



Manual para Agente Comunitaria de Salud

POR CURSO DE VIDA

**PRÁCTICAS Y ENTORNOS
SALUDABLES
EN LA PERSONA
ADULTA MAYOR**



**AGENTE
COMUNITARIO
EN SALUD**



PERÚ
Ministerio
de Salud



BICENTENARIO
DEL PERÚ
2021 - 2024

Catalogación hecha por la Biblioteca Central del Ministerio de Salud

Cartillas educativas para el agente comunitario en salud / Ministerio de Salud. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública. Dirección de Promoción de la Salud -- Lima: Ministerio de Salud; 2020.
168 p. ilus.

PROMOCIÓN DE LA SALUD / PARTICIPACIÓN COMUNITARIA / ATENCIÓN INTEGRAL DE SALUD / ATENCIÓN DOMICILIARIA DE SALUD / AGENTES COMUNITARIOS DE SALUD

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N°

Ministerio de Salud

Dirección General de la Dirección de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública - Dirección de Promoción de la Salud.

© MINSA, Mayo 2021

Av. Salaverry 801, Lima 11 - Perú.

Teléfono.: (51-1) 315-6600

<http://www.minsa.gob.pe>

webmaster@minsa.gob.pe

Primera edición, Agosto 2017

Tiraje: 200 unidades

Imprenta:

Versión digital disponible: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4192.pdf>

Elaborado por:

- Gladys Esther Cusiato Santiago
- Ana Ysabel Carpio Contreras
- Roberth Edgar Gamboa Inga

Equipo Técnico de la DPROM
Equipo Técnico de la DPROM
Equipo Técnico de la DPROM

Revisión técnica

- Alexandro Saco Valdivia
- Joel Collazos Carhuay

Director de Promoción de la Salud
Jefe de equipo de la Dirección de Promoción de la Salud

Validación

- Carmen Emilia Mayuri Moron
- Vilma Aubertina Vargas Trujillo
- Rocio del Pilar Camac Arrieta
- Gino Giovanni Venegas Rodríguez
- Shirley Monzón Villegas
- Hegel Darwin Aguilar Padilla

- Juan del Canto y Dorador
- Janet Clorinda Llamosas Montero
- Tania Cervera Cervantes
- Sonia Loarte Céspedes

Ex Directora de Salud Sexual y Reproductiva
Ex Directora de Inmunizaciones
Ex Directora de Salud Bucal
Ex Director de Prevención y Control del Cáncer
Ex Directora de Servicios de Atención Móvil de Urgencia

Ex Responsable del Ciclo de Vida Niño -Dirección de Intervenciones por Curso de Vida y Cuidado Integral
Responsable de Etapa Vida Adulto Mayor
DGIESP
Dirección de Promoción de la Salud
Dirección de Promoción de la Salud

Colaboradores

- Ludwin Emiliano Quinteros Frisancho
- Christian Leonardo Carrillo Ángeles
- Lourdes Noelia Condori Vilca
- Alfredo Paúcar Gutiérrez
- Lily Sandoval Cervantes

Corrección de estilos

- Rita Sanchez de Revoredo



PERÚ

Ministerio
de Salud

César Henry Vásquez Sánchez
Ministro de Salud

Karim Jacqueline Pardo Ruiz
Viceministra de Salud Pública

Ciro Abel Mestas Valero
Viceministro de Prestaciones y Aseguramiento en Salud

José Ernesto Vidal Fernández
Secretario General

Cristian Díaz Vélez
Director General de Intervenciones Estratégicas en
Salud Pública

Percy Rudy Montes Rueda
Director de Promoción de la Salud

PRESENTACIÓN

Estimados futuros Agentes Comunitarios de Salud:

Ser mejores cada día debe ser nuestra meta. Reciban un saludo afectuoso y ahora que empiezan a capacitarse, tienen la oportunidad de aprender cada día más para lograr este objetivo. Asimismo, les agradecemos por permitirnos trabajar juntos por un Perú mejor.

Esta ocasión es un símbolo de compromiso y trabajo que esperamos se extienda en todo el país ya que los agentes comunitarios, promueven acciones de promoción de la salud.

Felicitamos el buen trabajo y esfuerzo que cada uno de ustedes viene desempeñando por promover prácticas y entornos saludables en la población.

Este manual por curso de vida servirá como una herramienta educativa para orientar y educar en su comunidad. Una vez más expresamos el compromiso desde la Dirección de Promoción de la Salud fortaleciendo la labor del Agente Comunitario de Salud.

Ley N° 30825

Ley que fortalece la labor del Agente Comunitario de Salud

**AGENTE
COMUNITARIO
EN SALUD**



ÍNDICE

MÓDULO IV: PRÁCTICAS Y ENTORNOS SALUDABLES EN ADULTO MAYOR	
Unidad II: Practicas saludables priorizadas para la etapa vida adulto mayor desde los 60 años a más:	
Sesión 1:	Estilos de vida saludable y cuidados para un envejecimiento activo y saludable.
Sesión 2:	Importancia de los sentidos y el cuidado de la piel.
Sesión 3:	Importancia del cuidado para evitar las caídas.
Sesión 4:	Importancia de las emociones para un envejecimiento activo y saludable.
Sesión 5:	Alimentación saludable y Actividad física

SESIÓN 1

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y CUIDADOS PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

1. ¿A quién llamamos persona adulta mayor?

A las personas mayores de 60 años a más, miembros importantes de la familia y de la sociedad, que cuentan con experiencia y sabiduría ganada a través de los años que debe ser valorada, respetada y protegida.

2.

¿Qué es AUTOCUIDADO en la persona adulta mayor?

