



FES Zaragoza, UNAM Unidad de Investigación en Gerontología



Encuentro México y el Mundo, Envejecimiento y vejez, nuevos retos.

Atención en la Comunidad



Presenta: Mtra. Elsa Correa Muñoz

Noviembre 2016

Transición epidemiológica

- Se estima que para el año **2050** habrá **2 mil millones** de adultos mayores de 60 años, es decir **1 de cada 5** será adulto mayor.
- Y para el año **2150**, **1 de cada 3** personas será adulto mayor.

Transición epidemiológica

- Más del **50 %** de los mayores de 60 años presentan hipertensión arterial y **un tercio** de ellos **desconoce el diagnóstico**.
- Más del 20% de los mayores de 60 años tienen diagnóstico de **Diabetes Mellitus tipo 2**, de los cuales un **alto porcentaje** esta descontrolado aunque asista periódicamente a la consulta médica.
- La mayoría de **consultas** y servicios de **hospitalización** que brinda el sector salud es para el grupo de mayores de 60 años

Desafíos

- Representaciones de la vejez negativas (viejismo)
- Utilitarismo político.
- Desconocimiento social e institucional del significado y el alcance del desarrollo humano durante el envejecimiento
- Discrepancias en el enfoque y programas.
- Establecimiento de programas institucionales de corto plazo sin fundamento que responden a intereses políticos.
- Falta de una política estatal que reconozca e incorpore el capital social gerontológico en el desarrollo humano durante el envejecimiento.

Tipos de envejecimiento


- **Exitoso:** Se estima que entre el **5 y 15 %** de la población lo presenta.
- **Usual:** Alrededor del **80% de la población de 60 años** y más vive este tipo de envejecimiento.
- **Fragilidad:** en los ancianos de 60 a 84 años se presenta alrededor del **5%** y **se incrementa en un 20% a partir de los 85 años.**

Por tal motivo es fundamental implementar programas de envejecimiento saludable bajo el marco del envejecimiento activo en etapas tempranas.

Gerontología Comunitaria

La gerontología comunitaria abarca las estrategias **profesionales, políticas, redes de apoyo social** (formal e informal) y estilos de vida que adoptan los **adultos mayores, su familia y la comunidad en general**, con el fin de lograr el máximo de desarrollo social, estado de salud y calidad de vida.

Objetivos de la atención comunitaria



Mantener, prolongar y/o recuperar la funcionalidad física mental y social.


Privilegiar la salud sobre la enfermedad.

Promover el desarrollo integral del adulto mayor en la comunidad.

Promover el autocuidado, ayuda-mutua y autogestión.

Uso óptimo de redes de apoyo social formal e informal.

