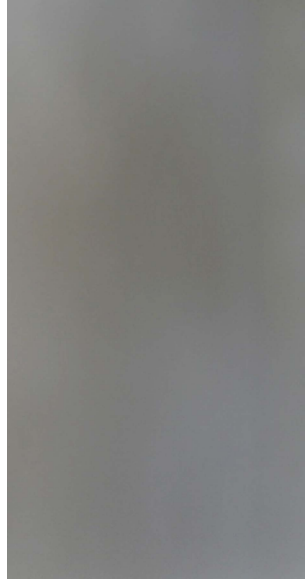




MANUAL PARA CUIDADORES DE ADULTOS MAYORES

Sandra castelblanco - Geriatra



CONTENIDO

01

**Importancia del rol
del cuidador**

1

02

**Cuidado
en las caídas**

2

03

Ejercicios físicos

6

04

**Cuidado general
y de higiene**

10

05

**Tranferencias y
movilizaciones**

14

06

**Alimentación
y nutrición**

19

01

Importancia del rol del cuidador

Tu dedicación y compasión son fundamentales para crear un ambiente de cariño y cuidado.

El rol del cuidador de adultos mayores es fundamental en el apoyo y bienestar de quienes han llegado a esta etapa de la vida.

Los adultos mayores, a menudo, enfrentan desafíos físicos, emocionales y cognitivos, lo que hace que la labor del cuidador sea esencial para asegurar su calidad de vida y comodidad.

El cuidador no solo provee asistencia práctica, sino también compañía, apoyo emocional y una conexión vital con el mundo exterior.

Ser cuidador implica:

- Responsabilizarse de todos los aspectos de la vida del enfermo: higiene, alimentación, vestido, medicación, seguridad y control de gastos, entre otros.
- Comprender las necesidades cambiantes de los adultos mayores.
- Respetar la autonomía y dignidad de los adultos mayores, mientras se brinda el apoyo necesario.
- Recuerda que ser un cuidador es una labor valiosa y enriquecedora que puede marcar una diferencia significativa en la vida de los adultos mayores.



02

Cuidado en las caídas

Las caídas son un riesgo importante para las personas adultas mayores, ya que pueden resultar en lesiones graves y afectar su movilidad y calidad de vida.

Como cuidador es esencial tomar medidas preventivas para reducir el riesgo de caídas y crear un entorno seguro para el adulto mayor bajo tu cuidado.

Identificación de factores de riesgo:

- Evalúa el entorno del hogar en busca de obstáculos, alfombras sueltas y superficies resbaladizas.
- Presta atención a los efectos secundarios de los medicamentos que podrían causar mareos o debilidad.
- Observa posibles problemas de visión que podrían afectar el equilibrio.

