

Universidad Nacional de Chimborazo
Facultad Ciencias de la Salud
Carrera de Medicina

Asignatura
Medicina Interna II. Geriatría

Unidad: IV. Gerontoprofilaxis y Rehabilitación

Tema: Estilos de vida saludables.

Docente: Dr. Urbano Solis Cartas

Sumario:

- ❑ Autocuidado.
- ❑ Principios básicos en el cuidado de las personas de edad avanzada.
- ❑ Principios generales de la rehabilitación geriátrica.
- ❑ Década del envejecimiento saludable 2020 – 2030.

Objetivos

1. Definir los elementos conceptuales del autocuidado.
2. Definir los principios básicos en el cuidado de personas de edad avanzada.
3. Identificar los principios generales de la rehabilitación geriátrica.
4. Describir las metas propuestas por la Organización panamericana de la Salud para la Década del envejecimiento saludable 2020 – 2030.

Resultados de aprendizaje

1. Define los elementos conceptuales del autocuidado.
2. Define los principios básicos en el cuidado de personas de edad avanzada.
3. Identifica los principios generales de la rehabilitación geriátrica.
4. Describe las metas propuestas por la Asamblea General de las Naciones Unidas para la Década del envejecimiento saludable 2020 – 2030.



Motivación

¿Cuáles elementos considera usted que son fundamentales para mantener un **adecuado estado de salud** en las personas de edad avanzada?

- Hábitos y estilos saludables
- Control de enfermedades crónicas
- Tratamiento de enfermedades infecciosas
- Asistencia controles sistemáticos de salud
- Autocuidado



Introducción



- En el año **2020** el **11.73%** de la población mundial sobrepasaba los 60 años de edad. Para el **2050** se estima que llegue hasta **25%**
- Han disminuido las enfermedades mortales, control de las enfermedades crónicas, esquemas de vacunación, promoción de salud y prevención de enfermedades.

DILEMA ETICO ENTRE LONGEVIDAD Y CALIDAD DE VIDA

Desarrollo



Estilos de vida: la **manera en que una persona decide llevar su vida**, incluyendo las decisiones que toma en cuanto a alimentación, ejercicio físico, relaciones interpersonales, carrera o trabajo, hobbies y hábitos diarios en general.

Estilos de vida saludables: **conjunto de acciones que se incorporan al estilo de vida** que hacen que la persona se sienta bien, sin poner en riesgo su estado de salud.

- Alimentación
- Actividad física
- Descanso
- Participación actividades sociales



INFLUENCIAS DEL ENTORNO Y ESTILOS DE VIDA

Son los factores mejor conocidos y más consistentes que influyen para alcanzar un envejecimiento saludable, y **son los factores sobre los que hay una mayor posibilidad de realizar intervenciones individuales, y así** ayudar a que un individuo consiga un fenotipo de envejecimiento saludable con menor carga de enfermedad crónica y menor deterioro funcional y cognitivo.

- **Principales factores modificables**

Dominio nutricional

Una dieta basada en vegetales, similar a la **dieta mediterránea**, con bajas cantidades de carne y generosas cantidades de alimentos ricos en antioxidantes, fibra vegetal y con aceites derivados de vegetales, **mejoran** la salud, la cognición, la función y las trayectorias hacia la fragilidad a medida que los individuos envejecen.

INFLUENCIAS DEL ENTORNO Y ESTILOS DE VIDA

Estilos de vida activos

Las actividades con un propósito como el ir caminando al trabajo, los trabajos físicos así como las tareas domésticas extenuantes pueden tener un papel importante para mantener una buena salud a medida que se envejece.

Estilos de vida sedentarios

Tienen un efecto opuesto, y se asocian al desarrollo de enfermedades crónicas y al declinar funcional y cognitivo con el envejecimiento.



La actividad física ha demostrado desempeñar un papel importante en la prevención del deterioro cognitivo.

INFLUENCIAS PSICOSOCIALES

- Las conexiones sociales y espirituales tienen un papel importante en el desarrollo de un envejecimiento saludable y de la longevidad.
- La falta de soporte social y de conexiones, así como la soledad han demostrado tener consecuencias negativas sobre la salud en los ancianos.
- Los estresores psicológicos y las enfermedades mentales como la depresión también pueden desencadenar el desarrollo de enfermedades crónicas y la mortalidad precoz.

