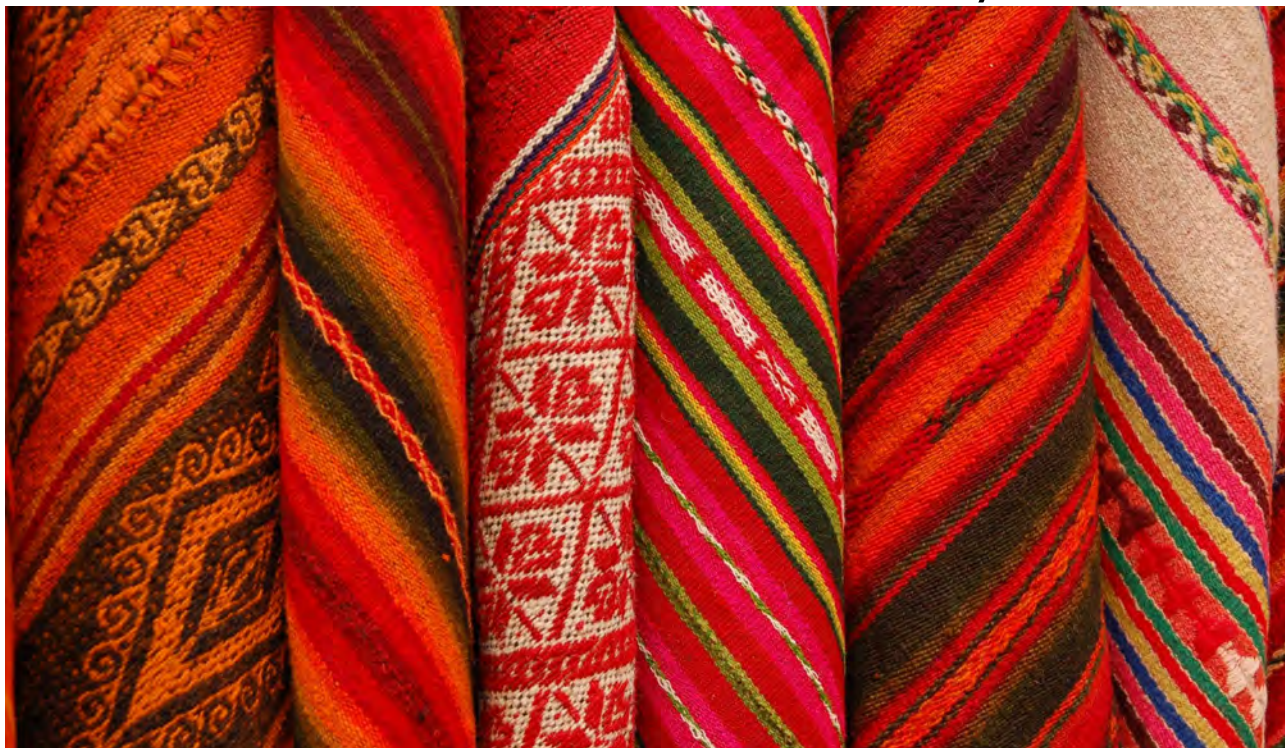


**HelpAge
International**

*personas mayores
protagonistas*

**Guía de Capacitación de Autocuidado para
Servidores de Salud y de las Ciencias Sociales:
enfocando las necesidades de las Personas Mayores Rurales**



**CENTRO DE
ASISTENCIA Y
PROMOCIÓN
INTEGRAL DE SALUD
CAPIS**

PERÚ

DICIEMBRE 2010

Este trabajo se ha realizado con autorización y supervisión
del Ministerio de Salud



**HelpAge
International**

*personas mayores
protagonistas*

Centro de Asistencia y Promoción Integral de Salud

CAPIS

Una alternativa para el desarrollo

**CENTRO DE ASISTENCIA Y
PROMOCIÓN INTEGRAL DE
SALUD—CAPIS**

HELPAGE INTERNATIONAL

Tiene como misión de trabajar en red con sus 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.

CENTRO DE ASISTENCIA Y PROMOCIÓN INTEGRAL DE SALUD—CAPIS

Somos una institución multidisciplinaria que trabaja en red y fomenta el desarrollo de capacidades y la participación de la población vulnerable y de las autoridades a través de espacios de concertación que permiten el ejercicio de derechos y deberes y que aseguren una vida saludable, con educación, seguridad económica y social para todas las edades.

Proyecto

“HERRAMIENTAS PARA EL DESARROLLO RURAL EN SALUD”

Módulo:

Capacitación de Autocuidado de la Salud Rural a favor de las Personas Mayores Rurales - PMR

Responsable:

Dra. Elizabeth Sánchez Y.

Equipo:

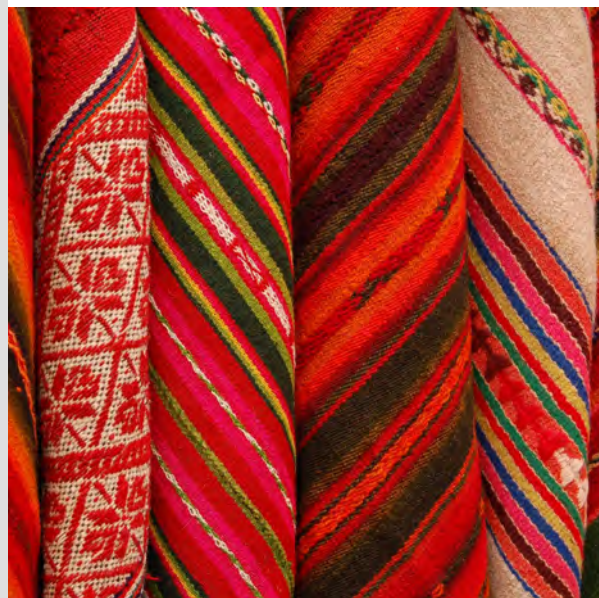
Doris Portocarrero Ramos

Lourdes Huaman Huaytalla

Guillermo Burneo Seminario

Edición y Revisión

Rocío Morante Osos



Contenido

Prólogo	5
¿Cómo empezó todo?.....	7
Algunos conceptos	8
Taller de Capacitación en Autocuidado: una propuesta	9
Saber qué hacer: metodología	10
Querer hacerlo: ¿por qué es bueno?.....	14
Poder hacerlo: habilidades para capacitar	16
Hacerlo: ¿qué recursos necesito?.....	18
Puntos a resaltar sobre el Rotafolio de Autocuidado	19
Recomendaciones para mejorar el uso del Rotafolio de Autocuidado	20
Anexos	21
Ejemplo Carta de Invitación: Autoridades	22
Ejemplo Carta de Invitación: Autoridades invitando a participantes.....	23
Ejemplo Carta de Invitación: Participantes	24
Lista de registro de Participantes.....	25
Etiquetas: Identificación de Participantes	26
Rotafolio Cuidado y Autocuidado de la Salud PAM—MINSA.....	27
Prueba de Entrada: Servidores de Salud y de las Ciencias Sociales.	45
Prueba de Salida: Servidores de Salud y de las Ciencias Sociales.....	46
Encuesta de Opinión del Taller: Servidores de Salud y de las Ciencias Sociales.....	47
Referencias Bibliográficas.	48

“El capacitar más a cada persona para que cuide su propia salud debe ser la meta principal de cualquier actividad o programa de salud”



¡Bienvenido Capacitador!

Al haber asumido este gran reto, tendrás la oportunidad de sensibilizar e informar a los prestadores de servicios de salud y ciencias sociales sobre la importancia del Autocuidado en las Personas Mayores Rurales de tu comunidad.

Nuestra región está envejeciendo. Cada vez las personas viven más años pero esto no siempre es acompañado de una buena calidad de vida. La calidad de vida en la vejez es un asunto trascendental que afecta no sólo a las personas mayores, sino también a sus familias y a toda la comunidad. Lastimosamente, las condiciones y estructura de oportunidades que ofrecen nuestros países para vivir los últimos años de la vida no siempre aseguran calidad.

Muchos hemos escuchado que el cuidado de la salud no es sólo un derecho, sino responsabilidad de todos. El Autocuidado es la práctica de actividades que podemos realizar a favor de nosotros mismos para mantener una buena calidad de vida, salud y bienestar. Es nuestra responsabilidad.

Este manual pretende orientar tu labor como capacitador para que puedas desarrollar un taller exitoso, desde el inicio hasta el cierre del mismo. Es importante recordar que la gente se fija más en lo que nosotros hacemos que en lo que decimos. Como capacitadores, vale la pena poner cuidado en nuestra vida personal y en nuestras costumbres, y así dar un buen ejemplo a nuestra comunidad.

Es por eso que es importante que no sólo enseñemos lo que sabemos sino que lo apliquemos en nuestra vida diaria. Es tiempo de dar la talla:

¡Tomemos el control de nuestra propia salud!

¡OJO!

Esta guía no pretende ser un recetario. Lo que brindamos aquí son orientaciones y recomendaciones para que puedas aplicarlas en tu comunidad. Hay muchas maneras de describir cómo hacer una capacitación. No importa qué palabras se utilicen, el resultado final es el mismo: una mejora de la calidad de vida y éxito en el cuidado personal, en donde la persona mayor tiene la principal responsabilidad, con un apoyo total por parte del equipo de atención sanitaria.