Objetivos de la atención comunitaria



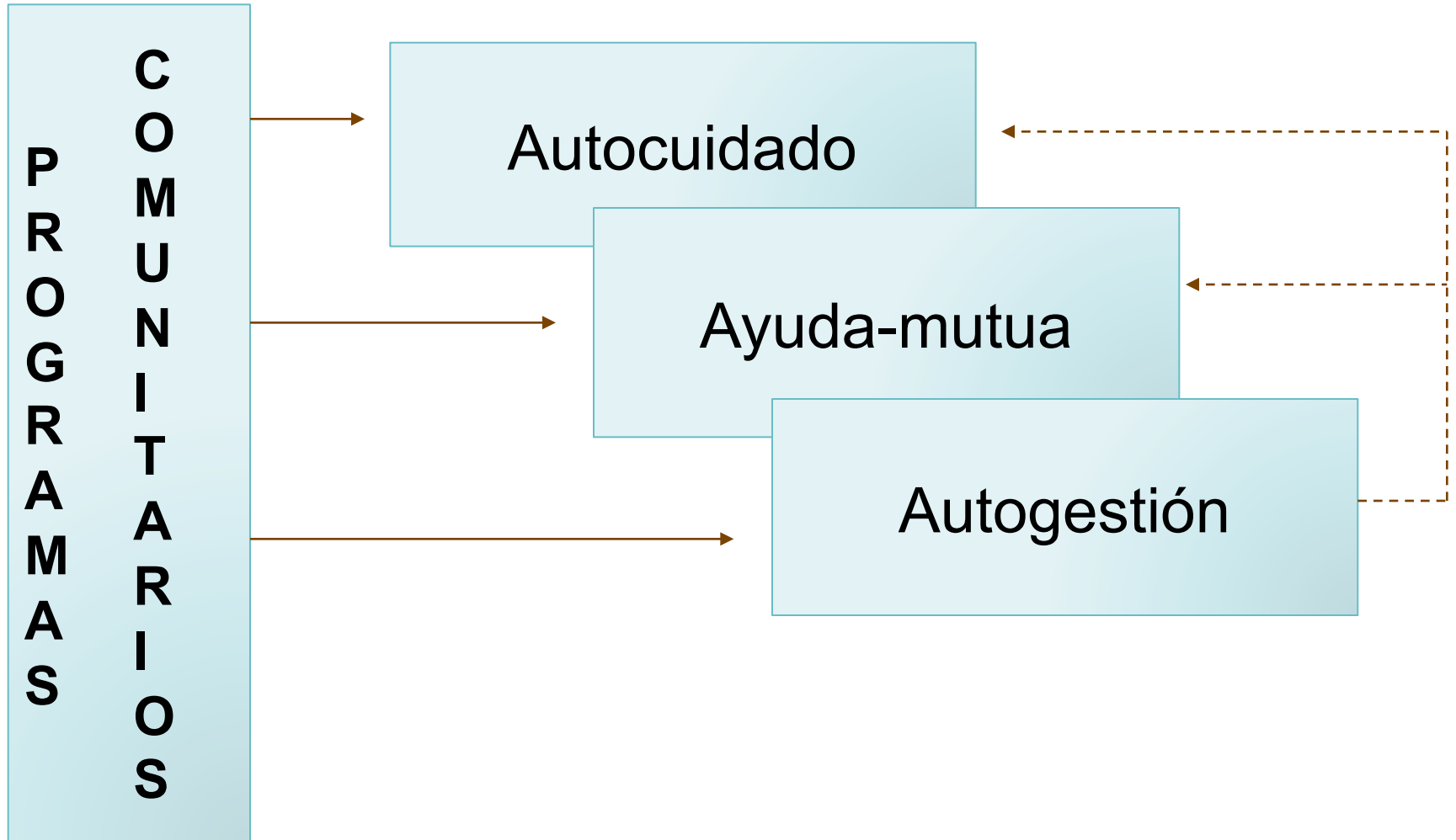
Promover que los adultos mayores adopten una actitud y conducta participativa para el mantenimiento de su salud y funcionalidad.

Promover y difundir conciencia sobre una cultura de autocuidado para lograr un envejecimiento saludable

Prevenir y retardar la aparición de enfermedades crónicas y sus complicaciones.

Promover el desarrollo integral del adulto mayor en la comunidad.

