



Manual de la familia **SALUDABLE**



ADULTOS MAYORES
ACUMULANDO SALUD

6



TESÁ HA TEKÓ
PORÁVE
MOTENONDEÑA
MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA
Y BIENESTAR SOCIAL

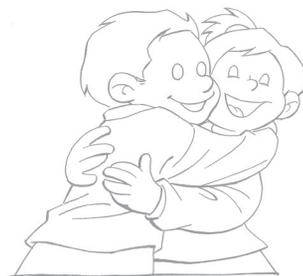
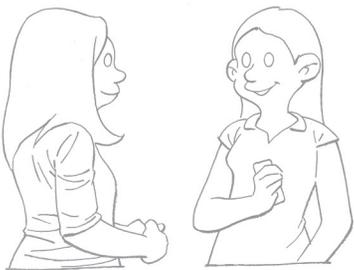
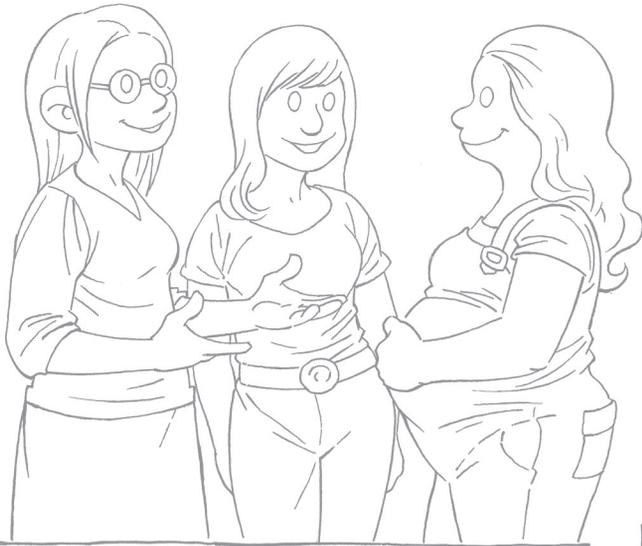
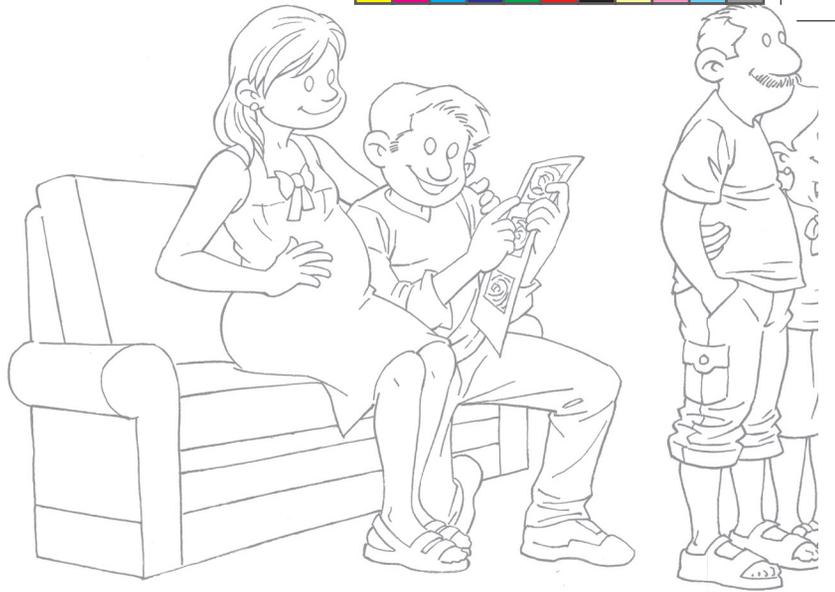
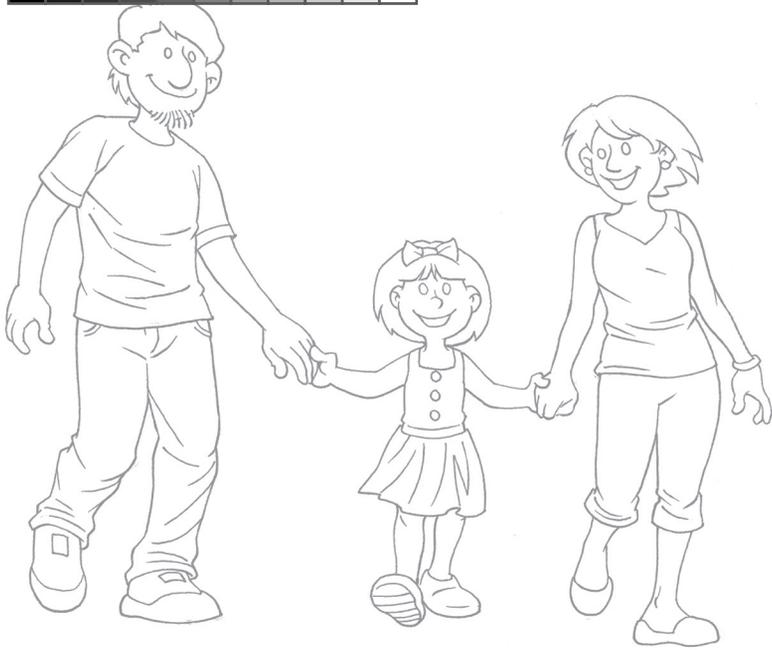


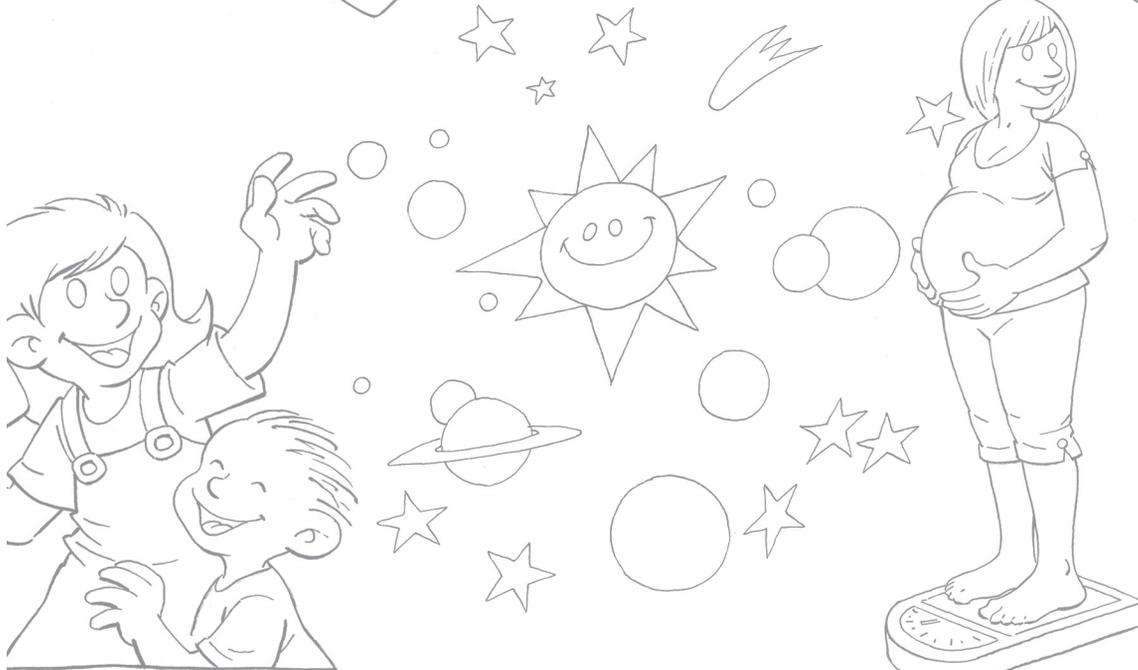
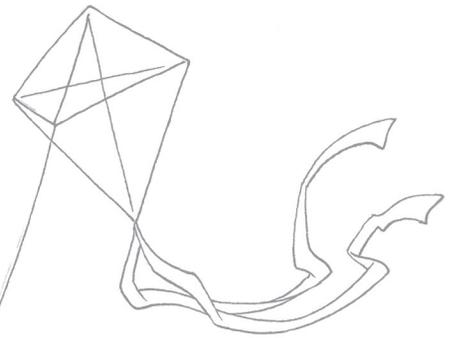
Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OPCMI REGIONAL PARA LAS Américas

TETĀ REKUÁI
GOBIERNO NACIONAL
Jajapo ñande raperá ko'ága guive
construyendo el futuro hoy







Autoridades

Dr. Antonio Barrios

Ministro

Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.

María Teresa Barán

Vice Ministra

Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.

Lic. Melisa Snead

Directora General

Dirección General de Promoción de la Salud.

Lic. Mirian G. Benítez Vargas

Directora

Dirección de Políticas Públicas y Determinantes Sociales.

Adaptación y validación técnica:

- Dirección General de Promoción de la Salud
- Dirección General de Programas de Salud
- Dirección General de Atención Primaria de Salud
- Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición
- Dirección de Adulto Mayor – Instituto de Bienestar Social

Adaptación de la publicación Familia Saludable
Proyecto Fortalecimiento de los Servicios Públicos de Atención de Salud -
Ecuador. Año 2008.

Diseño e ilustraciones: Goiriz Imagen & Cía.

Impresión: AGR Servicios Gráficos.

Paraguay 2015

ÍNDICE

<i>Presentación</i>	9
<i>Introducción</i>	11
<i>Guía Metodológica</i>	12
UNIDAD 6 – ADULTOS MAYORES - Acumulando Salud	
CAPÍTULO 1 - HÁBITOS DE VIDA	19
Envejecer saludablemente	21
¡Los cambios y sus cuidados!	23
¿Qué pasa con la piel?	25
La vista	26
¿Qué pasa con el oído y la audición?	28
Alimentación Sana	30
Cuidados de la boca	34
El sueño en la edad de oro	35
La actividad física en el cuidado de la salud	36
Los pies deben ser cuidados igual que el rostro	40
<i>Metodología capítulo 1</i>	41
CAPÍTULO 2 – MANTENERSE SALUDABLE	45
La mente	47
La espiritualidad en las personas mayores	49
Prevención de problemas de salud	50
<i>Metodología capítulo 2</i>	59

CAPÍTULO 3 – VIVOS PARA AMAR	61
Los cambios sexuales con el envejecimiento	63
<i>Metodología capítulo 3</i>	66



PRESENTACIÓN

La promoción de la salud es un proceso desarrollado por diferentes actores y sectores sociales que va creando condiciones, facilitando infraestructura y medios necesarios para contribuir a la preservación del ambiente y al mejoramiento de la salud individual y colectiva de la población en cada ámbito y en cada función de la vida cotidiana.

Este enfoque nos motiva a desarrollar acciones y estrategias que garanticen a la vez un cambio sostenible de las condiciones de salud de la población, generando las capacidades necesarias en la familia como el primer entorno para mejorar su salud, la vivienda y el ambiente donde el compromiso de la familia y la comunidad es esencial.

En este marco se inscribe a la Estrategia Vivienda y Familia Saludable, cuyo objetivo es promover estilos de vida y entornos saludables, en el ámbito familiar y comunitario.

Para la puesta en marcha de la estrategia, el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, a través de la Dirección General de Promoción de la Salud presenta el Manual de la Familia Saludable.

Consideramos que la familia es el espacio donde se puede construir un entorno físico y de relaciones entre los miembros del grupo familiar que favorezca el desarrollo humano de sus miembros y les permita alcanzar su óptimo potencial, respetando su dignidad de acuerdo a sus expectativas y necesidades

Ponemos en manos de los trabajadores de salud y otros sectores este material para llevar a la práctica las acciones de promoción de la salud centradas en el entorno familiar, esperamos sea de utilidad para quienes desean contar con un material sencillo, práctico y a la vez dinámico e integral que aborde los determinantes sociales de la salud.

DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD



INTRODUCCIÓN

La salud es considerada como uno de los principales derechos y valores de la vida. En este sentido el Estado tiene a su cargo llevar adelante las políticas de salud a nivel general, en forma pública y gratuita; a través de políticas, planes, proyectos, recursos y estrategias de salud, como medios que faciliten a la población, tomar decisiones sobre la salud individual y colectiva, en el contexto de la vida cotidiana.

La Constitución Nacional en su Art. 68, DEL DERECHO A LA SALUD plantea: "El Estado protegerá y promoverá la salud como derecho fundamental de la persona y en interés de la comunidad".

En este marco se inscribe la Estrategia "Familia Saludable", cuyo objetivo es promover estilos de vida y entornos saludables, en el ámbito familiar y comunitario.

Los contenidos se desarrollan mediante una estructura de 6 Unidades organizados por ciclo de vida y situaciones de salud y acorde a las normas y protocolos del MSP.

Se definieron enfoque, objetivos, contenidos y metodología, priorizando al fortalecimiento de acciones de autocuidado y promoción de la salud.

Las Unidades abordadas son las siguientes:

- 1 **365 DÍAS DE SALUD:** explica de manera general el contenido del manual de referencia (sus 5 capítulos). Propone elementos de reflexión sobre la importancia de tener una vivienda segura y cómo desarrollar hábitos saludables en niños, niñas y familia en general. Habla de los derechos en salud, la gratuidad del servicio y el Sistema Nacional de Salud.
- 2 **ESPERANDO A TU BEBÉ - Salud en el embarazo:** trata del embarazo y de las medidas de autocuidado, antes y durante el embarazo. La importancia de la comunicación y corresponsabilidad de la pareja y la familia al traer un bebé. De los momentos del parto, así como, de las ventajas de la lactancia y los cuidados del recién nacido.
- 3 **SALUD INFANTIL - Creciendo Saludable:** plantea medidas para el cuidado y crecimiento de niños y niñas de 0 a 9 años. Se aconseja sobre alimentación, actividades de estimulación y juegos para el desarrollo de los niños(as), así como, para formar hábitos que aporten a la prevención de enfermedades.
- 4 **ADOLESCENCIA - Entre la osadía y el miedo:** cuenta con información relacionada sobre autonomía y decisiones de la adolescencia. Desarrolla aspectos educativos orientados a comprender la importancia de la identidad, autoestima, comunicación y redes de apoyo, los cambios físicos y emocionales. Además, se aborda sobre sexualidad responsable y proyecto de vida.
- 5 **DE LOS 20 A LOS 60 Comprometidos con nuestra salud - Edad Adulta:** define el ciclo de vida en esta etapa de la vida, sus posibles crisis y retos. Trata sobre salud mental, hábitos saludables, prevención de enfermedades y controles de salud. Además, propone qué no debe faltar en un botiquín familiar.
- 6 **ADULTOS MAYORES Acumulando Salud:** Tiene información sobre los cambios en el proceso de envejecimiento, cómo autocuidarse para prevenir la aparición de enfermedades y sus complicaciones. Sexualidad y espiritualidad en la edad de oro y la importancia de las relaciones familiares intergeneracionales y sociales.

GUIA METODOLÓGICA

1. ORGANIZACIÓN DE LA GUÍA METODOLÓGICA

La guía contiene el programa de capacitación planificada por unidad y por capítulo.

Puede ser utilizada por las personas que cumplen el rol de facilitador(a), trabajadores de salud, agentes comunitarios, etc. a partir de la identificación de problemas o situaciones de salud, priorización de necesidades educativas que orienten las unidades o contenidos a abordar con la familia o comunidad.

Esta guía puede ser utilizada en diferentes espacios educativos: domicilio, barrio o comunidad y otros, de manera personalizada (visita familiar) o en forma de talleres comunitarios.

Describe las instrucciones generales para desarrollar las actividades, propone herramientas, para ayudar a desarrollar el trabajo con la familia o la comunidad.

2. ESPACIOS EDUCATIVOS:

Domicilio: para aprovechar y fortalecer las actividades extramurales como las visitas domiciliarias por parte de las Unidades de Salud de la Familia (USF).

Barrio o Comunidad: en el marco de las actividades comunitarias, de participación social, específicamente en actividades con grupos específicos (adolescentes, adultos, adultos mayores, embarazadas, etc.).

Servicios educativos: en la medida que se articule al programa de escuelas saludables, escuela para padres, vivienda saludable, programas con adolescentes u otros en los que participen la comunidad. En el que se incorpore como en todos los espacios educativos un proceso de seguimiento y evaluación de compromisos asumidos a favor de la salud familiar y comunitaria.

Otros: espacios que surjan de las experiencias locales en el marco del modelo.

3. INSTRUCCIONES GENERALES

Para el desarrollo del proceso de aprendizaje en cualquiera de los espacios educativos, el/la facilitador debe considerar los siguientes aspectos:



A En el ámbito personal:

- Mostrar interés en las personas y situaciones.
- Ser amable, honesto, respetando la diversidad cultural.
- Usar buenos modales (buenos días, por favor, muchas gracias, etc.).
- Mantener empatía (ubicarse en la situación del otro, mostrar interés y comprender).
- Tener habilidad de escuchar.
- Tener habilidades comunicacionales inclusivas.
- Establecer relaciones de igualdad y cooperación.
- Evitar juzgar o hacer comentarios de situaciones que le confíen.
- Evitar actividades o actitudes que puedan causar rechazo en las personas o grupo familiar como tomar fotos sin consentimiento, obligar a hacer algo en contra de la voluntad, etc.
- Tener buena disposición a aprender de las experiencias.
- Actualizar permanentemente sus conocimientos.
- Ser puntual, respetando la hora y fecha acordada con las personas, las familias y la comunidad.

