

HIGIENE Y CUIDADOS DE LA VEJEZ

por el

DR. R. BRANCONS HUGUET

En Geriatria sería un contrasentido hablar de profilaxis, porque el envejecimiento es un fenómeno inevitable. La vejez impone unas especiales exigencias en la manera de vivir y de la misma manera que hay una fisiología, patología y clínica adaptadas a la vejez, también hay una higiene y cuidados propios de ella.

Ya Hufeland, en una obra sobre la vejez (1799), se ocupó de estos cuidados, insistiendo fundamentalmente en la importancia del sueño, en la necesidad del ambiente caliente, en la alimentación nutritiva y fácil, etc., y evitando sobrecargas de calor, comida, cohabitación y emociones.

Actualmente se enfoca el problema en un triple aspecto: dietético, de actividad física y de actividad psíquica, junto con los cuidados corporales.

Dietética.—No se debe olvidar la disminución de la actividad fermentativa, la reducción de la capacidad eliminadora de los riñones y la disminución de las combustiones orgánicas, por cuyos motivos ha de procurarse que la alimentación sea cuantitativamente suficiente, procurando que no sea inferior a 1.800 calorías y cualitativamente equilibrada, evitando el predominio de los glúcidos en defecto de los prótidos, como se hace frecuentemente, debiéndose dar de 200 a 300 gramos de los primeros y un gramo por kilo de peso de los prótidos, en las 24 horas. Evitense las proteínas de difícil asimilación (caza, charcutería, etc.), y las ricas en núcleo-proteínas. Debe reducirse la ingestión de líquidos, que no ha de pasar de 1.000 a 1.500 c. c., y también el exceso de sodio. Se preferirá repartir el alimento en tres o cuatro comidas ligeras a darlo en una sola y copiosa.

Actividad física.—Es ésta tan importante como el reposo. Deben descansar de ocho a 10 horas, en un ambiente de 20 a 22°, pues superior a 23° lo toleran mal. Ligera gimnasia y ejercicios musculares son aconsejables.

Actividad psíquica.—El bienestar de un anciano depende también de factores psíquicos. Debemos darle la sensación de que aún significa algo, y que es y sigue siendo útil a los demás; estimular su interés por el mundo exterior, desterrar su soledad, su egocentrismo, aconsejándole una buena lectura, su asistencia a espectáculos y juegos instructivos, como la práctica del ajedrez, la radio. De todos modos este clima psicológico necesita la participación moral y material de los familiares con los que convive el anciano.

Cuidados corporales.—Debe ante todo lavarse cada mañana con agua caliente, enjabonándose sólo las manos, los pies y el bajo vientre. Dos veces por semana aconsejaremos un baño caliente (de 35° 39° grados durante quince minutos). Se evitarán y se procribirán a los ancianos los abusos sexuales, las prácticas maltusianas y el "coitus interruptus", que les conducirían al rápido envejecimiento.

PRIMER CONGRESO NACIONAL DE PROTESIS DENTAL Y MAXILO-FACIAL

La Sociedad Peruana de Prótesis Dental y Maxilo-facial, para conmemorar el X aniversario de su fundación, celebrará en Lima, en los días 19, 20, 21 y 22 de septiembre de 1956, el Primer Congreso Nacional de Prótesis Dental y Maxilo-Facial, el cual ha sido reconocido con carácter oficial por el Gobierno del Perú.

El Comité Organizador del Congreso, en su deseo de que concurra el mayor número de colegas interesados en la prótesis dental y maxilofacial, suplica haga saber a los colegas de su país acerca de la realización de este Certamen odontológico.