Son acciones con las cuales cada persona adulta mayor asume voluntariamente el cuidado de su salud, con responsabilidad, para promover estilos de vida y entornos saludables, y retrasar la aparición de enfermedades o discapacidad. Acciones que deben llevarse con el apoyo de su familia y de la comunidad.



Los estilos de vida saludables son importantes porque:

- Nos mantienen con buena salud, nos hacen activos e independientes.
- Nos ayuda a prevenir y reconocer anticipadamente las enfermedades.
- Se asume con responsabilidad en el cuidado de la salud y la recuperación de la misma.
- Promueve acciones que contribuyen al bienestar físico, mental y espiritual.
- Reconoce que una conducta o un hábito nocivo (por ejemplo: beber alcohol) influye en la salud.
- El cuidado de la salud depende de cada uno, previniendo las enfermedades y riesgos en la salud.
- Nos adaptamos a los cambios de nuestro cuerpo y a situaciones de la vida diaria.



3. ¿Qué es el envejecimiento?

Es un proceso normal, individual, progresivo e irreversible de cambios que se dan en todo ser humano, el que se da de manera distinta en cada persona. Cada uno de nosotros envejece diferente y cada parte del cuerpo también. Debemos aceptar estos cambios con optimismo y realizando actividades que nos y ayuden mantenemos con salud.



4. ¿Qué tipos de cambios se dan en el envejecimiento?

Cambios corporales (biológicos)	Cambios psicológicos	Cambios Sociales
<p>a. la piel pierde elasticidad, es mas fina, suda menos y produce menos grasa. La piel se torna áspera y tiene más facilidad de para heridas.</p> <p>b. la saliva disminuye y se torna más espesa. El movimiento de deglución en más lento y es más fácil atorarse.</p> <p>c. el sistema inmunológico es menos activo (defensas) por lo que hay mayor susceptibilidad a las infecciones.</p> <p>d. el contenido de calcio de los hueso, masa y fuerza muscular disminuyen.</p> <p>e. disminución de la capacidad de ventilar de los pulmones y del reflejo de las tos.</p> <p>f. el sueño se altera, por lo cual es común dormir menos por la noche y periodos de somnolencia en el día.</p> <p>g. pérdida progresiva de capacidad visual, auditiva, del sentido del gusto.</p>	<p>a. dificultad para adaptarse a los cambios socioculturales, ambientales y familiares, laborales y cambio de roles de la familia.</p> <p>b. disminución / pérdida de la autoestima .</p> <p>c. depresión, manías, ansiedad, olvidos, entre otros.</p> <p>d. dependencia afectiva</p>	<p>a. jubilación</p> <p>b. disminución de recursos económicos</p> <p>c. pérdida progresiva de seres queridos</p> <p>d. cambios relaciones sociales: aislamiento</p> <p>e. dependencia económica y social</p>

5. ¿Qué acciones podríamos recomendar para un envejecimiento saludable?

- Reconocer los cambios en de esta etapa de nuestra vida y adaptarse a ellos progresivamente.
- Realizar actividades que nos hagan sentir feliz y activos realizando actividad física, beneficiándose de una alimentación saludable, continuando con la higiene corporal diaria y adecuada.
- Compartir actividades agradables en la casa, trabajo y en la comunidad, empleando nuestro tiempo libre.
- Cuidando de nuestra salud, recordando que el autocuidado es responsabilidad de cada uno.
- Compartir nuestra sabiduría y experiencia personal con nuestras familias, amigos y comunidad.
- Acudir a su evaluación anual al establecimiento de salud más cercano a su casa en compañía de su familiar y/o cuidador, donde le indicarán sus controles, vacunas necesarias para cada uno de ellos.
- Recordar que estas acciones nos ayudarán a prevenir enfermedades y nos ayudarán mantenemos saludables.

6. ¿Por qué es importante la actividad física para un envejecimiento saludable?

Porque:

- Nos ayuda a sentirnos bien, a mantener la fortaleza en los huesos y músculos.
- Nos ayuda a mantener el peso adecuado, previniendo enfermedades.
- Disminuye la tristeza, el estrés y la ansiedad.
- Ayuda a dormir mejor y relajado.
- Incrementa la capacidad de memoria, la atención y concentración.
- Mejora el funcionamiento del corazón y la circulación de la sangre.



7. ¿Cómo promover el ejercicio en el adulto mayor?

Primero: Realizar ejercicios progresivamente, 30 minutos diarios o inter diario aumentando poco a poco la intensidad y frecuencia.

Segundo: Tomar en cuenta: La elección del horario, tipo de ejercicio a realizar, elección de vestimenta adecuada, elección del espacio físico, de equipos o aparatos.

Tercero: Realizar ejercicios simples como: caminar, bailar, correr, trotar, montar bicicleta. Ejercicios dirigidos como: gimnasia, aeróbicos, taichí, ejercicios de flexibilidad, de fortalecimiento, de equilibrio. Lo importante es que sea sean agradables y de fácil ejecución.

Cuarto: Es importante hacer el ejercicio en grupo o en compañía de la familia.

Quinto: Mantener un nivel adecuado de actividad física realizando las tareas diarias, hacer compras, limpiar la casa, entre otras cosas.

Sexto: Practicar juegos de memoria con el adulto mayor.

Recomendaciones:

- Todos podemos realizar ejercicio, ser persona adulta mayor no es impedimento.
- Debemos acudir al centro de salud más cercano para una evaluación anual en el centro de salud mas cercano y para que nos orienten en cuanto, a que tipo de ejercicio elegir, que intensidad.
- Antes de iniciar toda actividad física es conveniente realizar calentamiento, es decir ejercicios previos, lentos que permitan preparar el cuerpo para el ejercicio.
- Evitar ejercicios bruscos y en exceso.
- Tener en cuenta los siguientes signos de alarma: mareos, malestar, náuseas, dolor de cabeza o articular.
- Si tiene alguna enfermedad clínica o diagnóstico, consulte a su médico.
- La hidratación es muy importante cuando nos ejercitamos, debemos hacerlo poco a poco durante el ejercicio.