B En el ámbito técnico:

- Conocer bien los materiales de referencia y la guía metodológica.
- Delimitar con claridad la situación de salud sobre la cual va a actuar, es decir identificar los problemas y/o situaciones de salud de las familias, grupos o comunidad en general. Puede referirse a la información levantada en la ficha familiar o a consultas realizadas con los grupos (línea de base).
- Priorizar los problemas o situaciones.
- Definir un plan de aprendizaje (problemas prioritarios, temas, desarrollo, compromisos de hábitos, actitudes y/o prácticas saludables que se esperan alcanzar) contextualizado en las situaciones cotidianas de la familia y la comunidad.
- Tener habilidad de escuchar.
- Definir el espacio educativo (domicilio, comunidad, instituciones educativas, etc.)
- Guiar las visitas, talleres, reuniones u otras modalidades educativas.
- Promover la coordinación entre diversos actores.
- Revisar o dar seguimiento al proceso de aprendizaje y cumplimiento de compromisos (hábitos, actitudes, prácticas saludables).
- Motivar y apoyar a las personas, familias o grupos cuando exista dificultad en cumplir los compromisos.
- Sistematizar los resultados de las experiencias educativas desarrolladas.
- Socializar o informar a los servicios, comunidad y familias de los resultados.

4. MODALIDADES

Siendo la guía para "Familia Saludable" una herramienta que promueve la formación o fortalecimiento de hábitos, capacidades, actitudes y prácticas saludables del individuo, la familia y la comunidad, se propone el uso de la misma en dos modalidades: visita domiciliaria y talleres, que se interrelacionan o complementan entre sí.



Visita Domiciliaria

A través de la visita domiciliaria el personal de salud y comunitario puede analizar, educar, identificar, informar y dar seguimiento a los problemas de salud de la familia. En esta guía la visita tiene como propósito facilitar las actividades de promoción de la salud y prevención de enfermedades, en el domicilio del grupo familiar. Con esto se busca promover el autocuidado y la auto-responsabilidad en la salud de la familia, mejorando así la calidad de vida de las personas.

Por consiguiente, la visita domiciliaria es importante porque:

- Mejora la atención en salud.
- Incrementa la participación y responsabilidad de la familia en el autocuidado de la salud.
- Produce en la familia una sensación de seguridad, importancia y bienestar al sentir una atención en salud personalizada.
- Facilita el aprendizaje por el acompañamiento y seguimiento directo al cumplimiento de compromisos (formación y fortalecimiento de hábitos, capacidades, actitudes y prácticas saludables).
- Apoya al mejoramiento de la calidad de vida de las personas.

El proceso de aprendizaje a través de la visita domiciliaria debe considerar las siguientes etapas y elementos:

1. Preparación:

a) Seleccionar las familias para la visita domiciliaria, especificando si es la primera visita o subsecuente. Los criterios que podrían considerarse para la selección tomando como referente la ficha familiar u otros documentos de consulta son:

- **Criterio demográfico**, de los distintos grupos poblacionales, por ejemplo podrían ser familias con niños/as menores de 2 años, adolescentes, adultos mayores, embarazadas.
- **Criterio socio económico** para priorizar por ejemplo familias vulnerables.
- **Criterio de riesgo**, de acuerdo a la categorización en la ficha familiar como riesgos biológicos (niños con esquema de vacunación incompleta, personas con malnutrición, embarazo en adolescentes y/o con problemas); riesgos sanitarios (consumo de agua insegura, falta de redes de saneamiento, mala eliminación de excretas y de basura, impacto ecológico por intervención industrial, animales domésticos); riesgos económicos (desempleo del jefe/a de familia, analfabetismo del padre o la madre, otros riesgos (estructura familiar desintegrada, violencia intrafamiliar, migraciones).

b) Revisar la ficha familiar o información (encuestas, línea de base) de la familia a visitar (para identificar los problemas y/o situaciones de salud de los miembros de la familia según el ciclo de vida y género).

c) Acordar el día y la hora en que se va a realizar la visita, evitando situaciones inoportunas.

d) Preparar los materiales que va a necesitar de acuerdo al plan de la visita (ficha familiar, capítulo correspondiente o manual de la familia saludable, láminas, tarjetas, marcadores, lápices, juegos, etc.)

- e) Tener en cuenta si durante la visita se piensa realizar alguna demostración para acordar previamente con la familia y disponer del tiempo y materiales necesarios, por ejemplo: recipiente adecuado para la extracción de la leche materna, la preparación de una receta nutritiva, el lavado de manos, la cloración del agua, etc.

2. Presentación:

- a) Presentarse dando su nombre y de qué institución u organización proviene. Es importante ser amable y no olvidar la importancia que tiene la percepción inicial de la familia, pues de ello va a depender las relaciones que se establezcan en el futuro.
- b) Establecer un ambiente de confianza y preguntar quienes están en casa y pueden participar en la actividad educativa.
- c) Explicar la razón de la visita, el tiempo y las actividades que se van a realizar de acuerdo al plan acordado. Si es la primera visita se tiene que delinear el plan de común acuerdo con la familia.
- d) Preguntar si existe alguna inquietud o dificultad que podría afectar las actividades previstas.
- e) Responder a las inquietudes o dudas de la familia.
- f) Explicar que las visitas domiciliarias inician en una fecha y van a continuar a lo largo de un tiempo previamente acordado con la familia.
- g) Respetar las negativas de los miembros de la familia, si se producen.

3. Observación:

- a) Observar y registrar en cada visita el ambiente familiar, físico y relacional. Entorno de la vivienda (limpieza y seguridad), distribución y uso de los espacios internos, objetos, puertas abiertas y cerradas, como se comunican, expresiones, quién habla, quién calla, quién manda, quién es más amigable.
- b) Observar y registrar prácticas saludables para reforzarlas oportunamente (retroalimentación).

4. Análisis de la situación:

- a) Conversar con la familia sobre los problemas (identificados en la ficha familiar o documentos de consulta), fundamentalmente en la primera visita.
- b) Ayudar a la familia a priorizar los problemas o situaciones que pueden ser abordados con contenidos de los materiales de referencia.

5. Planificación:

- a) Revisar las herramientas disponibles (ficha familiar, reportes de actividades, etc.) para no duplicar información sino complementar con la planificación que se realice para el uso de los materiales educativos durante las visitas domiciliarias.
- b) Definir de mutuo acuerdo un plan de visita en el cual se tenga claro los problemas prioritarios sobre los cuáles se va a incidir con el abordaje de las unidades según ciclo de vida.

Por ejemplo si en la familia la mayor preocupación es tratar la salud de los niños y niñas, se abordará la unidad "Salud Infantil Creciendo Saludable":

- c) Utilizar un formato de planificación que le ayude a dar seguimiento y evaluar los resultados del mismo. Se podría utilizar el siguiente formato:

PLAN DE VISITA DOMICILIARIA					
Departamento:			Distrito/ciudad:		
Barrio:					
Urbana:		Rural:		Código:	
Familia:					
Dirección domiciliaria:					
Nombre del Jefe(a) de Hogar:					
Miembros del grupo familiar: Niños/as: Adolescentes: Adultos: Adultos Mayores: Embarazadas:					
Año:		Mes:	Día:	Hora: Inicio:	Fin:
RESPONSABLES:					
Problemas prioritarios	Contenidos/ actividades	Compromisos	Tiempo/logro		

6. Desarrollo (ejecución)

- Utilizar el material correspondiente al contenido y actividad educativa, en el tiempo y con los materiales necesarios.
- Desarrollar la actividad utilizando los recursos didácticos propuestos en los manuales de referencia: lectura, juego, reflexiones, toma de decisiones, mensajes, etc.
- Formular preguntas para la reflexión, comprensión y revisión de lo aprendido.
- Repreguntar para motivar a que las personas expongan sus opiniones, por ejemplo: ¿Cómo lo haría usted?
- Recapitular el contenido abordado con mensajes claves antes de pasar a definir compromisos.

7. Compromisos:

- Al finalizar el desarrollo de contenidos y actividades educativas con el grupo familiar, es fundamental acordar y negociar con la familia compromisos a favor de la salud de sus miembros. Estos compromisos tienen que ser verificables objetivamente, es decir que se puedan observar a simple vista.
- Relacionar los compromisos con los problemas prioritarios y la ficha de indicadores.

- c) Registrar los compromisos.
- d) Llenar un recordatorio de compromisos que se queda en la familia para información de todos los miembros. Este recordatorio debe colocarse en un lugar visible de la casa:

Recordatorio: (puede utilizar una tarjeta de cartulina de color)

Nuestra familia (apellidos):			
Nos comprometemos a:			
Misión cumplida: (cuando los miembros de la familia consideran que es el tiempo para autocalificar el logro de sus compromisos)			
Nuestra calificación al nivel de cumplimiento de COMPROMISOS es:			
Alta (4 a 5):	Media (2 a 3):	Baja (1):	Incumplimiento:
Nuevo Intento:			

8. Registro de la visita:

- a) Registra toda la información producto de la observación general lo cual le va a ayudar al seguimiento y/o reajuste del plan de visitas.
- b) Registra los resultados de la visita: referencia a un servicio, hay avances en el cumplimiento de compromisos, se cumplieron compromisos, se hicieron nuevos compromisos, no se presentaron dificultades o si las hubieron-cuáles, la familia acordó día y hora de la próxima visita.
- c) Revisa y acuerde el plan de la siguiente visita.
- d) Recuerda los compromisos acordados.

9. Evaluación:

- a) Coloca una marca (...) en cada uno de los indicadores que definieron para el seguimiento y evaluación de los resultados alcanzados con relación a la formación o fortalecimiento de hábitos, capacidades, actitudes y prácticas de autocuidado de la salud y prevención de enfermedades.
- b) Comunica sobre los avances y resultados, con la familia, la comunidad, y con el personal de los servicios.
- c) Revisa periódicamente el plan para garantizar los resultados esperados (compromisos) en función de mejorar la salud y calidad de vida del grupo familiar.
- d) Acuerda con la familia la realización de una evaluación participativa (observación/encuesta), que puede realizarse 2 o 3 veces al año. Es necesario que para esta evaluación se tenga a mano la ficha familiar, los reportes, los planes de las visitas domiciliarias, los materiales con los temas abordados, los compromisos y el resultado de su cumplimiento o no (recordatorio), etc. La evaluación podría considerar los siguientes criterios: conocimientos, actitudes y prácticas. (Ver modelo en Anexo 1 del Manual).



CAPÍTULO 1

Hábitos de Vida





Envejecer Saludablemente



En la etapa adulta una buena salud es sinónimo de autonomía e implica la posibilidad de llevar una vida independiente.

Envejecer saludablemente es comprometerse a aprender y poner en práctica los cuidados necesarios para prevenir enfermedades que invaliden a las personas y las vuelvan totalmente dependiente del cuidado de otros.

Toda persona mayor debe sentirse orgullosa de llegar a esta etapa de la vida y poder disfrutarla:

- Mantener la independencia para actividades importantes como comer, caminar, vestirse, pensar, tomar decisiones.
- Mantener hábitos de vida saludable como higiene diaria del cuerpo, alimentación nutritiva, ejercicio, actividades recreacionales, culturales, educativas y otras necesarias para vivir satisfactoriamente.
- Participar en todos los momentos de la vida familiar y comunitaria, ya sean de índole social, cultural, política o económica. Esta es una manera de sentirse útil consigo mismo, con la familia y la sociedad.
- Defender los derechos y asumir responsabilidades con dignidad, libre de explotación y maltratos.

Envejecer es parte de la condición humana. Como en toda etapa de la vida, es necesario identificar los cambios físicos, psíquicos y sociales que se presenta en esta etapa a fin de prevenir o retrasar la presencia de enfermedades, que nos vuelvan personas dependientes, es decir, que perdamos nuestras capacidades para realizar actividades diarias, como vestirse, comer, caminar, relacionarse con la familia, amigos, amigas.

Los cambios son naturales y no hay que sentir temor.

¡Los cambios y sus cuidados!

ABUELO,
¿PODES IDENTIFICAR
ALGUNOS HÁBITOS QUE SE
MANTIENEN Y LOS CAM-
BIOS QUE SE PRODUCEN
CON EL ENVEJECIMIENTO?
YO VOY A MARCAR
CON UNA X



SÍ, LUISITO



De la siguiente lista escoge la que se aplica a tu vida:

<i>Tiene más tiempo libre para realizar actividades sociales: tener nuevos amigos, visitar antiguos amigos y familiares</i>	
<i>Disminuye tu peso, fuerza y rendimiento físico.</i>	
<i>Disminuye el agua de tu cuerpo y la piel se te pone muy fina y seca.</i>	
<i>Aumenta en tu cuerpo la grasa corporal.</i>	
<i>Disminuye tu visión y audición.</i>	
<i>Disminuye tu tiempo de sueño.</i>	
<i>Disminuye tu apetito.</i>	
<i>Tienes relaciones sexuales.</i>	

RECUERDA:

El envejecimiento es un proceso natural. En unas personas es más rápido que en otras, esto depende de cómo se ha cuidado durante toda la vida y sigue cuidándose.

Es posible que conozcas, hayas sentido o visto otros cambios. Conversa de ellos con tus familiares y amigos.



¿Qué pasa con la piel?

Cambios en la piel:

- Se pone fina y reseca.
- Es menos elástica y se arruga.
- Disminuye la capa de grasa bajo la piel y puede causar lesiones, manchas o cortes al menor golpe.
- Se forman sombritas, más o menos oscuras, en todo el cuerpo.

¿Cómo cuidar la piel?

- Mantén una higiene adecuada con el aseo diario.
- Utiliza un jabón suave.
- Usa crema hidratante en todo el cuerpo.
- Toma más líquidos, como agua potable, aunque no tenga sed.
- Toma un poco de sol todos los días, en las primeras horas de la mañana y en la última hora de la tarde.
- Pregunta en el Servicio de Salud por la vacuna antitetánica, contra la Influenza, el neumococo y la periodicidad de las mismas. Esto es necesario porque las defensas disminuyen con la edad.



RECUERDA:

Si observas cambios en manchas, lunares, pecas como oscurecimiento o presencia de sangrado, BUSCA AYUDA EN EL SERVICIO DE SALUD MAS CERCANO URGENTEMENTE.

La vista

Cambios en la vista

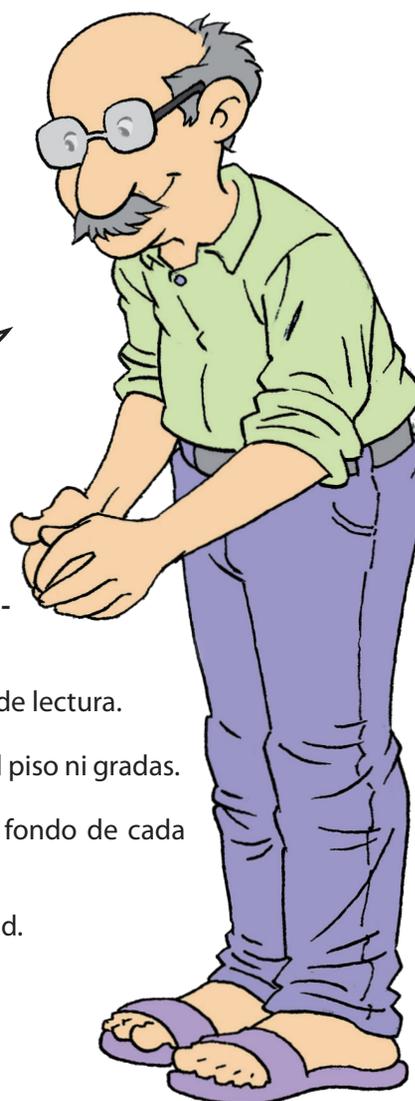
RECUERDA:

Es importante que el médico oftalmólogo te revise la vista, por lo menos, una vez al año o cuando sufras alguna molestia.

El oftalmólogo:

- Te indicará la medida correcta para la utilización de lentes.
- Te medirá la presión del ojo para ver si tiene problemas de glaucoma (enfermedad que se produce por un aumento de la presión dentro del ojo y que ocasiona daño en el nervio del mismo).
- Identificará la existencia de problemas en el ojo, que ocurren en las personas con diabetes u otras enfermedades crónicas

EL DOCTOR
ME DIJO QUE, A MEDIDA
QUE PASAN LOS AÑOS,
ES NORMAL QUE LA VISTA
DISMINUYA, QUE HAYA
DIFICULTAD DE ADAPTACIÓN
A LA LUZ BRILLANTE,
QUE RESULTE DIFÍCIL VER
DE CERCA O QUE TENGA
LA "VISTA CANSADA".
A UN AMIGO LE
ENCONTRARON UNA
CATARATA, LE OPERARON
Y RECUPERÓ LA VISTA.



¿Cómo prevenir las caídas por una visión inadecuada?

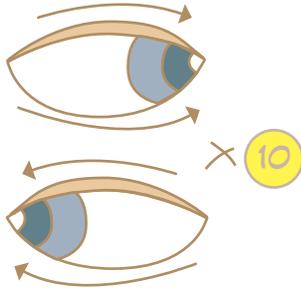
- Ilumina los lugares por donde camina y los sitios de lectura.
- Cuida que no haya objetos al paso, ni huecos en el piso ni gradas.
- Coloca pasamanos y cintas fosforescentes en el fondo de cada grada, barandas, puertas del baño o columnas.
- Utiliza lentes con medida adecuada a su necesidad.

EJERCICIOS PARA LOS OJOS

DEBEMOS REALIZAR LOS SIGUIENTES EJERCICIOS DIARIAMENTE, SIN LENTES NI GAFAS, Y NO MOVER LA CABEZA NI LOS HOMBROS.

