mesa de ayuda técnica
- ✓ Confidencialidad, Integridad, Seguridad

- ✓ Plataforma tecnológica
- ✓ Gestión de riesgo y alarmas
- ✓ Parámetros vitales
- ✓ Respuestas subjetivas
- ✓ Evolución
- ✓ Comportamiento



- ✓ Hospitalización Domiciliaria con asistencia remota paciente agudo o post-crí co
- ✓ Toma de Muestras y Exámenes a domicilio

## OBJETIVOS

- ✓ Reducir los días camas y optimizar su rotación dando uso oportuno a los pacientes que las ameriten.
- ✓ Favorecer la permanencia del paciente en su domicilio junto a su entorno familiar.
- ✓ Lograr una utilización más eficiente y racional de los recursos hospitalarios. Aumentar la cobertura de atención intra-hospitalaria.
- ✓ Disminuir los costos asociados a horas técnicas y profesionales.  
Mejorar la calidad de vida del paciente



**¿Como contratar nuestros servicios?**

**Solicita tu cotización aquí**



**O llamando a nuestra Mesa Central  
800-362-228**

