

COMO CUIDAR



Cecilia Pérez Faz

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

CONCEPTOS CLAVES

CÓMO CUIDAR MEJOR

CALIDAD DE VIDA Y ENVEJECIMIENTO

PROPUESTAS

EJERCICIO

BIBLIOGRAFÍA

INTRODUCCIÓN



INTRODUCCIÓN



1ª FORMA

ENVEJECIMIENTO NORMAL

2ª FORMA

ENVEJECIMIENTO PATOLÓGICO

3ª FORMA

ENVEJECIMIENTO DE ÉXITO

¿ENVEJECEN TODAS LAS
PERSONAS DE LA MISMA
FORMA?



CONCEPTOS CLAVES

1. PARADIGMA DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

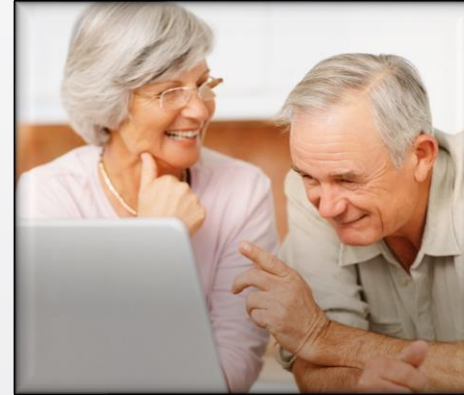
“Potencia la calidad de vida de la comunidad, haciendo protagonistas de su vida a las personas. Al mismo tiempo se proporciona apoyo, protección, seguridad y cuidados adecuados en casos necesarios”



SALUD



PARTICIPACIÓN



**APRENDIZAJE
PERMANENTE**



SEGURIDAD

(OMS, 2002)

CONCEPTOS CLAVES

1. PARADIGMA DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

“En el envejecimiento los estados emocionales ocupan el motivo más importante para mantener la satisfacción con la vida. Ligado a las emociones se encuentran los recuerdos que forman parte importante en la vida de las personas y sobre todo de los mayores”



(Dóniz, 2017)

CONCEPTOS CLAVES

1.EDADISMO

- ¿CONOCE ALGÚN MITO ASOCIADO A LA VEJEZ?

1.Todas las personas mayores son iguales



Es el grupo de población con mayor variabilidad interindividual, con diferencias biológicas, en las características psicológicas, sociales, culturales...

2.Las personas mayores tienen problemas de memoria



Tres de cada cuatro personas dicen tener buen estado de salud a pesar de tener alguna patología, pueden realizar actividades de la vida diaria, vivir solos y tener una vida totalmente autónoma.

CONCEPTOS CLAVES

1.EDADISMO

- **¿CONOCE ALGÚN MITO ASOCIADO A LA VEJEZ?**

3.Los mayores están solos y aislados

Si que mantienen buenas relaciones y apoyos sociales aunque con una red social menos extensa que en la juventud, más gratificante con sus familias y sus hijos.

4.Las personas mayores no pueden aprender cosas nuevas

Los mayores han aprendido a usar las nuevas tecnologías, entre muchas otras cosas.

