

1.1.1 Resultados, capacidades a desarrollar y contenidos sugeridos para la vejez

Para la educación grupal en este momento del curso de vida, se contemplarán dos tipos de ciclos educativos, los cuales se describen a continuación:

Ciclo de entrenamiento cognitivo y emocional

A pesar de algunos cambios típicos de la vejez (como el debilitamiento de la visión y la audición, la disminución de la sensibilidad, el enlentecimiento para el aprendizaje y la capacidad de reacción, las dificultades para mantener la concentración y la retentiva) que afectan directamente el funcionamiento cotidiano, el estado de ánimo y la conducta de las personas adultas mayores sanas y con patologías crónicas, son funciones que se pueden mantener conservadas si se entrenan continuamente (Pontificia Universidad Católica de Chile, 2012), como parte de la atención integral de la vejez, se contempla un ciclo de educación¹ de entrenamiento cognitivo y emocional para todas las personas mayores, que debe considerar las condiciones físicas, psicológicas y culturales de cada persona.

Este ciclo educativo debe ser desarrollado por lo menos una vez durante la vejez; integrando a los cuidadores en este proceso, en la medida de lo posible, de manera tal que puedan reforzar los contenidos y capacidades del ciclo educativo en las actividades de la vida cotidiana.

El desarrollo del ciclo de entrenamiento cognitivo y emocional contempla las siguientes capacidades y contenidos temáticos, los cuales podrán ser ajustados en su orden, conforme a los hallazgos de la valoración, abordando primero los de mayor necesidad en cada persona, pero se debe garantizar el abordaje de la totalidad de los mismos durante el ciclo².

Objetivo

Mantener conservadas, el mayor tiempo posible las habilidades intelectuales de atención, memoria, funciones ejecutivas, aprendizaje, razonamiento, percepción, cálculo, praxias, así como la autonomía en las personas adultas mayores, a través del entrenamiento cognitivo y emocional, el fortalecimiento de habilidades de afrontamiento del estrés, el fortalecimiento de lazos familiares y la promoción de la participación en redes sociales.

Resultados de salud esperados

¹Estos aprendizajes deben continuarse y fortalecerse en las sesiones de educación colectiva, mediante la interacción con pares, familias y comunidades.

²La orientación más específica para el desarrollo de los contenidos se puede consultar en las herramientas que dispondrá el Ministerio de Salud y Protección Social para tal fin.

- Personas adultas mayores que conservan las capacidades cognitivas.

Capacidad a trabajar con las personas adultas

- Mantiene un desempeño autónomo y funcional que le permite tomar decisiones de forma independiente.
- Refuerza y mantiene sus capacidades cognitivas y del lenguaje (atención, concentración, razonamiento, control atencional, memoria, comunicación, expresión, comprensión y vocabulario, interpretación de significados e información –percibida por diversos sentidos-, capacidad práctica y visoconstructiva, mecánica de la escritura y cálculo simple) .

Contenidos de las sesiones educativas

Ejercicios para mejorar y mantener la concentración y atención.

- Entrenamiento de las funciones ejecutivas: planificación temporal de la propia conducta, capacidad de secuenciar y organizar información, supresión de datos irrelevantes, comprensión de lenguaje abstracto y razonamiento sobre información visual.
- Lenguaje y comunicación oral: denominación de objetos, significado de palabras, sonido y fonología de palabras, sinonimia y antonimia, uso de verbos y ordenamiento de palabras, etc.
- Memoria: recuerdo de información verbal, visual, gráfica, historias, acontecimientos, etc.
- Percepción: reconocimiento de características importantes de los estímulos visuales como forma, color, tamaño, contorno, ubicación, bordes, etc.
- Lectoescritura y visoconstrucción: dibujo de objetos y significados, ejercicios de conteo, ejercicios con pautas de escritura.

Ciclo de promoción y mantenimiento de la salud

Objetivo

Desarrollar capacidades con las personas adultas mayores para la promoción y mantenimiento de su salud, con la finalidad de aportar al goce efectivo del derecho a la salud mediante un proceso de construcción colectiva de saberes y prácticas.

Resultados de salud esperados

- Personas adultas mayores que conservan la independencia funcional.
- Personas adultas mayores saludables, que se desarrollan adecuadamente desde el punto de vista físico-motor, socio-emocional y cognitivo, teniendo en cuenta su singularidad y diversidad.

Capacidad a trabajar con las personas adultas mayores

- Comprende y resuelve sus inquietudes sobre los cambios biopsicosociales que se experimentan en la vejez.

- Comprende las transformaciones que debe hacer en su estilo y modo de vida para lograr el mayor bienestar posible durante la vejez
- Comprende las pautas de cuidado ergonómico que requiere incorporar en sus rutinas personales y laborales, lo que le permite ponerlas en práctica.
- Se siente comprometido con la implementación de las acciones para el cuidado de su salud que requiere en su vida para lograr bienestar.
- Siente satisfacción de incluir una rutina de actividad física consciente, todos los días de su vida.
- Implementa acciones de cuidado de su propio ser, de acuerdo con los cambios que está experimentando y de acuerdo con su proyecto de vida.
- Mantiene hábitos de consumo responsable de medicamentos.

