



**BOLETIN DEL PROGRAMA NACIONAL DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUD PARA
ADULTOS MAYORES**

N° 17 | SEPTIEMBRE 2016



En esta edición:

- **Informaciones breves:**
- **Septiembre - mes mundial del Alzheimer.**
- **29 de septiembre: Día Mundial del Corazón**
- **1º octubre: Día Internacional de las Personas Mayores.**
- **Terapia Ocupacional y Envejecimiento**
- **GLOSARIO Letra R**



Informaciones breves:

Septiembre - mes mundial del Alzheimer: El Programa Nacional de Envejecimiento Activo y saludable se suma a esta conmemoración compartiendo algunos links de interés:
www.alz.org ¿Qué es la Enfermedad de Alzheimer?
alzheimer.org.ar Asociación Alzheimer Argentina
www.alma-alzheimer.org.ar Asociación Lucha contra el Mal de Alzheimer (ALMA)

20 de septiembre, Día del Jubilado: el 20 de septiembre de 1904 se sancionaba en la República Argentina la Ley N° 4.349 de Jubilaciones para Empleados del Estado.

Comisión Nacional Asesora: el día 1 de julio se realizó la tercera reunión de la comisión.

Encuentro de Referentes provinciales: el próximo 3 y 4 de noviembre se realizará en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires el IVº Encuentro Nacional de Referentes Provinciales.

Iris Apfel – 95 años, se pone al volante: decoradora y diseñadora de anteojos, bolsos y zapatos, ícono en el mundo de la moda. Hoy es la imagen de un auto modelo deportivo de una marca premium. Se autodefine como “estrella geriátrica”. Posee una colección de obras artesanales que fueron expuestas en el Metropolitan Museum of Art. ¡Tiene más de 300 mil seguidores en Instagram!





29 de septiembre - Día Mundial del corazón

¿Qué significa autocuidado?

- Cuidarnos nosotros mismos y por voluntad propia.
- Tener responsabilidad individual en las decisiones que tomamos para cuidar nuestra salud.
- Se relaciona con el estilo de vida.

¿Cómo podemos cuidar nuestra salud?

Trabajando sobre pequeños cambios y logrando determinadas metas. Es importante:

- disminuir factores de riesgo para reducir la posibilidad de padecer enfermedades cardiovasculares,
- realizar una alimentación saludable comiendo todos los días alimentos de todos los grupos y tipos, especialmente frutas y verdura, poca grasa de origen animal y limitar el
- consumo de sal y azúcar,
- desarrollar actividad física al menos 30 minutos todos los días,
- tomar diariamente al menos 8 vasos de agua segura,
- abandonar el hábito de fumar,
- beber alcohol responsablemente,
- descansar,
- realizar los controles médicos que correspondan: controlar la presión, el azúcar en sangre, los niveles de colesterol, el peso y la cantidad de medicamentos que tomamos.

Además, en relación a lo psico social también es relevante:

- intentar no estresarse,
- ser optimistas y mantener el sentido del humor,
- darle a los problemas su justa medida,
- tener pensamientos positivos
- y compartir experiencias con otros

Practiquemos una buena comunicación: aprendamos a escuchar y a expresar lo que sentimos.



1º de octubre – Día Internacional de las Personas Mayores

Seguir activos para un buen envejecer

Un poco de historia...

El 14 de diciembre de 1990, la Asamblea General, en su Res 45/106 proclamó el 1º de octubre Día Internacional de las Personas de Edad, en prosecución de las iniciativas de las Naciones Unidas a través del Plan de Acción aprobado en la Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento celebrada en Viena en 1982 y respaldado, el mismo año, por la Asamblea General.

En 1999, nueve años después, la Asamblea General adoptó los Principios de las Naciones Unidas en favor de las personas de edad – Res 46/91. La OMS lanzó entonces una campaña para destacar los beneficios del envejecimiento activo, celebrando el Día Internacional de las Personas Mayores en consonancia con el lema de aquel año: Año Internacional de las Personas Mayores: *“Hacia una sociedad para todas las edades”*, poniendo en relieve el envejecimiento activo y la importancia de la salud a lo largo de toda la vida.

Esa campaña movilizó a millones de personas en miles de ciudades del mundo y comenzó en el Día Mundial de la Salud de 1999 cuando la Directora General de la OMS en ese momento la Dra. Gro Harlem Brundtland, declaró: *“Las personas pueden hacer mucho para mantenerse activas y sanas hasta una edad avanzada. Un estilo de vida adecuado, la participación en la vida familiar y social y un medio propicio para la edad avanzada son, todos ellos, factores que preservan el bienestar. Para complementar las medidas individuales con vistas al envejecimiento activo, son esenciales unas políticas que reduzcan las desigualdades sociales y la pobreza”*.

