



En esta edición:

- Noticias breves
 - Manual de autocuidados
 - Planificación estratégica situacional
 - Algunas referencias históricas
- (última entrega)

Informaciones breves:

✓ **Se ha editado el Manual de Autocuidados**

Con el apoyo de la OPS, se ha hecho la edición que les haremos llegar por correo. Es una guía de orientación para dar información y ayudar a practicar y ejercer el Autocuidado a las personas mayores de la población.

✓ **Informe estado de situación de la salud de los AM**

Continuamos con este gran desafío: confeccionar un informe sobre el estado de situación de salud de los AM en nuestro país que nos sirva de insumo para la toma de decisiones.



✓ **Se reanudan las reuniones de la Comisión Nacional Asesora:**

La primera reunión del año 2014 será el 12 de marzo

✓ **Nos encontramos planificando la reunión para referentes provinciales a realizarse en el mes de mayo.**

En Breve enviaremos información para que participen

✓ **Transcribimos el Artículo del Boletín "A su salud" Digital - OPS Argentina**

Autocuidado: clave para una buena calidad de vida en los adultos mayores

Muchas veces, las causas de enfermedad o muerte de personas de más de 60 años están relacionadas con el estilo de vida y podrían ser evitables, según un nuevo [manual](#) hecho por el Ministerio de la Salud, con apoyo de la OPS. Brinda consejos para que los mayores disfruten de los años con calidad.

Argentina se caracteriza por ser uno de los países más envejecidos de Latinoamérica por la mayor cantidad de años que logran vivir sus habitantes en la actualidad, lo cual se convierte en un desafío para que ese tiempo sea disfrutado con calidad. Para que eso ocurra, resulta clave que los adultos mayores lleven adelante acciones de autocuidado ya que, muchas veces, las primeras causas de enfermedad o fallecimiento de personas mayores de 60 años están íntimamente relacionadas con los estilos de vida y podrían ser evitables si se modifican comportamientos y decisiones, según establece una nueva publicación del Ministerio de Salud de la Nación, realizada con el apoyo de la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS).

Muchas enfermedades no están en relación directa ni dependen de la edad y pueden ser el resultado de cómo se vive y de los hábitos, señala la publicación ["Claves para un buen envejecer. Manual de autocuidado"](#). El texto brinda una serie de recomendaciones para que los adultos mayores alcancen una vida de buena calidad.

En este sentido, aconseja comer por lo menos cinco raciones de frutas y verduras por día, evitar el consumo excesivo de sal y azúcar y tomar abundante agua, entre otras sugerencias para una buena nutrición. También recuerda la importancia de hacer actividad física al menos 30 minutos cinco veces a la semana para sentirse saludables y contrarrestar enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, afecciones cardiovasculares, depresión, obesidad y algunos tipos de cánceres. Además, valora los beneficios de dormir bien, de la sexualidad y la recreación, y brinda recomendaciones para evitar problemas en la vista, los oídos, la boca y piel.

"El objetivo de la publicación consiste en hacerle llegar a los adultos mayores una herramienta con numerosos tips y consejos para que puedan tomar mejores decisiones en beneficio de su salud. Envejecer no es sinónimo de enfermedad y hay hábitos que permiten tener una vida más saludable", explicó Claudia Jaroslavsky, coordinadora del programa nacional de Envejecimiento activo y salud para los adultos mayores del Ministerio de Salud de la Nación. El documento será distribuido -a través de los referentes provinciales- a las instituciones donde hay presencia de personas mayores, entre otros mecanismos de divulgación.

El texto asegura que la memoria se puede ejercitar y da varios consejos, como evitar la rutina, hacer palabras cruzadas y leer. A su vez, brinda recomendaciones para prevenir caídas, aporta datos sobre algunas de las enfermedades más comunes en esta etapa de la vida y también de otras situaciones que pueden atravesar los adultos mayores, como el duelo por la pérdida de un ser querido.

Advierte también sobre la necesidad de prevenir el VIH y el riesgo aumentado de infectarse en las personas mayores por no creer que se trata de una enfermedad de su época y, por lo tanto, no usar preservativo, entre otros factores.

