



CONFERENCIA INTERAMERICANA DE SEGURIDAD SOCIAL

Reunión Anual de la CISS 2006



Manual de Autocuidados del Adulto Mayor

***PONENCIA: Dra. Liliana Alfaya y equipo
AMAOTE***



los adultos mayores y la salud

**el desafío para transformar
nuestro estilo de vida**

guia de autocuidados



“LOS ADULTOS MAYORES Y LA SALUD - EL DESAFÍO DE MODIFICAR NUESTROS HÁBITOS DE VIDA”

Envejecer bien, saludablemente no es “ no tener diagnósticos de enfermedades”.

El gran indicador de **Envejecimiento Saludable** es la conservación de la autonomía funcional es decir ser **auto válido**

Se trata de poder tomar decisiones y ejecutarlas sin ayuda

¿qué es envejecer mal, patológicamente?

Es ser **Dependiente de otros**, necesitar ayuda para algunas o para todas las actividades de la vida diaria

No poder tomar decisiones y ejecutarlas por sí mismo

Actividades avanzadas de la vida diaria . tienen que ver con la PARTICIPACIÓN SOCIAL

Las personas que no las hacen tienden al **aislamiento**
Son las primeras que se pierden cuando comienza el deterioro

- relaciones con personas de la misma edad o de otras generaciones, familiares, amigos, vecinos , visitar y ser visitado
- actividades de estimulación física(hacer gimnasia, deportes, bailar)
- estimulación psíquica (reflexionar sobre los cambios y dificultades de la vida, sobre las emociones que nos producen)
- estimulación cognitiva: talleres de memoria , aprender , enseñar , conocer las tecnologías
- ejercer y defender nuestros derechos como ciudadanos
- cuidar la propia salud

- participar en actividades de representación social y política,
- expresar la solidaridad, ayudar a otros
- expresar la espiritualidad, la religiosidad
- actividades artísticas, artesanales
- actividades productivas
- actividades recreativas, jugar, conocer otros lugares.

Fragilidad

Concepto de **fragilidad**: ha sido descrito por el Investigador Christian Lalive D'Épinay de la Universidad de Ginebra (Suiza)

- Es una **condición personal** que produce pérdida de las reservas físicas que nos permiten adaptarnos fácilmente a los cambios

Se afectan cinco aspectos:

✓ **Sensorial**: fundamentalmente visión y audición.

✓ **Neurolocomotor**: relacionado con la movilidad.

✓ **Cognitivo**: relacionado con la capacidad de conocer, reconocer, recordar , expresar, comprender.

✓ , **Metabólico Energético**: relacionado con el equilibrio de las funciones internas y la producción de energía que va disminuyendo

✓ **Enfermedades**

Si nos detenemos a pensar **casi todas la personas a los 60 años** se encuentran en proceso de **fragilización**

Sin embargo no todas irán hacia la dependencia funcional o algunas demoraran más que otras, aun bajo las mismas circunstancias

Esto ocurre porque existen situaciones que influyen sobre la evolución del proceso de fragilización

CAUSAS DE DETERIORO EN EL ENVEJECIMIENTO

1/3	1/3	1/3
POR DETERIORO NORMAL POR LA EDAD	POR ENFERMEDADES	POR MALOS HÁBITOS DE VIDA
NO SE PUEDE HACER NADA 1 / 3	SE PUEDE HACER ALGO PARA MEJORAR 2 / 3	

**la clave para actuar sobre los 2/ 3 que pueden mejorar es la
PREVENCIÓN**

ENFERMEDADES	MALOS HÁBITOS DE VIDA
<p>✓ <i>Antes que aparezcan:</i> protegiendo la salud: Ej. vacunar detectando personas y grupos en riesgo enseñando a las personas a prevenirlas</p> <p>✓ <i>Cuando aparecieron:</i> diagnosticarlas tempranamente Tratarlas rehabilitar</p>	<p>✓ Aprender a reconocerlos ✓ cambiarlos</p>

LA PREVENCIÓN COMO ESTRATEGIA FUNDAMENTAL

Estas estrategias preventivas, si bien se podrá decir que deben iniciarse con el comienzo mismo de la vida, deben comenzar a aplicarse rigurosamente a partir de la cuarta década de la vida, en la que parece definirse definitivamente el modo en que se transcurrirá la vejez

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Promover las capacidades personales que favorecen el desempeño en la vida cotidiana.