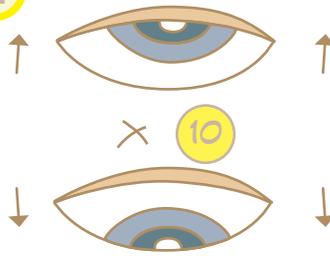


1



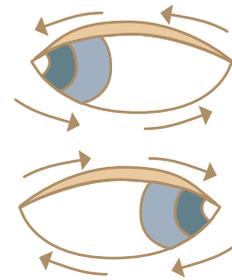
Dirija la mirada a la derecha y después a la izquierda. Repetir 10 veces.

2



Dirija la mirada hacia arriba y después hacia abajo. Repetir 10 veces.

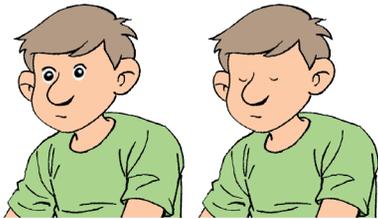
3



Mueva los ojos en círculos; 3 círculos en dirección derecha y 3 círculos en dirección izquierda.

PARA RELAJACIÓN DE LOS OJOS

1



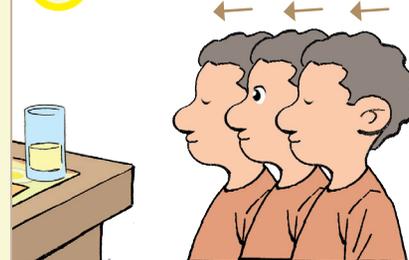
Abra y cierre los ojos. Haga 10 parpadeos completos.

2



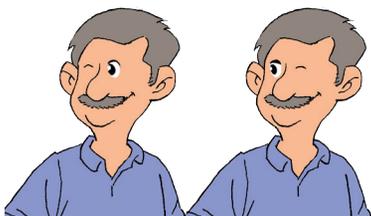
Cierre los ojos con fuerza, apretando los puños y todos los músculos de la cara. Abra los ojos, las manos y la boca, al máximo. Repetir 10 veces.

3



Abra y cierre los ojos de manera rápida y continuada mientras mantiene la vista fija en un objeto lejano. Hágalo durante 30 segundos.

4

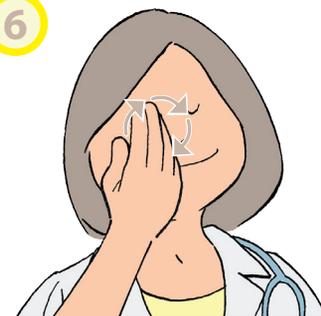


Guiñe un ojo. Repita 5 veces y haga lo mismo con el otro ojo.

5

Sentado y con los codos apoyados en la mesa, coloque las palmas de las manos cubriendo el rostro. Los ojos deben permanecer cerrados y relajados. Repire profundamente e imagine que está en un sitio bonito (un parque, sembríos, río, etc.). Hágalo por 1 ó 2 minutos.

6



Con las yemas de los dedos limpias, realice movimientos lentos y circulares en las zonas que rodean los ojos.

¿Qué sucede con el oído y la audición?

Con el oído se distingue los sonidos y el lugar de donde provienen.

El oído también es importante para el equilibrio. Si tiene problemas con el oído, podría sufrir caídas con posibles fracturas y, como consecuencia de esto, perder la movilidad, entre otras complicaciones.

Cambios en la audición

La audición disminuye a lo largo de los años, hasta el punto de interferir en las actividades del día a día, y en las relaciones interpersonales.

¿Cómo saber si tienes un problema auditivo?

- Si tienes dificultad para entender una conversación y necesitas que la repitan.
- Si necesitas subir el volumen de la televisión y la radio tanto que los demás se quejan.
- Si tienes dificultad para escuchar los golpes de la puerta, el timbre del teléfono o la bocina de un auto.

¿Qué hacer?

- Limpia con frecuencia los oídos (puedes utilizar la punta de una toalla). No utilices objetos punzantes o puntiagudos ni hisopos (cotonetes).
- Evita los ruidos fuertes o muy altos.
- Si notas que no escuchas bien, puedes solicitar que te realicen exámenes como la “audiometría” o medición. Si luego de la revisión médica necesita utilizar un “audífono”, busca un especialista (fonoaudiólogo) para que adapte el audífono a tu oído.
- Los audífonos te ayudarán a mejorar la comunicación y el equilibrio.

¡TODA LA FAMILIA A JUGAR!

Siéntense en círculo y una persona en el centro. Las personas que están sentadas se vendan los ojos y la persona que está en el centro les habla en voz baja. Luego pregunta “¿QUE ENTENDIERON?”. Observa si todos entendieron lo mismo, ve cómo se comporta la persona que no escuchó bien.

¡Háganlo, es muy divertido!. Con éste juego se puede detectar a tiempo si un miembro de la familia, como una persona adulta mayor, tiene algún problema auditivo.



RECUERDA:

Perder la capacidad auditiva trae como consecuencia algunos problemas:

- Aislamiento, no querer estar en reuniones familiares ni de amigos.
- Burlas por entender mal las palabras.
- Depresión y hostilidad.
- Riesgo de sufrir accidentes por no oír las señales de alarma (sirenas de alarma en el barrio, ruido de la olla cuando hierve el agua, etc.)
- Si estás perdiendo la capacidad de oír, es mejor no negar este hecho. Acéptelo, ya que el problema es fácil de solucionar con el uso de un audífono, esto mejorará notablemente tu vida cotidiana.

Alimentación sana

Aprende a alimentarte bien

Cuando te alimentas saludablemente, tu cuerpo crea mecanismos para defenderse de las enfermedades.

RECUERDA:

Anota en un papel lo que comiste el día de ayer:

En el desayuno

A media mañana

En el almuerzo

A media tarde

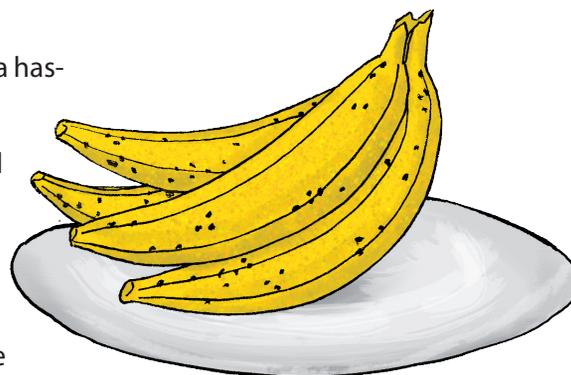
En la merienda

En la cena

COMPARA tu práctica de alimentación con los siguientes consejos para mantenerse saludable.

¿Qué consumir?

- Frutas y verduras diariamente.
- 1 taza de leche, 1 vaso de yogur o 1 pedazo de queso tamaño de una cajita de fósforo por día.
- Es saludable comer diferente tipos de carnes sin grasa hasta 4 veces por semana.
- Come legumbres como cereales, porotos con arroz, al menos 2 veces por semana.
- Ocasionalmente consumir papas, mandiocas o batata.
- Mucha agua, pues ayuda al buen funcionamiento de los riñones, a la digestión, evita la deshidratación y mantiene la temperatura del cuerpo.
- Poca sal y azúcar.
- 2 o 3 huevos por semana. La clara es un excelente alimento que puedes consumir.



Evita:

Consumir alcohol, pues esto modifica los efectos de los medicamentos, eleva la presión arterial, aumenta el riesgo de accidentes, caídas, fracturas. Sin embargo, siempre que sea de vez en cuando, no es malo consumir una copa de vino con la comida.

Consumir té o café en exceso, porque alteran el sueño y son diuréticos, es decir, hacen orinar en mayor cantidad, lo cual podría causar deshidratación si no se reponen los líquidos eliminados.

¿Cómo comer?

Come lento y mastica bien los alimentos; con la edad, la digestión es más lenta y difícil. Elige alimentos de fácil masticación y digestión tales como puré, flan o papilla. Evita las preparaciones con mucha grasa, como las frituras.

Come en cantidades adecuadas, distribuyendo los alimentos en, al menos, 4 o 5 veces al día.

Por ejemplo:

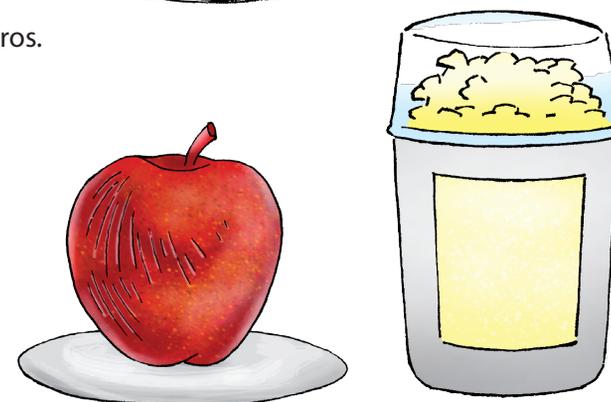
En el desayuno

- 1 taza de té o cocido con leche
- Pan suave y una rebanadita de queso.
- 1 vaso con jugo de fruta de estación (naranja)



A media mañana

- 1 fruta, como durazno, naranja, mandarina,
- manzana, pera, guayaba, melón, mamón u otros.

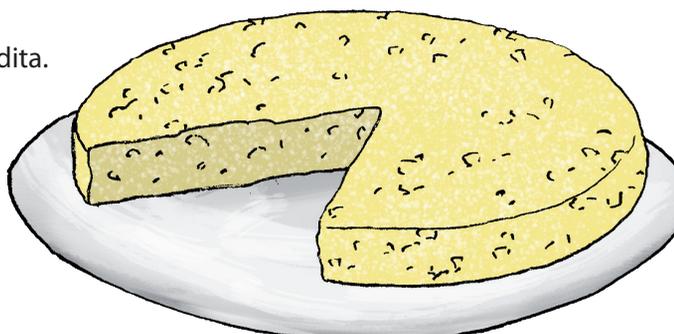


En el almuerzo

- Sopa de verduras: 1 plato.
- Arroz con pollo o pescado 1 platito
- Agua mineral natural
- Fruta de estación
- Compotita de frutas

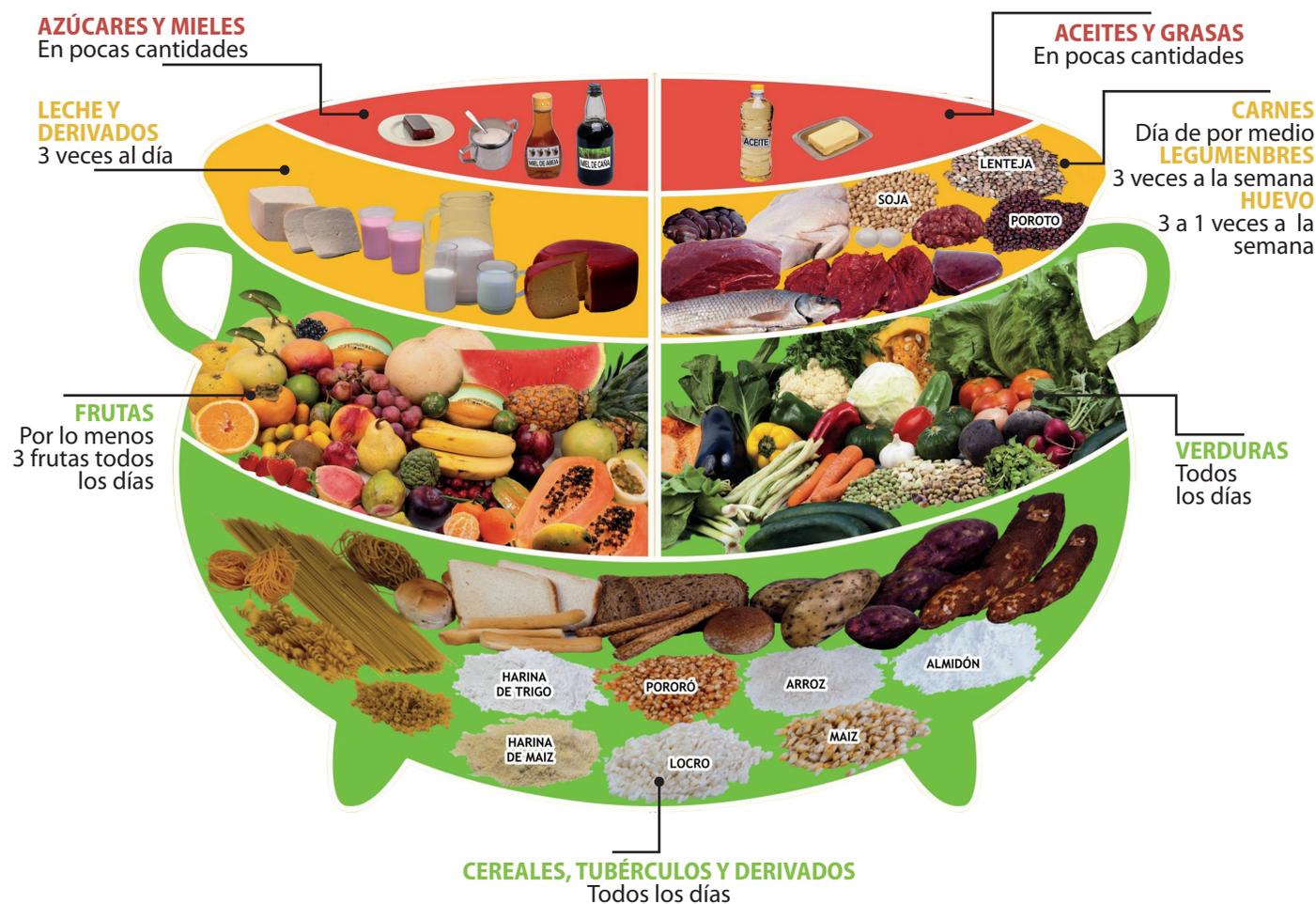
A media tarde

- Leche 1 vaso grande; o fruta de estación picadita.



El Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición (INAN) del Ministerio de Salud Pública recomienda para una alimentación sana consumir diariamente:

ESQUEMA DEL I.N.A.N.



Más información sobre la guía se encuentra en el anexo 12.

La carne de pescado contiene proteínas de buena calidad y vitaminas, con bajo contenido de colesterol, por lo que se recomienda su consumo.

Consejos para tener una buena digestión:

- Consume alimentos ricos en fibras, como legumbres, frutas, verduras crudas y cocinadas, cereales. Esto ayuda a la digestión y a disminuir las molestias intestinales asociadas al estreñimiento.
- Bebe suficiente cantidad de agua.
- Evita los ayunos prolongados y divide la comida del día en 5 momentos: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena.
- Acostúmbrate a utilizar el baño a una misma hora del día, es decir crea un hábito. No esperes el último momento para ir al baño.
- Evita el uso de laxantes.
- Realiza actividad física regularmente, por ejemplo, salir a caminar, subir escaleras, cuidar plantas, bailar, etc.

Es importante recordar:

Lo que comes y cómo lo haces son aspectos muy importantes para tu salud. Sin embargo, a más de cuidar la alimentación, hay que tener presentes otras costumbres saludables como:

- No fumar.
- Mantener la mente ocupada (lectura, crucigrama, ajedrez, rompecabezas)
- Realizar ejercicios apropiados para un adulto mayor que son: caminata, gimnasia, baile, bicicleta, ejercicios en el agua.
- Mantener el peso adecuado.
- No automedicarse. Los medicamentos tienen que ser recetados siempre por un profesional médico.

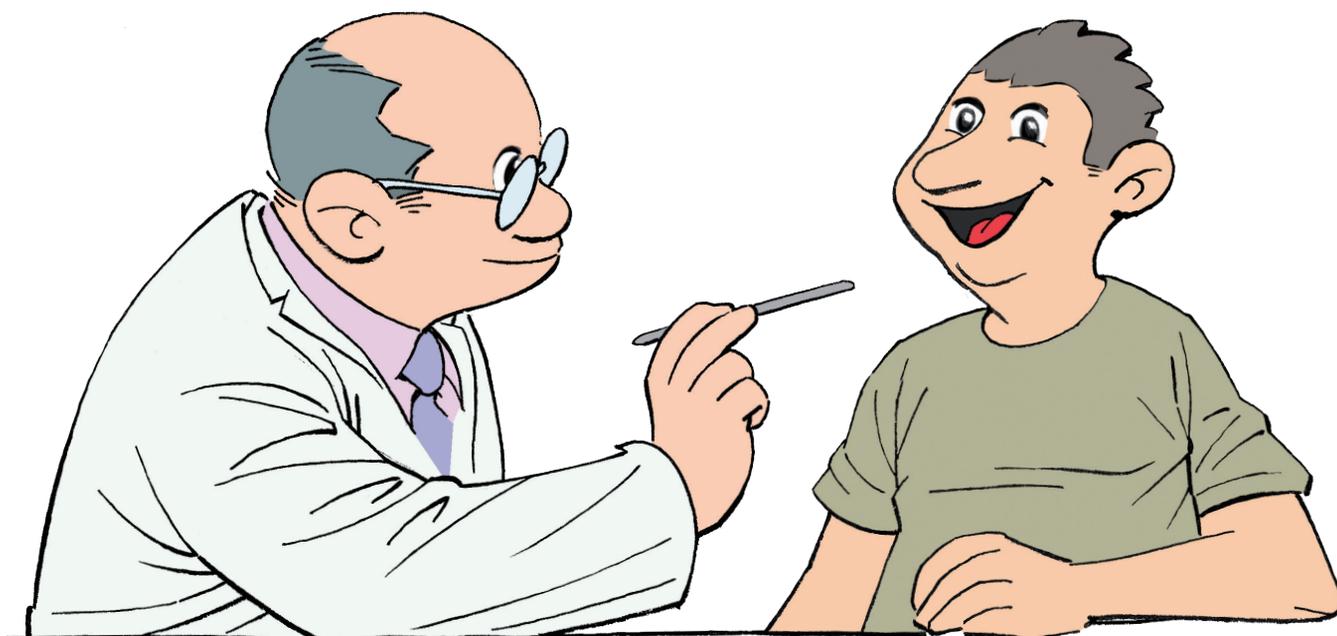


Cuidados de la boca

El cuidado de los dientes es primordial para que, cuando llegue a cumplir los 80 años tenga sus propios dientes.

