ProNEAS
ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUD

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

N° 7 | JUNIO 2014

En esta edición:

- **Informaciones breves**
- **Sobre el sueño y la memoria**
- **La planificación estratégica situacional en el marco del envejecimiento activo.**

Provincia: TUCUMÁN

Estimados *Referentes provinciales*:

Continuando con nuestro intercambio, damos inicio a la secuencia de boletines del año 2014. Nuestro objetivo es hacerles llegar información acerca de los desarrollos y novedades del Programa Nacional de Envejecimiento Activo y Salud para Adultos Mayores (ProNEAS) y poder compartir las tareas y experiencias que realizan en cada una de sus provincias, lo cual va a permitir retroalimentarnos y promover un trabajo articulado que permita la puesta en marcha de un modelo de salud que contemple las necesidades integrales de los adultos mayores.

Informaciones breves:

- ✓ **Manual de Autocuidados**

Continuamos difundiendo el manual y estamos preparando una nueva edición.

- ✓ **Se ha realizado la segunda reunión de la Comisión Nacional Asesora el día 7 de mayo.** Nos encontramos en la tarea de establecer estándares mínimos de calidad para residencias de larga estadía para personas mayores.

- ✓ **Se ha reprogramado la reunión de referentes provinciales para el mes de julio. Les estará llegando la información en breve**

- ✓ **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.

SOBRE EL SUEÑO Y LA MEMORIA

El SUEÑO es un fenómeno normal, periódico, activo, procesal, fácilmente reversible cuya característica es la desconexión perceptiva del ambiente. El sueño normal se divide en dos tipos: el sueño de los movimientos oculares rápidos o sueño MOR, más conocido por su sigla en inglés REM (rapid eye movement) también llamado sueño paradojal y el sueño no REM en el que hay actividad corporal sin movimiento de los ojos los cuales permanecen quietos, también llamado sueño lento. El sueño no REM se divide en 4 fases: 1 y 2 de sueño ligero y 3 y 4 de sueño profundo. El sueño se inicia con una fase no REM seguida de una REM, estos ciclos se repiten a lo largo de la noche, en la cual los períodos REM se van prolongando; repitiéndose al menos 4 de estos ciclos en el transcurso de la noche. A medida que avanzan los años disminuyen la duración de las fases profundas - 3 y 4- lo cual hace que el sueño en personas sanas sea más liviano y que el tiempo total de su duración se reduzca. También aumentan los despertares nocturnos. El sueño reparador requiere de entre 7 y 8 horas, aunque hay que tener en cuenta que las características del sueño son propias de cada persona, que hay diferencias entre los individuos.

Los trastornos en el comportamiento del sueño se pueden presentar de diferentes maneras:

- con alteraciones del curso del sueño: - el insomnio con disminución de la cantidad y de la calidad que pueda expresarse de diferentes maneras al inicio como una dificultad para conciliar el sueño, para mantenerlo (hay despertares en el medio de la noche) e insomnio terminal cuando hay despertar precoz; -hipersomnia: que se expresa como un aumento patológico de la cantidad de sueño.
- Con alteraciones en su calidad (con estructura y duración normal) lo que se conoce como parasomnias: pesadillas, sonambulismo, parálisis del sueño, bruxismo (rechinar de los dientes), apneas de sueño (cuando se interrumpe el patrón respiratorio), terrores nocturnos

Un tema particular es la narcolepsia: se trata de una alteración patológica del complejo sueño/vigilia, en el que las personas pasan de la vigilia al sueño REM y se manifiesta con ataques irresistibles de sueño de entre 5’a 30’, sin previo aviso, a veces en momentos inadecuados e incluso peligrosos (ej. manejando un automóvil).

Lo importante es que los profesionales de la atención primaria de la salud puedan determinar qué persona requiere de una valoración por profesionales especializados, con el objetivo de evaluar las causas de los trastornos del sueño y los tratamientos posibles, lo cual reduce la morbimortalidad y colabora en el mejoramiento de la calidad de vida.