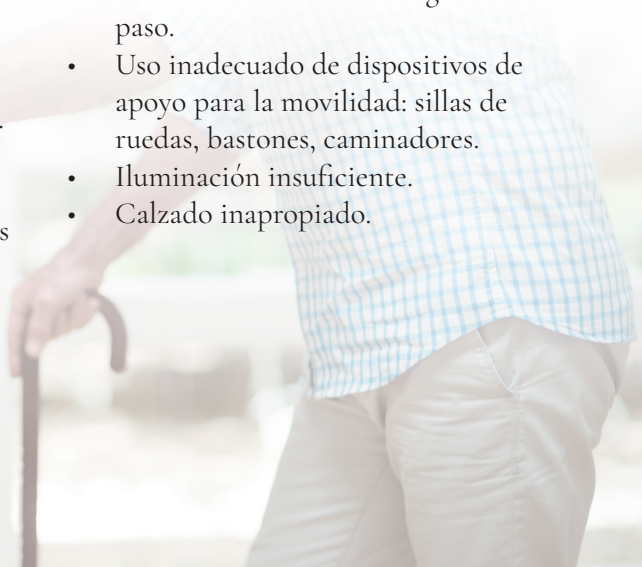
Principales riesgos de caídas

Factores internos

- Medicamentos (sedantes, antidepresivos, neurolépticos, etc.). Ante mayor número de estos, aumenta el riesgo.
- Enfermedades agudas o crónicas.
- Alteración de la movilidad y de la marcha (vértigo, mareos, inestabilidad, falta de movimiento).
- Miedo a caerse y antecedentes de caídas previas.
- Desnutrición o deshidratación.
- Deterioro cognitivo, demencia.
- Trastornos visuales (cataratas, glaucoma, etc.)
- Problemas y deformidades de los pies (juanetes, callosidades, dedos en garra, úlceras, etc.)

Factores externos

- Camas, sillas o inodoro demasiado alto o bajo.
- Obstáculos dormitorio y pasillos, como escalones no señalizados, cables en el suelo, bordes de alfombras o muebles en lugares de paso.
- Uso inadecuado de dispositivos de apoyo para la movilidad: sillas de ruedas, bastones, caminadores.
- Iluminación insuficiente.
- Calzado inapropiado.



¿Cómo evitar las caídas?



Usar calzado con suela antideslizante y que sea cerrado (evitar calzado abierto en el talón, tipo chancla).



Utilizar calcetín antideslizante en la noche, para las personas que se levanten de la cama.



Mantener los pasillos secos, libres y sin obstáculos.



Mantener camas con la altura adecuada (lo podemos comprobar cuando la persona, sentada en la cama, se levanta con mayor facilidad y sale de ella con seguridad).



Quitar del suelo cables o alfombras con los que puedan tropezar.



Creación de un entorno seguro.



Asegura que las áreas de tránsito estén bien iluminadas.

¿Que hacer si el adulto mayor sufre una caída?

Mantén la calma:

Es comprensible que tanto el adulto mayor como el cuidador puedan sentirse asustados. Mantén la calma y trata de transmitir tranquilidad.

Evalúa la situación:

Antes de intentar ayudar al adulto mayor a levantarse, evalúa si hay signos evidentes de lesiones graves,

como huesos rotos o sangrado. Si hay señales de una lesión grave, llama a un profesional de la salud de inmediato.

Solicita ayuda si es necesario:

Si el adulto mayor no puede levantarse por sí mismo o si existe la posibilidad de lesiones graves, pide ayuda a otra persona o llama a los servicios médicos de emergencia.

¿Cómo levantar del suelo a una persona mayor después de una caída?

1



- Ubícate detrás de la persona mayor con las piernas separadas e incorpórale el tronco, de modo que apoye sus manos en el suelo.
- Sitúa tus pies un poco por delante, a cada lado de las caderas de la persona mayor.
- Agáchate flexionando las rodillas, con la espalda recta y agárralo bien de la camisa y del pantalón.

2



- Píde a la persona mayor que te agarre de las muñecas y que incline la cabeza mirándose el ombligo.
- Indícale que empuje con las manos y haga fuerza para elevarle al tiempo que levanta su cabeza. Incorpora a la persona mayor hacia ti para que sus pies se desplacen hacia atrás.

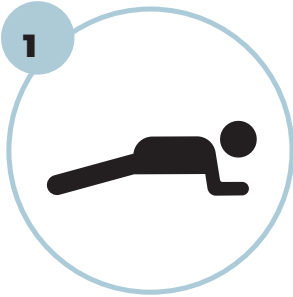
3

- Para no desequilibrarte, echa un pie hacia atrás y empuja ligeramente la pelvis de la persona mayor hacia delante.



¿Como educar al adulto mayor si se encuentra solo y se cae?

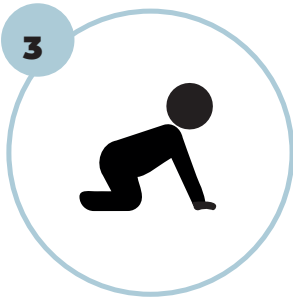
Estos son los pasos para saber levantarse del suelo tras una caída:



Hay que darse la vuelta, rodando sobre nosotros mismos, para quedar boca abajo.