CONCEPTOS CLAVES

2. FACTORES DETONANTES

JUBILACIÓN

**Significado
del momento**

**¿Descanso o
frustración?**

**Reajuste de
roles
familiares**

**Merma sus
recursos
financieros**

RELACIONES INTERGENERACIONALES

**Aprendizaje de
valores**

**Primera y
última etapa
de la vida**

**Empoderamie
nto y
aprendizaje**

**Eliminación
del edadismo**

VIUDEZ

Aislamiento

**Actitudes de
los
familiares**

**Dificultad para
adaptarnos**

**Connotación
distinta para
cada
persona**

CONCEPTOS CLAVES

2. FACTORES DETONANTES

**Síndrome del
nido vacío**

**Relaciones
familiares
pobres**

**Muerte del
cónyuge**

**Salida del
mercado laboral**

**Falta de
actividades
placenteras y
prejuicios**



CRISIS DE IDENTIDAD



**CRISIS DE
AUTONOMÍA**



**CRISIS DE
PERTENENCIA**

CONCEPTOS CLAVES

3. ESPECIAL ATENCIÓN

AUTO-CUIDADO

- Higiene adecuada y aseo diario
- Hábitos de vida sanos

AUTONOMÍA

- Manejo de situaciones de estrés
- Uso del dinero, transporte, tiempo libre

RELACIONES INTERPERSONALES

- Fomentar red social
- Habilidades sociales

TIEMPO LIBRE

- Participación en su entorno
- Ocio

ESTIMULACIÓN

- Prevención de dificultades en percepción y concentración

COMO CUIDAR MEJOR

COMUNICACIÓN

ESCUCHA ACTIVA

- Dar sentido a lo que oímos

EMPATÍA

- Sin emitir juicios de valor

INTERPRETACIÓN

- Cerciorarnos de que hemos entendido bien el mensaje

Proporcionar un trato adecuado, digno y respetuoso

Darle tiempo para responder

Temas de conversación

Estimular la memoria y el recuerdo

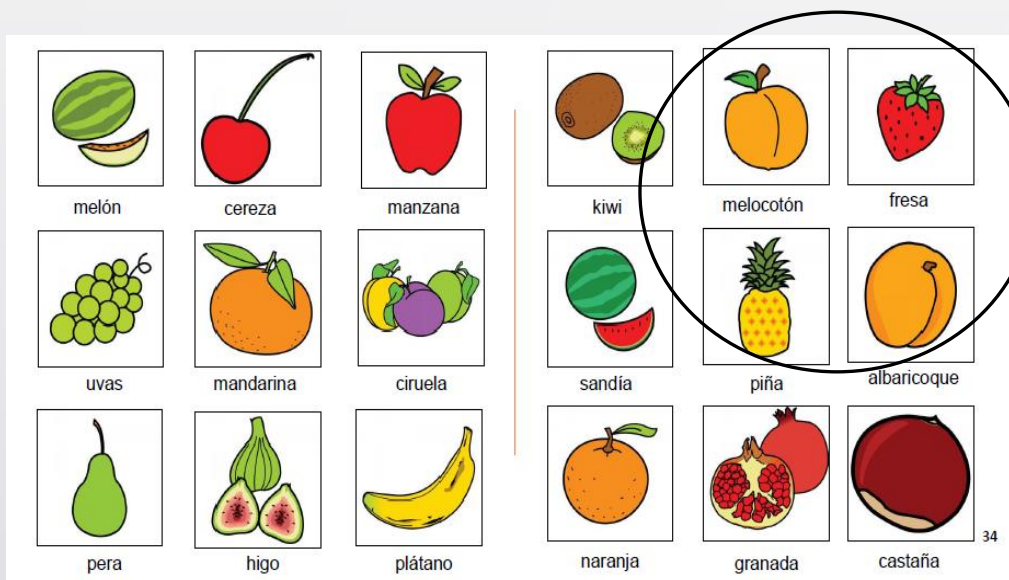
Emociones y sentimientos

COMO CUIDAR MEJOR

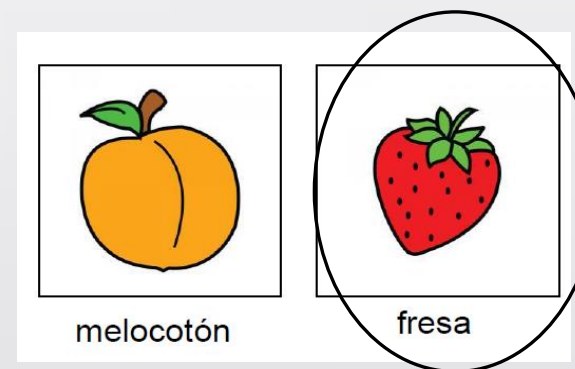
EN CASOS DONDE LA COMUNICACIÓN SE VUELVE MÁS COMPLEJA

¿QUÉ LE APETECE COMER MÁS HOY?¿

PASO 1. ¿A QUE ZONA MIRA LA PERSONA?



PASO 3. SE SEÑALAN LOS PICTOGRAMAS MÁS CONCRETOS Y SE CONFIRMA EL MENSAJE. ¿QUIERES FRESAS?



PASO 2. SEÑALAMOS LA FILA QUE OBSERVA Y NOS ASEGURAMOS DE SU RESPUESTA

COMO CUIDAR MEJOR

CUANDO LA MEMORIA FALLA

**MANTENERLE
ACTIVO**

**RELACIONES
INTERPERSONALES**

**COMUNICACIÓN
INTERPERSONAL**

**LENGUAJE
CLARO**

**MUESTRAS DE
AFECTO**

**EVITAR
SITUACIONES DE
CONFUSIÓN**

**ORIENTACIÓN
ESPACIO-TIEMPO**

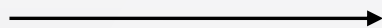
EJEMPLO: RECORDAR SITUACIONES AGRADABLES DEL PASADO

“Carmen, usted antes me contaba siempre cómo había conocido a su marido en el parque que estaba al lado de su casa; y que él entonces trabajaba en una fábrica; y que iban ustedes todos los sábados al bailar... Eso fue en el año 1942, ¿verdad, Carmen?”

COMO CUIDAR MEJOR

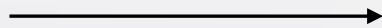
CUANDO LA MEMORIA FALLA

ATENCIÓN



OBSERVACIÓN Y DESCRIPCIÓN DE DETALLES EN LÁMINAS

ORIENTACIÓN



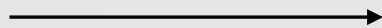
PLANOS DE RECORRIDO DE TRANSPORTE PÚBLICO

MEMORIA



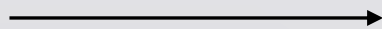
**EJERCICIOS DE REPASO DE DATOS PERSONALES, ALBUM
FAMILIAR**

LENGUAJE



**COMO ORDENAR PALABRAS DONDE LAS LETRAS ESTÁN
DESORDENADAS**

CÁLCULO



JUEGOS CON NÚMEROS COMO EL BINGO

COMO CUIDAR MEJOR

DEMENCIA

“Conjunto de signos y síntomas producidos por una alteración cerebral que provoca la pérdida de capacidades cognitivas, normalmente junto con alteraciones del estado de ánimo y de la conducta”