¡¡¡A capacitar!!!



¿Cómo empezó todo?

En el año 2009, CAPIS, CIEN y ProVida con el apoyo de HelpAge International realizaron un estudio llamado “Una Mirada a un Envejecimiento Rural Saludable”.

Este estudio dedicó un módulo al Autocuidado de la Salud Rural; aquí a través de grupos focales se buscó comprender y conocer mejor la percepción de las Personas Mayores Rurales (PMR) respecto al proceso de envejecimiento y su relación con el concepto de salud y Autocuidado. Las localidades que se evaluaron fueron Ayacucho, Huancavelica, Ica, Arequipa, Piura y Cajamarca. En total participaron 105 personas mayores rurales.

Después de la experiencia se encontró que las PMR percibían que:

- El envejecimiento produce cambios nocivos para la salud, sus condiciones de vida y medios de vida.
- Conocen el significado de estar sano (sin dolores, caminar bien, trabajar bien y estar contentos) y más bien asocian el término salud a las enfermedades.
- El concepto de Autocuidado es comprendido, pero no conocen como aplicarlo (en la sierra tiene sentido colectivo).

En base a estas evidencias el equipo de trabajo realizó las siguientes recomendaciones:

- Diseñar y fortalecer programas de educación e información que den conocimientos sobre el envejecimiento como un proceso y la vejez como ciclo de vida, así también sobre la salud y el Autocuidado, donde se incluyan las perspectivas de las PMR, consideren su diversidad y los factores de riesgo con el propósito de postergar la enfermedad y discapacidad a las etapas más tardías de la vida.
- Rescatar el conocimiento diverso a nivel rural de atender la salud e incluirlo en la atención primaria para generar valor público en salud.
- Capacitar a los servidores de salud y de las ciencias sociales sobre el envejecimiento, el Autocuidado rural y buen trato, mediante una guía que facilite su rol educador y les de herramientas sanitarias a favor de la salud de las PMR.

A la luz de la evidencia proporcionada por este estudio, se da paso a una siguiente etapa llamada “Herramientas para el Desarrollo Rural en Salud”. Es aquí donde nace la propuesta de un Taller de **Capacitación en Autocuidado para las Personas Adultas Mayores en la zona Rural**; esta herramienta fue desarrollada junto a los servidores de salud y de las ciencias sociales con la finalidad de impulsar la promoción de la salud rural y fortalecer el trabajo en red iniciado por el Estado (MIMDES y MINSA).

Algunos conceptos

A continuación desarrollamos algunos conceptos que son importantes a tener en cuenta antes de capacitar.

Autocuidado: es asumir voluntariamente la responsabilidad sobre el cuidado de nuestra salud, implica el conocernos, estimarnos y cuidarnos para prolongar la condición de estar saludable y prevenir la aparición de las enfermedades, dejando su aparición para las etapas más tardías de la vejez y que cuando se presenten evitemos que estas se compliquen. El Autocuidado se aprende y cuando lo aplicamos estamos adoptando un estilo de vida saludable en beneficio de nosotros, 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, encaminados al desarrollo de mejores condiciones de salud individual y colectiva. La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar su control sobre los determinantes de la salud y en consecuencia, mejorarla.

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

Envejecimiento Activo: 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 vejez.

Estilo de Vida: es un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que a veces son saludables y otras veces son nocivas para la salud.

Salud: es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones y enfermedades.

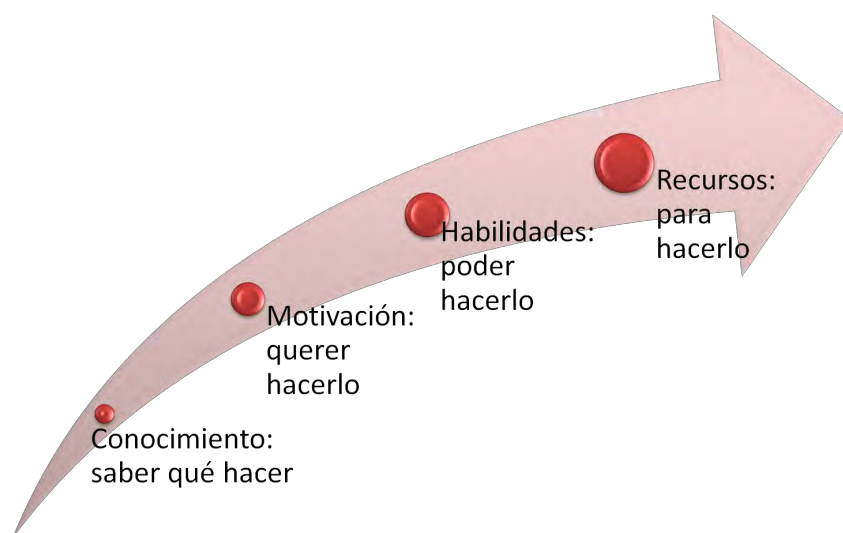
Personas mayores: se considera persona mayor a aquellas personas que tienen 60 o más años; el umbral es arbitrario, pero generalmente aceptado. Naciones Unidas también considera el umbral de los 60 años población mayor.

Taller de Capacitación en Autocuidado: una propuesta

El Taller tiene como objetivo brindar a los servidores de salud y de las ciencias sociales una Capacitación en Autocuidado adecuada a las necesidades de las Personas Mayores Rurales.

Este Taller es un espacio de aprendizaje que promueve en los participantes la vivencia, reflexión y conceptualización sobre el Autocuidado en las PMR. Es clave involucrar a los participantes en un proceso que movilice su SENTIR, PENSAR Y ACTUAR.

Antes del desarrollo del Taller es necesaria la planificación. Toma en cuenta las siguientes condiciones al momento de planificar:



A través de esta guía desarrollaremos juntos esos puntos.

1. Saber qué hacer: metodología
2. Querer hacerlo: ¿por qué es bueno?
3. Poder hacerlo: habilidades para capacitar
4. Hacerlo: ¿qué recursos necesito?

Desde aquí queremos brindarte aportes que potencien esas habilidades y ese conocimiento que sabemos ya tienes.

Seguimos avanzando...

Saber qué hacer: metodología

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

1. Identificar a los participantes:

Has una lista de los servidores de salud y de las ciencias sociales que están dentro de tu institución. Es una buena idea buscar participantes en las comunidades vecinas. ¡Compartamos el conocimiento!

2. Conversa con las Autoridades:

Es importante tener el mayor apoyo posible, comunícate con las autoridades de tu comunidad y explícales tu plan de acción y su importancia. Hazlo de manera formal, puedes encontrar un ejemplo de carta para las autoridades en la sección de Anexos.

Además, es muy probable que el alcalde, jefe de centro de salud y otras autoridades estén interesados en participar en la capacitación: ¡invítalos!

3. Busca un lugar a apropiado:

Parte de una buena capacitación es encontrar un lugar adecuado para llevar a cabo el taller. Hay muchas alternativas, te planteamos algunas: aula de clases de la escuela de tu comunidad, un salón dentro de la iglesia, el comedor popular fuera de horas de comida, un espacio dentro de tu centro de salud, un salón de la municipalidad... ¡Sé creativo! Conversa con quién te preste el ambiente para elegir una fecha que les sea útil a los dos. Trata de que no hacerlo en la fecha de alguna festividad.

4. Invita formalmente a los participantes:

Como ya hiciste la lista de participantes este paso va a ser más fácil. Puedes enviar una carta a cada uno (hay un ejemplo de carta en la sección de Anexos) ó puedes enviar a una carta a la Autoridad responsable invitando a su equipo (también hay un ejemplo de carta en la sección de Anexos). Pídeles a todos una confirmación de su asistencia.

5. Define los grupos de trabajo

Una vez que hayas recibido las confirmaciones de los participantes, divídelos en cuatro grupos de trabajo. Trata que la distribución sea proporcional: que en cada grupo haya la misma cantidad de personal técnico como profesional.

6. Distribuye los temas

Ahora, con esta lista de grupos de trabajo vamos a distribuir los temas del Rotafolio: Cuidado y Autocuidado de la Salud PAM—MINSa. Si no tienes el Rotafolio puedes encontrarlo en la sección de Anexos.

Esta es una propuesta de distribución:

Grupo de trabajo	Tema
Grupo 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Concepto de Autocuidado 2. Estilos de vida saludables 3. Hábitos nocivos
Grupo 2	<ol style="list-style-type: none"> 4. Envejecimiento activo y saludable 5. Cuidado de la piel 6. Cuidado de los sentidos de la vista y oído 7. Cuidado de los sentidos: olfato, gusto y tacto
Grupo 3	<ol style="list-style-type: none"> 8. Salud mental 9. Cuidado de los pies 10. Cuidado de la boca
Grupo 4	<ol style="list-style-type: none"> 11. Sexualidad 12. Las caídas 13. Las vacunas 14. Control médico

Alto, antes de seguir un poco de teoría:

Para la Promoción del Autocuidado se deben tener en cuenta los siguientes principios:

- Es un proceso voluntario que permite a las personas mayores rurales convertirse en sujetos de sus propias acciones.
- Debe ser una filosofía de vida y una responsabilidad individual, contando con el apoyo del sistema social y de salud.
- Es una práctica social que implica cierto grado de conocimiento, que da lugar a intercambios y relaciones interindividuales.