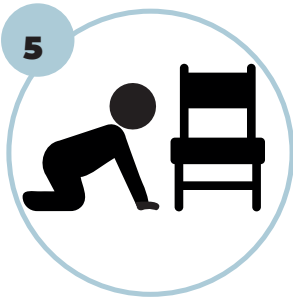
Apoyarse firmemente en este con las manos e intentar incorporarse impulsándose con la ayuda de una pierna.



Ponerse en postura de cuatro patas, apoyándose firmemente en el suelo con las manos.



Una vez incorporada, ya se puede poner de pie, manteniendo un punto de apoyo.



En esta postura, avanzar hacia un objeto seguro en el que pueda apoyarse.

03

Ejercicios físicos



Los ejercicios físicos son una parte crucial del cuidado de personas adultas mayores.

Mantenerse activo puede mejorar la salud cardiovascular, la fortaleza muscular, la flexibilidad y la calidad de vida en general. Como cuidador, puedes desempeñar un papel importante en motivar y facilitar la participación del adulto mayor en actividades físicas adecuadas.

Beneficios de la actividad física:

- Mejora de la circulación sanguínea y la salud cardiovascular.
- Fortalecimiento de los músculos y huesos, lo que puede ayudar a prevenir caídas.
- Aumento de la flexibilidad y rango de movimiento.
- Liberación de endorfinas, lo que contribuye al bienestar emocional.
- Mantenimiento de un peso saludable y prevención de enfermedades crónicas.

Selecciona los ejercicios para los adultos mayores

- Es importante seleccionar ejercicios adecuados para el adulto mayor, considerando su condición física y cualquier condición médica existente.

1. *Ejercicios de resistencia y aeróbicos*

Mejoran la capacidad respiratoria y cardíaca y previenen las enfermedades cardiovasculares:

- Caminar
- Nadar
- Bailar
- Subir escaleras

2. Ejercicios de fortalecimiento

A medida que los adultos se vuelven viejos, pueden llegar a perder entre el 20 y el 40 % de la masa muscular. Los ejercicios de fortalecimiento ayudan a evitar, retrasar o recuperar la musculatura y aumentar la fuerza.



Levantar los brazos

1. Siéntese en una silla con la espalda derecha y apoyada sobre el respaldo.
2. Apoye los pies en el suelo, distanciados y alineados con los hombros.
3. Mantenga los brazos derechos a ambos lados, con las palmas de las manos hacia abajo y usando unas pesas.
4. Comience a levantar los brazos hacia los costados, hasta llegar a la altura de los hombros.
5. Mantenga esta posición.
6. Baje lentamente los brazos.



Levantarse de una silla

1. Ponga un cojín en el respaldo de la silla.
2. Siéntese en el extremo o en la mitad de la silla, tenga las rodillas flexionadas, los pies separados y bien apoyados en el suelo.
3. Tumbese sobre el cojín en posición “semi-hechado” con la espalda y los hombros derechos.
4. Levante la parte superior del cuerpo intentando no ayudarse con las manos, hasta quedar sentado derecho.
5. Póngase de pie lentamente, usando las manos lo menos posible.
6. Vuelva a sentarse lentamente.
7. Mantenga derechos los hombros y la espalda durante todo el ejercicio.

3. Ejercicios de esfuerzo y equilibrio

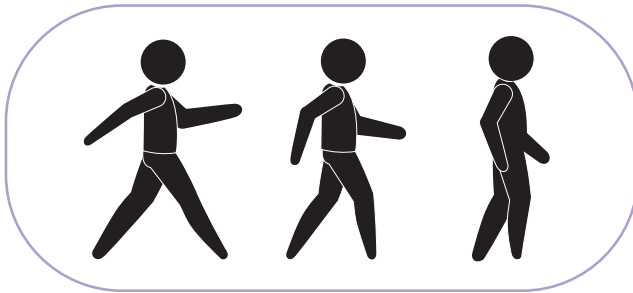
Su práctica reduce las caídas y fracturas, ayuda a los adultos mayores a mantenerse autónomos e independientes y aumentan su estabilidad y equilibrio.