8.

¿Cómo promover una alimentación saludable en la persona adulta mayor?

- Mediante el consumo de alimentos ricos en fibra, se favorece el tránsito intestinal y previene enfermedades digestivas.
- Mediante el consumo de frutas, verduras, tubérculos y cereales.
- Es importante que la persona adulta mayor reciba proteínas en su alimentación (carnes blancas) como pescado fresco y aves.
- Beber agua a lo largo del día, sobre todo en época de verano, donde es más frecuente la deshidratación. Ofrezca frecuentemente agua potable a la persona adulta mayor, así no sienta sed *(tener cuidado con las personas con restricción renal)*.
- Comer despacio y en bocados pequeños para evitar atragantarse y/o aspirar alimento.
- Disfrutar de la alimentación en familia.
- Consumir alimentos de temporada, de su zona o región, frescos, integrales, sin conservantes y/o preservantes.
- Evitar frituras, grasas, embutidos, quesos mantecosos, bebidas gaseosas, ají, alimentos enlatados, condimentos.
- Evitar el exceso de sal y azúcar en las comidas.



10 PASOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Orientación nutricional para las personas adultas mayores

1er. PASO

Consuma por lo menos tres comidas al día (desayuno, almuerzo y cena) y mantenga sus horarios de alimentación “No se salte las comidas”

2do. PASO

Incluya en su alimentación diaria todos los grupos de alimentos lácteos, carnes, cereales, menestras, tubérculos, raíces, verduras y frutas.

3er. PASO

Consuma preferentemente aceite vegetal y reduzca el consumo de grasas.

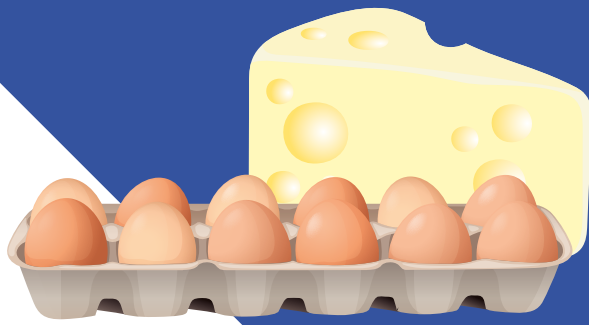


4to. PASO

Consuma jugos de frutas y refrescos naturales. Evite las bebidas gaseosas y jugos procesados.

5to. PASO

Disminuya la cantidad de azúcar, sal y condimentos en las comidas.



6to. PASO

Beba por lo menos dos litros de agua por día distribuidos en las comidas y refrigerios.

7mo. PASO

Consuma alimentos de preferencia suaves.

8vo. PASO

Controla tu peso.

9no. PASO

Suprima el tabaco y evite el alcohol.

10mo. PASO

Si requiere alimentación especial, por problemas de salud, solicite orientación al médico y nutricionista.



“Aliméntate bien y realiza actividad física”



9.

¿Qué factores influyen en la alimentación saludable?

- Conocimientos e información sobre alimentación saludable.
- Los cambios en el envejecimiento.
- La alteración de la dentadura y la disminución de la saliva ocasiona problemas en la masticación y deglución (pasar los alimentos).
- Los hábitos de alimentación.
- El estado de salud

10.

¿Cómo promover la higiene corporal en la persona adulta mayor?

- La higiene corporal comienza con el baño diario, de preferencia con jabón de tocador, ayuda a quitar impurezas de la piel, la hidrata y le proporciona cierto relajamiento.
- Se debe tener cuidado con los cambios bruscos de temperatura al salir del baño.
- Evitar el agua muy caliente o muy fría.
- Lavarse el cabello de preferencia con champú dos o tres veces a la semana.
- Afeitarse con mucho cuidado todos los días, evitando cortes.
- Secarse con toalla de manera suave todo el cuerpo asegurándose que los pliegues queden secos.
- Es saludable hidratar la piel con crema o aceite humectante en el cuerpo, especialmente en los pies.
- Cepillar o peinar con cuidado su cabello, todos los días para que estimule la circulación capilar.
- Cortarse las uñas en ángulo recto para evitar que se incrusten. Es recomendable que otra persona ayude a cortarlas de preferencia después del baño cuando están remojadas.
- Usar ropa holgada fácil de poner y sacar, de preferencia con cierres, pega pega o botones grandes y de acuerdo a la estación.
- Usar zapatos cómodos, con suela antideslizante; evitar tacos altos, plataforma para evitar caídas.
- El aseo y arreglo personal muestran una imagen agradable de las personas y las hacen sentirse mejor con ellas mismas.

IDEAS FUERZA

- Promover el autocuidado en el adulto mayor lo cual va a permitir asumir con responsabilidad el cuidado de la salud y a prevenir las enfermedades
- Compartir con la persona adulta mayor que el autocuidado depende de uno mismo, teniendo en cuenta que la familia y/o cuidador siempre debe apoyarlo
- La persona adulta mayor, en compañía de un familiar y/o cuidador debe acudir al centro de salud más cercano para sus controles periódicos.

AGENTE
COMUNITARIO
EN SALUD





Recuerda poner en práctica lo siguiente:

1. Estudia los temas tratados en la cartilla.

2. Identifica a 3 familias de tu comunidad y realiza lo siguiente:

Pregunta que entienden por autocuidado en la persona adulta mayor. Según sus respuestas, que orientación darías según lo aprendido.

