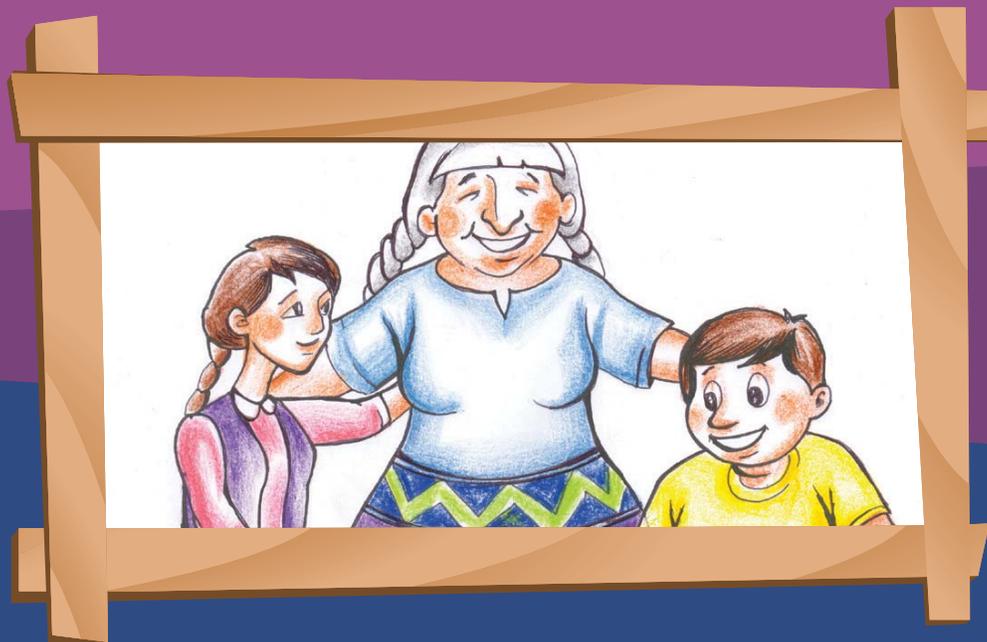




PERÚ

Ministerio
de la Mujer
y Desarrollo Social



AUTOCAUIDADO DE LA SALUD PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES DE ZONA RURAL

Manual para Profesionales,
Técnicos y Promotores de la Salud



Fondo de Población
de las Naciones Unidas - Perú



PERÚ

Ministerio
de la Mujer
y Desarrollo Social



AUTOCUIDADO DE LA SALUD PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES DE ZONA RURAL

Manual para Profesionales,
Técnicos y Promotores de la Salud

**AUTO CUIDADO
PARA PERSONAS
MAYORES DE ZONA RURAL**

AUTOCUIDADO DE LA SALUD PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES DE ZONA RURAL

Proceso de Envejecimiento y el Autocuidado / Autocuidado del Sistema Nervioso y los Sentidos / Autocuidado de la Piel y sus Anexos / Autocuidado de los Pies / Autocuidado de la Cavidad Bucal / Autocuidado Nutricional / El Alcohol y su Relación Negativa con la Salud / Autocuidado de la Sexualidad en las Personas Adultas Mayores / Autocuidado del Aparato Locomotor, Actividad Física y Caídas en las Personas Adultas Mayores.

Dra. Virginia Borra Toledo

Ministra de la Mujer y Desarrollo Social

Nelly Cleofa Quinteros García

Vice Ministra de la Mujer

María del Carmen Santiago Bailetti

Directora General de la Familia y la Comunidad

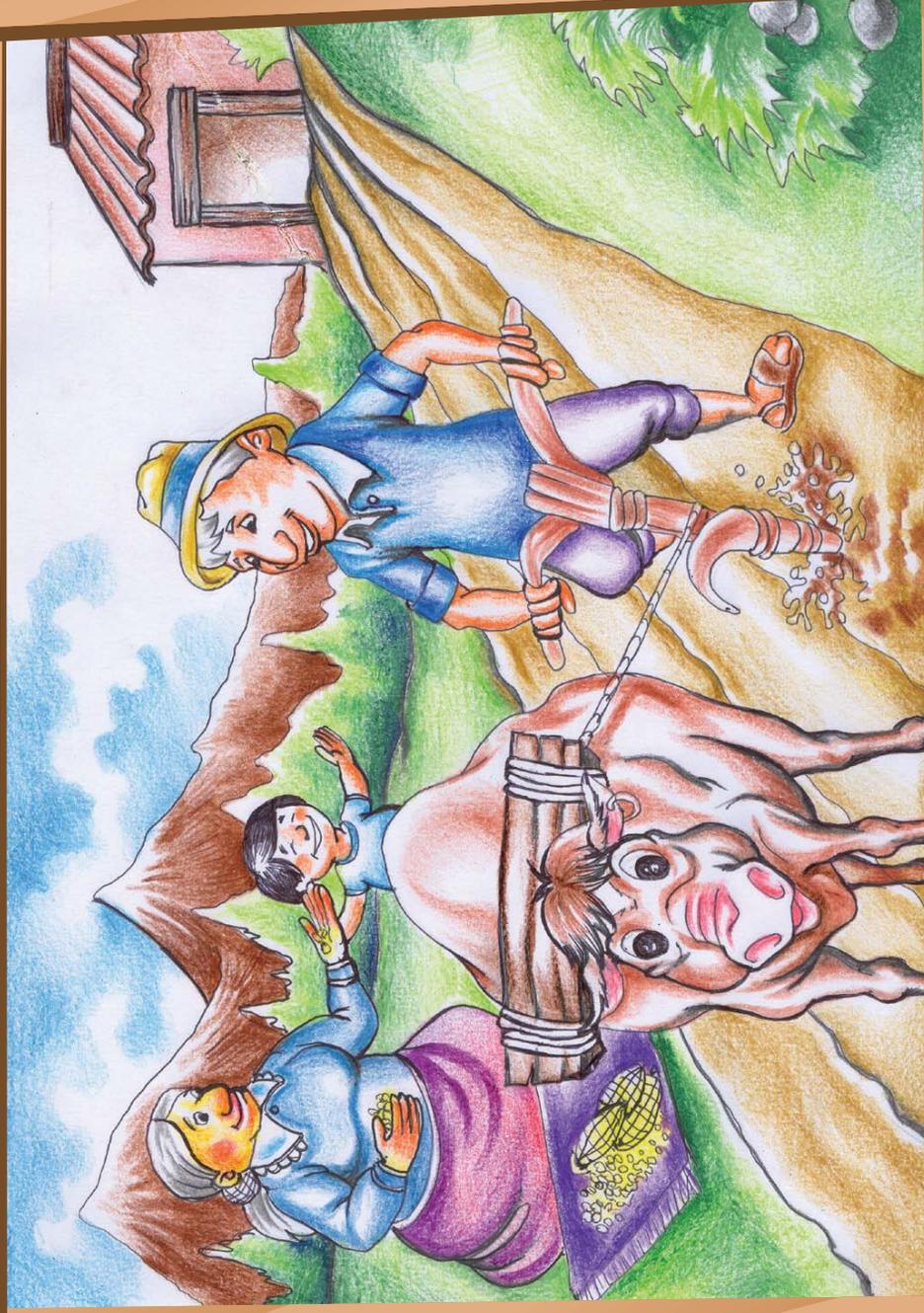
Mg. Elia Luna Del Valle

Directora de Personas Adultas Mayores

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2010-13531

Tiraje: 1700 ejemplares, Año 2010

Diagramación e impresión: Industrias Gráficas Ausangate S.A.C.
Jr. Lima 631 (Conde de Superunda) Lima I - Perú



Presentación

El envejecimiento poblacional en el Perú, es producto de un proceso de transición demográfica, que por sus características y demandas tan peculiares, es motivo de mayor atención por parte de las instituciones del estado. La esperanza de vida ha aumentado en los últimos años, actualmente estamos en los 73 años, y podemos ver un mayor número de personas de edades más avanzadas en comparación de anteriores décadas. El gran avance de la ciencia y la tecnología han influido decididamente en este proceso de revolución de la longevidad, que tiene que ser complementado con la promoción de políticas sociales para lograr un proceso de envejecimiento digno y con calidad de vida.

En este marco contextual, el Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social, desde su rol rector en políticas para las personas adultas mayores, ejecuta la Política de Envejecimiento Saludable contenida en el Plan Nacional para Personas Adultas Mayores, con la finalidad de promover, entre otras acciones, el autocuidado de la salud, el mismo que propugna hábitos saludables para mantener un buen estado de salud el mayor tiempo posible.

Es por ello, la particular importancia del "Manual de Autocuidado de la Salud para Personas Adultas Mayores de Zona Rural", que contiene un enfoque de ruralidad e interculturalidad, que complementa nuestro material bibliográfico en la materia, resultando un texto pionero para las actividades de información, educación y capacitación. El marco general de la información obtenida, ha sido el trabajo de investigación cualitativa denominada "Envejecimiento en Zonas Rurales del Perú", trabajo realizado por la Dirección de Personas Adultas Mayores del MIMDES en 72 comunidades rurales del país. Además el manual ha sido validado en 9 regiones del Perú.

La persona adulta mayor de zonas rurales, continúa trabajando hasta edades avanzadas, en el campo no existe retiro o jubilación, pues las labores agropecuarias exigen la participación familiar en pleno, para asegurar su propia subsistencia. Adicionalmente el proceso de migración de la población joven a las grandes ciudades, deja a muchas personas adultas mayores viviendo solas, o con los nietos, e incluso otras se encuentran en situación de abandono. Las extremas condiciones climáticas, las grandes distancias geográficas, las particularidades culturales y la limitada accesibilidad a los servicios públicos, en especial los servicios de salud, conforman una situación de gran vulnerabilidad para esta población.

Por ello, los profesionales, técnicos y promotores de la salud, que trabajan con la población adulta mayor, juegan un papel importante en la promoción e interiorización de las prácticas de autocuidado de la salud, que permitirá envejecer naturalmente sin padecer enfermedades prevenibles. Por lo tanto, la presente publicación servirá como un soporte teórico y metodológico, cuya finalidad es mejorar las condiciones de vida de las personas de 60 y más años de nuestro mundo rural.

Finalmente, a nombre del Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social - MIMDES quisiera agradecer el apoyo del Fondo de Población de las Naciones Unidas - UNFPA, por hacer posible esta publicación de nuestros planes de trabajo.

Asimismo, hago extensivo este agradecimiento a todas/os quienes participaron en el proceso de elaboración y validación de este Manual, que esperamos sea ampliamente utilizado por quienes trabajan con la población adulta mayor.

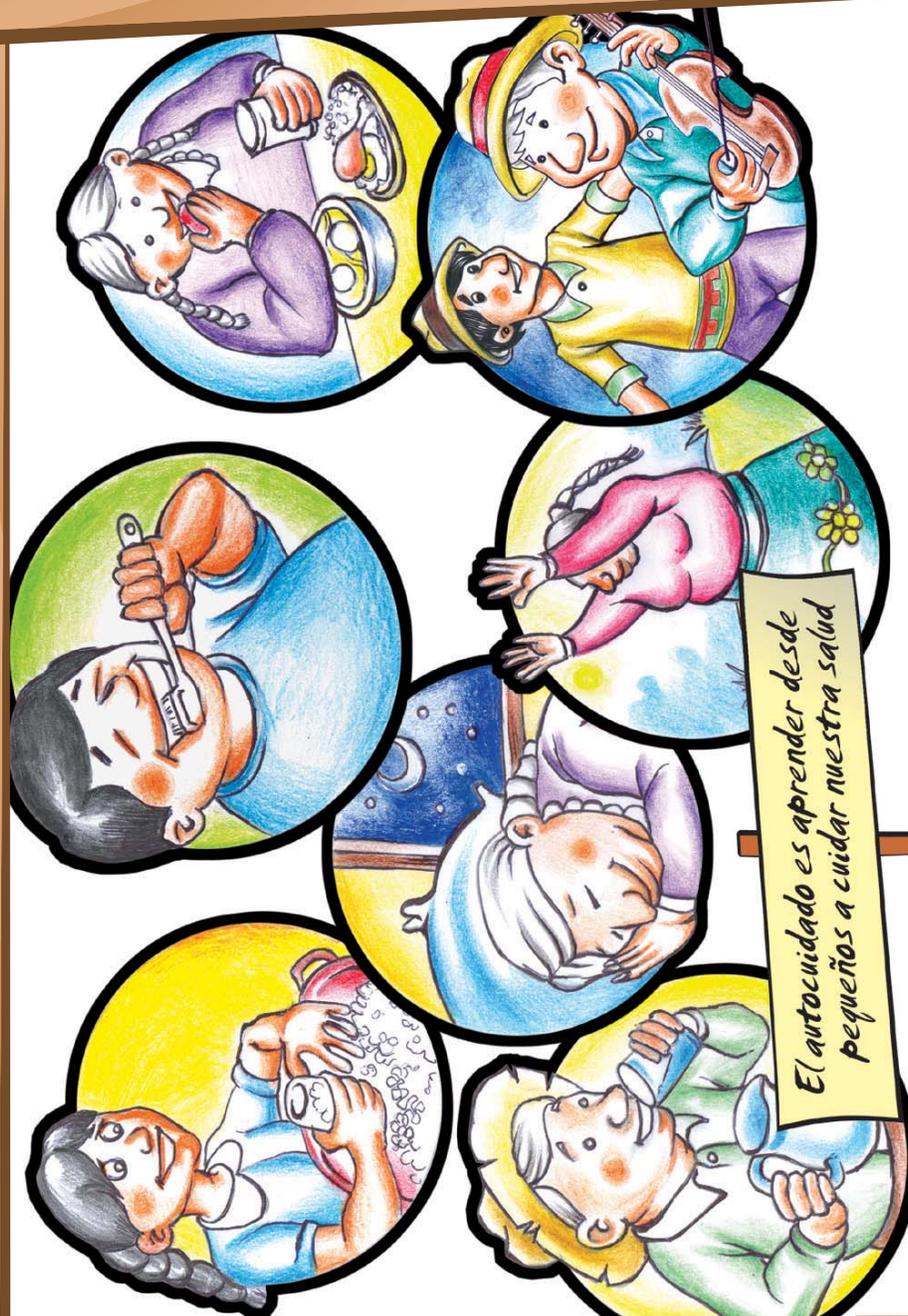
Virginia Borra Toledo
MINISTRA DE LA MUJER Y DESARROLLO SOCIAL



Índice

PRESENTACIÓN	07
MÓDULO I	11
El Proceso del Envejecimiento y el Autocuidado	
MÓDULO II	17
Autocuidado del Sistema Nervioso y los Sentidos	
MÓDULO III	25
Autocuidado de la Piel y sus Anexos	
MÓDULO IV	31
Autocuidado de los Pies	
MÓDULO V	37
Autocuidado de la Cavidad Bucal	
MÓDULO VI	43
Autocuidado Nutricional	
MÓDULO VII	49
El Alcohol y su Relación Negativa con la Salud	
MÓDULO VIII	53
Autocuidado de la Sexualidad en las Personas Adultas Mayores	
MODULO IX	69
Autocuidado del Aparato Genitourinario	
MÓDULO X	65
Autocuidado de la Salud Mental	
MÓDULO XI	73
Autocuidado del Aparato Locomotor, Actividad Física y Caídas en las Personas Adultas Mayores	
BIBLIOGRAFÍA	81

MÓDULO I



El Proceso del Envejecimiento y el Autocuidado



Módulo I

EL PROCESO DEL ENVEJECIMIENTO Y EL AUTOCUIDADO

I. OBJETIVO

- Reconocer y comprender el proceso del envejecimiento.
- Reconocer y comprender la importancia del autocuidado como estrategia orientada a adoptar conductas que promuevan un envejecimiento saludable, tomando en cuenta la individualidad, necesidades y potencialidad de las personas adultas mayores que viven en zona rural.

II. CONTENIDO

- El Proceso del Envejecimiento.
- ¿Qué es el Autocuidado? ¿Puede ser practicado por las personas adultas mayores que viven en zona rural?