El Taller

La metodología del taller contempla dos sesiones de trabajo. La primera sesión está prevista para cuatro horas cronológicas distribuidas de la siguiente manera:

- Registro de participantes: 10 minutos
- Prueba de entrada: 20 minutos (antes de iniciar el taller)
- Animación: 20 minutos
- Motivación: 1 hora y 10 minutos
- Descanso: 20 minutos
- Apropiación: 1 y 20 hora
- Prueba de salida: 20 minutos (al terminar el taller)

Antes de empezar

- Asegúrate de haber comprendido la secuencia del taller.
- Prepara todos los materiales que requieras: lista de registro de participantes, hojas impresas con el Rotafolio, lapiceros, lápices y hojas en blanco para los grupos de trabajo.
- Asegúrate que el ambiente de la Capacitación sea lo suficientemente amplio para los grupos de trabajo.
- Recuerda hacer firmar a los participantes su asistencia en la lista de registro. Puedes aprovechar este momento para colocarles una identificación.
- Relájate y ensaya lo que vas a decir con un colega o amigo.
- Utiliza un lenguaje claro y preciso.

La segunda sesión es la Evaluación. Esta dura 30 minutos y debes coordinarla con cada grupo de trabajo y una PMR de la comunidad.

La metodología del taller se basa en distintos momentos que como capacitador deberás asegurar paso a paso.



Momentos en el Taller

- **Animación:** Momento de inicio de la sesión en el cual se comunica la intención del taller y se informa sobre las actividades a realizar. La intención aquí es “romper el hielo”, bajar tensiones entre los asistentes y crear un clima de cordialidad y disposición para el taller. En tu mensaje debes dar un marco breve de la importancia de esta Capacitación.
- **Motivación:** Cada grupo de trabajo debe toma un lugar dentro del salón para reunirse. En este momento se desarrolla el tema asignado. Este momento está orientado a recuperar los saberes y experiencias previas de los participantes e introducirlos en el tema.
- **Apropiación:** En este momento se presenta la nueva información. Se hace a través de una exposición en plenaria para activar procesos de apropiación del contenido. Se escuchan opiniones y se aclaran dudas de los participantes, se promueve el análisis y la reflexión.
- **Evaluación:** Se trabaja a dos niveles, la evaluación de la apropiación del contenido a través de la exposición, por parte un representante del equipo de trabajo del Rotafolio: Cuidado y Autocuidado de la Salud PAM—MINSa a una PMR de la comunidad. El capacitador acompañará al grupo de trabajo en su exposición; de esta manera se verifica cuánto aprendió el participante, cómo integró la nueva información y genera un compromiso para la acción.

Por otro lado, la evaluación del desarrollo del taller se hace a través de una pequeña encuesta para que puedas mejorar tu desempeño como capacitador. Puedes encontrar un ejemplo de la encuesta en la sección de Anexos. Recuerda que la Evaluación es parte de la segunda sesión.



Querer hacerlo: ¿por qué es bueno?

La salud no es algo estático, es un equilibrio dinámico, resultante 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 si pueden modificarse a través de acciones determinadas y orientadas a modificar hábitos de vida, y que busquen mantener saludables a las personas por medio de la promoción de conductas menos riesgosas.

Es así que la forma de vida que se adopte determina en gran parte, el nivel de salud que tenemos.

Cuando hablamos de Autocuidado, en primer lugar nos estamos refiriendo un conjunto de decisiones y prácticas adoptadas por el individuo para ejercer un mayor control sobre su salud. En segundo lugar hablamos de la ayuda mutua, que son los esfuerzos que hacen las personas para corregir sus problemas de salud colaborando unas con otras, prestándose apoyo emocional, compartiendo ideas, información y experiencias. Y en tercer lugar, el Autocuidado comprende la creación de entornos sociales, económicos y físicos de tal forma que ayuden a conservar la salud.

El bienestar de su comunidad depende de la participación no sólo de una persona sino de todos. Para que suceda esto, la responsabilidad y el conocimiento deben ser compartidos.

Es por esto que nuestra primera tarea debe ser enseñar. Enseñar es ayudar a que otros se desarrollen y desarrollarse con ellos a la vez. El buen maestro no es el que pone ideas en las cabezas de otros, sino el que ayuda a los otros a crear y construir nuevos conocimientos en equipo.

¿Cuál es la diferencia en la Capacitación en Autocuidado y la Capacitación Tradicional?

Capacitación para el Autocuidado	Capacitación Tradicional
Las PMR controlan el proceso de toma de decisiones.	Los profesionales de la salud retienen el control.
Se definen estrategias individualizadas para lograr los cambios de conducta (el sistemas de salud es considerado un recursos que se adapta a las necesidades de las PMR).	Las estrategias están estandarizadas (las personas mayores rurales deben adaptarse al sistema).
Se estimulan la independencia y la iniciativa, con una progresiva transferencia de habilidades hacia las PMR y sus familias.	Se estimula la dependencia, con poca transferencia de destrezas de cuidado a las PMR y su familia.

Beneficios de Capacitar en Autocuidado:

¡Los beneficios son para todos!

En el personal de salud y de las ciencias sociales:

- Contribuye a la evolución del desarrollo y la confianza en si mismo.
- Incrementa la satisfacción y el reconocimiento de su rol en la comunidad.
- Forja líderes en salud y mejora las aptitudes comunicativas dentro de su entorno.
- Eleva la moral del equipo capacitado.
- Agiliza la toma de decisiones y la solución de problemas de salud.
- Evita la obsolescencia de los conocimientos del equipo de trabajo
- Integra al personal de salud y de ciencias sociales.
- Fortalece el sentido de pertenencia y búsqueda de un objetivo común: el Autocuidado del adulto mayor rural.

En el adulto mayor rural:

- Mejora la salud y calidad de vida.
- Promueve la toma de decisiones y soluciones de problemas de salud.
- Ofrece herramientas para manejar la angustia, las tensiones, las frustraciones y los conflictos.
- Ayuda a eliminar los temores y a probar nuevas estrategias para el cuidado de su salud.
- Eleva el nivel de satisfacción con sí mismo y su salud.
- Crea una imagen asequible del Autocuidado.
- Estimula la integración del adulto mayor rural con el equipo de salud.

Poder hacerlo: habilidades para capacitar

La capacitación es un proceso de corta duración mediante la cual se ofrece un espacio de discusión y aprendizaje en la que los participantes podrán reflexionar sobre sus conocimientos y experiencia, sistematizar y organizar las herramientas que han aplicado en el trabajo y adquirir 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: aún cuando no se comparta una opinión, considera 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: comunícate de la mejor manera posible, no olvides que es un proceso por el cual transmitimos y recibimos datos, ideas, opiniones y actitudes, logrando así una mayor comprensión.
- La cortesía: sé amable y cordial, ya que facilita el entendimiento con los demás, permitiendo trabajar juntos en armonía, logrando 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, potenciando el desarrollo de las habilidades de cada uno de los asistentes; debe también estar motivado a trabajar con metodologías participativas y actividades en Promoción de la Salud.

El capacitador debe ser:

- Un modelo: los participantes esperan que les demuestres el tono y modelo de conducta. En otras palabras, es importante practicar lo que estás enseñando.
- Un Facilitador: guiar la discusión y motivar a la participación son tus principales responsabilidades.

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

Además, aquí algunas sugerencias para ayudarte en este proceso:

- Comparte tus conocimientos.
- Respeta las ideas y tradiciones de tu gente.
- Reconoce tus límites y sigue 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 a los grupos de trabajo.
- Mantener atentos a los participantes.
- Retroalimentar las discusiones.

Claves extras para comunicarse mejor

- Háblale a las personas amablemente. No hay nada tan agradable como una frase alegre al saludar.
- Sonríe a la gente, se necesita la acción de más de 40 músculos para fruncir el ceño y sólo 15 para sonreír.
- Llama a las personas por su nombre.
- Sé amigable, agradable y cortés.
- Sé generoso al resaltar las buenas cualidades y cuidadoso al criticar.
- Toma en consideración a los demás; en una controversia hay tres puntos de vista: el del otro, el tuyo y el correcto.
- Si no entiendes algo o tienes alguna duda, pide que te aclaren lo que acaban de decir, así evitarás malos entendidos y confusiones que podrían afectar el desarrollo del taller.
- El saber escuchar enriquece la comunicación, ya que nos permite apreciar los puntos de vista de los demás y establecer un verdadero diálogo, con intercambio de ideas, apreciaciones y razonamientos.

Hacerlo: ¿qué recursos necesito?

- Un salón apropiado
- Carta de invitación a Autoridades
- Carta de invitación para Autoridad convocando a Participantes
- Carta de invitación a Participantes
- Listado de registro de los participantes: Servidores de salud y de las ciencias sociales
- Etiquetas para identificación de participantes
- Rotafolio: Cuidado y Autocuidado de la Salud PAM—MINSA
- Listado de Distribución de Temas de Grupos de Trabajo
- Prueba de Entrada
- Prueba de Salida
- Encuesta de Opinión del Taller
- Hojas en blanco
- Lápices y lapiceros

Puedes encontrar ejemplos de muchos de estos materiales en la sección Anexos.