“Si lleva una alimentación saludable; realiza actividad física adecuada a sus posibilidades y sus gustos; realiza los controles médicos correspondientes; puede evitar hábitos que le son perjudiciales, tales como fumar, beber en exceso y automedicarse; no se limita (si no es necesario) para realizar paseos, excursiones, visitas a familiares y amigos, y dentro de sus posibilidades va a cines y teatros; está dispuesto disfrutar y gozar de las ventajas que su edad le proporciona: usted va a disfrutar de esta etapa”, concluye la publicación.

Debido al aumento de la esperanza de vida y a la disminución de la tasa de fecundidad, la proporción de personas mayores de 60 años está aumentando más rápidamente que cualquier otro grupo de edad en casi todos los países. El envejecimiento de la población puede considerarse un éxito de las políticas de salud pública y el desarrollo socioeconómico, pero también constituye un reto para la sociedad, que debe adaptarse a ello para mejorar al máximo la salud y la capacidad funcional de las personas mayores, así como su participación social y su seguridad. Se prevé que en el año 2100 la cantidad de personas de 60 años de edad o mayores aumente más de tres veces.

Para acceder a la publicación:

<http://publicaciones.ops.org.ar/publicaciones/otras%20pub/ManualAutocuidado.pdf>

La planificación estratégica situacional en el marco del envejecimiento activo

Continuamos trabajando desde el ProNEAS en un Plan Estratégico que incorpore una “línea de base diagnóstica” que nos permita evaluar año tras año las metas que se van perfilando y sus logros efectivos.

En este número compartiremos a través del material que hacen llegar los referentes provinciales, una síntesis del Programa que desarrolla la Provincia de Río Negro.

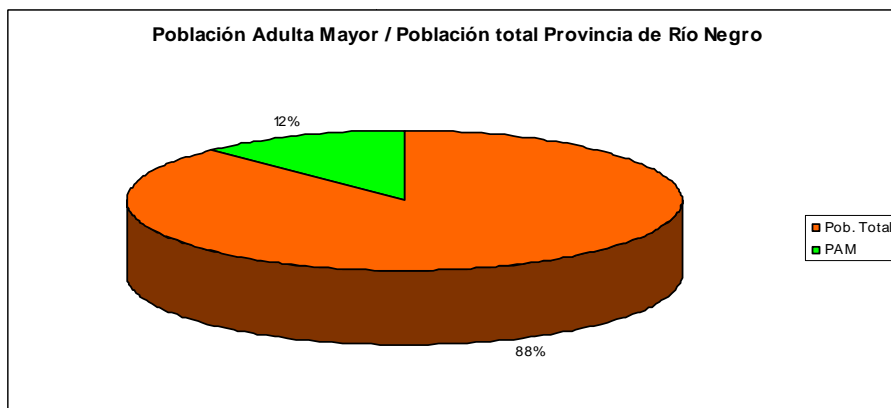
Provincia de: RIO NEGRO

Nombre del programa/ plan / registro	Objetivos	Metas	Descripción de las acciones	Población destinataria
<p>DEPARTAMENTO DE ENFERMEDADES CRÓNICAS</p>	<p>Aumentar el registro nominalizado de los adultos en las localidades</p> <p>Mejorar los mecanismos de articulación entre los organismos</p> <p>Regularizar y sistematizar las acciones con AM</p> <p>Auspiciar y fomentar fact. dirigidas a AM y actores involucrados en la temática</p>	<p>Incremento en el número de localidades que se encuentran nominalizados y digitalizados los registros</p> <p>Concreción de reuniones trimestral y estableciendo compromisos comprobables</p> <p>Realización bimestral en cada hospital acentuando las de promoción</p>	<p>Implementar el sistema de registro, entrega de material informático</p> <p>Convocar y registrar la minuta de reunión y los compromisos asumidos</p> <p>Planificación anual estableciendo las acciones de promoción y de práctica médica masivas y/o reducidas especificando actores involucrados</p>	<p>AM de localidades involucradas</p> <p>Organismos e instituciones involucrados</p> <p>Población de AM de las</p>

Provincia de Río Negro

Población	Cantidad	%
Total	638.645	100
PAM	78.774	12,3%

Cuadro P2-P. Provincia de Río Negro. Población total por sexo e índice de masculinidad, según edad en años simples y grupos quinquenales de edad. Año 2010



