



La **edad**
y el **cuidado** de
los **órganos** de los
sentidos

1 (vista y
oído)

La **prevención** no tiene **edad**



Ayuntamiento
de Salamanca



COLEGIO PROFESIONAL
DE DIPLOMADOS EN ENFERMERÍA



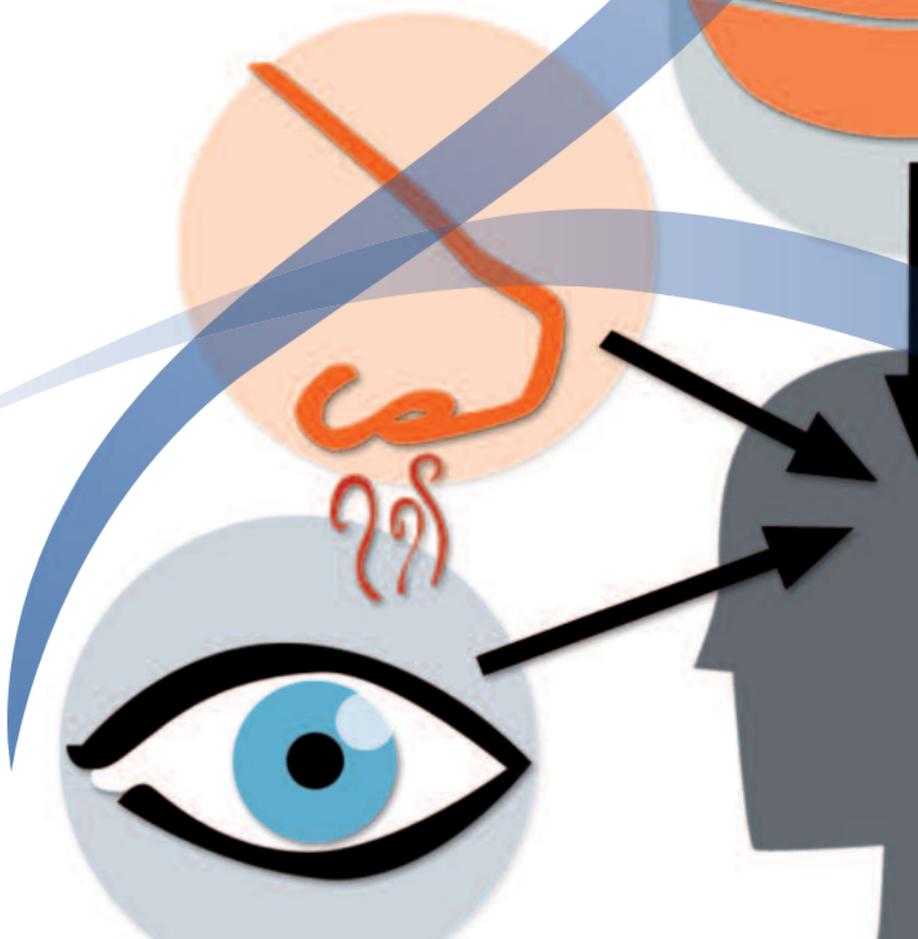
5

**“Cinco sentidos tenemos...
y los cinco necesitamos:
Vista, Oído, Olfato, Gusto y Tacto.**

Los **órganos de los sentidos** nos proporcionan la información del mundo que nos rodea para que podamos relacionarnos de manera segura e independiente. Todos los sentidos recogen información del ambiente (estímulo) de algún tipo. Dicha información se convierte en un impulso nervioso, se lleva al **cerebro**, y éste la traduce en la sensación significativa correspondiente.

Para que pueda ser captado el estímulo (información del ambiente) por los órganos de los sentidos, las personas requieren que dicho estímulo tenga una cierta intensidad mínima, que se denomina umbral.

El proceso de envejecimiento, trae como consecuencia, cambios en nuestros sentidos, en la capaci-



dad de percibir los estímulos ambientales, y de comunicarnos con el mundo. El envejecimiento aumenta el umbral (nivel mínimo de estimulación), de manera que la cantidad de estímulo necesaria para darse cuenta de la sensación, se vuelve mayor. Los cambios en la parte del cuerpo relacionada con las sensaciones, son los responsables de la mayoría de los demás cambios sensoriales.

Estos cambios pueden tener un gran impacto sobre el estilo de vida, que pueden ocasionar a las personas que lo sufren, problemas con la comunicación, el disfrute de las actividades y problemas de interacción social. Los cambios sensoriales pueden contribuir a una sensación de aislamiento.