Pregunta cuándo y qué tipo de actividad física realizan las personas adultas mayores. Comparte según lo aprendido.

3. Anota las dificultades encontradas y las alternativas de solución que indicaste.

¡Orienta a las familias para que acudan al establecimiento de salud!

"Practicar lo aprendido para no olvidarse"



SESIÓN II

IMPORTANCIA DE LOS SENTIDOS Y EL CUIDADO DE LA PIEL

- Los sentidos nos permiten descubrir y disfrutar el mundo que nos rodea. En el proceso de envejecimiento se presentan cambios en los sentidos, por lo tanto, se necesitan tomar acciones que permitan superar los cambios y adaptarse a ellos.
- El Agente Comunitario en Salud (ACS) debe orientar a la persona adulta mayor, a su familia y/o cuidador que acuda a su establecimiento de salud más cercano para realizar su evaluación y/o ser orientado.

1.

LA VISTA

Es uno de los sentidos más importantes, nos permite percibir y disfrutar el mundo que nos rodea.

Cambios con el envejecimiento

- Disminuye la agudeza visual.
- Disminuye la percepción de los colores.
- Disminuye la capacidad para adaptarse a los cambios de luz.
- Disminuye la capacidad para localizar objetos o personas.
- Disminuye la producción de lágrimas.

Factores de riesgo

- Mala nutrición.
- Infecciones de los ojos.
- Enfermedades crónicas (diabetes mellitus, hipertensión arterial, entre otras).

Autocuidado

- Mantener una iluminación adecuada en los diferentes ambientes del hogar.
- Evitar el cambio repentino de la oscuridad a la iluminación intensa.
- Aseo de las manos antes de tener en contacto con los ojos y no introducirse objetos, ni medicinas que no hayan sido prescritas por el médico.
- Uso de anteojos, en sus actividades diarias.
- Acudir al establecimiento de salud más cercano con el especialista (oftalmólogo).
- Utilizar colores y contrastes en su medio ambiente para compensar la pérdida de la visión.



2.

EL OÍDO

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

Cambios con el envejecimiento	<ul style="list-style-type: none">● Disminuye la capacidad de captar los sonidos, así como localizarlos y distinguirlos.● Hay distorsión de los sonidos, en algunos casos empeora si la conversación es rápida.
Factores de riesgo	<ul style="list-style-type: none">● Disminución de la audición por infecciones, tratamientos prolongados con algunos medicamentos. Exposición excesiva a los ruidos ambientales.
Autocuidado	<ul style="list-style-type: none">● No introducir objetos extraños en los oídos.● Evitar la exposición a los ruidos.● Acudir al control anualmente con el especialista.● No aplicarse medicación a los oídos sin que lo indique el médico.

3.

OLFATO Y GUSTO

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

Cambios con el envejecimiento	<ul style="list-style-type: none">● En las personas adultas mayores el sentido del olfato se hace menos intenso y el sentido del gusto disminuye para los sabores: ácido y amargo, salado y dulce.
Factores de riesgo	<ul style="list-style-type: none">● Edad.● Infecciones de la nariz.● Consumo de tabaco.
Autocuidado	<ul style="list-style-type: none">● Evitar exponerse a sustancias con olores o sabores irritantes.● Evitar alimentos muy calientes o muy fríos.● No introducir objetos extraños y mantener siempre el aseo de la nariz.



4.

TACTO

Permite la comunicación con el medio externo mediante el contacto físico.

- Es el nexo más importante entre nuestro organismo y el exterior. Permite a las personas la percepción de sensaciones, entre ellas la presión, temperatura, dolor, aspereza o suavidad y dureza.
- El sentido del tacto se encuentra principalmente en la piel, a través de unos receptores sentimos las diferentes sensaciones.

Cambios con el envejecimiento

- El tacto disminuye en las personas adultas mayores, como consecuencia, hay menor sensibilidad.

Factores de riesgo

- Inmovilidad.
- Exposición excesiva al calor y al frío.

Autocuidado

- Usar crema hidratante.
- Usar protector solar diario, cada dos horas.
- Mantenerse en la sombra, usar sombrero de ala ancha.
- No exponerse al sol cuando este muy fuerte (De 9 a 2 p.m.).



5.

LA PIEL

Barrera de protección de nuestro cuerpo, nos permite el contacto con el medio ambiente y el resto de las personas.

Cambios con el envejecimiento

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

Factores de riesgo

- Mala nutrición.
- Frotación excesiva de la piel.
- Exposición al sol y al frío.
- Enfermedades: diabetes, inmovilidad, incontinencia urinaria, fecal.

Autocuidado

- Baño diario con agua fresca o adecuada a la temporada.
- Evitar agua muy caliente o muy fría.
- Secarse con toalla de forma suave, todo el cuerpo, sin dejar zonas húmedas, (entre los dedos y pliegues de la piel) para evitar infecciones y micosis (hongos).
- Lavarse el cabello 2 o 3 veces a la semana.



Autocuidado









- Usar crema hidratante y suavizante en todo el cuerpo, si está a su alcance.
- Identificar lunares extraños, no rascar lunares ni verrugas del cuerpo, consultar al especialista.
- Evitar el consumo de alcohol, y suprimir el tabaco.
- Evitar los golpes, cortes y heridas en el cuerpo.
- Evite exponerse al sol sin protección entre las 9 a.m. y las 2 p.m. por más de 30 minutos, independiente del lugar donde viva use siempre bloqueador, protector solar, sombrero, gorra y ropa fresca pero sin descubrir mucho su piel.
- Revise la piel, especialmente en los pies.