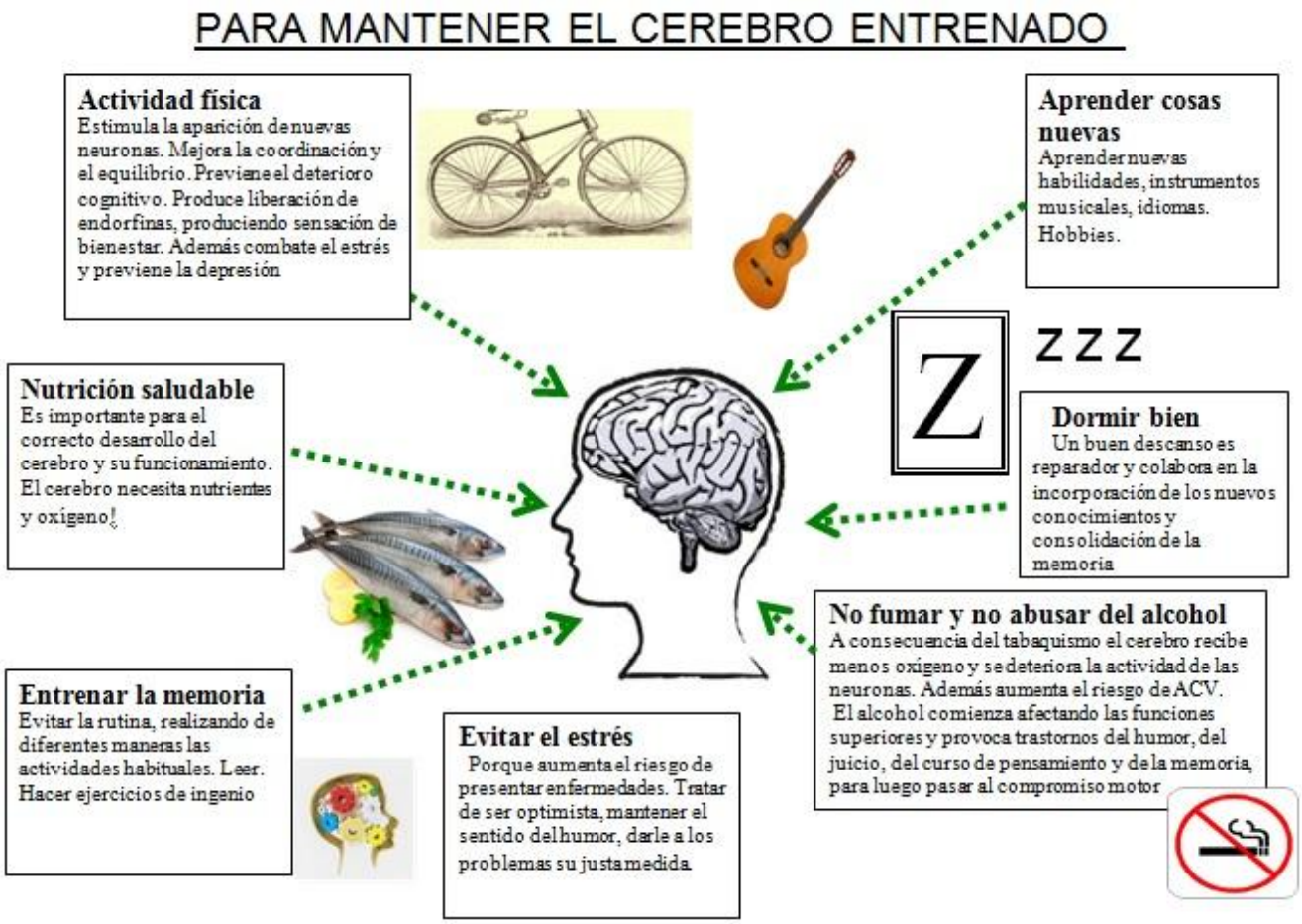
CURIOSO: El sueño ocupa gran parte de la vida del ser humano. Un hombre de 60 años ha pasado aproximadamente el equivalente a 20 años de su vida durmiendo y cerca de 3 años soñando, lo que significa que ha permanecido dormido durante el equivalente a 4 meses de cada año de su vida.

La MEMORIA, es una función superior que permite el almacenamiento y la evocación de la información que se adquiere a través de la experiencia, de modo que hay tantas memorias posibles como experiencias. La adquisición de la memoria se denomina aprendizaje.
Hay distintas maneras de clasificar a la memoria y todas son arbitrarias. Vamos a mencionar en este caso sólo aquella que la ordena por el tiempo que duran: memoria reciente o de corta duración (minutos, horas, días) o memoria de larga duración (semana, meses, años).

