

**HelpAge
International**

*personas mayores
protagonistas*

Guía de Capacitación de Autocuidado de la Salud

Enfocada en las necesidades de las personas mayores

Para servidores en salud y profesionales en ciencias sociales



Judica Frei

Guía de Capacitación de Autocuidado de la Salud

Enfocada en las necesidades de las personas mayores

Para servidores en salud y profesionales en ciencias sociales

**HelpAge
International**

*personas mayores
protagonistas*

Primera edición, 2012
© 2012, HelpAge Internacional

Supervisión:
Catherine Dusseau, Asesora Regional de Salud de HelpAge International

Autora:
Judica Frei

Publicado por HelpAge International • Marzo 2015
Registro de caridad N° 288180

Diseño y diagramación:
Walter Saavedra - 3K impresiones&publicidad



Misión

Trabajamos en red con nuestras organizaciones para asegurar que la gente en todo el mundo entienda la contribución de las personas adultas mayores a la sociedad y garantizar sus derechos a salud, servicios sociales, seguridad económica y física.

Visión

Un mundo en el que todas las personas adultas mayores puedan disfrutar de una vida digna, activa, saludable y segura.

Contenido

1. Introducción	9
2. Introducción al capacitador	11
3. Concepto de la guía y la capacitación	12
3.1. Propósito del guía	12
3.2. Grupo objetivo	13
3.3. Meta del taller	13
3.4. Objetivos de la capacitación	13
3.5. Implementación del taller	14
4. Conceptos útiles	15
5. La planificación del taller	17
5.1. Motivación	17
5.2. Habilidades	19
5.3. Conocimientos	23
5.4. Estructura del taller	25
6. Recursos	31
7. Antes de empezar el taller	33
8. Explicación de pictogramas	34
9. El taller	35
Modulo 1: Entrada	35

Modulo 2: El envejecimiento y el Autocuidado	37
Modulo 3: Estilos de vida saludable para combatir los hábitos nocivos	45
Modulo 4: Enfermedades de las personas mayores	58
Modulo 5: Cuidado de diferentes partes corporales	76
Modulo 6: Cuidado de diferentes funciones corporales	89
Modulo 7: Acciones de salud	97
Modulo 8: Prevención de caídas	106
Modulo 9: El uso de materiales de enseñanza en el trabajo diario	113
Modulo 10: Evaluación y reflexión del taller	115
10. Comentario final	118
11. Bibliografía	120



Introducción

“Saber envejecer es una obra maestra de la sabiduría, y una de las partes más difíciles del gran arte de vivir...”, Henri Frédéric Amiel(1821-1881).

Hoy en día muchas personas adultas mayores perdieron las herramientas para crear una obra maestra, pero esta pérdida no sólo es atribuible al envejecimiento, sino también a otros factores sociales.

Vivimos en un mundo donde las condiciones y estructuras de oportunidades que ofrece la sociedad no siempre aseguran una mejor calidad de vida para las personas mayores. Más bien se generan una serie de mitos de miedo, inseguridad, enfermedad y debilidad entorno a la vejez, y las necesidades de las personas adultas mayores generalmente no son una prioridad para los programas de gobierno.

El proceso acelerado de envejecimiento que se está desarrollando a nivel global nos exhorta a actuar, y Bolivia no queda exenta de este proceso. El 8.9% del total de la población es adulta mayor y se estima que en 2050 uno de cuatro bolivianos será adulto mayor. Es tiempo de generar programas y políticas que brinden a las personas mayores mejores condiciones para ejercer sus derechos y vivir una vida digna y saludable.

Uno de los elementos fundamentales para garantizar una mejor calidad de vida a las personas mayores es la salud, que no sólo es un derecho, sino una responsabilidad que implica a todos. El autocuidado de la salud es una de las conductas que se deben asumir de manera voluntaria para promover y mantener un buen estado físico, psíquico y social.

En este sentido, la Guía del Autocuidado de la Salud busca ser una herramienta dirigida a todo el personal médico para promover el autocuidado y empoderar a las personas adultas mayores en este tema. La Guía también brinda una serie de instrumentos para fortalecer y actualizar los conocimientos del autocuidado, y optimizar las actividades de los trabajadores y promotores del área de salud.

Debemos tomar en cuenta que la promoción y educación en salud debe ofrecer a las personas adultas mayores herramientas que les permitan ser responsables de su salud y bienestar.

¡Vamos a capacitar e impulsar el arte de la vida!

Introducción al capacitador

¡Bienvenido capacitador! Agradecemos tu interés de leer la guía y realizar el taller.

Lee los siguientes capítulos minuciosamente, que te mostrarán paso a paso el camino hasta el taller de autocuidado y su realización.

En la primera parte de la guía encontrarás algunos conceptos, instrucciones de planificación y recursos para arrancar con el taller. Los módulos del taller se encuentran en una tabla con instrucciones, objetivos, temas, contenidos, desarrollo, método y materiales que necesitarás. En los anexos están los modelos para implementar los diferentes módulos.

La construcción de la guía se concibió en base a la “Guía de Capacitación de Autocuidado para Servidores de Salud y de las Ciencias Sociales” del Centro de Asistencia y Promoción Integral de Salud (CAPIS), socio de HelpAge en Perú. Los contenidos y la estructura de esa guía se usaron como un marco directivo.

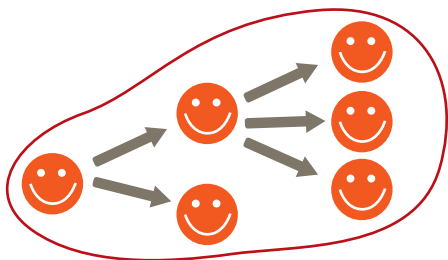
¡Empecemos!

Concepto de la guía y la capacitación

3.1. Propósito de la guía

En la guía encontrarás las herramientas necesarias para realizar un taller, como la implementación de metodologías participativas con actividades dinámicas, donde predomina el aprendizaje desde lo emocional y afectivo sobre lo cognitivo e intelectual¹. Buscamos que los conceptos detallados sirvan para que un taller pueda ser realizado por distintos profesionales en salud o ciencias sociales.

La capacitación está dirigida a servidores de salud o de las ciencias sociales, pero también puede incluir a líderes de las organizaciones de personas adultas mayores y a otras relacionadas o interesadas en el tema. Con la capacitación los participantes tendrán las herramientas para organizar un taller y replicarlo. De esta forma, contaremos con promotores de salud que ayudarán a más personas mayores a tener una vida sana y activa.



1 Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, p.6

3.2. Grupo objetivo

Los talleres están dirigidos a médicos, naturistas, enfermeras, promotores y personal técnico, y trabajadores sociales que trabajan con personas mayores. La capacitación también puede realizarse con líderes adultos mayores y todas las personas interesadas.

3.3. Meta del taller

Lograr que al finalizar las actividades realizadas en el taller cada participante sea capaz de incorporar cinco acciones del autocuidado en su vida; atender y comprender las necesidades de las personas mayores e implementar todas las herramientas de autocuidado para empoderar a la población mayor en este tema.

3.4. Objetivos de la capacitación

- Brindar una capacitación en autocuidado integral adecuada a las necesidades de las personas mayores del área rural
- Promover la vivencia, reflexión y conceptualización sobre el autocuidado en la población adulta mayor del área rural.
- Involucrar a los participantes en un proceso que movilice su sentir, pensar y actuar².
- Establecer en los participantes la capacidad de relacionar el estado de salud de las personas mayores de zonas rurales con factores psicológicos, familiares y ambientales que las rodean.
- Entregar herramientas prácticas para lograr estilos de vida saludable³.

² Idem

³ Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, p.5

3.5. Implementación del taller

El taller de autocuidado se realiza en 30 sesiones divididas en 10 módulos. El desarrollo satisfactorio de las actividades requiere de 8 a 10 asistentes para que cada uno de los temas a tratar sean ampliados a través de actividades individuales y grupales, y los asistentes aporten y maticen con sus opiniones y experiencias de vida. El taller puede realizarse en un salón de la comunidad que cumpla con los requerimientos del evento.

(Ver: Salón apropiado).

4

Conceptos útiles

A continuación detallamos algunos conceptos que son importantes tomar en cuenta antes de iniciar la capacitación.

Autocuidado, es asumir voluntariamente la responsabilidad sobre el cuidado de la salud. También implica el conocer y cuidar el estado de salud para prevenir enfermedades o evitar complicaciones cuando se manifiesten. El autocuidado es asumir un estilo de vida saludable en beneficio de uno mismo, la familia, la comunidad y el Estado.

Promoción de la salud, es la suma de las acciones de la población, los servicios de salud, las autoridades sanitarias y otros sectores sociales y productivos, que buscan mejorar las condiciones de salud individual y colectiva. Asimismo, permite que las personas incrementen el control sobre los determinantes de la salud y en consecuencia, mejorarla⁴.

Empoderamiento en el tema de salud, proceso social, cultural, psicológico o político mediante el cual los individuos y grupos sociales son capaces de expresar sus demandas, plantear sus preocupaciones, diseñar estrategias de participación en la toma de decisiones y llevar a cabo acciones políticas, sociales y culturales para hacer frente a sus necesidades. Mediante este proceso, las personas perciben una relación más estrecha entre

4 Organización Mundial de la Salud 1998, p.10

sus metas y el modo de alcanzarlas y una correspondencia entre sus esfuerzos y los resultados que obtienen⁵.

Capacitación, proceso planificado, sistemático y organizado que busca modificar, mejorar y ampliar los conocimientos, habilidades y actitudes del equipo de salud, como consecuencia de un proceso de cambio, crecimiento y adaptación a nuevas circunstancias internas y externas.

Envejecimiento activo, es el proceso por el que se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez⁶.

Estilo de vida, conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que son saludables y otras veces nocivas para la salud⁷.

Salud integral, estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de afecciones y enfermedades. La persona está sana cuando está en armonía con ella misma (cuerpo y mente), con su familia, comunidad, la naturaleza y el mundo espiritual⁸.

Personas mayores: se considera persona mayor a aquellas personas que tienen 60 o más años; el umbral es arbitrario, pero generalmente aceptado⁹.

5 Organización Mundial de la Salud 1998, p.16

6 Organización Mundial de la Salud 2002

7 Organización Mundial de la Salud 1998, p.27

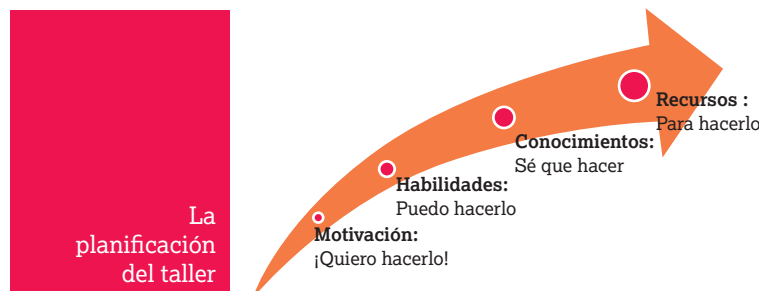
8 Ministerio de Salud y Deportes 2007, p. 52

9 Naciones Unidas 1982



La planificación del taller

Antes de desarrollar el taller es necesario realizar una planificación que tome en cuenta las siguientes pautas:



5.1. Motivación

Querer hacerlo ¿por qué es bueno?

La salud no estática sino dinámica, y resulta de la constante interacción del ser humano con su ambiente natural, familiar y social. Hay muchos factores que influyen en el estado de salud, algunos muy complejos, que escapan a nuestro control, pero otros que se pueden modificar a través de acciones orientadas a cambiar ciertos hábitos que busquen mantener saludables a las personas a través de la promoción de conductas no riesgosas.

La forma de vida determina, en gran parte, el nivel de salud que tenemos.

Cuando hablamos de autocuidado, nos referimos al conjunto de decisiones y prácticas adoptadas por un individuo para ejercer mayor control sobre su salud. También sobre los esfuerzos de las personas para corregir sus problemas de salud con el apoyo emocional, el intercambio de ideas, información y experiencias de otros sujetos. El autocuidado implica la creación de entornos sociales, económicos y físicos favorables que ayuden a conservar la salud.

- La promoción del autocuidado es un proceso voluntario que permite a las personas mayores transformarse en protagonistas de sus propias acciones;
- El autocuidado debe ser una filosofía de vida y una responsabilidad individual, que puede desarrollarse con el apoyo del sistema social y de salud;
- Y una práctica social que implica cierto grado de conocimiento, que da lugar a intercambios e interindividuales.

El bienestar de la comunidad depende de la participación de todos y no sólo de una persona, y para que esto suceda la responsabilidad y el conocimiento deben ser compartidos. Es por eso que la primera tarea debe ser enseñar.

Beneficios de capacitar en autocuidado:

¡Los beneficios son para todos!

Para el personal en salud y de las ciencias sociales:

- Contribuye a la evolución del desarrollo y la confianza en uno mismo.
- Incrementa la satisfacción y el reconocimiento del rol en la comunidad.
- Forja líderes en salud y mejora las aptitudes comunicativas dentro del entorno.
- Eleva la moral del equipo capacitado.

- Agiliza la toma de decisiones y la solución de problemas de salud.
- Contribuye a la actualización de conocimientos del equipo de trabajo.
- Integra al personal de salud y de las ciencias sociales.
- Fortalece el sentido de pertenencia y búsqueda de un objetivo común: el autocuidado de las personas mayores de las zonas rurales.

Para las personas mayores del área rural:

- Mejora la salud y la calidad de vida.
- Promueve la toma de decisiones y soluciones de problemas de salud.
- Ofrece herramientas para aliviar la angustia, las tensiones, frustraciones y los conflictos.
- Ayuda a eliminar los temores y a probar nuevas estrategias para el cuidado de la salud.
- Eleva la autoestima.
- Crea una imagen asequible del autocuidado.
- Estimula la integración de las personas mayores con el equipo de salud.

5.2. Habilidades

Poder hacerlo: habilidades para capacitar

La capacitación es un proceso de corta duración que ofrece un espacio de discusión y aprendizaje donde los participantes reflexionan sobre sus conocimientos y experiencia, sistematizan y organizan las herramientas que han aplicado en el trabajo y adquieren nuevos conocimientos y habilidades.

Un factor de gran importancia en el aprendizaje es la posibilidad de aprender de las experiencias de las personas que comparten la capacitación.

Sabías que...

La comunicación puede ser verbal y no verbal. Los especialistas dicen que el 94% de nuestra comunicación es no verbal. ¡A enseñar con el ejemplo!

Por esto se debe mantener un clima de buenas relaciones humanas en donde prevalezca:

- **El respeto**, aun cuando no se comparta una opinión se debe considerar las creencias y sentimientos de los demás.
- **La cooperación** es la llave del bienestar general. Al trabajar todos por un mismo fin se obtienen mejores resultados y beneficios.
- **La comunicación** es un proceso en el que transmitimos y recibimos datos, ideas, opiniones y actitudes, para mejorar la comprensión.
- **La cortesía, amabilidad y cordialidad** facilitan el entendimiento con los demás, y permite trabajar juntos en armonía para lograr resultados positivos. La cortesía cuesta poco y vale mucho.

Características del buen capacitador

Un buen capacitador tiene la responsabilidad de motivar y guiar el taller, y de potenciar el desarrollo de las habilidades de cada uno de los asistentes. También debe estar motivado a trabajar con metodologías participativas y actividades en promoción de la salud.

El capacitador debe ser:

- Un modelo, los participantes esperan que se les demuestre un buen tono y modelo de conducta. En otras palabras, es importante practicar lo que se está enseñando.
- Un facilitador debe guiar la discusión y motivar a la participación, estas son sus principales responsabilidades.

Recuerda que una de las definiciones de facilitación es: “Hacer las cosas más fáciles”.

Algunas sugerencias para la/el facilitador:

- Comparte tus conocimientos.
- Respeta las ideas y tradiciones de los participantes.
- Reconoce tus límites y continúa aprendiendo.
- Practica lo que enseñas.
- Piensa en el futuro y ayuda a los demás a hacer lo mismo.

Responsabilidades del capacitador

Un buen capacitador debe:

- Estar familiarizado con el tema.
- No perder el control de los objetivos del taller.
- Empezar a tiempo.
- Organizar los grupos de trabajo.
- Mantener atentos a los participantes.
- Preparar todos los materiales necesarios antes del taller.
- Retroalimentar las discusiones.
- Desarrollar una buena comunicación grupal.

Comunicación grupal:

Carl Rogers planteó tres cualidades fundamentales para establecer una comunicación efectiva:

- **Congruencia:** Entre lo que se dice y lo que se hace.
- **Aceptación:** De cada miembro del grupo tal como es (tolerancia a la diversidad).
- **Empatía:** Capacidad para entender los pensamientos y sentimientos ajenos (“ponerse en el lugar de la otra persona”).