Cambios en la boca

- Pérdida de los dientes que se agrava por mala higiene, tabaco, enfermedades de las encías y de los dientes.
- Disminución de la saliva que dificulta pasar los alimentos.
- Disminución de la fuerza muscular en la mandíbula, que puede afectar el proceso de masticación, y por consiguiente mala nutrición.



RECUERDA:

El peor resultado de una boca mal cuidada es la desnutrición.

Te recomendamos:

- Comer menos alimentos dulces, especialmente entre comidas.
- Cepillarte los dientes luego de cada comida, utilizando una pasta dental con flúor.
- Tomar líquidos para evitar la resequead de la boca.
- Acudir al dentista una o dos veces al año.

Si tienes dentadura postiza:

- Retírala luego de cada comida, lávala y cepíllala.
- Limpia el sarro que se acumula en ella, dejándola una vez al mes, por una hora, en un vaso con agua y 3 gotas de cloro. Luego, lávala con agua antes de volver a colocártela.
- Cámbiala cada cinco años porque los dientes se ponen lisos y dificultan la trituración o cerrar bien la boca.
- A la noche para el descanso debes retirar la dentadura postiza y colócala en un vaso con agua.

Si no tiene dientes

- Lávate con un cepillo suave la parte superior de la boca, las encías y la lengua.

El sueño en la edad de oro

A medida que aumentan los años de vida, se reduce el tiempo de sueño. Éste ya no es profundo y se incrementan los despertares nocturnos. Cuando existen hábitos de vida inadecuados, el insomnio aumenta.

RECUERDA:

Es común que las personas mayores con insomnio pidan pastillas para dormir, incluso sin prescripción médica. Esto aumenta los riesgos de presentar confusión mental. Además, se acostumbran a tomar pastillas para dormir y, progresivamente, van a volverse dependientes y necesitar aumentar la dosis.

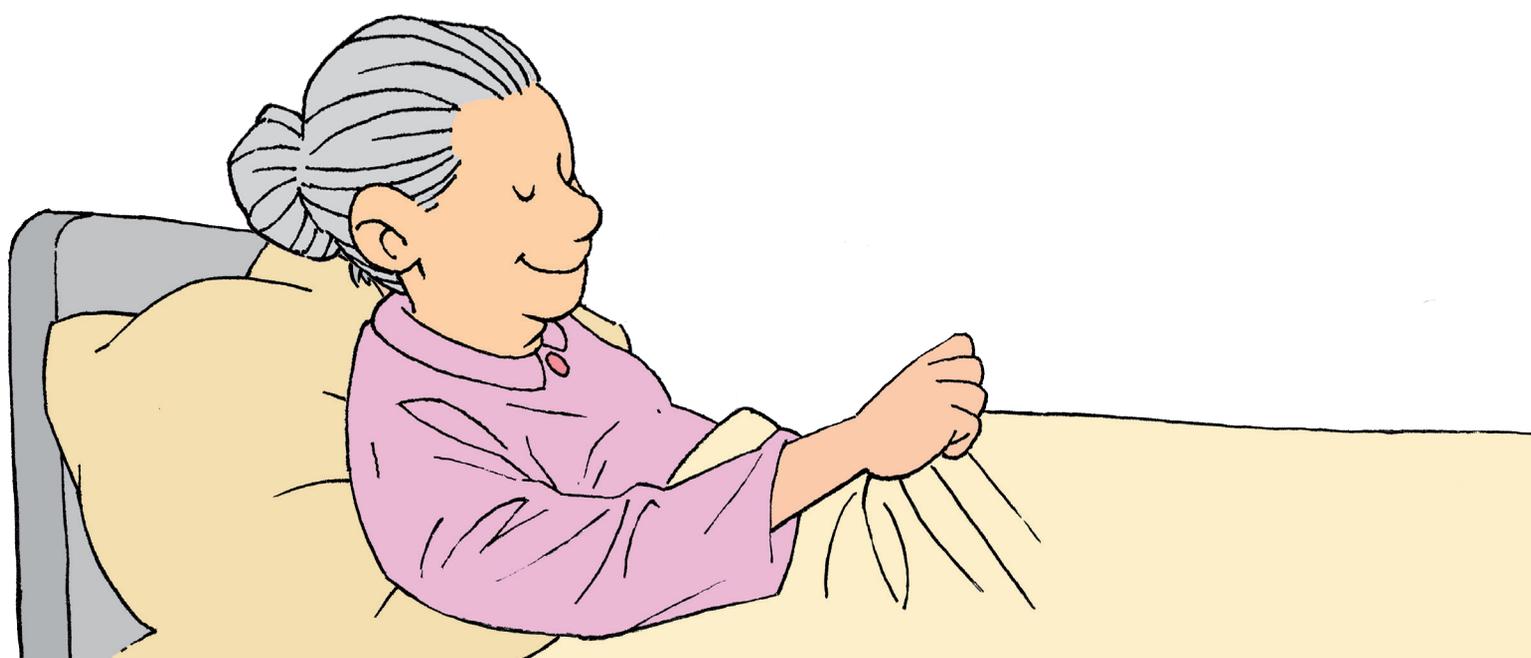
PIENSA

Antes de solicitar pastilla para dormir, es mejor practicar la "higiene del sueño", para mejorar su descanso y conseguir un sueño más reparador.

Pon en práctica la higiene del sueño:

- Evita dormir durante el día de manera excesiva.
- Establece un horario fijo para acostarte y levantarte, también los fines de semana y feriados.
- No te acuestes muy temprano porque puedes despertarte de madrugada y no conseguir dormir más.
- Si te acuestas y no consigues dormir en 30 minutos, levántate de la cama.

- No utilices la cama durante el día para actividades como leer o ver televisión.
- El cuarto para dormir debe estar a una temperatura adecuada y libre de ruido.
- De preferencia, toma líquidos hasta dos o tres horas antes de dormir, para evitar levantarte a orinar.
- No realices ejercicios cerca de la hora de dormir para evitar agitar tu organismo.
- Debes evitar el café cerca de las horas de sueño porque es estimulante del sistema nervioso.



La actividad física en el cuidado de la salud

La actividad física es indispensable para mantenerte sano y prevenir la obesidad, la osteoporosis, hipertensión arterial, diabetes y otras enfermedades.

Beneficios de la actividad física

- Ayuda a tener un envejecimiento sano.
- Fortalece el sistema circulatorio (venas y arterias), respiratorio (pulmones y bronquios), muscular.
- Estimula la seguridad.
- Evita la fatiga y el sedentarismo.
- Disminuye el riesgo de que aumente el colesterol y grasas (lípidos) en la sangre.
- Retrasa la aparición de las enfermedades, especialmente del corazón.

- Mejora la resistencia física.
- Mejora la memoria.
- Mejora el sueño.
- Mejora la apariencia física.

Si la actividad física o los ejercicios son practicados con otra persona o en grupo, permite compartir y favorece las relaciones sociales.

¿Realizas alguna actividad física?

Actividad Grupal - Actividad Individual



PARA QUE LOS HUESOS NO SE DEBILITEN Y EVITAR QUE SE ROMPAN EN CASO DE CAÍDAS REALIZO ACTIVIDAD FÍSICA DE 3 A 5 DÍAS CADA SEMANA, POR 15 A 30 MINUTOS, ME REÚNO CON FELICIA Y ROSA PORQUE ENTRE VARIOS ES MÁS ES DIVERTIDO QUE HACERLO SOLO EN CASA.



En el siguiente espacio pega una foto o gráfico (busca en una revista) de la actividad física que realizas o que le gustaría realizar.

CAMINATA ACELERADA

DANZA O BAILE

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

CALENTAMIENTO

Debemos hacer calentamiento antes de los ejercicios diarios. También es importante realizar los ejercicios de manera suave, sin gran esfuerzo para evitar perder el equilibrio y caernos.

OTRA FORMA DE HACER CALENTAMIENTO

- 1 De pie, mira al frente y mantén los hombros y los brazos relajados junto al cuerpo. Levante los talones alternadamente. Haz puntilla con el pie derecho mientras el pie izquierdo permanece en el piso. Muévete arriba y abajo alternando entre un talón y el otro. Haz de 4 a 5 minutos de calentamiento.
- 2 De pie, mantén las piernas separadas de cerca de 20 centímetros, los pies paralelos y los brazos al lado del cuerpo. Balancea los brazos al frente del cuerpo, cruzándolos hacia la altura de los hombros. Acompaña cada balanceo al frente del cuerpo y de los lados con una flexión de las rodillas. Repite 8 a 10 veces.
- 3 Ahora otro ejercicio.
Camina en un solo lugar levantando los hombros.
Mantén los brazos sueltos junto al cuerpo.
Levanta primero un hombro, después el otro.
Hazlo durante 30 segundos.

HAGAMOS OTROS EJERCICIOS. ¡ANIMO!

- De pie, separa las piernas 20 centímetros y mantenga los pies paralelos.
- Inclina el tronco hacia adelante. Balancea los brazos debajo y hacia los lados, a la altura de los hombros. Flexiona las rodillas cada vez que muevas los brazos. Repite 8 a 12 veces.
- De pie o sentado, pasa la mano derecha por arriba de la cabeza. Mantén esa posición por 5 segundos y lentamente regresa al punto de partida. Repite el ejercicio, ahora hacia la izquierda. Mantén esa posición por 5 segundos.
- Repite el ejercicio 3 veces a cada lado.
- De pie, mantén los pies paralelos, la mirada al frente y los brazos bien sueltos. Gira el cuerpo de izquierda a derecha. Los brazos envolverán el cuerpo. El cuerpo debe estar relajado. Puedes hacer el ejercicio con los ojos cerrados si no tienes problema de equilibrio.

Aparte de la actividad física, busca realizar actividades sociales, culturales, deportivas, recreativas organizadas por la familia, los servicios de salud, las fundaciones u otras organizaciones que presten servicios sociales. Pregunta en tu barrio o comunidad si existe alguno.

Los pies deben ser cuidados igual que el rostro

¿Sabes a qué partes del cuerpo le damos poca o ninguna atención?

Si pensaste en los pies ¡certaste!

Los pies son las partes del cuerpo que menos atención reciben. Cuando se llega a la etapa de envejecimiento, las personas recién se dan cuenta de la importancia que tiene el cuidado de los pies. De los pies depende la seguridad física. Si llega a suceder algo con ellos, se pierde la independencia. Por este motivo, el cuidado de los pies debe ser igual o superior al cuidado del rostro.

¿Cómo cuidar nuestros pies?

- Con una limpieza segura y diaria.
- El baño debe estar bien iluminado y es mejor si puede instalar una barra de apoyo.
- Siéntate en una silla plástica y utiliza alfombras de baño que no se muevan (antideslizante).
- La limpieza debes realizar con agua y jabón especialmente entre los dedos.

Es mejor evitar bañarte en la bañera, pero si lo haces, ten mucho cuidado de no caerte.

Cuida las uñas y callos adecuadamente

Es muy importante que las uñas estén limpias y bien recortadas. Solicita ayuda a tu familia.

- Mete los pies en un recipiente con agua tibia por 5 minutos.
- Frota suavemente los callos con una piedra pómez.
- Sécalos.
- Corta o lima las uñas en línea recta, no las esquinas.

RECUERDA:

Si no te cortas las uñas y limas los callos adecuadamente, puedes correr el riesgo de infecciones. En personas con diabetes o várices, estas pueden ser muy graves. Acude al Servicio de Salud para la revisión de un profesional.

Es importante:

- Usar calzado cómodo, suave, que no provoque dolor.
- Los dedos tienen que estar bien acomodados en la parte delantera del calzado.
- El taco no debe ser mayor de 4 o 5 cm., para garantizar una buena postura de la columna.

METODOLOGIA CAPÍTULO 1

Objetivo de aprendizaje:

Los y las participantes:

- Reconocen los cambios naturales en el proceso de envejecimiento y la importancia de los cuidados, con una adecuada alimentación, buenos hábitos de higiene y ejercicio diario.
- Identifican los alimentos necesarios y saludables como base fundamental para tener una mejor calidad de vida.
- Practican ejercicios diarios como complemento de una buena calidad de vida.

Contenido temático:

Hábitos de vida.

- Envejecer saludablemente.
- ¡Los cambios y sus cuidados!
- ¿Qué pasa con la piel?
- La vista.
- ¿Qué sucede con el oído y la audición?
- Alimentación sana.
- Cuidado de la boca.
- El sueño en la edad de oro.
- La actividad física en el cuidado de la salud.
- Los pies deben ser cuidados igual que el rostro.

Actividades:

1. Saludo de bienvenida

2. Dinámica de rompe hielo: presentación por pareja:

Cada participante busca un compañero(a).

Se les da 5 minutos para que conversen y se pregunten lo siguiente: su nombre, el tipo de actividad o trabajo que realizan, qué es lo que más les gusta hacer, con quién de su familia se siente mejor, cuál es la razón por la cual asiste a la capacitación.

Reunidos todos los participantes, cada uno presenta a su pareja.

3. Motivación e introducción del capítulo o tema a desarrollar: Dinámica lluvia de ideas.

Recoger todas las ideas de los participantes sobre el tema: ¿qué es envejecer saludablemente?; ¿cuáles son los cambios y sus cuidados en el proceso de envejecimiento?

El facilitador(a) realiza la pregunta y promueve que las personas participantes respondan a partir de su experiencia y realidad (tratar de que todos participen por lo menos con una idea).

El facilitador(a) anota en el pizarrón o en un papel sulfito las ideas.

Se solicita al participante aclarar su idea, únicamente si no se le entendió.

La anotación de la lluvia de ideas puede hacerse de dos formas:

a) Si se desea solamente conocer la opinión del grupo respecto al tema, la anotación puede ser en desorden. Luego de la discusión se escogen las ideas que resuman la opinión mayoritaria.

b) Si se desean analizar las diversas opiniones de las personas participantes con relación a un nivel de importancia, es mejor organizar las ideas con cierto orden y criterios.

Al final se tendrán varias columnas que agrupan las ideas u opiniones mayoritarias y que permitirán la profundización del tema a lo largo de la discusión o proceso de análisis.

4. Sociodrama: se forman grupos de trabajo y cada uno prepara un sociodrama (apoyarse en los contenidos del capítulo) sobre los siguientes temas:

Los cambios de la piel y sus cuidados

La vista, como prevenir las caídas y hacer los ejercicios de los ojos

El oído y la audición, como saber si tiene un problema auditivo y qué hacer.

Alimentación sana

Qué comer, cómo comer y consejos para tener una buena digestión

La higiene del sueño

Cada grupo prepara el sociodrama en 10 minutos y tiene para la presentación 5 minutos. Deben participar todos los miembros del grupo.

Al final de las presentaciones el facilitador(a) cierra la actividad con mensajes de los hábitos de vida y los autocuidados.

5. Actividad física: ejercicios de calentamiento y respiración

Recordándoles a los participantes que el ejercicio es parte de sus hábitos de vida, se le solicita a los participantes realizar los siguientes ejercicios:

Todas las personas de pie, manteniendo las piernas separadas cerca de 20 centímetros, los pies paralelos y los brazos al lado del cuerpo.

Balancear los brazos al frente del cuerpo, cruzándolos hacia adelante y después levántelos hasta la altura de los hombros.

Mientras se realiza el balanceo de los brazos se debe inspirar profundamente y al levantarlos se expira.

Acompañe cada balanceo al frente del cuerpo y de los lados con una flexión de las rodillas. - Repetir 5 a 8 veces.

Tiempos: **1 hora 45 minutos**

Actividad 1: 10 minutos

Actividad 2: 15 minutos

Actividad 3: 20 minutos

Actividad 4: 45 minutos

Actividad 5: 15 minutos

Material didáctico:

- Unidad N° 6.
- Papel sulfite.
- Marcadores.
- Música para los ejercicios.

Preguntas generadoras:

¿Qué cambios ha experimentado en esta nueva etapa de tu vida?

¿Qué es un hábito de salud?

¿Qué hábitos son los que deben formar parte de un estilo de vida saludable?: alimentación, sueño, ejercicio, memoria, controles, etc.

Mensajes u orientaciones claves:

- Hay 4 pilares fundamentales para una mejor calidad de vida: alimentación sana, buena higiene, actividad física y controles médicos.
- La importancia de una alimentación saludable y balanceada para una buena calidad de vida

Verificación del aprendizaje:

1. Dinámica – Jurado:

Teniendo como objetivos; fomentar la participación de los asistentes y evaluar el aprendizaje, esta dinámica se realizará de la siguiente manera:

- Participantes: se requiere de 10 personas.
- Materiales: cartulina, marcadores.
- Tiempo: 30 a 45 minutos.
- Desarrollo: Se prepara un juicio sobre un tema en especial: por ejemplo sobre la alimentación adecuada.
- Se requiere la participación de un juez, un fiscal, dos abogados (el uno defiende la dieta adecuada, y el otro a la dieta inadecuada).
- Dos comparecientes que describen lo que comen (uno habla de una alimentación nutritiva y el otro de una alimentación no nutritiva)
- Y el jurado delibera y declara al ganador del juicio. El fiscal da su punto de vista y el Juez da la sentencia.