Flexión de rodilla y cadera



1. Póngase de pie, ante una mesa o respaldo de una silla. Inicialmente, agárrese para mantener el equilibrio, después irá soltándose e, incluso, podrá hacerlo con los ojos cerrados.
2. Doble lentamente la rodilla hacia atrás y elévala lo más alto posible hasta aproximarla al muslo.
3. Aguante en esta posición.
4. Comience a bajar lentamente la pierna hasta su posición inicial.

Ejercicios de equilibrio



4. Ejercicios de estiramiento y flexibilidad

Proporcionan flexibilidad, evitan deformidades óseas y el acortamiento de los tendones. Además, mejoran los movimientos de las actividades diarias que realiza el adulto mayor.

Estiramiento de los tendones del muslo



1. Siéntese de lado en el banco o en cualquier otra superficie dura sin respaldo.
2. Estire una pierna en el banco con el pie recto y con los dedos mirando hacia arriba.
3. La otra pierna está fuera del banco y con el pie apoyado en el suelo.
4. Permanezca con la espalda y los hombros rectos.
5. Comience a inclinarse hacia adelante flexionando las caderas, hasta que sienta un tirón por el estiramiento en la pierna.
6. Aguante en esta posición.
7. Realice este ejercicio con la otra pierna.
8. Repítalo de 3 a 5 veces.

Estiramiento de tobillos



1. Siéntese en una silla con los pies descalzos y reclínese hacia atrás.
2. Deslice las piernas hacia el frente todo lo extendidas que pueda.
3. Doble los dedos de los pies mirando hacia usted.
4. Doble los tobillos de forma que los pies se alejen de usted.
5. Si no nota el tirón, repítalo con los talones levantados levemente del suelo.

04

Cuidado general y de higiene

Importancia de la higiene personal

Prevención de infecciones

El sistema inmunológico de las personas adultas mayores puede ser más vulnerable, lo que aumenta el riesgo de infecciones. Mantener una buena higiene, como el lavado regular de manos y la limpieza de la piel, ayuda a prevenir la propagación de gérmenes y reducir el riesgo de infecciones.

La higiene personal es un aspecto fundamental en el cuidado de las personas adultas mayores. Mantener una adecuada higiene no solo contribuye a la salud física, sino que también tiene un impacto significativo en el bienestar emocional y la autoestima de los adultos mayores.

Mantenimiento de la salud cutánea:

La piel de los adultos mayores tiende a ser más delgada y susceptible a la sequedad y la irritación. Una higiene adecuada, que incluye baños regulares y el uso de productos suaves, ayuda a mantener la salud de la piel y a prevenir problemas cutáneos.

Mejora de la autoestima:

La higiene personal adecuada contribuye a que los adultos mayores se sientan bien consigo mismos. Sentirse limpio y cuidado puede aumentar la autoestima, la confianza y la sensación de dignidad.

Prevención de complicaciones de salud:

La falta de higiene puede llevar a problemas de salud graves, como infecciones del tracto urinario o respiratorio. La higiene oral deficiente también puede contribuir a enfermedades bucales y problemas digestivos.



Pasos para realizar la higiene al adulto mayor

1.

- Valora el grado de autonomía de la persona mayor a la que cuidas, motívalo para que colabore con lo que pueda y ayúdale solamente a lo necesario.
- Explícale siempre lo que va a hacer y pídele su colaboración.
- Respétale al máximo su intimidad.
- Establece un horario de hábitos higiénicos.

2.