El 1º de octubre se estableció con el objeto de favorecer la toma de conciencia sobre la prolongación de la vida, la necesidad de trabajar para lograr sociedades inclusivas, integradoras y más justas, de reflexionar sobre la importancia de desarrollar políticas orientadas a mejorar la calidad de vida de la población de personas mayores; así como de resaltar las oportunidades y los retos asociados al envejecimiento y el valor que esto tiene.

La campaña sobre el envejecimiento activo culminó en el denominado “Abrazo Mundial” el 2 de octubre de 1999, que consistió en una cadena de celebraciones y marchas en torno a la Tierra durante 24 horas.





Ministerio de Salud Presidencia de la Nación



El Abrazo Mundial tenía como objetivos:

- ◆ inspirar, informar y fomentar la salud
- ◆ brindar disfrute a todas las generaciones
- ◆ señalar los beneficios del envejecimiento activo para la salud pública

En el Abrazo Mundial

- ◆ participaron más de un millón de personas en 97 países del mundo
- ◆ se dio el puntapié para un movimiento mundial a favor del Envejecimiento Activo, que continuamos promoviendo actualmente

El **Envejecimiento Activo** es el proceso de optimizar las oportunidades de *salud, participación y seguridad* con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen. En la Conferencia Internacional sobre Envejecimiento Activo, realizada en Sevilla en el año 2010, se agregó un cuarto pilar: *el aprendizaje a lo largo de la vida*.

El término activo refiere e incluye un compromiso significativo en la vida familiar, social, cultural y espiritual, así como el voluntariado e intereses cívicos y no sólo a la actividad física o la participación en el mercado laboral. (Referencia: *Envejecimiento Activo. Un marco político ante la revolución de la longevidad*)

Se trata entonces de potenciar las capacidades de las personas aprovechando y mejorando las oportunidades que se presentan para tener bienestar físico, social y psíquico durante el curso de la vida, llevando una vida productiva con el fin de extender la esperanza de vida sana de las personas.



Terapia Ocupacional y Envejecimiento

La Terapia Ocupacional (T.O.), aborda los ejes vinculados a la promoción, prevención y rehabilitación de la salud por medio de la ocupación del hombre, de modo tal que es una disciplina que ocupa un lugar primordial en la vida cotidiana de los adultos mayores. Centra su abordaje en el desempeño ocupacional, ósea, las actividades que todos realizamos, a las que atribuimos significado y relevancia, ya que nos permiten desempeñar nuestros roles en todos los aspectos de la vida, (padres, hijos, empleados, amas de casa, estudiantes, abuelos, profesionales, etc.) e integrar la sociedad.

Los cambios físicos, psicológicos y sociales que vivenciamos con la vejez, pueden incidir en la capacidad de realizar las ocupaciones diarias que solemos llevar a cabo, y esto puede impactar en la calidad de vida.

La T.O. colabora en la promoción de estilos de vida saludables, el buen uso del tiempo, la prevención de riesgos y el fomento de una vida activa que permita entrenar diariamente las capacidades cognitivas y físicas, intentando mantener al individuo, con un máximo de desempeño, según su etapa vital y condición de salud.

Si existe algún grado de dependencia, la T.O., actúa como un facilitador entre la situación biopsicosocial de la persona y su cotidaneidad y entorno. Como parte del equipo de salud, a los/as terapeutas ocupacionales nos interesa conocer de qué manera la enfermedad, impacta o podría hacerlo, en la capacidad funcional de la persona para realizar las actividades que le son significativas y le permiten configurar su rutina y ejercer los roles en los que se ha involucrado durante su vida. A partir de esto, la T.O. busca el desarrollo de diferentes habilidades en la persona, optimiza y mantiene las capacidades remanentes y transforma y adapta, los ambientes físicos y sociales en los que se desenvuelve el individuo, persiguiendo la accesibilidad para lograr una mayor autonomía y satisfacción, tanto de la persona mayor, de su familia y del entorno, intentando alcanzar una mejor calidad de vida.

El envejecimiento de nuestro país nos invita a prepararnos ante necesidades emergentes y la Terapia Ocupacional es una profesión relevante en el área, considerando el valor terapéutico de lo cotidiano como una premisa en su intervención.

Concepto de Ocupación en Terapia Ocupacional

- **Actividades de la Vida Diaria:** abarcan el auto-cuidado, las tareas domésticas, el mantenimiento del espacio vital, el manejo y mantenimiento de los recursos económicos y aquellas conductas adecuadas para el acceso a los distintos recursos del entorno (compras, desplazamientos, viajes).
- **Actividades Productivas:** actividades de trabajo remuneradas o no, es decir, aquellas que proporcionan un servicio a la sociedad (a un miembro, a varios o al conjunto).
- **Actividades de Esparcimiento:** actividades llevadas a cabo por propio gusto, como celebrar, participar en juegos, deportes, o cultivar un pasatiempo.