EL PROCESO DEL ENVEJECIMIENTO

El envejecimiento no es una enfermedad, es un proceso fisiológico natural, que se produce desde que nacemos, y se mantiene a lo largo del ciclo de la vida. Durante este proceso el organismo va cambiando. Cada persona envejece a su propio ritmo, y en este proceso influyen tanto los factores genéticos y ambientales, como también el entorno rural en el cual vivimos.

Quienes vivimos más, debemos hacerlo con buena salud, para ello es necesario:

- Controlar nuestra salud periódicamente.
- Practicar hábitos saludables.
- Fortalecer nuestra autoestima.

Para lograrlo, tenemos que AUTOCUIDARNOS, es decir, la persona adulta mayor debe asumir la responsabilidad del cuidado de su propia salud.

¡Depende de nosotros conservar nuestra salud!

Algunos cambios que se producen con el envejecimiento

1. Cambios Físicos

Con el paso de los años se dan ciertos cambios en nuestro cuerpo, como por ejemplo la pérdida de masa muscular, la disminución de la capacidad para movilizar huesos y articulaciones, etc. Esto significa que debemos adaptarnos a los cambios naturales que nos trae el paso del tiempo; pues a pesar de ellos, seguimos siendo nosotros mismos.

2. Cambios Psicológicos

También disminuyen algunas facultades mentales como la memoria; además, el estado de ánimo se torna muy variable, por eso es importante fortalecer la valoración personal

y las relaciones familiares. En esta etapa es común enfrentarse a procesos de duelo, y sufrir por la pérdida de personas con las que se mantuvo fuertes lazos emocionales y afectivos.

3. Cambios Sociales

La persona adulta mayor de zona rural participa en mayor medida en el mercado de trabajo. Ello se debe a que gran parte de la población joven emigra a las ciudades en busca de mejores condiciones de vida; pero también trae consigo que las personas mayores enfrenten soledad y en algunos casos abandono.

Recuerde:

Las personas adultas mayores de zona rural tienen que participar en espacios locales y comunales para mantenerse activos y cuidar su salud.

Problemas de las personas adultas mayores de zona rural:

- Escaso o nulo acceso a la seguridad social y al sistema de pensiones
- No todos tienen partida de nacimiento y DNI
- Bajo nivel educativo
- Altos índices de pobreza extrema
- Trabajo remunerado por debajo del salario mínimo vital
- Economía de subsistencia
- Deficiencia nutricional (predominio de carbohidratos)
- Viven solas, porque los hijos jóvenes emigraron a las ciudades
- Pérdida de piezas dentales
- Dificultad para organizarse, asociarse.

Recuerde

¡Más importante que dar más años a la vida, es dar más vida a los años!

III. EVALUACIÓN

- ¿Es el envejecimiento una enfermedad?
- ¿Por qué decimos que el envejecimiento es un proceso natural?

EL AUTOCUIDADO

¿PUEDE SER PRACTICADO POR LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES QUE VIVEN EN ZONA RURAL?

Respuesta: ¡Sí!

¿Qué es la salud?

Es el completo estado de bienestar físico, mental y social, y no simplemente la ausencia de enfermedad.

Recuerde: La vejez no es sinónimo de enfermedad.

¿Qué es el Autocuidado de la salud?

- * Es cuidar nuestra salud con responsabilidad, aprendiendo a practicar estilos de vida saludables para mantenernos sanos y activos, y hacer más difícil la aparición de una enfermedad o discapacidad.
- * Para Autocuidarnos tenemos que conocernos, querernos y aprender a cuidarnos.
- * Es importante aceptar las huellas que el tiempo va dejando en nuestro cuerpo, y amarnos tal como somos.

Para Autocuidarnos debemos fortalecer...

1. Nuestra autoestima
Es la valoración que tiene una persona de sí misma. Una autoestima positiva es aceptarnos, querernos y respetarnos. Fortalecer la autoestima permite tener una buena relación consigo misma, con los demás y hacer frente a los retos de la vida.
2. Nuestro autoconcepto
Para un adecuado autocuidado, se requiere que las personas adultas mayores tengan pensamientos, ideas, opiniones, y creencias positivas de sí mismas; condición que se debe trabajar con los grupos de autocuidado.
3. Nuestra autodeterminación
Es la capacidad de tomar decisiones a nivel personal en todos los aspectos de la vida, para cumplir con las metas que nos hemos trazado.

El Autocuidado nos permite prevenir enfermedades y...

- Mantenernos activos e independientes
- Mejorar nuestras relaciones con otras personas (familiares, amigos, paisanos)
- Adaptarnos a los cambios de la vida
- Hacer menos grave la enfermedad o discapacidad que padecemos.

Recuerde: **¡Prevenir es más barato que curar!**

El Autocuidado Sí se aprende

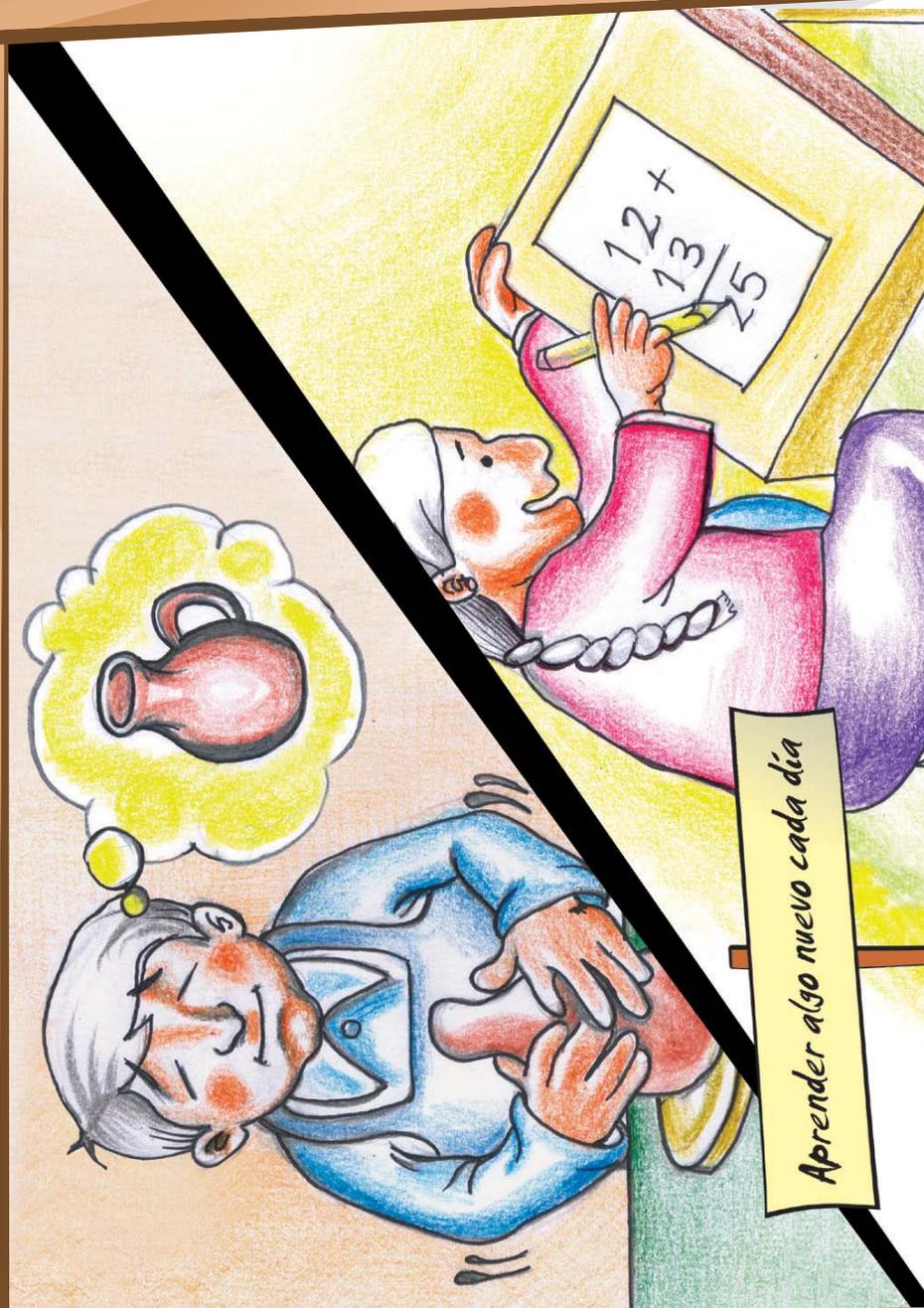
Aunque es bueno aprender prácticas de autocuidado desde muy joven, las personas adultas mayores de zonas rurales también pueden aprender a autocuidarse. Nunca es tarde para aprender.

Evaluación:

¿Por qué es importante el Autocuidado en las personas adultas mayores de zona rural?

MÓDULO II

AUTOCUIDADO DE LA SALUD PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES DE ZONA RURAL



Autocuidado del Sistema Nervioso y los Sentidos



Módulo II

AUTOCUIDADO DEL SISTEMA NERVIOSO Y LOS SENTIDOS

I. OBJETIVO

- Conocer cómo funciona el sistema nervioso, los cambios asociados al envejecimiento y las medidas de autocuidado para conservar su buen funcionamiento.
- Reconocer los cambios que ocurren en los sentidos con el envejecimiento, e informar sobre las medidas de autocuidado que la persona adulta mayor de zona rural debe asumir para relacionarse adecuadamente con su medio ambiente y conservar su autovalencia.

II. CONTENIDO

- Autocuidado del Sistema Nervioso.
- La visión en la persona adulta mayor. Medidas de autocuidado de los ojos.
- La audición en la persona adulta mayor. Medidas de autocuidado de los oídos.
- El olfato, gusto y tacto en la persona adulta mayor. Medidas de autocuidado del gusto, olfato y tacto.

AUTOCUIDADO DEL SISTEMA NERVIOSO

El sistema nervioso nos permite realizar diversas actividades de la vida diaria, por ello cuidarlo nos permite mantener una mejor calidad de vida.

El sistema nervioso nos permite realizar funciones:

- Voluntarias, como caminar, saltar, correr, pastear, sembrar, tejer, cosechar, pensar, recordar, aprender, calcular, etc.
- Involuntarias, como la digestión de los alimentos, los latidos del corazón, la circulación de nuestra sangre, entre otros.
- Sensoriales, las que nos sirven para percibir y sentir el mundo rural que nos rodea, a través de la vista, el oído, el olfato, el tacto, etc.

Es natural que con el paso de los años disminuya nuestra capacidad para retener información y responder a los estímulos nerviosos, por ello, una persona adulta mayor reacciona en forma más lenta; sólo tenemos que adaptarnos.

¿Cómo debemos cuidar nuestro Sistema Nervioso?

1. Cuidando nuestra nutrición
Consumiendo alimentos naturales y nutritivos, los que se producen en la chacra; hay que evitar el consumo de grasas animales, porque esta grasa se queda en las paredes de las arterias y nos puede traer serios problemas cardiacos, de circulación, presión alta, etc. Se recomienda consumir frutas y vegetales, porque son fuente importante de vitaminas.
2. Haciendo ejercicios físicos
Se logra una mejor circulación de la sangre y oxigenación de todo el cuerpo, en especial

de las células nerviosas o neuronas. Además mejora nuestro estado de ánimo. Cuando caminan por la plaza de armas del pueblo, cuando siembran sus tierras, cuando pastean sus animales, cuando cosechan sus productos, están realizando actividad física.

3. Disfrutando del aire libre
Ud. que vive en el campo puede disfrutar del aire puro y sin contaminación. Esto oxigena el cerebro y lo mantiene en condiciones adecuadas. El contacto con la naturaleza brinda paz y salud mental, por eso disfrute de su medio ambiente, y cuídalo mucho.
4. Ocupación mental
Tener la mente siempre activa, aprender y crear nuevas cosas como por ejemplo: artesanías, tejidos, cerámicas, sombreros, platos típicos, leer y escribir, todo esto mantiene activo nuestro cerebro.
5. Equilibrio emocional
Es importante vivir en armonía consigo mismo y con los demás, tanto en el hogar con nuestra familia, y también con la comunidad. Esta tranquilidad nos ayudará a resolver problemas.
6. Actitud positiva
Cambie de rutina, no haga lo mismo todos los días. Emprenda cosas nuevas, aprenda a ver el lado bueno de las cosas. No reniegue. Busque soluciones.

Otras recomendaciones

- No tome alcohol: El alcohol daña el cerebro (mata las neuronas), altera las funciones mentales, no podrá trabajar en el campo ni dedicarse al comercio.
- No fume, no consuma tabaco
- Si cocina a leña, de preferencia que su cocina tenga un escape para la salida del humo.
- Duerma siempre a su hora. Cuando no se descansa lo suficiente, la persona se vuelve irritable, no puede concentrarse y disminuye su memoria.
- No se quede solo o sola, busque compañía y quehaceres nuevos. Vaya de visita a la ciudad, a otros pueblos.
- Aprenda cada día algo nuevo. Si no sabe leer nunca es tarde para aprender.
- Utilice la mano que no usa con frecuencia.
- Mantenga la mente activa, converse, lea, escriba, asista a reuniones, haga artesanías, sombreros, etc.
- Toque cosas y reconózcalas con los ojos cerrados.
- No se automedique.
- Visite al médico si siente algún malestar.

Factores de riesgo para el sistema nervioso

- La diabetes
- La hipertensión arterial
- Problemas renales
- Demencia
- Conflictos en el entorno familiar, laboral y comunal.

AUTOCUIDADO DE LOS ORGANOS DE LOS SENTIDOS

LA VISTA

Es un sentido muy importante porque nos orienta con el mundo. Nos informa sobre todo lo que nos rodea, y nos ayuda a relacionarnos con los demás.

¿Cuáles son los cambios normales que se dan por el paso de los años?

- Disminución de la visión, o visión borrosa, que ocasiona la necesidad del uso de lentes para leer, coser o para ver de lejos.
- Resequedad en el ojo (disminución o ausencia de lágrimas)
- Los párpados se vuelven más débiles y pesados
- Dificultad para diferenciar los colores
- Mayor sensibilidad a la luz y el resplandor
- Dificultad para adaptarse a la oscuridad

Principales enfermedades de la visión

1. Catarata
Es la enfermedad de los ojos más común durante el envejecimiento y consiste en que el lente interno del ojo (cristalino) se vuelva opaco por ello se ve borroso, doble o con puntos negros. Esta enfermedad requiere intervención quirúrgica.
2. Glaucoma
Es el aumento de la presión interna del ojo (por aumento del líquido dentro del ojo), lo que reduce la visión. Algunas veces se manifiesta con dolor y/o punzadas en los ojos. Si no es tratada a tiempo puede perder la vista.
3. Degeneración Macular
Es una enfermedad de la retina, generalmente debido a problemas de hipertensión (presión alta), diabetes (azúcar en la sangre) y otros. Con esta enfermedad vemos las líneas rectas como si fueran torcidas, las letras borrosas y manchas negras.

Factores de riesgo para desarrollar problemas de la vista

- Hipertensión arterial
- Diabetes
- Permanecer muchas horas en el sol sin protección
- Humo de leña
- Fumar
- Infecciones del ojo
- Aplicarse sustancias de las plantas

Medidas de autocuidado de los ojos

- Consulte al médico/a por lo menos una vez al año y cuando exista molestia.
- Si necesita anteojos estos deben ser indicados por el médico.
- Cuando salga de un ambiente con poca luz a uno más iluminado, hágalo lentamente.
- No use gotas ni otras sustancia para la vista sin que lo indique el médico/a. Tampoco use leche, agua de lima o de zanahoria, etc.
- Si va a exponerse al sol, lleve sombrero o gorra y si es posible use lentes para el sol.
- Utilice buena luz cuando vaya a realizar trabajos manuales, lectura, tejido, artesanía, o costura.
- Lávese las manos antes de tocarse los ojos y no se los frote toscamente.
- En la chacra procure que las ramas de las plantas no rocen o ingresen a sus ojos porque provocan irritación. Si ello ocurriera, lave bien sus ojos con agua limpia por 15 minutos.
- No intente sacarse algo del ojo usted mismo, acuda al establecimiento de salud más cercano (posta o centro de salud).

