Conozca a sus mayores

Apoyo a las personas mayores

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

CC BY

Módulo 03

Una vez completado este módulo, será capaz de :

- Comprender los cambios sociales y físicos del envejecimiento
- Aprender técnicas para ayudar a los ancianos a afrontarlos y superarlos

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

CC BY

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

CC BY

Cambios sociales - Depresión

Los ancianos afrontan la soledad y la depresión de forma muy diferente a los adultos jóvenes, ya que pueden no entender que lo que están experimentando es realmente una depresión clínica. En consecuencia, muchos no son diagnosticados ni tratados.

Factores de desarrollo de la depresión incluyendo:

- Discapacidades físicas
- Condiciones médicas crónicas
- Ser mujer
- Vivir solo con falta de un sistema de apoyo
- Abuso de sustancias
- Ciertos medicamentos
- Pérdida de un ser querido y acontecimientos vitales estresantes
- Miedo a la muerte
- Daño a la imagen corporal
- Presión arterial alta
- Dolor crónico
- Demencia y Alzheimer

Síntomas y signos de la depresión en la tercera edad:

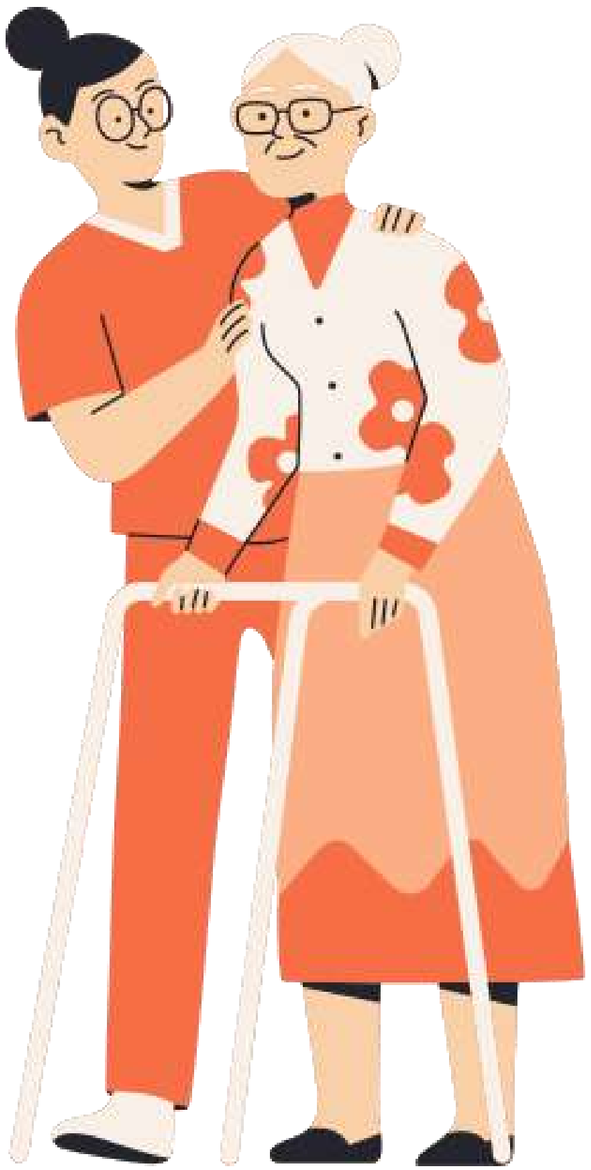
- Pesimismo crónico y desesperanza
- Sentimientos de culpa e inutilidad
- Irritabilidad e inquietud
- Insomnio, trastornos del sueño y exceso de sueño
- Problemas de alimentación, tanto si se come en exceso como si se pierde el apetito
- Dolores persistentes y problemas digestivos sin causa tratable o identificable
- Fatiga y baja energía
- Pérdida de interés por las actividades y retraimiento de las situaciones sociales
- Dificultad para concentrarse, enfocar y tomar decisiones
- Pensamientos de suicidio.