Se sabe que numerosos factores pueden alterar la grabación o la evocación de las memorias. Muchas causas pueden provocar trastornos de memoria y que se pueden tratar: alcoholismo, infecciones,

anemia, enfermedades cardiovasculares y respiratorias, algunos medicamentos, traumatismos, postoperatorios, etc. También situaciones de ansiedad o de estrés pueden causar un déficit de memoria transitorio.

Y para ayudar al cerebro es un buen ejercicio recomendarle a las personas mayores entrenarlo!
Actividad física, nutrición adecuada, dormir bien, evitar el estrés, no fumar y no abusar del alcoho, ejercitar la memoria: evitar la rutina, haciendo las mismas actividades de manera diferente, leer, hacer palabras cruzadas y otros ejercicios de ingenio, aprender cosas nuevas. También es importante sugerirles que en caso de tener problemas de memoria o dificultad para realizar algunas tareas con las que antes no tenía inconvenientes lleven consigo siempre una tarjeta con datos que lo puedan identificar (dirección y teléfono suyo y de algún familiar)



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 Tucumán.

Nombre del programa/ plan / registro	Objetivos	Metas	Descripción de las acciones	Población destinataria
PROGRAMA PROVINCIAL DE ATENCIÓN INTEGRAL DEL ADULTO MAYOR	**GENERAL** Promover la **atención integral** de los Adultos Mayores que conduzca a optimizar su calidad de vida. **ESPECIFICOS** ▪ Mejorar el acceso a los Servicios de Salud. ▪ Impulsar actividades de promoción y prevención de la salud. ▪ Promover el acceso de los Adultos Mayores a Programas de Atención y Rehabilitación integrales. ▪ Capacitar a los Equipos de Salud ▪ Impulsar acciones de información y comunicación para instalar la problemática del Adulto Mayor y concienciar a la	Aumentar un 50 % las estrategias de promoción Lograr 10 (diez) espacios para la promoción de la vacunación e inmunización Lograr por lo menos 4 espacios para la difusión masiva Capacitar el 60 % de los médicos que atienden AM en el 1 y 2° nivel… Iniciar 1 proyecto de investigación	**PROMOCION**: folleteria, otros materiales de difusión, medios de comunicación, mesas de salud, jornadas de promoción, Jornadas de sensibilización, etc. **PREVENCION: generando** espacios para la vacunación, medios masivos de comunicación (prevención de caídas, en el verano, inmunización, maltrato, etc.), se presentó el carnet de vacunación para AM, **CAPACITACIÓN:** a médicos del 1° y 2° nivel de atención, a estudiantes de educación física, a agentes socios sanitarios, a nutricionistas, a la comunidad. **INVESTIGACIÓN:** con ONG, con el 1° nivel de atención, etc.	Adultos Mayores de 60 Años, que concurren a los servicios de salud públicos de la provincia

	comunidad. ▪ Promover la investigación en temas concernientes a los Adultos Mayores.		**ATENCIÓN:** capacitando, consolidando la red de atención, etc**.** **INTERSECTORIALIDAD:** con Dirección de AM del MDS (sensibilización, capacitación, etc.), con Circulo Sardo-Filial Tucumán. (Curso de cuidadores domiciliarios), con Centros de jubilados y clubes de abuelos (act. Promoción y prevención), con Municipios (act. Promoción y prevención), con Fundaciones, con Transporte Público, etc.	