LA AUDICIÓN

El oído nos pone en contacto con el medio ambiente a través de los sonidos, y con las personas que nos rodean a través de la comunicación.

A mayor edad es posible una progresiva disminución de la audición, y son los miembros de la familia de la persona adulta mayor quienes pueden percibir este cambio.

Características de los cambios en la audición

- Son progresivos.
- Comúnmente se presenta dificultad para escuchar consonantes de tonos altos (S, Z, T, F, G)

Factores de Riesgo

- Diabetes.
- Sífilis (es una infección de transmisión sexual).
- Infección del oído.
- Lesiones por golpes fuertes en la cabeza.
- Si trabajó durante muchos años en ambientes con sonidos muy fuertes, es posible que esto le ocasione con el tiempo un daño en el oído.
- Algunos medicamentos como la estreptomina, gentamicina, furosemida, amikacina, pueden causar sordera.

Señales de alerta

- Si a la persona le hablan demasiado alto o fuerte.
- Si percibe que los demás hablan muy bajo.
- Si tiene dificultad para oír una conversación.
- No escuchar bien cuando tocan la puerta de su casa, el sonido de las aves, el sonido de los ríos, el ruido de los animales.

Consecuencias

- Muchos adultos mayores con problemas de audición se van aislando y dejan de comunicarse, o se tornan irritables y mal humorados al no comunicarse con facilidad con los demás.
- Aunque la disminución de la audición es un problema, se puede superar y remediar para que no aisle a la persona adulta mayor.

Medidas de Autocuidado del oído

- No exponerse a ruidos muy fuertes.
- No introducir ningún tipo de objetos en los oídos, como palitos de fósforos, palitos de tejer, hierbas, llaves, ramitas, algodón, hisopos, etc.
- No se aplique gotas al oído sin autorización del médico.
- Si disminuye su audición, acuda al Centro de Salud para evaluar cómo escucha y ver si necesita tratamiento, porque también es posible que la baja de audición se deba a la acumulación de cerumen (sustancia grasa) en el oído.
- Siempre esté motivado para conversar, cuanto mayor es la motivación, mayor es la capacidad para comunicarse.

Consejos para conversar con una persona adulta mayor con problemas de audición

- Muchas veces creemos que a una persona adulta mayor con problemas de audición debemos hablarle en voz alta, y esto no es así, en vez de mejorar la comunicación, va a pensar que le estamos gritando.
- Al iniciar la conversación debemos preguntarle si puede oír o no.
- Debemos hablarle lento en dirección al oído que escucha mejor.
- Repetir las palabras si es necesario.
- Si el adulto mayor no oye bien, debe pedirle a las demás personas que le hablen más despacio y cerca, para que los entienda.

LOS SENTIDOS DEL OLFATO, TACTO Y GUSTO

El olfato, el tacto y el gusto también son sentidos que resultan esenciales para vivir, sentir y adaptarse al mundo. Además nos ayudan a protegernos y a comunicarnos.

- El olfato nos permite percibir los olores de las plantas, los frutos, las flores.
- El tacto hace posible la comunicación con el medio externo mediante el contacto físico.
- El gusto nos permite sentir el sabor de los alimentos.

Cambios Normales

El gusto.- a partir de los 60 años disminuye la cantidad de saliva, de papilas gustativas, y la capacidad para reconocer el sabor de lo que comemos.

El olfato.- a partir de los 70 años disminuye la capacidad para diferenciar olores. Si adicionalmente la persona es fumador/a esta capacidad disminuye más.

El tacto y sensibilidad de la piel:

- La capacidad de sentir disminuye. Por ejemplo, en las palmas de las manos y pies se pierde la capacidad de diferenciar entre lo áspero y lo liso.
- Se siente menos el dolor, por lo cual las personas adultas mayores pueden causarse heridas más fácilmente cuando están en el campo, la chacra, los caminos.
- Se tiene dificultad para sentir los cambios de temperatura, por lo que las personas adultas mayores tienen mayor riesgo de sufrir quemaduras.

Consecuencias físicas, psicológicas y sociales, de los cambios

- En relación a los sentidos del olfato y del gusto, las personas adultas mayores pueden sufrir accidentes y/o daños a su salud, al no ser capaces de reconocer señales de alarma como el olor a quemado, a leña, a comida malograda, etc.
- En relación al sentido del gusto, la pérdida progresiva de este sentido influye en la disminución del apetito. Muchas veces, para contrarrestarlo, las personas consumen más sal y más azúcar, que puede ser perjudicial para su salud.
- Sentido del tacto, su disminución no permite una manipulación adecuada de los objetos, por ello se les puede caer y romper las cosas. Esto además afecta su autoestima al no sentirse hábiles para hacer sus actividades.

¿Qué hacer ante esto?

- Visite al médico para identificar problemas en los sentidos del gusto, olfato y tacto.
- Prepare alimentos variados, con diversos productos de la zona, y que se vean sabrosos. Esto compensará su falta de sensibilidad en el sentido del olfato y el gusto.
- Permanezca en la cocina al momento de preparar la comida para reaprender a sentir los olores, a recordarlos, y así estimular el apetito.
- Controle su peso una vez al mes.
- Coma acompañado, en familia o con amigos y paisanos, esto aumentará su interés por las comidas y mejorará su apetito.
- Mantenga limpia su boca y dentadura (propia o postiza) esto aumenta el gusto y el apetito. Si “chaccha” o “piccha” coca, enjuáguese la boca después.
- Sirva la comida caliente, ni fría ni tibia, para mantener la sensación del gusto.
- Consuma limón y hierbas aromáticas, para mejorar el sabor de los alimentos y evite el uso exagerado de condimentos, de sal y azúcar.
- Manténgase activo, ya que la actividad física favorece la digestión y estimula el apetito.
- Beba entre 6 a 8 vasos de agua o líquido (mates, jugos, sopas) al día, de esta manera, mantendrá la boca húmeda y estimulará el apetito. Para desinfectar el agua, agregue 1 gota de lejía en un litro de agua, luego déjela reposar 30 minutos antes de ser consumida.

- Controle el estreñimiento consumiendo más verduras y frutas, lo que además puede estimular su apetito.
- No camine sin ojotas ni sandalias. La disminución del tacto en las plantas de los pies, puede provocar que se haga heridas sin darse cuenta.
- No fume porque eso disminuirá su olfato y gusto.
- Tenga cuidado cuando manipule agua o comidas calientes, porque puede quemarse.
- Tenga cuidado al usar los utensilios cortantes como cuchillos, tijeras, limas, hachas, etc.
- No introduzca objetos extraños en las fosas nasales, como ramas, tallos, hisopos, llaves, etc.

III. EVALUACIÓN

- ¿Qué es el sistema nervioso y cómo funciona?
- ¿Cómo se debe cuidar el sistema nervioso?
- ¿Cuáles son los cambios más significativos de los sentidos, en el envejecimiento?
- ¿Cuál es la consecuencia más importante del deterioro funcional de los sentidos?
- Mencione las medidas más importantes de autocuidado de los sentidos en las personas adultas mayores.

MÓDULO III

AUTOCUIDADO DE LA SALUD PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES DE ZONA RURAL



Autocuidado de la Piel y sus Anexos



Módulo III

AUTOCUIDADO DE LA PIEL Y SUS ANEXOS

I. OBJETIVO

- Reconocer los cambios en la piel y sus anexos, que ocurren con el envejecimiento y describir las medidas de autocuidado.

II. CONTENIDO

- Autocuidado de la piel y anexos en las personas adultas mayores.

AUTOCUIDADO DE LA PIEL Y ANEXOS EN LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

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

La piel sana es además la primera línea de defensa del cuerpo contra las infecciones y lesiones de los tejidos. A través de ella sentimos las texturas, el dolor, la presión y temperatura.

Una piel sana:

- Regula la temperatura corporal, permitiéndonos sentir el frío y el calor.
- Mantiene el calor que nuestro cuerpo necesita para vivir.
- Es un medio para la eliminación de desechos mediante el sudor, y participa en el mantenimiento del equilibrio de líquidos y minerales.

Al cuidar la piel, tendremos:

- Protección frente al medio ambiente, al sol, la lluvia, el viento, el frío, la helada, etc.
- Garantía de no sufrir resequedad, ni infecciones.
- Salud y bienestar

Una piel saludable y a la que cuidamos con buenas prácticas de higiene, contribuyen a una buena salud en general.

Cambios que se presentan en la piel de las personas adultas mayores

- La piel se vuelve seca, arrugada, menos elástica, más frágil y delgada.
- Se producen moretones con más facilidad.
- Las heridas cicatrizan más lentamente y existe mayor probabilidad de desarrollar infecciones después de un golpe.
- Se tolera menos el frío o el calor.
- La piel suda menos, aumentando su sequedad .
- Existe menos sensibilidad, esto puede provocar no sentir heridas e infecciones, hasta que estas sean muy graves.
- Mayor riesgo de que existan lunares nuevos, con coloración, lo que puede alertarnos sobre la presencia de un cáncer de piel.

Factores de riesgo

- Enfermedades como la diabetes, demencia, o aquellas que provoquen inmovilidad.
- Mala nutrición.
- Demasiada exposición al sol cuando estamos en el campo.
- Frotación y maltrato excesivo de la piel.
- Uso de sustancias irritantes como alcohol, aguardiente, yonque, kerosene, colonias, talcos, perfumes, etc.

Riesgos a los que está expuesta su piel**Riesgo al cáncer de piel**

- Revisar la piel cada cierto tiempo, en busca de algunos cambios.
- Tener cuidado si aparecen lunares, verrugas (tictes), manchas o bultos.
- Acudir a la posta si se presenta un lunar o bulto que crece muy rápido.
- Si las heridas no cierran o no se curan, acudir a la posta o centro de salud.

Evitar el Riesgo de aparición de heridas por presión, también llamadas escaras

- Evitar estar sentado o echado en la misma posición por más de 30 minutos.
- Moverse o cambiar de posición en el lugar donde duerme (acompañado de movimientos activos en cada articulación).
- Humedecer la piel con alguna pomada o producto lubricante de uso tradicional (tuétano, nata de la leche, penca de tuna, sábila).
- Mantener una alimentación saludable (consumir los productos de la chacra)
- Beber agua.

Visitar al médico inmediatamente

- Si un lunar empieza a crecer, picar o sangrar.
- Si aparecen manchas grandes en alguna parte del cuerpo, especialmente en manos, piernas y pies.
- Si una herida no cicatriza, no cierra, o no se cura.

Medidas de Autocuidado de la piel, uñas, cabello, entre otros.

- Beber unos 6 a 8 vasos de agua o líquido al día; a menos que el doctor se lo prohíba.
- Mantener la piel limpia. Asearse todo el cuerpo con un paño limpio (toalla) húmedo, y de ser posible bañarse todos los días.
- No usar jabón para ropa o detergente para la limpieza del cuerpo, porque es muy irritante (especialmente en genitales, cara, ojos, oídos).
- Usar jaboncillo sobre todo en las zonas donde hay mucho olor, como son las axilas y los pies.
- Después de cada baño o limpieza, secarse bien el cuerpo con un paño limpio, de forma suave, sin dejar zonas húmedas, en particular en los pliegues de los pies para evitar la infección por hongos.
- Cortar y mantener sus uñas limpias.
- Lavarse el cabello por lo menos tres veces por semana.
- Peinarse todos los días.
- Siempre lavarse las manos luego de ir al baño, antes de cocinar y antes de comer.
- Para afeitarse, no usar pinzas de sunchos (cintas de metal) para evitar infecciones.
- Cortar con tijera de punta redonda, los vellos que sobresalen de la nariz o del oído.
- Usar ropa cómoda (de preferencia de lana o algodón, de acuerdo a la zona).
- Lavar la ropa con detergentes o jabón, y enjuagarla bien.

- Es importante mantener el ritmo de actividad normal. Realizar movimientos suaves de articulaciones, continuar realizando las actividades cotidianas. Se recomienda 30 minutos de caminatas diariamente.
- Es importante que la persona adulta mayor de zona rural, reconozca si tiene calentura o fiebre, y debe saber que constituye un signo de enfermedad.
- No rascarse ni tratar de cortar los lunares, si alguno incomoda o molesta, es mejor acudir al puesto o centro de salud más cercano. También tener cuidado si este cambia de color, crece, pica o sangra, porque puede ser un signo de alarma del cáncer de piel.
- Evitar todo golpe, traumatismo o rasguño que afecte la piel.
- Consumir alimentos frescos, blandos y variados.
- Evitar el consumo de alcohol y cigarros.

Consejos cuando trabajan en el campo

- Evitar exponerse muchas horas al aire libre bajo el sol, los rayos solares pueden causar enfermedades, como el cáncer.
- Usar polos o camisas de manga larga.
- Usar sombreros de ala ancha, sombrillas, etc.

“El sol puede hacerle daño”

Recuerde: “Si su piel está bien cuidada, se sentirá bien y tendrá larga vida”

III. EVALUACIÓN

- ¿Cuáles son los cambios que ocurren en la piel y uñas, durante el proceso del envejecimiento?
- Mencione las medidas más importantes del autocuidado de la piel en las personas adultas mayores que trabajan en el campo.



MÓDULO IV



Autocuidado de los Pies



Módulo IV

AUTOCUIDADO DE LOS PIES

I. OBJETIVO

- Reconocer los cambios que ocurren en los pies con el envejecimiento y describir las medidas de autocuidado con la finalidad de prevenir una disfunción y/o discapacidad; y mantener una vida independiente y autovalente en la persona adulta mayor de zona rural.

II. CONTENIDO

- Autocuidado de los pies en las personas adultas mayores.

AUTOCUIDADO DE LOS PIES EN LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

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

La base que sostiene nuestro cuerpo son los pies, y muestran el cuidado que se les ha dado a lo largo de la vida. Muchas veces los años de desgaste, el calzado inapropiado, la mala circulación y algunas enfermedades, los van deteriorando. Además los problemas en los pies son fuente de dolor y ponen en peligro la independencia de la persona adulta mayor.

Pero felizmente, se puede evitar tener problemas en los pies durante el envejecimiento.

Cambios y alteraciones de los pies durante el envejecimiento

- La piel de los pies se vuelve rugosa, reseca y se puede cuartear o rajar.
- Disminuye la sensación de dolor, tacto y presión.
- Se engruesan las uñas y algunas se vuelven quebradizas.
- Disminuye la cantidad de grasa en la región plantar, es decir, su función amortiguadora disminuye. Esto favorece la presencia de callos y dolor al caminar.
- Además pueden existir manifestaciones de enfermedades como la diabetes o las varices, lo que hace que la marcha se haga difícil y dolorosa.

Problemas más frecuentes de los pies

Las enfermedades y problemas de los pies (rajaduras, cortes, hongos, juanetes, y espolones) causan dificultad para caminar y muchas molestias, produciendo dolor.

Cuando no cuidamos nuestros pies, pueden aparecer hongos y otras enfermedades. Algunas personas adultas mayores no pueden cuidar sus pies porque no pueden llegar a ellos con sus manos, e incluso no pueden mirarlos.

Entre los problemas más comunes en los pies durante esta etapa, tenemos: hongos y bacterias, uñas encarnadas, callos, juanetes, dolor, espolones y várices.

Hongos (micosis)

- Se presentan tanto en la piel como en las uñas. La piel se enrojece, aparecen ampollas, costras, grietas, y picazón; generalmente se ubican entre los dedos.
- Las uñas cambian de color, de blanco a amarillo, se engruesan y se rompen fácilmente.

Problemas de las uñas

- Se vuelven gruesas y curvas, o se forman uñeros (cuando la uña se incrusta en la piel), provocando inflamación, dolor, infección y dificultad para caminar por el campo, el pueblo, etc.