“El ‘secreto’ del trabajo en equipo es la comunicación. A mayor número de personas en un equipo se hace más difícil e indispensable la comunicación efectiva, que nos prepara para ponernos de acuerdo, tomar decisiones y finalmente ejecutarlas en equipo”¹⁰.

Claves para una buena comunicación

- Hablar a las personas amablemente. No hay nada tan agradable como una frase alegre al saludar.
- Sonreír a la gente, se necesita más de 40 músculos para fruncir el ceño y sólo 15 para sonreír.
- Llamar a las personas por su nombre.
- Ser amigable, agradable y cortés. Resaltar las cualidades y cuidar de que las críticas sean constructivas.
- Considerar la opinión de los demás. En una discusión hay tres puntos de vista: el de uno, el otro y el correcto.
- Si existen dudas se debe solicitar una aclaración para evitar malos entendidos y confusiones que podrían afectar el desarrollo del taller.

¹⁰ Pro-Vida 2010, p. 12 y 45

- Escuchar y enriquecer la comunicación para apreciar los puntos de vista de los demás y establecer un diálogo efectivo, con intercambio de ideas, apreciaciones y razonamientos.

5.3. Conocimientos

Saber qué hacer

Ya estamos a bordo y queremos capacitar a nuestro equipo.
¿Cómo empezar?

1. Formar un equipo de organización

Para que el taller no sea una sobre exigencia, es importante que desde el inicio se asignen roles y coordinen las diferentes áreas de trabajo. Tomar en cuenta:

“En la solución de problemas no hay grandes personajes: hay grandes equipos”¹¹.

En la sección de anexos se tiene una lista que sirve de guía para coordinar las formas de trabajo.

2. Identificar a los participantes

Es importante construir una lista de los servidores en salud y de las ciencias sociales que están dentro de la institución, comunidad, etc. También es una buena idea buscar participantes en las comunidades vecinas.

3. Conversar con las autoridades

Es importante dar a conocer a las autoridades de la comunidad el plan de acción y su importancia. En anexos se tienen modelos de carta para autoridades que se pueden utilizar.

11 Pro-Vida, 2010, p.16

Además, es probable que el alcalde, jefe del centro de salud y otras autoridades estén interesadas en participar en la capacitación. Entonces es pertinente invitarlas.

4. Buscar un lugar apropiado

Para realizar un taller y una buena capacitación se debe contar con ambientes adecuados. Hay diferentes alternativas, como el aula de la escuela de la comunidad, un salón dentro de una iglesia, el comedor popular (fuera del horario de funcionamiento), un espacio dentro del centro de salud, el salón de la municipalidad y otros espacios que sean convenientes.

Características de un salón adecuado:

- Cantidad suficiente de asientos (10-15).
- Mesas (4-5).
- Papeles
- Pizarra
- Luz apropiada.
- Protegido del ruido.
- Circulación de aire y temperatura adecuada.
- Tomacorrientes y cables de conexión.
- Espacios para actividades en grupo.

* Conversar con las personas que facilitarán el ambiente para acordar una fecha adecuada.

5. Organizar provisión de alimentos

Es muy importante hacer pausas y ofrecer un refrigerio, almuerzo, etc. Para mejorar la concentración de los capacitadores.

La alimentación para un taller debe ser ligera y variada, también es importante tomar en cuenta la dieta de los participantes.

Es clave que los refrigerios se sirvan puntualmente para evitar demoras en el programa¹².

Se debe designar a una persona para que se encargue de esta tarea.

6. Buscar una fecha y horario adecuado

La elección de la fecha del taller depende de la disposición de las personas y el lugar donde se realizará el evento. Tomar en cuenta que el día de la capacitación no coincida con un feriado y que el horario sea conveniente para todos. En algunos casos puede ser necesario que los participantes necesiten alojamiento si la agenda del taller se prolonga.

7. Invitar formalmente a los participantes

Preparar una invitación para cada uno de los asistentes o autoridades (ejemplos en anexos). También se debe solicitar la confirmación de asistencia al taller.

5.4. Estructura del taller

La metodología del taller contempla 30 sesiones de trabajo divididas en 10 módulos que duran entre 20 hasta 145 min. El tiempo total del taller es de 10 1/2 horas, pero si descontamos las horas de almuerzo y refrigerios nos quedan 9. Las actividades que están en este **color**, pueden obviarse si el tiempo es corto y se ahorran 150 minutos.

El concepto de los módulos y sesiones da la oportunidad de fraccionar y seleccionar las diferentes sesiones de enseñanzas, adaptadas a las necesidades, tiempo, etc.

12 Candelo et al. 2003, p. 46-47

Módulo	Título de la sesión	Tiempo	Tema	Tiempo total
1. Entrada	Bienvenida	30 min.	Registro de participantes, entrega de rótulos de identificación y el material que se utilizará en el taller.	60 min.
		5 min.	Bienvenida del capacitador a los participantes, introducción al tema y presentación del programa de capacitación.	
	Presentación	25 min.	Juego de presentación	
2. El envejecimiento y el Autocuidado	El envejecimiento	25 min.	Visión personal sobre el envejecimiento	145 min.
		5 min.	Consideraciones sobre el envejecimiento en la sociedad	
		40 min.	Los cambios en el envejecimiento	
		20 min.	Un envejecimiento activo y saludable	
	El Autocuidado	25 min.	¡El Autocuidado garantiza una vida sana!	
		30 min.	¿Qué es el Autocuidado?	
	Refrigerio	15 min.		15 min.
3. Estilos de vida saludable contra hábitos nocivos	Estilos de vida saludable – actividad física	1 min.	La actividad física y su importancia	

Módulo	Título de la sesión	Tiempo	Tema	Tiempo total
		15 min.	Los beneficios del ejercicio	
		4 min.	Cómo promover el ejercicio en las personas mayores	
		25 min.	Ejercicios para las personas mayores	
	Estilos de vida saludable – alimentación y nutrición sana	15 min.	Alimentación y nutrición saludable	
	Hábitos nocivos: el alcohol y el tabaco	15 min.	Consecuencias y comportamientos problemáticos del alcohol y el tabaco	90 min.
		10 min	Estrategias para salir de una adicción	
	Almuerzo	1 hora	La diabetes	60 min.
4. Enfermedades en las personas mayores	La diabetes	10 min.		
		20 min.	Plato diabético	
	Enfermedades de los sentidos		El tinnitus Las cataratas El glaucoma	
	Enfermedades del aparato locomotor		La artritis La osteoporosis	

Módulo	Título de la sesión	Tiempo	Tema	Tiempo total
	Enfermedades mentales:	40 min.	La demencia La depresión	70 min.
	La incontinencia		La incontinencia	
	El cáncer		El cáncer	
5. Cuidado de las diferentes partes corporales	Cuidado de la piel	30 min.	• Cambios de la piel con el envejecimiento • Factores de riesgo • Autocuidado de la piel	40 min.
	Cuidado de los sentidos: vista y oído		• Cambios de la vista y el oído con el envejecimiento • Factores de riesgo • Autocuidado de la vista y el oído	
	Cuidado de la boca		• Cambios de la boca con el envejecimiento • Factores de riesgo • Autocuidado de la boca • Signos de enfermedades bucales • Instrucciones para cepillarse los dientes	
	Cuidado de los pies		• Cambios en los pies con el envejecimiento • Factores de riesgo • Autocuidado de los pies • Signos de enfermedades en los pies	

Módulo	Título de la sesión	Tiempo	Tema	Tiempo total
6. Cuidado de las diferentes funciones corporales	La salud mental	50 min.	• Emociones • Actividad cognitiva • Memoria: - Importancia - Factores de riesgo - Cuidado	50 min.
	La autoestima		• Autoestima: - Importancia - Factores de riesgo - Cuidado	
	El sueño		• Sueño: - Importancia - Cambios con la edad - Consejos para dormir mejor	
	La sexualidad		• Sexualidad - Importancia - Factores de riesgo - Problemas - Consejos	
	Refrigerio	15 min.		15 min.
7. Medidas preventivas para cuidar el estado salud	El control médico periódico		Importancia del control médico periódico	
	La higiene corporal		Consejos generales	
	Las vacunas		Tétanos Gripe Enfermedades neumocócicas	

Módulo	Título de la sesión	Tiempo	Tema	Tiempo total
Si el tiempo es corto, los temas de este módulo sólo se exponen	La hipertensión arterial	30 min.	Definición Datos de referencia de la presión arterial Autocuidado	30 min.
	La medicación	o 15 min.	Consejos para el consumo de medicamentos	o 15 min.
8. Prevención para evitar las caídas	Prevención para evitar las caídas	15 min.	Las causas y efectos de las caídas	30 min.
		5 min.	¿Cómo levantarse después de una caída?	
		15 min.	Prevención para evitar las caídas	
9. El uso de materiales educativos	Aplicación	5 min.	¿Cómo utilizar las herramientas de enseñanza del Autocuidado de la salud en el trabajo cotidiano?	5 min.
10. Evaluación y reflexión del taller	Evaluación del taller	10 min.	Hoja de evaluación	20 min.
	Reflexión del taller	10 min.	Reflexión del aprendizaje central	
Tiempo total:	630 min = 10 1/2 horas (- 1,5 horas almuerzo y refrigerios) = 9 horas			



Recursos

Para realizar el taller:

- Un salón apropiado
 - Carta de invitación a autoridades
 - Carta de invitación de las autoridades convocando a participantes
 - Carta de invitación a participantes
 - Lista de registro de los participantes: servidores en salud y de las ciencias sociales
 - Lista de registro de los futuros capacitadores
 - Etiquetas para la identificación de participantes
 - Hojas de evaluación del taller
 - Tabla de organización del taller
 - Lista de los materiales educativos
 - Carteles grandes en color blanco
 - Cantidad adecuada de fotocopias de los materiales y documentos que se encuentran en los anexos para los participantes.
-
- Modulo 2: Mapa Mental: envejecimiento activo y saludable
 - Modulo 2: Explicación de la diabetes
 - Modulo 4: Colocación
 - Modulo 5: Partir alrededor
 - Modulo 6: Juego de roles

- Material educativo sobre el Autocuidado de la salud (cartel y manuales)
- Un reloj
- Ganchos
- Canasta con productos alimenticios (buenos y malos)
- Material para moderar el taller
 - Campanilla, timbre (para llamar a los participantes después de la pausa)
 - Cinta adhesiva, cuerda, tijera, agujas, chinchas
 - Puntero laser
 - Pelota de goma
 - Ovillo de lana
 - Marcadores
 - Lápices de colores
 - Tarjetas de papel de diferentes formas y colores
 - Flecha hecha de papel
- Material para los asistentes
 - Hojas y fotocopias en un folder
 - Bolígrafos

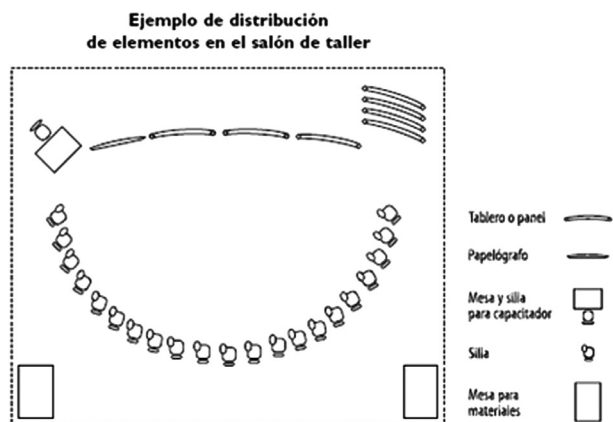
Ejemplos de otros materiales en anexos.

Antes de empezar el taller

Es importante tener claro la secuencia del taller y los contenidos temáticos de cada módulo. Los materiales de los diferentes módulos también deben estar preparados.

Unos días antes del taller, es importante estar relajado y compartir con otras personas la información que se tiene preparada para el taller. Utilizar un lenguaje claro y preciso es clave¹³.

El día del evento es importante estar dos horas antes para tener todo listo, por ejemplo, la distribución de todos los elementos del taller.



13 CAPIS 2010, p. 12

Explicación de pictogramas

Explicación de pictogramas



Exposición



Papelógrafo



Cartel



Papel y bolígrafo



Trabajo en pareja



Tablero



Juego, ejercicio



Charla en grupo



Trabajo en silencio



Trabajo en grupo



Trabajo en equipo



Historia



Teatro

El taller

Modulo 1- Entrada

Los primeros dos módulos constituyen la base del éxito para la capacitación. Una atmosfera agradable y amistosa entre los participantes y el capacitador es esencial para el desarrollo del taller.

Sesión 1: bienvenida

Objetivo: Los participantes reciben la bienvenida al taller y conocen al capacitador y el programa.

Tema	Contenido y estructura	Método	Material
Llegada	Cada participante se registra en la lista, recibe una etiqueta de identificación y un folder con todo el material que utilizará.	Elaboración de etiquetas de identificación	Lista de registro, etiquetas, folders, bolígrafos, marcadores, ganchos, etc.
Bienvenida	Bienvenida del capacitador a los participantes.	Exposición 	
Desarrollo	Presentación del programa del taller en un papelógrafo (preparado con anterioridad). El capacitador debe señalar de forma continua en qué etapa del taller está. Esto puede hacerse con una flecha de papel.	Papelógrafo 	Marcador, flecha de papel, cinta adhesiva

Sesión 2: presentación

Objetivo: En la parte introductoria se realiza la presentación de cada uno de los participantes y se establece una relación estrecha entre los asistentes. Además se presenta una pequeña impresión del significado de trabajar en red. Los participantes aprenden a tolerar y aceptar las fortalezas y debilidades de los otros miembros del grupo.

Juego de presentación	Juego la red: 1. Los participantes forman un círculo 2. El capacitador toma un ovillo de lana, sujeta el hilo por un extremo, dice su nombre, el lugar de procedencia, la institución o lugar de trabajo y sin soltar el hilo lanza el ovillo a otra persona en el círculo. 3. La persona que recibe el ovillo dice su nombre, sujeta el hilo y sin soltarlo lanza el ovillo a otro participante. Esta operación se repite hasta que todos los integrantes del círculo tengan sujeto un punto del hilo y se haya formado una telaraña, una red. <i>El capacitador puede aprovechar esta situación para mostrar los beneficios de trabajar en red.</i> 4. La persona que completó el paso anterior, devuelve el ovillo a la que se lo pasó, llamándola por su nombre y así sucesivamente, desenredando la telaraña hasta que el ovillo vuelva a quedar en manos del capacitador¹⁴.	 juego	Un ovillo de lana
-----------------------	--	--	-------------------

¹⁴ Candeló et al. 2003, p. 128

Modulo 2 – el envejecimiento y el Autocuidado

El envejecimiento es un proceso irreversible que cada persona vive de manera diferente. Hoy la vejez no sólo significa el colofón de la vida sino una etapa más donde se debe vivir plenamente.

El envejecimiento está marcado por diferentes habilidades, necesidades, preferencias, etc. que se deben considerar al momento de relacionarse con las personas mayores. Además la vejez no es un proceso del cual los adultos mayores están extraditados por completo. El Autocuidado de la salud ofrece varias formas de organizar e intervenir el proceso de envejecimiento y lograr que sea activo y saludable.

Sesión 3: el envejecimiento

Objetivo: Los participantes dan a conocer sus opiniones sobre la vejez y distinguen los diferentes enfoques que existen sobre las personas mayores en la sociedad. Se comprenden los cambios físicos, psicológicos y sociales que contrae el envejecimiento, y se buscan alternativas preventivas para intervenir y mejorar este proceso biológico.