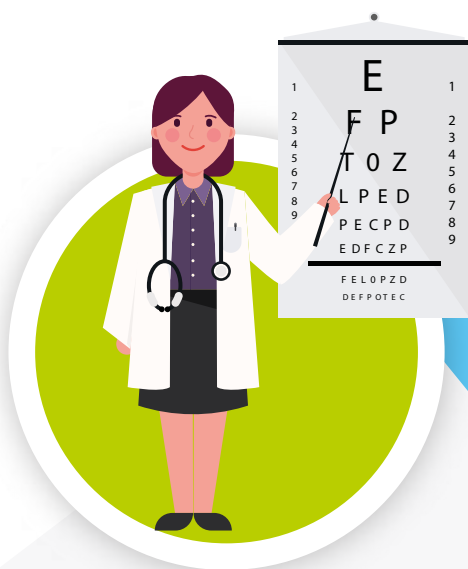
La regla ABCDE

- **A de asimetría:** la mitad del lunar o marca de nacimiento no corresponde a la otra mitad.
- **B de borde:** los bordes son irregulares, desiguales, dentados o poco definidos.
- **C de color:** el color no es uniforme o parejo y pudiera incluir sombras color marrón o negras, o algunas veces con manchas rosadas, rojas, azules o blancas.
- **D de diámetro:** el lunar mide más de 6 milímetros de ancho (alrededor de ¼ de pulgada o aproximadamente del tamaño del borrador de un lápiz), aunque los melanomas algunas veces pueden ser más pequeños que esto.
- **E de evolución:** el tamaño, la forma o el color del lunar están cambiando.

LUNAR BENIGNO

MELANOMA

A de redondos y simétricos			Asimetría Asimétricos
B de regular			Borde Irregular
C de Color marrón claro u oscuro pero homogéneo			Color No homogéneo
D de inferior a 6mm			Diámetro Superior a 6 mm
E			Evolución



IDEAS FUERZA

- Es importante aceptar y conocer el proceso del envejecimiento y así poder aceptarlo, superar los cambios y adaptarse a ellos progresivamente.
- Explicar a la persona adulta mayor que existen pautas para el autocuidado de cada uno de los sentidos, teniendo en cuenta que la familia y/o cuidador siempre debe apoyarlos.
- Acudir al establecimiento de salud más cercano para realizar su evaluación anual de los sentidos como la vista, oído, piel o si tenemos algún problema, allí nos orientarán.
- Colaborar con los adultos mayores y entenderlos. Todos pasaremos por el mismo proceso.



Recuerda poner en práctica lo siguiente:

1.

Estudia los temas tratados en la cartilla.

2.

Identifica a 3 familias de tu comunidad en las cuales tengan una persona adulta mayor entre sus miembros y realiza lo siguiente:

Pregunta si conocen o han notado cambios en familiares en relación a los sentidos como el oído, de la vista. Indaga como los afrontaron. Señala los consejos para el autocuidado. Comparte lo aprendido.

3.

Anota las dificultades encontradas y las alternativas de solución que indicaste.

¡Orienta a las familias para que acudan al establecimiento de salud!

"Practicar lo aprendido para no olvidarse"

SESIÓN III

IMPORTANCIA DEL CUIDADO PARA EVITAR LAS CAÍDAS

1.

¿Qué son las caídas?

Son eventos involuntarios que hacen perder el equilibrio y posteriormente dar con el cuerpo en tierra u otra superficie firme que lo detenga; son frecuentes en las personas adultas mayores.

¿Por qué es importante evitar las caídas en la persona adulta mayor?

- La prevención evitará lesiones, fracturas y/o muerte.
- La persona adulta mayor que se cae una vez, tiene mayor riesgo de volver a caerse en los próximos meses.
- Es una señal de alerta, para estar atentos y buscar el porqué de las caídas y así prevenir que sigan ocurriendo.
- Puede ser el indicio o la manifestación de una enfermedad no detectada.
- Las caídas pueden causar graves consecuencias en la salud como discapacidad o dependencia.



¿Cuáles son los factores de riesgo para sufrir caídas?

- **La edad:** las personas adultas mayores son quienes corren mayor riesgo de caída.

VIVIENDA	CALLE PLAZAS JARDINES	MEDIOS TRANSPORTE	VESTIMENTA	TRABAJO/CONSUMO DE MEDICAMENTOS/ANTECEDENTES
Suelos: irregulares, muy pulidos, con desniveles, sin contraste, de colores.	Aceras estrechas, con desniveles y obstáculos.	Escalones de acceso inadecuados muy altos en autobús, metro, auto, tren o avión.	Zapatos inadecuados.	Trabajo en las alturas o en condiciones de trabajo peligroso.
Iluminación: luces brillantes, o insuficiente.	Pavimentos defectuosos.	Movimientos bruscos de del vehículos.	No uso de bastón, andadores o lentes.	Consumo de alcohol y medicamentos.



VIVIENDA	CALLE PLAZAS JARDINES	MEDIOS TRANSPORTE	VESTIMENTA	TRABAJO/CONSUMO DE MEDICAMENTOS/ANTECEDENTES
Escaleras: iluminación inadecuada, ausencia de pasamanos, peldaños irregulares altos y sin descanso.	Semáforo de breve duración.	Movimientos bruscos de vehículos. Tiempos cortos para salir o entrar.	No uso de bastón, andadores o lentes.	Enfermedades crónicas: trastornos neurológicos, cardíacos o discapacidad.
Cocina: muebles demasiado altos, resbaladizos.	Bancos de jardines y plazas muy bajos o altos.			Efectos de algunos medicamentos, inactividad física y pérdida de equilibrio, sobre todo en las personas mayores.
Baño/dormitorio: lavamanos e inodoro muy bajos, cama alta o cables sueltos.				Personas que viven fuera del hogar.