Callos

- Son una respuesta de protección frente a fricciones o presiones en la piel, principalmente se presenta en los pies.
- La piel se vuelve dura y se abulta. Puede formarse en los dedos, en la planta de los pies y en el talón, es causado por el roce constante del zapato, sandalias, ojotas o por caminar descalzo.

Várices

- Las várices son dilataciones anormales de las venas, que se presentan con mucha frecuencia en los miembros inferiores.
- Las várices pueden causar hinchazón, dolor, ardor, picazón, adormecimiento y sensación de pesadez en los miembros inferiores.

Osteoartralgias

- Son dolores en los huesos y articulaciones, que pueden ser causados por artritis, gota, artrosis, osteoporosis, etc. Esto produce dificultad para moverse.

Medidas de autocuidado de los pies en las personas adultas mayores

Higiene de los pies

- Lavarse los pies diariamente, con agua limpia.
- Asearse especialmente entre los dedos y alrededor de las uñas. En algunas zonas rurales utilizan piedritas especiales, como la piedra pómez.
- Secar bien el pie, con un paño limpio y suave, especialmente entre los dedos, para evitar que aparezcan los hongos.
- Revisar diariamente entre los dedos, alrededor de las uñas y en la planta de los pies, si hay enrojecimiento, ampollas, heridas, callos, cortes, grietas y uñeros; consulte al personal de salud.
- Recomendar que las personas adultas mayores que no pueden lavarse los pies solos, deben pedir ayuda.

Higiene de las uñas

- Limpiar y recortarse las uñas, para evitar que se rompan y causen heridas; aconsejar que primero remojen los pies con agua limpia, ya que se ablandarán y el corte será más fácil y rápido.
- El corte debe ser recto. No redondear el borde de las uñas formando surcos, ya que al crecer las uñas tienden a incrustarse en la piel cercana, causando uñeros.
- Observar si las uñas cambian de color y grosor, porque pueden estar enfermas.

- Si la persona por sí sola no puede cortarse las uñas, pida ayuda.
- Si existen uñeros, heridas u otras lesiones, acuda al centro de salud.

Uso del calzado

- De ser posible, recomendar el uso de zapatos, zapatillas, sandalias, ojotas, yanquis, u otros, que permitan que los pies estén cómodos cuando las personas vayan a caminar, sembrar, cosechar, pastear, etc. Estos calzados cómodos proporcionan seguridad, y no dañan la piel.
- No usar medicamentos o sustancias de animales o plantas, no indicados por los médicos porque pueden causar irritación, alergias o lesiones en el pie.
- Evitar el calzado o prendas de vestir muy ajustadas porque pueden interrumpir la circulación de la sangre hacia los pies (medias ajustadas, pantalonetas, fajas, soguillas, amarras en las piernas).
- Realizar ejercicios de circulación levantando los pies al menos tres veces al día.
- Para mejorar la circulación, frotarse 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 por mucho tiempo.

Recuerde: Los pies son la base que sostiene nuestro cuerpo, ¡CUÍDELOS!

III. EVALUACIÓN

- ¿Cómo cambian los pies en las personas adultas mayores?
- ¿Qué problemas más comunes surgen en los pies?
- Mencione las medidas de autocuidado de los pies en las personas adultas mayores.



Autocuidado de la Cavity Bucal



Módulo V

AUTOCUIDADO DE LA CAVIDAD BUCAL

I. OBJETIVO

- Reconocer los cambios en la cavidad bucal que ocurren con el envejecimiento y describir las medidas de autocuidado para mantenerla saludable, favoreciendo una buena digestión, pronunciación y apariencia personal.

II. CONTENIDO

- Importancia del autocuidado de la boca en las personas adultas mayores
- Cambios que se presentan en la boca con el envejecimiento
- Medidas de autocuidado de la boca.
- ¿Cuándo acudir al especialista?

IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO DE LA BOCA EN LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

A pesar del paso de los años podemos mantener nuestra boca saludable, y para lograrlo es muy importante que conservemos nuestra dentadura sana. En la boca se inicia el proceso de la alimentación, y si no somos capaces de masticar adecuadamente, no podremos cortar, rasgar, triturar ni moler los alimentos completamente, y por lo tanto pueden aparecer problemas en la nutrición y digestión.

La dentadura postiza (prótesis dental), debe cuidarse tanto como la propia dentadura. Es importante observar si ésta se desajusta o desadapta, ya que generará incomodidad, dolor y molestia, y no cumplirá con una buena masticación, ni alimentación.

No se debe descuidar la limpieza de toda la boca, incluyendo además las encías, la lengua y el paladar.

Recuerde: “La boca es la puerta de entrada más importante de nuestro cuerpo”

Una boca limpia, sana, con dentadura completa y en buen estado:

- Permite una buena masticación de los alimentos.
- Permite una buena digestión.
- Permite hablar bien.
- Permite mantener y mejorar la apariencia personal elevando la autoestima.

CAMBIOS QUE SE PRESENTAN EN LA BOCA CON EL ENVEJECIMIENTO

- La boca se siente seca porque hay menos cantidad de saliva.
- Los dientes se desgastan o se pierden.
- Disminuye la capacidad para sentir los sabores.
- Se siente menos la temperatura de los alimentos.

- Las encías se adelgazan, esto puede provocar heridas y ampollas.
- Como consecuencia de los cambios y deficiencias nutricionales, pueden aparecer boqueras (Queilitis: herida en el extremo del labio), y aftas, úlceras o ampollas en la boca (por falta de vitaminas).

Factores de Riesgo

- Fumar y beber alcohol.
- Mala higiene de la boca.
- Mala alimentación.

MEDIDAS DE AUTOCUIDADO DE LA BOCA

- De preferencia, use cepillo dental para su limpieza, que sean de cerdas suaves, y debe cambiarlo periódicamente. Esto ayudará a mantener la limpieza necesaria para protegerse de las enfermedades.
- Cepillarse los dientes y enjuagarse la boca al levantarse y después de cada comida, con pasta dental, bicarbonato, plantas medicinales, u otros productos caseros: chaco, ceniza, sal, coca. Con esto último también se pueden hacer buches o gárgaras, que ayudan a prevenir el mal aliento y las infecciones. Acto seguido, hay que enjuagarse la boca con agua limpia.
- Tener cuidado que no queden restos de comida entre los dientes. Utilizar una gasa, o un pedazo de tela limpia envuelta en uno de los dedos, y limpiar donde su cepillo no ingresa.
- No introducir palillos, ramas de hierbas, ni puntas entre los dientes, esto puede causar heridas e infecciones
- Aumentar el grosor del mango de los cepillos, utilizando telas, madera, jebe, etc. para coger mejor el cepillo.
- Evitar fumar porque la nicotina del cigarro mancha los dientes y deja mal aliento, además afecta la función digestiva y respiratoria.
- Al realizar la limpieza de los dientes con el cepillo, también se debe masajear las encías, esto ayuda a la circulación; de esta manera se evita que las encías enrojezcan y sangren. Además también ayuda para que los dientes no se aflojen, muevan y caigan.
- Si se presenta dolor de muelas, consultar al dentista.
- No usar sustancias que puedan dañar la dentadura.

Técnica para el cepillado de los dientes

- Las cerdas del cepillo se colocan sobre la superficie de los dientes.
- Para cepillarse los dientes superiores, se rota el cepillo hacia abajo.
- Para cepillarse los dientes inferiores, se rota el cepillo hacia arriba.
- Los costados de las cerdas deben cepillar tanto los dientes como las encías.
- Los premolares y molares se cepillan con movimientos de frotación sobre sus superficies.
- También debe cepillarse la lengua y el paladar.
- En la zona rural muchos usan el hilo de rafia para limpiarse la zona interdental.

Mantener una alimentación saludable...

- Evitar el consumo de muchos dulces (pasteles, harinas). Si lo hacen, que se enjuaguen la boca inmediatamente.
- Las comidas deben ser balanceadas: carnes o menestras, cereales o tubérculos, frutas, verduras, agua.
- Si le faltan algunos dientes es recomendable usar una prótesis (dentadura postiza). Consulte al dentista (odontólogo).

Consejos para personas que usan dentadura postiza

- Cuidarlas al igual que los verdaderos dientes.
- Cepillar y lavar la dentadura con jabón y escobilla de ropa, y enjuagarla por las mañanas al levantarse y después de cada comida.
- Usarlas durante el día, pero NO mientras se duerme. En la noche dejar la prótesis en un vaso con agua agregando dos gotas de lejía, y si tienen prótesis con metal usar agua oxigenada. Enjuagarla antes de usarla.
- La prótesis no es eterna, debe cambiarse cuando se afloja, o cuando le molesta.
- Visitar al dentista por lo menos una vez al año, así no existan molestias. El mismo consejo vale para todos los miembros de la familia, porque en la zona rural se pierden los dientes a temprana edad.

¿CUANDO ACUDIR AL ESPECIALISTA?

Si se detecta algún síntoma que a continuación se detalla, acudir al dentista (odontólogo):

- Si existe mal aliento.
- Si las encías se ponen rojas, dolorosas, se inflaman o sangran.
- Cuando se sienta dolor de muelas y/o de encías.
- Cuando los dientes se empiezan a mover.
- Si aparecen bultos que crecen, o infecciones en las encías.
- Si hay sangrado al cepillarse los dientes.
- Si se observa heridas, boqueras, aftas o caries.
- Si la persona siente que la prótesis se mueve o descuelga.

III. EVALUACIÓN

- ¿Cuáles son los cambios en la cavidad bucal en las personas adultas mayores?
- ¿Cómo autocuidar nuestra cavidad bucal?
- ¿Cuándo se debe acudir al especialista?

MÓDULO VI



Autocuidado Nutricional



Módulo VI

AUTOCUIDADO NUTRICIONAL

I. OBJETIVO

- Reconocer que una nutrición adecuada para la persona adulta mayor debe ser de acuerdo a sus necesidades; y describir las medidas de autocuidado para una alimentación saludable.

II. CONTENIDO

- Alimentación saludable.
- Cambios que se producen en el cuerpo durante el envejecimiento.
- Requerimientos: Lo que necesita nuestro cuerpo.
- Medidas de autocuidado para una alimentación saludable.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Nuestra calidad de vida y nuestra salud, dependen mucho del tipo de alimentación que ingerimos. Muchas enfermedades como el cáncer, la hipertensión arterial (presión alta), la diabetes (mucha azúcar en la sangre), las dislipidemias (aumento de grasa en la sangre), la obesidad (estar muy gordo) y la desnutrición, tienen que ver con los alimentos que consumimos.

Para tener una alimentación saludable debemos consumir alimentos variados:

- Verduras y frutas, diariamente.
- Proteínas: queso, leche, menestras, tarwi o chocho, carnes, de preferencia de alpaca, cuy y pescado.
- Carbohidratos: tubérculos (oca, pituca, yacón, chuño, moraya, tocosh, inguiri), y cereales (kiwicha, quinua, amaranto, cancha, mote, maíz, granos enteros).
- Agua: beber 6 a 8 vasos diarios.

Estos alimentos proporcionan una cantidad suficiente de proteínas, energía, grasas esenciales, minerales, vitaminas y agua, para que el cuerpo funcione adecuadamente, y pueda mantener un buen sistema de defensa, para protegernos de las infecciones y otras enfermedades.

En la zona rural de la sierra tenemos alimentos como: quinua, cañihua, kiwicha, tarwi, que nos proporcionan principalmente energía y minerales necesarios para el cuerpo; entre las carnes tenemos: alpaca, cordero, cuyes, cecina, pescados, etc., que nos proporcionan proteínas; alimentos como el maíz, cebada, yacón, arracacha, olluco, mashua, oca, papa, chuño (tunta), haba, etc. también nos proporcionan energía. Y las vitaminas y minerales que podemos obtener del tomate, ají, rocoto, chirimoya, lúcuma, tuna, lima, sachatomate, aguaymanto, granadilla, pepino, paca, papaya serrana, y sauco.

En la zona rural de selva tenemos: yuca, camote, maní, dale dale, cacao, papa, arroz, maíz amarillo, frijoles y plátanos, alimentos que dan fuerza para trabajar; pescados como paiche

seco, la carachama, zúngaro, carne de monte, huevos de charapa, motelo, alimentos que nos dan gran cantidad de proteínas; y los alimentos que dan vitaminas y minerales como: guayaba, piña, zanahoria, limón, tomate, papaya, vainilla, piña, carambola. También tenemos alimentos con buen contenido de vitamina C: camu camu, aguaje, mango, pijuayo, cocona, zapote (con buenas cantidades de carotenos, que son vitamina A).

Esta alimentación nos permitirá envejecer con buena salud.

CAMBIOS QUE SE PRODUCEN EN EL CUERPO DURANTE EL ENVEJECIMIENTO

A medida que tenemos más edad, en nuestro cuerpo se producen cambios que influyen en la nutrición:

- Los huesos se vuelven débiles, pierden calcio, y los órganos como el hígado, riñón, cerebro, y otros, pierden tamaño.
- Hay disminución en la producción de saliva y por lo tanto se produce sequedad en la boca, lo que ocasiona problemas en la masticación y en el pasaje de los alimentos.
- Existe disminución de la masa y la fuerza muscular, por lo tanto se reducen también las necesidades calóricas.
- Se adelgazan las encías, los dientes se desgastan, lo que también afecta la capacidad de masticar.
- Nuestro intestino pierde capacidad para aprovechar las vitaminas, grasas y minerales que proporcionan los alimentos.
- Disminuye la movilidad y elasticidad intestinal, y se puede presentar estreñimiento, gases, dolor de estómago y digestión lenta.
- Las células de defensa pierden eficacia y se debilitan, por lo tanto aumenta la predisposición para las infecciones y las enfermedades neoplásicas.

REQUERIMIENTOS: LO QUE NECESITA NUESTRO CUERPO

Las personas adultas mayores necesitan menos calorías (grasas y harinas) y una mayor cantidad de proteínas (carnes, queso, huevo, tarwi, menestras), también las necesidades de vitaminas y minerales son mayores (verduras y frutas), por lo que debemos consumir una dieta variada.

Con la edad no se tiene mucha sed, por eso se consume menos agua, esto perjudica la salud. Inclusive cuando las personas están enfermas, deben continuar consumiendo agua, salvo indicación del médico/a.

MEDIDAS DE AUTOCUIDADO PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Algunos consejos:

- Beber agua, entre 6 a 8 vasos por día (agua limpia, mates, sopas, chicha morada, etc.), a menos que el médico lo prohíba.
- Consumir los alimentos de la cosecha, como el maíz, trigo, cebada, kiwicha, tarwi, morón, choclo, oca, papa, quinua, arroz, etc., y cocinarlos en la forma más fácil y sencilla de preparar (cancha, mashca, mote, chochoca, chuño, pan serrano, etc.)
- Consumir todos los días verduras, hortalizas y frutas.

- Es importante comer queso, charqui, cecina, cochayuyo, huevos, carne de diferentes animales y peces de la zona.
- También es importante consumir menestras, porque son fuente de proteínas.
- En poca cantidad hay que consumir: aceite, sal, azúcar.

Consejos útiles para una alimentación sana

- Los alimentos deben contener poca grasa.
- No consumir mucho café, té, gaseosa, ni licor.
- Preferir alimentos con cáscaras, para una buena digestión.
- De preferencia ingerir crudas, las frutas y verduras, por ejemplo comiendo ensaladas.
- Consumir de preferencia azúcar rubia, en vez de blanca; y sal yodada.
- Mezclar harinas tostadas de diferente tipo, por ejemplo: harina de haba con harina de cebada, de maíz o quinua, etc. produciendo una mashca mejorada.
- Coma siempre a la misma hora, en pequeñas cantidades, 4 a 5 veces al día.