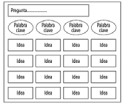
Tema	Contenido y estructura	Método	Material
Vista personal de la vejez	1. Cada participante recibe una hoja en blanco, marcadores y/o lápices. 2. Los participantes dibujan una imagen, objeto, etc. que representa el significado de vejez para ellos. 3. Se hace una exposición en la que cada participante presenta y explica su dibujo¹⁵.	Papel y bolígrafos 	Hojas blancas, lápices de colores.

continúa

15 Candelot et al. 2003, p. 123

Tema	Contenido y estructura	Método	Material
Diferentes puntos de vista sobre el envejecimiento	<i>Era tarde y la señora Leticia estaba esperando el minibús. Ella había tenido un día de trabajo cansador y no podría esperar a llegar a casa para descansar. De pronto, alguien la empujó y estaba a punto de perder el equilibrio. “¡No tienes ningún respeto!”, dijo a la niña que se limitó a sonreír. Un hombre junto a ella chasqueó los dientes y dijo: “En mis tiempos era diferente. Los jóvenes conocían su lugar”. A medida que el minibús llegó, ella trató de seguir adelante, pero una mujer con un bebé la empujó a un lado. Un joven se puso delante de ella y le cerraron el paso. De repente sintió una mano en su brazo que la guio suavemente hacia la puerta del transporte. En el minibús había otra mujer de más edad que sonrió y le hizo un espacio para que pueda sentarse¹⁶.</i> El capacitador puede utilizar esta historia para reflexionar sobre los diferentes conceptos que se tienen sobre las personas mayores en la sociedad.	Historia 	
Los cambios en el envejecimiento	Sondeo por tarjeta: 1. Se observa en el tablero la pregunta: ¿Cuáles son los cambios en el envejecimiento? 2. Los marcadores y tarjetas necesarias se reparten a todos los participantes. 3. Se asigna el tiempo suficiente para el llenado de las tarjetas.	Tablero  Trabajo en grupo 	Un marcador para cada persona, suficientes tarjetas, un tablero y chinchos.

continúa

Tema	Contenido y estructura	Método	Material
	- Una vez llenadas las tarjetas, se recolectan y mezclan para mantener el anonimato de las respuestas. - Se da lectura a las tarjetas y se las muestra al grupo. - Conforme se vayan leyendo se agrupan temáticamente en el tablero con la ayuda de los participantes. - Finalmente, se busca para cada grupo de tarjetas una palabra o frase clave, que se le pone un título¹⁷. - Si es necesario el facilitador concluirá con ejemplos los cambios que se generan en el envejecimiento y explicará los aspectos positivos.	 18	
Un envejecimiento activo y saludable	Mapa mental: - El facilitador dibuja en un papelógrafo el esquema de un mapa mental con el título: “Envejecimiento activo y saludable”. - Construye ramas temáticas con las palabras claves de la dinámica anterior. - Todos los participantes buscan ideas para prevenir las diferentes áreas. - El facilitador escribe adecuadamente las diferentes ideas En el desarrollo del taller el capacitador debe recapitular los temas con el mapa mental.	Papelógrafo  Trabajo en grupo 	Marcadores de diferentes colores.

¹⁷ Candeloe al. 2003, p. 138

¹⁸ Candeloe al. 2003, p. 138

Contenido temático: el proceso de envejecimiento

El envejecimiento no es una enfermedad sino una fase fisiológica natural que se produce desde que nacemos y se mantiene a lo largo del curso de la vida. Es un proceso normal, individual, progresivo e irreversible de todo ser humano que está relacionado con los estilos de vida. En el mismo influyen los factores genéticos y ambientales, pero también el entorno social en el cual vivimos¹⁹.

I. Cambios físicos

Con el paso de los años se dan ciertos cambios en nuestro cuerpo, como por ejemplo:

- Disminución de masa muscular
- Cambios en el apetito y el sueño
- Pérdida del retenimiento del sistema nervioso
- Disminución de la capacidad para movilizar huesos y articulaciones, etc.
- Piel más delgada, seca, menos elástica, canas y calvicie
- Descalcificación de los huesos y disminución de la talla
- Reducción de la capacidad respiratoria
- Disminución de las defensas naturales (inmunidad)

II. Cambios psicológicos

- Disminución de la capacidad mental como la memoria
- Cambios en el estado de ánimo
- Cambios de conducta
- Autoimagen negativa
- Dificultad para adaptarse a los cambios socioculturales, ambientales, familiares, laborales y de roles.

19 Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social, p. 13

Contenido temático: el proceso de envejecimiento

III. Cambios sociales

- Soledad y abandono porque gran parte de la población joven emigra a las ciudades en busca de mejores condiciones de vida.

Aspectos positivos del envejecimiento:

- Acumulación de experiencia y sabiduría
- Conservación de la capacidad funcional a pesar de las enfermedades
- Tiempo libre para realizar diferentes actividades²⁰

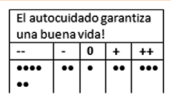
Sesión 4: el Autocuidado

Objetivo: Los participantes dan a conocer sus apreciaciones sobre el Autocuidado. Definen las conductas que se deben tomar, la importancia y los beneficios, y cómo se puede implementar en el diario vivir.

Tema	Contenido y estructura	Método	Material
Opiniones sobre el Autocuidado	Valorar con puntos 1. Se visualiza en el tablero una matriz con cinco columnas. (Ver ej.) En el encabezado de la matriz se coloca el título: “El autocuidado garantiza una buena vida” 2. El facilitador reparte un papel adhesivo en forma de punto a cada participante.	Tablero 	Puntos adhesivos y marcadores.

continúa

²⁰ Universidad de Chile 1997, p.2

Tema	Contenido y estructura	Método	Material
	3. Todos los participantes se ponen de pie al mismo tiempo y sitúan el papel adhesivo en la matriz, de acuerdo a sus opiniones. 4. El facilitador analiza y marca el orden de la frecuencia de papeles. Empieza con la columna de menos puntaje hasta la de mayor puntaje. 5. El facilitador hace el análisis de la primera columna. Pregunta al grupo los motivos que impulsaron a las personas a poner su punto en esta columna. - Todos los participantes deben dar a conocer sus opiniones - El capacitador anota todas las opiniones en esta misma columna. 6. De la misma manera, se debe continuar con el análisis de las otras columnas hasta llegar a la que tiene mayor cantidad de puntos.	 Trabajo en grupo 	
¿Qué es el Autocuidado?	1. El capacitador lanza una pregunta a todo el grupo. 2. Después pasa la pelota de goma a cualquier miembro del grupo. La persona que agarró la pelota tiene que tratar de responder la pregunta sino puede debe pasar la pelota a otro miembro del grupo. 3. La dinámica continua hasta que la pregunta sea respondida. En caso de que nadie pueda responderla, el capacitador puede intervenir.	Charla en grupo 	Pelota de goma

continúa

Tema	Contenido y estructura	Método	Material
	4. Una vez respondida presenta la siguiente pregunta: Lista de las preguntas que se deben realizar: • ¿Qué es el autocuidado? • ¿Cuál es la importancia del autocuidado? • ¿Cuáles son los beneficios del concepto del autocuidado? • ¿Cuáles son las tres formas en las que el autocuidado se puede aplicar en el diario vivir?		

Contenido temático: el Autocuidado

Autocuidado:

- Es asumir voluntariamente el cuidado de la salud
- Conducta que se aprende en sociedad
- La autoestima es fundamental para el autocuidado

Importancia del Autocuidado:

- Realizar acciones preventivas, reconocer de forma temprana una enfermedad y participar activamente de la recuperación integral de la salud, son pautas para mantener un buen estado de salud.
- El autocuidado requiere que las personas asuman la responsabilidad en el cuidado de su salud y las consecuencias de las acciones que realizan.
- Reconocer que una conducta (ej. fumar) es la directa responsable de la enfermedad (cuadro pulmonar crónico), puede llevar a reorientar el rol que se asume en el cuidado de la salud.

Contenido temático: el Autocuidado

Beneficios del concepto del Autocuidado:

- Promueve la salud, esta categoría sugiere realizar prácticas que conlleven el bienestar físico, mental y espiritual. Ej.: realizar ejercicios.
- Impulsa el cuidado de la salud. Ej.: vacunación, selección de alimentos bajos en grasa para prevenir problemas cardiovasculares.
- Ayuda a detectar de forma temprana los signos y síntomas de enfermedades. Ej.: inexplicable reducción de peso.
- Mejora la capacidad de enfrentar las enfermedades, cumplir con el tratamiento y reconocer los efectos farmacológicos.

El Autocuidado se puede aplicar de tres formas en los estilos de vida:

- a. Conductas que conscientemente buscan mantener la salud. Ej.: realizar actividades físicas.
- b. Conductas que responden a los síntomas de la enfermedad. Ej.: seguir un régimen alimenticio de acuerdo a la enfermedad.
- c. Hábitos nocivos que afectan la salud. Ej. consumo de tabaco, de bebidas alcohólicas y sedentarismo.

¿Qué busca el Autocuidado?:

- Promover una mejor calidad de vida para las personas adultas mayores.
- Impulsar cambios y estilos de vida saludables para prevenir enfermedades.
- Independencia y funcionalidad de las personas adultas mayores.
- Defender el derecho y protección de la salud.
- Entender que el envejecimiento es un proceso natural y que las personas deben mantenerse activas y saludables.

Modulo 3: estilos de vida saludables contra hábitos nocivos

Realizar actividades físicas y tener una alimentación saludable son hábitos que promueven estilos de vida saludables. Contrariamente existen hábitos como beber alcohol y fumar que deben evitarse.

Sesión 5: estilos de vida saludables – actividades físicas

Objetivo: Los participantes comprenden la importancia y los beneficios de las actividades físicas para las personas mayores y saben cómo promoverlas. También son capaces de guiar las sesiones de ejercicios.

Tema	Contenido y estructura	Método	Material
La actividad física y su importancia	Introducción al tema (Ver: Contenido temático)	Exposición 	
Beneficios de los ejercicios	Lluvia de ideas: 1. El capacitador pide al grupo que realice una lluvia de ideas sobre los beneficios de realizar ejercicios. 2. Cada idea debe anotarse en el papelógrafo.	Papelógrafo  Trabajo en grupo 	Marcadores

continúa

Tema	Contenido y estructura	Método	Material
Cómo promover los ejercicios físicos en las personas mayores	Disertación sobre el tema: “Como promover los ejercicios físicos en las personas mayores”. (Ver: Contenido temático)	Exposición 	
Ejercicios para personas mayores	Todos los participantes se ponen de pie y el facilitador pide que cada uno muestre un ejercicio que conozca y que pueda ser realizado por un adulto mayor. Los ejercicios pueden hacerse a través de bailes tradicionales y movimientos corporales. Si nadie conoce ningún ejercicio el capacitador puede dar ejemplos. (Ver: Contenido temático)	Ejercicios 	

Contenido temático: la actividad física

Las actividades físicas son ejercicios planificados para personas de cualquier edad y pueden realizarse de forma progresiva o diaria para mantener la fortaleza de los músculos y huesos.

Beneficios de los ejercicios:

- Vigorizan los huesos y músculos, mantienen el equilibrio, previenen las caídas y la osteoporosis.

Contenido temático: la actividad física

- Permiten una sensación de bienestar y disminuyen la tristeza, el estrés y la ansiedad.
- Mejoran el funcionamiento de los pulmones, el corazón y la circulación de la sangre.
- Mejoran el ingreso de la glucosa a las células. Esto es muy importante para personas con diabetes.
- Ayudan a dormir mejor y relajado.
- Optimizan la capacidad de memoria, atención y concentración
- Disminuyen los niveles altos de colesterol que es la grasa acumulada en las arterias causante de problemas de circulación y corazón.
- Fortalecen las defensas del organismo contra las enfermedades como el cáncer y la diabetes.

Cómo promover el ejercicio en las personas mayores:

Primero:

Realizar ejercicios de forma progresiva, aproximadamente 30 minutos, todos los días o día por medio.

Segundo:

En base a un plan se debe elegir el horario, tipo de ejercicio a realizar, la vestimenta adecuada, espacio físico y los equipos o aparatos.

Tercero:

Los ejercicios pueden ser simples, como: caminar, bailar, correr, trotar, montar bicicleta; o ejercicios dirigidos: gimnasia, aeróbicos, taichí, ejercicios de flexibilidad, fortalecimiento y equilibrio. Lo importante es que sean agradables y fáciles de realizar.

Contenido temático: la actividad física

Precauciones:

- Antes de iniciar con los ejercicios es conveniente realizar el calentamiento respectivo.
- Evitar ejercicios bruscos y en exceso.
- Reconocer los signos de alarma. Ej.: dolor, mareos, respiración acelerada.
- Realizar las actividades físicas en compañía de una o más personas.
- No efectuar ejercicios después de las comidas o en tiempos de ayuno.
- Si se tiene alguna enfermedad se debe consultar con un médico.
- Llevar medicamentos y bebidas.

Abdominales de pared

Coloque las manos extendidas contra la pared. Lentamente baje el cuerpo lejos de la pared para volver a la posición original.



Fortalecer el bíceps

Sostenga una pesa en cada mano con los brazos a ambos lados. Doblando los brazos por los codos levante las pesas hacia los hombros y luego báje las hacia los costados.



Contenido temático: la actividad física

Encogimiento de hombros

Sostenga una pesa en cada mano con los brazos al costado. Encoja los hombros hacia arriba, hacia las orejas y luego vuelvalos a bajar.



Sentadillas

Comience sentándose en una silla. Inclínese ligeramente hacia adelante póngase de pie. Trate de no inclinarse hacia ningún lado o use sus manos para apoyarse



Resumen

1. Párese derecho, apoyándose en el borde de una mesa o respaldo de una silla para equilibrarse.
2. Lentamente párese sobre la punta de los pies, lo más alto posible
3. Mantenga la posición
4. Lentamente baje los talones hasta apoyar los pies en el suelo

Introduzca una variación a medida que aumente su resistencia. Haga el ejercicio apoyándose en una sola pierna y alternandolas.



Contenido temático: la actividad física

Resumen

1. Siéntese en una silla cerca del borde
2. Mantenga los pies apoyados en el suelo, alineados a la altura de los hombros.
3. Levante el brazo derecho hacia el techo
4. Sostenga este brazo, baje el codo con la otra mano
5. Incline el brazo levantando hacia el codo, llevando el peso de la mano hacia el mismo hombro.
6. Lentamente vuelva a enderezar el brazo hacia el techo
7. Mantenga la posición
8. Lentamente incline el brazo hacia el hombro nuevamente.



Elongación del tríceps

1. Sostenga la toalla con la mano derecha
2. Levante y doble el brazo derecho de manera que la toalla se deslice por la espalda
3. Tome el extremo de la toalla con la mano izquierda
4. Cambie de posiciones



Contenido temático: la actividad física

Estiramiento de isquiotibiales

1. Siéntese de lado en un banco
2. Mantenga una pierna estirada sobre el banco
3. Mantenga la otra pierna fuera del banco, con la planta del pie apoyada en el suelo
4. Enderece la espalda
5. Inclínese hacia adelante desde las caderas hasta que sienta el estiramiento en la pierna sobre el banco, manteniendo hombro y espalda derechos. Los adultos mayores con prótesis de cadera no deben realizar este ejercicio, a menos que lo autorice un médico
6. Repita el ejercicio con la otra pierna



Extensión de cadera:

Mismas instrucciones generales anteriores

1. Párese a 30-45 cm. de la mesa o silla
2. Inclínese a la altura de las caderas; sujétese de la mesa o silla
3. Lentamente levante una pierna hacia atrás
4. Manténgase en esa posición
5. Lentamente baje la pierna
6. Repita con la otra pierna
7. Introduzca una variación en el ejercicio a medida que su resistencia progrese



Contenido temático: la actividad física

Flexión de rodilla

Fortalece los músculos de la parte posterior del muslo. Use pesas de tobillo, si está preparado. Párese derecho, muy cerca de una silla o una mesa, sujetándose para mantener el equilibrio. Tome 3 segundos para inclinar su rodilla izquierda de modo que la pantorrilla suba lo mas cerca posible del muslo. No mueva la parte superior de la pierna. Repita el ejercicio con la pierna derecha. Alterne las piernas hasta que haya hecho 8 a 15 repeticiones con cada pierna. Descanse y haga otra serie igual a la anterior.

Resumen

1. Siéntese de lado en un banco
2. Párese derecho, sujete de una mesa para mantener el equilibrio
3. Lentamente doble la rodilla lo más posible
4. Mantenga esa posición
5. Lentamente baje el pie
6. Repita con la otra pierna



En el libro: “Guía de ejercicios para un envejecimiento saludable”, hay actividades que se pueden realizar.

Se recomienda aplicar los ejercicios de la guía “ejercicio y actividad física”, de las páginas: 40, 55, 56, 60, 61, 64, 68, 74, 76, 79, 80, 85, 86, 89, 90, 91.

Es recomendable contar con fotografías de personas mayores realizando ejercicios para mostrarlas a los asistentes. Este guía se encuentra en el archivo.

Sesión 6: estilos de vida saludables – alimentación y nutrición saludable

Objetivo: Los participantes entienden los aspectos básicos de una dieta saludable y equilibrada en referencia a los alimentos y bebidas diarias.

Tema	Contenido y estructura	Método	Material
Alimentación y nutrición saludable	El capacitador explica a través de la pirámide nutricional el autocuidado de la alimentación. * La pirámide nutricional está en los anexos. El capacitador debe imprimirla o dibujarla en un cartel antes de iniciar el taller. Las instrucciones en el contenido temático sirven de respaldo para las explicaciones. El capacitador debe incluirlas en la exposición sobre la pirámide nutricional.	Exposición  Cartel 	Pirámide nutricional

Contenido temático: alimentación y nutrición saludable

Una de las mejores maneras de contar con una nutrición saludable es consumir diariamente una variedad de alimentos y bebidas con un adecuado contenido de nutrientes. Una buena nutrición promueve y mantiene la salud. Retrasa algunos cambios que se generan con el envejecimiento y disminuye la frecuencia de algunas enfermedades.