MOVIMIENTO *Estimulación Neurolocomotriz*

Prevención a través de la Estimulación del Movimiento pag. 1

COGNICION *Estimulación de las funciones cognitivas superiores: memoria, lenguaje, percepción y pensamiento*

Talleres de la Memoria Para la Tercera Edad pag. 20

DESARROLLO DE HABILIDADES Y CREATIVIDAD *Estimulación de la expresión artística, artesanal y productiva*

Prevención a través del desarrollo de Habilidades, Creatividad, Expresividad pag. 34

Prevención a través de Actividades Productivas en Huertas y Gallineros Familiares pag. 59

EDUCACION PARA LA SALUD

Difusión del conocimiento para el Autocuidado

HABITOS SALUDABLES *Promoción de conductas saludables y evitación de conductas de riesgo*

<i>Prevención a través de la alimentación saludable</i>	<i>pag. 1</i>
<i>Prevención Odontológica</i>	<i>pag. 20</i>
<i>Prevención a través de los controles de salud</i>	<i>pag. 35</i>
<i>Salud mental en el Adulto Mayor</i>	<i>pag. 42</i>
<i>Prevención en verano</i>	<i>pag. 55</i>

SITUACIONES PATOLOGICAS PREVALENTES: *Dar a conocer los factores de riesgo, señales tempranas de las patologías, inducción al cumplimiento de los controles y tratamientos protocolizados.*

<i>Prevención de enfermedades cardio-Vasculares</i>	<i>pag. 68</i>
<i>Prevención de Diabetes</i>	<i>pag. 76</i>
<i>Prevención en Cáncer</i>	<i>pag. 87</i>
<i>Cuidados generales de la piel</i>	<i>pag. 100</i>
<i>Cuidado de los pies</i>	<i>pag. 108</i>
<i>Dificultades para dormir</i>	<i>pag. 112</i>
<i>Cuidado la visión</i>	<i>pag. 118</i>
<i>Cuidado la audición</i>	<i>pag. 120</i>
<i>Precauciones para evitar caídas</i>	<i>pag. 122</i>
<i>Prevención en el uso de remedios</i>	<i>pag. 129</i>

DERECHOS Y CIUDADANIA

Estimulación de la vida comunitaria y ejercicio de la ciudadanía

CONOCIMIENTO y EJERCICIO DE DERECHOS

Derecho y ciudadanía

1

pag.

GENERO y FAMILIA

Temas de genero

pag. 16

MEDIO AMBIENTE

Sobre Emergencias y Catástrofes, medidas de autoprotección **pag. 20**

Violencia social **pag. 43**



Los Adultos Mayores y las barreras Arquitectónicas **pag. 49**

SEGURIDAD

La inseguridad y el Adulto Mayor **Pag. 61**

Maltrato de Adultos Mayores en el Ámbito doméstico **pag. 79**

PRECAUCIONES PARA EVITAR CAÍDAS

Algunas causas por las que se pueden producir caídas	
DE LA PERSONA	DE SU ENTORNO
<ul style="list-style-type: none">- Dificultades visuales.- Dificultades con el equilibrio.- Confusión.- Osteoporosis.- Disminución del tiempo de reacción.	<ul style="list-style-type: none">- Iluminación deslumbrante o escasa.- Superficies deslizantes.- Escaleras sin pasamanos.- Objetos que interrumpen el paso o en mal estado (por. ej.: una alfombra, un paquete).
<ul style="list-style-type: none">- Medicación 	

una de cada cinco personas de 65 a 69 años y dos de cada cinco personas mayores de 80 años recuerda haber tenido una caída en el último año
80% ocurren en el domicilio
30% no la puede explicar
todos intentan fervorosamente explicarlas
son mas frecuentes en las mujeres.