Puntos a resaltar sobre el Rotafolio de Autocuidado

En nuestra experiencia, al realizar el Taller de Capacitación encontramos que:

Antes de la capacitación: la mayoría de los servidores de salud y ciencias sociales, identificaban el término de Autocuidado, aunque no conocían el concepto ni lo que implicaba.

La metodología usada durante el taller les permitió tener el tiempo suficiente para analizar los temas de manera conceptual y realizar en análisis en equipo. Contrastando con las necesidades de Autocuidado de las PMR que conocían por su trabajo diario.

Esta metodología los motivó a querer más capacitación, con herramientas adecuadas para incorporar el Rotafolio en su plan de trabajo diario.

Los participantes recomendaron evitar poner palabras técnicas dificultosas y textos extensos. Sugirieron definir los conceptos de manera más concreta, jerarquizándolos y adaptándolos a la realidad de la persona mayor rural. Por ejemplo, se podría dar mayor énfasis en los estilos de vida saludables y no tanto a los hábitos nocivos.

Durante la evaluación (después del taller), se encontró que los participantes habían cambiado su mensaje. Esta vez la charla tenía un enfoque más centrado en el Autocuidado. Las personas mayores rurales comprendieron bien el mensaje, identificaron el tema como importante y desearon con buena actitud aprender más.



Recomendaciones para mejorar el uso del Rotafolio de Autocuidado

1. Mejorar el conocimiento del Autocuidado de la salud. Esto debe hacerse entre los servidores de salud y ciencias sociales, así como en las PMR.
2. En las zonas rurales es importante realizar la adaptación del Rotafolio. Esta adaptación debe desarrollarse de manera sostenible, con compromiso del estado, académico y técnicos de ONGs.
3. Hablar sobre Envejecimiento Activo antes que de Autocuidado. Demos a conocer lo que se puede lograr para luego dar las herramientas. Además, es importante que junto a las recomendaciones que ofrecemos en el Rotafolio tengamos alternativas para ofrecer como por ejemplo qué actividades se pueden realizar en la comunidad para hacer buen uso del tiempo libre.
4. Las imágenes usadas en el Rotafolio actual son apropiadas. Al adaptarlo a la zona rural deben mantenerse los mensajes gráficos pero adecuar las imágenes a la zona.
5. Insistir en la Capacitación del personal de salud, ciencias sociales y población adulta mayor rural en el tema del Autocuidado de la Salud. Se pueden establecer programas de capacitación diferenciados por niveles modelos para una adecuada aplicación del Autocuidado, con modalidades presenciales u otras.
6. Conservar el enfoque multidisciplinario e interdisciplinario al usar el Rotafolio: todos podemos participar.
7. Explicar el Rotafolio en diferentes sesiones. De esta manera mantenemos la atención de la persona mayor sin saturarlo y damos oportunidad continuar con el diálogo y preguntas en las siguientes sesiones.

ANEXOS

Aquí encontrarás ejemplos de muchos de los materiales que necesitas para empezar a capacitar.

Recuerda, son sólo guías, siéntete libre de modificarlas y mejorarlas.

CARTA DE INVITACIÓN: Autoridades

[Día del Mes del Año]

[Nombre de la Autoridad]
[Puesto]
[Dirección]

Estimado/a [Nombre de la Autoridad],

El contexto rural experimenta en los últimos años un fenómeno de sobreenviejamiento en el que cada vez hay más personas que alcanzan una edad avanzada.

La heterogeneidad del medio rural y la diversidad de variables demográficas, culturales, de actividad, recursos naturales y geográficas que existe en nuestro territorio, nos obliga a revisar fórmulas capaces que consoliden modelos válidos para la intervención en personas mayores.

En la actualidad, la capacitación de los recursos humanos sociales y de salud enfocados a la persona mayor rural es la respuesta a la necesidad que nos apremia.

Concedores de su compromiso con las Personas Mayores Rurales de nuestra comunidad, le invitamos a participar activamente del “Taller de Capacitación para Servidores de Salud y de las Ciencias Sociales” en nuestra comunidad.

Sabemos que su participación enaltecerá el evento y sumará fuerzas hacia el desarrollo de una comunidad donde la vejez se viva con dignidad.

Este taller será llevado a cabo en [dirección de local], los días [fechas del taller] en [horario].

*Aquí puedes aprovechar para solicitar alguna colaboración especial: sillas para el evento, salón, comunicación, etc.

Agradeciendo por anticipado su valiosa colaboración, reiteramos nuestros sentimientos de especial consideración y estima personal.

Atentamente,

EL CAPACITADOR

CARTA DE INVITACIÓN: Autoridades convocando a Participantes

[Día del Mes del Año]

[Nombre de la Autoridad]**[Puesto]****[Dirección]**Estimado/a **[Nombre de la Autoridad]**,

El contexto rural experimenta en los últimos años un fenómeno de sobreenvjecimiento en el que cada vez hay más personas que alcanzan una edad avanzada.

La heterogeneidad del medio rural y la diversidad de variables demográficas, culturales, de actividad, recursos naturales y geográficas que existe en nuestro territorio, nos obliga a revisar fórmulas capaces que consoliden modelos válidos para la intervención en personas mayores.

En la actualidad, la capacitación de los recursos humanos sociales y de salud enfocados a la persona mayor rural es la respuesta a la necesidad que nos apremia.

Conocedores del compromiso de su con las Personas Mayores Rurales de nuestra comunidad, queremos invitarlo a participar del “Taller de Capacitación para Servidores de Salud y de las Ciencias Sociales” en nuestra comunidad.

Sabemos que su participación enaltecerá el evento y sumará fuerzas hacia el desarrollo de una comunidad donde la vejez se viva con dignidad.

Este taller será llevado a cabo en [dirección de local], los días [fechas del taller] en [horario].

Agradeciendo por anticipado su participación, reiteramos nuestros sentimientos de especial consideración y estima personal.

Atentamente,

EL CAPACITADOR

CARTA DE INVITACIÓN: Participantes

[Día del Mes del Año]

[Nombre de la Autoridad]

[Puesto]

[Dirección]

Estimado/a [Nombre de la Autoridad],

El contexto rural experimenta en los últimos años un fenómeno de sobreenvjecimiento en el que cada vez hay más personas que alcanzan una edad avanzada.

La heterogeneidad del medio rural y la diversidad de variables demográficas, culturales, de actividad, recursos naturales y geográficas que existe en nuestro territorio, nos obliga a revisar fórmulas capaces que consoliden modelos válidos para la intervención en personas mayores.

En la actualidad, la capacitación de los recursos humanos sociales y de salud enfocados a la persona mayor rural es la respuesta a la necesidad que nos apremia.

Concedores del compromiso de su equipo de trabajo con las Personas Mayores Rurales de nuestra comunidad, queremos invitarlos a participar del “Taller de Capacitación para Servidores de Salud y de las Ciencias Sociales” en nuestra comunidad.

Sabemos que la participación de su equipo enaltecerá el evento y sumará fuerzas hacia el desarrollo de una comunidad donde la vejez se viva con dignidad.

Este taller será llevado a cabo en [dirección de local], los días [fechas del taller] en [horario].

Agradeciendo por anticipado su participación, reiteramos nuestros sentimientos de especial consideración y estima personal.

Atentamente,

EL CAPACITADOR

ROTAFOLIO: Cuidado y Autocuidado de la Salud PAM—MINSA

I. AUTOCUIDADO

AUTOCUIDADO: Es asumir voluntariamente el cuidado de la propia salud.

- Es una conducta que se aprende en sociedad.
- Es fundamental la autoestima en el Autocuidado, valorarse positivamente.

Importancia del Autocuidado:

- Es mantener una buena salud, prevenirla y reconocer tempranamente la enfermedad, participar activamente de su recuperación integral de la 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 directamente responsable de la enfermedad (cuadro pulmonar crónico) puede llevarlas a reorientar el rol que asumen en el cuidado de su salud.

La incorporación del concepto de Autocuidado enfatiza:

- Autocuidado que promueve la salud; esta categoría promueve prácticas que conllevan el bienestar físico, mental y espiritual. Ej. realizar ejercicios.
- Autocuidado orientado a prevenir enfermedades y riesgos a la salud. Ej. vacunación, seleccionar alimentos bajos en grasa para prevenir problemas cardiovasculares.
- Detección temprana de signos y síntomas de enfermedades. Ej. Baja de peso involuntaria, auto examen de mamas.
- Autocuidado en el manejo de enfermedades y cumplimiento del tratamiento, incluyendo el reconocimiento de los efectos farmacológicos indeseables.
- El Autocuidado puede expresarse de tres formas dentro de los estilos de vida:
 - a. Conductas que conscientemente buscan mantener la salud. Ej.: Realizar actividad física.
 - b. Conductas que responden a los síntomas de la enfermedad. Ej.: Seguir el régimen alimentario de acuerdo a su enfermedad.
 - c. Hábitos nocivos que afectan la salud Ej. Consumo de tabaco, de bebidas alcohólicas y sedentarismo.

¿Qué busca el Autocuidado?

- Promover la mejora de calidad de vida de la persona adulta mayor.
- Adoptar cambios de vida saludable para prevenir la aparición de enfermedades y promover estilos de vida saludables.
- Independencia y funcionalidad de la persona adulta mayor.
- Defender el derecho y protección de la salud.
- Entender que el envejecimiento es un proceso natural, que la persona se debe mantener activa y saludable.