Contenido temático: alimentación y nutrición saludable

Factores que intervienen en la nutrición:

- Educación
- Cambios con el envejecimiento
- Disminución de la saliva, que ocasiona problemas en la masticación y deglución de los alimentos
- Cambios en la dentadura
- Hábitos alimenticios
- Condiciones de salud
- Estado anímico, por ejemplo: la soledad

Autocuidado de la alimentación en las personas mayores:

- Consumir alimentos saludables
- Tener una alimentación balanceada.
- Beber agua de manera frecuente. Es importante el consumo de líquidos a lo largo del día, entre seis y ocho vasos. El té, el café y los refrescos no son líquidos muy saludables.
- Consumir carbohidratos como: la oca, el camote, la yuca, la papa, el chuño, la quinua, el amaranto, el arroz, el fideo, el pan, etc.
- Comer frutas, verduras, legumbres y cereales. También carne de pescado fresco y aves.
- Evitar frituras, grasas, embutidos, quesos, bebidas gaseosas, ají, alimentos enlatados, etc., y el exceso de sal y azúcar en las comidas.
- Consumir alimentos de temporada, frescos, integrales, sin conservantes y/o preservantes.
- Contar con un suministro de vitamina D. Ésta ayuda a que el calcio llegue a los huesos. La vitamina D se produce en la piel cuando se expone al sol. En forma natural se encuentra en el pescado, la mantequilla y los huevos.

Contenido temático: alimentación y nutrición saludable

- Consumir comida variada.
- Comer pausado y en bocados pequeños para evitar atragantarse y/o aspirar los alimentos.
- Comer con medida.
- Disfrutar de la alimentación en familia. Hacer de la hora de la comida un momento especial.
- Evitar los cambios bruscos y las temperaturas extremas en los alimentos (caliente o frío)²³.

Sesión 7: hábitos nocivos – el alcohol y el tabaco

Objetivo: Los participantes reflexionan sobre las consecuencias y comportamientos problemáticos que causan el alcohol y el tabaco. Se les presentan estrategias para salir de estas adicciones.

Tema	Contenido y estructura	Método	Material
Consecuencias y comportamientos problemáticos del alcohol y el tabaco	Los participantes forman parejas para conversar y escribir en una hoja los motivos y consecuencias del alcohol y el tabaco. Las hojas con los resultados de la dinámica se pegan en las paredes del salón. En las pausas del taller los participantes tienen la oportunidad de leerlas.	Trabajo en pareja 	Hojas blancas y bolígrafos

continúa

23 Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social, p. 45-47

Tema	Contenido y estructura	Método	Material
	* En el contenido temático se encuentran las consecuencias y comportamientos más generales.		
Estrategias para salir de una adicción	El capacitador explica las estrategias para salir de una adicción, utilizando un mapa mental (elaborado antes de iniciar el taller). El mapa mental se encuentra en los anexos.	Cartel 	Marcadores de colores

Contenido temático: el alcohol y el tabaco

Consecuencias del alcohol:

- Caídas
- Alteración de la memoria
- Confusión
- Malnutrición
- Ansiedad
- Cansancio e incapacidad para cuidar de si mismo
- Agresividad
- Descuido de la imagen personal
- Depresión
- Trastornos del sueño
- Equilibrio inestable
- Problemas de salud cuando se combina alcohol y medicinas.
- Derrames cerebrales, arritmia cardiaca, cirrosis hepática, etc.

Contenido temático: el alcohol y el tabaco

Comportamientos que pueden indicar una adicción al alcohol:

- Beber para calmar los nervios, olvidar preocupaciones o reducir la depresión
- Para olvidar preocupaciones o reducir la depresión
- Mentir sobre los hábitos de beber
- Beber sólo y de manera frecuente. Los periodos en los que la persona deja de beber, suele tener un comportamiento irritable, molesto, agresivo, etc.

Consecuencias del tabaco:

- Bronquitis crónica
- Ataque cardiaco
- Reducción del apetito
- Alteración de los sentidos del olfato y gusto
- Falta de ánimo
- Adicción
- Cáncer de pulmón, laringe, vejiga y otros²⁴.

Comportamientos que pueden indicar una adicción al tabaco:

- Fumar para calmar los nervios, relajarse y estimularse
- Necesidad de tener algo en la mano
- Fumar para entablar relaciones sociales

El fumador pasivo que convive con fumadores activos, también está en riesgo de padecer estas enfermedades.

24 Garret 1993, p. 12-13

Modulo 4: enfermedades en las personas mayores

Con el paso de los años el cuerpo es más propenso a contraer enfermedades porque las defensas inmunológicas se reducen. Existen varias dolencias que son el resultado del proceso de envejecimiento. Las personas que trabajan con adultos mayores deben conocer sus patologías para atenderlas adecuadamente. Además de mantener un estilo de vida saludable, existen varias formas de prevención que ayudan a enfrentar las enfermedades en la vejez.

Sesión 8: la diabetes

Objetivo: Los participantes renuevan sus conocimientos sobre la patología de la diabetes y son capaces de implementar el aprendizaje en la propuesta de una dieta saludable para el tratamiento de esta enfermedad.

Tema	Contenido y estructura	Método	Material
La diabetes	El capacitador explica qué es la diabetes y los dos tipos que existen. Para hacer más gráfica la explicación se debe elaborar un papelógrafo (Ver: Anexos).	Papelógrafo 	Marcadores de colores, hoja de instrucción “La diabetes”.
Plato diabético	Todos los participantes arman juntos un almuerzo para un diabético, preparado con productos de la región y estación. Variante 1: El capacitador escribe el menú en el papelógrafo.	Trabajo en grupo 	

continúa

Tema	Contenido y estructura	Método	Material
	Variante 2: El capacitador trae una canasta llena con diferentes productos alimenticios (buenos y malos). De estos productos el grupo escogerá un menú.	Papelógrafo 	

Sesiones 9-13: enfermedades mentales, de los sentidos, del aparato locomotor, la incontinencia y el cáncer

Objetivo: Los participantes muestran sus conocimientos sobre las enfermedades en la vejez. Forman grupos pequeños para diseñar carteles sobre las dolencias mentales, la incontinencia, el cáncer y las que atacan los sentidos y el aparato locomotor. Presentan en plenaria los datos más principales de estas patologías.

Tema	Contenido y estructura	Método	Material
Enfermedades mentales, la incontinencia, el cáncer y las que atacan los sentidos y el aparato locomotor.	1. Los participantes forman cinco grupos de dos a tres personas. 2. Cada grupo se encarga de uno de los términos genéricos de las enfermedades; busca las enfermedades relacionadas con la vejez y las clasifica. 3. Se entrega a cada grupo una hoja con los contenidos que deberían estar en el cartel. 4. Cada grupo diseña un cartel en el que reproduce los datos más importantes de su tema. 5. Una vez finalizada la actividad los grupos presentan el trabajo realizado.	Trabajo en equipo  Cartel  Exposición 	Hojas grandes de color blanco, marcadores de colores.

Sesión 9: enfermedades de los sentidos

Objetivo: El grupo asignado define de forma general la patología de los tinnitus, la catarata y el glaucoma. Luego presenta en plenaria los signos, factores de riesgo y consejos de protección para cada enfermedad.

Contenido temático: enfermedades de los sentidos

El tinnitus

Es un fenómeno perceptivo que se presenta muchas veces a edad avanzada. La persona escucha ruidos molestos en los oídos o la cabeza que no provienen de ninguna fuente externa.

Signos:

- Escuchar zumbidos, ronquidos, chasquidos o silbidos en los oídos
- Los sonidos se escuchan a menudo²⁵

Factores de riesgos que pueden causar los tinnitus:

- Pérdida de audición
- Ruidos fuertes
- Algunos medicamentos
- Las alergias, los tumores, problemas en el corazón, en los vasos sanguíneos, las mandíbulas y el cuello²⁶.

Consejos para proteger el oído:

- Acudir anualmente al otorrinolaringólogo para una revisión
- Utilizar audífonos recomendados por un médico
- Dejar de fumar y tomar alcohol
- Evitar ruidos fuertes²⁷

25 Instituto Nacional de la Sordera y Otros Trastornos de la Comunicación 2001

26 Instituto Nacional de la Sordera y Otros Trastornos de la Comunicación 2001

27 Instituto Nacional de la Sordera y Otros Trastornos de la Comunicación 2001

Contenido temático: enfermedades de los sentidos

La catarata

El cristalino es un lente situado en el interior de los ojos que en condiciones normales es transparente. Cuando este pierde su transparencia se nubla u opaca y lleva el nombre de catarata. Si el cristalino adquiere ese aspecto los rayos de luz no pasan correctamente al interior de los ojos, las imágenes se ven borrosas y provoca ceguera total.

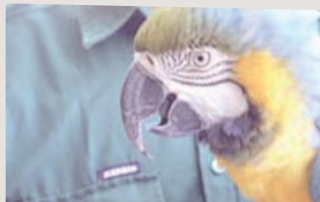
La mayoría de las cataratas se generan con la edad y es un síntoma más del envejecimiento. El único tratamiento es la cirugía, que tiene el objetivo de eliminar las cataratas del cristalino opaco e introducir un lente artificial llamado lente intraocular que logra restablecer la visión de forma clara²⁸.

Vista normal



<http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Grauerstar-1.jpg&filetimestamp=20090324223107>

Vista de una persona con cataratas



<http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Grauerstar-2.jpg&filetimestamp=20090324223142>

Factores de riesgo:

- Ciertas enfermedades (por ejemplo, la diabetes)
- Comportamientos individuales (consumo de tabaco o alcohol)
- El medio ambiente (exposición prolongada a los rayos ultravioletas del sol)²⁹

²⁸ Instituto Nicaragüense de Seguridad Social 2006, p. 8-9

²⁹ Instituto Nacional de Ojo 2003, No: 03-201S, p. 3

Contenido temático: enfermedades de los sentidos

Signos:

- Visión borrosa u opaca
- Los colores lucen desteñidos
- Destello, las luces de los automóviles, las lámparas o la luz del sol lucen muy brillantes y aparece una aureola alrededor de las luces.
- Visión escasa en la noche
- Visión doble o imágenes múltiples en un ojo. Este síntoma puede desaparecer cuando la catarata crece.
- Cambios frecuentes en la medida de los anteojos o lentes de contacto³⁰.

Consejos sobre la protección de la vista:

- Utilizar gafas de sol y un sombrero con ala
- Acudir anualmente al oftalmólogo para una revisión
- No fumar
- Tener una buena alimentación (comer vegetales de hojas verdes, frutas y otros alimentos con antioxidantes).³¹

El glaucoma

Es una enfermedad de los ojos asociada al aumento de la presión en el interior del ojo.

La parte de enfrente del ojo está llena de líquido, que se produce constantemente para mantener el ojo limpio y sano. Si este líquido no se produce en los niveles acostumbrados habrá un aumento de presión que dañará el nervio óptico y partes de la retina³². El glaucoma puede dañar el nervio óptico y provocar una disminución de la visión y por lo tanto ceguera³³.

30 Instituto Nacional de Ojo 2003, No: 03-201S, p. 4

31 Instituto Nacional de Ojo 2003, No: 03-201S, p. 15

32 Garret 1993, p. 29

33 Instituto Nicaragüense de Seguridad Social 2006, p. 9

Contenido temático: enfermedades de los sentidos

Personas y factores de riesgo:

- Antecedentes familiares de glaucoma
- Personas de descendencia afroamericana mayores de 40 años
- Edad avanzada
- Miopía
- Diabetes
- Enfermedades cardiovasculares como la hipertensión arterial
- Golpes³⁴

Signos:

- Vista limitada
- Disminución de la visión lateral (Ver como a través de un túnel)
- Reducción y pérdida de la visión central.
- Disminución de la ceguera³⁵



<http://www.clinicaomegalanzarote.com/es/glaucoma-es.htm>

Consejos de protección de la vista:

- Ingerir medicamentos recetados por un médico
- Realizar visitas regulares a un oftalmólogo
- Aconsejar a los familiares de realizar exámenes preventivos³⁶.

34 Instituto Nicaragüense de Seguridad Social 2006, p. 9

35 Instituto Nacional de Ojo 2003, No: 03-651S, p. 5

36 Instituto Nacional de Ojo, No: 03-651S, p. 15

Sesión 10: enfermedades del aparato locomotor

Objetivo: El grupo asignado define en forma general la patología de la artritis y osteoporosis. Presenta en plenaria los signos, factores de riesgo y consejos sobre el autocuidado de las articulaciones y los huesos.

Contenido temático: enfermedades del aparato locomotor

La artritis:

Durante el curso de la vida las articulaciones están bajo una gran presión, y en la etapa del envejecimiento presentan dificultades que provocan dolores intensos e incluso incapacidad. Con los años el cartilago que cubre los extremos de los huesos se vuelve áspero y se desgasta paulatinamente. Al raspar los huesos de la articulación, la membrana que los recubre se inflama y duele con el movimiento. Para una persona que sufre de artritis las tareas diarias requieren un gran esfuerzo que reduce la calidad de vida³⁷.

Articulación sana



<http://medicinaalternativaonline.blogspot.com/2011/03/salud-de-las-articulaciones.html>

Articulación con artritis



<http://medicinaalternativaonline.blogspot.com/2011/03/salud-de-las-articulaciones.html>

³⁷ Garret 1993, p. 59-63

Contenido temático: enfermedades del aparato locomotor

Factores de riesgo para las articulaciones:

- Edad
- Sexo femenino
- Factores genéticos
- Obesidad
- Infecciones
- Lesiones³⁸

Signos:

- Dolor articular
- Deformación y torceduras
- Rigidez
- Hinchazón
- Temblor en extremidades
- Pérdida progresiva de fuerza
- Limitación de movimientos

Autocuidado de las articulaciones:

- Reducción de peso, la obesidad causa una presión innecesaria en las articulaciones.
- Reposar las articulaciones afectadas.
- Realizar actividades físicas para evitar la rigidez de las articulaciones y la pérdida de flexibilidad.
- Tomar descansos cortos si es necesario.
- Usar un colchón rígido que brinde soporte sólido al cuerpo y descansen las articulaciones.

38 Oficina para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de Salud, 2012

Contenido temático: enfermedades del aparato locomotor

- No colocar almohadas debajo de las rodillas porque causan torceduras y deformaciones.
- Utilizar sillas duras y rectas.
- Incorporarse de la silla apoyado en las palmas de las manos y no en los nudillos.
- Tomar baños calientes para aliviar el dolor
- Usar compresas calientes con cuidado de no quemar la piel.
- Organizar actividades de esparcimiento para reducir los efectos mentales que causa el dolor.
- Tomar Aspirina en caso de mucho dolor.³⁹
- La crema de coca ayuda a calmar el dolor.

La osteoporosis:

La osteoporosis es la enfermedad que provoca el adelgazamiento del interior del hueso su debilidad y la predisposición a fracturas que se caracterizan por un difícil proceso de recuperación. En general, esta dolencia se manifiesta hasta que ocurre una fractura y a veces es muy tarde para prevenirla. Las fracturas comúnmente se presentan en la cadera, columna o en la muñeca; limitan la movilidad de la persona y ocasionan la pérdida de la independencia⁴⁰.



⁴⁰ Instituto Nicaragüense de Seguridad Social 2006, p. 21-22; Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social Perú, p. 76

Contenido temático: enfermedades del aparato locomotor

Factores de riesgo de la osteoporosis:

- Sexo femenino
- Menopausia
- Antecedentes en la familia de la enfermedad
- Tabaquismo
- Vida inactiva
- Abuso del consumo de alcohol
- Dieta baja en calcio⁴¹

Signos:

- Dolor de espalda y columna
- Pérdida de apetito
- Disminución de la estatura
- Encorvadura⁴²

Autocuidado de los huesos:

- Ingestión de calcio para fortalecer los huesos
 - Alimentos ricos en calcio: leche, soya, queso, quinua, mantequilla, sardinas, frijoles, espinacas y otras hojas verdes.
- Tomar sol sin poner en peligro la piel y utilizar sombreros y prendas de mangas largas. La piel absorbe la vitamina D de los rayos del sol. Ésta favorece a que el calcio se deposite en los huesos.
- Realizar ejercicios físicos constantes
- Evita el consumo de tabaco y alcohol
- No tomar café, té, ni bebidas gaseosas en exceso porque descalcifican los huesos⁴³.