Otros consejos

- Masticar bien los alimentos, comer despacio y en bocados pequeños. Si existen dificultades para la masticación, los alimentos se pueden rallar, moler o cortar en trozos pequeños.
- Lavarse las manos antes de cocinar y comer.
- Nunca juntar los alimentos cocidos y los crudos, ya que los segundos pueden contaminar a los primeros.
- Cocinar bien los alimentos que se van a consumir. No comer los alimentos que no estén en buen estado o no huelan bien.
- Mantener limpios los lugares y ollas donde se prepara los alimentos.
- Preparar los refrescos e infusiones (té, manzanilla, muña, cedrón, toronjil, hierba luisa, etc.) con poca azúcar, y de preferencia con agua hervida.
- Para las ensaladas utilizar chicha fermentada, vinagre, limón, orégano, cebolla, ajos y todo tipo de hierbas aromáticas.
- Evitar estar INACTIVO, o sentado varias horas.
- Controlar su peso cada tres meses.
- Evitar el alcohol y el cigarro.
- Si la persona adulta mayor está enferma, seguir las indicaciones del personal de salud en relación a su alimentación.
- En lo posible comer en familia o con amigos, para pasar un momento ameno.

Recuerde: “Disfrute lo que come”.

MODELOS DE PLAN NUTRICIONAL

Este es un ejemplo de menú para tener en cuenta, puede variar dependiendo de la región y localidad.

Desayuno

- 1 taza de Mazamorra
- Dos puñados de maíz tostado o hervido
- Un trozo de pescado

A media mañana

- Chuño cocido y habas sancochadas
- Mate de hierbas

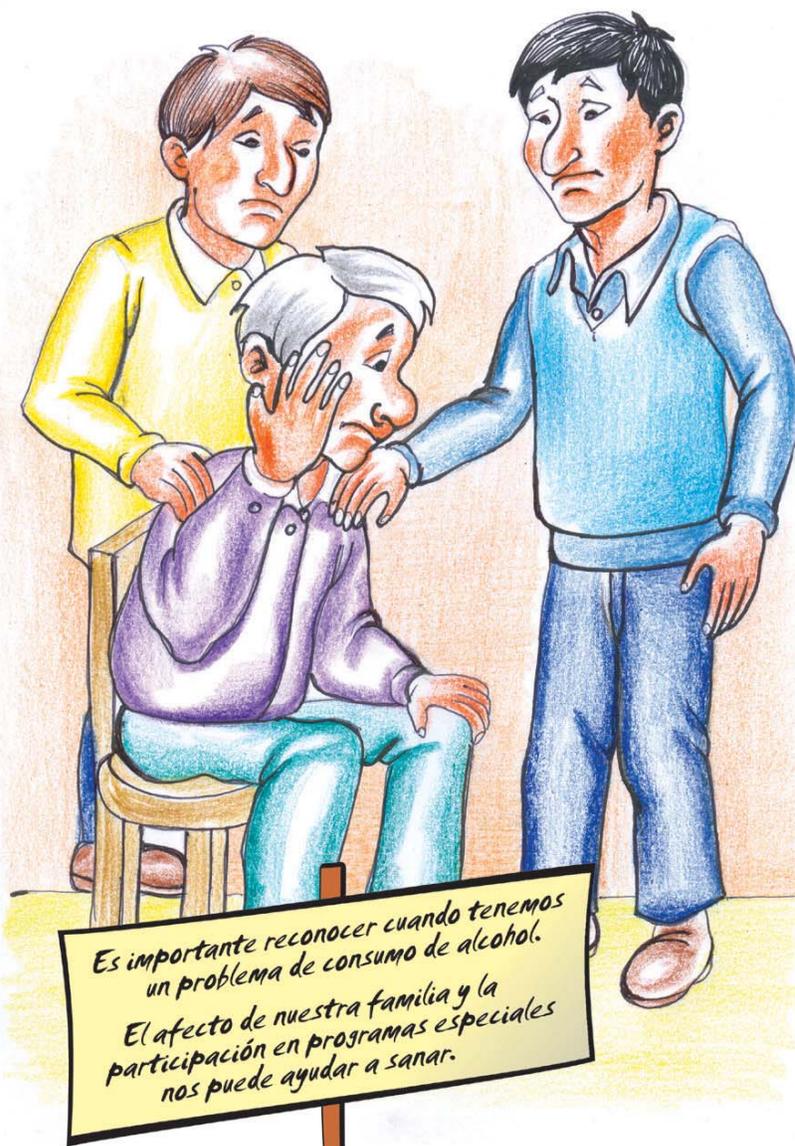
Almuerzo o cena

- 2 tortillas de vegetales con hojas verdes oscuras
- 1 plato de chupe de olluco u olluquito con charqui
- Yacón sancochado
- Mate de hierbas

III. EVALUACIÓN

- ¿Cuáles son los requerimientos nutricionales de la persona adulta mayor?
- Mencione las medidas de autocuidado más importantes para una nutrición saludable en las personas adultas mayores.

MÓDULO VII



El Alcohol y su Relación Negativa con la Salud



Módulo VII

EL ALCOHOL Y SU RELACION NEGATIVA CON LA SALUD

- El alcoholismo es una enfermedad que pueden sufrir hombres y mujeres de cualquier lugar, situación económica y edad, y que es el origen de muchos problemas a nivel familiar, personal y comunitario.
- En las zonas rurales se ha convertido en un problema social, y afecta principalmente a los hombres.
- Es importante la educación y la consejería adecuada para reducir su consumo y alertar sobre la distribución inescrupulosa que hacen algunos comerciantes, que venden el alcohol de quemar, el alcohol metílico, bebidas de dudosa procedencia, que puede causar ceguera y muerte.

EFFECTOS DEL ALCOHOLISMO EN LA SALUD DE LA PERSONA ADULTA MAYOR

Los principales efectos son los siguientes:

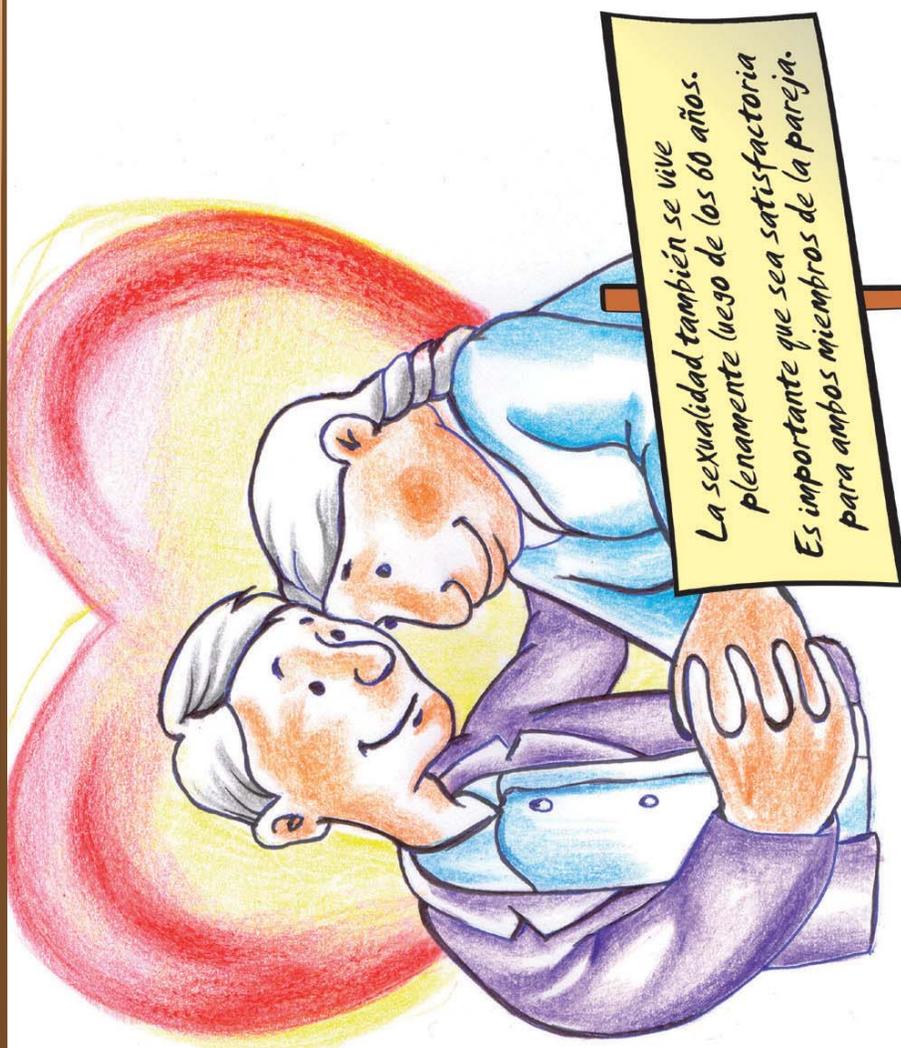
- Las bebidas alcohólicas debilitan y dañan el cuerpo, su consumo por mucho tiempo puede causar infarto al corazón, cirrosis hepática, pérdida de memoria, caídas, anemia, nerviosismo, falta de sueño, agresividad, pérdida de peso, y conducir al abandono total de la persona.
- No es cierto que el alcohol calma los nervios, ni que hace olvidar las penas, y mucho menos que disminuye la tristeza.

MEDIDAS DE AUTOCUIDADO PARA COMBATIR EL ALCOHOLISMO

- La familia debe reconocer que la persona que toma bebidas alcohólicas diariamente, todos los fines de semana, o que se emborracha constantemente, es alcohólica.
- La persona adulta mayor debe aceptar que es alcohólica y que necesita ayuda.
- Es importante para su recuperación el apoyo de la familia, de la comunidad, especialmente de los hijos, quienes deben dar afecto, comprensión y buscar ayuda profesional en los establecimientos de salud.
- La persona afectada por esta adicción debe participar en los programas del adulto mayor del puesto de salud, municipio o iglesia, puede ser de gran ayuda para su recuperación.

EVALUACIÓN

- ¿Cuáles son los efectos del alcohol en las personas adultas mayores?
- ¿Cómo se puede prevenir?



Autocuidado de la Sexualidad en las Personas Adultas Mayores



Módulo VIII

AUTOCUIDADO DE LA SEXUALIDAD EN LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

I. OBJETIVO

- Informar y desmitificar diversos aspectos de la sexualidad en la persona adulta mayor.
- Reconocer el derecho de la persona adulta mayor al ejercicio de una sexualidad sana y segura.

II. CONTENIDO

- Sexualidad en las personas adultas mayores.
- Algunos problemas que dificultan la sexualidad en las personas adultas mayores.
- Consejos para el mejor ejercicio de la sexualidad en las personas adultas mayores.
- Consejos para la mujer adulta mayor.
- Consejos para el varón adulto mayor.
- Recomendaciones para la pareja adulta mayor.

SEXUALIDAD EN LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

La sexualidad es un derecho de la persona, es parte de la vida normal del ser humano, desde que nace hasta que muere. El disfrute de la sexualidad esta relacionada con una buena comunicación y adecuada autoestima.

La sexualidad es la expresión de emociones positivas y es la manera como una persona independientemente de su edad, siente, piensa y actúa como ser sexual.

Con los años se van produciendo cambios en nuestro cuerpo y mente, tanto en la mujer, como en el hombre, pero ello no significa que ambos no puedan disfrutar su sexualidad. La sexualidad no se reduce a las partes íntimas (pene o vagina, mal llamados pipilín, caño, pipí, pajarito, cosita, partes, papa, callampa, corota, etc.), sino que se refiere a tener una vida armoniosa y de respeto, estima, conocimiento y confianza en uno mismo o con la pareja en caso de tenerla.

Existen muchos prejuicios, mitos y tabúes en relación a este tema, que es necesario desmitificar. Es muy importante estar bien informado sobre la sexualidad para disfrutarla plenamente en cualquier etapa de la vida.

Importancia de la información

- Existen limitaciones que son normales, pero se tiene la posibilidad de mantener una vida sexualmente activa.
- Las personas que tienen antecedentes de infartos, diabetes, presión alta, artritis, fracturas, deben recibir consejería especializada.
- El uso de medicamentos sin indicación del especialista, también pueden influir negativamente en el ejercicio de la sexualidad.

- El ejercicio de la sexualidad, también podría verse afectada por factores sociales, como prejuicios culturales, leyendas populares, mitos, etc.
- Los problemas económicos y de otra índole, podrían repercutir en el disfrute de la sexualidad.

Mitos sobre la sexualidad de las personas adultas mayores

Es falso que:

- La persona adulta mayor pierde la capacidad de ejercer su sexualidad y no tiene interés en ello.
- El amor y el enamoramiento son exclusivos de la juventud.
- La mujer después de la menopausia pierde todo interés y capacidad para las manifestaciones sexuales.

Otras expresiones de la sexualidad

Vivir en pareja, tomarse de la mano, compartir, conversar, mirar juntos algo agradable, bailar juntos, prodigarse afecto, caminar en pareja, acariciar, besar, abrazar, escuchar música juntos, etc. son también expresiones de la sexualidad.

Por lo tanto, la familia debe respetar la sexualidad y privacidad de las personas adultas mayores.

Es necesario explicar que en la edad adulta mayor, es mucho más importante que la pareja se manifieste mayor ternura, comprensión y respeto, para disfrutar de las relaciones sexuales.

Recuerde: “Las relaciones sexuales en las personas adultas mayores son normales”.

ALGUNOS PROBLEMAS QUE DIFICULTAN LA SEXUALIDAD

- Los problemas respiratorios pueden dificultar las relaciones sexuales, al igual que las enfermedades cardíacas.
- La diabetes puede ser causa de pérdida de potencia sexual (impotencia).
- Los miedos, temores y creencias equivocadas limitan la manifestación de la sexualidad.
- Algunas enfermedades y molestias genitourinarias afectan la actividad sexual.

CONSEJOS PARA EL MEJOR EJERCICIO DE LA SEXUALIDAD

- Es aconsejable que la pareja ante problemas de sexualidad acuda a la consulta en el centro de salud, puesto o posta más cercana, para recibir consejería y hacerse un chequeo general, pues se pueden detectar algunos problemas físicos y emocionales remediabiles.
- Las personas adultas mayores deben vivir su sexualidad de manera completa, plena, integral y no limitarse sólo a la intimidad sexual.
- La persona tiene la posibilidad de vivir gratamente su sexualidad, contando para ello con su imaginación y creatividad.
- Se recomienda hacer sentir bien a la pareja con palabras de afecto y ternura.
- En general el placer sexual genera paz, al sentirse bien consigo mismo, y es parte importante del ser humano (hombre y mujer).
- Una sexualidad placentera no es una acción puramente física (potencia sexual), hay que tener en cuenta la experiencia, la confianza, el respeto, la vida en común y el apoyo emocional.

- Si siente dolor durante la relación sexual (coito), un cambio de posición podría disminuir esta molestia. Si continúa el dolor, acuda al establecimiento de salud más cercano.
- Es bueno realizar actividad física porque esto le permitirá mantener su actividad sexual.
- Consultar al médico/a ante la presencia de enfermedades como la diabetes, presión alta, que pueden afectarla.
- No consumir medicamentos que no sean indicados por el médico/a.

CONSEJOS PARA LA MUJER ADULTA MAYOR

- La mujer necesita mayor tiempo de caricias, comprensión, ternura y paciencia para lograr placer. Dé y reciba más caricias.
- La sexualidad no es mala. La mujer también tiene derecho de gozar de una relación sexual placentera. No tenga miedo de iniciar la relación.
- En una relación sexual, ambos deben estar de acuerdo.
- Si tuviera el problema de sequedad en las partes íntimas (zona genital), puede usar un lubricante o acudir a su establecimiento de salud a recibir orientación y tratamiento.

CONSEJOS PARA EL VARÓN ADULTO MAYOR

- El adulto mayor, debe tener paciencia, ternura y creatividad con su pareja. Recuerde que la mujer necesita mayor tiempo de caricias, comprensión, ternura y paciencia para lograr placer.
- No consumir alcohol, si quiere tener una relación sexual más satisfactoria.
- La operación a la próstata no es impedimento para tener actividad sexual.
- No se preocupe si demora su erección, toma su tiempo, pero se logra. Dé y reciba más caricias.