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

Cambios sociales - Depresión

Cómo reducir y tratar la soledad y la depresión en los ancianos

- Evaluar la medicación
- Grupos de apoyo y terapia
- Actividades sociales
- Pasatiempos satisfactorios
- Actividad física
- Dieta y nutrición



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

CC BY

Cambios sociales - Aislamiento

El principal problema del aislamiento social es su repercusión en la salud, la calidad de vida y el bienestar asociado de las personas mayores.

Formas de ayudar a mejorar la vida de los mayores:

- Transporte
- Aficiones e intereses
- Apoyar las actividades religiosas
- Fomentar las revisiones médicas periódicas
- Apoyo a los afligidos
- Imagen corporal positiva

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

CC BY

Cambios sociales - Resiliencia

La resiliencia representa la manera de superar las visiones clínicas que asocian el envejecimiento con el declive, la fragilidad y la enfermedad, por un lado, y las visiones estrechamente definidas del envejecimiento exitoso como un declive o pérdida cognitiva, social o funcional mínima, por otro. La resiliencia es más amplia, más estratificada; puede incluir tanto la vulnerabilidad como el florecimiento. Al pensar en la resiliencia, debemos prestar atención a los contextos en los que viven las personas.

Las personas mayores nos han enseñado que la resiliencia puede incorporar y equilibrar la vulnerabilidad junto con la fortaleza en una amplia gama de contextos. Las personas pueden vivir con enfermedades crónicas, pérdidas personales o circunstancias difíciles, pero se consideran a sí mismas resilientes. La resiliencia no consiste únicamente en "recuperarse" o en alcanzar logros a pesar de la adversidad. Las personas mayores a menudo se consideran resilientes debido a la adversidad, y a su continua habilidad para negociar y superar los retos y las pérdidas a lo largo del tiempo.

Entender la resiliencia entre las personas mayores desde su perspectiva nos muestra que, para mejorar la vejez, hay que prestar mucha más atención a la inversión y la optimización de nuestros entornos vitales para apoyar el bienestar en la vejez. Tenemos que prestar atención a las formas en que los servicios públicos, los espacios públicos y construidos, la legislación pertinente, los buenos sistemas de apoyo a los ingresos y la fiscalidad, las políticas de vivienda y otros apoyos, y los valores y actitudes sociales reflexivos pueden mejorar la resiliencia de las personas, las familias y las comunidades .

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

Cambios sociales - Aburrimiento

El aburrimiento que conduce a la depresión es un factor importante en muchos hogares, centros de salud para mayores y residencias asistidas. Corresponde a los cuidadores familiares reducir esos riesgos cuando se trata de cuidar a nuestra población de edad avanzada.

El aburrimiento conduce a múltiples problemas emocionales, incluyendo:

- Sentimientos de inutilidad
- Sensación de que la vida ya no merece la pena
- Sentimientos de intensa inquietud
- Sentirse poco querido o poco atendido

¿Cómo pueden los cuidadores combatir el aburrimiento?

- Desarrollar nuevos intereses
- Anima a los mayores a desarrollar una actitud

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

CC BY

Cambios sociales - Duelo

Es posible que muchos adultos mayores no muestren signos externos de duelo, pero los cuidadores y los familiares deben estar atentos a la angustia física y emocional. El dolor puede manifestarse en forma de llanto o incluso de reticencia a llorar, y un cambio en los hábitos alimenticios también puede ser un signo de angustia. La pérdida de interés por la familia, los amigos y las aficiones es otro indicador de duelo, así como la dificultad para dormir, concentrarse y tomar decisiones.

Etapas del duelo

- Negación
- Ira
- Negociación
- Depresión
- Aceptación

¿Cómo puedes ayudar?

- Visite regularmente
- Deje que expresen su dolor
- Haz que se sientan seguros

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

CC BY

Cambios físicos del envejecimiento

Capacidad intrínseca y capacidad funcional de las personas mayores

La OMS define la capacidad intrínseca como la combinación de las capacidades físicas y mentales del individuo, incluidas las psicológicas. La capacidad funcional es la combinación e interacción de la capacidad intrínseca con el entorno en el que vive la persona.