Prepara el material

- Jabón neutro y champú.
- Crema hidratante.
- Desodorante.
- Cortaúñas.
- Cepillo de dientes, crema dental y antiséptico bucal sin alcohol.
- Guantes de látex.

3.

El adulto mayor se puede bañar en la ducha

- Si la persona puede moverse hasta la bañera, ayuda a entrar y salir con precaución.
- Asegúrate de que la temperatura del agua sea cómoda y segura, evitando que esté demasiado caliente o fría.
- Lava el cuerpo de la persona con suavidad, utilizando jabón neutro y un paño o esponja suave.
- Asegúrate de que la persona se sienta segura y cómoda en la bañera en todo momento.

El adulto mayor se baña en la cama

- Lava primero la cara solo con agua, después las orejas y el cuello, brazos y axilas.
- Continúa con pecho y abdomen. En las mujeres, lava y seca el pliegue de debajo de las mamas.
- Ubica a la persona de lado y lava su espalda y nalgas.
- Luego, pon a la persona boca arriba, cambia el agua y termina con la zona genital.
- Seca bien los pliegues y aplica crema hidratante.

4.

Higiene en la boca

- Cepilla los dientes después de cada comida o, al menos, dos veces al día. La lengua también debe ser cepillada.
- Utiliza un cepillo suave y pasta dental.
- Los dientes se cepillan desde la encía hacia el diente y por las partes externa, interna, superior e inferior.
- Si la persona está inconsciente, ponle la cabeza de lado. Usa un depresor con una gasa entollada, mojándola en una solución antiséptica diluida con agua.
- Retira la prótesis dental por la noche. Cepíllala con crema dental y enjuáguela con agua.

5.

Higiene en los ojos

- Pide al paciente que cierre los ojos.
- Utiliza una gasa diferente para limpiar cada ojo.
- Humedece una gasa con suero fisiológico y comienza por limpiar el lagrimal, desechando después de la gasa.
- Posteriormente, con otra gasa, limpia el párpado superior, el inferior y el borde externo del ojo.
- Ten cuidado para no rozar la conjuntiva del ojo con la gasa.
- Vigila la aparición de enrojecimientos en la conjuntiva y de secreciones.

6.

Higiene de los oídos

- Lava con agua y jabón las orejas.
- Si la persona mayor utiliza audífono, retíralo por la noche y limpia los restos de cera.



7.

Cuida las manos y los pies del adulto mayor

- Lava las manos y pies con agua templada y jabón.
- Seca con especial cuidado las zonas entre los dedos.
- Valora el tamaño de las uñas.
- Recuerda que el mejor momento para cortar las uñas es después del baño.
- Corta las uñas de los pies en línea recta para evitar que la uña se encarne.
- Vigila la aparición de heridas, especialmente si la persona a la que atiendes padece diabetes.

8.

Ponerse la ropa

- Vestir correctamente a la persona mayor dependiente es importante porque mejora su autoestima, le protege de agentes externos y le ayuda a mantener la temperatura corporal normal.
- Fomenta que la persona mayor se vista sola o con la menor ayuda.
- Promueve el cambio diario de vestimenta. La ropa limpia y atractiva ayuda a tener una buena imagen que favorece la autoestima del mayor y el agrado de los que le rodean.
- Selecciona la ropa según las preferencias de la persona mayor. Anímalo a participar en la elección.

9.

Zapatos

- Utiliza zapatos cómodos, que no aprieten, con suela de goma antideslizante y que sujeten bien el pie.
- Si la persona a la que cuida retiene frecuentemente líquido en los pies (edemas), es recomendable que use un calzado especial con cierre de velcro.



05

Tranferencias y movilizaciones



Las movilizaciones son los movimientos que se realizan sobre una misma superficie para cambiar a la persona mayor dependiente de posición.

Las transferencias son los movimientos que se realizan para movilizar a la persona desde una superficie a otra, por ejemplo, de la cama al sillón.