Contenidos de las sesiones educativas

- Cambios esperados en el proceso de envejecimiento (fisiológicos, psicológicas, cognitivos, sexuales, emocionales y sociales).
- Cultura del envejecimiento activo y saludable.
- Beneficios de prácticas de cuidado de la salud y pautas para realizarlas de forma segura e independiente, de acuerdo con las posibilidades del adulto mayor y su entorno: higiene corporal, cuidado bucal incluyendo prótesis, alimentación saludable, foto protección, higiene del sueño, actividad física, deporte, recreación y ocio, cuidado de la visión y la audición; pautas de cuidado ergonómicas en las rutinas personales y laborales.
- Fortalecimiento de autoestima, de la capacidad de tomar decisiones que promuevan su salud y bienestar de forma autónoma (respetando los derechos de los demás).
- Adecuación de entornos para prevenir accidentes (ej. tapetes, dispositivos de apoyo en escaleras y baño, antideslizantes, uso de bastón o caminador de apoyo, etc.).
- Importancia de los exámenes de tamizaje de riesgo cardiovascular y metabólico y cánceres.
- Auto examen de mama en hombres y mujeres. Auto examen de testículo.

Resultados de salud esperados

- Personas con adecuado estado nutricional de acuerdo a su edad

Capacidad a trabajar con las personas adultas mayores

- Conoce cómo puede tener una alimentación saludable de acuerdo a su estado de salud, y requerimientos nutricionales.
- Reconoce los contenidos de los rótulos (etiquetas) y sabe qué alimentos puede o no consumir, de acuerdo con su condición de salud.
- Siente que es posible mejorar la propia alimentación, seleccionando alimentos con mayor valor nutricional.
- Desarrolla rutinas de consumo de alimentos en familia, de forma participativa con los demás integrantes.
- Comprende la importancia de conocer su peso y mantener una alimentación saludable como factor protector de la salud.
- Conocen los riesgos asociados al consumo de: 1) alimentos ricos en sal, grasas saturadas, grasas trans, y con azúcares añadidos; 2) bebidas energizantes y productos procesados y ultra procesados.

Contenidos de las sesiones educativas

- Promoción de hábitos y rutinas alimentarios saludables (horario, uso de cubiertos, desayuno, el papel de la alimentación en familia y comunidad como una actividad que crea vínculos afectivos, entre otros).
- Alimentación variada y saludable apoyándose en las guías alimentarias (grupos de alimentos, tamaños y número de porciones recomendados según edad), con diferentes consistencias y sabores, de acuerdo a su edad, la disponibilidad de alimentos de la región y costumbres alimentarias.
- Beneficios del control médico periódico a fin de valorar prácticas de consumo de alimentos y establecer el estado nutricional de las personas, entre otros.
- Conocer y controlar los riesgos asociados al consumo de: 1) alimentos ricos en sal, grasas saturadas, grasas trans, y con azúcares añadidos. 2) bebidas energizantes y productos procesados y ultra procesados. 3) suplementos dietarios no formulados por el personal competente en salud (médico-nutricionista).
- Técnicas de almacenamiento y elaboración de alimentos que permitan la inocuidad de los alimentos y la conservación de sus propiedades nutricionales
- Resolver las inquietudes frente a mitos y creencias sobre el consumo de alimentos y bebidas.
- Lectura e interpretación del rotulado nutricional de los alimentos envasados para consumo humano.
- Opciones de elecciones de preparaciones y platos saludables cuando se consume la alimentación fuera de casa.
- Concepto de peso saludable y estrategias para reconocimiento del mismo.

Resultados de salud esperados

- Personas adultas mayores y sus familias con capacidades para afrontar los diferentes sucesos vitales.

Capacidad a trabajar con las personas adultas mayores

- Reconoce los sucesos vitales durante la vejez y las estrategias para su afrontamiento, de forma que le permitan fortalecer sus habilidades para actuar con resiliencia.
- Reconoce que tiene fortalezas psicológicas y cómo pueden utilizarlas en momentos de transformaciones (sucesos) normativas o no normativas.
- Identifica las oportunidades de mejora que le plantean la situaciones familiares o laborales para el mantenimiento de su bienestar.

Contenidos de las sesiones educativas

- Comprensión de los eventos vitales y su influencia en la salud presente y futura y herramientas para afrontamiento de los mismos.
- Autopercepción del estrés y manejo adecuado de situaciones estresantes (flexibilidad psicológica, adaptación a los cambios, afianzamiento de valores que promueven el desarrollo, re significación de las situaciones, capacidad para superar y transformar las experiencias doloras y sobreponerse a ellas).
- Reconocimiento de síntomas depresivos y conductas de riesgo.
- Fortalecimiento de los auto esquemas positivos (autoestima, autoconcepto, autovaloración; desarrollar capacidad de ver lo positivo, aceptar que el cambio es parte de la vida).

