

# Conozca a sus mayores



Apoyo a las personas mayores



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Contenido del curso



01 Introducción y definición del envejecimiento

02 Desafíos del envejecimiento

03 Cambios sociales y físicos

04 El ABC de envejecer bien



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# Módulo 02

Una vez completado este módulo, será capaz de :

- Comprender los retos del envejecimiento
- Comprender los retos de ser un cuidador
  - Aprender sobre la salud del cerebro
- Comprender el miedo a envejecer y morir (tanatofobia)
- Aprender técnicas para ayudar a los ancianos a superar la tanatofobia



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Desafíos del envejecimiento

Compromiso y propósito

Movilidad y movimiento

Bienestar financiero

Vida cotidiana y estilo de vida



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# Desafíos de la prestación de cuidados

*Los cuidados a los mayores son prestados por cuidadores informales (no remunerados) y formales (remunerados). Ambos grupos atienden cada vez más a personas con mayores niveles de agudeza y condiciones complejas.*



**Los cuidadores familiares**, que a menudo tienen que hacer malabarismos con otras responsabilidades familiares y laborales y viven lejos de la persona a la que cuidan, necesitan más apoyo, formación, recursos y herramientas para ayudarles a cuidar de sus seres queridos y de ellos mismos.

**En cuanto a los profesionales**, la escasez de personal y la preocupación por la calidad se ciernen sobre ellos, por lo que se necesitan nuevas soluciones que ayuden a atraer, formar, desarrollar y aprovechar el escaso capital humano



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Cuidadores

- *Cuanto más difíciles sean las necesidades de los pacientes, más complejo, exigente y estresante puede ser el papel del cuidador.*
- *El estrés y la disminución del tiempo para las necesidades personales son dos de los principales retos a los que se enfrentan los cuidadores.*
- *A menudo, los cuidadores pueden ser infravalorados por quienes nunca han desempeñado esa función.*
- *Los cuidadores deben tener buenas habilidades de comunicación y de relaciones interpersonales; mucha paciencia y resistencia; y conocimiento de los términos de la atención sanitaria, las condiciones médicas y los medicamentos, porque a menudo tienen que trabajar en situaciones familiares, crisis y eventos que ponen en peligro la vida de su cliente, que también pueden implicar a los agentes de la ley y a los abogados.*
- *A menudo, los cuidadores se encuentran trabajando duro, recibiendo un salario bajo, sin días de vacaciones, días festivos o días de enfermedad, y sin seguro médico o dental, con poca capacidad para pagarlo.*
- *Desde el punto de vista psicológico, tanto si se trata de cuidadores remunerados como de cuidadores familiares, los retos a los que se enfrentan pueden provocar fácilmente el agotamiento.*



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Salud cerebral

*La salud cerebral se refiere al funcionamiento del cerebro de una persona en varias áreas. Los aspectos de la salud cerebral incluyen:*



## Salud cognitiva

- lo bien que piensa, aprende y recuerda.



## Función táctil

- cómo siente y responde a las sensaciones del tacto, incluyendo la presión, el dolor y la temperatura



## Función motora

- cómo se realizan y controlan los movimientos, incluido el equilibrio.



## Función emocional

- cómo interpreta y responde a las emociones (tanto agradables como desagradables)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# Salud cerebral

*La salud cerebral puede verse afectada por los cambios relacionados con la edad en el cerebro, por lesiones como los accidentes cerebrovasculares o los traumatismos craneoencefálicos, por trastornos del estado de ánimo como la depresión, por el consumo de sustancias o la adicción, y por enfermedades como el Alzheimer.*



Algunos cambios en el pensamiento son comunes a medida que las personas envejecen. Por ejemplo, los adultos mayores pueden:

- Ser más lentos para encontrar palabras y recordar nombres
- Tener más problemas para realizar varias tareas a la vez
- Experimentar una leve disminución de la capacidad de atención.



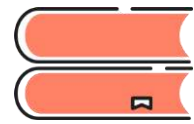
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





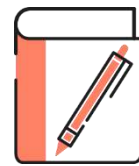
# Miedo de envejecer

*Envejecer es algo que nos pasa a todos y, como la muerte y los impuestos, es tristemente inevitable:*



## Ir al fondo del problema

- reconocer el origen de su fobia y rastrear lo que realmente está causando el problema;
- enfrentarse a un recuerdo o idea dolorosa puede ayudar mucho a disminuir el impacto de una fobia a través de la comprensión.



## Centrarse en lo bueno

- no sólo se centra en los aspectos negativos de envejecer, sino también en los positivos;
- Es una oportunidad para bajar el ritmo y disfrutar de la vida.



## Mira los ejemplos adecuados

- muchas personas llegan a la vejez con gracia y con muchas de sus facultades;
- fíjate en algunas de ellas para inspirarte, ya sea en los medios de comunicación o en miembros de tu propia familia.