41 Instituto Nicaragüense de Seguridad Social 2006, p. 22

42 Instituto Nicaragüense de Seguridad Social 2006, p. 22

43 Instituto Nicaragüense de Seguridad Social 2006, p. 22; Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social, p. 76

Sesión 11: enfermedades mentales

Objetivo: El grupo define de forma general la patología de la demencia y depresión. Presentan en plenaria los factores de riesgo, signos y consejos sobre el manejo de estas enfermedades.

Contenido temático: enfermedades mentales

La demencia:

La demencia es un término descriptivo para una serie de síntomas que pueden ser el resultado de varios trastornos que afectan al cerebro. Es definida como una enfermedad mental y pérdida crónica de las capacidades cognitivas, memoria, juicio, control de la afectividad, debido a una lesión cerebral.

Existen varios trastornos que causan demencia y conducen a una pérdida progresiva de funciones mentales como: la *enfermedad de Alzheimer*. Sin embargo, otros tipos de demencia pueden ser detenidos o revertidos con un tratamiento apropiado⁴⁴.

El Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebro vasculares subdivide la patología de la demencia en cinco tipos:

La demencia cortical es el daño cerebral que afecta principalmente a la corteza del cerebro o capa exterior. Esta tiende a causar problemas en la memoria, el lenguaje, pensamiento o la conducta social.

La demencia subcortical afecta las partes del cerebro que se encuentran debajo de la corteza. Además tiende a causar cambios en las emociones y los movimientos sumados a los problemas que causan a la memoria.

La demencia progresiva es la que se agrava con el tiempo e interfiere paulatinamente en las habilidades cognitivas.

44 Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares 2006

Contenido temático: enfermedades mentales

La demencia primaria es la demencia que, como el Alzheimer, no resulta de otra enfermedad.

La demencia secundaria surge como resultado de una enfermedad física o lesión.

Signos y dificultades en:

- El lenguaje
- La memoria
- La percepción
- El comportamiento emocional o la personalidad
- Las habilidades cognitivas como el cálculo, pensamiento abstracto o la capacidad de discernimiento
- Pérdida del control de las funciones del cuerpo⁴⁵

Factores de riesgo:

- Edad avanzada
- Genética familiar
- Consumo indiscriminado de tabaco y alcohol
- La arteriosclerosis
- Alto nivel de colesterol
- La diabetes⁴⁶

Consejos de protección para la demencia:

- Reducir el nivel de colesterol
- Bajar la presión arterial

45 Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU 2011

46 Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebro vasculares 2006

Contenido temático: enfermedades mentales

- Hacer ejercicios
- Estudiar y mantener el cerebro activo
- Controlar la diabetes
- Realizar actividades de esparcimiento
- Participar en actividades que estimulen el intelecto (tocar instrumentos, jugar ajedrez, etc.)
- Utilizar herramientas que estimulen la memoria (Ej. agenda)⁴⁷

La depresión:

Una persona con depresión tiene sentimientos de tristeza o vacío; presenta estados de ansiedad o llanto; su comportamiento es apático y se aísla; siente cansancio, desesperanza e incapacidad de desarrollar alguna actividad, incluso piensa en el suicidio. La depresión afecta la habilidad de autocuidado, el sueño y el apetito.

Factores que alertan la presencia de la depresión

- Antecedentes familiares
- Estrés
- Problemas sociales
- Condiciones médicas, como una enfermedad cardíaca o un derrame⁴⁸

Signos:

- Sentimientos de tristeza o “vacío”
- Desesperanza, irritación, ansiedad y culpa
- Pérdida de interés en las actividades habituales
- Cansancio

⁴⁷ Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebro vasculares 2006

⁴⁸ Instituto Nacional de Salud Mental 2006, p. 3

Contenido temático: enfermedades mentales

- Dificultad para concentrarse o recordar detalles
- Insomnio o problemas para conciliar el sueño
- Comer de forma exagerada o falta de apetito
- Pensamientos suicidas, intentos de suicidio
- Malestares, dolores de cabeza, retorcijones en el estómago (cólicos) o problemas digestivos⁴⁹

Consejos para el manejo de la depresión:

- Dividir las actividades grandes en pequeñas y no realizar varias cosas a la vez.
- Compartir tiempo con amigos y familiares, y conversar acerca de los sentimientos.
- Seguir un tratamiento médico como medicamentos antidepresivos.
- Evitar tomar determinaciones decisivas para la vida en la fase de depresión. Conversar con otras personas sobre las decisiones que se pretenden tomar⁵⁰.

Sesión 12: la incontinencia

Objetivo: El grupo asignado define en forma general la patología de la incontinencia y los diferentes tipos. Presenta en plenaria los factores de riesgo y consejos para el manejo de la incontinencia.

⁴⁹ Instituto Nacional de Salud Mental 2006, p. 2

⁵⁰ Instituto Nacional de Salud Mental 2006, p. 6

Contenido temático: la incontinencia

La incontinencia se caracteriza por la expulsión involuntaria de orina cuando la vejiga está llena. Es un problema incómodo y vergonzoso que puede ser motivo de depresión y aislamiento. También existen padecimientos que afectan ciertos estímulos del cerebro hacia la vejiga y que producen incontinencia. Otros elementos que generan este padecimiento son los estados de ansiedad, las infecciones urinarias, la inmovilidad, las enfermedades neurológicas y el consumo exagerado de medicamentos⁵¹.

Los tres tipos principales de incontinencia urinaria son:

Incontinencia urinaria por esfuerzos, que ocurre al momento de toser, estornudar, reír o realizar algún ejercicio.

Incontinencia imperiosa es la necesidad urgente y repentina de orinar. La vejiga se contrae y la orina escapa. No se tiene suficiente tiempo para llegar al baño antes de orinar.

Incontinencia por rebosamiento, se da cuando la vejiga no se puede vaciar completamente y provoca el goteo post miccional.

Incontinencia mixta, involucra más de un tipo de incontinencia.

Incontinencia intestinal, incapacidad de controlar el paso de las heces⁵².

Factores de riesgo:

- Obstrucción del aparato urinario
- Problemas neurológicos o cerebrales

51 Sánchez-Gavito 2000, p. 64-65

52 Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU 2011

Contenido temático: la incontinencia

- Demencia u otros problemas de salud mental que dificultan la sensibilidad de las ganas de orinar.
- Problemas con el aparato urinario
- Trastornos neuromusculares⁵³

Consejos para el manejo de la incontinencia:

- Ir al baño con frecuencia
- Realizar ejercicios, específicamente caminatas. En el caso de las mujeres, comprimir los músculos pélvicos y vaginales varias veces al día.
- Si la incontinencia se origina por alguna infección urinaria se puede curar con antibióticos.
- Si es necesario se debe utilizar pañales y en cada muda se debe lavar y secar muy bien la piel. Es recomendable utilizar alguna crema, por ejemplo de zinc o aceite de recino.
- Poner un bacín a lado de la cama
- Procurar que el baño no esté alejado y que la vía para llegar esté iluminada en la noche.
- Si la incontinencia es provocada por sentimientos y emociones fuertes relacionadas con aspectos sociales, se recomienda promover la inclusión de las personas mayores en la vida social.
- Llevar un registro para controlar el tiempo y la frecuencia con la que se va al baño a orinar.⁵⁴
- Participar en actividades que estimulen el intelecto (tocar instrumentos, jugar ajedrez, etc.).
- Utilizar herramientas que estimulen la memoria (Ej. agenda)⁵⁵.

53 Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU 2011

54 Sánchez-Gavito 2000, p. 64-66

55 Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebro vasculares 2006

Sesión 13: el cáncer

Objetivo: El grupo define en forma general la patología del cáncer. Presenta en plenaria los factores de riesgo, signos y consejos para disminuir la presencia de esta enfermedad.

Contenido temático: el cáncer

El cáncer es el crecimiento anormal de los tejidos de algún órgano del cuerpo y para detener su avance es importante una detección temprana para luego intervenir.

Factores que alertan la presencia del cáncer:

- Genéticos
- Exposición a radiación solar
- Edad avanzada
- Abuso en el consumo de alcohol
- Alimentación poco sana
- Consumo de tabaco
- Sustancias cancerígenas
- Gérmenes patógenos infecciosos
- Estrés

Signos del cáncer (depende del órgano afectado):

- Lesiones o heridas que no sanan
- Cambio en la forma, tamaño, color o textura de lunares
- Dolor persistente de la garganta y ronquera
- Desarrollo de bultos en cualquier parte del cuerpo
- Tos persistente
- Cambio en la evacuación (intestinos y la vejiga)
- Pérdida continua e inexplicable de peso

Contenido temático: el cáncer

- Tos con sangre
- Pérdida de apetito
- Sangre al defecar
- Presión baja inexplicable
- Dolor constante en el abdomen o la espalda⁵⁶

Se debe tomar en cuenta que también existen otras razones para la presencia de estos signos.

Consejos para evitar la presencia del cáncer:

- Comer variedad de frutas, vegetales y cereales ricos en fibra
- Radiación solar
- Realizar ejercicios físicos de forma constante
- Eliminar el consumo de tabaco y alcohol
- Reducir del estrés
- Las mujeres deben realizar un autoexamen de los senos. Consultar con un médico al respecto.
- Efectuar exámenes médicos preventivos anualmente
- Visitar a un especialista en caso de notar uno de los signos mencionados anteriormente.

56 Garret 1993, p. 99; Universidad de Chile 1997, p. 4

Modulo 5: cuidado de diferentes partes corporales

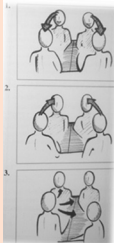
En el proceso de envejecimiento se originan cambios en las diferentes partes del cuerpo. Estos muchas veces incluyen la presencia de enfermedades y riesgos para la salud. Es por eso que se deben realizar distintas acciones de cuidado para mantener el cuerpo sano.

Sesiones 14 -17 cuidado de la piel, la boca, los pies y los sentidos de la vista y el oído

Objetivo: Los participantes trabajan en el tema del cuidado de las diferentes partes del cuerpo de forma individual y grupal para compartir sus conocimientos con todas las personas del grupo. También conocen y aprenden sobre los cambios físicos que se suscitan en el envejecimiento y los riesgos que contraen. Los asistentes comprenden las distintas maneras de autocuidado de la piel, la boca, los pies y los sentidos de la vista y el odio.

Tema	Contenido y estructura	Método	Material
Cuidado de las diferentes partes del cuerpo	1. Los participantes forman grupos de cuatro personas.	Trabajo en silencio	Hojas de trabajo
Cuidado de: • La piel • La boca • Los pies • Los sentidos de la vista y el oído	2. El facilitador reparte las hojas de trabajo a cada grupo. Las hojas se encuentran en los anexos.		
	3. A cada miembro del equipo se le asigna uno de los temas en el que debe capacitarse.	Trabajo en pareja	
	4. Cada miembro de grupo lee su tema individualmente y trata de entenderlo, luego forman parejas.		

continúa

Tema	Contenido y estructura	Método	Material
	5. Los capacitadores designan roles a las parejas. El grupo A pregunta al grupo B sobre los resultados y aprendizajes del trabajo individual. 6. Cuando las parejas del grupo terminan con las entrevistas cada miembro presenta a todo el equipo lo que aprendió y comprendió en la entrevista. 7. Al final de la actividad todos los participantes deben haber escuchado y entendido sobre los diferentes temas del cuidado.	Trabajo en equipo  	

Sesión 14: cuidado de la piel

Objetivo: La piel tiene un papel importante en el sistema inmunológico porque permite el contacto con personas y objetos. Los participantes aprenden sobre los cambios físicos que sufre la piel con el envejecimiento y los riesgos. Además exponen en grupo las formas de autocuidado de la piel.

57 Brüning y Saum 2006, p. 25 s.s.

Contenido temático: cuidado de la piel

La piel es uno de los órganos que sirve de barrera de protección para el organismo. Permite el contacto con el medio ambiente y el resto de las personas. A través de la piel se pueden sentir texturas, dolores, presión y temperatura. Una piel saludable que recibe cuidado e higiene, contribuye a un buen estado de salud.⁵⁸

Cambios en la piel con el envejecimiento:

- Menor elasticidad, resistencia y más propensa a sufrir heridas.
- Disminución en la hidratación que provoca sequedad y el riesgo de quiebre.
- Presencia de pliegues y arrugas por la pérdida de grasa
- Menor sensibilidad a heridas y golpes.
- Incremento en la sensación de dolor y variaciones de temperatura
- Brote de nuevos lunares que pueden mostrar indicios de cáncer.
- Cicatrización lenta de heridas y mayor probabilidad de desarrollar infecciones después de un golpe.

Factores de riesgo:

- Enfermedades como la diabetes, demencia o aquellas que provocan inmovilidad
- Mala nutrición
- Excesiva exposición solar
- Frotación y maltrato desmedido de la piel
- Uso de sustancias irritantes como alcohol, kerosene, talcos, perfumes, etc⁵⁹.

58 Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social Perú, p. 27

59 Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social, p. 28

Contenido temático: cuidado de la piel

Autocuidado de la piel:

- Aseo diario con agua limpia
- Evitar el uso de agua muy caliente o fría
- Después del baño secar todo el cuerpo suavemente con una toalla, sin dejar zonas húmedas, especialmente las zonas interdigitales y pliegues para evitar micosis (hongos).
- Lavar el cabello dos o tres veces a la semana.
- No utilizar jabón de ropa o detergente para el aseo del cuerpo porque provocan irritación, especialmente en la zona genital, cara, ojo y oídos.
- Usar crema hidratante y suavizante en todo el cuerpo, si está al alcance.
- Consultar con un médico sobre alteraciones en la piel como lunares, verrugas, úlceras, granos, etc.
- Consultar con un especialista antes de rasgar lunares y verrugas.
- La presencia de manchas rojizas en todo el cuerpo son indicios de una alergia (a medicamentos, alimentos, sustancias químicas, metales, cosméticos, etc.) sea por contacto o ingesta. En este caso se debe consultar con un médico inmediatamente.
- La picazón puede deberse a muchas causas: diabetes mellitus, enfermedades del hígado, alergias, etc. En algunos adultos mayores aparece sin causa aparente, sin embargo, se debe acudir a un médico.
- No consumir alcohol ni tabaco.
- Beber entre seis y ocho vasos de agua o líquido.
- Evitar golpes, cortes y heridas en el cuerpo.
- Evitar la exposición a sol sin protección entre las 10 a.m. y las 2 p.m. por más de 30 minutos. Independiente del lugar de residencia usar siempre bloqueador, protector solar, sombrero, gorra y ropa ligera que cubran la piel.
- Abrigarse en temperaturas frías y usar ropa liviana en climas cálidos⁶⁰.

⁶⁰ Instituto Nicaragüense de Seguridad Social, 2006, p. 7; Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social, p. 28-29; Universidad de Chile 1997, p. 5

Sesión 15: cuidado de los sentidos de la vista y el oído

Objetivo: Los sentidos de la vista y el oído permiten percibir y disfrutar del mundo. Los participantes conocen los cambios físicos que se generan en el envejecimiento y los riesgos. Asimismo, trabajan en grupo para dar a conocer las distintas formas de autocuidado de los sentidos.

Contenido temático: cuidado de los sentidos de la vista y el oído

Los sentidos nos permiten percibir y disfrutar del mundo que nos rodea, sin embargo, en el proceso de envejecimiento se presentan alteraciones, por tanto se necesitan desarrollar mecanismos que permitan superar los cambios y adaptarse a ellos.

La vista

Los ojos son los órganos que nos permiten ver y movernos. Además nos proporcionan mensajes para entender el mundo que nos rodea.

Cambios en el sentido de la vista con el envejecimiento:

- Disminución en la agudeza visual; la percepción de colores; la capacidad para adaptarse a los cambios de luz; localización de objetos o personas fuera del campo visual; la producción de lágrimas y movilidad ocular.

Factores de riesgo:

- Mala nutrición
- Infecciones oculares
- Enfermedades crónicas: diabetes, hipertensión arterial, etc.

Contenido temático: cuidado de los sentidos de la vista y el oído

- Antecedentes familiares de glaucoma
- Edad (más frecuente en personas de edad avanzada)
- Miopía
- Golpes⁶¹

Autocuidado del sentido de la vista:

- Mantener una iluminación adecuada en los diferentes ambientes del hogar.
- Evitar el cambio repentino de luz, de la oscuridad a la iluminación intensa.
- Usar lentes recetados por un médico.
- No manipular los ojos con las manos sucias
- Consultar con un médico sobre cualquier tipo de alteración en la visión.
- No introducir objetos ni medicinas que no hayan sido prescritas por un médico.
- Si se utiliza anteojos es importante usarlos a diario.
- Acudir anualmente al oftalmólogo para una revisión.
- Utilizar colores que contrasten con el medio ambiente para compensar la pérdida de la visión⁶².

El oído:

El oído es el órgano que nos permite escuchar sonidos, orientarnos, comunicarnos e interrelacionarnos con los demás, pero también cumple funciones relacionadas con la postura y el equilibrio.