SENTIDOS

- Un funcionamiento óptimo de los sistemas sensoriales, **especialmente los sentidos de la vista y del oído**, se asocia de manera importante con un envejecimiento satisfactorio a través de beneficios en la cognición y en la función.
- Existe una profunda relación entre la pérdida de audición y el desarrollo de deterioro cognitivo, de esta forma el manejo activo de la pérdida de audición mediante el empleo de audífonos e implantes cocleares en ancianos puede mejorar el funcionamiento cognitivo y la función social.
- La privación sensorial visual se ha relacionado en particular con estados de enfermedad crónica como el cáncer. Sin embargo, en el caso de alteraciones visuales muchas de ellas son candidatas a intervenciones que pueden mejorar la salud general y el bienestar de los mayores.

Autocuidado: es definido por la OMS como "la capacidad de individuos, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidad con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica".

Incluye toda acción reguladora del funcionamiento del ser humano que se encuentra bajo el control del propio individuo, realizada de forma deliberada y por iniciativa propia.



Cuidado de las personas de edad avanzada

- ☐ Control del estado nutricional basado en la implementación de la nutrición saludable.
- ☐ Práctica de ejercicios físicos para garantizar la movilidad articular, rangos de movimientos, tono y trofismo muscular.
- ☐ Control de enfermedades crónicas no transmisibles.
- ☐ Asistencia a controles preventivos y sistemáticos de salud.
- ☐ Propiciar espacios de intercambio con los adultos mayores.
- ☐ Propiciar la independencia.
- ☐ Control del estrés y otras afecciones neuropsiquiátricas.
- ☐ Brindar apoyo al adulto mayor por parte de la familia, los amigos y la comunidad.
- ☐ Lograr el mayor porcentaje de reinserción social posible.
- ☐ Garantizar adecuada adherencia farmacológica de ser el caso.
- ☐ Brindar apoyo, cariño, afecto, atención y detalles.
- ☐ Tomar acciones para minimizar riesgos de accidentes
- ☐ Estimular el ejercicio cerebral

Rehabilitación: especialidad médica que tiene por objeto la **restauración funcional óptima del individuo bajo tratamiento, y su reintegración a la familia, la comunidad y la sociedad.**

Rehabilitación geriátrica: conjunto de **actividades sociales encaminadas a buscar la mejor incorporación del anciano a la macrosociedad y macrosociedad.** La rehabilitación abarca un amplio abanico de actividades, como **atención médica de rehabilitación, fisioterapia, psicoterapia, terapia del lenguaje, terapia ocupacional y servicios de apoyo.**



REHABILITACIÓN GERIÁTRICA

DÉCADA DEL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE



OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD



Desarrollo

DÉCADA DEL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE. 2020 - 2030



1. Cambiar la forma en que pensamos, sentimos y actuamos hacia la edad y el envejecimiento.



2. Asegurar que las comunidades fomenten las capacidades de las personas mayores.



3. Ofrecer atención integrada centrada en la persona y servicios de salud primaria que respondan a las personas mayores.



4. Brindar acceso a la atención a largo plazo para las personas mayores que la necesitan.



PREVENCIÓN SECUNDARIA EN EL ADULTO MAYOR:

Planes y programas dirigidos a adultos mayores

PROGRAMA MIS MEJORES AÑOS

Descripción

- Es una propuesta operativa del Estado Ecuatoriano, que en base al enfoque del envejecimiento activo y saludable, busca mejorar la calidad de vida de las personas mayores de 65 años, particularmente de aquellas que se encuentran en mayores condiciones de vulnerabilidad.
- Pretende, generar un cambio cultural de carácter universal, encaminado al reconocimiento de las personas adultas mayores como sujetos de derechos, y como principales actores de su desarrollo y de la sociedad.