Para seguir disfrutando a través de los sentidos de cuanto nos rodea: un aroma, un color, una mano amiga, el canto de un pájaro, el sabor agradable de una comida... es preciso cuidarlos.



Ver:

EL SENTIDO DE LA VISTA

Es el sentido humano que nos permite, **mediante la luz**, conocer el medio que nos rodea y relacionarnos.

Nos da información sobre el color, la forma, tamaño, distancia, posición, movimiento y demás **cualidades de los objetos**.

La vista, además de **protegernos**, nos sirve para **disfrutar mejor** de la vida, reconocer a familiares y amigos, disfrutar escribiendo o leyendo, contemplar la belleza de la naturaleza, **deleitarnos** con el arte en museos, edificios...



El sentido de la vista es uno de los más importantes, ya que a través suyo recibimos, aproximadamente, la mitad de la información que percibimos del mundo exterior.

El órgano externo receptor de la vista es el **ojo**.

Con la edad se producen cambios:

- Disminuye la agudeza visual, y la capacidad para adaptarnos a lugares oscuros. Nos deslumbramos más fácilmente, lo que puede aumentar el riesgo de caídas y peligros en la conducción.



- Los colores, sobre todo los verdes, azules y violetas, serán más difíciles de ver.
- Se pierde elasticidad en los párpados. Además los ojos pueden parecer más hundidos.



Puede ocurrir que:

- Se **reduzca la producción de lágrimas**, por lo que los ojos se resecan con facilidad y produce una sensación como “arenilla en los ojos” (sensación de cuerpo extraño), picor, ardor, inflamación, ulceración y algunas veces infección.
- Se **obstruyan los conductos lacrimales** que llevan la secreción lagrimal a la nariz y garganta. Cuando esto ocurre la lágrima sale fuera del ojo. El lagrimeo excesivo además de ser molesto, puede deberse a irritación, inflamación o infección.
- En cualquier caso, ya sea ojo seco o lagrimeo excesivo, es conveniente un **examen oftalmológico** y seguir las indicaciones de los profesionales.



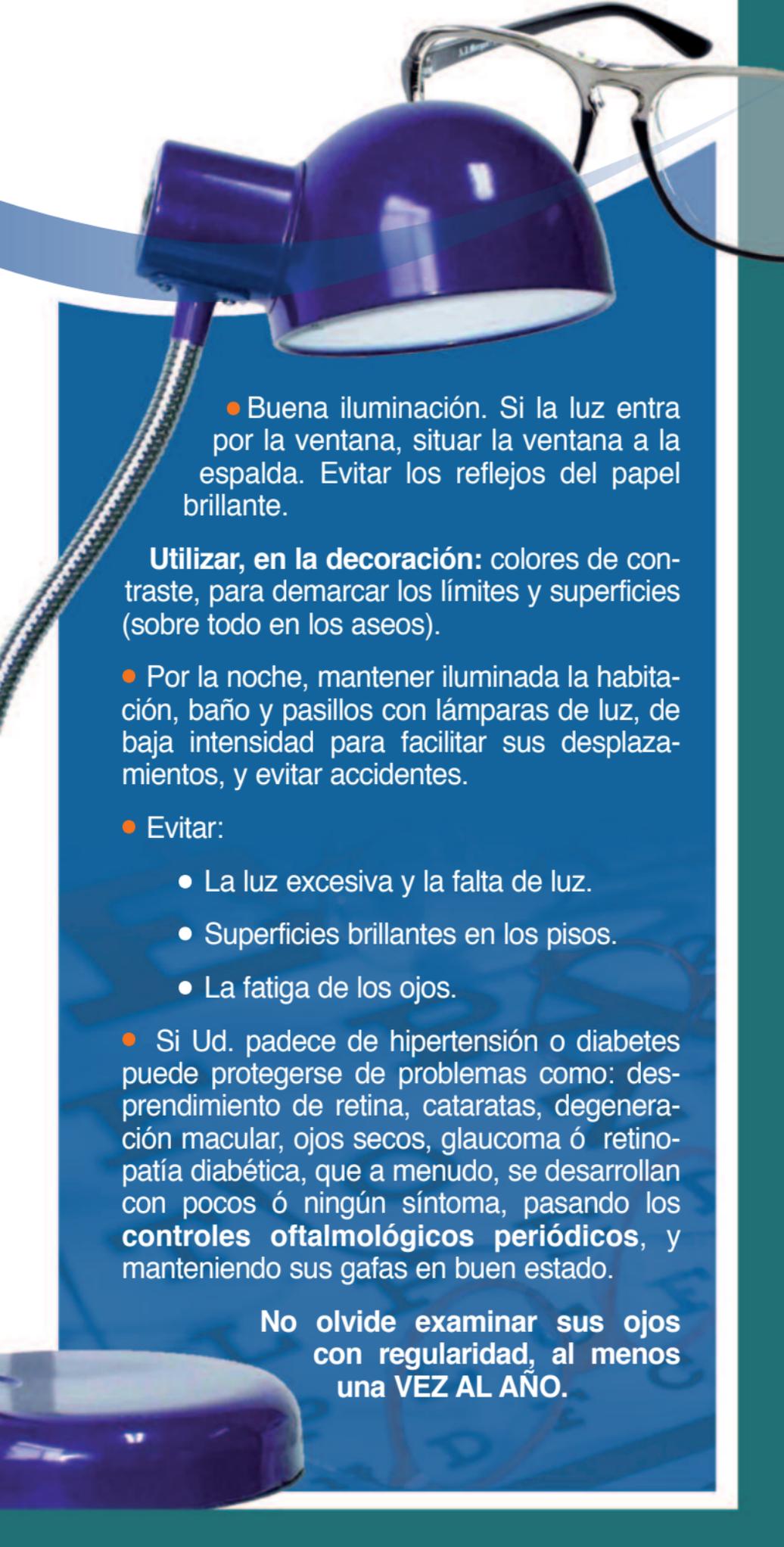
Cuidados para la vista:

- Humedecer los ojos de forma periódica con lágrimas artificiales o suero fisiológico.
- Limpiar los ojos:
 - El interior con suero o lágrimas artificiales.
 - Externamente con una gasa estéril, impregnada con suero fisiológico, comenzando desde el lagrimal, al ángulo externo retirando secreciones.
 - Utilizaremos una gasa para cada ojo.
- Proteger los ojos de las infecciones: no tocando los ojos con las manos sucias y evitando zonas con mucho polvo.
- No frotar los ojos, ni usar medicamentos sin las recomendaciones de un oftalmólogo.
- Descansar. Interrumpir la actividad visual prolongada cada cierto tiempo, mirando a lo lejos.
- Parpadear sirve para lubricar y limpiar el ojo de las impurezas del aire, pero también sirve para darle descanso al ojo. Con cada parpadeo, hay una pausa o descanso de la luz. El ojo se relaja y descansa en esa milésima de segundo de oscuridad.

Utilizar en la lectura:

- Colores de contraste, letra de imprenta o de tamaño grande. Sitúe la lectura a la altura de los ojos, a unos 20 cm. para evitar molestias en el cuello.



- 
- Buena iluminación. Si la luz entra por la ventana, situar la ventana a la espalda. Evitar los reflejos del papel brillante.

Utilizar, en la decoración: colores de contraste, para demarcar los límites y superficies (sobre todo en los aseos).

- Por la noche, mantener iluminada la habitación, baño y pasillos con lámparas de luz, de baja intensidad para facilitar sus desplazamientos, y evitar accidentes.

- Evitar:

- La luz excesiva y la falta de luz.
- Superficies brillantes en los pisos.
- La fatiga de los ojos.
- Si Ud. padece de hipertensión o diabetes puede protegerse de problemas como: desprendimiento de retina, cataratas, degeneración macular, ojos secos, glaucoma ó retinopatía diabética, que a menudo, se desarrollan con pocos ó ningún síntoma, pasando los **controles oftalmológicos periódicos**, y manteniendo sus gafas en buen estado.

No olvide examinar sus ojos con regularidad, al menos una VEZ AL AÑO.

ESCUCHAMOS, HABLAMOS:

La audición

El oído es el sentido corporal que hace posible la audición.

Además los oídos tienen la importante función de mantener el equilibrio.



Oír, consiste en percibir e interpretar los sonidos. Este sentido es importante, porque permite la comunicación entre las personas, captar, disfrutar y reproducir música, los sonidos de la naturaleza y el ambiente, y percibir las señales sonoras de peligro. Se puede educar y también puede llegar a estropearse o perderse.