La realización de estos movimientos es fundamental para evitar la aparición de úlceras por presión, atrofas de los músculos o rigideces en las articulaciones, y favorece que la persona dependiente pueda estar cómoda y segura.



Movilizaciones en la cama

- Pide ayuda a otra persona.
- Utiliza una sábana doblada en su largo a la mitad (entremetida).
- Sitúe a la persona mayor de lado, lo más próxima al borde de la cama.
- Pon “la entremetida” desde los hombros hasta los muslos.
- Gira a la persona dependiente para el otro lado y saca la parte de la “entremetida” que falta por poner.
- Cojan fuertemente de los laterales de la sábana y movilizcen a la persona hacia cualquier lado de la cama sin producir fricciones.

Para movilizar hacia la cabecera de la cama

Si la persona cuidada puede colaborar

- Pídele que se agarre al cabecero de la cama, flexiona sus rodillas y pon la planta de los pies sobre el colchón.
- Ubícate a la altura de las caderas de la persona mayor, poniendo sus brazos por debajo.
- Anímalo a que se eleve haciendo fuerza con sus brazos y sus pies y ayúdalo a movilizarse desde las caderas.



Si la persona cuidada no puede colaborar

- Pide ayuda a otra persona.
- Retira la ropa superior de la cama y las almohadas.
- Sitúate junto a la cama, frente a la persona mayor y con el cuerpo ligeramente girado hacia el cabecero de la cama, con los pies separados y las rodillas un poco flexionadas.
- Pon un brazo por debajo del hombro de la persona mayor y el otro por debajo del muslo.



Transferencia de la cama a la silla

- Sitúate de frente a la persona mayor e indícale que rodee con los brazos tu espalda, por encima de los hombros.
- Pon tus manos en las nalgas de la persona mayor para guiar el movimiento: primero, inclinando su tronco hacia delante y, luego, levantando hacia arriba.
- Utiliza tus rodillas para bloquear las del adulto mayor, evitando que se deslicen hacia delante.
- Siéntalo. Mientras la persona mayor desciende hacia la silla, debes echar sus nalgas hacia atrás para no caerte hacia delante.

Transferencia de la silla de ruedas a su silla habitual



- Sitúa las sillas formando una "L".
- La pierna más fuerte de la persona mayor debe quedar al lado de la silla donde se le va a sentar, para que pueda apoyar el peso sobre ella.
- Retira el reposabrazos y el reposapiés del lado por el que vas a sacarlo.
- Ubícate frente al adulto mayor e instrúyete para que rodee con los brazos tu espalda por encima de los hombros.
- Utiliza tus rodillas para bloquear las de la persona mayor.
- Si la persona dependiente no es capaz de deslizar las nalgas hacia atrás hasta tocar el respaldo de la silla:
 - Ponte detrás de la silla y pídele que cruce los brazos en su abdomen.
 - Sitúate con una pierna más adelantada que la otra para no cargar su espalda.
 - Tómalo por debajo de las axilas, inclinando el tronco del adulto mayor hacia delante y realizando un movimiento hacia arriba y atrás.

Ayudas para la marcha



Si la persona dependiente anda arrastrando los pies, con pasos cortos y postura encorvada

- Ubícate delante de la persona mayor y pon tus antebrazos por debajo de ella.
- Camina moviendo el brazo contrario de la pierna que da el paso.



Si anda con las piernas muy rígidas y poco apoyo en el suelo

- Ubícate por detrás de la persona mayor y sujétala por debajo de las axilas.
- Ve moviendo el hombro contrario al pie que adelanta.

Si la persona mayor tiene una parálisis

- Ofrece tu apoyo en el lado sano, introduciendo tu antebrazo por debajo del de la persona afectada.



Úlceras por presión

Se producen cuando la piel se comprime, un largo periodo de tiempo, entre el hueso y una superficie dura (colchón, silla, etc.). Aparecen frecuentemente en personas que no pueden moverse, ocasionándose grandes heridas.

Es importante prevenirlas porque...