¿Qué cambios asociados al envejecimiento predisponen las caídas?

Todo aquello que altere la marcha y equilibrio contribuye a las caídas.

- Disminución de la visión.
- Alteraciones o disminuciones auditivas.
- Reducción de la circulación sanguínea.
- Reflejos lentos.
- Disminución de la masa muscular.
- Atrofia (disminución del volumen o tamaño) de partes blandas de las articulaciones (ligamentos, tendones, meniscos).
- Degeneración de la articulación (artrosis).
- Mala nutrición: bajo peso, sobre peso u obesidad.
- Alteración en el equilibrio.

Consecuencias de una caída en la persona adulta mayor

- Discapacidad.
- Dolores post caída.
- Golpes, hemorragias, fracturas, que pueden causar limitación de la movilidad, dependencia, postración y muerte.
- Temor a caídas, lo que puede provocar limitación en las actividades de la vida diaria como levantarse, caminar en la casa, salir al exterior.
- Sobreprotección familiar.
- Impacto socioeconómico.

Debemos prevenir y dar el mayor apoyo tras una caída a las personas adultas mayores.



¿Por qué es importante prevenir las caídas?

Porque nos ayuda a reducir el número de personas afectadas, disminuir su frecuencia y reducir la gravedad de las lesiones que producen. Una persona adulta mayor independiente que realiza sus actividades, luego de una caída, puede depender de otras personas o tener una discapacidad.

¿Qué estrategias nos ayudan a prevenir las caídas?

Compartir la información para cuidar la salud y el autocuidado de las personas adultas mayores.

Detectar los peligros en casa, trabajo, calles o del entorno donde vive la persona y tomar medidas para disminuirlos y/o eliminarlos.

Modificar el entorno o ambiente, donde vivimos debe ser un lugar seguro para la persona adulta mayor.

Realizar actividad física de acuerdo a la edad y resistencia de cada persona;

- Para mejorar el equilibrio y fortalecer los músculos así como las articulaciones.
- Caminar, trotar, pasear, practicar Tai - chi, entre otros.
- Realizar en grupo o en familia. Con la orientación del personal de salud.



Alimentación saludable, rica en Calcio y Vitamina D.

El sueño y descanso adecuado.

Buscar apoyo de ser necesario: bastón, andadores, lentes, según sea el caso.

Uso responsable de los medicamentos. **NO DEBEMOS AUTOMEDICARNOS:** algunos medicamentos pueden predisponer a caídas.

Acudir al establecimiento de salud para la evaluación médica.

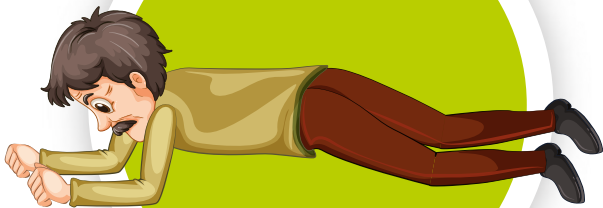
En caso de una caída, acudir de inmediato al establecimiento de salud más cercano para atención, evaluación y orientación adecuada.

¿En caso de una caída, cómo podemos levantarnos?

Podemos aprender la técnica de levantarse tras una caída.

Si estas solo:

Tranquilícese, concéntrese en rodar, gire la cabeza en dirección hacia donde va a rodar y aproxime el brazo y la rodilla juntos.



Apóyese sobre los brazos, luego sobre las rodillas hasta colocarse en posición de gateo y acérquese al elemento de apoyo más firme (silla o mueble).





Apóyese en el mueble y ayudándose de los antebrazos, levante una pierna (la más fuerte), si está agotado puede descansar en esta posición. Elevarse hasta conseguir estar de pie.

Tome impulso sobre la pierna y sobre las manos, para elevarse hasta lograr sentarse. Después de una caída debemos acudir al centro de salud más cercano, allí nos evaluarán.



¿Qué podemos recomendar en nuestra casa para prevenir las caídas en las personas adultas mayores?

- **En puertas y escaleras:** Se recomienda colocar pasamanos y agarraderas seguras y firmes.
- **En suelos:** Procurar superficies antideslizantes, evitar suelos encerados y mojados. Evitar irregularidades y desniveles. Retirar alfombras y cables y otros objetos que dificulten el libre tránsito.
- **En dormitorio:** Cama adecuada a las necesidades personales. Mesa y silla de noche firme y a una altura que evite las inclinaciones para su acceso.
- **En cuarto de baño:** Suelo antideslizante y colocar barras de apoyo. No se recomienda bañera.
- **Iluminación:** Mantener una buena iluminación en diferentes ambientes que permita la visión y los desplazamientos sin riesgo.

Se recomienda evitar obstáculos, pisos resbalosos, tapetes u objetos que impida el libre tránsito.



IDEAS FUERZA

- La caída en una persona adulta mayor puede tener graves consecuencias como lesiones, fracturas o discapacidad, incluso puede causar la muerte. Por eso es importante la prevención para evitarlas.
- Identificar factores de riesgo en el lugar donde habita el adulto mayor para evitar caídas.
- Debemos hacer del hogar o lugar donde viven un lugar seguro para las personas adultas mayores.
- El ejercicio y alimentación saludable ayudarán a evitar las caídas.
- La repetición de caídas es un signo de alarma, se debe acudir al establecimiento de salud más cercano, **ya que podría tratarse de alguna enfermedad.**



Recuerda poner en práctica lo siguiente:

1. Estudia los temas tratados en la cartilla.

2. Identifica a 3 familias de tu comunidad y realiza lo siguiente:

Investiga si algún miembro adulto mayor sufrió de alguna caída y qué consecuencias tuvo.