Gerontología comunitaria



Modelo de atención comunitaria de núcleos gerontológicos

1990

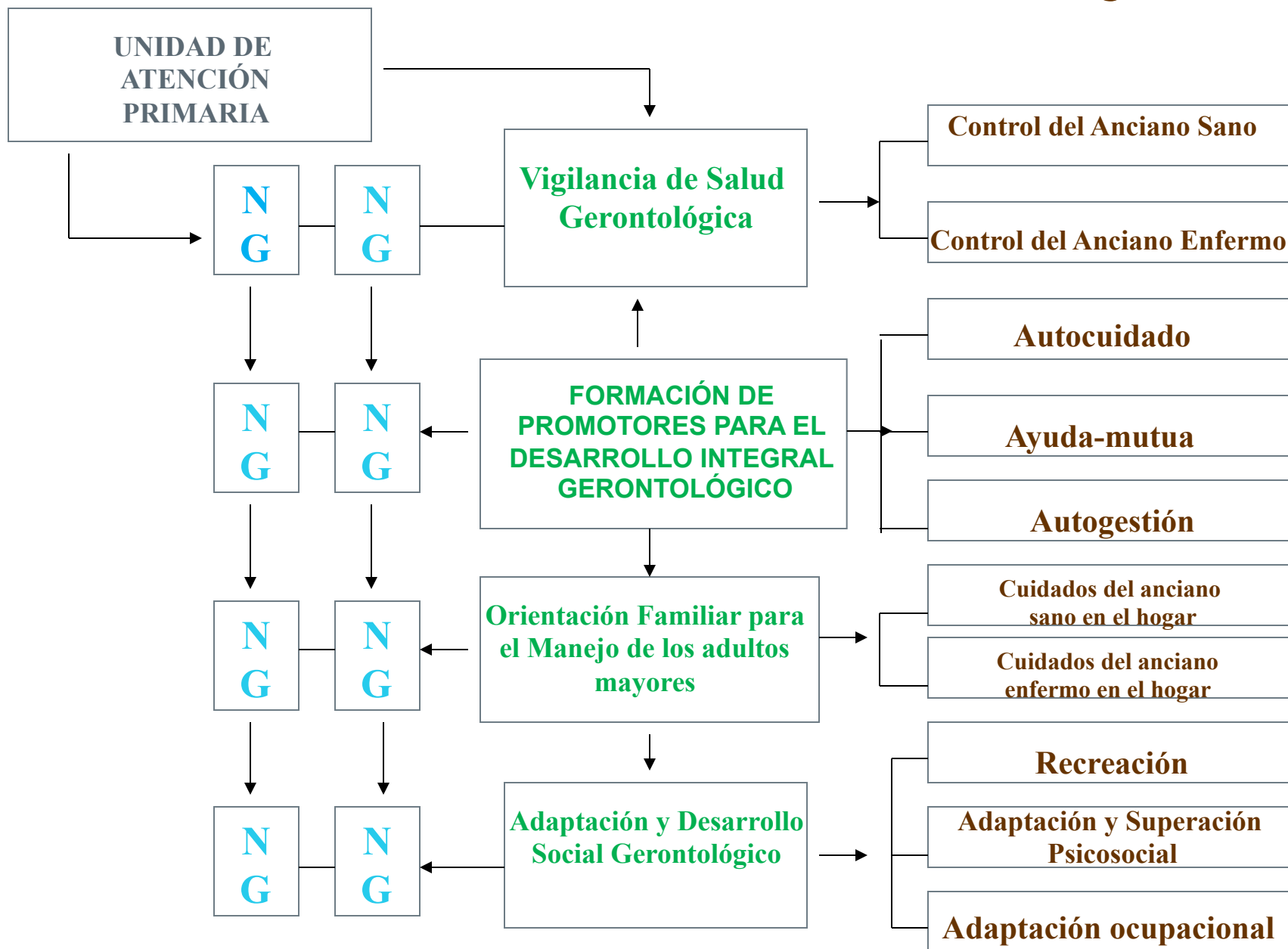
- FES Zaragoza de la UNAM desarrollo este modelo para que pudiera ser adaptado en el área rural y urbana.

Modelo de atención comunitaria de núcleos gerontológicos

Objetivos

- Que los adultos mayores participen activamente en los programas de promoción gerontológica
- Establecer un programa que proporcione el mayor bienestar posible para los adultos mayores en lo biológico, psicológico y social considerando los recursos reales de la población

Modelo de Núcleos Gerontológicos



Estrategias para la atención comunitaria

- ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Formación de
promotores en
salud
gerontológica

Empoderamiento

Auto ayuda

Auto gestión

Estilos de vida
saludables

redes de apoyo
social

Acciones de Atención Comunitaria

Promoción de estilos de vida saludables

- Adoptar, adecuar y fortalecer:
 - Alimentación
 - Ejercicio
 - Higiene personal
 - Higiene ambiental
 - Higiene del sueño
 - Autoestima.



Identificar y potenciar Redes de Apoyo Social Formales e Informales

Formales:

- ★ Instituciones de salud y de seguridad social
- ★ Profesionales en salud

Informales:

- ★ Familia
- ★ Amigos y vecinos
- ★ Núcleos gerontológicos
- ★ Grupos religiosos de apoyo
- ★ Centros de recreación
- ★ Voluntariado
- ★ ONGs
- ★ Otros

❖ Formación de promotores gerontológicos

- Dirigido para todas las personas interesadas en el cuidado de los ancianos

Formación de recursos humanos no profesionales a través de una capacitación teórico-práctica como promotores de la salud gerontológica, sustentada en el autocuidado, autoayuda y autogestión.

Orientado a llevar a cabo los programas básicos de salud gerontológica

Formación de núcleos gerontológicos



❖ Formación de promotores gerontológicos

- **¿Quiénes serían promotores en salud gerontológica?**
 - Todas las personas que sepan leer y escribir.
 - Que no tengan limitaciones físicas ni problemas en los órganos de los sentidos
 - Que tengan sentido de liderazgo.
 - Que estén interesadas y asuman esta responsabilidad



PROGRAMA DE ATENCIÓN DOMICILIARIA

Visitas domiciliarias

- ★ Programadas
- ★ No Programadas



Programa de control del anciano sano

❖ Medidas de autocuidado al anciano sano en casa y en la comunidad

- ✓ Visitas periódicas al médico
- ✓ Vigilancia de presión arterial
- ✓ Vigilancia de peso
- ✓ Vigilancia de la estatura
- ✓ Vacunación en el adulto mayor
- ✓ Exámenes de detección
- ✓ Alimentación
- ✓ Ejercicio físico