Pérdida de
autonomía



Dependencia



Obstáculos

1 de cada 10 personas mayores de 65 años padece algún tipo de demencia y aproximadamente, **un 75% de los casos es debida a la enfermedad de Alzheimer.**

COMO CUIDAR MEJOR

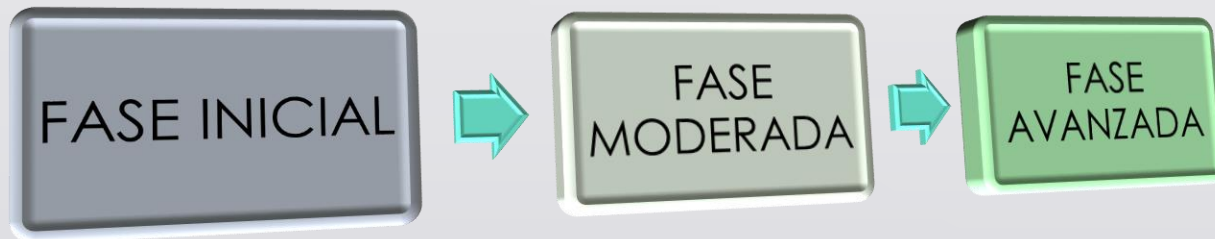
DEMENCIA: ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

- ✓ Es la causa más frecuente de demencia.
- ✓ Es una enfermedad que genera un deterioro cognitivo importante.
- ✓ Acompañado por cambios en la personalidad y el comportamiento.
- ✓ Las fases más avanzadas requieren ayuda y cuidados durante la mayor parte del día.



COMO CUIDAR MEJOR

DEMENCIA: ENFERMEDAD DE ALZHEIMER



COMO CUIDAR MEJOR

DEMENCIA: ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

“La apraxia es un síntoma de disfunción neurológica que se manifiesta con una alteración de la capacidad para ejecutar movimientos precisos y coordinados”

ANTE FRUSTRACIÓN POR LA INCAPACIDAD DE HACER ALGO

- Observemos
- Anunciamos
- No lo hacemos por él/ella

SI NO QUIERE HACER ACTIVIDADES

- Minimizar la apatía
- Proponer otras actividades agradables



PROBLEMAS EN TAREAS BÁSICAS

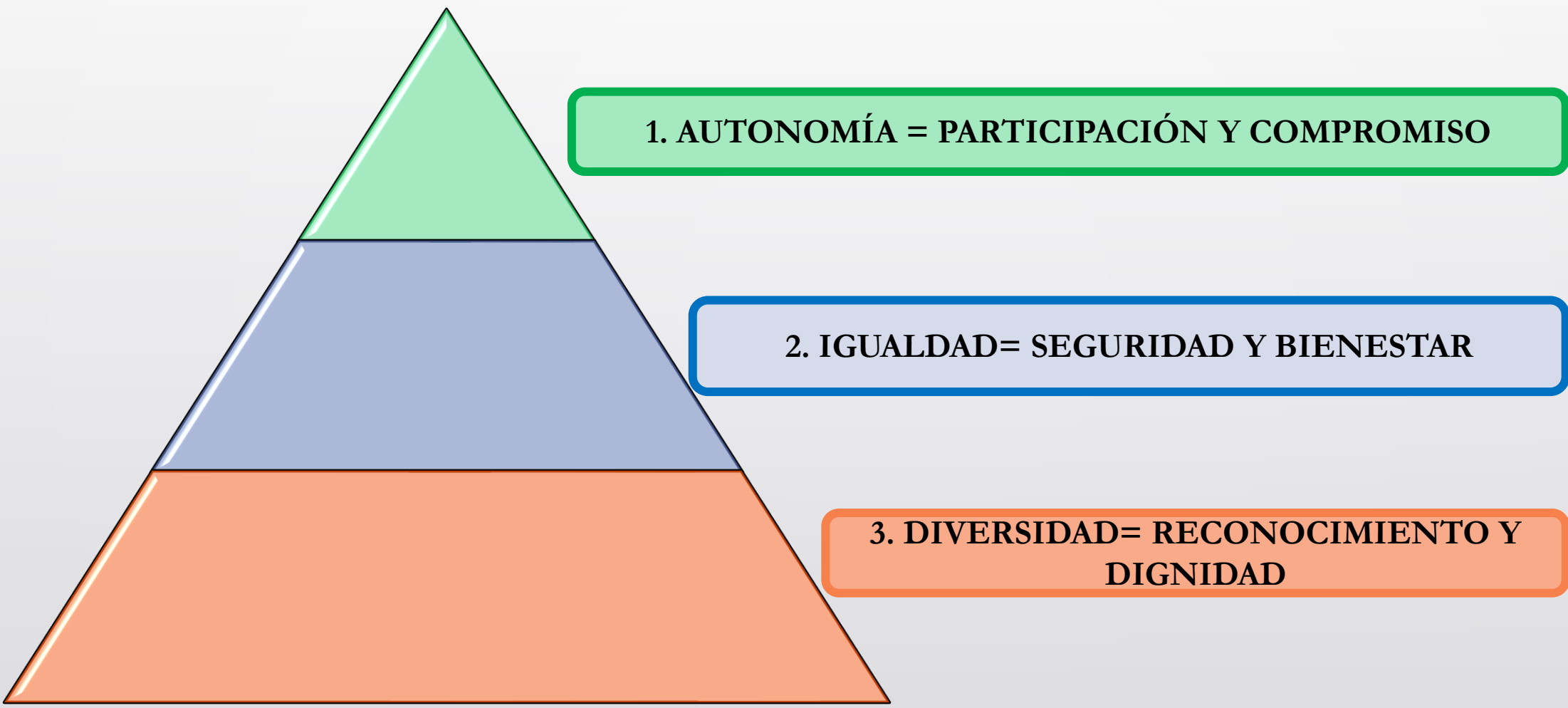
- Sustituir por algo más sencillo
 - Facilitar otros recursos
 - Apoyar