Esta dinámica permite el análisis y la reflexión de los principales problemas y obstáculos que se presentan con el consumo de una alimentación familiar inadecuada.

2. Observar en casa el nivel de conocimientos, actitudes y prácticas saludables asumidas por el/ la adulto mayor y la relación de los otros miembros con este.





CAPÍTULO 2

Mantenerse Saludable





La Mente

Con el pasar de los años, no tiene por qué perderse la capacidad mental. El secreto está en el cuidado y en saber si no existe una enfermedad de por medio.

Cambios de la mente con el envejecimiento

- La atención puede debilitarse. Pero podemos mejorarla realizando actividades que requieren concentración, como la lectura, hacer cuentas y la conversación. También ayuda hacer las cosas una por una, estar relajado, dormir suficiente.
- Es normal que disminuya la memoria para acordarse de hechos recientes como dónde guardó las llaves, el nombre de un familiar o de un amigo o amiga.



¡A JUGAR Y A REVITALIZAR LA MEMORIA!

1. Lee y trata de memorizar la lista de palabras que se coloca a continuación. Si no puede leer, una persona de la familia puede hacerlo por vos y repetírtelo dos veces.

Aguacate	perro	casa	carro	cama	caballo
Sombrero	tiza	lápiz	camisa	ojo	oreja
Pantalón	zapato	blusa	pan	arroz	oveja

Ahora, tapa las palabras anteriores y por 3 minutos escribe o repite, las palabras que recuerdes. Si no sabes escribir, repite las palabras en el orden en que recuerdes.

2. Cuáles son los pasos que se siguen para obtener el mosto, desde la siembra hasta la cosecha. Escribe o repite todo lo que recuerdes de estas labores.

3. Organiza las palabras que se indican a continuación, reuniéndolas en grupos de animal, vestido, alimento, transporte.

leche carne huevos pantalón paloma

camisa carro perro avión papas

medias ferrocarril maíz abrigo barco

NOTA: si no sabes leer, puedes pedir a una persona de la familia que lo haga por vos y después di cuáles recuerdas e identificalos como: animal, vestido, alimento o transporte.

4. Realiza una lista de todo lo que comprarías para hacer una fiesta de cumpleaños o de Santo Ara.

5. Escribe todos los países que conozcas y luego coloca en círculo aquellos que pertenecen a América del Sur.

6. Escribe en letras y de manera completa, los siguientes números:

590

680

1450

344

24

6567

7. Completa las siguientes palabras utilizando las letras S y Z

Ca.....a

.....apato

e....po....a

lapi....

La...arillo

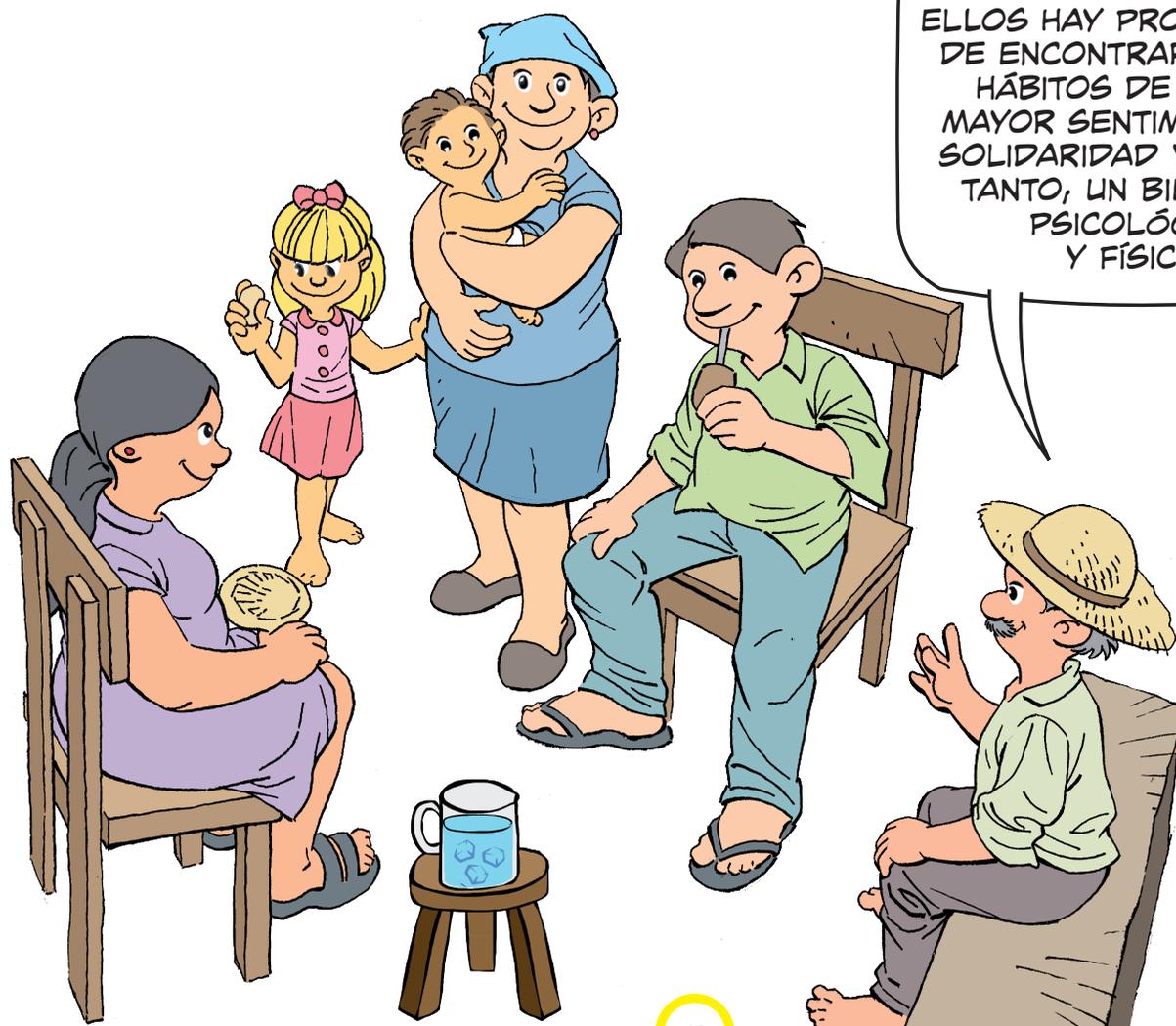
La espiritualidad en las personas mayores

¿Qué piensas de esta nota del periódico? Conversa con tu familia, amigos y amigas.

A LO LARGO DE LA VIDA, LAS PERSONAS VAMOS DESARROLLANDO NUESTRO PROPIO "SENTIDO DE VIVIR". ESTE SENTIDO ES LA ESPIRITUALIDAD QUE, EN LOS ADULTOS MAYORES, SE VUELVE MUY IMPORTANTE PORQUE DE ELLA DEPENDE EN MUCHO LA SALUD, LA PAZ Y LA TRANQUILIDAD EN EL ÁNIMO Y EN EL ESPÍRITU.

LA ESPIRITUALIDAD PUEDE DESEMPEÑAR UN IMPORTANTE PAPEL EN LA ACEPTACIÓN DEL ENVEJECIMIENTO, EN EL ENFRENTAMIENTO DE EXPERIENCIAS COMO LA MUERTE DE PERSONAS CERCANAS Y DE LA POSIBILIDAD DE LA PROPIA. AYUDA A QUE SE DESARROLLE UN SENTIMIENTO DE BIENESTAR.

LAS PERSONAS MAYORES QUE TIENEN UNA VISIÓN ESPIRITUAL POSITIVA, GENERALMENTE CUIDAN MÁS SU PROPIA SALUD. EN ELLOS HAY PROBABILIDAD DE ENCONTRAR BUENOS HÁBITOS DE SALUD, MAYOR SENTIMIENTO DE SOLIDARIDAD Y, POR LO TANTO, UN BIENESTAR PSICOLÓGICO Y FÍSICO.



Prevención de problemas de salud

PÉRDIDA DE MEMORIA



- Toma en cuenta estas señales de alerta para detectar oportunamente la pérdida de memoria:
- Dificultad para realizar tareas habituales y familiares.
- Problemas con el lenguaje, comienza a olvidar determinadas palabras.
- Desorientación en cuanto al tiempo, no sabe en dónde está ni qué día de la semana es.
- Pérdida de objetos con mucha frecuencia.
- Cambio constante con facilidad de conducta en el mismo día; muestra apatía, tristeza, desinterés.
- Alteraciones de la personalidad, tales como desconfianza, confusión, miedo.
- Pérdida de interés e iniciativa en el día a día.

LA DEMENCIA

Una persona con demencia pierde, de manera progresiva, todas sus capacidades intelectuales. Tiene problemas para razonar, pensar y orientarse. Tiene cambios bruscos de comportamiento y de emociones. Pierde la memoria al punto de no recordar si almorzó o no, y puede llegar a un estado de desnutrición porque dejó de alimentarse o no siente hambre. La persona que sufre demencia se vuelve cada vez más dependiente y corre el riesgo de perderse en la calle.

RECUERDA:

Debes preocuparte cuando la memoria falla hasta el punto de perjudicar las actividades de la vida diaria, como bañarte, alimentarte, vestirte, ir al baño. Puede tratarse de un problema de demencia. Acude a un control médico urgente.

LA DEPRESIÓN

“Saber envejecer es una obra maestra de la sabiduría y una de las partes más difíciles del gran arte de vivir”.

La depresión puede darse en cualquier etapa de la vida y no es específica de las personas adultas mayores. La depresión afecta directamente la calidad de vida. En estos momentos es muy importante contar con el apoyo de la familia y de los amigos. El sentirse escuchado, apoyado y recibir afecto y comprensión es una buena medicina. También puede buscar el apoyo de un profesional de la salud que le ponga atención, lo escuche, aconseje y le brinde confianza.

Observa cuáles pueden ser los signos de depresión en un adulto mayor

- La persona pierde interés y el placer en las actividades del día a día, y deja de hacer aquello que acostumbraba todos los días, por ejemplo, salir a caminar, conversar con su vecino, etc.
- Se siente triste o culpable la mayoría del tiempo; cansado o sin energía y piensa en el suicidio o en la muerte.
- Duerme demasiado o muy poco.
- No desea levantarse de la cama.
- No tiene apetito.
- Tiene problemas para tomar decisiones o pensar con claridad.

¿Qué hacer cuando existe una persona mayor deprimida en la familia?

La familia debe brindarle el apoyo necesario, hacerle sentir que no está solo o sola. Intente reconocer los pensamientos que originan tristeza y cámbialos con ideas que levanten el ánimo.

Si este es el caso:

- Reconoce que las alteraciones en las emociones y en la conducta pueden ser consecuencia de conflictos en las relaciones con otras personas.
- Reflexiona sobre experiencias positivas de la vida, eso ayudará a reducir sentimientos de desesperación y depresión.
- Evita que el adulto mayor se aisle del núcleo familiar, amigos o amigas; ellos y ellas ayudarán a recuperar el buen ánimo y a seguir un tratamiento, si ya lo ha empezado.
- Involúcrate en organizaciones como iglesias, asociaciones de apoyo social, organizaciones de la tercera edad u organizaciones que ofrezcan actividades entretenidas como talleres de trabajo manual, clases de baile, zumba, gimnasia, yoga, paseos, etc.

Recuerda que para prevenir enfermedades necesitas:

- Tener una alimentación variada y saludable.
- Realizar actividad física de manera regular.
- Abandonar el tabaco y no abusar de bebida alcohólicas.
- Realizar un chequeo completo con el médico, para identificar posibles riesgos, analizar los medicamentos que consume, prevenir dependencias y establecer las recomendaciones más adecuadas.



LAS VÍAS RESPIRATORIAS Y LOS PULMONES

Con la edad se observa cambios en las vías respiratorias. Estos cambios hacen que el cuerpo de la persona mayor sea más vulnerable a infecciones y que contraiga neumonía.

¿Qué hacer para prevenir enfermedades respiratorias?

- Tener una ventilación adecuada del ambiente.
- Evitar cambios bruscos de temperatura.
- Tomar más líquidos.
- Vacunarse contra la gripe (influenza) anualmente.
- Vacunarse contra la neumonía (neumococo) a partir de los 60 años.
- No fumar.
- No exponerse a ambientes contaminados por humos de tabaco.

LAS VÍAS URINARIAS Y EL RIÑÓN

¡Cambios que ocurren con la edad!

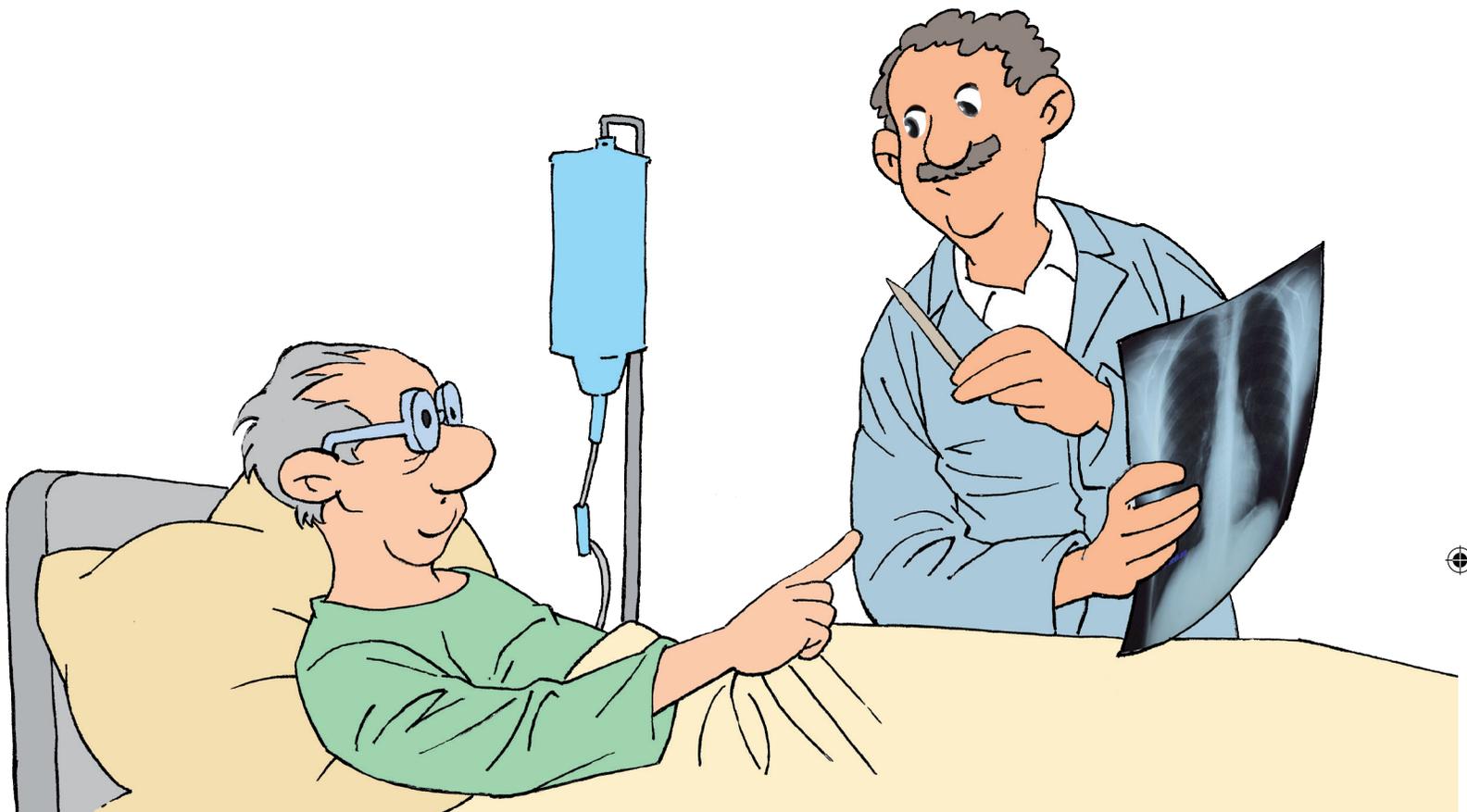
- El funcionamiento del riñón disminuye.
- La vejiga ya no se vacía totalmente al orinar y se vuelve necesario hacerlo de manera más frecuente, incluso durante la noche.
- A veces hay incontinencia urinaria, es decir, que se “escapa” la orina.

¿Qué hacer?

- Tomar líquidos hasta máximo las 7 de la tarde.
- Acudir al baño con mayor frecuencia durante el día y siempre antes de acostarse.
- Ejercitar los músculos de la pelvis: contraiga varias veces los músculos como si quisiera retener la orina. Repítelo varias veces al día. Puedes estar sentado o parado.

¿Qué hacer en caso de incontinencia?

- Cuida que el acceso al baño sea fácil.
- Mejora la iluminación y retira todos los obstáculos que estén en el camino del baño.
- Evita alimentos o bebidas que aumentan la necesidad de orinar, como té, café, chocolate, gaseosas.
- Utiliza algún objeto recolector como pañal absorbente, toallas higiénicas.
- Consulta a tu médico.