AUTOCUIDADO

“Es la capacidad de las personas de asumir en forma voluntaria el cuidado de su salud para promover estilos de vida y entornos saludables”

¡Con prácticas saludables lograremos un envejecimiento saludable!

2. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

ACTIVIDAD FÍSICA.

- La actividad física son los ejercicios físicos planificado para cada persona de forma progresiva, diario o interdiario para mantener la fortaleza de los músculos y los huesos.
- La actividad física es buena a cualquier edad. “muy viejo” y “muy débil” no son razones suficientes para prohibir la actividad física. Su médico puede hablarle e indicarle si está en condiciones de realizar ejercicios, y sobre la importancia de la actividad física en su vida.

Importancia de la actividad física:

- Fortalece los huesos y músculos.
- Permite una sensación de bienestar y disminuye la tristeza, el estrés y la ansiedad.
- Disminuye la grasa (colesterol) y el azúcar en la sangre.
- Ayuda a dormir mejor y relajado.
- Mejora la capacidad de memoria, la atención y concentración.
- Mejora el funcionamiento del corazón y la circulación de la sangre.

Como promover el ejercicio en el adulto mayor:

Primero:

Realizar ejercicios de forma progresiva, aproximadamente 30 minutos de preferencia diaria o interdiaria aumentando poco a poco la cantidad del ejercicio.

Segundo:

Se realiza en base a un plan: Elección del horario, tipo de ejercicio a realizar, elección de vestimenta adecuada, elección del espacio físico, de equipos o aparatos.

Tercero:

La actividad física puede ser ejercicios simples como: caminar, bailar, correr, trotar, montar bicicleta; o ejercicios dirigidos: gimnasia, aeróbicos, taichí, ejercicios de flexibilidad, de fortalecimiento, de equilibrio. Lo importante es que sea agradable y de fácil ejecución.

Precauciones:

- Antes de iniciar toda actividad física es conveniente realizar la calistenia (calentamiento)
- Evitar ejercicios bruscos y en exceso.
- Reconocer los signos de alarma. Ej.: dolor, mareos

- Realizar la actividad física de preferencia acompañado.
- Si tiene alguna enfermedad clínica, consulte a su médico.
- Lleve medicamentos, bebidas.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE

Una de las mejores maneras de darle al cuerpo la nutrición que necesita es comiendo a diario una variedad de alimentos y bebidas con un adecuado contenido de nutrientes. Una buena nutrición promueve y mantiene la salud, retrasando algunos cambios del envejecimiento, disminuyendo la frecuencia de algunas enfermedades.

- Es un proceso básico y fundamental para mantener una buena salud.
- La alimentación a todas las edades es muy importante.

Factores que intervienen en la nutrición:

- Educación.
- Los cambios del envejecimiento.
- Disminución de la saliva, lo que ocasiona problemas en la masticación y deglución de los alimentos.
- Alteración de la dentadura.
- Los hábitos alimentarios.
- El estado de salud.

Autocuidado de la alimentación en el adulto mayor:

- Conocer y acceder a los alimentos saludables.
- Tener una alimentación balanceada.
- Consumir frutas, verduras, legumbres y cereales.
- Consumir pescado fresco, aves.
- Consumir frecuentemente agua. Es importante beber líquidos a lo largo del día.
- Comer despacio y en bocados pequeños para evitar atragantarse y/o aspirar alimento.
- Consumir comida variada, con sabor, olor y buena presentación a la vista.
- Evitar frituras, grasas, embutidos, quesos mantecosos, bebidas gaseosas, ají, alimentos enlatados.
- Evitar el exceso de sal y azúcar en las comidas y carnes rojas.
- Disfrutar de la alimentación en familia, fomente la comunicación al comer. Haga de la hora de la comida un momento especial.
- Consuma alimentos de temporada, frescos, integrales, sin conservantes y/o preservantes.
- Evite los cambios bruscos y las temperaturas extremas en los alimentos (muy caliente o muy fría).

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Higiene Corporal

Actividad Física

Alimentación Saludable

“Aliméntese bien y realice actividad física”

“El aseo y arreglo personal, nos hace sentir mejor”

3. Hábitos Nocivos

CONSUMO DE ALCOHOL.

Evitar el consumo de bebidas alcohólicas porque causan problemas en el organismo y en el comportamiento.

Además originan:

- Caídas.
- Alteración de la memoria.
- Confusión.
- Malnutrición.
- Ansiedad.
- Cansancio e incapacidad para cuidar de si mismo,
- Agresividad.
- Abandono personal.
- Depresión.
- Trastornos del sueño.
- Equilibrio inestable.
- Produce problemas de salud cuando se combina alcohol y medicinas.

Comportamientos que pueden indicar problemas con el alcohol:

- Beber para calmar los nervios.
- Para olvidar preocupaciones o reducir la depresión.
- Mentir sobre los hábitos de beber.
- Beber solo, incrementando la frecuencia y lastimarse a sí mismo cuando lo hace. Durante los periodos en que las personas no beben frecuentemente se vuelven irritables, resentidas, agresivos, necias, etc.

El consumo prolongado de alcohol puede causar derrames cerebrales, arritmia cardiaca, cirrosis hepática y deterioro intelectual.

El bebedor adulto mayor corre el riesgo de tener problemas de salud por las reacciones que se presentan cuando se combinan alcohol y medicinas. Estas reacciones incluyen efectos peligrosos sobre el juicio o discernimiento, lentitud en las reacciones y alerta; además de falta de coordinación.

CONSUMO DE TABACO

- El tabaquismo es una enfermedad. Es una forma de dependencia.
- La nicotina es la responsable de la adicción.
- El cáncer lo causan adicionalmente las sustancias que surgen de la combustión. Ej. cánceres de pulmón, laringe, vejiga y otros.

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

Dejar de fumar puede tener beneficios insospechados en poco tiempo. Mucha gente lo ha hecho. Las evidencias muestran que “nunca es tarde para dejar de fumar”.

HIGIENE CORPORAL

- El aseo y arreglo personal muestran una imagen muy agradable de las personas y las hacen sentirse mejor con ellas mismas.
- El baño ayuda a quitar impurezas a la piel, la hidrata y le proporciona cierto relajamiento. Se debe tener cuidado con los cambios bruscos de temperatura al salir del baño.
- La higiene corporal comienza con el baño diario, de preferencia con jabón de tocador.
- Evitar el agua muy caliente o muy fría.
- Lavarse el cabello con champú suave dos o tres veces a la semana.
- Afeitarse con mucho cuidado todos los días evitando cortes.
- Secarse con toalla de forma muy suave todo el cuerpo asegurándose de que los pliegues queden secos.
- Es saludable que después del baño se aplique crema o aceite humectante en todo el cuerpo, especialmente en los pies donde haya callos y/o grietas.
- Cepille o peine con cuidado su cabello todos los días para que estimule la circulación capilar.
- Las uñas deben cortarse en ángulo recto para evitar que se incrusten. Si esto no lo puede hacer la misma persona, se le debe auxiliar y cortarlas de preferencia después del baño cuando están remojuadas.
- El cambio de ropa más importante es la ropa interior.
- Usar ropa holgada y fácil de poner y sacar, de preferencia con cierres, pega pega o botones grandes y de acuerdo a la estación, gustos y necesidades.
- Usar zapatos cómodos, con suela antideslizante, evitar tacos altos, plataforma y suelas voladas.

HÁBITOS NOCIVOS

No al Alcohol

No al Tabaco

No a la Automedicación

- **Evite las bebidas alcohólicas**
- **No consuma tabaco ni drogas**
- **No se auto medique**

4. ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

PROCESO DE ENVEJECIMIENTO

- Proceso normal, individual, progresivo e irreversible de todo ser humano relacionado al estilo de vida.
- Envejecer es la consecuencia de una serie de factores internos (de la propia persona) y externos (de su medio ambiente y estilo de vida).

Características del envejecimiento:

- Este proceso es único cada persona envejece diferente y cada parte del cuerpo también.
- Cambios corporales (biológicos).
 - a. Piel más delgada, seca, menos elástica, canas y calvicie.
 - b. Descalcificación de los huesos y disminución de la talla.
 - c. Disminución de la capacidad respiratoria.
 - d. Pérdida de masa muscular.
 - e. Disminución de las defensas naturales (inmunidad).
- Cambios psicológicos.
 - a. Cambios de conducta.
 - b. Dificultad para adaptarse a los cambios socioculturales, ambientales, familiares, laborales y cambio de roles.

Acciones para un envejecimiento saludable:

- Aceptar y adaptarse a los cambios biológicos, sociales, psicológicos y familiares; conservando la funcionalidad y la satisfacción personal. El principal responsable del envejecimiento saludable es la propia persona.
- Mantenerse activo productivo y saludable en la parte física, mental y social.
- Desarrollar y planificar actividades placenteras en la casa, en el trabajo y en la comunidad. Empleando el tiempo libre, buscando alcanzar sus metas, su proyecto de vida.
- Cuidando de nuestra salud, asumiendo con responsabilidad el Autocuidado, compartiendo sabiduría y experiencia personal.

Entorno Sano: Es la creación de condiciones sociales, ambientales, culturales, económicas, etc., que favorecen la salud de la persona, familia y la comunidad.