CUANDO UNAS COSAS SI LE SALEN Y OTRAS NO

- Fomentar la autonomía
- Potenciar las habilidades conservadas

EJERCICIO INTERACTIVO

PROPÓN UNA ACCIÓN COMO CUIDADOR/A QUE FOMENTE ESTOS ASPECTOS

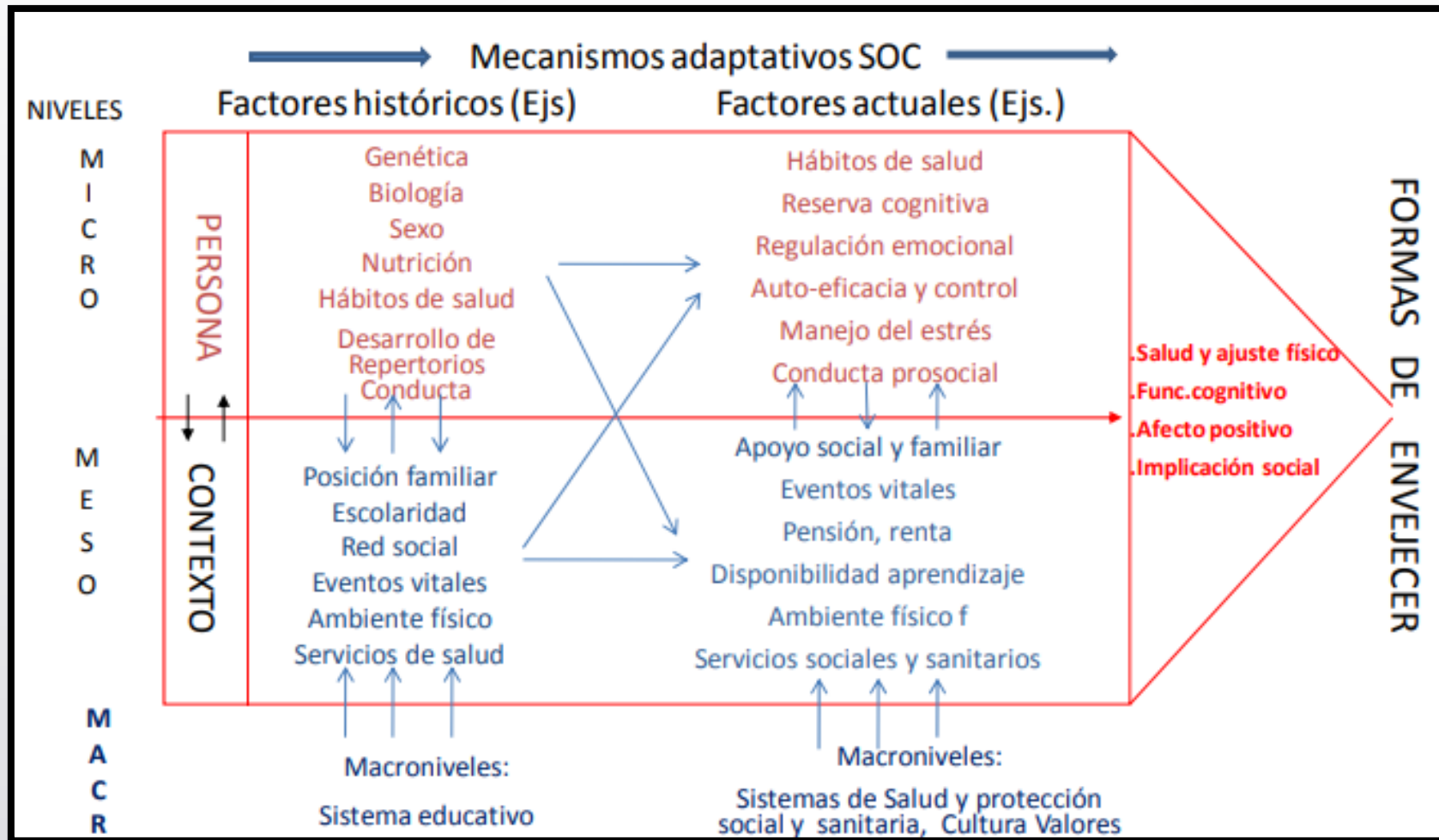


1. AUTONOMÍA = PARTICIPACIÓN Y COMPROMISO

2. IGUALDAD= SEGURIDAD Y BIENESTAR

3. DIVERSIDAD= RECONOCIMIENTO Y DIGNIDAD

CALIDAD DE VIDA Y ENVEJECIMIENTO



Ballesteros(2002)