Pregunta qué podrían hacer para evitar caídas en los adultos mayores.

Dé las recomendaciones para evitar caídas en los adultos mayores.

3. Anota las dificultades encontradas y alternativas de solución que identificaste.

¡Orienta a las familias para que acudan al establecimiento de salud!

"Practicar lo aprendido para no olvidarse"



SESIÓN IV

IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

1. ¿Qué son las emociones?

Son estados afectivos que las personas experimentan ante diversas situaciones de peligro, de gozo, de crítica, entre otras circunstancias. Existen emociones que influyen de manera positiva y negativa en nuestra salud.

2. ¿Qué cambios en el área social se presentan con más frecuencia en las personas adultas mayores y a qué consecuencias pueden conllevar?

Jubilación - falta de trabajo.	El aislamiento social aumenta la sensación de soledad y tristeza.
Cambios en el rol de la familia y en la sociedad.	
Muerte de seres queridos y amigos.	Disminuyen su participación en la sociedad o círculo de amigos.
Mayor frecuencia de enfermedades crónicas.	



3. ¿Qué actividades podemos realizar para llevar mejor esta etapa en las personas adultas mayores?

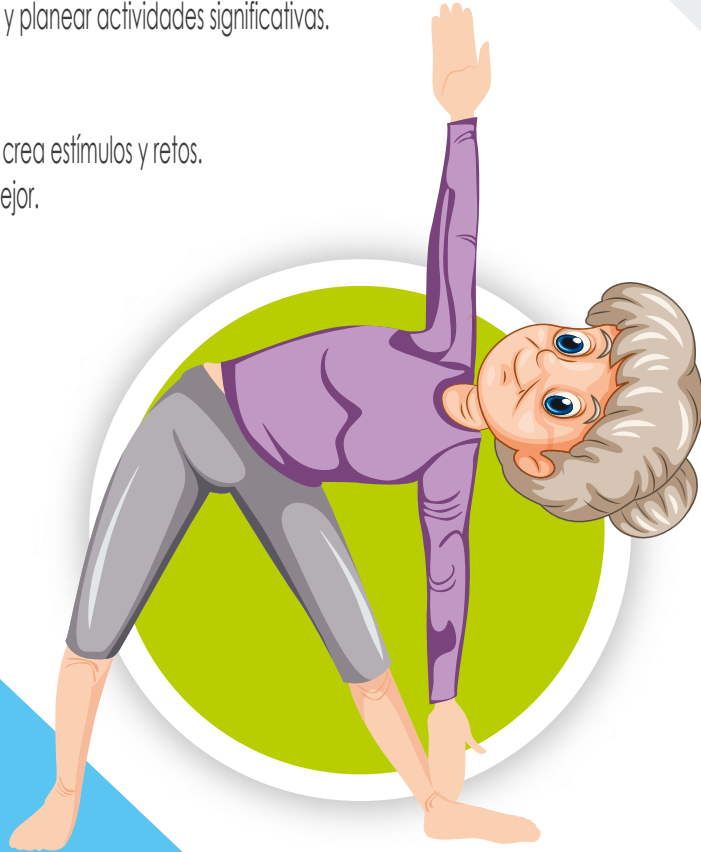
La participación en actividades sociales:

- Club adulto mayor, club de deporte, círculos del adulto mayor y la familia.
- Actividades recreativas y de placer como talleres, aprendizaje de adultos, grupos de ejercicios, viajes.
- Iglesia, grupos de autoayuda.
- Desarrollar un proyecto de vida en compañía de familia, grupo de amigos:
 - ✓ Reflexionar, planificar y decidir cómo queremos vivir esos años.
 - ✓ Preparándonos y eligiendo que actividades placenteras y de desarrollo personal.
 - ✓ Desarrollando hábitos de autocuidado, participando en la sociedad, sin angustiarnos.
 - ✓ Reflexión en relación a la realidad que nos rodea.
 - ✓ Aprender o estudiar cosas nuevas.



4. ¿En qué nos benefician todas estas actividades?

- Ayuda a mantener y mejorar la autoestima: el crecimiento personal y la satisfacción vital.
- Nos ayuda a ser autónomos con proyectos y planear actividades significativas.
- Previene la soledad.
- Refuerza el sentimiento de utilidad.
- Proporciona contacto con otras personas, crea estímulos y retos.
Ayuda a tener ideas positivas y sentirnos mejor.
- Ayuda a dormir mejor y relajado.



5. ¿Qué papel juega la familia en el bienestar emocional de la persona adulta mayor?

La familia es el mayor soporte para la persona adulta mayor, brinda amor, protección, comprensión, sentimientos de utilidad, promueve la participación y desarrollo. La familia es responsable del cuidado de los adultos mayores.



6. ¿Cómo prevenimos la soledad o el aislamiento en la persona adulta mayor?

- Con un entorno familiar, social y comunitario favorable.
- Desarrollando actividades que promuevan un buen estado anímico.
- Proponerse metas, objetivos y actividades realizables en la vida.
- Manteniendo un buen estado de salud.
- Desarrollar y fortalecer estilos de vida saludable y buenas costumbres



7. ¿Qué es la memoria y qué cambios presenta en la persona adulta mayor?

- La memoria es una capacidad del ser humano que le sirve para guardar hechos de su vida y recordarlos luego.
- La memoria se puede entrenar, mejorar y mantener en las personas adultas mayores.
- Las alteraciones de la memoria se producen por algunas enfermedades y por falta de práctica y/o actividad.
- Con el tiempo la memoria disminuye (se olvida las llaves, las anteojos).

Se recomienda acudir al establecimiento de salud más cercano para una evaluación integral de salud, acompañado de un familiar y/o cuidador.