Edad	Población total	Sexo		Índice de masculinidad
		Varones	Mujeres	
Total	638.645	316.774	321.871	98,4
60-64	24.698	12.179	12.519	97,3
65-69	18.843	9.083	9.760	93,1
70-74	13.867	6.495	7.372	88,1
75-79	10.069	4.424	5.645	78,4
80-84	6.721	2.668	4.053	65,8
85-89	3.332	1.199	2.133	56,2
90-94	1.201	346	855	40,5
95-99	261	59	202	29,2
100 y más	43	10	33	30,3

Total de PAM > de 60 años: 78.774 12.3%

El índice de masculinidad indica la cantidad de varones por cada 100 mujeres.

Fuente: INDEC. Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas 2010.

Algunas referencias históricas (última entrega)

El mundo contemporáneo: violento y en búsqueda

Pretender efectuar una síntesis, sacar conclusiones más o menos abarcativas de lo que ha sido nuestro siglo veinte, resulta imposible, hasta ingenuo. Como muchas empresas humanas, que por imposibles son de todas maneras impulsadas por el fuego de Prometeo (en griego antiguo Προμηθεύς, "previsión", "prospección"). Aunque, por desgracia, en muchas ocasiones, resultan más bien obras de su hermano Epimeteo (en griego antiguo Ἐπιμηθεύς Epimêtheús, "que reflexiona más tarde", "retrospectiva", literalmente "pensamiento tardío"). Y numerosos intentos se han realizado para lograr entender nuestra circunstancia. Por de pronto, no podríamos atenernos a la cronología del calendario. En nuestro siglo conviven múltiples tradiciones que, en otras palabras, se expresan en una gran complejidad. Coexisten no sólo los hechos propios de los acontecimientos cotidianos sino que- mediante los crecientes y múltiples medios de comunicación- se dialoga con todas las épocas desde que nacieron los tiempos históricos. A la diversidad de tradiciones regionales, se podría decir, que en el mundo occidental fluía una corriente cultural proveniente desde la Ilustración que creía en una idea de progreso lineal y la historia de los seres humanos caminaría hacia la realización de un hombre ideal (europeo). Tal concepción significa considerar la historia como un proceso unitario y de acuerdo con Gianni Vattimo, la modernidad *"deja de existir cuando -por múltiples razones- desaparece la posibilidad de seguir hablando de la historia como una entidad unitaria"*. No existe un centro en torno al cual se ordenarían los hechos. Sólo horizontes culturales desde donde nuestra mirada contempla y se nos presenta la comarca de su momento histórico. Se estaría en una experiencia de "fin de la historia", en la crisis de lo más específico de la modernidad: su concepto de historia, de progreso y de superación. Y esta nueva concepción es lo que, bien o mal, muchos han denominado **ladomodernidad** o **posmodernidad**.

Tres características relevantes se manifiestan hoy día: por un lado, la ya referida complejidad que hace inevitable el pluralismo. El abigarramiento en grandes *megapolis* en las cuales nunca antes cohabitaron tantas generaciones simultáneamente (subproducto del aumento de la esperanza de vida). Ni tampoco, nunca antes, habían morado tan cercanamente, seres de las más diversas estirpes, costumbres y creencias. De tal modo que ya no se comparten los mismos horizontes y el encuentro entre extraños culturales se hace usual. Por otra parte, la secularización producida desde la creación de los Estados modernos, que ha contribuido a una concepción más autónoma de las personas. Y finalmente, el advenimiento de la tecnociencia, cuya preponderancia nos ha conducido a su veneración y también a su temor. Su poder ha sido tan avasallador que ha modificado todos los ámbitos de la vida humana. Incluso la relación con la naturaleza misma. Para el propósito de esta cronología histórica que nos hemos impuesto lo más preeminente ha sido esta cultura tecnocientífica, la que más ha influido en la vida de los viejos. Las nuevas condiciones de vida creadas por la tecnociencia no sólo ha envejecido a los pueblos, sino que ahora el grupo etario de mayor velocidad de crecimiento entre las sociedades democráticas neotecnológicas lo constituye la población sobre los 85 años. Además, la prolongación del lapso pos jubilación conlleva un empobrecimiento progresivo, agravado por la mayor necesidad de asistencia biomédica. Al mismo tiempo, el porcentaje de menores de 15 años disminuye. Los niveles de fecundidad continúan en descenso. La más amplia proporción de viudas está en directa relación a la mayor expectativa de vida de las mujeres, lo cual no representa del todo una ventaja. Las viudas en un sentido colectivo que, como decíamos, son la mayoría, terminan siendo varias veces castigadas: durante su vida tuvieron un menor nivel educacional y han sido remuneradas a más bajo nivel que los hombres; cuando logran un mejor nivel cumplen labores diversificadas (dentro y fuera del hogar); un menor número obtiene jubilación y, por último, su sobrevivencia mayor, las condena a una pobreza soportada por más años. Otro impacto digno de mencionar se refiere a la llamada liberación femenina y al cambio de la consideración del cuerpo y de la sexualidad. Mucho papel se ha utilizado sobre el tema. La tecnociencia, asimismo, ha desempeñado una gran

