



## los adultos mayores y la salud

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



**guia de autocuidados**



# PROMOCION DE LA SALUD CON PROTAGONISMO

**pregunta fundamental y fundacional de la promocion de la salud**  
**¿ quien o quienes cumplirian el rol protagonico y activo de dichas políticas?**

**Son pocos los paises que han transitado un camino que tenga como eje la participación comunitaria.**

**Y rol activo de nuestros adultos mayores en la transmision de pautas saludables de vida.**

**Objetivos: revalorar el rol del adulto mayor, sumarlos y capacitarlos volverlos a la escena activa de las políticas publicas dirigidas a ellos la experiencia en terreno del primer manual de autocuidados con el metodologia de capacitador de capacitadores y en el marco del modelo participativo.**

RECORDEMOS LOS CONCEPTOS BASICOS

**ENVEJECIMIENTO SALUDABLE  
PARTICIPACIÓN SOCIAL**

**FRAGILIDAD  
VULNERABILIDAD SOCIOSANITARIA**

**La herramienta de AMAOTE para capacitar a los Adultos Mayores en la  
conquista del ENVEJECIMIENTO ACTIVO**

**MANUAL DE AUTOCUIDADOS**

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

<b>MOVILIDAD</b>	<i>Prevención a través de Estimulación del Movimiento</i>	<b>pag. 1</b>
<b>COGNICION</b>	<i>Estimulación de las funciones cognitivas superiores: memoria, lenguaje, percepción y pensamiento</i>	
	<b>Talleres de la Memoria Para la Tercera Edad</b>	<b>pag. 20</b>
<b>DESARROLLO DE HABILIDADES Y CREATIVIDAD</b>	<i>Estimulación de la expresión artística, artesanal y productiva</i>	<b>pag. 34</b>
	<b>Prevención a través de Actividades Productivas en Huertas y Gallineros Familiares</b>	<b>pag. 59</b>

# **EDUCACION PARA LA SALUD**

*Difusión del conocimiento para el Autocuidado*

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

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

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

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

# **DERECHOS Y CIUDADANIA**

*Estimulación de la vida comunitaria y ejercicio de la ciudadanía*

## **CONOCIMIENTO y EJERCICIO DE DERECHOS**

*Derecho y ciudadanía*

*pag. 1*

## **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*

¿qué hicimos con el manual de autocuidados?

Trabajamos con los referentes de las organizaciones de jubilados y pensionados para capacitarlos y convertirlos en *multiplicadores, protagonistas, responsables*

## RESULTADOS 2007

**a) etapa de trabajo en sede** En 2007 se convocaron **70**

**Centros de Jubilados**

concurrieron a los cursos **250 referentes** ( 3 ó 4 por centro)

capacitados como agentes líderes en prevención gerontológica con capacidad multiplicadora hacia **9250 adultos mayores** socios concurrentes a esos centros que quedaron equipados con material de difusión , sensibilización y aprendizaje en temas preventivos y sobre todo con **ENTUSIASMO**

**b) etapa de trabajo de campo**

los profesionales **salen a terreno** convocados por los centros para fortalecer y avalar las acciones de los líderes y extender la capacidad de convocatoria

# LA PROXIMA ETAPA

## c) Etapa de extensión

en función del cruce de los conceptos de **fragilización por edad y vulnerabilidad social** con criterio **regional** se inició con profesionales de cada región, la elaboración de *manuales de autocuidados con especificidades propias* definidas por características culturales, ambientales, costumbres, geografías, expectativas y patologías particulares

**REGION NOROESTE (NOA)** geografía de montaña, altiplano, puna, desiertos de altura, yungas, poblaciones dispersas, fuerte componente cultural de pueblos originarios

### **REGION NORESTE (NEA)**

zona de selva, montes, “El impenetrable”, grandes cambios geográficos producidos por el hombre, alternancia de sequías e inundaciones pueblos originarios aislados

### **REGION MESOPOTÁMICA**

grandes humedales, esteros, vida, costumbres y patologías vinculadas con el agua

### **REGION DE CUYO**

alta montaña, valles fértiles cultura de trabajo agrícola, tierras productivas

**REGION CENTRO**, planicies, cultura ganadera en serranías el anciano transmisor de las pautas culturales

**REGIÓN PAMPEANA** vida agrícola ganadera

**REGION PATAGONICA** montaña, lagos, mesetas, enormes extensiones despobladas ,fríos, vientos, costas infinitas, vida marítima, pueblos petroleros y mineros

Trabajamos con los profesionales , los Adultos mayores y sus organizaciones para conocer

*¿qué necesitan, de qué se enferman, cuáles son los riesgos ambientales a los que están expuestos, qué desean, qué capacidades se debe estimular, cual es el rol familiar y social del adulto mayor en estas regiones, que dificultades de acceso a los sistemas de salud tienen, cómo deben ser los cuidados progresivos, qué rol cumplen las organizaciones que los nuclean, cómo lograr que sean **PROTAGONISTAS?***

Son algunos de los interrogantes que guían el accionar de **AMAOTE** en su permanente búsqueda de los caminos preventivos para alcanzar un envejecimiento activo y saludable en el contexto comunitario local