GLOSARIO

Continuamos con la entrega y difusión de aproximaciones del glosario que el Programa Nacional de Envejecimiento Activo y Saludable tiene en construcción. Siguen estando convocados a participar, en la elaboración del mismo, con el objeto de ir completándolo paulatinamente e incrementarlo con la contribución de los lectores de nuestros boletines.

R

RECREACIÓN (OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE): es el periodo de tiempo disponible para que una persona desarrolle actividades de carácter voluntario, cuya realización reporta una satisfacción que no están relacionada con obligaciones laborales y/o formativas. Los conceptos de tiempo libre y recreación están relacionados entre sí. En este sentido, la recreación se puede entender como el disfrute, diversión o entretenimiento que produce en una persona la realización de una actividad.

Las actividades recreativas son propias del tiempo libre, un periodo en que la persona puede llevar a cabo tareas de interés personal y que le reportan una satisfacción derivada de una motivación intrínseca.

REDES SOCIALES: son vínculos regulares entre actores sociales (individuales o colectivos) donde se producen intercambios (de recursos, apoyo afectivo, información, entre otros) con procesos de comunicación directa y basadas en una relación de confianza. En términos generales, se entiende como la coordinación horizontal entre diferentes actores interesados en un mismo asunto con el fin de negociar y acordar una solución.

REHABILITACIÓN: conjunto de medidas para la atención de las personas con el fin de recuperar funciones físicas o psíquicas perdidas o disminuidas por alguna afección. Es el desarrollo de un proceso de duración limitada y con objetivos definidos que, le permite a la persona, por ejemplo con discapacidad, alcanzar un nivel de desempeño funcional óptimo para una adecuada integración social.

RELACIONES INTERGENERACIONALES: se utiliza el término de relaciones intergeneracionales para hablar de las interacciones, del tipo que sean, que se dan entre los miembros de distintas generaciones que conviven en un mismo tiempo. El campo intergeneracional es un conjunto de conocimientos (teorías, investigaciones, prácticas) y de acciones (en especial las políticas públicas y de los programas entre generaciones) encaminados a aprovechar de modo beneficioso el potencial que existe entre distintas generaciones. Las relaciones intergeneracionales se abordan desde diferentes disciplinas y profesiones de las ciencias sociales y humanas: la perspectiva política, la social, el desarrollo económico, la cultura, la educación, y el punto de vista psicológico, entre otros.

Generación: Cohorte (generación en sentido demográfico): conjunto de los nacidos en un mismo año o en un intervalo de años (en general, pocos)



Grupo de edad (generación en sentido histórico): una cohorte de determinada cantidad de años considerada como un grupo social.

Unidad generacional (según la propuesta de Karl Mannheim): un subgrupo de edad que produce y guía movimientos sociales y culturales.

Generación (en sentido socioantropológico): conjunto de aquellos que comparten una posición respecto a las relaciones de descendencia (o viceversa), es decir, de acuerdo con la sucesión biológica y cultural, relaciones que son socialmente mediadas (por la sociedad).

Generación en sentido relacional: conjunto de personas que comparten una relación, aquella que liga su colocación en la descendencia propia de la esfera familiar-parental (esto es: hijo, padre, abuelo, etc.) con la posición que se ocupa en la sociedad según la edad social (es decir, según se sea joven, adulto, persona mayor, etc.). Esta acepción combina la edad histórica-social con la relación de descendencia.

RESIDENCIAS PARA MAYORES (residencias de larga estadía): el IMSERSO (Instituto de los Mayores y Servicios Sociales de España) ha publicado oficialmente, desde 1998 hasta el presente, diferentes definiciones de Residencias para Mayores y/o. Transcribimos dichos aportes conceptuales observando los cambios en su configuración.

Centros que ofrecen atención integral y vivienda permanente a personas con más de sesenta años (1998).

Centros de convivencia destinados a servir de vivienda permanente y común, en los que se presta una asistencia integral y continuada a quienes no pudieran satisfacer estas necesidades por otros medios (1999).

Centros que ofrecen atención integral y vivienda permanente a personas mayores de sesenta años que, por su problemática familiar, social y/ o económica, no pueden ser atendidas en sus propios domicilios y necesitan de estos servicios (2002).

Centros gerontológicos abiertos de desarrollo personal y de atención socio sanitaria interdisciplinaria en el que viven temporal o permanentemente personas mayores con algún grado de dependencia (2004).



Ministerio de Salud
Presidencia de la Nación



“Ningún hombre es tan viejo que no crea que no puede vivir otro año”

CICERÓN jurista, filósofo, escritor, político (106 – 43 aC)