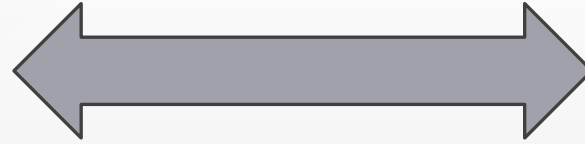
CALIDAD DE VIDA Y ENVEJECIMIENTO

CUIDADOR/A

SABE

ESCUCHA

APOYA/ACOMPaña



EQUILIBRIO

ADULTO MAYOR

SABE

DEMANDA

DECIDE

**Aspectos biomédicos, psicológicos,
sociales, medioambientales.**

Centrado en la persona

Dignidad y derechos

Pilar Rodríguez Rodríguez. Fundación PILARES

DIGNIDAD



AUTONOMÍA



INDEPENDENCIA

Montse no opina porque está ya muy mayor

Montse ha cumplido 84 años y su artrosis sigue creciendo. Empieza a tener dificultades para levantarse sola, ducharse. Sin embargo, la cabeza le funciona perfectamente, y como ella siempre presume, tiene una memoria espectacular.

Ante sus problemas físicos, su familia se ha reunido y sin decirle nada a ella, para no disgustarla y “porque ya está muy mayor” han decidido que lo mejor es que viva con su hija mayor, que tiene una habitación libre.

Montse, a la que nadie preguntó su opinión, finalmente se trasladó con gran disgusto a vivir con su hija para no hacer “discutir” a sus hijos. Ahora, además de dependencia física, sigue tratamiento por depresión.



Julián se pone en el lugar de su madre

Carmen ingresó en el hospital por una caída en la calle. Su hijo Julián está con ella en la habitación del hospital y le propone que cuando salga, en lugar de vivir sola en casa, se podría ir a su casa, a ver cómo evoluciona. Carmen piensa que puede ser una buena idea, ella sola no va a poder y va a tener que llamar a Julián todo el tiempo.

Julián sabe que va a tener que entender las reacciones de su madre en un sitio nuevo, animarla en sus progresos para ser cada vez más independiente y reorganizar algunas de sus rutinas cotidianas para acomodarlas a la convivencia de ambos.



CAMBIAR HÁBITOS DE RIESGO
INCORPORAR LA ACTIVIDAD FÍSICA AL DÍA A DÍA
ADOPTAR DIETA SALUDABLE Y EQUILIBRADA
MANTENER LA ACTIVIDAD COGNITIVA
CUIDAR NUESTRAS RELACIONES SOCIALES