RECOMENDACIONES PARA LA PAREJA ADULTA MAYOR

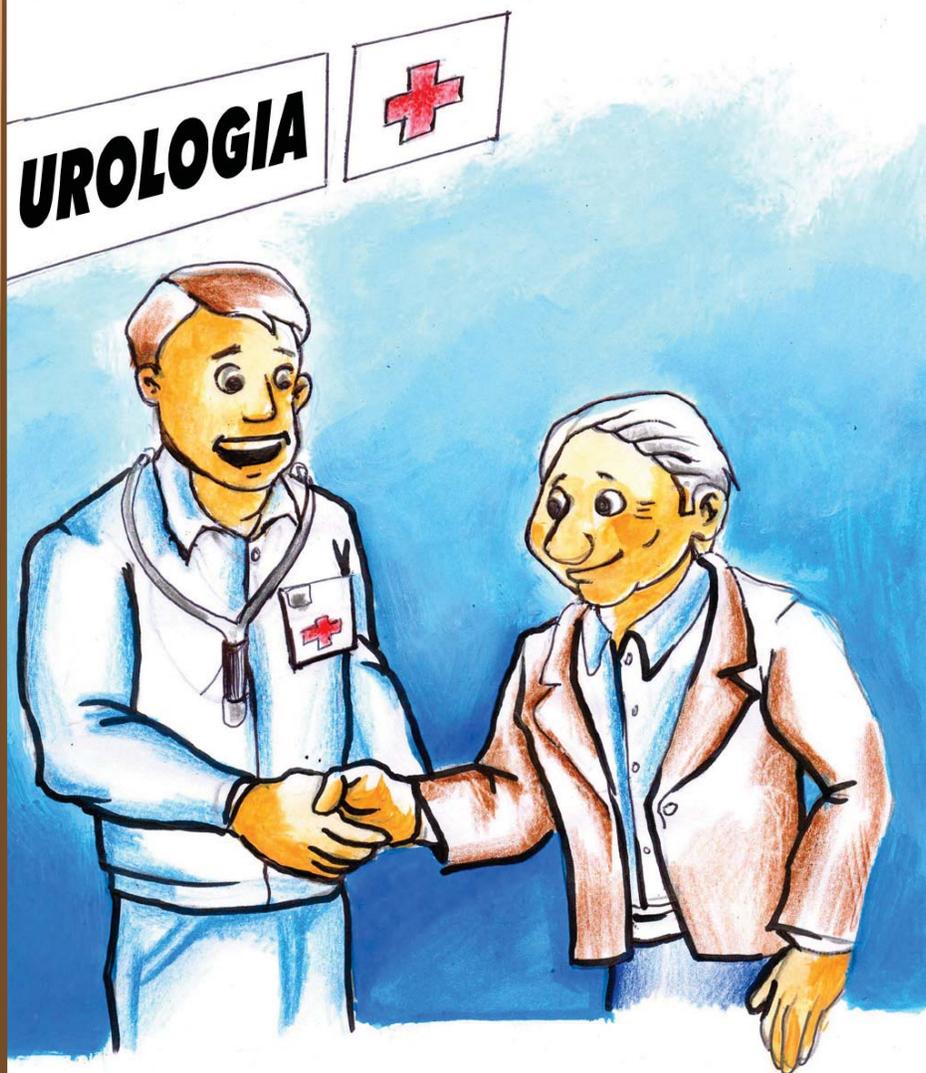
- En una relación sexual, ambos deben estar de acuerdo.
- En las relaciones íntimas se requiere un mayor tiempo de caricias entre ambos y más espacio para las palabras de afecto y ternura a fin de elevar la emoción y la autoestima de ambos.
- Exprese su sexualidad no sólo en el aspecto físico, promueva la parte sentimental de armonía con la pareja, de amistad, de compañerismo.
- Esta edad es la más adecuada para gozar y vivir plenamente la sexualidad sin preocupaciones y temores.
- La satisfacción sexual es parte importante del ser humano (hombre y mujer) porque produce paz y felicidad.
- Hay que tener presente que la sexualidad es algo natural y parte de la vida de las personas adultas mayores.
- En caso de no tener pareja, esto no debe ser una limitación para disfrutar de la sexualidad.

Recuerde: “La edad no es un obstáculo para amar y ser amado”.

III. EVALUACIÓN

- ¿El proceso del envejecimiento actúa de la misma forma en la sexualidad de hombres y mujeres? Determine las principales diferencias.
- ¿Cuáles son las principales disfunciones sexuales masculinas y femeninas en el envejecimiento?
- ¿Qué consejos serían más recomendables para varones y mujeres adultas mayores, para el mejor ejercicio de su sexualidad?

MÓDULO IX



Autocuidado del Aparato Genitourinario



Módulo IX

AUTOCUIDADO DEL APARATO GENITOURINARIO

I. OBJETIVO

- Reconocer los cambios que ocurren durante el envejecimiento en el aparato genitourinario y dar a conocer las medidas de autocuidado que permitan identificar y prevenir a tiempo sus alteraciones.

II. CONTENIDO

- Aparato genitourinario en las personas adultas mayores.
- Problemas más frecuentes del aparato genitourinario: Prostatismo, infección urinaria, cáncer de cuello uterino: signos de alarma y medidas de autocuidado.

APARATO GENITOURINARIO EN LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

El Autocuidado del Aparato Genitourinario es importante porque nos permite gozar de una buena salud y función genitourinaria (control de esfínteres), asimismo permite a la persona adulta mayor una mejor socialización, y desarrollo de su autoestima.

Las molestias en el aparato urinario y genital son frecuentes en las personas de edad avanzada, por los cambios que se dan en los riñones y órganos urinarios. Debido a ello, se puede presentar dolor en la vagina, incontinencia urinaria, prolapso, o aumento de infecciones urinarias; y en los varones, se pueden presentar problemas en la próstata, como inflamación, orinar más de tres veces en las noches, o muchas veces durante el día, o presentar goteo de orina al terminar de miccionar (orinar).

PROBLEMAS MÁS FRECUENTES DEL APARATO GENITOURINARIO

PROSTATISMO

- El Prostatismo es el aumento de tamaño de la próstata.
- La próstata es una glándula que forma parte del sistema reproductor masculino, se encuentra debajo de la vejiga, a medida que avanza la edad, esta glándula aumenta de tamaño por inflamación, infección, enfermedad tumoral benigna (tumor prostático) o por enfermedad tumoral maligna (cáncer de próstata), y al aumentar de tamaño no permite el paso normal de la orina, traduciéndose en dificultades para orinar (signos de alarma señalados).

Signos de alarma para sospechar de prostatismo

- Disminución de la fuerza del chorro al orinar, se orina en varios tiempos
- Cuando al terminar de orinar hay goteo
- Pujo para orinar
- Sensación de seguir orinando, a pesar de haber terminado
- Urgencia para orinar, es decir tiene que ir rápidamente al baño por temor a orinarse

en ese momento.

- Ir más veces al baño durante el día, y durante la noche (nicturia)
- Frecuentes infecciones urinarias (“mal de orina”)
- Observar cambios en el color de la orina (si está turbia, color de té cargado, o roja).

Medidas de autocuidado en zona rural

- Lavarse los genitales diariamente, con agua limpia.
- Consumir menos líquido antes de acostarse.
- Puede recurrir a algunos productos naturales que tienen propiedad desinflamante, como la uña de gato.
- El brócoli, la col y la maca, inhiben el crecimiento de tumores de próstata.
- Control en el establecimiento de salud más cercano.

INFECCIÓN URINARIA

La mayoría de problemas en las vías urinarias ocurre en mujeres antes de la menopausia, sin embargo, entre las personas adultas mayores, las infecciones urinarias son frecuentes en los varones, debido al aumento del tamaño de la próstata.

Factores de riesgo

- Higiene inadecuada
- Deshidratación, beber pocos líquidos
- Enfermedades crónicas mal controladas, como la diabetes
- Retener la orina
- Uso de ropa o vestimentas típicas apretadas.

Signos de alarma para sospechar de Infección Urinaria

- Ardor al orinar
- Ganas de orinar continuamente
- Se orina más veces y en menor cantidad
- Pujar para orinar
- Mal olor de la orina.
- Orina turbia.

Medidas de autocuidado en zona rural

- Aseo diario de los genitales
- Las mujeres deben limpiarse después de miccionar, de preferencia con papel suave, de adelante hacia atrás (de donde se orina hacia el ano).
- Consumir alimentos variados de la zona, frutas y verduras (pimiento, rabanito, coliflor, zanahoria, camu camu, carambola, guayaba, limón, naranjas, mandarinas, plátanos). Los alimentos con vitamina C previenen las infecciones.
- Usar ropa interior cómoda, limpia, de preferencia de algodón, y cambiarla a diario.
- Evitar contener la orina, intentar tener horarios fijos de micción y defecación.
- Evite el licor, tabaco, ají u otras sustancias irritantes para las vías urinarias.
- Si existe alguna molestia, no pasarlo por alto, acudir al centro de salud más cercano.
- Tomar 6 a 8 vasos de agua al día, a menos que lo prohíba el médico.

CÁNCER DE CUELLO UTERINO

Es una enfermedad muy frecuente en mujeres adultas mayores. Al inicio no presenta síntomas, solamente en su etapa avanzada, donde la manifestación más común es la hemorragia genital (sangrado).

Signos de alarma

- Observar manchas de sangre en los genitales (“en las partes”)
- Presencia constante de flujos o descargas vaginales
- Ardor en los genitales
- Dolor pélvico
- Dolor durante o después de las relaciones sexuales
- Sangrado durante o después de las relaciones sexuales
- Sensación de bulto en los genitales.

Ante estos signos acuda al centro de salud más cercano. El tratamiento a seguir debe ser indicado por el médico.

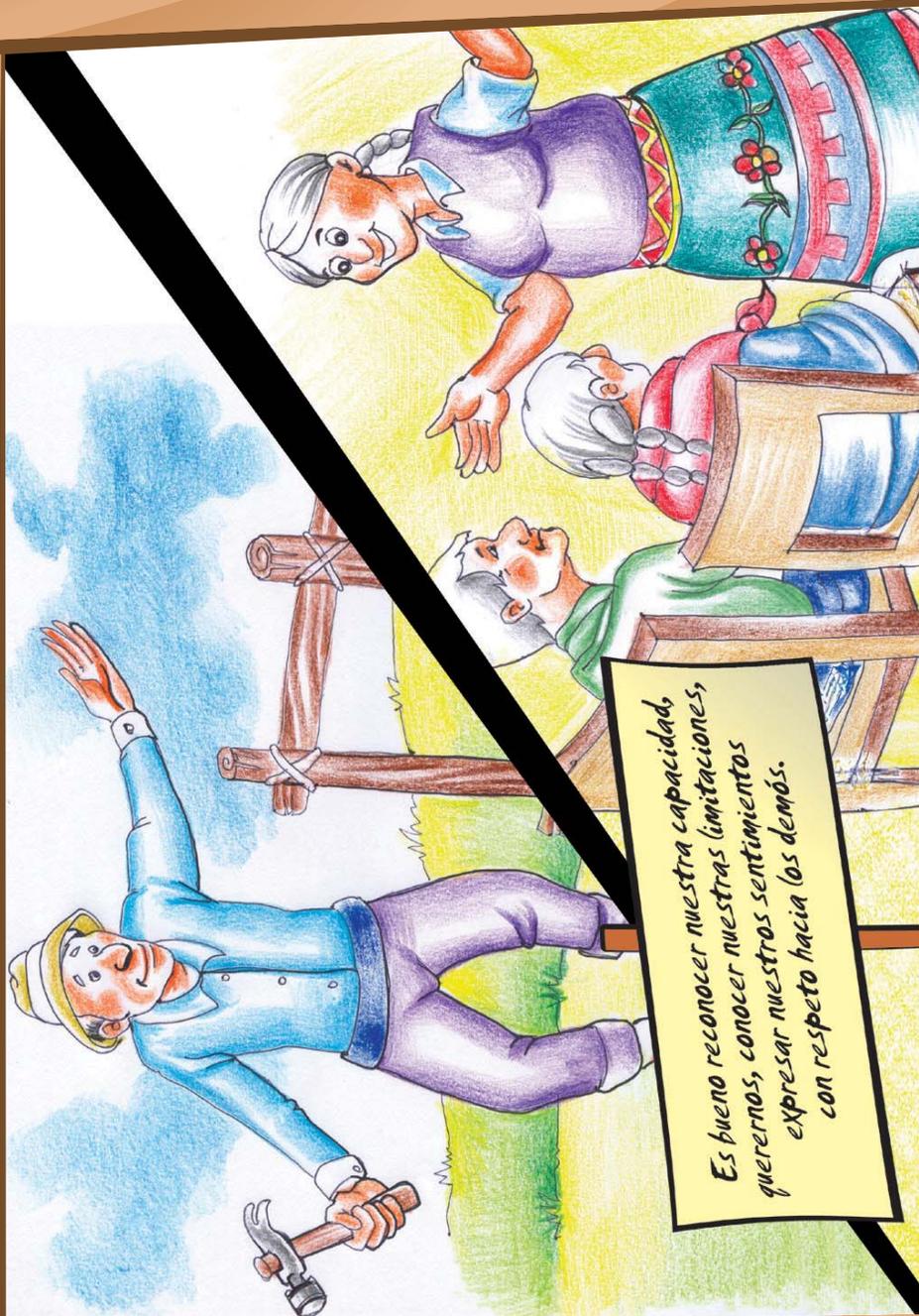
Medidas de autocuidado

- Las mujeres deben hacerse un examen que se llama Papanicolau, se hace una vez al año, y lo pueden hacer en el establecimiento de salud más cercano al pueblo. Es un examen que sirve para descartar cáncer de cuello uterino. Hay que explicarles sobre la importancia de este examen, tanto a los hombres como a las mujeres, porque en muchas zonas rurales los hombres piensan negativamente sobre este examen.
- Lavarse los genitales con agua limpia, todos los días, y secarse bien.
- No usar jabones, ni detergentes para lavarse interiormente los genitales.
- No aplicarse hierbas, cremas, vick vaporub, limón, ni vaselina.
- Visite al médico si sintiera alguna molestia.
- Ante la presencia de sangrado en los genitales deben acudir inmediatamente al centro de salud más cercano.

III. EVALUACIÓN

- ¿Cuáles son los signos de alarma en el varón adulto mayor?
- ¿Cuáles son los signos de alarma en la mujer adulta mayor?
- ¿Cuáles son los signos de alarma y medidas de autocuidado en las infecciones de las vías urinarias?
- ¿Cuáles son las medidas de autocuidado en el cáncer de cuello uterino?

MÓDULO X



Autocuidado de la Salud Mental



Módulo X

AUTOCUIDADO DE LA SALUD MENTAL

I. OBJETIVO

- Reconocer los cambios en el patrón del sueño, que ocurren con el envejecimiento, e informar sobre las medidas de autocuidado para conservar un sueño adecuado.
- Reconocer los factores que contribuyen a los problemas de autoestima en las personas adultas mayores y brindar las recomendaciones para fomentarla.
- Conocer cómo funciona la memoria, los cambios asociados al envejecimiento y las medidas de autocuidado para mantenerla y mejorarla.

II. CONTENIDO

- El sueño en las personas adultas mayores
- La autoestima en las personas adultas mayores
- La memoria en las personas adultas mayores
- Alteraciones del ánimo: ansiedad y depresión.

EL SUEÑO EN LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

El sueño es importante para mantenernos saludables tanto física como mentalmente. Durante el sueño el cuerpo recupera las energías que hemos empleado durante el día, este descanso es muy beneficioso, así nuestro cuerpo se renueva y nos prepara para las actividades del siguiente día.