## Planifica

- planificar el futuro y la vejez
- preparar una buena pensión y hacer planes para pasar el tiempo ayuda a esperar al menos algunos elementos de la vejez.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Miedo a morir

*La tanatofobia es una forma de ansiedad caracterizada por el miedo a la propia muerte o al proceso de morir. Se conoce comúnmente como ansiedad a la muerte.*

La ansiedad ante la muerte no está definida como un trastorno distinto, pero puede estar relacionada con otros trastornos de depresión o ansiedad. Entre ellos se encuentran:

- Trastorno de estrés postraumático o TEPT
- Trastornos de pánico y ataque de pánico
- Trastornos de ansiedad por enfermedad, antes llamados hipocondría.

Una persona puede sentir ansiedad y miedo extremos cuando considera que la muerte es inevitable. También pueden experimentar:

- Miedo a la separación
- Miedo a afrontar una pérdida
- Preocupación por dejar atrás a sus seres queridos.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Miedo a morir

## *Síntomas y diagnóstico*



El miedo a la muerte se considera una fobia si el miedo

- Surge casi siempre que la persona piensa en la muerte
- Persiste durante más de 6 meses
- Se interpone en la vida cotidiana o en las relaciones.

Los principales síntomas de que una persona puede tener fobia a morir son los siguientes

- Miedo o ansiedad inmediatos al pensar en la muerte o en el proceso de morir
- Ataques de pánico que pueden causar mareos, sofocos, sudoración y un ritmo cardíaco elevado o irregular
- Evitar situaciones en las que pueda ser necesario pensar en la muerte o en el proceso de morir
- Sentirse mal o tener dolores de estómago al pensar en la muerte o en el proceso de morir
- Sentimientos generales de depresión o ansiedad.

Las fobias pueden hacer que la persona se sienta aislada y evite el contacto con sus amigos y familiares durante períodos prolongados.



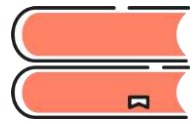
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# Miedo a morir

*La tanatofobia puede estar relacionada con:*



## Fobias específicas

Los objetos más comunes de las fobias son cosas que pueden causar daño o la muerte, como las serpientes, las arañas, los aviones y las alturas;



## Trastornos de pánico

Durante un ataque de pánico, las personas pueden sentir una pérdida de control y un miedo intenso a morir o a la muerte inminente;



## Trastornos de ansiedad por enfermedad

La ansiedad ante la muerte puede estar relacionada con los trastornos de ansiedad por enfermedad, antes conocidos como hipocondría;

**La experiencia de la ansiedad ante la muerte puede variar, dependiendo de factores individuales. Entre ellos se encuentran:**

- **Edad.** Un estudio de 2017 sugiere que los adultos mayores temen el proceso de morir, mientras que las personas más jóvenes temen más comúnmente la muerte en sí misma
- **Género.** Según un estudio de 2012, las mujeres eran más propensas que los hombres a temer la muerte de sus seres queridos y las consecuencias de su muerte.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# Miedo a morir

## *Superar la tanatofobia*

Un médico puede recomendar que una persona con tanatofobia reciba tratamiento para un trastorno de ansiedad, una fobia o para una causa subyacente específica de su miedo.



- Terapia cognitivo-conductual (TCC)
- Psicoterapia
- Terapia de exposición
- Medicación
- Técnicas de relajación



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Resumen

## Retos del envejecimiento

Los retos más comunes del envejecimiento están relacionados con: el compromiso y el propósito, el bienestar financiero, la movilidad y el movimiento, la vida diaria y el estilo de vida.



## Salud cerebral

Salud cerebral puede verse afectada por los cambios relacionados con la edad en el cerebro, por lesiones como un accidente cerebrovascular o una lesión cerebral traumática, por trastornos del estado de ánimo como la depresión, por trastornos por consumo de sustancias o por adicción, y por enfermedades como el Alzheimer.

## Retos del cuidado de personas

Desde el punto de vista psicológico, ya sean cuidadores remunerados o familiares, los retos a los que se enfrentan pueden provocar fácilmente el agotamiento. Los cuidadores deben planificar el tiempo para el autocuidado para no caer en un estado de ánimo en el que se sientan desanimados, atrapados, atascados, desesperados o deprimidos.

## Fear of getting old

Para superar el miedo a envejecer es necesario: llegar a la ruta del problema, centrarse en lo bueno, mirar los empujones adecuados y planificar el futuro.

## Fear of dying

La tanatofobia es una forma de ansiedad caracterizada por el miedo a la propia muerte o al proceso de morir. La tanatofobia puede estar relacionada con otras fobias y trastornos y puede superarse con TCC, psicoterapia, terapia de exposición, medicación y técnicas de relajación.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Gracias!



## Reconocimiento

Este documento ha recibido financiación de la Comisión Europea en virtud del acuerdo de subvención número 2020-1-RO01-KA204-080320, proyecto de asociación estratégica ERASMUS+ "Apoyar las necesidades de las personas mayores es nuestra responsabilidad".



## Contacto

[office@team4excellence.ro](mailto:office@team4excellence.ro)

<https://courses.trainingclub.eu/>

<https://trainingclub.eu/senior>

Descargo de responsabilidad: El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