Resultados de salud esperados

- Personas adultas mayores con prácticas y dinámicas que favorecen el establecimiento de relaciones sanas y constructivas.

Capacidad a trabajar con las personas adultas mayores

- Construyen relaciones equitativas y solidarias entre géneros.
- Cuentan con herramientas que les permiten defender sus convicciones y construcciones identitarias con respeto a la diferencia, dirimiendo los conflictos que esto ocasiona sin el uso de la violencia.
- Construyen mecanismos de autorregulación y de mutua regulación de la vida social.
- Conocen y practican habilidades para la vida.

Contenidos de las sesiones educativas

- Reconocimiento de emociones propias y de las emociones derivadas de la adaptación al proceso de desarrollo a lo largo del curso de vida: conciencia y atención emocional.
- Habilidades para la vida.

Resultados de salud esperados

- Personas adultas mayores que ejercen sus derechos sexuales y sus derechos reproductivos

Capacidad a trabajar con las personas adultas mayores

- Revisa sus creencias sobre la vivencia de la sexualidad y la reproducción.
- Establece rutinas de cuidado físicas y psicológicas que le permiten sentirse cómodo y expresar su sexualidad de forma satisfactoria.
- Expresa sanamente el afecto hacia otras personas y comparte sentimientos.

Contenidos de las sesiones educativas

- Fortalecimiento de la autoestima y autonomía para el ejercicio de la sexualidad: Reconocimiento y valoración del propio cuerpo y sus cambios y el mantenimiento de una sexualidad satisfactoria, Expresión de afecto y emociones, Ética del cuidado, Relaciones equitativas y respetuosas con la pareja, Toma de decisiones sobre la sexualidad y reproducción (elección de(los) compañeros sexuales, sobre el estado civil, anticoncepción y protección contra ITS, deseo de hijos).
- Resolución de dudas sobre las ITS y medidas para su prevención.
- Cuidado de su imagen exterior.
- Uso de métodos de anticonceptivos como forma efectiva para evitar gestaciones no deseadas y evitar contraer o transmitir ITS.

Resultados de salud esperados

- Personas con adecuado estado de salud bucal sin daño o pérdida de dentición por enfermedades prevenibles.

Capacidad a trabajar con las personas adultas mayores

- Conocen los cambios de la cavidad bucal a través de los momentos del curso de vida y los factores que desde el nacimiento, contribuyen a la salud bucal y a la presencia de enfermedades bucales, que les permite identificar oportunamente las necesidades de atención odontológica y acompañar o realizar adecuadamente las prácticas de salud bucal.
- Conoce los derechos para la atención en salud bucal.

Contenidos de las sesiones educativas

- Procedimientos e intervenciones de odontología para la detección temprana, protección específica y demás, a los que tienen derecho la persona acorde con su afiliación al sistema de salud, edad o necesidades particulares y los mecanismos para acceder efectivamente a los mismos (en concordancia con las RIAS: consulta odontológica, valoración del riesgo y de estructuras dentomaxilofaciales, aplicaciones de barniz de flúor, sellantes, profilaxis e higiene en consulta odontológica)
- Adecuadas prácticas de higiene bucal, incluye; beneficios del uso de elementos de higiene bucal y como hacer buen uso de los mismos. (Cepillos uni-dedales, cremas dentales con flúor, enjuagues bucales, otros aditamentos de higiene, uso limitado de cantidades de crema, frecuencia y técnicas de cepillado, no compartir cepillos).
- Riesgos del consumo de alimentos no saludables (excesos de azúcares, grasas trans, otros en alimentos procesados).
- Signos y síntomas que alertan la presencia de enfermedades bucales (dentales y de los demás tejidos) y sus consecuencias: dolor, malestar, abscesos, inflamaciones, baja autoestima, alteraciones de los procesos de alimentación, complicaciones de enfermedades generales presentes, pérdida dental, otros.
- Beneficios del reconocimiento en los niños y auto reconocimiento y auto examen de los tejidos en boca, para identificar enfermedades bucales, que generan riesgo ante la presencia de condiciones sistémicas o en etapas como la gestación y que conllevan a complicaciones (bajo peso al nacer, preeclampsia, parto pre término, enfermedades cardiovasculares, lesiones en paciente diabético y con EPOC, entre otros). Riesgos de hábitos como onicofagia, morder objetos, entre otros y su relación con la autoestima y el manejo adecuado del estrés
- Beneficios del uso de elementos de protección bucal, durante prácticas deportivas y otras actividades de riesgo de trauma en cara y boca.
- Riesgos por inicio y consumo de tabaco y alcohol
- Recomendaciones de cuidados e higiene de dispositivos en boca, como piercing, aparatología de ortodoncia o prótesis dentales.