- Producen dolor y molestias en la persona dependiente, afectando su calidad de vida.
- Generan infecciones locales y generales.
- Agravan otras enfermedades que pueda tener la persona cuidada.
- Precisan de cuidados especializados para sus curas.

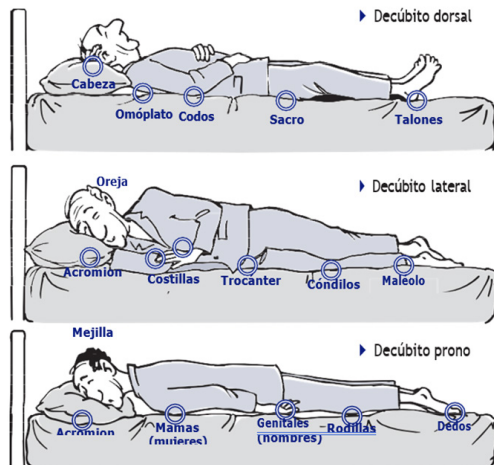
Lugares donde aparecen las úlceras por presión

Suelen localizarse en zonas donde el hueso sobresale más y existe menos tejido bajo la piel. Si la superficie dura comprime la zona, dificulta una buena circulación de la sangre y la piel va deteriorándose.

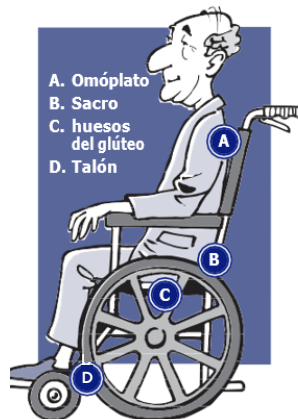


Lugares donde aparecen las úlceras por presión

En la cama



En la silla



¿Cómo prevenir las úlceras por presión?

- Ayúdalo a mantener una postura corporal correcta.
- Siéntalo en sillas acolchadas que impidan la presión excesiva en alguna parte del cuerpo. Facilitale reposapiés.
- Cámbiale de posición periódicamente si está en la cama y no puede movilizarse. Si está sentado, álzale un poco e inclínalo hacia un lado cada cierto tiempo.
- Procura que mantenga una adecuada alimentación en calorías, proteínas y vitaminas y asegúrate de que tome líquidos para estar suficientemente hidratado.
- Vigila las zonas que tienen mayor riesgo de que aparezcan.
- Mantén la piel limpia, seca e hidratada, con especial cuidado en las zonas de pliegues.
- Favorece la circulación de la sangre con masajes diarios después del lavado.
- Evita que aparezcan arrugas en la ropa de cama, camisones, etc.
- No arrastres nunca a la persona mayor de un lado a otro de la cama, pues se produce fricción con alto riesgo de lesión cutánea.
- Tenga cuidado con las sondas urinarias, pásalas por encima del muslo cuando la persona esté acostada.

06

Alimentación y nutrición

La alimentación y nutrición en los adultos mayores desempeñan un papel crucial en su bienestar y calidad de vida. A medida que envejecemos, nuestro cuerpo experimenta cambios físicos y metabólicos que requieren una atención especial en cuanto a la dieta.

Una alimentación adecuada y equilibrada en esta etapa de la vida no solo contribuye a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardíacas, sino que también mejora la función cognitiva, fortalece el sistema inmunológico y favorece la salud ósea y muscular.

Además, una nutrición adecuada puede ayudar a mantener un peso saludable, prevenir la pérdida de masa muscular y mejorar la independencia funcional.