61 Instituto Nicaragüense de Seguridad Social 2006, p. 9

62 Instituto Nicaragüense de Seguridad Social 2006, p. 8

Contenido temático: cuidado de los sentidos de la vista y el oído

Cambios en la audición con el envejecimiento:

- Reducción de la capacidad de captar sonidos, localizarlos y diferenciarlos.
- Distorsión de los sonidos relacionados con la comprensión, más si la conversación es rápida.

Factores de riesgo:

- Disminución de la audición por infecciones y tratamientos prolongados con algunos medicamentos.
- Exposición excesiva a ruidos ambientales.

Autocuidado de los oídos:

- No introducir objetos extraños en los oídos
- Evitar la exposición a ruidos
- Acudir anualmente a un especialista para una revisión
- No aplicar ninguna medicación sin prescripción médica.

Sesión 16: cuidado de la boca

Objetivo: La boca cumple funciones alimentarias, de pronunciación y estéticas en cada persona. Los participantes aprenden sobre los cambios físicos que suceden en la cavidad bucal con el envejecimiento y los riesgos. En grupos de trabajo conocen las diferentes enfermedades que pueden atacar la boca; las distintas formas de autocuidado y las maneras de cepillar los dientes adecuadamente.

Contenido temático: cuidado de la boca

La cavidad bucal y en especial los dientes, tienen un rol importante a la hora de una buena digestión, pronunciación y apariencia.

Cambios en la boca con el envejecimiento:

- Resequedad por disminución de la saliva o por el uso de algunos medicamentos.
- Desgaste, resquebrajamiento y coloración amarilla de la superficie de los dientes
- Disminución de la sensación gustativa.
- Reducción de las encías que provoca hipersensibilidad en el cuello de los dientes y tendencia a contraer caries
- Desgaste del esmalte dentario
- Menor capacidad de defensa frente a infecciones.
- La ausencia de piezas dentarias provoca alteraciones en la articulación de la mandíbula (encías, dientes, hueso).

Factores de riesgo:

- Tabaco y alcohol
- Mala higiene bucal
- Mala alimentación
- Hidratación inadecuada

Autocuidado de la boca:

- Cepillar los dientes y las prótesis con crema dental o bicarbonato después de cada alimento.
- Utilizar un cepillo con cerdas suaves, en buenas condiciones y cambiarlo periódicamente.

Contenido temático: cuidado de la boca

- Utilizar una prótesis dental si se han perdido piezas dentarias para mantener una buena estética, fonética y la salud en general.
- Realizar una limpieza adecuada a la prótesis y en las noches mantenerla en un vaso de agua con unas gotas de cloro.
- Evitar el uso de prótesis en mal estado. Evaluar su utilidad a partir de los cinco años de instalación en boca.
- No introducir objetos punzocortantes en la cavidad bucal que lesionen y produzcan infecciones. Utilizar gasas o pedazos de tela limpia envueltas en uno de los dedos para realizar la limpieza en las zonas donde el cepillo de dientes no llega.
- Evitar el consumo de comida ácida o con especias (irritan la mucosa) y disminuir el consumo de azúcares si existe disminución de saliva.
- Acudir al dentista al menos una vez al año o cuando se presenten algunas señales de alarma.
- Usar hilo dental en vez de palillos⁶³
- Evitar el mascado exagerado de coca. La coca daña los dientes.
- Prescindir de productos con gran cantidad de azúcar.

Signos de enfermedades en la boca:

- Encías rojas, dolorosas, sangrantes o inflamadas.
- Mal aliento
- Sangrado de la cavidad bucal al momento de cepillarse
- Dolor en los dientes
- Lesión en la boca sin causa aparente que no se resuelve en dos semanas de manera espontánea o después de eliminar su causa.
- Infección de encías y dientes (abscesos).
- Movilidad de los dientes

Contenido temático: cuidado de la boca

Técnica para el cepillado de los dientes:

- Para cepillar los dientes superiores el cepillo debe rotar hacia abajo
- Para los dientes inferiores el cepillo debe rotar hacia arriba
- Los costados de las cerdas deben cepillar los dientes y las encías
- Los premolares y molares se cepillan con movimientos de frotación sobre sus superficies
- La lengua y el paladar también deben ser cepillados
- En las zonas rurales muchos usan el hilo de fibra para limpiar la zona interdental⁶⁴.

Sesión 17: cuidado de los pies

Objetivo: Los pies juegan un rol muy importante en el desplazamiento y la capacidad de movilización porque son la base del cuerpo. Los participantes aprenden sobre los cambios físicos que se generan en los pies con el envejecimiento y los riesgos. En presentaciones grupales los asistentes aprenden sobre las enfermedades que pueden atacar los pies y las diferentes formas de autocuidado.

64 Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social, p. 40

Contenido temático: cuidado de los pies

Todas las personas, y de manera especial las personas adultas mayores, para conservar su autonomía y poder desplazarse libremente requieren mantener su capacidad para moverse. Para esto es fundamental contar con un buen soporte: los pies.

Los pies merecen una especial atención y cuidado, principalmente durante el envejecimiento.

Cambios en los pies con el envejecimiento:

- Rugosidad y resequedad en la piel (con riesgo de resquebrajamiento).
- Disminución de la sensibilidad al dolor, tacto y presión.
- Quiebre y engrosamiento de uñas.
- Reducción de la grasa corporal en la planta de los pies, su función amortiguadora disminuye. Esto favorece a la presencia de callos y dolor al caminar.
- Existen manifestaciones de enfermedades como la diabetes o las varices, que hacen que el caminar se haga difícil y doloroso⁶⁵.

Autocuidado de los pies con el envejecimiento:

- Lavar y secar los pies con una toalla suave. En algunas zonas rurales se utilizan piedras especiales, como la piedra pómez.
- Prevenir lesiones en la planta y evitar caminar descalzo.
- Usar calzados adecuados, de acuerdo al clima y al trabajo que realiza.
- El corte de las uñas debe ser realizado con el apoyo de un familiar, teniendo cuidado de no lastimar la piel. La forma del corte de las uñas debe ser recto.

65 Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social, p. 33

Contenido temático: cuidado de los pies

- Observar si las uñas cambian de color y grosor, (signo de enfermedad).
- Controlar la aparición de ampollas, callos, heridas, grietas y resequedad.
- No usar medicamentos o sustancias tópicas que no estén prescritas por un médico porque pueden generar irritación y lesiones.
- Evitar el uso de calzados o prendas de vestir ajustadas que disminuyan la circulación de la sangre hacia los pies (medias y pantalones ceñidos, ligas o cordones en las piernas).
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco para prevenir enfermedades vasculares periféricas.
- Realizar ejercicios de circulación, levantando las piernas y los pies al menos tres veces al día, de acuerdo a las indicaciones de un especialista.
- Realizar masajes desde la punta de los dedos de los pies hasta las rodillas, por lo menos dos veces al día.
- Evitar estar de pie o sentado mucho tiempo. Si se está sentado por un tiempo prolongado, se deben realizar movimientos circulares con la punta de los pies.
- Usar medias de algodón para la absorción de la humedad y evitar los hongos.
- Utilizar zapatillas adecuadas para levantarse de la cama y calzados deportivos.
- Colocar algodón o lana entre los dedos de los pies que estén muy unidos para prevenir posibles roces.
- Mantener la temperatura normal de piernas y pies, utilizando calcetines de lana o algodón.
- Usar medias elásticas durante el día, para sujetar las venas y mejorar la circulación (deben ser prescritas por un médico).
- Cuando se está sentado se debe evitar cruzar las piernas⁶⁶.

66 Vega; Villalobos, p. 19-21; CAPIS2010, p. 38; Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social Perú, p. 34

Contenido temático: cuidado de los pies

Signos de enfermedades en los pies:

- Cambios de coloración de la piel
- Dolor
- Cambios de temperatura
- Lesiones⁶⁷

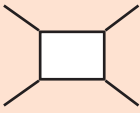
Modulo 6: cuidado de diferentes funciones corporales

Las diferentes partes del cuerpo se ven afectadas por los cambios que se generan con los años, lo que provoca que varias funciones corporales estén en riesgo, sin embargo, existen diversas maneras de cuidarlas que un adulto mayor debe conocer para vivir saludablemente.

Sesiones 18 - 21 cuidado de la salud mental, la autoestima, el sueño y la sexualidad

Objetivo: Los participantes responden y comparten sus puntos de vista sobre unos de los temas del modulo a través de preguntas que se les reparten. Debaten sobre las diferentes posiciones, buscando un acuerdo grupal. Son capaces de aplicar sus conocimientos delante todo el grupo. En plenaria aprenden sobre la importancia de mantener la salud mental, la autoestima, el sueño y la sexualidad en las personas mayores. Conocen sobre los distintos factores de riesgo y cambios en el proceso de envejecimiento que influyen en estas funciones y los consejos sobre el cuidado.

⁶⁷ HelpAge Internacional 2010, p. 39

Tema	Contenido y estructura	Método	Material
Cuidado de la salud mental, la autoestima, el sueño y la sexualidad	1. Los asistentes se reúnen en grupos de cuatro alrededor de las mesas. 2. El capacitador comparte con cada grupo un cartel grande en el que está dibujada la estructura que se puede ver en la columna de método. Además entrega a cada grupo una hoja de preguntas. Las hojas de preguntas se encuentran en los anexos. 3. Cada grupo se encarga de uno de los cuatro temas de la sesión. 4. Los participantes deben escribir sus ideas en los espacios que tienen forma pentagonal. 5. Cada asistente presenta y compara las ideas que escribió. 6. Los participantes discuten los diferentes resultados y buscan uno grupal que escriben en el espacio del medio del cartel. 7. Los grupos presentan sus resultados a todos los participantes del taller. Si es necesario el facilitador debe intervenir y añadir algunos aspectos. Para esto el contenido temático será de gran ayuda.	Trabajo en equipo   http://wiki.zum.de/Datei:Placemat.jpg	Carteles grandes blancos, la cantidad depende del número de participantes, Marcadores.

Sesión 18: la salud mental

Objetivo: Las emociones, la actividad cognitiva y la memoria influyen en la salud mental y el estado general de las personas mayores. Los participantes analizan las diferentes definiciones de estos componentes y brindan ejemplos sobre la importancia de mantener la memoria. También discuten sobre los factores de riesgo y en plenaria presentan las distintas formas de autocuidado.

Contenido temático: la salud mental

Emociones:

Las emociones son estados afectivos que las personas experimentan ante diversas situaciones, como: el peligro, situaciones críticas, gozo, etc. Existen emociones positivas y negativas que influyen en la salud.

La actividad cognitiva:

Es un proceso en el que se captan los aspectos de la realidad a través de los órganos sensoriales. Por ejemplo: memorizar, comunicar, recordar, calcular, comprender, resolver problemas, planificar, etc.

Memoria:

Es la capacidad que tiene el ser humano para guardar hechos de su vida y recordarlos. La memoria se puede entrenar, mejorar y mantener a cualquier edad, incluso en la vejez.

Contenido temático: la salud mental

Importancia de mantener una buena memoria:

- Ayuda a mantener la independencia
- Aprender nuevas cosas
- Ser activo
- Tomar decisiones propias
- Mantener las motivaciones e intereses
- Recordar el lugar dónde se ponen las cosas (llaves, dinero, anteojos, etc.).
- Recordar que se debe ingerir los medicamentos recetados.
- Recordar las actividades diarias⁶⁸

Factores de riesgo para la memoria:

- Edad avanzada
- Nivel de instrucción
- Falta de entrenamiento y desarrollo de la memoria
- Enfermedades como la presión alta, demencia, diabetes, desnutrición, depresión, estrés, etc.
- Aislamiento de parte de la familia y la sociedad.
- Dejar de practicar lo aprendido⁶⁹.

Autocuidado de la memoria:

- Mantenerse activo en la parte física, mental, social y cultural.
- Visitar y conversar con familiares, amigos, vecinos, colegas, etc.
- Leer periódicos, revistas y otros textos informativos para luego dialogar sobre los temas de actualidad.

68 Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social, p. 70

69 Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social, p. 70

Contenido temático: la salud mental

- Usar un calendario y/o poner notas en lugares visibles de la casa.
- Recordar las cosas que pasaron en el día.
- Escuchar y comentar las noticias⁷⁰.

Sesión 19: la autoestima

Objetivo: Una vida saludable está relacionada con una buena autoestima. Los participantes discuten sobre los factores de riesgo que pueden influir en la autoestima de las personas mayores y en plenaria presentan las diferentes formas de fortalecer la autoestima.

Contenido temático: la autoestima

La autoestima es el cómo uno se quiere y cuida, promoviendo la independencia y autonomía, sintiéndose útil, responsable y orgulloso de sus acciones. La vejez no es una cuestión de años sino un estado de ánimo. Una buena autoestima ayuda a desarrollar una vida saludable y con calidad.

Factores de riesgo que afectan la autoestima:

- Considerar el envejecimiento como una enfermedad.
- Entorno familiar y social desfavorable
- Uso inadecuado de fármacos.
- Cambios en los roles familiares, sociales, laborales, económicos, etc.

70 CAPIS 2010, p. 40; Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social, p. 70

Contenido temático: la autoestima

Como fortalecer la autoestima:

- Desarrollando y/o fortaleciendo los estilos de vida saludable y las buenas costumbres.
- Cuidando de uno mismo, de la salud, así como de la apariencia personal.
- Reconociendo las cualidades y desarrollarlas
- Desarrollando actividades que faciliten un buen estado anímico.
- Trazando metas, objetivos y actividades viables
- Manteniendo un buen estado de salud.
- Atendiendo las necesidades de aseo personal
- Valorandose como persona y no compararse con otras
- Confiando en la capacidad de uno mismo
- Aceptando el cuerpo como es⁷¹.
- Cultivando amistades
- Denunciando el maltrato de parte de otras personas
- Exigiendo respeto

Sesión 20: el sueño

Objetivo: El sueño promueve un estado físico y mental sano. Los participantes debaten sobre los cambios que se generan en el sueño con el envejecimiento. Asimismo, presentan en plenaria consejos para dormir mejor.

⁷¹ Instituto Nicaragüense de Seguridad Social 2006, p. 30; Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social, p. 69

Contenido temático: el sueño

El sueño es importante para mantenerse saludable física y mentalmente. Durante el sueño el cuerpo recupera las energías que han sido empleadas durante el día, este descanso es muy beneficioso. El cuerpo se renueva y se prepara para las actividades del siguiente día⁷².

Cambios del sueño con la edad:

- Reducción en la cantidad de horas para dormir
- Sueño ligero que se pierde por pequeños ruidos o excesiva iluminación en la habitación.
- Necesidad de dormir en el día (siesta) por desvelo y que provoca la disminución del sueño en la noche⁷³.

Consejos para dormir mejor:

- Hacer ejercicios durante el día.
- No consumir café ni te negro, sobre todo en la tarde o en la noche.
- Beber un vaso de leche tibia con miel antes de acostarse.
- Tomar un baño de agua tibia antes de dormir.
- Relajar el cuerpo y la mente
- Pensar en cosas agradables⁷⁴.

72 Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social, p. 67

73 Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social, p. 67

74 Werner 2010, p. 328; Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social, p. 68

Sesión 21: la sexualidad

Objetivo: Una vida sexual plena favorece a un estado de salud físico, mental, activo y saludable. Los participantes conocen la importancia de la sexualidad en las personas mayores. Debaten sobre los factores de riesgo y problemas que causan el no llevar una vida sexual íntegra, y trabajan en grupo para presentar los consejos sobre sexualidad saludable y plena.

Contenido temático: la sexualidad

La sexualidad es la capacidad que se tiene de expresar sentimientos y emociones. Es una forma de proporcionar y recibir placer.

Importancia de la sexualidad en las personas mayores:

- No implica necesariamente el acto sexual.
- La sexualidad brinda mejor calidad de vida al ser humano.
- Casi todas las personas adultas mayores tienen deseos de expresar su sexualidad.
- Necesidad y derecho del ser humano independientemente de la edad.

Factores de riesgo que impiden el goce pleno de la sexualidad:

- Desconocimiento de los cambios en la sexualidad con el envejecimiento, por ejemplo: la menopausia.
- Uso de medicamentos sin prescripción médica.
- Rutina
- Problemas socioeconómicos
- Prohibición en torno a la sexualidad.
- Presencia de enfermedades crónicas como infartos, diabetes, presión arterial alta, artritis, problemas respiratorios, etc.

Contenido temático: la sexualidad

- Ideas equivocadas ligadas a la sexualidad.
- Vergüenza
- La operación de la próstata no es impedimento para tener una vida sexual activa⁷⁵.