Recuerda: No automedicarse.

8. ¿Qué factores de riesgo pueden afectar la memoria?

- Edad avanzada
- Falta de estimulación de la memoria.
- Enfermedades como la presión alta, demencia, diabetes mellitus, desnutrición, depresión, estrés, entre otras.
- El aislamiento y soledad en la familia, la sociedad y la comunidad.
- Dejar de lado las actividades cotidianas o lo aprendido anteriormente.

9. ¿Cómo podemos cuidar la memoria?

- Mantenerse activo en la parte física, mental, social y cultural.
- Visitar y conversar con familiares, amigos, vecinos, colegas.
- Leer diarios, revistas y otros textos acerca de temas de actualidad con la familia y/o amigos.
- Incorporarse en actividades de disfrute en grupo o con la familia.
- Practicar juegos de mesa educativos, escuchar radio.
- Participar en círculos/clubes del adulto mayor de tu localidad.





AUTOESTIMA

¿Qué es autoestima?

Es la forma como uno se quiere y se cuida. Fomenta la independencia y la autonomía, hace que la persona se sienta útil, responsable y orgullosa de sí mismo.



¿Por qué es importante la autoestima en la persona adulta mayor?

Para desarrollar una vida saludable y de calidad.

¿Cuáles son los factores que afectan la autoestima?

- Considerar el envejecimiento como una enfermedad.
- El entorno familiar, social y comunal desfavorable.
- El uso inadecuado de fármacos o medicamentos.
- Los cambios en los roles familiares, sociales, laborales y económicos.

¿Cómo fortalecer la autoestima en la persona adulta mayor?

- Reconociendo sus cualidades y capacidades. Todos somos valiosos a pesar de nuestras diferencias.
- Desarrollar y fortalecer estilos de vida saludable.
- Desarrollar actividades que faciliten el buen estado de salud físico y mental.
- Aprendiendo a conocer y manejar nuestros estados de ánimo y sentimientos.

- Aprender cosas nuevas realizando diversas actividades que nos agraden como manualidades, actividad física, entre otras.
- Participar en grupos de la comunidad: centro adulto mayor, parroquia entre otros lo cual nos dará alegría y gratificación personal.
- Cuidar nuestra imagen personal en general.
- Acudir periódicamente a controles médicos.

LAS REGLAS DE ORO

1. Aliméntate de forma sana, natural y balanceada.
2. Suprime el tabaco y evita el alcohol.
3. Realiza ejercicios al menos 30 minutos diarios.
4. Vive cada día en actividad, pero sin prisa.
5. Mantente ocupado pero no preocupado.
6. Lee, escribe, ocupa tu mente, aprende cada día algo nuevo y repasa lo aprendido.
7. Mantén tu vida social activa, con tu familia y amigos en el trabajo y la comunidad.
8. Sé independiente, no dejes que te limiten.
9. Ten proyectos de vida: sé activo, productivo y exitoso.
10. Vive cada día a plenitud.



IDEAS FUERZA

- La participación en actividades sociales son importantes, ayudan a la persona adulta mayor a sentirse útil y a seguir desarrollándose en la sociedad.
- La familia es el principal soporte para la persona adulta mayor.
- El bienestar emocional es tan importante como el físico, el cual debemos mejorar y fortalecer.
- Debemos estar alerta y observar con atención los cambios de emociones que podrían indicar estados de ansiedad o depresión.



Recuerda poner en práctica lo siguiente:

1. Estudia los temas tratados en la cartilla.

2. Identifica a 3 personas adultas mayores de tu comunidad y realiza lo siguiente:

Pregunta a 2 adultos mayores, qué actividades hacían hace 5 años y qué hacen ahora: pregunte por los cambios y ¿cómo se sienten actualmente?

Identifica a un adulto mayor que haya trabajado para alguna empresa y que luego cesó en su trabajo. Pregunta, ¿cómo se sintió, cómo afrontó los cambios, que actividades realiza actualmente?

3. Anota las dificultades encontradas y las alternativas de solución que indicaste.

¡Orienta a las familias para que acudan al establecimiento de salud!

"Practicar lo aprendido para no olvidarse"

Decálogo para una vida saludable

Adultos mayores activos y saludables



1. ¡Despierta!

Recuerda tu juventud con alegría, que tus ideas inspiren a los demás. Convierte tus sueños en realidad.



2. ¡Cuidate!

Come alimentos saludables, cultiva flores, lee libros, relacionate con gente alegre y optimista. Rodéate de la naturaleza.



3. ¡Sorpréndete!

Desafía tu mente, expresa tus opiniones, ten un plan de vida, supérate a ti mismo.



4. ¡Emocíonate!

En la juventud buscabas emociones y experiencias nuevas, ahora sácale provecho a tu experiencia y busca grandes emociones.



5. ¡Ama!

Nunca será demasiado tarde para recibir y dar amor.



6. **¡Muévete!**

Ejercita tu cuerpo, tu mente, tus sentidos y tu imaginación.



7. **¡Entrégate!**

Atrévete a experimentar cosas nuevas. Te sorprenderá lo que eres capaz de hacer y todo lo que puedes aprender.



8. **¡Viaja!**

"Viaja, el mundo es maravilloso y está lleno de belleza, encanto y aventura"; viajar te enriquece. Puedes viajar lejos o cerca, sin salir de casa, con tan solo mirar por la ventana o abrir la puerta.



9. **¡Disfruta!**

Todos envejecemos. Lo más importante es disfrutar de la vida. ¡Sé feliz!



10. **¡Vive!**

Vive el presente y deja el pasado atrás. Nunca es tarde para cambiar.





**AGENTE
COMUNITARIO
EN SALUD**