AUTOCUIDARME PARA CUIDAR MEJOR

1-CUIDAR DE MI MISMO/A ES CUIDAR MEJOR AL FAMILIAR

8- DISFRUTAR DEL OCIO Y TIEMPO LIBRE

2-NADIE SABE MEJOR QUE YO COMO ME SIENTO

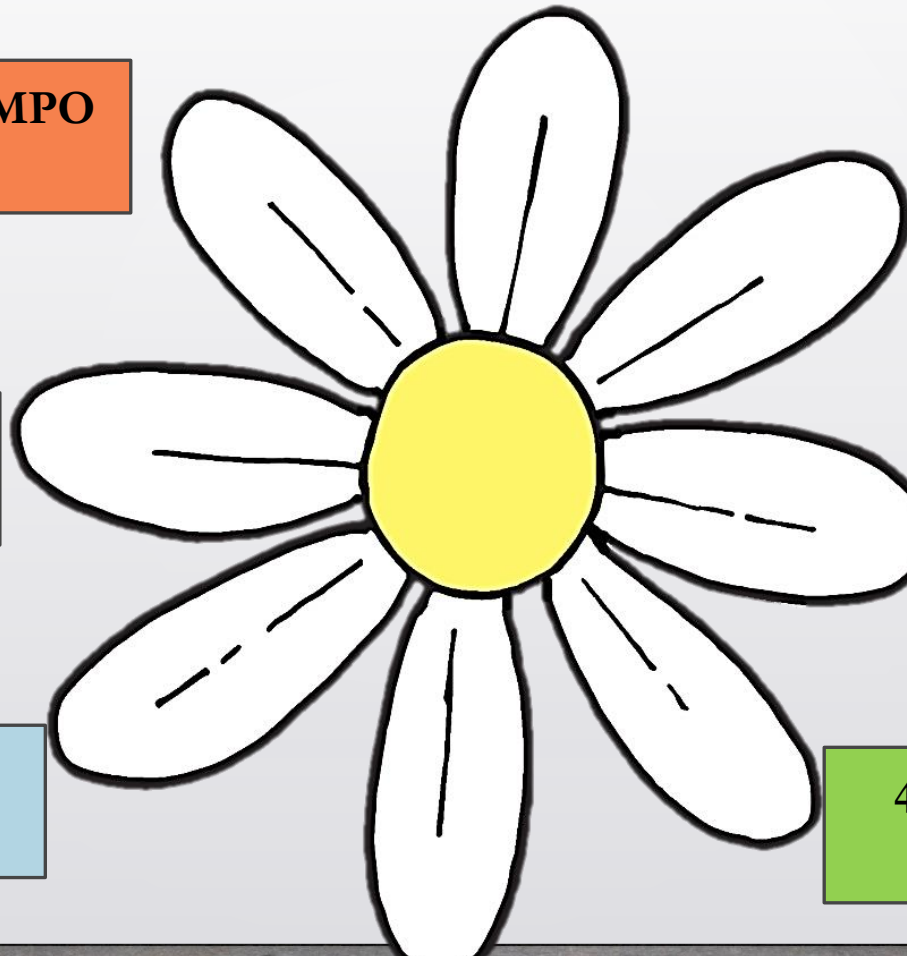
7- ORGANIZAR MI TIEMPO

3- NO PUEDO HACERLO SOLO/A

6- MANTENER UNA RUTINA Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE

4- PUEDO PEDIR Y ACEPTAR AYUDA

5- A VECES HAY QUE PONER LÍMITES A LOS CUIDADOS QUE PRESTAMOS



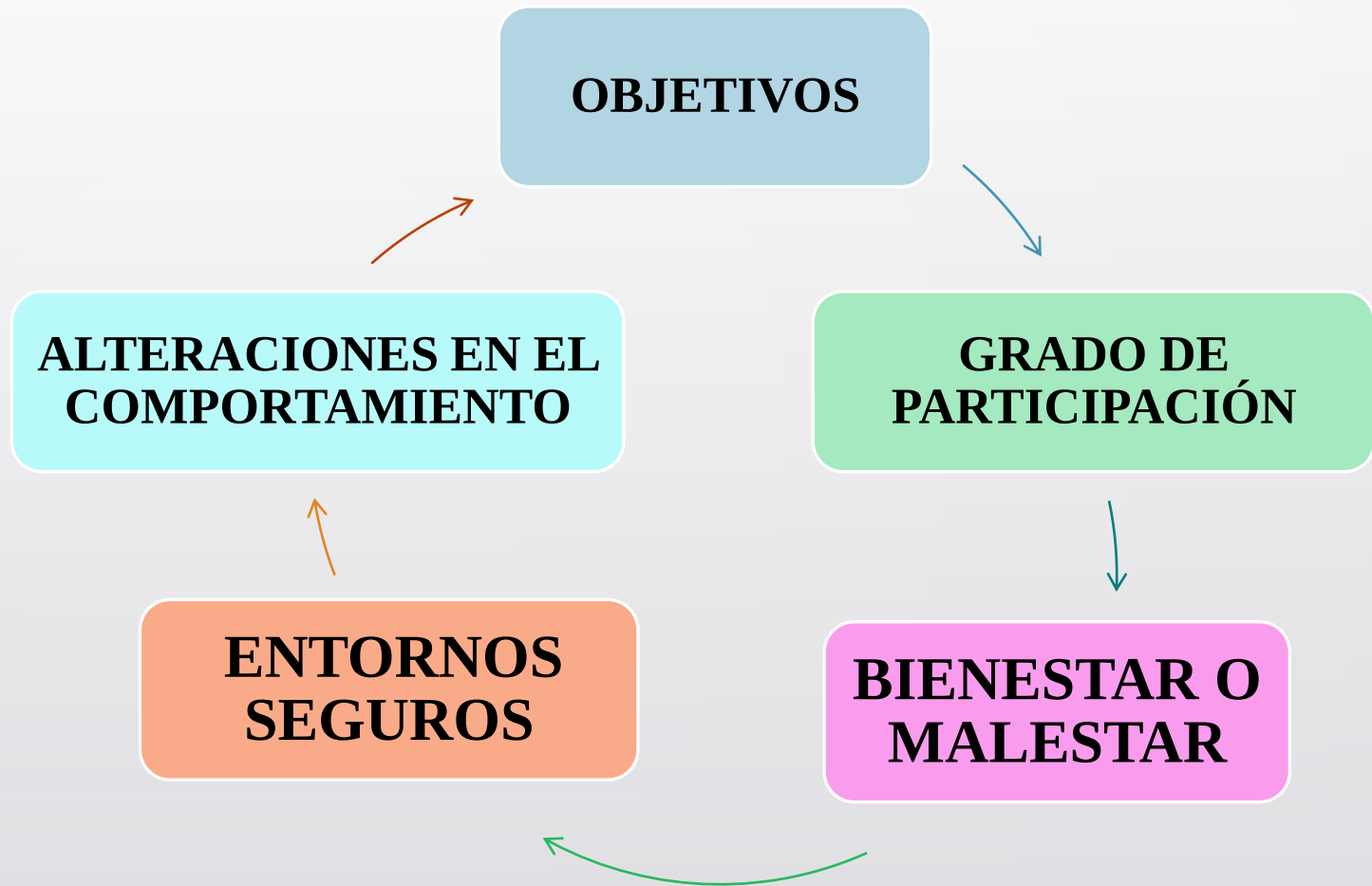
INDICACIONES PARA PROPUESTAS



-  Rutina: juegos a la misma hora
-  Instrucciones sencillas
-  Ejercicios con secuencias de progresiva dificultad
-  Actividades acordes a las facultades mentales y físicas
-  Respetar el ritmo
-  El cuidador no debe realizar la actividad, sino con ella.
-  Sesiones de 45 min

INDICACIONES PARA PROPUESTAS

“Actividades significativas o plenas de sentido para la persona, para que se sienta bien en su día a día.”



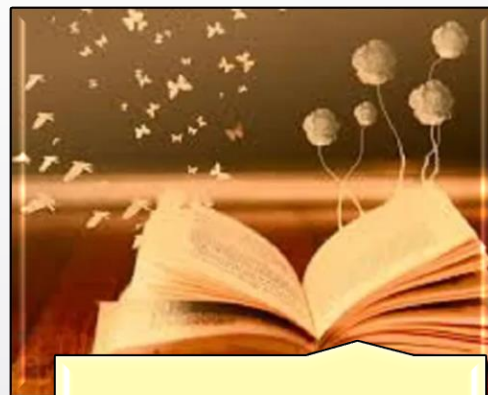
PROPUESTAS



Música



Poesía



Lectura



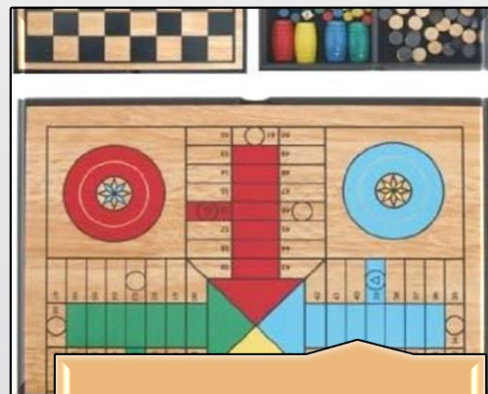
**Conversar sobre
temas actuales**



Álbum de fotos



Internet



Juegos