La continuidad, duración y profundidad del sueño cambia con la edad. La cantidad de sueño necesaria para nuestro organismo, disminuye poco a poco. Las personas adultas mayores normalmente duermen menos que cuando eran jóvenes, y su sueño es fácilmente interrumpido por cualquier ruido, lo cual aumenta el sueño durante el día.

Algunas personas mayores de 60 años tienen problemas para dormir.

Cambios del sueño con la edad

- Disminuyen la cantidad de horas de sueño durante todo el día.
- El sueño cambia por el envejecimiento del organismo, así como por los cambios en nuestra vida diaria (por ejemplo, al emigrar los jóvenes hacia la ciudad, las personas adultas mayores deben levantarse muy temprano para trabajar en sus chacras).
- El sueño es más superficial, por ello es más fácil perderlo debido a pequeños ruidos, sonidos de aves, animales, etc.
- Al dormir mal, se tiene más necesidad de dormir durante el día (cabeceaditas), disminuyendo el sueño durante la noche. Aumentan las siestas de día.
- Se presentan más interrupciones del sueño durante la noche, haciéndose difícil volver a conciliar el sueño.

Beneficios de un buen sueño

- Mejora nuestros movimientos y control del cuerpo
- Mejora nuestro estado de ánimo
- Mejora nuestra respuesta ante los problemas
- Mejora nuestras defensas ante las enfermedades
- Recupera las fuerzas de nuestros músculos
- Favorece el buen estado de salud, y el descanso mental
- Mantiene mejor la memoria y la atención

Recuerde: “Las personas adultas mayores deben dormir 6 horas como mínimo”

El insomnio

- El insomnio es la falta de sueño.
- Generalmente las personas que sufren de insomnio no buscan ayuda profesional y viven resignadas a no dormir bien. Esto ocasiona consecuencias negativas para el organismo.
- En las personas adultas mayores el insomnio se asocia a problemas médicos o psicológicos (ansiedad, irritabilidad, tristeza, cansancio, etc.)
- Algunos medicamentos pueden alterar el sueño, consultar al médico.
- El alcohol, el café, el té y las gaseosas alteran el sueño.

Recomendaciones para dormir bien

- Tener horarios fijos para acostarse y levantarse
- No desvelarse
- Asegurarse que el lugar donde duerme sea cómodo
- Evitar los cuartos demasiado calurosos, demasiado fríos o con corrientes de aire.
- Al trabajo diario agregar movimientos que permitan mover articulaciones, estirar los brazos, hacer movimientos de cuello.
- No acostumbrarse a dormir en el día (tomar una siesta).
- Disminuir el consumo de líquidos poco antes de dormir, para evitar interrumpir el sueño por tener que orinar. Siempre orinar antes de ir a dormir.
- No comer o beber demasiado tarde, hágalo mínimo dos horas antes de dormir.
- Relajarse antes de acostarse. Respirar profundamente por la nariz y eliminar por la boca entre 5 a 10 veces, soltar los músculos, estirarse como el gato.
- Si no se puede dormir, no quedarse preocupado; levantarse y tomar mate de toronjil, valeriana, cedrón, manzanilla, tilo u otros propios de su zona. Que la persona se olvide de las ideas que no le dejan dormir, recomendar que todo tiene solución.
- Lavarse los pies con agua limpia tibia (agua de llantén, manzanilla, sal) y realizar masajes, especialmente cuando no se puede dormir.
- Quitarse la ropa del día y usar ropa suelta para dormir.
- Si estos consejos no son suficientes para combatir el problema de la falta de sueño o insomnio, quizás sea hora de acudir al médico.

Recuerde:

“El sueño es importante para la salud, dormir bien mejora y prolonga la vida”

“No es tan importante el tiempo lo importante es dormir bien y sentirse bien”

LA AUTOESTIMA EN LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

La autoestima es una de las primeras necesidades de todo ser humano para su desarrollo emocional y para la construcción de una vida plena y satisfactoria, pues el ser humano necesita sentirse útil, saberse capaz, considerarse digno, valioso, aceptado, querido, acogido.

Cuando no nos aceptamos, no nos queremos, no nos valoramos, es más fácil que tengamos sentimientos de tristeza, de derrota, de fracaso, que podrían hacer mucho daño a nuestra salud.

La Autoestima a partir de los 60 años

- En esta etapa de la vida, la autoestima tiene mucha importancia, pues los cambios físicos, enfermedades, necesidades económicas, soledad por ausencia de los familiares, pueden afectar negativamente a la persona adulta mayor. Es posible superarlo renovando ideas y desarrollando actividades nuevas y positivas.
- La autoestima es el eje fundamental para que la persona adulta mayor tenga una adecuada salud mental.

¿Cómo mantener y fortalecer la autoestima?

1. Cuidando de sí mismos
Cuidando nuestra seguridad y nuestra salud, así como nuestra apariencia personal, presentarnos ordenados, peinados, vestidos con la ropa que nos guste y nos haga sentir bien.
2. Reconociendo las propias cualidades
Lo primero es reconocer que si bien todos y todas somos diferentes, cada quien tiene cualidades, capacidades y experiencias valiosas que debemos tener en cuenta. Por ejemplo, algunas personas adultas mayores son muy hábiles para las actividades agrícolas, pesqueras, ganaderas y/o artesanales, esto les permite orientar a los demás en las labores que realizan, y también pueden ser muy buenos para enseñar lo que han aprendido en todos sus años de vida.
Es importante que las personas adultas mayores descubran sus habilidades, que todos y todas tenemos, y las utilicen para sentirse bien consigo mismas.
3. Pensando en cómo superar sus limitaciones o dificultades
Se debe reconocer que nadie es perfecto y que así como tenemos muchas cualidades también tenemos algunas dificultades que pueden superarse.
4. Aprendiendo a reconocer y manejar los estados de ánimo
Podemos estar alegres, tristes o molestos y tenemos el derecho de manifestar nuestras emociones, sin afectar a los demás.
Si estamos molestos por algo, debemos decirlo calmadamente, hacer alguna actividad manual, conversar con los paisanos, lugareños, aprender cosas nuevas, participar en actividades de la comunidad (asociaciones, clubes, grupos de adultos mayores, parroquias) y dejar pasar el mal humor.
De tal manera que al final podamos sentirnos relajados, contentos con nosotros mismos, por haber manifestado lo que sentimos logrando dominar el mal humor.
5. Cuidando nuestra salud
La salud es importante y debemos cuidarla. Es importante asistir periódicamente al chequeo médico en los establecimientos de salud y prevenir la aparición de enfermedades.
Aceptar que el envejecimiento es un proceso natural, que forma parte de la vida,

sentirse útil realizando actividades que son de agrado de las personas mayores, tener presente frases como: “yo puedo”, “la próxima vez me saldrá mejor”.

La Autoestima es parte de nuestra vida, es importante valorarnos a través de nuestro trabajo diario, en el campo, la chacra, el monte, el taller artesanal, la pesca, etc. enseñando a los demás a quererse y cuidarse.

Recuerde:

“Vive cada momento, sonríe y agradece a la vida por las oportunidades y por la naturaleza que te rodea”

LA MEMORIA EN LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

- La memoria es la capacidad para almacenar recuerdos e información aprendida a lo largo de la vida, y utilizar ese aprendizaje para la vida rural.
- La memoria es una de las funciones más importantes del cerebro humano, de lo contrario no se podría pensar, comunicar, calcular, recordar, sembrar, cosechar, pastear.
- La pérdida de la memoria que se puede presentar con el envejecimiento, no es igual en todas las personas, ya que muchas de ellas mantienen una buena memoria a lo largo de toda su vida.
- La memoria se puede entrenar y mejorar en las personas adultas mayores
- En algunas personas la disminución y pérdida de la memoria, puede ser el inicio de una enfermedad mental (demencia), de ahí la importancia de acudir al centro de salud si observa algún signo preocupante.

Factores de riesgo que alteran la memoria

- Las alteraciones de la memoria se producen por falta de práctica o desuso, más que por tener una edad avanzada. .
- Enfermedades como: presión alta, demencia, diabetes, desnutrición.
- El aislamiento de la familia y la comunidad.

Importancia de mantener una buena memoria

- Tener buena memoria nos ayuda a mantener nuestra independencia
- Aprender nuevas cosas
- Ser activos
- Tomar decisiones propias
- Seguir manteniendo nuestras motivaciones e intereses
- Nos permite recordar dónde ponemos las cosas (llaves, semillas, dinero, herramientas, anteojos, etc.)
- Recordar si tomó o no un medicamento
- Recordar si apagó la cocina o el fuego de la leña, si encerró los animales, si desenchufó una conexión, si cerró la puerta, si dio de comer a los animales, si cerró la llave del agua, o si tapó el agua limpia recogida.

Ayudas que puedes utilizar para no olvidar

1. Usar el almanaque y/o poner notas en lugares visibles de la casa
 - Anotar tareas, cumpleaños, fiestas patronales, ver qué día de la semana es hoy, anotar las citas de su consulta en el centro de salud o posta médica. Debe revisarse diariamente sus apuntes o el almanaque.
 - Si no sabe leer ni escribir, pida ayuda a un familiar, vecino o amigo.

2. Organizar mejor el ambiente familiar
 - Ponga siempre en el mismo sitio las cosas que usa más (llaves, candado, lentes, herramientas, dinero u otros), esto le ayudará a encontrarlos fácilmente.

Cómo autocuidar la memoria

1. Mantenerse activos
 - Visite familiares, vecinos, paisanos, amigos, la ciudad, etc.
 - Acuda a los centros, grupos u organizaciones para personas adultas mayores, esto permite conocer a nuevas personas, sus experiencias y así entrenar la memoria.
2. Interesarse en las actividades de la comunidad
 - Como asambleas, convocatorias municipales, aniversario del pueblo, fiestas costumbristas y patronales, matrimonios, cumpleaños; esto obliga a recordar fechas importantes, y por lo tanto, entrenar la memoria.
3. Actividad física
 - Desarrollar actividad física ayudará a tener un envejecimiento más saludable y mantener una buena memoria.
4. Ejercitar la memoria día a día
 - Recordando lo que se ha hecho a lo largo del día, qué labor ha realizado, qué ha comido, qué conversó con sus vecinos, amigos o familiares, contar a los nietos las historias, tradiciones y costumbres de la comunidad.
 - Si tenemos una radio, hay que escucharla y comentar las noticias.
5. Realizar otras actividades como:
 - Continuar con el trabajo en el campo, monte, chacra, huerto, taller, etc.
 - Visitar vecinos, ir a la plaza del pueblo, ir a la feria, etc.
 - Participar en organizaciones o asociaciones de personas adultas mayores que existen en la comunidad.
 - Escuchar música, bailar y cantar, ayudan a ejercitar la memoria.
 - Realizar trabajos manuales como tejer, bordar, pintar, hilar, etc.

Recuerde:

El uso de estas ayudas será de utilidad siempre y cuando se realicen diariamente.

Orientación a los familiares

Respetar la independencia de la persona adulta mayor.

- No hacerles las cosas, cuando él o ella, lo pueda hacer por sí misma. Préstele ayuda solamente cuando sea necesario.
- Animarlos a que hagan todo lo que puedan por sí mismos.
- Ayudarles a realizar ejercicios y actividades que mantengan activa su mente.
- Leerles o conversarles algo de su agrado y luego preguntarle lo escuchado.
- Felicitar el esfuerzo de las personas por recordar lo vivido o aprendido. No importa qué tan bien lo hagan, sino que lo intenten.

ALTERACIONES DEL ÁNIMO: ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

La ansiedad y la depresión son muy frecuentes en la persona adulta mayor y pueden ser causa de gran sufrimiento.

Factores que pueden contribuir a que la persona adulta mayor sienta ansiedad y depresión:

- Una autoimagen negativa: sentirse sin afecto, inútil, limitado por las enfermedades.
- El aislamiento, la soledad, que puede deberse a la migración o independencia de hijos e hijas, por haber enviudado, por pérdida de personas emocionalmente significativas, o por no haber podido construir relaciones significativas durante su vida.
- Carencias económicas.
- Sentir que las fuerzas no le permiten generar lo suficiente para su subsistencia, y no contar con apoyo para la siembra, cosecha, pesca, artesanía, venta, comercio, etc.
- Problemas de salud.

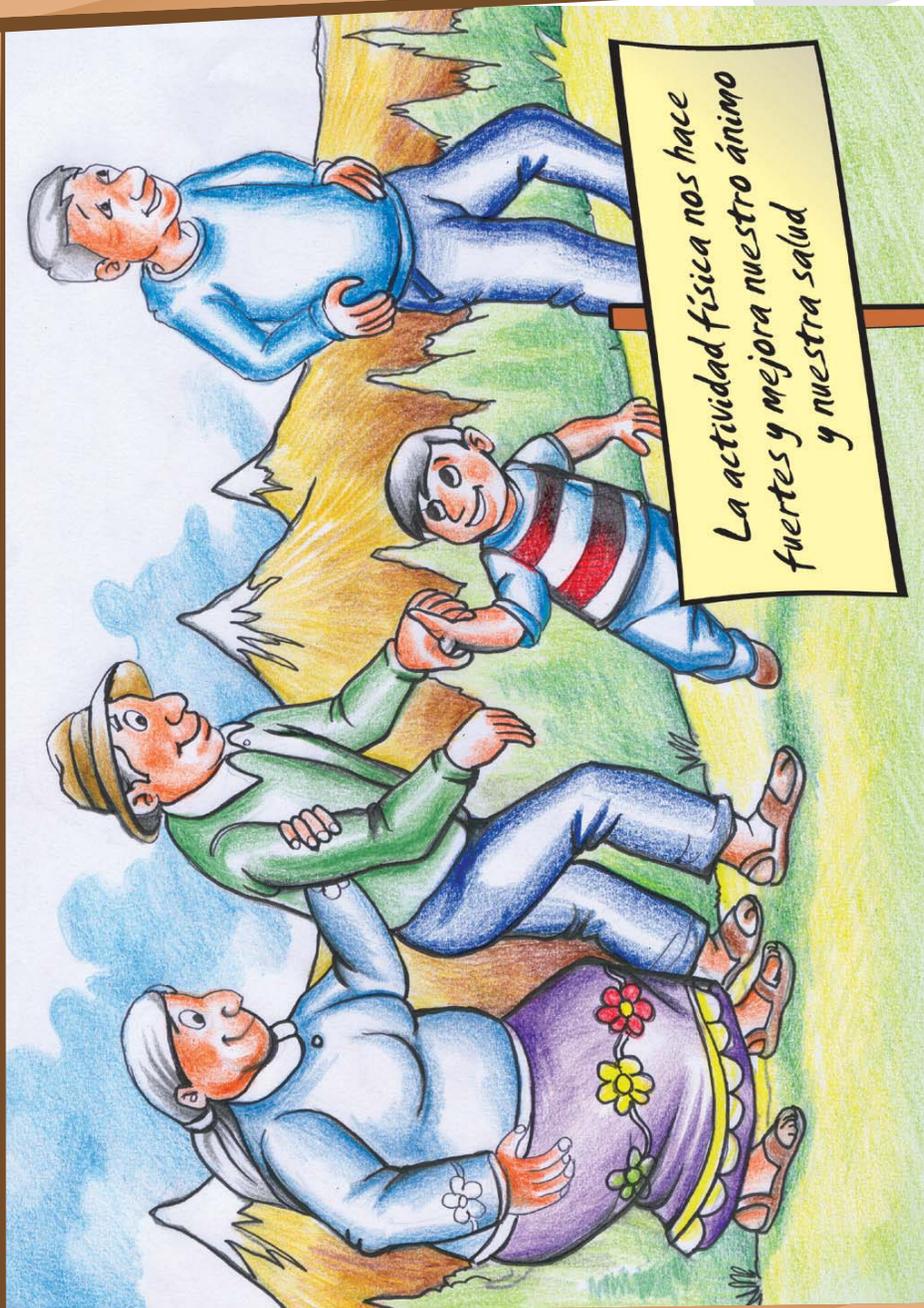
Es beneficioso para no caer en ansiedad y depresión:

- Mantenerse activo/a y hacer amistades.
- La vejez no debe ser pensada sólo para descansar, es un buen momento para iniciar nuevas actividades, de acuerdo con nuestras capacidades.
- Aprender a reconocer el estrés. Para controlarlo debemos disminuir las exigencias que nosotros mismos nos imponemos, hacer ejercicios ligeros, aprender a relajarse. Si esto no es suficiente debe consultar a un médico.
- Para evitar la soledad, es preciso motivarse para desarrollar una vida social más activa, hacer nuevos amigos, y unirse a los grupos de vecinos, y participar en las organizaciones de personas adultas mayores o CIAM de su municipio.
- Se aconseja hacer actividades, aunque sea en un horario reducido, participar en trabajos voluntarios, labores de artesanía, bordado, hilado, canto, baile y acostumbrarse a realizar actividades en la casa.