❖ Medidas de autocuidado al anciano sano en casa y en la comunidad

- ✦ Química sanguínea (semestral)
- ✦ Biometría hemática (semestral)
- ✦ Densitometría (anual)
- ✦ Detección oportuna del cáncer cervico uterino (anual)
- ✦ Detección oportuna del cáncer de mama (anual)
- ✦ Mastografía y ultrasonido (anual)



❖ Medidas de autocuidado al anciano sano en casa y en la comunidad

- ★ Antígeno prostático (anual)
- ★ Tacto rectal
- ★ Electrocardiograma y Rx de tórax (anual)
- ★ Canalización y seguimiento a instituciones de segundo y tercer nivel en caso necesario



❖ Programa de envejecimiento saludable para la prevención y control de Diabetes mellitus tipo 2 e hipertensión arterial

- ✓ Conocimiento sobre la enfermedad
- ✓ Hacer conciencia sobre la enfermedad
- ✓ Medición y control de glucosa
- ✓ Uso de glucómetro
- ✓ Prevención de complicaciones
- ✓ Alimentación
- ✓ Ejercicio físico
- ✓ Autoestima
- ✓ Prevención y cuidados al pie diabético



Taller: Técnica de medición de Glicemia capilar y toma de presión arterial, bajo la dinámica de juego de roles (yo te enseño / tú me enseñas).



❖ Medidas de autocuidado al anciano sano en casa y en la comunidad

Promoción del cuidado de los pies



❖ Medidas de autocuidado al anciano sano en casa y en la comunidad

- ✓ Mantener y fortalecer las actividades de la vida diaria para mantener la funcionalidad.
- ✓ Prevención de caídas
- ✓ Detección de barreras arquitectónicas
- ✓ Prevención de accidentes
- ✓ Promover el ocio y la recreación



❖ Medidas de autocuidado para la alimentación y nutrición durante el envejecimiento

Alimentación para
personas mayores con
salud o enfermedad



❖ Promoción de la práctica de ejercicio.



❖ Medidas para mejorar y fortalecer la autoestima



❖ Medidas de higiene corporal.

Es fundamental para mantener la salud, bienestar y calidad de vida.

✓ Baño, lavado de manos, corte de uñas, cepillado de dientes y cambio de ropa.



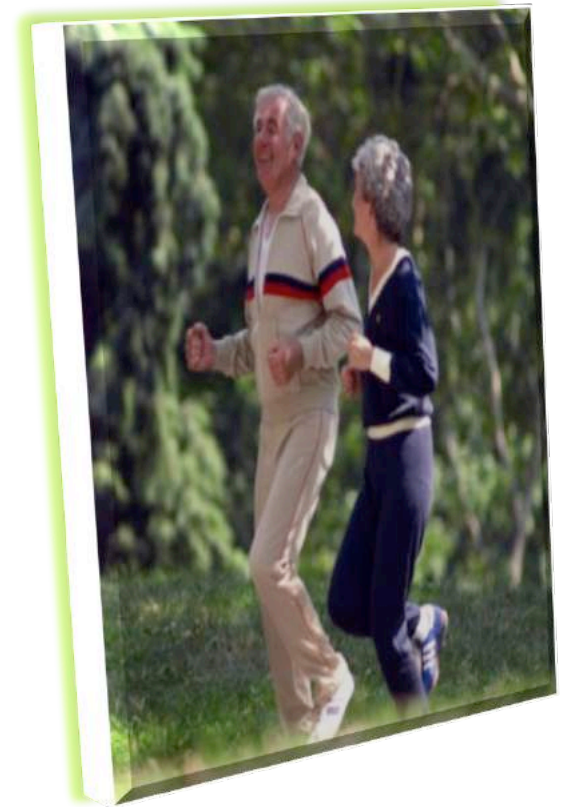
❖ Medidas de higiene ambiental.

- ✓ Se refiere a la limpieza del hogar y el entorno.
- ✓ Aseo de vivienda, banquetas.
- ✓ Higiene para la convivencia con animales.



❖ Medidas de autocuidado para mejorar las alteraciones del sueño

- ✓ Hábitos higiénicos dietéticos que influyen de manera negativa en el sueño
- ✓ Recomendaciones para mejorar el sueño



Programas de atención comunitaria

Es fundamental llevar a cabo una **evaluación y seguimiento** de los programas para determinar su eficacia



GRACIAS