RECUERDA:

Ciertos problemas de las vías urinarias y el riñón se deben al uso de medicamentos que aumentan la necesidad de orinar u otros que producen daño a los riñones.

Ten en cuenta estas recomendaciones:

- Toma suficiente agua.
- No abuses de los medicamentos antiinflamatorios.
- No te automedique. Solo usa los medicamentos prescritos por tu médico.
- Evita tomar varios medicamentos al mismo tiempo. Es fundamental comunicarle a tu médico el conjunto de medicamentos que tomas.

¡CUIDADO CON LA PRESIÓN ALTA!

Se tiene hipertensión arterial (presión alta) cuando los valores de presión son mayores a los normales. La presión normal óptima es de 120/80 mm. Hg. La hipertensión arterial puede causar enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y enfermedades renales. Su control ayuda a salvar vidas y evitar discapacidades. La presión arterial debe ser tomada después de 10 minutos de reposo, y preferentemente, en ambos brazos.

RECUERDA:

- La mayoría de las personas adultas mayores con hipertensión arterial no tiene síntomas. Sólo cuando la presión está demasiado elevada, se presenta dolor de cabeza, mareos, visión borrosa, náusea.
- Muchas veces solo se detecta la hipertensión cuando el médico o la enfermera le toman la presión.
- Si no se trata la hipertensión, se presentan complicaciones (accidentes cerebro vasculares).

¿Qué hacer?

- Mantener un peso saludable.
- Tener una dieta baja en sal (baja en sodio).
- Practicar una actividad física en forma regular.
- Seguir la indicación médica y acudir a consulta de forma periódica.
- No fumar y no beber en exceso.

Hablemos del colesterol alto

Un nivel demasiado alto de colesterol puede obstruir los vasos sanguíneos y ser causa de enfermedades cardíacas.

¿Qué hacer?

- Selecciona alimentos sanos, bajos en grasa y evita, sobre todo, alimentos de origen animal: grasa de las carnes, piel de pollo, manteca, etc.
- Mantén un peso saludable.
- Realiza actividad física de forma regular.
- Pregunta al personal de salud si tu peso es saludable.

LA DIABETES

La diabetes o nivel alto de azúcar en la sangre es una de las principales causas de ceguera, enfermedades renales, presión arterial alta, derrames cerebrales, amputación de extremidades, como los pies. Muchas veces, la diabetes no presenta síntomas claros y se detecta mediante un análisis de sangre, en ayunas. Su rango de referencia normal es de 70 a 100 mg/dl.

¿Qué hacer?

- Mantén un peso saludable.
- Come sano, aumentando el consumo diario de frutas y verduras frescas; granos y cereales integrales, ricos en fibra (la fibra ayuda a regular los niveles de glucosa en la sangre). Evita el consumo de alimentos como arroz blanco, harinas, pastas, mandioca; ricos en grasa como frituras, azúcares como dulces y gaseosas, alcohol, cigarrillos, etc.
- Practica una actividad física regularmente.
- Toma los medicamentos indicados por tu médico y acude a chequeos periódicos.

LA OSTEOPOROSIS

La osteoporosis hace que los huesos se quiebren con facilidad. Este problema es casi inevitable con los años y es más común en las mujeres que en los hombres.

¿Qué hacer?

- Consuma alimentos ricos en calcio, como leche, queso fresco, vegetales de hojas verdes como brócoli, espinaca, berro.
- Salga al sol diariamente durante 10 minutos, temprano en la mañana o al fin de la tarde.
- El ejercicio regular es importante para fortalecer los huesos. Por ejemplo, caminar, subir escaleras, bailar.
- Consulta al médico periódicamente.

LA TUBERCULOSIS

La tuberculosis es una infección que afecta primero los pulmones y luego las otras partes del cuerpo. Se trata más fácilmente si se descubre a tiempo.

Se transmite por medio de gotitas de saliva expulsadas al toser o estornudar por la persona enferma.

El síntoma más común de esta enfermedad es tos con catarro por más de 15 días. En este caso, acuda al Servicio de Salud más cercano.



LAS ESCARAS

¿Qué son?

Son lesiones que se presentan en la piel cuando una persona permanece mucho tiempo en una posición, por ejemplo, cuando por alguna enfermedad está inmovilizada, acostada o en silla de ruedas, y no puede cambiar de posición frecuentemente.

RECUERDA:

Las escaras se pueden prevenir. Evita la aparición de escaras!. Si las escaras no son tratadas a tiempo, se agravan y son de mayor riesgo para la salud.

Para prevenir las escaras

- Hay que trabajar en equipo con todos los que cuidan de la persona para:
- Mantener la piel limpia y seca.
- Examinar a diario la piel de las personas expuestas a presentar escaras.
- Observar, día a día, el color y la elasticidad de la piel y cualquier zona enrojecida.
- Cambiar de posición cada 2 horas.
- Hidratar la piel seca.
- Prevenir la desnutrición.

Si se presentan, ¿Qué hacer?

- Mantener la piel limpia y seca, para estimular la cicatrización.
- Cambiar de posición cada 2 horas.
- Utilizar almohadas para apoyo: si no existe un respaldero, necesitará al menos tres almohadas para apoyar la espalda, de preferencia, se puede comprar o mandar a hacer una almohada triangular, ayuda y estará más cómoda la persona. Esto disminuye la fuerza de presión o fricciones sobre la piel.
- Mantener la ropa de cama limpia, seca y sin arrugas.
- Evitar dar masajes en los puntos de presión enrojecidos.
- Evitar el agua caliente, usar agua tibia y un jabón suave para el baño.
- Evitar el contacto de la piel con la orina, materia fecal, transpiración y drenaje de la herida, mediante el uso de pañales desechables que se cambiarán con frecuencia.
- Asegurar una buena nutrición con alimentos ricos en proteínas como leche, queso, cereales como avena, cebada, trigo; frutas, verduras y agua en cantidad suficiente.
- Mejorar la movilidad con ejercicios pasivos y activos, que incluyen desplazamiento para disminuir la presión sobre la piel por mantenerse en una sola postura.

Notas para el Control de Salud

Preguntas para lograr una buena cita médica. Cuando esté en consulta médica, es necesario que se aprenda o lleve por escrito algunas preguntas importantes para hacerlas a su médico. Es importante que algún familiar lo acompañe al control médico, toda vez que esto fuera posible.

- ¿QUÉ ES LO QUE TENGO?
- ¿POR QUÉ SE PRODUCE ESTA ENFERMEDAD?
 - ¿QUÉ COSAS ME RECOMIENDA PARA RECUPERAR MI SALUD?
- ¿QUÉ PUEDO INDICAR A LAS PERSONAS QUE VIVEN CONMIGO PARA QUE ME AYUDEN A CUIDARME MEJOR?
- LOS MEDICAMENTOS, ¿ME VAN A CURAR, A CALMAR LAS MOLESTIAS O A QUITAR EL DOLOR, LO DEBO TOMAR CON O SIN ALIMENTOS, CON AGUA O CON LECHE?
 - ¿QUÉ EFECTOS O CONSECUENCIAS PRODUCIRÁN LOS MEDICAMENTOS?
- ¿QUÉ PUEDO HACER SI TENGO ALGUNA REACCIÓN?
 - ¿QUÉ ACTIVIDADES DEBO REALIZAR O EVITAR MIENTRAS TOMO LA MEDICACIÓN?



Para prevenir enfermedades, recuerda:

- Tener una alimentación saludable, baja en calorías, grasas, azúcar y sal.
- Estar activo y realizar actividad física.
- Bajar de peso si tiene sobrepeso.
- Evitar el alcohol y el tabaco.
- No dejar de tomar ninguna dosis del medicamento indicado.
- No auto medicarse.

NOTA PARA EL CONTROL DE SALUD

Nombre de un familiar o persona cercana con la cual pueda comunicarse en caso de emergencia:

Teléfono:

Dirección:

Nombre del Servicio de Salud:

Nombre de su médico o médica:

Número del Seguro Médico y Servicios de Salud a dónde acudir:

Lista de los medicamentos que Toma:

Dosis: *Dosis que está tomando:*

Enfermedad o situación por la cual toma el medicamento:

Enfermedad o situación por la cual toma el medicamento:

METODOLOGIA CAPÍTULO 2

Objetivo de aprendizaje:

Los y las participantes:

- Identifican los hábitos saludables y aquellos hábitos que deben cambiar para cuidar su salud.
- Conocen los cambios de la mente con el envejecimiento y practican ejercicios para cuidar la memoria.
- Identifican los factores que inciden en la aparición o agravamiento de enfermedades y toman decisiones que le ayudan a mantener una buena calidad de vida.

Contenido temático:

Mantenerse saludable

- La mente
- La espiritualidad en las personas mayores
- Prevención de problemas de salud
 - Pérdida de la memoria
 - La demencia
 - La depresión
 - Las vías respiratorias y los pulmones
 - Las vías urinarias y riñón
 - ¡Cuidado con la hipertensión arterial!
 - El colesterol alto
 - La diabetes, la osteoporosis y la tuberculosis
 - Las escaras

Actividades:

1. Bienvenida y dinámica de presentación y rompehielos (memorización)
 - Cada participante dará su nombre, repitiendo primero el nombre de los participantes que se encuentran anterior a él, en el orden en que se van presentado hasta llegar al último participante.
2. Recapitulación y motivación: El facilitador(a) hará una introducción del capítulo o tema a desarrollar.
3. Desarrolla los temas en base a preguntas generadoras.

Se promoverá el intercambio de conocimientos y experiencias personales.

Se usará un lenguaje sencillo y claro, Los temas a abordar son: la mente, la espiritualidad y prevención de problemas de salud. Se deberá preparar mensajes claves en tarjetas sobre cada uno de los temas.

Al final cada participante decide al menos un hábito que debería cambiar como autocuidado de su salud y lo expresa al grupo. "Yo me dí cuenta que debo cambiar..... Por....."
4. A jugar y revitalizar la memoria

Se desarrollan cada uno de los ejercicios. El facilitador(a) prepara los materiales necesarios con anticipación como: tarjetas con dibujos, tarjetas de colores con palabras, etc.

El facilitador(a) al final da a conocer sobre los cambios de la mente con el envejecimiento.

Tiempo: **1 hora 40 minutos**

Actividad 1: 15 minutos

Actividad 2: 10 minutos

Actividad 3: 30 minutos

Actividad 4: 45 minutos

Material didáctico:

- Capítulo 2.
- Cartulinas.
- Marcadores.
- Tarjetas con mensajes.
- Tarjetas para ejercicios de memoria.

Preguntas generadoras:

¿Cuáles son los hábitos de vida y salud?

¿Qué actividades deberíamos realizar en el día a día para mantenernos saludables?

¿Qué hacer para prevenir enfermedades como: de las vías respiratorias, urinarias, hipertensión arterial, diabetes?

¿Cómo prevenir las escaras?

Mensajes u orientaciones claves:

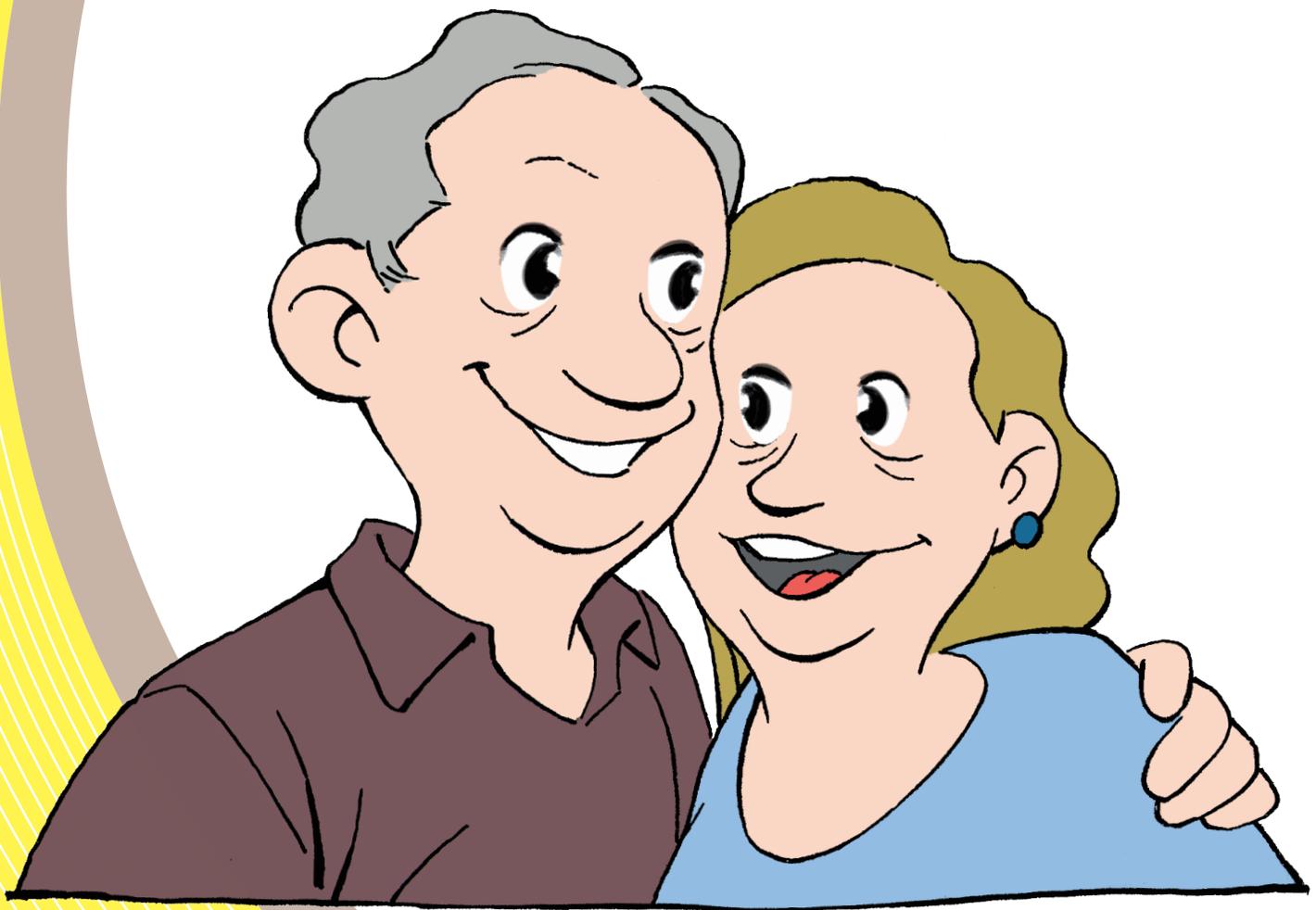
- La orientación y la memoria pueden disminuir, pero podemos detenerla o mejorarla realizando ciertas actividades que requieran una mayor concentración como la lectura, conversación.
- Para prevenir enfermedades se necesita: consumir una alimentación variada y saludable, realizar actividad física y realizarse controles médicos periódicos.

Verificación del aprendizaje:

1. Al final se dará un tiempo de 20 a 30 minutos para preguntas y respuestas que servirá para aclarar cualquier duda y como evaluación.
2. Compromisos que se planteen para cambiar hábitos (observar o dar seguimiento en casa).

CAPÍTULO 3

Vivos para Amar





Los Cambios Sexuales con el Envejecimiento

El deseo y la satisfacción sexual son muy importantes en todas las etapas de la vida, desde el nacimiento hasta la muerte. En esta etapa de la vida se disfruta el afecto de la familia, de los hijos, de los nietos, de las amistades. La vida nos ofrece la oportunidad de pasear, recrearnos, hacer ejercicios, alimentarnos saludablemente a una hora apropiada, y muchas otras cosas satisfactorias.

¡Y lo que es mejor! Las personas mayores no pierden la capacidad de amar, sentir, expresar sus sentimientos, así como sus necesidades afectivas y sexuales.

RECUERDA:

Todas las personas que llegan a la etapa de envejecimiento, se jubilan del trabajo, pero no de la vida.



Las angustias, los miedos y temores desaparecen al comprender cuales son los cambios sexuales naturales que ocurren con el envejecimiento.

En el hombre:

- Hay una disminución de la sensibilidad del pene.
- La erección del pene puede ser más lenta y débil.
- Disminuye el volumen de semen.
- Disminuye la percepción de eyaculación.

En la mujer:

- Los cambios que ocurren en el aparato sexual femenino tiene relación con los cambios hormonales.
- La vulva y la vagina se estrechan, se vuelven más pequeñas, lisas y delgadas. Estas variaciones del tamaño de la vagina puede afectar la intensidad del orgasmo durante las relaciones sexuales.
- La vagina no se humedece como antes. Esto se soluciona fácilmente con el uso de un lubricante a base de agua y medicamentos que pueden ser indicados por el médico.

¿Qué factores pueden afectar las relaciones sexuales?

- La gran mayoría de las dificultades en las relaciones sexuales se deben a factores psicológicos. Sin embargo, en ciertos casos, son causadas por el consumo de alcohol y medicamentos como los tranquilizantes, antihipertensivos, antidepresivos, y por enfermedades físicas.
- La artrosis (endurecimiento y desgaste de las articulaciones), así como la dificultad respiratoria, puede obligar a cambios en la postura en las relaciones sexuales.
- Un síntoma de la diabetes es la impotencia (incapacidad para lograr o mantener una erección del pene). En este caso, la impotencia se mejora controlando adecuadamente la diabetes.