Ayuda Mutua: Son acciones que realizan las personas unas con otras. Promueve las relaciones sociales, la camaradería, la solidaridad entre los integrantes de la familia y comunidad.

ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

“Proceso normal, individual y progresivo de todo ser humano relacionado a los estilos de vida”

- **Desarrolle sus relaciones sociales en su entorno**
- **Aproveche adecuadamente su tiempo libre**
- **Ayuda mutua: promueva la solidaridad**

5. CUIDADO DE LA PIEL

La piel es la barrera de protección de nuestro organismo y nos permite el contacto con el medio ambiente y el resto de las personas.

Cambios de la piel con el envejecimiento:

- a. Menos elástica, más fácil de lastimar y herir.
- b. Piel seca, con riesgo de quebrarse y lastimarse.
- c. Menor sensibilidad. Ej.: heridas y golpes.
- d. Aparición de lunares nuevos que pueden hacer sospechar de cáncer.

Factores de riesgo para el daño a la piel:

- a. Mala nutrición.
- b. Frotación y maltrato excesivo de la piel.
- c. Uso de sustancias irritantes: jabones, alcohol, colonias, talcos, perfumes, etc.
- d. Exposición excesiva al sol.
- e. Enfermedades: diabetes, inmovilidad, incontinencia urinaria, fecal, etc.

Autocuidado de la piel:

- a. Baño diario con agua fresca o adecuada a la temporada.
- b. Evitar agua muy caliente o muy fría.
- c. Secarse con toalla de forma suave, todo el cuerpo, sin dejar zonas húmedas, cuidado con las zonas interdigitales y pliegues para evitar micosis (hongos).
- d. Lavarse el cabello 2 ó 3 veces a la semana.
- e. Usar crema hidratante y suavizante en todo el cuerpo, si está a su alcance.
- f. Identificar lunares extraños, no rascar lunares ni verrugas del cuerpo, consultar al especialista.

- g. Evitar el consumo de alcohol, y suprimir el tabaco.
- h. Evitar los golpes, cortes y heridas en el cuerpo.
- i. Evite exponerse al sol sin protección entre las 10 a.m. y las 2 p.m. por más de 30 minutos, independiente del lugar donde viva use siempre bloqueador, protector solar, sombrero, gorra y ropa fresca pero sin descubrir mucho su piel.

CUIDADO DE LA PIEL

“Cuide y proteja su piel”

- **Preste atención a nuevos lunares, verrugas y manchas oscuras.**
- **Use ropa cómoda.**
- **Evite la exposición excesiva al sol**

6. CUIDADO DE LOS SENTIDOS: VISTA Y OÍDO

- Los sentidos nos permiten percibir y disfrutar el mundo que nos rodea.
- En el proceso de envejecimiento se presentan alteraciones en los sentidos, por tanto se necesitan desarrollar mecanismos que permitan superar los cambios y adaptarse a ellos.
- Acuda al médico de acuerdo al problema que presenta.

LA VISTA:

- Es uno de los sentidos más importantes, nos permite percibir y disfrutar el mundo que nos rodea.
- Factores de riesgo: mala nutrición, infecciones del ojo, enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión).

Cambios Normales del Sentido de la Vista

- La disminución de la agudeza visual.
- Disminuye la percepción de los colores.
- Disminución de la capacidad para adaptarse a los cambios de luz.
- Disminución de la capacidad para localizar objetos o personas fuera del campo visual.
- Disminución de la producción de lágrimas y movilidad ocular.

Factores de Riesgo

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

Como autocuidarse:

- Mantener una iluminación adecuada en los diferentes ambientes del hogar.
- Evitar el cambio repentino de la oscuridad a la iluminación intensa.

- Aseo de las manos antes de tener en contacto con los ojos, y no introducirse objetos, ni medicinas que no hayan sido prescritas por el médico.
- De usar anteojos, úselo en sus actividades diarias.
- Acuda anualmente a una revisión con el oftalmólogo.
- Utilice colores y contrastes en su medio ambiente para compensar la pérdida de la visión.

El OIDO:

Es el órgano que nos permite escuchar los sonidos y orientarnos a través de ellos, comunicarnos e interrelacionarnos con los demás.

Cambios en la Audición

- Disminuye la capacidad de captar los sonidos, así como localizarlos y distinguirlos.
- Hay distorsión de los sonidos relacionados a la comprensión, peor si la conversación es rápida.

Factores de Riesgo:

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

Como autocuidarse:

- No introducir objetos extraños en los oídos.
- Evitar la exposición a los ruidos.
- Acudir al control anualmente con el especialista.
- No aplicarse medicación a los oídos sin prescripción médica.

CUIDADO DE LOS SENTIDOS: VISTA Y OÍDO

“Disfrute y perciba el mundo que nos rodea”

“Estimule sus sentidos con diferentes aromas, sabores, texturas, objetos, paisajes y sonidos”

7. CUIDADO DE LOS SENTIDOS: OLFATO, GUSTO Y TACTO

Nos permiten percibir los olores y sentir el sabor de los alimentos y las cosas.

En las personas adultas mayores el sentido del olfato se hace menos intenso, el sentido del gusto disminuye levemente para los sabores ácido y amargo, se conserva el sabor de lo salado, y especialmente el dulce.

El sentido del olfato empieza a disminuir después de los 60 años de edad.

Factores de riesgo de daño al gusto y olfato:

- Edad.
- Infecciones de la nariz.
- Consumo de tabaco.

Como autocuidarse:

- Evitar exponerse a sustancias con olores o sabores irritantes.
- La ingesta de alimentos muy calientes ó muy fríos.
- No introducir objetos extraños, y mantener siempre el aseo de la nariz y la boca.

EL TACTO:

Permite la comunicación con el medio externo mediante el contacto físico. Es el nexo más importante entre nuestro organismo y el exterior. Permite a las personas la percepción de muy finas e innumerables sensaciones, entre ellas la presión, temperatura, dolor, aspereza o suavidad, dureza, etc. El sentido del tacto se halla principalmente en la piel.

Receptores sensoriales.- Los corpúsculos de Pacini y Meissner son receptores de la presión y del tacto. Estos receptores sensoriales disminuyen en un tercio en las personas adultas mayores, como consecuencia hay menor percepción sensorial.

Factores de riesgo:

- Inmovilidad.
- Alteración de la termorregulación.

Como cuidarse:

- Usar crema hidratante y suavizantes, si está a su alcance.
- Evitar las quemaduras y cortes en los dedos y piel.

CUIDADO DE LOS SENTIDOS: OLFATO, GUSTO Y TACTO

“Mantenga siempre el aseo de la nariz y la boca”

- **El olfato y el gusto nos permite percibir los olores y sentir el sabor de los alimentos**
- **El tacto nos permite sentir lo suave, lo áspero, la temperatura, etc.**

8. CUIDADO DE LA BOCA

La boca cumple importantes funciones como es la formación del bolo alimenticio triturado por los dientes para una buena digestión; además ayuda a la buena pronunciación y apariencia personal.

Factores de riesgo:

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

Cambios de la boca con el envejecimiento:

- Tiende a secarse por disminución de la saliva o por el uso de algunos medicamentos.
- Desgaste de la superficie de los dientes, se vuelven quebradizos, amarillentos.
- Disminución de la sensación gustativa.
- Las encías se reducen. provocando sensibilidad en el cuello de los dientes y predisposición a las caries.
- Menor capacidad de defensa frente a las infecciones.
- La ausencia de piezas dentarias condiciona alteraciones en la articulación de la mandíbula (encías, dientes, hueso).

Cuidados de la cavidad oral:

Cepillarse los dientes y las prótesis con crema dental o bicarbonato después de cada alimento. En caso de usar prótesis retirarla para lavarla cepillándola adecuadamente, y en la noche mantenerla en un vaso con agua.

- Usar cepillo con cerdas suaves, y en buenas condiciones.
- Evitar introducir objetos punzocortantes en la cavidad oral que pueden producir lesiones e infecciones.
- Es necesario el uso de prótesis dental cuando se han perdido los dientes naturales para mantener la estética, nutrición, fonación y la salud en general.
- Si padece de disminución de saliva, evitar comidas ácidas o con especias (irritan la mucosa), disminuir consumo de azúcares.
- Evitar el uso de prótesis mal adaptadas o en malas condiciones, evaluar su cambio a partir de los 5 años de instalación en boca.
- Acuda al dentista al menos una vez al año o cuando presente algunas señales de alarma.

Señales de alarma de enfermedad en la boca:

- a. Encías rojas, dolorosas, sangrantes o inflamadas.
- b. Mal aliento.
- c. Sangrado de la cavidad oral al momento de cepillarse.
- d. Dolor en los dientes.
- e. Lesión en la boca sin causa aparente o que no se resuelve en dos semana de manera espontánea o después de eliminar su causa.
- f. Infección de encías y dientes (aparición de abscesos en encías).
- g. Movilidad de los dientes.

CUIDADO DE LA BOCA

¡Dientes sanos... vida sana!

- **Utilice cepillo, hilo dental para limpieza de los dientes**
- **Cepílese los dientes después de cada comida.**
- **Si usa prótesis dental límpiela 3 veces al día.**
- **Acuda al odontólogo 2 veces al año para su control.**
- **Consuma alimentos sanos y naturales.**

9. CUIDADO DE LOS PIES

El cuidado de los pies es importante porque su buen estado facilita la movilidad e independencia del adulto mayor.