Algunos problemas que dificultan la sexualidad:

- Problemas respiratorios y enfermedades cardíacas
- La diabetes puede causar impotencia sexual
- Miedos, temores y creencias equivocadas limitan la manifestación de la sexualidad.
- Enfermedades y molestias genitourinarias afectan la actividad sexual⁷⁶.
- La menopausia

Consejos para mantener una vida sexual plena :

- Elevar la autoestima
- Mantener una buena salud física y mental
- Realizar ejercicios físicos que no sean muy agotadores
- Dormir el tiempo necesario
- Preservar la privacidad
- Brindar mayor tiempo a las caricias y palabras de afecto.
- Consultar con un profesional de salud si se detecta la presencia de enfermedades crónicas como la diabetes, presión alta, infartos, etc.
- Evitar la automedicación
- Una sexualidad placentera no es una acción puramente física (potencia sexual), se debe tener en cuenta la experiencia, la confianza, el respeto, la vida en común y el apoyo emocional.

75 Instituto Nicaragüense de Seguridad Social 2006, p. 26; Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social, p. 55-57

76 Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social, p. 56

Contenido temático: la sexualidad

- Una relación sexual debe realizarse de mutuo acuerdo
- En caso de tener problemas de sequedad en las partes íntimas (zona genital), se debe acudir a un establecimiento de salud para recibir orientación y un tratamiento.
- No consumir alcohol ni tranquilizantes para tener una relación sexual más satisfactoria.
- Conservar buenos hábitos de alimentación e higiene personal.
- Consultar con un médico si se tiene alguna duda⁷⁷.

Modulo 7: acciones de prevención para tener un buen estado de salud

Las personas mayores pueden tomar diferentes acciones para cuidar su salud. El control médico es una de las principales acciones que ayuda a prevenir y detectar enfermedades a tiempo. Los servidores en salud deben tomar el papel de educadores para guiar a las personas mayores en el tratamiento y prevención de enfermedades. La enseñanza sobre temas de higiene corporal, ingerir medicamentos y el manejo de la hipertensión arterial, posibilitan al adulto mayor preservar su estado de salud.

Sesión 22 - 30: el control médico periódico, la higiene corporal, las vacunas, la hipertensión arterial y la medicación

Los miembros del grupo aprenden de forma práctica el manejo de la higiene corporal y el consumo de medicamentos para evitar la presencia de enfermedades. Presentan las diferentes vacunas que son necesarias para los adultos mayores. Hacen una

77 Instituto Nicaragüense de Seguridad Social 2006, p. 26

representación del manejo de la hipertensión con tres voluntarios del grupo; escuchan los consejos para ingerir medicamentos y hacen una simulación de la aplicación de los materiales educativos del autocuidado de la salud en el trabajo diario.

Si el tiempo es corto para desarrollar todas las actividades del taller, se puede realizar una exposición. La información básica se encuentra en los contenidos temáticos.

Tema	Contenido y estructura	Método	Material
Consejos para el cuidado de la higiene corporal, el consumo de medicamentos, las vacunas y el manejo de la presión arterial en el control médico.	Juego de roles: 1. Antes de iniciar la capacitación, el capacitador debe imprimir las hojas de instrucciones para los tres roles del socio drama. 2. En plenaria se presenta el marco general del sociodrama que se representará y luego se reparte la información preparada. 3. Se asignan los roles a los participantes que quieran actuar en el sociodrama. Posteriormente se imparten las instrucciones específicas a cada uno por separado. 4. Los actores deben representar sus papeles de la forma más real posible, de acuerdo a las instrucciones que recibieron. El grupo restante, que hará de público, debe observar detalladamente y tomar notas sobre los comportamientos, las reacciones y los argumentos de los diferentes personajes	Teatro 	Hojas de instrucciones para los diferentes roles.

continúa

Tema	Contenido y estructura	Método	Material
	durante la representación escénica o pieza teatral. A la persona que hará el rol del doctor se le entregará un manual de autocuidado que debe integrar en su actuación. 5. Después de haber leído y comprendido todas las situaciones e instrucciones, se da inicio a la pieza teatral. 6. Al finalizar la actuación se evalúa la situación a partir de las anotaciones del público sobre las actitudes, formas de pensar y reacciones de los personajes representados. Se aclara cuáles fueron las instrucciones que se les entregaron a cada actor y se vincula la situación y lo aprendido a partir de la representación con los temas del taller⁷⁸. El capacitador debe aclarar que en la realidad normalmente las personas mayores no se encuentran muy motivadas con el tema de su salud, y que el rol de juegos era una muestra. El capacitador puede encontrar las instrucciones para el juego de roles en los anexos.		

78 Candelo et al. 2003, p. 145

Sesión 22: el control médico periódico

Objetivo: Los participantes ven en el marco general del teatro, la importancia del control médico periódico, independientemente de la edad, para detectar de forma temprana patologías y aprender sobre un estilo de vida sana.

Contenido temático: el control médico periódico

Es necesario que las personas mayores se realicen un control médico periódico para prevenir y/o detectar de forma temprana cualquier patología y vivir sanamente. Se recomienda mínimamente un control anual antes de los 70 años y dos controles después. El objetivo fundamental es realizar acciones de promoción de la salud y prevención de enfermedades.

Las personas mayores con afecciones agudas, sub agudas o crónicas deben acudir a un establecimiento de salud para ser atendidas y/o identificar otras dolencias. El profesional en la salud explicará sobre la o las afecciones identificadas y recomendará las acciones a seguir, así como la periodicidad de los controles⁷⁹.

Sesión 23: higiene personal

Objetivo: Los participantes del juego de roles escuchan el diálogo entre el paciente y el doctor que da instrucciones concretas para mantener la higiene corporal. Se demuestra que una buena higiene personal promueve un estado de salud saludable físico como mental.

79 CAPIS 2010, p. 44

Contenido temático: la higiene corporal

El aseo y arreglo personal muestran una imagen agradable de las personas y las hacen sentirse mejor con ellas mismas.

- Tomar un baño ayuda a quitar las impurezas de la piel, la hidrata y proporciona cierto relajamiento. Es aconsejable el uso de jabón a la hora de bañarse. Se debe tener especial cuidado con los cambios bruscos de temperatura al salir del baño.
- Es saludable que después del baño se aplique crema o aceite humectante a todo el cuerpo, especialmente en los pies y donde haya callos y/o grietas.
- Lavar el cabello con champú dos o tres veces a la semana y cepillarlo todos los días para la circulación capilar.
- Afeitarse con cuidado para evitar cortes.
- Las uñas deben cortarse después del baño, cuando estén remojadas y en ángulo recto para evitar que se incrusten. Si la persona no puede hacerlo sola debe recibir el apoyo de otros familiares.
- Usar ropa holgada y fácil de vestir, de preferencia con cierres, velcro o botones grandes, de acuerdo a la estación, gustos y necesidades.
- El cambio de prenda más importante es el de la ropa interior, que se debe realizar diariamente.

Sesión 24: las vacunas

Objetivo: En un sociodrama se hace una representación sobre la función de las vacunas. El diálogo del doctor con el paciente explica la aplicación, el grupo destinatario y la frecuencia de las vacunas del tétanos, gripe y las enfermedades neumocócicas.

Contenido temático: las vacunas

Las vacunas son compuestos biológicos que generan defensas (anticuerpos) para proteger a las personas de agentes infecciosos. Las vacunas evitan o disminuyen el riesgo de contaminación con alguna epidemia.

Tétanos:

El tétano es una enfermedad seria, causada por la bacteria del tétano. La bacteria vive en el suelo, la saliva, el polvo y en el estiércol, y suele ingresar al cuerpo a través de un corte profundo. La infección causa un espasmo doloroso en los músculos, pero por lo general en todo el cuerpo. Puede conducir a un “bloqueo” de la mandíbula, lo que hace imposible abrir la boca o tragar. Si eso ocurre, se corre el riesgo de morir por sofocación.

Grupo destinatario: todas las personas, independientemente de la edad.

Vacunación: Cada 10 años⁸⁰.

Gripe:

La gripe es una infección respiratoria causada por cierto número de virus. El virus se transmite por el aire e ingresa al organismo a través de la nariz o la boca.

Síntomas:

- Dolores en el cuerpo y músculos
- Escalofríos
- Tos
- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta

Grupo destinatario: personas de más de 50 años

Vacunación: anual, antes del inicio de la temporada de frío⁸¹.

80 Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU.2011

Contenido temático: las vacunas

Enfermedades neumocócicas

El neumococo es un tipo de bacteria de la familia de estreptococos que es responsable de varios tipos de enfermedades. Estas enfermedades pueden ocasionar malestares severos e incluso la muerte.

Tipos de enfermedades neumocócicas:

- Meningitis (infección de las membranas que cubren el cerebro y la médula espinal).
- Neumonía (infección de los pulmones).
- Otitis media (infección del oído medio).
- Sinusitis (infección de los senos paranasales).
- Bacteriemia (bacterias en el torrente sanguíneo).
- Sepsis (infección seria del torrente sanguíneo que puede ser mortal).

Grupo destinatario: personas de más de 65 años.

Vacunación: una dosis. Si se recibió la vacuna hace más de cinco años se debe recibir una segunda dosis o de “refuerzo”⁸².

81 Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU 2010

82 CAPIS 2010, p. 43; JAMA 2006, p. 1730

Sesión 25: el control de la hipertensión arterial

Objetivo: Los participantes del taller actualizan sus conocimientos sobre los efectos de la presión alta en las personas, a través del diálogo que se les presenta. Aprenden de forma práctica los consejos del autocuidado de la presión arterial, como el incluir la toma de presión arterial en el control médico.

Contenido temático: el control de la hipertensión arterial

La hipertensión arterial es el aumento de la presión ejercida por la sangre al interior de las arterias, disminuyendo el riego sanguíneo y provocando que el corazón trabaje más. Cuando la presión arterial del organismo rebasa los límites normales causa mucho daño al músculo del corazón, porque debe trabajar más para hacer que la sangre circule por todo el cuerpo, llegue al cerebro, los riñones y los ojos⁸³.

Datos de referencia sobre la presión arterial:

- Presión normal: 120/80 o menos.
- Hipertensión arterial: igual o más de 140/90
- Prehipertensión: entre 120 y 139 para el número más elevado o entre 80 y 89 para el número más bajo⁸⁴.

Autocuidado de la presión arterial:

- Mantener una dieta sana
- Eliminar alimentos grasosos, enlatados, ahumados o embutidos

⁸³ Sánchez-Gavito 2000, p. 105

⁸⁴ Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU.2011

Contenido temático: el control de la hipertensión arterial

- Disminuir el consumo de sal
- Bajar de peso si se tiene sobrepeso
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas y tabaco
- Practicar ejercicios de forma regular
- Consumir los medicamentos prescritos por un médico⁸⁵

Sesión 26: la medicación

Objetivo: El grupo de juego de roles presenta una recreación de las actitudes que las personas adultas mayores suelen tener cuando se automedican. A través de las explicaciones que el médico le da al paciente, el público escucha los consejos que pueden brindar a una persona mayor para el tema de la medicación.

Contenido temático: la medicación

Las personas de edad avanzada suelen tomar una variedad de medicinas, algunas compradas sin recetas médicas y otras prescritas por médicos o trabajadores en salud.

Consejos para el consumo de medicamentos:

- Ningún medicamento es completamente seguro
- Tomar cualquier remedio es peligroso
- Los medicamentos deben ser recetados por un doctor. No a la automedicación.

85 Instituto Nicaragüense de Seguridad Social 2006, p. 16

Contenido temático: la medicación

- El consumo y tratamiento deben terminar cuando el médico lo ordene (no tomar menos ni más).
- No consumir medicinas de amigos y familiares.
- Las personas mayores deben tener un cuaderno donde anotar los medicamentos recibidos y las molestias que sienten al tomarlos.
- La construcción de un calendario de medicación evita el olvido de los medicamentos⁸⁶

Modulo 8: prevención de caídas

Las caídas son la causa principal de la dependencia y las discapacidades de las personas mayores. Muchas veces traen consecuencias graves, como fracturas que limitan la calidad de vida y agravan el estado de salud de los adultos mayores, sin embargo, existen varias maneras de evitarlas.

Sesión 27: prevenir las caídas

Objetivo: Los participantes analizan las diferentes causas y efectos de las caídas en las personas mayores. Se les presenta una ilustración sobre el tema ¿Cómo levantarse después de una caída?, también buscan diferentes formas y posibilidades de prevenir las caídas.

86 Garret 1993, p. 138-141; Universidad de Chile 1997, p. 13

Tema	Contenido y estructura	Método	Material
Las causas y efectos de las caídas	El árbol de análisis: 1. En el centro del árbol se anota el tema: “Las caídas en las personas mayores” 2. Se propicia la intervención de los participantes para identificar los problemas que causan las caídas. El capacitador escribe los resultados ubicando a los participantes en relación a las raíces del árbol. 3. Una vez establecidos los problemas de origen o causas, se identifican y organizan, las consecuencias negativas del problema central. Para ello, el capacitador las escribe en la ubicación correspondiente de las ramas del árbol. 4. Al finalizar la tarea se analiza el esquema⁸⁷. El capacitador encontrará las causas y efectos centrales en el contenido temático. Se puede ahorrar tiempo si el capacitador dibuja el árbol antes de iniciar el taller.	Trabajo en grupo  Papelógrafo  	Marcadores de colores

continúa

87 Candelero et al. 2003, p. 155

Tema	Contenido y estructura	Método	Material
¿Cómo levantarse después de una caída?	El capacitador lee las instrucciones que se encuentran en el contenido temático y pide a un miembro del grupo, apoyar sus instrucciones realizando pantomima.	Teatro 	
La prevención para evitar las caídas	Lluvia de ideas: 1. Todos los participantes plantean ideas de prevención para evitar las caídas. 2. El capacitador anota todas las ideas alrededor del árbol. El capacitador encontrará toda la información básica en el contenido temático.	Papelógrafo 	Marcadores de colores.

Contenido temático: las caídas

Causas de las caídas:

Físicas:

- Disminución de la fuerza muscular, movimiento lento, presencia de rigidez (dureza) en las articulaciones y mala coordinación.
- En relación a la vista: los problemas se generan con los cambios bruscos de ambientes oscuros a claros y viceversa. Las personas adultas mayores no miden bien las distancias, esto genera el riesgo de sufrir algunas caídas en pisos a desnivel, escaleras y otros.

Contenido temático: las caídas

- Algunas enfermedades como la epilepsia (convulsiones), parkinson (temblor frecuente del cuerpo), demencias (pérdida de la memoria, agresividad), reumatismo, artritis, vértigo, presión alta, y otras enfermedades acentúan el riesgo de sufrir caídas
- Frecuencia urinaria (cuando el adulto mayor intenta llegar deprisa al baño)⁸⁸.

Circunstancias:

- Suelos resbaladizos
- Objetos en el suelo
- Alfombras arrugadas, cables eléctricos sueltos
- Escaleras mal iluminadas o sin barandas
- Agua derramada en el piso
- Uso de sedantes
- Calzados sueltos, vestidos y camisones largos⁸⁹

Efectos de las caídas:

Psicológicos:

- Temor de volver a caer
- Pérdida de la independencia para realizar las actividades diarias
- Malestar por depender de otros
- Actitud sobreprotectora de los familiares
- Disminución de la autoestima, sentirse menos capaz
- Ansiedad (nerviosismo) y depresión (tristeza)⁹⁰

88 Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social, p. 77

89 Instituto Nicaragüense de Seguridad Social 2006

90 Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social, p. 78

Contenido temático: las caídas

Físicos:

- Lesión de tejidos blandos como músculos, tendones, piel (torceduras, cortes).
- Fracturas (rotura, quebradura) y fisuras (rajadura) de los huesos: comúnmente en las caderas, piernas, tobillos, brazos, muñecas, manos, costillas, cabeza, columna, etc.
- Hematomas (moretones).
- Hospitalización y posibles complicaciones en caso de infecciones, inmovilidad, heridas en la piel por presión (úlceras – escaras).
- Discapacidad temporal o definitiva (limitación de la movilidad por lesión física).
- Muerte⁹¹

Sociales:

- Aislamiento social
- Abandono de parte de la familia
- Necesidad de ayuda continua para realizar actividades de la vida diaria
- Necesidad de acudir con frecuencia a servicios de medicina tradicional (curandero), exponiéndose a complicaciones⁹².
- Aumento del gasto económico familiar y pérdida de ingresos por no trabajar.