Memoria inmediata. Lea una línea. Después cierre los ojos y recite los siguientes objetos en voz alta.

Estimulación

PROPUESTAS

BENEFICIOS

**MEJORA LA
COMPRENSIÓN Y
LENGUAJE**

**EXTERIORIZACIÓN
DE CONFLICTOS**

**CONTROL
EMOCIONAL**

**DESARROLLO
PERSONAL,
CAPACIDAD
CREATIVA**



PROPUESTAS



YoTeCuido Alzheimer

LapiSoft

4,8 ★

154 reseñas

Más de 10 mil

Descargas

3

PEGI 3 ⓘ

Instalar



HERRAMIENTA QUE OFRECE INFORMACIÓN Y RECURSOS PARA CUIDADORES/AS DE PERSONAS CON LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER



MyRealFood: Recetas y alimentos

MyRealFood 🍷

Compras en la aplicación

4,7 ★

14 mil reseñas

Más de 1 M

Descargas

3

PEGI 3 ⓘ

Instalar



OFRECE RECETAS, POSIBILIDAD DE COMPARTIR PLATOS, UNIRTE A DISTINTOS GRUPOS Y MOTIVARTE



Meditación con Petit BamBou: mindfulness y calma

FeelVeryBien sarl

Compras en la aplicación

4,7 ★

91 mil reseñas

Más de 5 M

Descargas

3

PEGI 3 ⓘ

Instalar



HERRAMIENTA PARA APRENDER A MEDITAR DESDE CERO

PROPUESTAS

RECOMENDACIONES AUDIOVISUALES SOBRE ALZHEIMER

El Hijo de la Novia, de Juan José Campanella (2001)



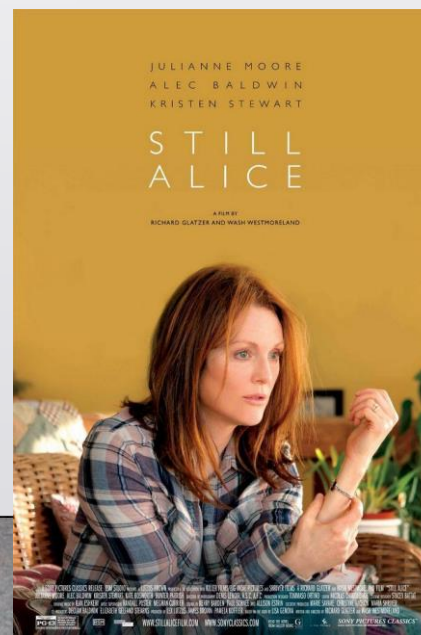
Cuidadores, de Oskar Tejedor (2010)



Elsa y Fred de Marcos Carnevale, 2005.



