



**PROGRAMA:**

**TECNICAS DE**

**CUIDO DEL ADULTO MAYOR**

**Ciudad Quesada 2016**

## INTRODUCCIÓN

En nuestro país, gracias a los avances tecnológicos de la medicina, se ha incrementado la esperanza de vida de la población, pero no en la misma proporción de espacios de atención dirigidos a este sector de población. Se detecta que en la actualidad los adultos mayores enfrentan graves deterioros físicos y mentales, pérdida de relaciones familiares e interpersonales, debido a que carecen tanto ellos como sus familiares de información y preparación para cuidar y proteger su entorno biopsicosocial. Ello nos revela que nuestros adultos mayores y sus familias no reciben suficiente información acerca de la vejez, de sus cambios y posibles trastornos y de las enfermedades más comunes. Por esa razón es necesario implementar programas de información que despierten el interés, no sólo de las personas mayores, sino también de los niños y jóvenes en torno a medidas de prevención de enfermedades propias de la edad avanzada, preparación para la vejez, técnicas de autocuidado, nutrición, rehabilitación y tanatología. Es ahora, cuando todavía las personas mayores están integradas a la familia, cuando debemos iniciar preventivamente programas sociales de mejoramiento para los adultos mayores, pues lo importante no es que podamos vivir más años, sino con qué calidad de vida vamos a vivir esa segunda mitad de nuestra existencia. Todavía tenemos mucho que aprender con respecto a la gente mayor para entenderlos y cuidarlos. Una buena manera de introducirnos al tema es teniendo claro que el envejecimiento no es sinónimo de enfermedad, sino una etapa de la vida que para muchos resulta difícil enfrentar. Emocionalmente la principal dificultad estriba en enfrentar la declinación de ciertas facultades intelectuales y físicas; socialmente el problema más importante es la solvencia económica que no le permite seguir siendo independiente y le genera dificultades en su relación familiar y social. El ideal es que cada familia que cuenta con un adulto mayor entre sus miembros, sepa darle

su lugar, escucharlo, reconocer sus derechos, fomentarle actividades creativas y de enriquecimiento espiritual, integración en las decisiones y tareas del hogar; así como respetar su gran poder de evocación y su dificultad para adaptarse a las familias. La relación tradicional de padres e hijos, que durante miles de años ha existido para atender a los mayores en casa, se vuelve cada día más difícil, en virtud de dos factores: el modelo socioeconómico actual, en el que la mayoría de los miembros de una familia tienen necesidad de trabajar fuera de casa; así como los reducidos e inadecuados espacios físicos con que cuentan los hogares.

En general, la y los egresados de este curso tendrán las habilidades y capacidades necesarias para comprender la etapa del ciclo vital en la que se encuentra la persona mayor y las características y/o condiciones asociadas a ella: deterioro cognitivo normal o anormal, ámbitos psicológicos, físicos y sociales, manifestaciones degenerativas propias de la edad, alimentación, ejercicios, entre otras.

***Programa realizado por:***

***Licda. Dadilia Ramírez Mendoza***

***Enfermera, terapeuta corporal y esteticista.***

***Con una formación en Atención al Adulto Mayor, Hospital Raúl Blanco Cervantes.***

***Manejo de la Demencia tipo Alzheimer en el adulto mayor. UNED***

***dramirez@utn.ac.cr***

## **CURSO: TECNICAS PARA EL CUIDADO DE ADULTO MAYOR**

**Duración: Un bimestres.**

**Requisitos: saber leer y escribir.**

### **TEMAS:**

- 1- Psicología del adulto mayor.
- 2- Técnicas de cuidado del Adulto Mayor.
  - Como prevenir las úlceras por decúbito.(UPP)
  - Baño en cama, baño de aspersion
  - Higiene bucal.
  - Uso de pañales.
  - Trastornos digestivos.
  - Alimentación oral y por sonda.
- 3- Diabetes
  - Cuidado de los pies.
- 4- Hipertensión.
- 5- Osteoporosis.
- 6- Farmacología (medicamentos crónicos, respiratorios, gástricos, diabéticos, hipertensivos, anticonvulsivos, antidepresivos, ejercicios pasivos).
- 7- Acondicionamiento de la habitación.
- 8- Integración del Adulto Mayor en la sociedad.
  - \*\*\*\*\*Gira al Hogar de Ancianos San Vicente de Paul.

### **¿Dónde se podrá trabajar?**

- Hogares de Ancianos de larga estadía.

- Residencias y hogares de Adulto Mayor diurnos.
- Cuidados a domicilios.

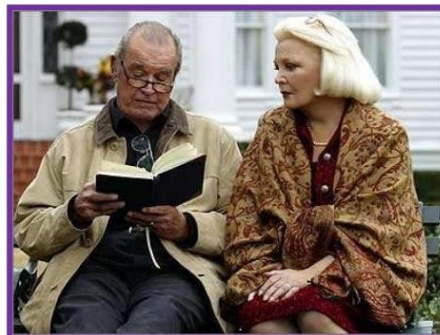
## Modificaciones de la Personalidad



Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), el envejecimiento no es simplemente un proceso físico, sino más bien un estado mental.

**“No dejas de reír cuando  
envejeces,  
envejeces cuando dejas de  
reír”**

*Anónimo*



**“Un hombre no envejece  
cuando se le arruga la piel  
sino cuando se arrugan sus  
sueños y sus esperanzas”**

- Graffiti callejero

## **ENFERMEDADES EN LAS PERSONAS MAYORES**

**Las enfermedades que se manifiestan principalmente en la  
ancianidad son:**

- La osteoporosis
- La artrosis
- El adenocarcinoma de próstata
- La artritis
- La diabetes
- Parkinson
- El alzhéimer
- Neoplasia
- Enfisema
- Hipertensión
- Accidentes vasculares cerebrales
- Infarto miocardio