función. Karl Popper sostiene que la primera liberación femenina se produjo en 1913 con la invención del hornillo a gas y, después, con toda la tecnología al servicio del hogar que permitió a las mujeres gozar de tiempo libre, que muchas dedicaron al estudio y al trabajo fuera de su casa y a optar por labores mejor remuneradas. Pero, además lo más significativo, salir de los límites -demasiado estrechos y fatigantes de su vivienda- para contactar horizontes más amplios. La segunda etapa importante de liberación sucedió con el hallazgo de la anticoncepción que separó, conscientemente, la procreación de la sexualidad e hizo más evidente lo que es la sexualidad de los seres humanos. Finalmente, se llegó a una familia reducida, a una sexualidad sin procreación, a la convivencia en pareja, a una adolescencia prolongada. Se produce una centrifugación familiar, archipiélagos familiares. Evidente que esta modificación de la familia trae también consecuencias en la arquitectura, en las relaciones interfamiliares y vecinales en la concepción misma de la vida. Después de la segunda guerra mundial se descubre el enorme mercado de los *teenagers* y progresivamente se llega al mercado de los bebés. Hay un corrimiento hacia las edades menores. De acuerdo, por lo demás, al deseo y admiración del vigor y belleza juveniles. Todo tipo de artimañas, artefactos y hábitos para lucir jóvenes. El culto a la moda se acelera y fortalece. Lo efímero y desechable favorece al mercado. La economía centralizada y la idea misma de la unicidad de la marcha de la historia derriba al imperio soviético. Surge con fuerza la lucha entre capitalismo.

"Vivir en este mundo múltiple significa hacer experiencia de la libertad entendida como oscilación continua entre pertenencia y desasimiento".

La novedad más importante de este tiempo parece ser el incremento demográfico de los mayores, la feminización de la PAM y la búsqueda de respuestas a esta situación. La conjunción de la prolongación de la vida y de la anticipación del retiro han dado nacimiento a una nueva vejez, no terminal, desconocida en casi todas las culturas, que soporta el peso adverso de prejuicios históricos y todavía no incorporada como colectivo. A lo largo del último siglo ha mejorado, gracias a la solidaridad social en

todas sus formas, a los seguros de desempleo, de enfermedad y vejez, a los sistemas estatales de seguridad social y de servicios sociales. Pero nada de esto es irreversible. Hoy la población mayor se vuelve interesante para el mercado y onerosa para la economía pública. Esto entraña sus riesgos. Pues cuanto más terreno ocupe el mercado, más fácilmente se penderá sobre nuestros viejos (y sobre nosotros un día) la amenaza de que la desigualdad, la desprotección y la miseria resuciten peores tiempos pasados. La partida entre valoración social positiva y negativa, entre rechazo y prestigio, permanece aún bajo los vaivenes del juego social.



Las páginas del “ProNEAS Informa...” se encuentran abiertas para compartir experiencias, informaciones, artículos de interés, etc. que los referentes provinciales consideren significativos para la tarea que nos convoca.

“Envejecer es como escalar una gran montaña: mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena” **INGMAR BERGMAN- Cineasta sueco(1918-2007)**