PREVENCIÓN EN EL USO DE LOS REMEDIOS

Las personas mayores de 65 años consumen de **dos a tres veces más medicamentos que el promedio de la población en general.**

La consulta a varios especialistas hace que se prescriban varios medicamentos para diferentes cosas. Además compramos medicamentos de venta libre como los antiinflamatorios, laxantes y vitaminas, entre otros.

esto se conoce con el nombre de **polifarmacia.**

No resulta fácil leer las letras pequeñas y falta un poco la memoria, lo que puede dar como resultado que se dejen de tomar los medicamentos recetados , deliberada o accidentalmente.

Lo que más riesgoso es el consumo de medicamentos tales como diuréticos, tranquilizantes, antipsicóticos, sedantes e hipnóticos, sin el seguimiento periódico del médico.

DERECHOS Y CIUDADANIA

**¿SABE USTED DONDE RECURRIR PARA SOLICITAR
AYUDA EN LA DEFENSA DE SUS DERECHOS?**

Derechos ciudadanos

ANSES - Administración Nacional de Seguridad Social

Tel: 0-800-222-6737

Horario: lunes a viernes de 08 a 20 hs.

**Emergencia Alimentaria (Gobierno de la Ciudad Autónoma de
Bs. As.)**

Dirigido a familias en situación de pobreza, embarazadas menos de 18 (dieciocho) años, adultos mayores sin jubilación o pensión, y personas discapacitadas.

Tel: 0-800-333-3202

**DINAPAM - Dirección Nacional de Políticas para Adultos
Mayores**

Tels: 4342-9132 // 4331-4086

**INADI – Instituto Nacional contra la Discriminación, la
Xenofobia y el Racismo**

Tel: 4346-1734

INAI – Instituto Nacional de Asuntos Indígenas

LOS ADULTOS MAYORES Y SUS RECLAMOS

Defensoría del Pueblo de la Nación

Tel: 0-810-333-2600

Defensa al Consumidor

Tel: 0-800-222-9042

(informa el teléfono que corresponde a cada Municipalidad)

Defensor de la Salud

Tels: 0-810-999-6000 // 4941-9829

e-mail: defensorsalud@velocom.com.ar

3ª Edad del Gobierno de la Ciudad Autónoma de Bs. As.

Tel: 0-800-222-2467

Dirección Nacional de Adultos Mayores (ex Secretaría de la 3ª edad)

Dra. Mónica Roque.

Dirección: Presidente Perón 524 Piso 3º.

Tels: 4338-5850 / 30

Comisión Nacional de Pensiones Asistenciales

Tel: 0-800-333-2600

Sobre Emergencias y Catástrofes, medidas de Autoprotección

antes

- entrenamiento
- simulacros
- actividades de divulgación
- organización

durante

- enfrentar el fenómeno adverso o catastrófico
- cumplir con la preparación previa en forma personal y grupal
- la situación traumática, herida inesperada, golpe no prevenido, tiende a paralizarnos ante el estupor.

Después

- revaloración
- reconstrucción
- rehabilitación.

Inundación



QUÉ HACER EN CASO DE UN INCENDIO



INTOXICACIONES PREVENCIÓN EN EL HOGAR

Guarde los medicamentos y sustancias químicas (combustibles, detergentes, limpia muebles, etc.) bajo llave y en sus envases originales.

Ponga especial **cuidado cuando visitan la casa sus nietos o cuando Usted va a su casa**. Generalmente si Usted vive sin niños a su alrededor, no se preocupa demasiado en guardar sus medicamentos.

No se automedique frente a los niños, explíqueles que toma los medicamentos por indicación médica. Cuando tenga que administrárselos, no los analogue a caramelos ni realce su sabor dulce.