Económicos:

- Gastos no previstos

91 Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social,p. 77-78

92 Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social,p. 78

Contenido temático: las caídas

Para prevenir las caídas:

- Evitar cambios bruscos de postura
- Seguir un tratamiento para los problemas de la vista (lentes) y el oído (audífonos).
- Contar con una buena iluminación en casa
- Realizar ejercicios físicos de acuerdo a las recomendaciones de un especialista para mantener la fuerza y vitalidad.
- Colocar barandas y manijas en pasadizos, escaleras, tinas de baño, inodoros y el baño en general.
- Utilizar bastón cuando sea necesario
- Control de enfermedades. No consumir medicamentos sin prescripción médica.
- No levantar objetos pesados.
- Vestir ropa cómoda, fácil de usar, zapatos de tacos bajos y evitar caminar con medias.
- No consumir bebidas alcohólicas
- Mantener a los animales domésticos (conejeros, gallinas, etc.) en corrales.
- Reparar los pisos resbaladizos (barrosos, arcillosos), desnivelados e irregulares (pedregosos).
- En la chacra, evitar dar saltos grandes y peligrosos.
- Tener especial cuidado al moverse cuando se presentan mareos o zumbidos y acudir acompañado de un familiar a un centro de salud.
- No levantarse bruscamente de la cama, esperar un momento antes de incorporarse y caminar.
- Evitar agacharse en exceso y procurar que los objetos que se vayan a utilizar estén al alcance de las manos.
- Mantener los lentes limpios.
- Realizar visitas anuales al oftalmólogo
- No mirar directamente a luces brillantes como la de los autos.

Contenido temático: las caídas

- Procurar que las manos estén libres de objetos para apoyarse en ellas cuando sea necesario.
- Instalar luces en la oficina, pasillo, baño y en el dormitorio para facilitar la circulación en la oscuridad.
- Ser cuidadoso con los movimientos rápidos de los niños pequeños y las mascotas que pueden provocar alguna caída.
- Conservar las áreas de circulación limpias.
- Mantener los cables eléctricos y del teléfono cerca de las paredes y alejados de las áreas de circulación.
- Asegurar alfombras y tapetes de piso
- Mantener una linterna junto a la cama⁹³

¿Cómo levantarse después de una caída?

Antes de pararse se debe esperar y probar la movilidad de brazos y piernas, de lo contrario, es mejor no moverse y solicitar ayuda. Si los dolores no son intensos, se deben seguir los siguientes pasos:

1. Girar lentamente para quedar boca abajo.
2. Ponerse en cuatro patas, apoyándose firmemente en el suelo con las manos y sobre las rodillas.
3. Avanzar (gatear) hacia un objeto seguro (mesa, silla, pared, árbol, roca, etc.) para apoyarse e incorporarse.
4. Apoyar las manos firmemente en el objeto e intentar levantarse tomando impulso con la ayuda de una pierna.
5. Una vez levantada/o es importante mantenerse de pie sujetando el objeto de apoyo.
6. Si es imposible moverse o levantarse es muy importante mantener la

93 Sánchez-Gavito 2000, p. 90-91; Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento, 2007; Instituto Nicaragüense de Seguridad Social 2006, p. 24; Centro Nacional de Información sobre la Osteoporosis y las Enfermedades Óseas 2011; Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social, p. 77-79

Contenido temático: las caídas

temperatura normal del cuerpo, y para esto es preciso jalar lo que tenga a la mano como un tapete, frazada o un papel para cubrir el cuerpo por debajo y encima.

7. Acordar con los vecinos las señales que se pueden utilizar para solicitar auxilio como prender una luz que indique ayuda, un silbato que suene fuerte, una campana, una tarjeta que se pueda deslizar por debajo de la puerta o mostrarla por una ventana. Es importante tener alguno de estos objetos. El silbato, por ejemplo, puede ser utilizado como llavero.
8. Siempre contar con un teléfono de fácil acceso con los números de emergencia a un lado⁹⁴.

Modulo 9: el uso de los materiales de enseñanza en el trabajo diario

Ninguna enseñanza sirve si no sabemos cómo implementarla. La Guía y el Manual sobre el Autocuidado de la Salud tienen el objetivo de ayudar al personal en salud que está diariamente en contacto con las personas mayores. El uso de estos materiales debe ponerse en práctica.

Sesión 28: aplicación

Objetivo: Los participantes aprenden cómo utilizar los materiales educativos en su trabajo diario. Reciben del capacitador los materiales necesarios y se comprometen a integrarlos y aplicarlos en su trabajo.

94 Sánchez-Gavito, 2000, p. 91-92; Ministerio de la Mujer y Desarrollo, p. 78

Tema	Contenido y estructura	Método	Material
Instrucciones sobre el uso de los materiales	El capacitador explica a los participantes cómo usar los materiales. El capacitador debe aclarar que los temas de la guía son el resumen de los contenidos del manual.	Exposición 	
Distribución de los materiales	Los puntos principales de la explicación se encuentran en el contenido temático. Cada participante recibe la cantidad necesaria de materiales para su trabajo. El capacitador anota las cantidades en una lista. Los asistentes firman la lista y se comprometen a aplicar e integrar los materiales en su trabajo diario. La lista se encuentra en los anexos. Después del taller el capacitador debe mandar una fotocopia de esta lista a la oficina de HelpAge International.		Manuales y carteles

Contenido temático: introducción al uso de materiales educativos

- Tarea: cada participante debe leer el Manual del Autocuidado de la Salud y estudiarlo hasta que sea capaz de explicar todos los temas.
- Colocar el cartel en un lugar vistoso del consultorio.
- Siempre se debe tener una buena cantidad de manuales en el consultorio. Si se requieren de más manuales o carteles se debe contactar a la oficina de HelpAge International. Los datos de contacto se encuentran al final del manual.
- Los manuales se deben llevar a las visitas domesticas y ser entregados a los adultos mayores o sus familiares.
- Aplicar los temas del autocuidado en el trabajo cotidiano.
- Tomar un tiempo para aprovechar los momentos y oportunidades que se presenten y explicar los temas del autocuidado.
- Complementar las enseñanzas del autocuidado con materiales (ej. folletos) de otras organizaciones.
- Orientar a las personas mayores en los temas del autocuidado, hablar con ellas de forma clara, fuerte y con paciencia para continuar con la enseñanza.

Modulo 10: evaluación y reflexión del taller

La evaluación busca reflexionar sobre la capacitación, pero en especial, sobre las principales enseñanzas que adquirió cada participante.

Sesión 29: evaluación del taller

Objetivo: Los participantes evalúan el contenido, la organización, metodología, al capacitador y exponen sus valoraciones y sugerencias. El objetivo de la evaluación es mejorar la capacitación, el concepto y adaptarla a las necesidades de los participantes.

Tema	Contenido y estructura	Método	Material
Encuesta de opinión del taller	1. Cada miembro del taller recibe una hoja de evaluación. El modelo de hoja de evaluación se encuentra en los anexos. El capacitador debe tener la cantidad de hojas necesarias, de acuerdo al número de inscritos, antes del inicio del taller. 2. Los participantes responden a las preguntas de forma anónima. 3. El capacitador debe recoger las hojas de evaluación y enviarlas a la oficina de HelpAge International. Los datos de contacto se encuentra al final de esta guía.	Papel y bolígrafo 	Hojas de evaluación y bolígrafos

Sesión 30: reflexión del taller

Objetivo: Para terminar la capacitación cada participante expone las principales enseñanzas que adquirió en el taller. De esta forma cada asistente profundiza sus aprendizajes.

Tema	Contenido y estructura	Método	Material
Reflexión de las principales enseñanzas	Flash: 1. El grupo se sienta en forma de círculo. 2. El capacitador pregunta: ¿Cuál es la enseñanza más importante que aprendiste en este taller y qué quieres	Charla en grupo 	Hojas de evaluación y bolígrafos

continúa

Tema	Contenido y estructura	Método	Material
	poner en práctica en tu trabajo y/o vida personal? 3. Cada participante responde, en orden, con una frase corta. 4. El capacitador y los participantes dejan las observaciones sin comentarios.		



Comentario final

La tercera edad tiene una gran potencial y es la mejor etapa de la vida. Es el momento en el que se pueden cumplir muchas metas y sueños, compartir el tiempo y conocimiento con la familia. El autocuidado es la única forma de lograr una vida plena y saludable. Esta actitud debe formar parte de las diferentes etapas de la vida cotidiana.

El promover el bienestar individual y crear un entorno saludable depende de cuidar el estado físico, psíquico y social. Las diferentes formas de autocuidado deben transformarse en un estilo de vida. Las personas adultas mayores que llevan un estilo de vida saludable pueden dejar huella en la sociedad y desmitificar el concepto de que la vejez está llena de problemas, y ser un ejemplo a seguir para alcanzar un futuro lleno de vida y salud.

Agradecemos por el tiempo, experiencia y empeño puesto en la realización del taller. Esperamos que el material sea de utilidad para desarrollar el trabajo en la comunidad, el consultorio y en la vida cotidiana.

Para mejorar el concepto del taller, solicitamos enviar las listas de registro y la hoja de encuesta de opinión del taller. El objetivo es lograr que el tema del autocuidado de la salud se difunda y replique, pero sobre todo sea puesto en práctica por todas las personas mayores de Bolivia. Es importante que al final de la

capacitación se promueva entre los participantes la realización del taller en otras comunidades. La lista de registro también debe ser enviada a HelpAge International

Trabajar en red nos da la oportunidad de conocer y aprender más de lo que significa “envejecer”. Este trabajo y conocimiento no sólo beneficia a las personas mayores como maestros de la buena salud sino a nosotros y nuestras vidas porque nadie está exento del proceso de envejecimiento.

¡Manos a la obra!



Bibliografía

Agency for Healthcare Research and Quality (2003): La guía para la buena salud de los adultos. EE.UU.: U.S. Department of Health and Human Services.

Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU (2011): Demencia. Bethesda, EE.UU.: Institutos Nacionales de la Salud. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Disponible en la web: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000739.htm> (30.05.2012)

Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU (2010): Gripe. Bethesda, EE.UU.: Institutos Nacionales de la Salud. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Disponible en la web: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/flu.html> (10.05.2012)

Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU (2011): Incontinencia. Bethesda, EE.UU.: Institutos Nacionales de la Salud. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Disponible en la web: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003142.html> (30.05.2012)

Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU (2011): Menopausia. Bethesda, EE.UU.: Institutos Nacionales de la Salud. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Disponible en la web: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000894.htm> (28.05.2012)

Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU (2011): Tétanos. Bethesda, EE.UU.: Institutos Nacionales de la Salud. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Disponible en la web: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/tetanus.html> (10.05.2012)

Brüning Ludger, Saum Tobias (2009): Erfolgreich unterrichten durch Kooperatives Lernen: Strategien zur Schüleraktivierung. 5ª edición. Essen, Alemania.: Neue Deutsche Schule Verlagsges.

Candelo R., Carmen; Ortiz R., Gracia Ana; Unger Barbara (2003): HACER TALLERES: Una guía práctica para capacitadores. Cali, Columbia: WWF Colombia, InWent, IFOK.

Centro de Asistencia y Promoción Integral de Salud (2010): Guía de Capacitación de Autocuidado para Servidores de Salud y de las Ciencias Sociales: enfocando las necesidades de las Personas Mayores Rurales. Lima, Perú: HelpAge International.

Family Doctor (1999): Ejercicios para las personas en estado de edad avanzada. Disponible en la web: <http://familydoctor.org/familydoctor/es/seniors/staying-healthy/exercise-and-seniors.html> (20.04.2012)

Garret, Gill (1993): Añadiendo Salud a los Años: Una guía básica para el cuidado de la salud de las personas mayores. London, Inglaterra: HelpAge Internacional.

Comité nacional para el adulto mayor presidencia de la república (2001): Guía de ejercicios para un envejecimiento saludable. Santiago de Chile, Chile: Gobierno de Chile.

Instituto Nacional de Ojo (2003): Las cataratas: Lo que usted debe hacer. No: 03-201S. Bethesda, EE.UU.: Institutos Nacionales de la Salud. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Instituto Nacional de Ojo (2003): El glaucoma: Lo que usted debe hacer. No: 03-651S. Bethesda, EE.UU.: Institutos Nacionales de la Salud. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos: Taller del Autocuidado, Relajación y Vida Sana, Manual de Facilitador: Modelos de Intervención Promoción en centros de atención primaria. Santiago de Chile, Chile.

Instituto Nacional de Salud Mental (2006): Depresión. No: SQF 11-3561. Bethesda, EE.UU.: Institutos Nacionales de la Salud. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento (2007): Caídas y fracturas. Bethesda, EE.UU.: Institutos Nacionales de la Salud. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Disponible en la web: <http://www.nia.nih.gov/node/813> (02.05.2012)

Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares (2006): Demencias: Esperanza en la investigación. No: 06-2252s. Bethesda, EE.UU.: Institutos Nacionales de la Salud. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Disponible en la web: http://espanol.ninds.nih.gov/trastornos/las_demencias.htm#tipos (30.05.2012)

Instituto Nicaragüense de Seguridad Social (2006): Manual del Autocuidado del Adulto Mayor. 1ª edición. Managua, Nicaragua: Organización Panamericana de la Salud.

Instituto Nacional de la Sordera y Otros Trastornos de la Comunicación (2001): El ruido en sus oídos: Información acerca del tinnitus. Bethesda, EE.UU.: Institutos Nacionales de la Salud; Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Disponible en la web: <http://www.nidcd.nih.gov/health/spanish/pages/noiseinear.aspx#what> (30.05.2012)

Jama (2006): Enfermedades Neumocócicas. En: La Asociación Médica Americana 295 (14), p. 173. Chicago, Estados Unidos: Jama

Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social, Perú: Autocuidado de la Salud para Personas Adultas Mayores de Zona Rural: Manual para Profesionales, Técnicos y Promotores de la Salud. Lima, Perú: Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social.

Ministerio de Salud y Deportes; Unidad de Salud y Movilización Social (2009): Salud Familiar Comunitaria Intercultural: Documento técnico- estratégico: Versión didáctica. Movilizados por el Derecho a la Salud y la Vida. Serie: Documentos Técnico – Normativos. Publicación: 171. La Paz, Bolivia: Prisa

Centro Nacional de Información sobre la Osteoporosis y las Enfermedades Óseas (2011): ¿Cómo se pueden prevenir las caídas y evitar posibles fracturas? Bethesda, EE.UU.: Institutos Nacionales de la Salud; Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Disponible en la web: http://www.niams.nih.gov/Health_Info/Bone/espanol/Osteoporosis/fracturas_ff_espanol.asp (02.05.2012)

Naciones Unidas (1982): Plan de acción internacional de Viena sobre el envejecimiento: Asamblea mundial sobre el envejecimiento. Viena, Austria: Naciones Unidas.

Oficina para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de Salud (CDPHP) (2012): Artritis: Factores de riesgo. Las Vegas, EE.UU: Distrito de Salud del Sur de Nevada. Disponible en la web: <http://www.vivasaludable.org/know-your-risks/arthritis-risk-factors.php> (14.05.12)

Organización Mundial de la Salud. (1998): Promoción de la Salud: Glosario. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

Organización Mundial de la Salud. (2002): Envejecimiento activo: un marco político. Geneva: Organización Mundial de la Salud.

Paisley, Jane (2008): Trainers' guide: Health an old age. Maputo, Mozambique: HelpAge Internacional.

Pro-Vida Perú, HelpAge International Perú (2010): Guía de Capacitación de Trabajo en Equipo Interdisciplinario: Coordinación y Continuidad de Cuidados en las Personas Adultas Mayores Rurales. Lima: HelpAge International.

Rodríguez, Pilar (2004): Envejecimiento en el mundo rural: Necesidades singulares, políticas específicas. En: Boletín sobre el envejecimiento N°11. Madrid, España: IMERSO.

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (2004): Guía de la alimentación saludable. Madrid, España: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.

Sánchez-Gavito, Ana Gamble (2000): Manual de prevención y autocuidado para las personas adultas mayores. 1ª edición. México: Gobierno del Distrito Federal.

The Patient Education Institute (2008): X-Plain, La Menopausia: Sumario. Iowa City, EE.UU. Disponible en la Web: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/tutorials/menopauseintroductions spanish/og2591s3.pdf> (04.02.2012)

Universidad de Chile en conjunto con la Unidad de Geriátría del Hospital Clínico José Joaquín Aguirre (1997): Cuidado y autocuidado de salud del adulto mayor. Santiago de Chile, Chile: Universidad de Chile.

Vega, Olivera, Teresa; Villalobos, Courtin, Alicia: Autocuidado: Guía de orientación para el cuidado de la salud de los adultos mayores. Chile: Ministerio de Salud de Chile, para los Equipos de Atención Primaria.

Werner, David; Thuman, Carol; Maxwell Jane (2010): Donde no hay doctor: una guía para los campesinos que viven lejos de los centros médicos. 2ª edición, 4ª actualización. Berkeley, EE.UU.: The Hesperian Foundation.

La salud

***es un derecho
humano***

**HelpAge International
Centro de Desarrollo Regional para
America Latina y el Caribe**

info@helpagela.org
www.helpagela.org