Siempre Alice, de Walsh West y Richard Glatzer (2014)



Arrugas, de Ignacio Ferreras (2011)



PROPUESTAS

DESDE LA REMINISCENCIA

“CONJUNTO DE ACTIVIDADES QUE PUEDEN FACILITAR EL RECORDAR”

BENEFICIOS



**FORTALECE LA
IDENTIDAD DEL
ADULTO MAYOR**

**LE AYUDA A
GESTIONAR
DUELOS Y
ASUNTOS NO
RESUELTOS**

**MEJORA LA
AUTOESTIMA**

**REDUCE LA
ANGUSTIA VITAL
Y MEJORA LA
ADAPTACIÓN AL
PRESENTE**

**OPTIMIZA LAS
RELACIONES
FAMILIARES**

PROPUESTAS

DESDE LA REMINISCENCIA

USA OLORES

USA SONIDOS Y MÚSICA

USA SABORES

TRABAJA CON OBJETOS

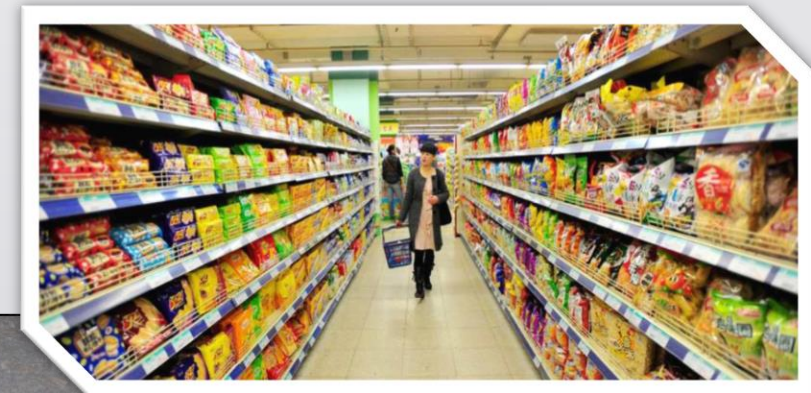
USA FOTOGRAFÍAS



PROPUESTAS



UN ANTES
Y
UN DESPUÉS



PROPUESTAS

*DESDE LA
REMINISCENCIA*

- NOMBRE:

- FECHA Y LUGAR DÓNDE
NACI

- YO SOY:

- LO QUE MÁS ME GUSTA
ES:

- ESTE DÍA CELEBRABA:



- LAS PERSONAS QUE ME
ACOMPAÑABAN ERAN:

RECURSOS NECESARIOS:

- ✓ FOTOGRAFÍAS
- ✓ PAPEL
- ✓ BOLÍGRAFO
- ✓ ROTULADORES

PROPUESTAS

Construyendo recuerdos

- ¿A QUÉ EDAD NOS HICIMOS NOVIOS?
- ¿CUÁNTO DURÓ NUESTRO NOVIAZGO?



- ¿CÓMO SE INICIABA UN NOVIAZGO?
- ¿QUÉ COMPROMISO SE ADQUIRÍA?

- ¿CUÁNDO Y CÓMO SE VEÍAN LOS NOVIOS?
- ¿QUÉ COSTUMBRES HABÍA?

- LOS MEJORES RECUERDOS

- LO QUE NO ESTABA BIEN VISTO

EJERCICIO AUTONOMO

Elabore, diseñe e implemente herramientas para fomentar la tarea de cuidar.

- Tome como referencia cada eje explicado en la sesión.
- Siga la guía ofrecida para completar la actividades.





- Rodríguez, P. (2010). “La atención integral centrada en la persona”. Madrid, Informes Portal Mayores, nº 106. [Fecha de publicación: 04/11/2010]
- Dóniz, M.C (2017). Estimulación cognitiva y terapia de reminiscencia. Técnicas no farmacológicas: clave para lograr un envejecimiento activo. (Trabajo Fin de Máster). Universidad de la Laguna.
- Limón,M. y Ortega,M. (2011). Envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida en adultos mayores. Revista de Psicología y Educación. Universidad Complutense de Madrid
- Fundación Pasqual Maragall(2020). Claves sobre la enfermedad de Alzheimer. Recuperado de <https://blog.fpmaragall.org/diferencia-alzheimer-demencia>
- T. Martínez (2012).Entrenar la memoria e intervenir en reminiscencias. Editorial Médica Panamericana, S. A.
- IMSERSO. (2008 y 2016). Publicaciones, *Revista sesenta y más digital*. [Mensaje en un blog]. Obtenido de: <http://www.revista60ymas.es/InterPresent2/groups/revistas/documents/binario/s314informe.pdf>
- Rita, D., Pili, R., Gaviano, L., Matos, C., Zuddas, C. (2015).Envejecimiento activo y de éxito o saludable. Revista Elsevier, España. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-pdf-S0211139X1500205X>