Cuando dé a su nieto un medicamento indicado por el médico, asegúrese que es el correcto y que la dosis es la indicada. Si tiene dudas, consulte con su médico . Si tiene calefón, éste debe estar en el exterior de la casa, nunca dentro del baño. La intoxicación por monóxido de carbono no se produce sólo cuando el aparato está malo, basta con que haya escape de gas. Esta es una causa frecuente de muerte por accidente en nuestro país, tanto en adultos como en niños.



VIOLENCIA SOCIAL

Que es la violencia?

Es una conducta de abuso que por acción u omisión causa un daño físico o psíquico a una persona. Es una situación donde una persona con poder abusa de otra. La violencia implica siempre el uso de la fuerza para producir un daño, estableciéndose un desequilibrio de poder que puede servir para resolver conflictos interpersonales o para doblegar la voluntad de otro para obtener lo que no quiere consentir libremente

Maltrato social: cualquier forma de discriminación producida por prejuicios contra la vejez.

La violencia social se puede dar en:

Macro- Sistema: Contexto amplio, organización social, creencias, valores y estilos de vida de una cultura.

Exo- Sistema: Es el entorno social compuesto por

A.- Las instituciones y su sistema de organización, que puede favorecer las conductas violentas.

B.- Los medios de comunicación, transmitiendo y legitimando conductas violentas.

C.- Contexto económico laboral.

Micro- Sistema: Es el más próximo a la personal, la red vincular; familia, historias personales, roles, interacción.

Aprender a reconocer situaciones de violencia y solicitar ayuda permitirá reparar el daño que produce el sistema social en los Adultos Mayores y sus familias recuperar la capacidad perdida, orientando al anciano a conservar y mantener su potencial humano y material.

Los Adultos Mayores y las Barreras Arquitectónicas

¿de qué estamos hablando?

Barreras Arquitectónicas

son elementos mobiliarios que **impiden la libertad de movimiento y la autonomía de las personas, limitando la accesibilidad a los espacios vitales**

se presentan en el interior de los edificios que pueden ser públicos y privados.

Otras barreras

Barreras en el transporte: son los impedimentos que presentan las unidades de transporte particulares o colectivos (marítimos, terrestre, fluviales o aéreos).

También se incluyen la infraestructura y edificios para acceder al transporte.

Como por ejemplo terminal automotriz, ferroviaria u otras.

Barreras de telecomunicaciones: son impedimentos o dificultades que se presentan en la comprensión y captación de los mensajes vocales y no vocales y en el uso técnico disponibles para las personas con diferentes tipo o clase de discapacidad.

LA INSEGURIDAD Y EL ADULTO MAYOR

El recorrido de este capítulo le permitirá

- reconocer **causas** y **señales** de posibles **situaciones delictivas** de las que **pueda ser víctima**
- reconocer **acciones propias** que pueden ser **facilitadoras**
- aprender **estrategias** que le permitan **cuidarse** y **cuidar**

Recuerde

Se trata de ocuparse del tema , mas que preocuparse La **sobre alarma** puede **paralizarlo o producir tendencia a aislarse** por miedos exagerados, temores a salir, a ser perseguidos con la consecuente **influencia negativa sobre la Salud**



MALTRATO DE ADULTOS MAYORES EN EL EN AMBITO DOMESTICO

Los tipos más comunes de maltrato de ancianos o de adultos dependientes son:

Físicos	Causar dolor o lesiones usando fuerza física excesiva, heridas, golpes, bofetones, golpes con objetos contundentes o no dar suficiente comida o agua a una persona. Uso inadecuado de una restricción física, (atarlo) o química o de medicación psicotrópica
Psicológicos	Causar sufrimiento mental, como humillación, intimidación o amenazas. infantilización los insultos repetidos puede ser con la palabra o las acciones
Sexuales	Asalto sexual, Sodomía, sexo oral, penetración de objetos extraños, incesto, violación.
Económicos	Usar sin consentimiento dinero o la propiedad de un anciano o adulto dependiente en forma ilegal o inapropiada para beneficio de otro.
Abandono	Cuando alguien deja de cuidar a un anciano o adulto dependiente que está a su cargo.
Descuido	Cuando una persona no atiende a un anciano o adulto dependiente bajo su cuidado de manera razonable. Es la privación de las necesidades básicas de servicios como comida, medicamentos, transferencia al baño, aseo personal, acceso a la salud y otras
Rapto	Llevarse a un anciano o adulto dependiente fuera de su lugar de residencia, si dicha persona no tiene la capacidad legal para dar su consentimiento.
Aislamiento	Impedir en forma intencional que una persona anciana o un adulto dependiente reciba correo, llamadas telefónicas o visitantes.
Auto descuido	Cuando una persona anciana no se cuida a sí misma, al punto tal que pone en riesgo su salud y seguridad.

EL PROYECTO AQUÍ PLANTEADO PRETENDE SER EL INICIO DE UNA HERRAMIENTA MAS QUE PODAMOS UTILIZAR LAS INSTITUCIONES PRESENTES PARA CONSTRUIR UN CAMINO SÓLIDO, FUERTE Y SIN VUELTA ATRÁS EN LA PROMOCION Y PREVENCION DE LA SALUD DE NUESTROS ADULTOS MAYORES, Y EN LA RENOVACION DE LOS MODELOS DE ATENCION DE LA SALUD.

ESTE PRIMER BORRADOR ,QUE ESTÁ A DISPOSICIÓN DE LA CONFERENCIA PARA SER MEJORADO Y ENRIQUECIDO POR TODOS, ES LA PRIMERA ETAPA A LA QUE AMBICIONAMOS LLEGAR, YA QUE LO HEMOS PENSADO PARA LOS GRANDES CENTROS URBANOS ,POR POSEER LOS MISMOS SIMILARES CARACTERISTICAS SOCIALES, CULTURALES Y EDUCATIVAS, PUDIENDO SER REPLICADO EN CUALQUIERA DE LAS GRANDES CIUDADES.

PROPONEMOS EN LA ETAPA SUBSIGUIENTE , REALIZAR EL 2 ° SEMINARIO EN BUENOS AIRES EN EL 2007 PARA TRABAJAR OTRO MANUAL BAJO LAS MISMAS DEFINICIONES, PERO PARA ZONAS RURALES Y SEMIRRURALES.

Definimos hoy al **Estado** como el espacio esencial en el camino de revertir las situaciones de injusticia social y por lo tanto que sea el ámbito principal para impulsar un **Plan Gerontológico Nacional** que garantice efectivamente los Derechos de la Ancianidad (tantas veces enunciados) como **Política de Estado**, con peso de Ley Nacional , con la participación y consenso de las provincias y con presupuesto asignado para su cumplimiento, haciendo confluir a todos los subsectores que hoy conformamos la Seguridad Social.

Sólo la firme decisión de impulsar una **Política de Estado en Salud**, con una asignación concreta y verificable de recursos económicos, puestos al servicio fundamentalmente de la **PROMOCION, PREVENCION, EDUCACION, DETECCION PRECOZ DE ENFERMEDADES PREVALENTES EN EL ADULTO MAYOR, PROGRAMAS ESPECIFICOS PARA ENFERMEDADES EVITABLES Y PREVENIBLES** Y NO sólo de la Enfermedad, del poderoso sector de la industria del medicamento, del diagnóstico y tratamiento de las enfermedades que saben defender bien sus intereses, podremos alcanzar la meta enunciada por la Sra. **Eva Perón**, en el Congreso Interamericano de la Seguridad Social, realizado en la Argentina en 1951:

**“....EL MANTENIMIENTO DEL NIVEL
MAS ALTO DE SALUD POSIBLE DE
LA POBLACION, CONSTITUYE EL
OBJETIVO BASICO DE CUALQUIER
SISTEMA DE SEGURIDAD
SOCIAL...”**

EVA PERÓN