Recomendaciones para la alimentación y nutrición

- Los adultos mayores deben, por lo menos, comer cuatro comidas, cuatro comidas al día (desayuno, comida, merienda y cena).
- Evita dietas restrictivas y regímenes dietéticos en personas mayores de 70 años, salvo que sean estrictamente necesarios y estén prescritos por un médico.
- Distribuye los horarios de las comidas a lo largo del día, teniendo en cuenta los medicamentos.
- Proporciona una dieta equilibrada y variada, rica en cereales, frutas y verduras y en la que los dulces y embutidos se eliminen o se consuman siempre con moderación. Controla las grasas, la sal y los azúcares. No olvides un aporte diario adecuado de fibra.
- Procura que el consumo de pescado sea mayor que el de carne y que la persona mayor tome 3 o 4 raciones de lácteos diarias.
- Evita los fritos, los guisos y las salsas copiosas. Utiliza los alimentos hervidos y a la plancha.
- Ten en cuenta que las personas mayores perciben menos los sabores y olores, especialmente los alimentos salados y, por ello, te pedirán una mayor condimentación de los platos, pero es importante que, al cocinar, controla la sal, las especias y los condimentos.



- Sirve los alimentos templados, se toleran mejor, sacian menos que los calientes y se potencia más su aroma.
- Anima a la persona mayor a que tome unos 2,5 litros de líquidos al día, preferiblemente agua. A las personas mayores se les debe insistir para que beban aunque no sientan ganas, ya que tienen disminuida la percepción de sed y se sacian antes.
- Restringe el alcohol, porque disminuye el apetito y la absorción de algunos nutrientes.
- Vigila el peso de la persona mayor periódicamente.



Si tiene que ayudarlo a alimentarse

- Dispón de un ambiente adecuado, con intimidad, explicándole el acto que va a realizar y estimulándole para lograr su colaboración.
- Tómase tu tiempo. Las prisas aumentan el riesgo de atragantamiento y broncoaspiraciones.
- Trocea los alimentos de forma homogénea y evita los cambios de textura, especialmente en personas con disminución del nivel de consciencia, demencia, etc.
- Realiza una higiene oral adecuada después de cada comida.

REFERENCIAS

1. Flores T, Cruz AJ, Ignacio J, Montalvo G, López A, Soler A. Revista Española de Geriatria y Gerontología Herramientas de valoración geriátrica en Servicios de Geriatria. 2014;49(5):235-242.
2. World Health Organization. Brain Health. Published 2022. [who.int/health-topics/brain-health#tab=tab_1](https://www.who.int/health-topics/brain-health#tab=tab_1)
3. grupo de trabajo de la segg. Manual de Habilidades Para Cuidadores Familiares. Vol 1.; 2013.
4. Triscott JAC, Dobbs B, Charles L, Huang J, Moores D, Tian PGJ. The Care-of-the-Elderly Health Guide. J Prim CareCommunity Heal. 2021;12. doi:10.1177/21501327211044058
5. de Carvalho IA, Epping-Jordan J, Beard JR. Integrated Care for Older People.; 2019. doi:10.1007/978-3-319-96529-1_19
6. Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. Cuidando Contigo.; 2019.
7. Izquierdo M. Prescripción de ejercicio físico. El programa Vivifrail como modelo. Nutr Hosp. Published online 2019. doi:10.20960/nh.02680
8. Abdi S, Spann A, Borilovic J, de Witte L, Hawley M. Erratum: Correction to: Understanding the care and support needs of older people: a scoping review and categorisation using the WHO international classification of functioning, disability and health framework (ICF) (BMC geriatrics (2019) 19:1 (195)). BMC Geriatr. 2020;20(1):23. doi:10.1186/s12877-019-1279-8
9. MinSalud. Cartilla Sobre Buen Trato a Las Personas Adultas Mayores. Minist Salud y Protección Soc - Minist Educ. Published online 2018;41. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/cartilla-buen-trato-adultos-mayores.pdf>
10. MinSalud. Servicios y Estrategias para la atención de las personas mayores. Secretaría Distrital de Integración Social - SDIS. Published 2020. <https://bogota.gov.co/servicios/guia-de-tramites-y-servicios/servicios-y-estrategias-para-la-atencion-de-las-personas-mayores>

[illegible]