Autocuidado de los pies:

- Lavar los pies y secar bien con toalla suave.
- Prevenir lesiones en la planta de los pies y evitar caminar descalzo.
- Usar zapatos adecuados de acuerdo al clima y a la labor que realiza.
- El corte de las uñas debe ser realizado por un miembro de la familia teniendo cuidado de no lastimar la piel.

Recomendaciones:

- Observar los pies, vigilando la aparición de ampollas, callos, heridas, grietas y resequedades.
- No usar medicamentos o sustancias tóxicas que no indiquen el médico porque puede generar irritación y laceración del pie.
- Evitar el calzado o prendas de vestir ajustados que disminuyan la circulación de la sangre hacia los pies (medias ajustadas, pantalonetas, ligas o amarras en las piernas).
- No fumar, no beber alcohol, para prevenir cualquier enfermedad vascular periférica.
- Realizar ejercicios de circulación levantando las piernas y los pies al menos tres veces al día, según indicación del especialista.
- Realizar frotación de los pies con masajes desde la punta de los dedos hacia las rodillas, por lo menos dos veces al día.
- Evitar estar de pie o sentado mucho tiempo. Si está sentado mucho tiempo, realice movimientos circulares con la punta de los pies.
- Corte de uñas adecuado y periódico.
- Adecuado secado de los pies.
- En caso de las mujeres evite tacones altos, máximo de 3 cms.

Signos de Alarma:

- Cambios de coloración de la piel.
- Dolor.
- Cambios de temperatura.
- Lesiones.

CUIDADO DE LOS PIES

“Los pies sanos facilitan su traslado e independencia”

- **Use zapatos cómodos y blandos.**
- **No camine descalzo.**

10. SALUD MENTAL EN EL ADULTO MAYOR

EMOCIONES

Las emociones son estados afectivos que las personas experimentan ante diversas situaciones: de peligro, una situación crítica, gozo, etc.

Existen emociones positivas y negativas que influyen en nuestra salud.

LA ACTIVIDAD COGNITIVA

La actividad cognitiva es un proceso por el cual las personas captan los aspectos de la realidad a través de los órganos sensoriales con el propósito de comprender la realidad.

Son actividades cognitivas: Memorizar, representar, comunicar, recordar, calcular, comprender, conceptualizar, comparar, relacionar, ordenar, clasificar, analizar, sintetizar, resolver problemas, interpretar, inferir, planificar, evaluar, transferir y crear.

Memoria:

- Es una capacidad del ser humano que le sirve para guardar hechos de su vida y recordarlos luego.
- La memoria se puede entrenar, mejorar y mantener en las personas adultas mayores.
- Las alteraciones de la memoria se producen por algunas enfermedades y por falta de práctica o desuso por la edad.

Factores de riesgo de la memoria:

- Edad avanzada.
- Nivel de Instrucción.
- Falta de entrenamiento y promoción de la memoria.
- Enfermedades como la presión alta, demencia, diabetes, desnutrición, depresión, estrés, etc.
- El aislamiento de la familia y sociedad.
- Dejar de lado todo lo ya aprendido anteriormente.
- Dejar de practicar lo aprendido.

Importancia de mantener una buena memoria, Ej.

- Le permitirá recordar donde pone las cosas (llaves, dinero, anteojos, etc.)
- Recordar si tomó o no un medicamento.
- Recordar si apagó el gas de la cocina, cerró la puerta o la llave del agua.

Como cuidar la memoria:

- Mantenerse activo en la parte física, mental, social y cultural.
- Visite y converse con familiares, amigos, vecinos, colegas, etc.
- Lea los periódicos, revistas y otros textos informativos dialogando luego acerca de los temas de actualidad.

AUTOESTIMA

Es la forma como uno se quiere y se cuida, fomentando la independencia y autonomía, sintiéndose útil, responsable y orgulloso de sus acciones.

La vejez no es cuestión de años, si no de estado de ánimo.

Importancia de la autoestima:

- Desarrollar una vida saludable y de 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.

Como fortalecer la autoestima:

- Desarrollar y/o fortalecer estilos de vida saludable y buenas costumbres.
- Reconocer cualidades y desarrollarlas más.
- Desarrollar actividades que faciliten un buen estado anímico.
- Proponerse metas, objetivos y actividades realizables en la vida.
- Mantener un buen estado de salud.

LA SALUD MENTAL EN EL ADULTO MAYOR

¡Vive con alegría y entusiasmo cada momento de tu vida!

“El buen manejo de las emociones fortalecen un envejecimiento saludable”

Autoestima

“La forma de quererse y reconocerse”

“Uno envejece cuando pierde la ilusión de vivir”

II. LA SEXUALIDAD EN EL ADULTO MAYOR

La sexualidad es la capacidad de expresar nuestros sentimientos, emociones de afecto y ternura, un modo de proporcionar y recibir placer.

Importancia de la sexualidad en el adulto mayor.

- No implica necesariamente el acto sexual.
- La sexualidad es una de las actividades que influyen en la calidad de vida.
- La sexualidad es una de las actividades que brinda mejor calidad de vida al ser humano.
- Casi todos los adultos mayores tienen deseos de expresar su sexualidad.
- Algunos no lo hacen por desconocimiento y/o por que la sociedad los reprime y discrimina.

Factores de riesgo para una mala expresión de la sexualidad:

- Desconocimiento de los cambios normales del envejecimiento por la persona adulta mayor, la familia, y el personal de salud.
- Limitaciones normales pero con la posibilidad de continuar activo.
- Presencia de enfermedades crónicas como infartos, diabetes, presión arterial alta, artritis, fracturas, etc.
- Uso de medicamentos sin la indicación del especialista.
- Problemas sociales para encontrar pareja.
- Problemas socioeconómicos.

Autocuidado de la sexualidad en el adulto mayor.

- Sentirse triunfador y elevar la autoestima.
- Mantener buena salud física y mental.
- Cuidar la privacidad para el desarrollo de su sexualidad.
- En las relaciones íntimas es importante un mayor tiempo de caricias entre ambos y más espacio para las palabras de afecto y ternura.
- Expresar su sexualidad no solo en el aspecto físico, promueva la parte sentimental de armonía con la pareja, de amistad, de compañerismo, de madurez total.
- Consultar al profesional de la salud ante la presencia de enfermedades crónicas como la diabetes, presión alta, infartos, etc.
- No consumir medicamentos si no son indicados por el especialista.
- Evite la automedicación.

SEXUALIDAD EN EL ADULTO MAYOR

“La sexualidad es parte de la vida normal del ser humano, es vivir de forma integral”

“El envejecimiento no significa limitar una vida sexual plena”

El secreto: Comunicación y autoestima

12. LAS CAÍDAS EN EL ADULTO MAYOR

Las caídas en el adulto mayor muchas veces conllevan a la discapacidad y compromiso de la vida.

Las caídas en el adulto mayor representan problemas que traen diversas consecuencias:

- Físicas (fracturas, hematomas, heridas).
- Psicológicas: (miedo, depresión, tristeza).
- Sociales (pérdida de autonomía, aislamiento).
- Económicas (gastos no previstos).

Importancia de prevenir las caídas:

- La prevención evitará las caídas y complicaciones en el adulto mayor, su familia y comunidad.

¿Cómo cuidarse y evitar caídas?

- Evite los obstáculos en la casa, los pisos resbalosos, tapetes, etc.
- Evite cambios posturales bruscos.
- Buena iluminación en casa y camine por donde haya buena luz en la calle.
- Haga ejercicio según las recomendaciones, para mantener fuerza y vitalidad.
- Mejore su visión y audición, con uso de anteojos y audífonos y evaluación oftalmológica y Otorrinolaringológica.
- Uso y colocación de barandas y manijas en pasadizos, escaleras, tinas de baño, inodoro y el baño en general.
- Use bastón cuando está indicado.
- Controle sus enfermedades con el especialista, no tome medicamentos que no le ha recetado el médico y en caso de consumir otras sustancias informe a su médico (hierbas, vitaminas).
- No levante cosas pesadas.
- Adecue la infraestructura para el tránsito del adulto mayor.
- Use ropa cómoda que se le haga fácil vestirse, zapatos de soporte con tacos bajos. Evite caminar en medias.
- Manténgase activo y con el peso ideal.
- Evite el consumo de alcohol.

LAS CAÍDAS

“Seguridad Primero para Prevenir Caídas”

“Prevenir es más fácil que curar”

“Las caídas en el adulto mayor son más graves”

“Apresurarse o distraerse aumenta el riesgo de caerse”

- **Camine acompañado.**
- **Realice ejercicio en un entorno seguro.**
- **Use bastón si es necesario.**
- **Use lentes y audífonos de ser necesario.**
- **Use zapatos adecuados.**
- **Mantenga el peso ideal.**

13. INMUNIZACIÓN Y CONTROL MÉDICO PERIÓDICO

VACUNAS (*)

Las vacunas son compuestos biológicos que aplicados a las personas sanas provocan la generación de defensas (anticuerpos) protegiéndolos ante futuros contactos con los agentes infecciosos contra los que fueron vacunados.