III. EVALUACIÓN

- Mencione los cambios más importantes en el sueño durante el envejecimiento.
- Identifique los factores más importantes que influyen en el sueño de las personas adultas mayores.
- ¿Cuáles son las medidas de autocuidado para tener un buen sueño?
- ¿Qué es la autoestima?
- ¿Por qué es importante la autoestima?
- ¿Cómo fomentar la autoestima positiva en las personas adultas mayores?
- ¿Cómo funciona la memoria y qué factores intervienen?
- ¿Cuáles son las medidas de autocuidado para mejorar y mantener la memoria en las personas adultas mayores?

MÓDULO XI



**Autocuidado del Aparato Locomotor,
Actividad Física y Caídas en las
Personas Adultas Mayores**



Módulo XI

AUTOCUIDADO DEL APARATO LOCOMOTOR, ACTIVIDAD FÍSICA Y CAÍDAS EN LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

I. OBJETIVO

- Describir las medidas de autocuidado y las actividades físicas que debe realizar la persona adulta mayor para mantener su autovalencia (independencia).
- Reconocer los factores causales de las caídas en las personas adultas mayores y conocer las medidas de prevención.

II. CONTENIDO

- Autocuidado del aparato locomotor
- Actividad física para las personas adultas mayores
- ¿Qué es la osteoporosis? Recomendaciones para prevenirla.
- Cómo evitar las caídas en las personas adultas mayores de zona rural.

AUTOCUIDADO DEL APARATO LOCOMOTOR

Cambios en los músculos y huesos

En el proceso del envejecimiento los músculos, huesos, y las articulaciones sufren cambios que provocan:

- Disminución de la masa muscular, la fuerza y la coordinación.
- Pérdida de la elasticidad por endurecimiento de las articulaciones y músculos (cadera, rodillas, codos, muñecas, manos, cuello y columna), lo que limita para hacer movimientos rápidos.
- Disminución de la estatura, debido a la reducción de la altura de las vertebrae y el cartílago, y por encorvamiento del cuerpo (joroba).
- Debilitamiento de los huesos y cartílagos, lo que aumenta el riesgo de fracturas.

Qué debemos hacer

- Actividad física
- Prevenir la osteoporosis
- Evitar las caídas

ACTIVIDAD FÍSICA PARA LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

Todos sabemos que nuestra capacidad física disminuye lentamente conforme avanza la edad. Pero esto no significa que estemos enfermos. Podemos seguir haciendo nuestras actividades diarias de acuerdo a nuestras posibilidades y fuerza física.

Mantenernos activos mejora la salud integral, el estado de ánimo y nos permite relacionarnos mejor con los demás.

Las razones para hacer ejercicio físico

- Fortalece los huesos
- Mejora el estado de ánimo
- Mejora el funcionamiento de los pulmones y el corazón
- Disminuye los niveles altos de colesterol malo, que es la grasa que se acumula en las arterias y nos crea problemas de circulación y del corazón.
- Realizar ejercicios regularmente como caminatas y práctica de deporte, ayudan a disminuir las grasas acumuladas en el cuerpo.
- Se duerme mejor. Hacer ejercicios regularmente provoca un sueño profundo y continuo. También nos despertamos más frescos y activos.
- Mejora la capacidad mental, como la atención, la concentración y la memoria.
- Fortalece las defensas del organismo contra las enfermedades como el cáncer, diabetes, colesterol.
- Fortalece los músculos. Esto es muy importante para mantener una buena postura, equilibrio y prevenir las caídas.

Recomendaciones

- Camine todos los días por el campo, los parques, las calles del pueblo, sin apuro.
- No cargue mayor peso de lo que su cuerpo le permite.
- Si tiene dificultad para realizar alguna actividad, no se esfuerce.
- En grupo, cualquier actividad o trabajo que realice es más interesante y placentero, como bailar o practicar algún deporte.
- Acuda al establecimiento de salud (centro o puesto) más cercano para hacerse un chequeo, por lo menos cada 6 meses.

Recuerde: “Realizar actividad física te mantendrá sano, y vivirás más y mejor”

¿QUÉ ES LA OSTEOPOROSIS? RECOMENDACIONES PARA PREVENIRLA

La osteoporosis es una enfermedad en la que los huesos se vuelven débiles y es más fácil que se rompan. No presenta síntomas, hasta que algún hueso se rompe (fractura), lo que ocurre con mayor frecuencia en la cadera, columna vertebral, muñeca y mano.

Las fracturas pueden limitar la movilidad de la persona, haciendo que pierda su independencia.

Esta enfermedad es más frecuente en mujeres que en varones, debido a los cambios hormonales causados por la menopausia.

Recomendaciones

- Realice actividad física frecuentemente: caminatas, otro deporte.
- Consuma alimentos ricos en calcio, como: leche, soya, queso, quinua, alfalfa, ajonjolí, hojas verdes y otros. El calcio ayuda a fortalecer los huesos.
- La vitamina D favorece que el calcio se deposite en los huesos. La piel absorbe la vitamina D de los rayos del sol. Por lo tanto es importante tomar baños de sol, pero protegiéndose con sombrero y mangas largas.
- No tomar café, té, ni bebidas gaseosas en exceso, porque descalcifica los huesos.

¿CÓMO EVITAR LAS CAÍDAS EN LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES DE ZONA RURAL?

La estabilidad y el equilibrio dependen del buen funcionamiento del sistema óseo, muscular, nervioso y de los sentidos, los cuales muchas veces se ven afectados por los cambios fisiológicos asociados a la edad, las enfermedades, y factores ambientales, que predisponen a las caídas.

Las caídas son potencialmente un gran problema de salud para las personas adultas mayores porque pueden producir un cambio dramático en su vida. Un golpe severo puede producir serias limitaciones o discapacidad física, ya sea temporal o permanente, puede cambiar su estado de ánimo, el sentir miedo, temor y tristeza; o provocar su aislamiento, y problemas económicos y familiares al requerir una mayor atención.

¿Por qué se producen las caídas en las personas adultas mayores?

Entre otros factores porque la persona adulta mayor se vuelve más lenta y no puede reaccionar rápidamente ante una caída.

Cambios en el cuerpo:

- Cambios al caminar y en el equilibrio. Algunas veces las personas adultas mayores arrastran los pies, lo que aumenta la posibilidad de tropezar y caer.
- La disminución de la fuerza muscular, el movimiento lento, la aparición de rigidez (dureza) en las articulaciones y la mala coordinación, favorecen las caídas.
- En relación a la vista: los problemas en los cambios bruscos de ambientes oscuros a claros y viceversa. La persona adulta mayor no mide bien las distancias, situación que posibilita las caídas en surcos, chacras, escaleras y otros.
- Las enfermedades también pueden predisponer a las caídas, como la epilepsia (convulsiones), parkinson (temblor frecuente del cuerpo), demencias (pérdida de la memoria, agresividad), reumatismo, artritis, vértigo (mareo), presión alta, y otras enfermedades como el alcoholismo, diabetes (azúcar en la sangre) no controlada.
- Uso de algunos medicamentos que causan sueño, como el diazepam.

Causas externas:

- Presencia de obstáculos como mesas, bancas, piedras u objetos que impiden el camino, suelos desnivelados, o animales menores: perros, gatos, conejos, cuyes, gallinas, etc. que se pueden cruzar en el camino.
- Poca iluminación.
- Vivir solo aumenta las posibilidades de riesgo de caídas.

¿Qué debemos hacer para no caer?

- Realizar actividad física para mejorar el equilibrio y fortaleza de los huesos y músculos.
- Tratamiento de los problemas de la vista (lentes) y el oído (audífonos).
- Retiro de obstáculos en los ambientes de la casa y otros, nivelar los desniveles de los suelos, terrenos, caminos, etc.
- Mantener los animales menores en corrales, conejeros, gallineros, etc.
- Uso adecuado de medicamentos.
- Consultar al médico.

Consecuencias de una caída en las personas adultas mayores

Físicas:

- Lesiones de 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.
- Hematomas (moretones).

- Hospitalización y posibles complicaciones en el caso de infecciones, inmovilidad, heridas en la piel por presión (úlceras – escara).
- Discapacidad temporal o definitiva (limitación de la movilidad por lesión física).
- Muerte.

Psicológicas:

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

Sociales:

- Aislamiento social, alejamiento de las amistades y soledad.
- Abandono de la familia.
- Necesidad de ayuda para realizar actividades de la vida diaria (sembrar, darle de comer a los animales, cosechar).
- Necesidad de acudir con más frecuencia a servicios de medicina tradicional (huesero, curandero), exponiéndose a complicaciones.
- Aumento del gasto económico familiar y pérdida de ingresos, por no trabajar.

¿Cómo levantarse después de una caída?

Antes de intentar pararse, espere y pruebe si puede mover brazos y piernas, de lo contrario, no se mueva y pida ayuda.

Si no tuviera un dolor muy fuerte, siga los siguientes pasos:

- Darse la vuelta lentamente, para quedar boca abajo.
- Colocarse en cuatro patas, apoyándose firmemente en el suelo con las manos y sobre las rodillas.
- Luego avance (gatear) hacia un objeto seguro (mesa, silla, pared, árbol, roca, tapia) en el que pueda apoyarse, para levantarse.
- Apóyese firmemente en el objeto con sus manos, e intente levantarse impulsándose con la ayuda de una pierna.
- Una vez levantada/o, manténgase de pie sujetándose en el objeto de apoyo.

Recomendaciones para evitar caídas

- No permanecer mucho tiempo sentado o recostado, mantenerse activo.
- Continuar haciendo actividad física (caminata, deporte, pasteo de animales, siembra, cosecha, bailar, barrer, movimientos de articulaciones: cuello, piernas, brazos).
- Si la persona tuviera alguna enfermedad, especialmente mareos y visión borrosa, acudir al centro de salud más cercano y consultar sobre sus dolencias.
- Evitar lugares con poca luz. Tener una buena iluminación en la casa, sobretodo en desniveles, escaleras, baño (letrina), cocina y lugares para dormir.
- Mejorar pisos resbaladizos (barrosos, arcillosos), desnivelados e irregulares (pedregosos).
- En la chacra, evitar dar saltos grandes y peligrosos.
- Evitar obstáculos y ordenar la casa. Colocar los objetos al alcance de la persona adulta mayor, para que no tenga que alzarse o agacharse a cada rato.
- Usar buenos zapatos, sandalias u ojetas, seguros, cómodos y adecuados para el campo.
- Acomode las mesas, cajones, bancas, sillas u objetos de la casa, de manera que le permitan moverse libremente.

- Usar adecuadamente bastón, muletas o silla de ruedas, hacerlo de acuerdo a la indicación del personal de salud.
- Si existen mareos o zumbido en los oídos, tener cuidado al moverse y acudir acompañado al centro de salud.
- No levantarse bruscamente del lugar donde duerme, sentarse un rato al borde de ella, luego pararse y esperar un momento antes de empezar a caminar.

III. EVALUACIÓN

- ¿Por qué es importante el ejercicio en la persona adulta mayor?
- Elaborar un listado de los beneficios del ejercicio.
- ¿Cuáles serían las recomendaciones y precauciones más importantes para realizar los ejercicios?
- ¿Cuáles son las consecuencias de las caídas en las personas adultas mayores?
- Mencionar los factores intrínsecos y extrínsecos causantes de las caídas en las personas adultas mayores.
- ¿Cómo evitar las caídas en las personas adultas mayores de zona rural?



Bibliografía

DIRECCIÓN DE PERSONAS ADULTAS MAYORES (2009), “Guía Técnica Alimentaria para Personas Adultas Mayores”. Lima: Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social.

DIRECCIÓN DE PERSONAS ADULTAS MAYORES (2009), “Envejecimiento en Zonas Rurales del Perú: Investigación Cualitativa”. Lima: Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social.

DIRECCIÓN DE PERSONAS ADULTAS MAYORES (2008), “Cartillas de Autocuidado de la Salud para Personas Adultas Mayores”. Lima: Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social.

OPS/OMS (2003), “Autocuidado de la Salud para el Adulto Mayor: Manual de Información para Profesionales. Perú: centro de Documentación OPS/OMS.



Elaboración – Validación

Dirección de Personas Adultas Mayores – MIMDES

Mg. Elia Victoria Luna del Valle
Dr. Javier César Loayza Altamirano

Colegio Médico del Perú – CR III Lima

Dra. Vanessa Herrera López
Dr. Javier Pedro Cantu Mallqui
Dr. Ronald Alcides Corilloclla Torres
Dra. Zoila Cubas Portal
Dr. Rolando Cárdenas Chuquisana
Dr. Jorge Contreras Saavedra

Sociedad de Gerontología y Geriatría del Perú

Dr. Luis Weston Remond

Colegio de Enfermeras del Perú

Lic. Esperanza Félix Damián

Región Arequipa

Dr. Gustavo Rondón Fudinaga
Dra. Zeida Cáceres Cabana
Dra. Amparao Beatriz Jaen Pacheco
Lic. Raquel Meza Gómez
Lic. Anita Polar de Acosta
Lic. Angela Neves Linares
Lic. Zula Carpio Ynga
Lic. Betty Tejada Valdivia
Lic. Juan José Portillo Guevara
Lic. Gaby Ballón Medina
Lic. Luz Mariana Zeballos de Arenas
Lic. Yovana Mamani Paco
Lic. María Figueroa Díaz

Región Ayacucho

Dra. Marianella Perata Salazar

Región Cajamarca

Dr. Amado Bravo Chavez
Dra. Yesenia Peralta
Lic. José Rodríguez Portal
Lic. Jesica Burga Vásquez
Lic. Gladys Astopilco Cornejo
Lic. Mariela Elizabeth Pajares Torres
Prom. Ana Mestanza Saman

Región Huánuco

Lic. Martha Villanueva Malpartida

Región La Libertad

Dr. César Cavero Bendezú

Lic. Dante Michael Novoa Jácomo

Lic. Celia María López Medina

Lic. Claudia Irene Fiestas Ugarte

Lic. Erika Guerra Mariños

Lic. Luis Alfonso Díaz Vergara

Lic. José Luis Rivas Chiroque

Lic. Yeny Pazos Ruiz

Lic. Nereida Velásquez Zapata

Región Lambayeque

Lic. Eda del Pilar Muñoz Santtin

Lic. Carla Buendía Sialer

Región Moquegua

Lic. Alicia Sánchez Averanga

Lic. Cecilia Centeno Aruviri

Región Piura

Lic. Edwin Ovidio García Juárez

Lic. Otilia Olaya castro

Región Puno

Lic. Hilda Mendoza Mogrovejo

Región Tacna

Lic. Elizabeth Quenta Orihuela

Red Iberoamericana de Asociaciones de Adultos Mayores

Lic. Juan Luis Cervantes Ticona

DE ZONA RURAL

AUTOCAUIDADO DE LA SALUD PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES DE ZONA RURAL



PERÚ

Ministerio
de la Mujer
y Desarrollo Social

Viceministerio
de la Mujer

Dirección General
de la Familia
y Comunidad

Jr. Camaná 616, Lima - Perú
Teléfono: (511) 626-1600
www.mimdes.gob.pe