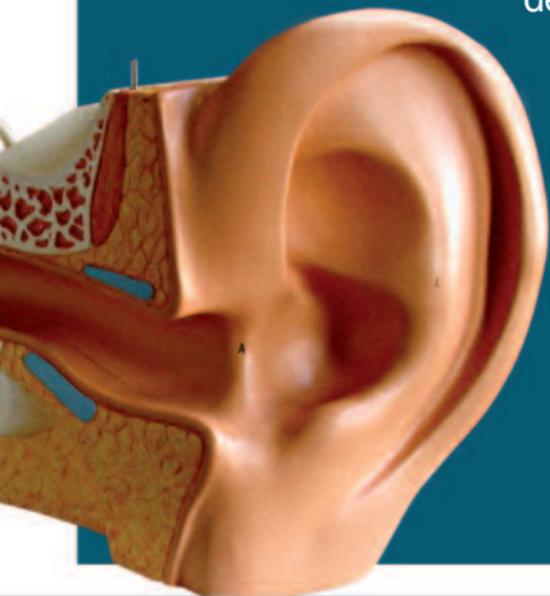
El oído tiene una parte externa visible, centrada en la oreja (pabellón auricular) y en el conducto auditivo externo (conducto dentro de la oreja), que es donde se capta y traslada el sonido y que termina en el tímpano. Y una parte interna (oído medio e interno), que es donde realmente se percibe el sonido.



A stylized illustration of a human ear in profile, rendered in light yellow and blue tones. To the right of the ear, several black musical staves with notes and a treble clef are shown, appearing to flow from the ear. The background is a gradient of blue and white.

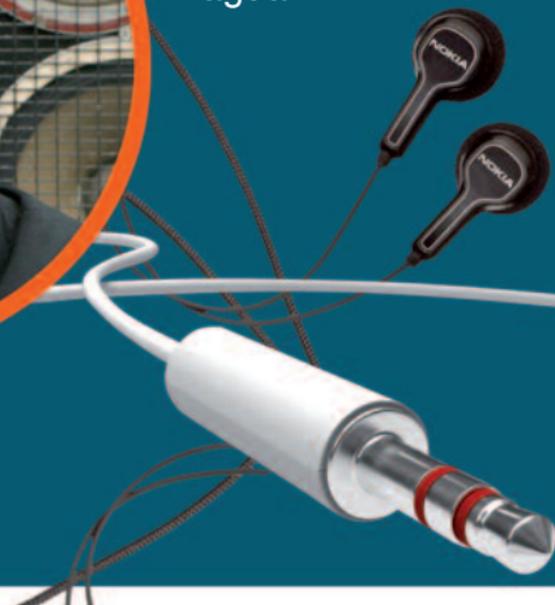
Con la edad se producen cambios:

- Cambios físicos, en cualquiera de las partes del oído, que afectan a la capacidad de la audición. Las estructuras auditivas se deterioran progresivamente.
- En la parte externa del oído, se puede producir, una mayor sequedad y fragilidad en la piel que recubre la oreja; se produce un cerumen más seco, que facilita la obstrucción del conducto auditivo externo, y que puede llegar a formar molestos tapones. Por otro lado, el tímpano, con frecuencia se hace más grueso.
- En el oído medio e interno, puede producirse una pérdida progresiva de la audición, que se acompaña de disminución en la percepción de los tonos altos. Un poco de pérdida auditiva es casi inevitable, relacionada con la edad. Por otro lado se deterioran las estructuras que permiten el equilibrio y por ello, mantener el equilibrio es cada vez más costoso.



Cuidados de los oídos:

- Limpiar la oreja con **agua y jabón**, con un paño, gasa o algodón suave, intentando que el jabón no entre dentro del oído, puesto que puede producir irritación y picor. Puede colocar la cabeza de lado para no le entre agua. Secar bien con suavidad.
- Procurar **no usar bastoncillos**, pueden dañar el oído interno, y se forman tapones con más facilidad.
- No someter los oídos a un ruido intenso, aparatos a gran volumen, los cascos con el volumen muy alto, etc., ya que pueden dañar los tímpanos.
- Si es portador de **audífono**, retírelo durante la noche y limpie bien los restos de **cerumen**.
- Si practica la natación procure que el gorro le cubra los oídos, o utilice tapones especiales para evitar que le entre agua.





Si su audición disminuye:

- Recomiende que no le griten.
- Sitúese a una altura apropiada para hablar con otras personas.
- Pida que le vocalicen bien las palabras, utilizando un tono de voz normal.
- Si no entiende bien una frase, pida que se la repitan usando palabras diferentes.
- Los ruidos excesivos o ambientales, pueden interferir en la capacidad de audición.
- Son muy importantes las expresiones no verbales y el contacto físico.

Y sobre todo recuerde: revise sus oídos y acuda a los especialistas. En la actualidad existen medios mecánicos que mejorarán su capacidad de audición si es necesario.



**Ayuntamiento
de Salamanca**



COLEGIO PROFESIONAL
DE DIPLOMADOS EN ENFERMERÍA