Cuidado de la sexualidad

- Apreiciar que con la edad no se afecta la capacidad de amar ni se pierde el deseo sexual.
- Mantener relaciones con placer, sin prejuicios ni temor.
- Conversar con la pareja sobre las inquietudes o temores relacionados con las relaciones sexuales.
- La pareja puede buscar métodos alternativos para la relación sexual.
- Asistir, en caso de tener problemas en las relaciones sexuales, a una revisión con un profesional de la salud, que reconocerá problemas físicos remediabiles como vaginitis atrófica, problemas en la pelvis, incontinencia urinaria, inflamación de la cabeza del pene entre otros.

El o la profesional podrá diferenciar una impotencia psicológica frente a la física, para que sea tratada adecuada y oportunamente.

RECUERDA:

- El deseo sexual es normal a cualquier edad, no debe ser vergonzoso. Dialogue con su pareja.
- La mañana suele ser un momento ideal para la actividad sexual.
- Muchas veces se requiere una mayor estimulación física y psicológica por parte de cada uno, es común que uno de los dos esté más preocupado que el otro por la relación sexual mantenida.
- La lubricación con vaselina o lubricantes solubles en agua contribuyen a mejorar el problema de la sequedad.

METODOLOGIA CAPÍTULO 3

Objetivo de aprendizaje:

Los y las participantes:

- Expresan sus inquietudes y se interesan por conocer sobre la actividad sexual del adulto mayor, para entender los cambios, sus cuidados y mantener una buena relación con su pareja. .

Contenido temático:

Vivos para amar

- Los cambios sexuales con el envejecimiento
- Cuidado de la sexualidad

Actividades:

1. Saludo de bienvenida y dinámica de rompehielo y presentación por pareja:

Cada participante busca un compañero.

Se les da 5 minutos para que conversen y se pregunten lo siguiente: su nombre, que les gusta hacer, que cosa les disgusta y cuáles son sus expectativas frente al tema de sexualidad.

En plenaria, comenta sobre la presentación en pareja y principalmente exponen sus expectativas.

El facilitador(a) hace una introducción del tema en base a las expectativas de los participantes.

2. Escultura: se entrega a cada participante un poco de masa o arcilla y se pide que hagan una escultura. Se coloca música de fondo. Una vez que cada uno termine su escultura, la coloca al centro de la sala. Cuando hayan terminado todos, se sientan en círculo y se pide a cada persona que describa su escultura y lo que para ella significa. Luego de la presentación de todos, el facilitador(a) promueve la reflexión y pregunta: ¿cómo se sintieron? cómo se vive la sexualidad en el adulto mayor? qué factores pueden afectar las relaciones sexuales?
3. Dinámica de la pelota para recoger preguntas o comentarios sobre el tema "vivos para amar". Con música se pasa la pelota entre los participantes y al parar la música, la persona que tiene la pelota en sus manos, hace la pregunta al facilitador(a) en relación al tema. El facilitador(a) promueve que otros participantes también puedan exponer sus comentarios o respuestas y de esta manera da lugar a un debate de ideas.

Al final el facilitador(a) hace una síntesis del tema sexualidad y salud.

Tiempo: **1 hora 40 minutos**

Actividad 1: 20 minutos

Actividad 2: 45 minutos

Actividad 3: 35 minutos

Material didáctico:

- Capítulo 3
- Masa o arcilla.
- Pelota.
- Papel sulfite y marcadores.
- Música (CD y equipo)

Preguntas generadoras:

¿Cómo se expresa la sexualidad y cuáles son las necesidades afectivas y sexuales en esta etapa de vida?

¿Qué factores pueden afectar en las relaciones sexuales en esta etapa de vida?

¿Cuáles son los autocuidados con respecto a su sexualidad?

Mensajes u orientaciones claves:

- El deseo y la satisfacción sexual son muy importantes en todas las etapas de la vida, desde el nacimiento hasta la muerte.
- Las personas adultas mayores no pierden la capacidad de amar, sentir, expresar sus sentimientos, así como sus necesidades afectivas y sexuales.

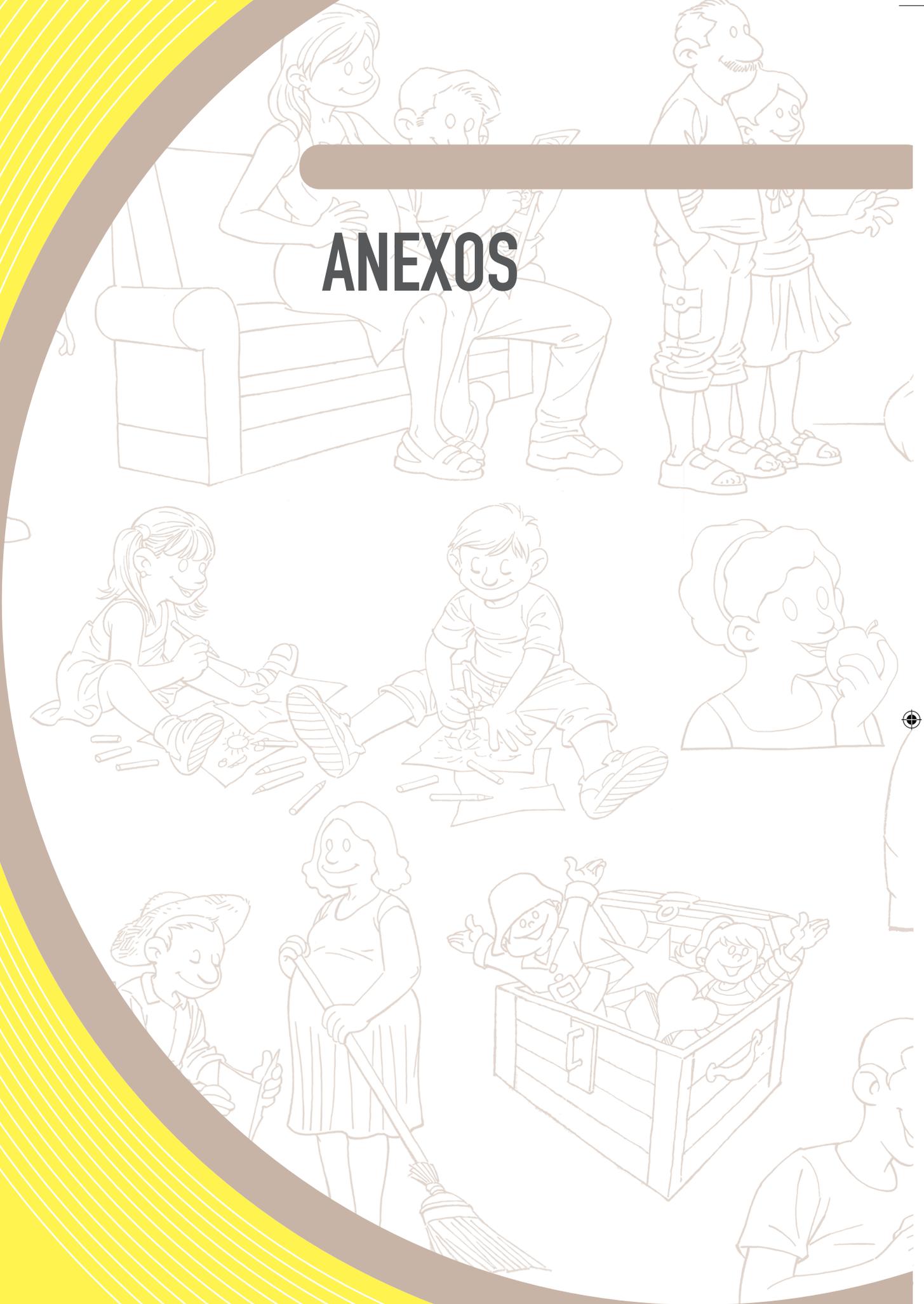
Verificación del aprendizaje:

1. Al final se dará un tiempo de 20 a 30 minutos para preguntas y respuestas que servirá para aclarar cualquier duda y como evaluación
 - Desarrollo de hábitos de vida y salud como: alimentación de calidad, actividad física, sueño, concentración, entre otros.





ANEXOS





ANEXO 1

Observación/encuesta sobre resultados de uso del manual en la familia

Departamento:			
Distrito:			
Distrito/ciudad:			
Barrio:	Urbano	Rural	
Familia:			
Nº de miembros:	Niños/as:	Adolescentes	Adultos
Adultos Mayores		Embarazadas	
Fecha de observación/encuesta:			
Responsable:			

Observar y/o preguntar:

1. Cuáles son las unidades o capítulos del Manual de referencia que se abordaron con la familia (indique según el desarrollo de los mismos)

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

2. Se comprende sin dificultad el manual en la familia: SI ___ NO ___

3. Unidad/es utilizada/as: 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___

4. Logros alcanzados con la utilización de dichas unidades (identificar al menos 1 más importante y relacionar con el cumplimiento de compromisos):

--

5. Que les gustó más de las visitas domiciliarias:

--

6. Qué no les gustó de las visitas domiciliarias:

--

7. Describa 3 cosas más importantes que aprendió:

--

- 8.** La vivienda es segura y saludable porque:
- Está construida en un terreno firme, lejos de quebradas: __
 - Está limpia la vivienda y sus alrededores: __
 - No hay charcos de agua estancada en la vivienda o sus alrededores: __
 - La cocina está separada de las habitaciones: __
 - Hay ventilación en la casa para evacuar el humo de la cocina: __
 - No hay animales dentro de la casa o en el área de la cocina: __
 - La basura está en recipientes bien tapados: __
 - Eliminan adecuadamente la basura doméstica: __
 - El baño o letrina están limpios: __
- 9.** La familia ha formado en sus miembros hábitos saludables: SI__ NO__ Cuáles:
- Lavado de manos antes de comer, antes y después de preparar la comida, después de usar el baño, después de estornudar o toser, al llegar de la calle a la casa : __
 - Baño diario: __
 - Cepillado de dientes 3 veces al día: __
 - Alimentación nutritiva, variada, con abundantes frutas, vegetales: __
 - Actividad física: __
 - Se controla el consumo de alcohol: __
 - Se evita el consumo de tabaco y drogas: __
 - Se busca resolver los problemas con diálogo, evitando la violencia: __
 - Control del peso: __
 - Planificación familiar: __
 - Prevención de embarazos no deseados con métodos anticonceptivos seguros: __
 - Se acude a los controles de salud necesarios: __
 - Se destina un tiempo para el descanso y la recreación: __
- 10.** La familia está bien informada sobre el carné de salud y vacunas de los niños(as) y disponen de estos: SI__ NO__
- 11.** En la familia se sigue algún método de planificación familiar: SI__ NO__
- 12.** La familia tiene información sobre el funcionamiento del ciclo menstrual y periodo fértil: SI__ NO__
- Quiénes: Adolescentes__ Adultos__ Adulto Mayor__
- 13.** Usan métodos anticonceptivos cuáles y quienes: SI__ NO__
- Cual método: Abstinencia__ Preservativo__
 - Otros: _____
 - Quiénes: Padre__ Madre__ Adolescente__
 - Otro miembro: _____

14. En la familia hay adolescentes embarazadas: SI __ NO __

15. La embarazada asiste a los controles de salud (mínimo 4), tienen y están bien informadas del carné. SI __ NO __

16. Se habla con los niños y niñas en la familia sobre sexualidad: SI __ NO __

• Que temas:

17. La familia toma alguna medida para prevenir el abuso sexual: SI __ NO __

Cuál:

18. Los bebés se alimentan con leche materna: SI __ NO __ hasta que edad: (meses)

19. Tienen en casa un banco de leche materna (en caso de madre que sale a trabajar o estudiar): SI __ NO __

• Que recipiente utiliza:

• Cuanto tiempo tiene la leche materna en el refrigerador: ____ (horas)

• Cuanto tiempo tiene la leche materna fuera del refrigerador: ____ (horas)

• Cuanto tiempo dura la leche materna en el congelador: ____ (horas)

20. A que edad empieza a dar otros alimentos al bebé a más de la leche materna:

• Menos de los 6 meses: ____

• A partir de los 6 meses: ____

21. Los niños(as) llevan merendero: SI __ NO __

Es nutritiva: SI __ NO __

Que contiene:

22. Se controla el peso y talla de los niños(as): SI __ NO __

• Cuantos centímetros debe crecer en el primer año un niño(a): ____ (cm)

• Cuantos centímetros debe crecer en el segundo año un niño(a): ____ (cm)

23. Estimula el desarrollo de los niños(as): SI __ NO __

• Actividades de estimulación que realiza con los niños menores de 2 años:

• Actividades de estimulación que realiza con los niños de 2 a 5 años:

24. Hay una actitud positiva para enfrentar los problemas en casa? SI__ NO__

- a) Se conversa de ellos y se busca una solución: __
- b) Se evita discutir sobre los problemas frente a los niños: __
- c) Se presta atención y se les escucha a los niños: __
- d) Se presta atención y se escucha a los adolescentes: __
- e) Se presta atención y se escucha a las personas adultas mayores: __
- f) Otra: _____

25. La familia organiza al menos una vez a la semana, actividades de descanso y recreación para todos sus miembros: SI__ NO__

26. Los niños(as) y/o adolescentes utilizan el tiempo libre en:

- a) Mirar televisión: __
- b) Juegos electrónicos: __
- c) Deporte: __
- d) Juego: __
- e) Lectura y música: __
- f) Otro: _____

27. Tienen en la familia un botiquín de primeros auxilios con material adecuado:

SI__ NO__

28. Qué tipo de medicamentos tienen al alcance de la familia:

- medicamentos que deben ser administrados sólo con prescripción médica: ____
- medicamentos de automedicación sin riesgo: ____
- medicamentos caducados: ____

29. En la familia se ha conversado y acordado un proyecto de vida básico para todos sus miembros: SI__ NO__

Definición de Indicadores:

Es importante contemplar la definición de indicadores de insumo, proceso y resultados con relación a: conocimientos, actitudes y prácticas de autocuidado de la salud y prevención de enfermedades en el grupo familiar, por unidad desarrollada. Estos indicadores van a permitir hacer un seguimiento al proceso de aprendizaje o no por parte de las familias. Se deben relacionar con el plan de visitas, herramientas para el aprendizaje y evaluación, compromisos, etc.

ANEXO 2

El siguiente instrumento se puede utilizar para realizar un seguimiento del avance del Programa:

**Ficha de indicadores
Estrategia familia saludable**

Nombre de la familia:

Fecha: Primera medición: Año ___ Mes ___ Día ___

Segunda medición: Año ___ Mes ___ Día ___

Tercera medición: Año ___ Mes ___ Día ___
(si es necesario puede ampliar el número de mediciones)

INDICADORES GENERALES	NO	SI	NIVEL DE CUMPLIMIENTO			
			Bajo	Medio	Alto	Ninguno
La familia tiene algún recurso educativo (materiales) a su disposición para el autocuidado de la salud de sus miembros.						
La familia se ha capacitado en contenidos del manual de referencia: 1 y 2, 3 y 4, 5 y 6.						
Varios miembros de la familia o todos participan en las actividades donde se abordan contenidos de la Estrategia Familia Saludable.						
Se consulta al menos una vez a la semana algún tema de la estrategia Familia Saludable.						
INDICADORES VIVIENDA SEGURA						
La vivienda está limpia al interior y en sus alrededores.						
No hay charcos de agua estancada en la vivienda o sus alrededores.						
La cocina está separada de las habitaciones.						
Hay buena ventilación en la casa.						
Hay animales dentro de la casa o en el área de la cocina.						
Se consume agua segura.						
Conocen al menos dos maneras de cómo obtener agua segura.						
El baño o letrina están limpios; tapado el inodoro y el tacho para los papeles.						
Hay en el baño o letrina, papel, jabón, toalla limpia.						
La basura doméstica está en recipientes bien tapados.						
Los miembros de la familia conocen como y donde tirar la basura adecuadamente.						
Tienen medidas de seguridad en la casa para evitar accidentes en los niños menores de 2 años.						

Los cables eléctricos y toma corrientes están bien colocados y en buen estado, ocultos y sin peligro de Cortocircuito.						
Velas, fósforos y otro material combustible, no están al alcance de los niños.						
Hay miembros de la familia que saben qué hacer en caso de un accidente en el hogar (al menos en 3 situaciones comunes).						
La familia dispone de un botiquín de primeros auxilios básico.						