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

Cambios físicos del envejecimiento

Capacidad intrínseca y capacidad funcional de las personas mayores

Visión	Audición	**Temperatura**	**Olfato**	**Tacto**	Sabor
• Algunos problemas de visión que son más comunes a medida que se envejece incluyen: • Presbicia • Degeneración macular asociada a la edad (DMAE) • Cataratas • Glaucoma	• A medida que envejecemos, las pequeñas células ciliadas del oído interno pueden empezar a romperse y el proceso de audición es menos eficaz. • Varias afecciones que afectan con frecuencia a las personas mayores pueden repercutir en su audición, entre ellas • Hipertensión • Enfermedades del corazón • Diabetes • Antecedentes de accidentes cerebrovasculares	• Las personas mayores son incapaces de regular su temperatura corporal en el mismo grado que los adultos jóvenes porque sus respuestas a los cambios de temperatura corporal están alteradas. • Las personas mayores tienen una temperatura corporal axilar media inferior al punto de referencia de 36,5 grados C.	• El declive del sentido del olfato y la incapacidad de diferenciar los olores pueden hacer que una persona mayor se desinterese completamente por la comida. • El aroma de las flores es una experiencia placentera y no poder olerlas puede ser angustioso.	• La disminución del sentido del tacto es habitual en las personas mayores. • No está claro si esto se debe principalmente al envejecimiento o a la medicación para otros trastornos que suelen darse en las personas mayores	• As ageing sets in – between the ages of 50-60 in men and 40-50 in women – the number of taste buds begins to decrease. • The process is hastened if the senior has the habit of smoking, chewing tobacco, or is suffering from diseases like Alzheimer's.

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

CC BY

Cambios físicos del envejecimiento - Fragilidad

El término fragilidad o "ser frágil" se utiliza a menudo para describir un estado de salud particular que suelen experimentar las personas mayores. La fragilidad se caracteriza generalmente por problemas como la reducción de la fuerza muscular y la fatiga. Alrededor del 10% de las personas mayores de 65 años viven con fragilidad. Esta cifra se eleva a entre el 25% y el 50% para los mayores de 85 años. La fragilidad no es lo mismo que vivir con múltiples enfermedades de larga duración. A menudo hay un solapamiento, pero igualmente, alguien que vive con fragilidad puede no tener otras condiciones de salud diagnosticadas.

Una persona que vive con fragilidad puede necesitar adaptar su forma de vida y encontrar nuevas formas de gestionar las tareas cotidianas. Esto también puede ser cierto para su familia. La fragilidad también puede desafiar profundamente el sentido de sí mismo y cambiar la forma en que son percibidos y tratados por los demás, incluidos los profesionales de la salud. Las personas que viven con fragilidad son más propensas a experimentar servicios públicos y privados que no están orientados a sus necesidades. Pueden ser especialmente vulnerables a las consecuencias de una asistencia sanitaria de baja calidad y de unos servicios que no conectan.

Las personas que viven con fragilidad deben tener acceso a una atención proactiva y conjunta para maximizar la salud y el bienestar y evitar que surjan problemas en primer lugar. Igualmente importante es el acceso a servicios rápidos y especializados en caso de crisis sanitaria. Hay pruebas que apoyan el trabajo con las personas mayores y sus familias para poner en marcha planes de atención y apoyo adaptados a las necesidades individuales, basados en los objetivos y preferencias de las personas.

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

Resumen

Cambios sociales

Para proteger a los ancianos y ayudarles a superar la depresión, el aislamiento, el aburrimiento y la pena, debemos mantenerlos activos, asegurarnos de que llevan un estilo de vida saludable y de que desarrollan aficiones sociales.

Cambios físicos

La capacidad intrínseca y las habilidades funcionales de los ancianos sufren modificaciones y es importante saber cómo se pueden prevenir y provocar, para que no se conviertan en una barrera para vivir una vida activa e independiente

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

CC BY

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

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

CC BY