

Eliminación

Las personas mayores y las personas con movilidad reducida son más propensas a presentar estreñimiento e incontinencia urinaria.

- A tener en cuenta:
 - **Orinar** cada dos horas (aunque no se tengan ganas).
 - **No beber** nada durante una hora antes de salir a la calle.
 - **No utilizar pañales** hasta que no sea realmente necesario.
 - **Mantener la misma ingesta de líquidos**; reducir la cantidad no mejora la incontinencia.

Relación

- Poner atención en:
 - Facilitar al máximo la **comunicación con los demás**, ofreciendo medios adecuados (gafas, audífonos...).
 - Potenciar la **comunicación con el exterior** (leer el periódico, comentar las noticias, visitas de la familia, amigos y personas queridas...).
 - Utilizar **palabras sencillas y frases cortas**.

Síntomas de alarma de los cuidadores informales

- Se ha demostrado en diferentes estudios que si una persona hace la función de cuidador/a durante mucho tiempo y no vigila su salud, ésta se puede deteriorar fácilmente.

Estos síntomas son:

- **Pérdida de apetito.**
- **Dolor de cabeza.**
- **Cansancio.**
- **Mal humor.**
- **Falta de vida social.**

Ante cualquier sintomatología, debe contactar con el equipo de salud para que le ayuden a resolver la situación.

El médico y la enfermera referente pueden ser de gran ayuda para resolver o mejorar la situación.