INDICADORES HABITOS SALUDABLES	NO	SI	NIVEL DE CUMPLIMIENTO			
			Bajo	Medio	Alto	Ninguno
La familia conoce cuando y como lavarse las manos.						
En la familia se acostumbra lavarse las manos antes de comer, después de ir al baño, para preparar los alimentos y al llegar de la calle a la casa.						
La presentación personal (ropa, pelo, manos limpias y uñas cortas y limpias) de los miembros de la familia es higiénica.						
Cada miembro de la familia se cepilla los dientes después de comer, mínimo dos veces al día.						
La familia comparte juntos al menos una comida al día.						
La familia conoce como alimentarse nutritivamente.						
El menú de un día es balanceado, con vegetales y frutas en cantidad suficiente.						
Adolescentes, adultos, adultos mayores, de la familia, destinan tiempo para la actividad física de manera regular.						
Los miembros de la familia se preocupan por controlar su peso.						
Asisten al Servicio de salud para control y no sólo cuando están enfermos.						
El médico ha revisado a los niños y niñas por lo menos una vez en los últimos 6 meses.						
La familia está bien informada sobre el daño a la salud por el consumo de alcohol y drogas.						
En la familia se controlan o evitan el consumo de alcohol y drogas. (Es ocasional en eventos sociales).						
La familia conoce sobre los medicamentos genéricos.						
La familia accede a medicamentos sólo por prescripción médica (receta).						
En la familia no se auto medican.						
Observaciones:						

INDICADORES DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO	NO	SI	NIVEL DE CUMPLIMIENTO			
			Bajo	Medio	Alto	Ninguno
Existe libreta de salud y vacunas de los niños.						
La familia está bien informada sobre la libreta de salud y vacunas.						
Saben leer las curvas de peso y talla.						
La(s) embarazada tiene su carnet de salud y asiste a 4 controles de salud.						
El/la bebé se alimenta con leche materna exclusiva los 6 primeros meses.						
La madre conoce como extraerse la leche.						
La familia está informada sobre como almacenar la leche materna en casa y como darle al bebé.						
Conocen que el/la bebé tiene que crecer durante el año 24 centímetros.						
La familia conoce que los niños/as y adolescentes deben tomar leche en cantidad suficiente (mínimo 2 vasos) para crecer.						
La familia estimula el desarrollo de los niños/as durante los 2 primeros años de edad, a través de actividades de estimulación (mínimo 2 por mes).						
Los niños/as en edad escolar llevan a la escuela un merendero con alimentos nutritivos.						
Hay en la familia reglas claras para el cumplimiento de tareas escolares y para mirar televisión.						

INDICADORES DE SEXUALIDAD	NO	SI	NIVEL DE CUMPLIMIENTO			
			Bajo	Medio	Alto	Ninguno
En la familia se habla sobre sexualidad para orientar especialmente a los niños/as y adolescentes.						
El padre y la madre toman medidas y enseñan a sus hijos/as que hacer para evitar el abuso sexual.						
Los/as adolescentes tienen conocimientos básicos sobre los cambios en su cuerpo.						
Aplican planificación familiar.						
Los/las adolescentes están bien informados sobre cómo evitar embarazos no deseados.						
Los/las adolescentes utilizan algún método anticonceptivo.						

Los/ las adolescentes y adultos tienen información sobre el ciclo menstrual y el periodo fértil.						
En la familia, sus miembros están bien informados sobre prevención de enfermedades de transmisión sexual (incluida VIH/sida)						
Observaciones:						

INDICADORES DE BUEN TRATO	NO	SI	NIVEL DE CUMPLIMIENTO			
			Bajo	Medio	Alto	Ninguno
En la familia se reconoce los tipos de violencia y su incidencia en la salud física y mental.						
En la familia se resuelven los problemas con diálogo y evitan la violencia y maltrato entre sus miembros.						
Hay acuerdos mínimos entre adolescentes y padres para evitar situaciones de violencia.						
La autoridad se ejerce con diálogos.						
Los problemas buscan resolverlos en familia, procurando el diálogo y apoyo entre todos.						
Los niños/as se sienten queridos y escuchados.						
Los/as adolescentes se sienten escuchados y comprendidos.						
Las personas adultas mayores se sienten queridas, respetadas, escuchadas.						
Existen casos de maltrato físico*.						
Existen casos de maltrato psicológico*						
Existe o han existido casos de abuso sexual.						
Existen espacios de integración entre los miembros del hogar**.						
Se integran a las personas adultas mayores en las actividades de la familia.						
Se respetan las diversidades culturales y religiosas entre los miembros de la familia.						
Observación *:						

(*) Quien o quienes reciben maltrato, anote en observaciones!

ANEXO 3

Validación

Finalidad:

La presente herramienta va a permitir analizar los resultados alcanzados en el plano educativo con la aplicación de la guía metodológica para abordar el contenido de las Unidades del manual de la familia saludable, un proyecto de vida.

Es una validación (investigación) que realizará el facilitador(a) o persona responsable al desarrollar el proceso de aprendizaje con los grupos o familias bajo los siguientes criterios:

- **Entendimiento:** asegurar que la guía metodológica sea comprendida para facilitar a su vez la comprensión y aprendizaje de los contenidos del manual.
- **Identificación:** especificar el grupo con el cual se aplica los materiales. Es necesario caracterizar el grupo objetivo para analizar si aspectos de tipo cultural, de género y generacional, tienen relevancia o no en el proceso de aprendizaje que se propone alcanzar la guía metodológica.
- **Pertinencia;** que las actividades propuestas sirvan para desarrollar el contenido y lograr el objetivo de aprendizaje.
- **Aceptación:** que las personas participantes encuentren en las actividades e ideas propuestas un medio que les facilita situaciones de aprendizaje.
- **Inducción a la acción:** observar si con las actividades de la guía metodológica, se induce a un cambio en conocimientos, actitudes y prácticas.

Se detecta en el proceso de validación todo lo que no funcione y se recogen sugerencias de parte de los facilitadores(as) con el fin de lograr una guía metodológica adecuada a diferentes grupos sociales con quienes se trabaje.

Ficha: (se recomienda utilizar una ficha por capítulo o tema abordado de cada unidad)

Modalidad: Visita domiciliaria: - Taller:

1. Grupo objetivo: (descripción del grupo: adultos, adultos mayores, adolescentes, mujeres embarazadas, familia, etc.).
2. Lugar: _____
3. Fecha: _____
4. Línea base: ficha familiar, encuesta o mediante la técnica de lluvia de ideas, recoger la problemática con relación al tema o contenidos a desarrollar (Ej. cuáles son los principales problemas de la familia con relación a los cuidados de los niños de 0 a 2 años).

5. Temas priorizados para los talleres/visitas domiciliarias

• Unidad N°:

• Capítulo N°:

• Contenido:

6. Metodología:

• Taller

• Visita domiciliaria:

• Otro:

7. Actividades (las que refiere la guía metodológica)

Actividad	Participación*		La actividad fue adecuada para comprender el contenido **.	Creó situaciones óptimas para el aprendizaje ***.
	Activa	Pasiva		

* Participación activa: entendida como la actitud abierta de las personas para involucrarse en los ejercicios, emitir sus opiniones, colaborar, proponer. Lo contrario se entendería como participación pasiva: se incluyen en las actividades de manera forzada, hay expresiones de dejadez, poca o ninguna colaboración.

** La comprensión puede reflejarse en la pertinencia de las opiniones, mensajes elaborados, tareas resueltas, resultados de los trabajos de grupo, propuestas.

*** Las situaciones son los momentos que se provoca con determinada actividad; cuestionar, debatir, diferenciar, relacionar, escuchar, comparar, resumir, aplicar, cambiar posiciones, actitudes y comportamientos, etc.

Qué parte de la actividad no fue comprendida o aceptada:

Cómo mejoraría las actividades propuestas (¿cuáles?):

8. Mensajes u opiniones relevantes vertidas por las personas sobre los contenidos desarrollados:

9. Qué contenidos o temas del manual llamó más la atención y consideran de apoyo para cuidar la salud familiar:

10. Materiales utilizados:

Apropiados:

Inapropiados:

Cuáles utilizaría:

11. El proceso desarrollado provocó en las personas participantes:

- **Interés:** alto___ medio___ bajo___
- **Convicción:** (seguridad frente a los conocimientos adquiridos): alta___ media___ baja___
o Acción (compromisos y aplicaciones prácticas): expresadas o que se observa en las personas que utilizan el manual:

12. Respecto a la problemática recogida al inicio, cuáles de las situaciones o problemas podrían ser modificadas con la aplicación de las propuestas educativas del manual (indicar la situación o problema y el contenido educativo del manual).

Situación o problema Contenido educativo

13. Cuáles fueron los aprendizajes de la familia o grupo con quienes desarrolló el presente contenido del manual (señale los más importantes):

14. Cuál fue el nivel de cumplimiento de los compromisos (señale los compromisos más importantes que se cumplieron y cuáles no).

Compromisos que se cumplieron	Compromisos que no se cumplieron

15. Observaciones generales y sugerencias por parte del facilitador(a)

Nombre del Facilitador(a):

Institución u Organización:

Profesión u ocupación:

ANEXO 12



Guías Alimentarias del Paraguay



- Guía 1** Para una alimentación saludable elija alimentos de todos los grupos de la olla nutricional.
- Guía 2** Para estar sano coma diariamente verduras crudas y cocidas, en el almuerzo y la cena.
- Guía 3** Consuma todos los días 3 frutas de estación porque tienen vitaminas y fibra.
- Guía 4** Coma legumbres con cereales, como poroto con arroz, al menos 2 dos veces por semana porque son ricos y nutritivos.
- Guía 5** Aumente el consumo diario de lácteos a 2 tazas de leche o yogur y 1 pedazo de queso para mantener huesos y dientes fuertes.
- Guía 6** Coma carnes rojas o blancas, sin grasa, hasta 4 veces por semana para prevenir el colesterol alto.

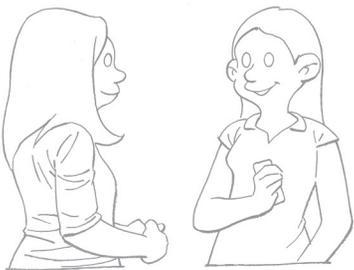
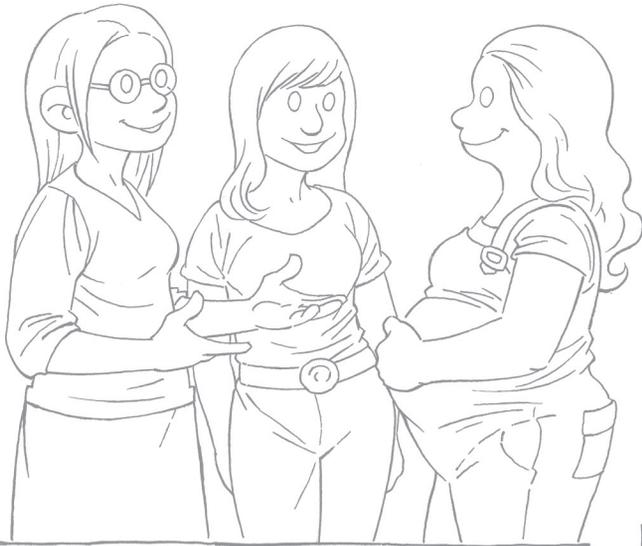
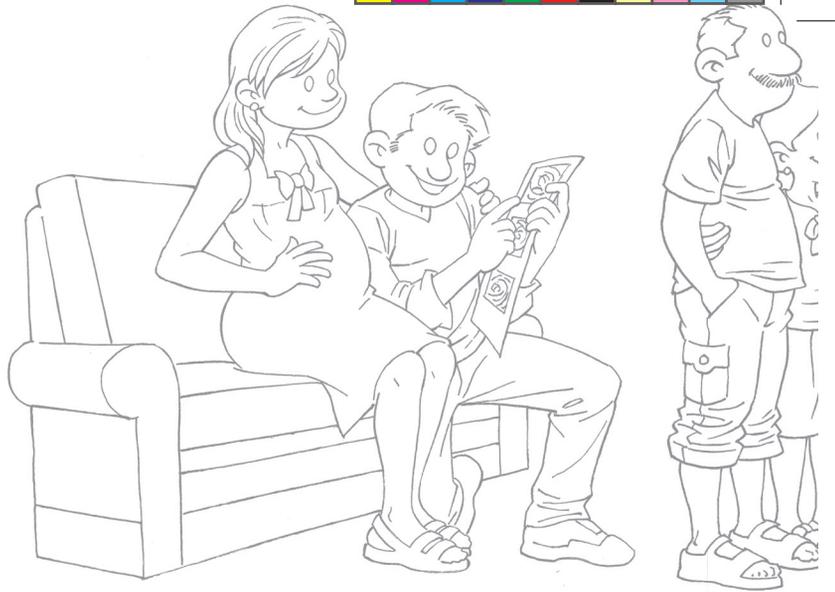
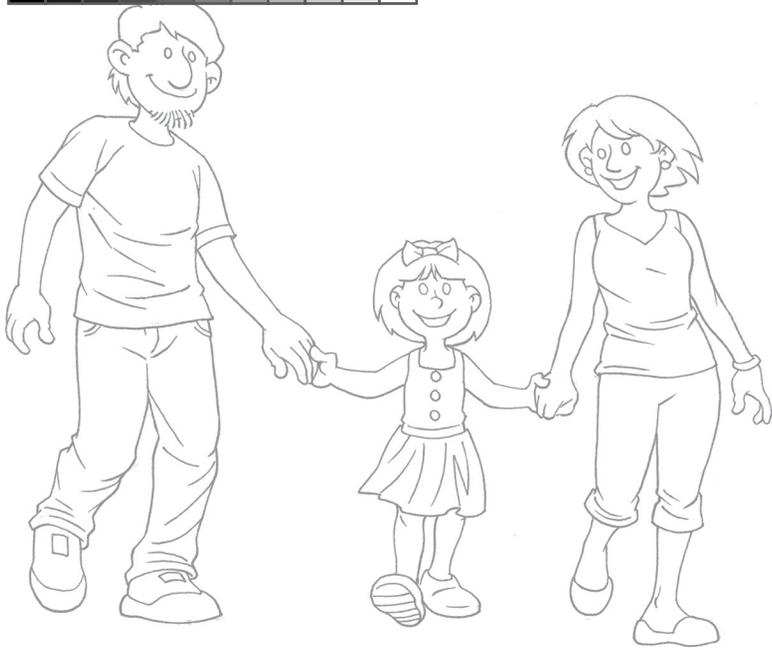
- Guía 7** Para proteger su corazón disminuya el consumo de grasa y frituras.
- Guía 8** Prepare sus comidas con sal yodada en pequeña cantidad para prevenir la presión alta.
- Guía 9** Evita el consumo de gaseosas y jugos artificiales porque dañan su salud.
- Guía 10** Evite el consumo de bebidas alcohólicas porque puede provocar accidentes y es perjudicial para su salud.
- Guía 11** Tome como mínimo 8 vasos de agua potable durante el día para el buen funcionamiento del cuerpo.
- Guía 12** Para su bienestar general realice de 30 a 60 minutos de actividad física todos los días.

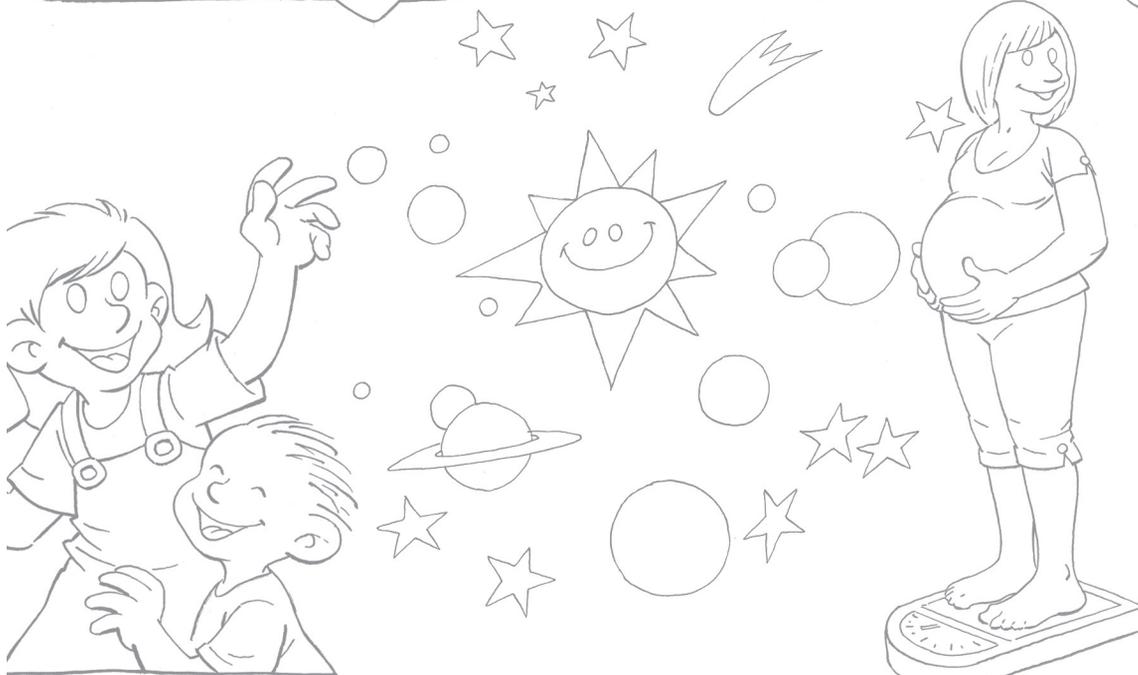
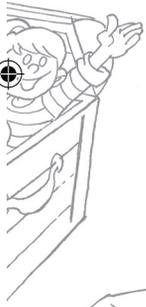
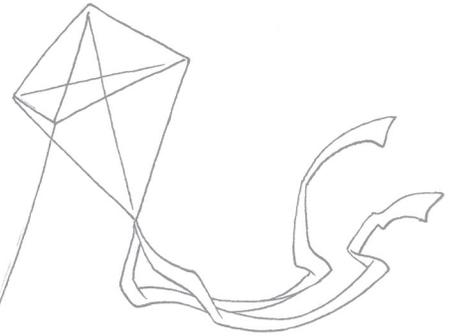














TESÁI HA TEKÓ
PORÁVE
MOTEN BAGEBA
MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA
Y BIENESTAR SOCIAL



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS
Américas

TETĀ REKUÁI
GOBIERNO NACIONAL
Jajapo ñande raperã ko'ãga guive
construyendo el futuro hoy