Importancia de las vacunas:

- Las vacunas protegen individualmente a la persona, pero además, la mayoría de ellas protegen también a la colectividad evitando o disminuyendo el riesgo de epidemias.
- Aunque los niños son los que reciben la mayoría de las vacunas, los adultos mayores también necesitan protegerse de enfermedades como: tétano, neumococo e Influenza. que en muchos casos son más graves que en los niños.
- Es necesario vacunarse antes de hacer un viaje prolongado o radicar fuera del país pues en cada lugar del mundo hay distintos programas de vacunación.

Tétanos: Es una recomendación para TODAS las personas no vacunadas, independientemente de su edad.

Influenza: Los síntomas pueden incluir fiebre, escalofríos, tos seca, dolor de garganta, congestión, dolor de cabeza, dolores musculares y fatiga y puede ser una amenaza para la vida en los adultos mayores. Se recomiendan la vacuna anual contra la influenza para todos los adultos de 50 años de edad y adultos mayores. Se debe recibir la vacuna antes que comience la temporada de frío de cada año.

Enfermedad Neumocócica: Las personas asocian la enfermedad neumocócica con la neumonía, pero esta puede causar meningitis, infección de la sangre, y oído medio e infecciones sinusales. Se recomienda que las personas de 65 años de edad y mayores reciban la vacuna neumocócica. La mayoría de las personas necesitan una sola dosis. Pero si recibió la vacuna hace más de cinco años y tenía menos de 65 años de edad cuando la recibió, puede necesitar una segunda dosis o de “refuerzo”. Generalmente no es necesario recibir más de dos dosis de la vacuna actual.

(*) La Vacuna Antineumocócica, actualmente no está considerada en el calendario nacional de vacunación, sin embargo se recomienda su administración si es necesario.

Control médico periódico

Es necesario el control médico periódico del adulto mayor saludable, para prevenir y/o detectar precozmente patologías y para enseñarle a vivir sanamente. Se recomienda por lo menos un control anual antes de los 70 años, y por lo menos dos controles después de los 70 años. El objetivo fundamental es realizar acciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

El adulto mayor con afección aguda, sub aguda o crónica debe acudir al establecimiento de salud para la atención del daño y/o otros identificados en el proceso de la atención. El profesional de la salud explicará sobre el (los) daño(s) identificado(s) y las recomendaciones que requiera; así como la periodicidad en los controles.

INMUNIZACIÓN Y CONTROL MÉDICO PERIÓDICO

Vacunarse es prevenir enfermedades. ¡No lo olvide!

“Las vacunas previenen discapacidades y muertes”

“Es importante que todas las personas reciban las vacunas”

PRUEBA DE ENTRADA: Servidores de Salud y de las Ciencias Sociales

Mi ocupación es: _____

Mi establecimiento de salud es: _____ Ubicado en: _____

Describe por favor una experiencia de Autocuidado en Personas Adultas Mayores. Puede ser una experiencia que hayas vivido o que te hayan contando.

PRUEBA DE SALIDA: Servidores de Salud y de las Ciencias Sociales

Mi ocupación es: _____

Mi establecimiento de salud es: _____ Ubicado en: _____

Describe por favor una experiencia de Autocuidado en Personas Adultas Mayores. Puede ser una experiencia que hayas vivido o que te hayan contando.

ENCUESTA DE OPINIÓN DEL TALLER: Servidores de Salud y de las Ciencias Sociales

Fecha:

Por favor, valore del 1 al 5 (1: insatisfacción total y 5: satisfacción total) de acuerdo al desarrollo del Taller

<i>CONTENIDO</i>	Los contenidos han cubierto sus expectativas	① ② ③ ④ ⑤
	El tema se ha tratado con la profundidad que esperaba	① ② ③ ④ ⑤
<i>METODOLOGÍA ORGANIZACIÓN</i>	La duración del taller ha sido adecuada	① ② ③ ④ ⑤
	La metodología ha sido apropiada	① ② ③ ④ ⑤
	Las condiciones ambientales (aula, recursos utilizados) han sido convenientes para facilitar el aprendizaje	① ② ③ ④ ⑤
<i>CAPACITADOR</i>	El capacitador domina el tema	① ② ③ ④ ⑤
	Los contenidos se han expuesto con la debida claridad	① ② ③ ④ ⑤
	Motiva y despierta interés en los participantes	① ② ③ ④ ⑤
<i>VALORACIÓN Y SUGERENCIAS</i>	El taller recibido es útil para mi formación	① ② ③ ④ ⑤
	Señale aspectos para mejorar la calidad de esta capacitación:	

Gracias por su colaboración

Referencias bibliográficas

1. Albala, C., Sánchez, H., Bustos, N., Olivares, S., Alimentos, I. d., & Chile, U. d. (2008). Taller de Autocuidado, Relajación y Vida Sana: Manual del Facilitador. Manual, Universidad de Chile, Ministerio de Salud - Gobierno de Chile, Vida Chile, Chile.
2. Barria, V., Rosemberg, N., Uribe, & Pilar. (2003). Autocuidado y Equipos de Salud. Módulo I: Tendencias en Salud Pública: Salud Familiar y Comunitaria y Promoción .
3. Belmar Hidalgo, J., Parra Gallegos, L., Ramírez Gastón, N., & Fuentes Suazo, J. (2008). Decálogo de Auto Cuidado del Funcionario. Decálogo.
4. Etu-Seppälä, L. (2001). Éxito en el autocuidado: la mejor muestra de capacitación. *Diabetes Voice* , 46.
5. Giró Miranda, J. (2006). Envejecimiento activo, envejecimiento en positivo. (U. d. Rioja, Ed.) España: Biblioteca de investigación.
6. Ministerio de Salud. (s.f.). Rotafolio: Cuidado y Autocuidado de la Salud PAM—MINSA. Recuperado el 2009, de Yo Cuido Mi Salud: Adultos Mayores Activos y Saludables: <http://www.minsa.gob.pe/portada/especiales/2010/adultoMayor/archivos/Rotafolio.pdf>
7. Rodríguez Rodríguez, P. (2004). Envejecimiento en el mundo rural:Necesidades singulares, políticas específicas. (Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, Ed.) Boletín sobre el envejecimiento: Perfiles y Tendencias (11).
8. (2002). Glosario. En M. Sancho Castiello, IMSERSO, & O. d. Mayores, *Las Personas Mayores en España* (pág. 577). Madrid: Ministerio de Trabajo y Asunto Sociales, IMSERSO.
9. OMS. (1984). Glosario de Términos. En OMS, *Salud para Todos* (Vol. N°9). Ginebra.
10. Uribe, T. (1999). El Autocuidado y su papel en la promoción de la salud. *Investigación y Educación en Enfermería* , 17 (2), 109-118.
11. Werner, D., Thuman, C., Maxwel, & Jane. (1995). *Donde no hay doctor: una guía para los campesinos que viven lejos de los centros médicos* (2° ed.). Berkeley, California, EEUU: The Hesperian Foundation.



**Proyecto:
“Herramientas para el
Desarrollo Rural en Salud”**

**HELPAGE INTERNACIONAL –
DESARROLLO REGIONAL
PARA AMÉRICA LATINA**

James Blackburn, Representante Regional
Tel. + 591 2 241 6830 / Fax + 591 2 241 0957
www.helpage.org/es

**HELPAGE INTERNACIONAL –
DESARROLLO REGIONAL
PARA AMÉRICA LATINA**

Catherine Dusseau, Supervisora del Proyecto y
Asesor Regional de Salud
Tel. + 591 2 241 6830 / Fax + 591 2 241 0957
www.helpage.org/es

**HELPAGE INTERNACIONAL - PE-
RÚ**

Giovanna Abad - Directora
Telefax (511) 421-1902,
infohaiperu@helpagela.org

Instituciones participantes

**CENTRO DE ASISTENCIA Y
PROMOCIÓN INTEGRAL DE
SALUD - CAPIS**

Dra. Elizabeth Sánchez – Directora.
Telefax: 51-1-2877390
capisperu@infonegocio.net.pe



**CENTRO DE INVESTIGACIÓN
DEL ENVEJECIMIENTO - CIEN
FACULTAD DE MEDICINA HU-
MANA UNIVERSIDAD PARTI-
CULAR SAN MARTÍN DE PO-
RRÉS**

Dr. José Francisco Parodi – Director.
Teléfono: 51-1-3652300.
Fax: 51-1-4422275
jparodi@terra.com.pe
www.medicina.usmp.edu.pe



ASOCIACIÓN PROVIDA PERÚ.

Dra. Blanca Deacon – Presidenta.
Telefax: 51-1-3323173
providaperu@infonegocio.net.pe



Con el apoyo de

**HelpAge
International**

personas mayores
protagonistas



**GUÍA DE CAPACITACIÓN DE
AUTOCUIDADO PARA
SERVIDORES DE SALUD Y DE
LAS CIENCIAS SOCIALES:
ENFOCANDO LAS
NECESIDADES DE LAS
PERSONAS MAYORES RURALES**

Publicado

Tiraje

28 de Octubre de 2009

Sector 2 Grupo 21 Manzana D Lote 4 Villa El Salvador

Lima Perú

Telefax: 51-1-2877390

Correo Electrónico: capisperu@infonegocio.net.pe

Centro de Asistencia y Promoción Integral de Salud

CAPIS

Una alternativa para el desarrollo