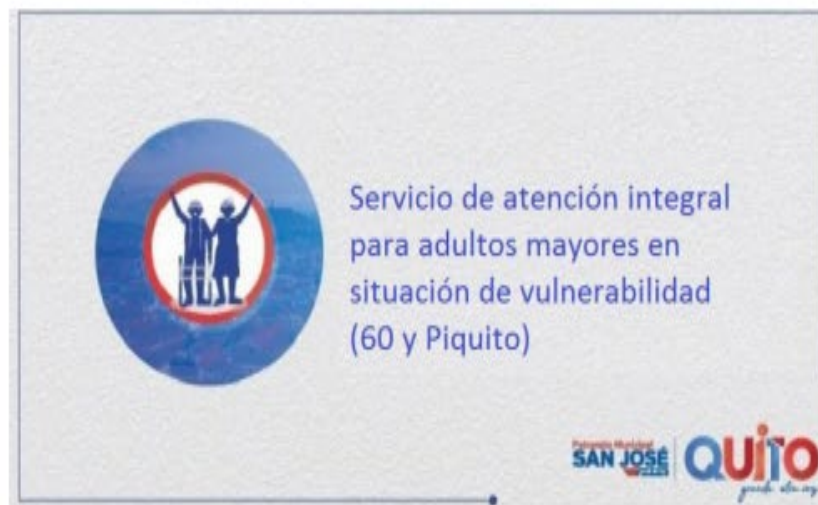
PROGRAMA “60 Y PIQUITO”

Descripción

- Brindar atención virtual y/o presencial de adultos mayores autónomos y autovalentes, mediante servicios como: brigadas móviles, atención en psicología, trabajo social, atención en fisioterapia, talleres preventivos, recreativos y formativos, actividades culturales y desarrollo de microemprendimientos.
- Dirigido a adultos mayores autónomos y/o autovalentes, en situación de vulnerabilidad, en riesgo de sufrir violencia, que presenten discapacidad, pobreza y/o extrema pobreza.

Requisitos

- Tener mas de 60 años
- Documento de identidad



PROGRAMA DEL ADULTO MAYOR (IESS)

Descripción

- El Programa del Adulto Mayor ofrece talleres de terapia ocupacional, socio-recreativas y de integración, orientados a la promoción, prevención y cuidado integral de la salud de los adultos mayores.

Objetivos:

- Salud física y mental del adulto mayor.
- Educación y capacitación gerontológica.
- Ocupación de tiempo libre.
- Integración social y participación.



PROGRAMA DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Descripción:

- Es un programa de actividades que busca promover estilos de vida saludables, prevenir la dependencia funcional y mental, mediante talleres, jornadas y seminarios para fortalecer habilidades en la vejez, además de la realización de campañas y eventos masivos de difusión bajo el sello del buen envejecer. Su propósito es contribuir al envejecimiento activo de las personas mayores.
- Estas líneas de trabajo proporcionan conocimientos y oportunidades para el desarrollo personal de las personas mayores, además brinda oportunidades de acceso a la cultura, recreación y esparcimiento.

Requisitos:

- Evaluación medica individual.
- Valoración funcional.
- Valoración cognitiva.
- Valoración social.



Conclusiones

1. Se define el autocuidado como las acciones personales que incorpora el individuo para el mantenimiento o restauración de su salud.
2. Se definen los principios básicos en el cuidado de las personas de edad avanzada que incluyen hábitos y estilos de vida saludable, apoyo familiar, atención a enfermedades crónicas y problemas psicológicos y reincorporación social entre otras.
3. Se identifican los principios generales de la rehabilitación geriátrica orientada a lograr la mejor reincorporación social del adulto mayor. Incluye la rehabilitación física, psicológica y social entre otras.
4. Se describen las metas propuestas por la Organización Panamericana de la Salud para la Década del envejecimiento saludable 2020 – 2030 con la finalidad de lograr un envejecimiento activo o saludable.

BIBLIOGRAFÍA



- ❑ Gutiérrez Robledo, L. M. y d'Hyver, C. .(2014). Geriatria.
Recuperado de: <https://elibro.net/es/lc/epoch/titulos/39696>
- ❑ Martín-Romo Mejías, J..(2016). Actualización en geriatría. Vol. I.
Recuperado de: <https://elibro.net/es/lc/epoch/titulos/111382>