ACTIVIDADES PROGRAMADAS PARA EL PROGRAMA PROVINCIAL

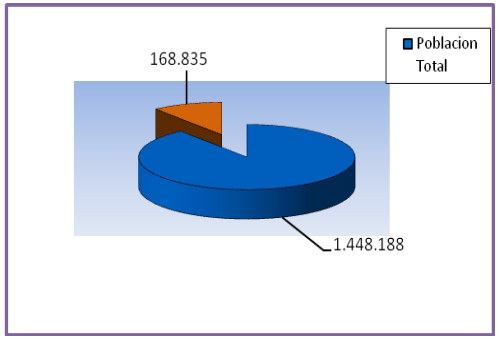
- Promover el desarrollo de los Servicios de Salud para asistir normativa e integralmente a los Adultos Mayores.
- Impulsar el control de salud en los Adultos Mayores.
- Realizar la Historia Clínica Única del Adulto a todos los Adultos Mayores que consultan los Servicios de Salud.
- Promover acciones que incluyan de manera transversal la Promoción de la Salud y Prevención de enfermedades en todos los programas que se ofrecen desde la Dirección Provincial de Programa Integrado de Salud.
- Articular acciones intersectoriales tendientes a fortalecer la Promoción de la Salud y Prevención de Enfermedades.
- Promover la detección y control de factores de riesgo de la población adulta.
- Promover el diagnóstico precoz y asistencia integral de las patologías prevalentes de los Adultos Mayores.
- Promover la inclusión de la Salud Mental en la asistencia de los Adultos Mayores cualquiera sea el Nivel resolutivo que los asista.
- Promover el desarrollo de Servicios de Rehabilitación Integral para los Adultos Mayores.
- Promover el desarrollo de Servicios de cuidados integrales y prolongados para los Adultos Mayores y bajo normas de calidad.
- Promover la implementación de Sistemas de cuidados de salud domiciliarios para los Adultos Mayores frágiles o con algún grado de dependencia.
- Promover la obtención de residencia transitoria o permanente, con asistencia integral y bajo normas de calidad, a los Adultos Mayores que por razones sanitarias o socio-familiares así lo requieran.

- Capacitar al Equipo de Salud en todo lo concerniente al Adulto Mayor.
- Articular capacitaciones específicas en temas de Salud de los Adultos Mayores con diferentes organismos de la sociedad.
- Promover la sistematización de la información epidemiológica.
- Promover la difusión de información concerniente a la población de Adultos Mayores y las condiciones de accesibilidad al Sistema de Salud.
- Promover programas de comunicación social tendientes a revertir los prejuicios sociales sobre la vejez.
- Promocionar iniciativas que jerarquicen las potencialidades de los Adultos Mayores y sus organizaciones.
- Promover investigaciones que respondan a las necesidades detectadas en la población de Adultos Mayores.
- Promover estudios sobre el impacto del envejecimiento en la Salud Pública.

PROGRAMA DE ATENCION INTEGRAL DEL ADULTO MAYOR

Datos según Censo 2010 INDEC

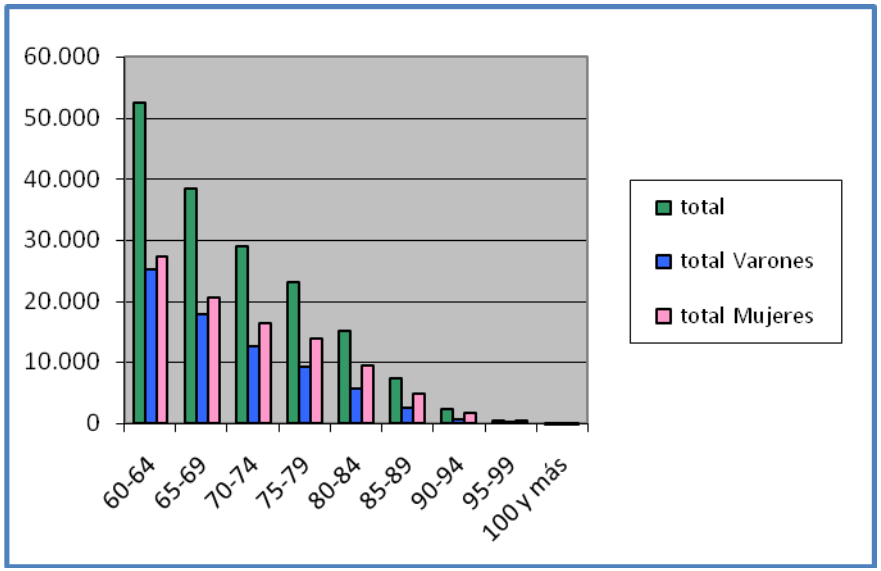
	Varones	Mujeres
Población total de la provincia 1.448.188 habitantes	**707.387**	**740.801**



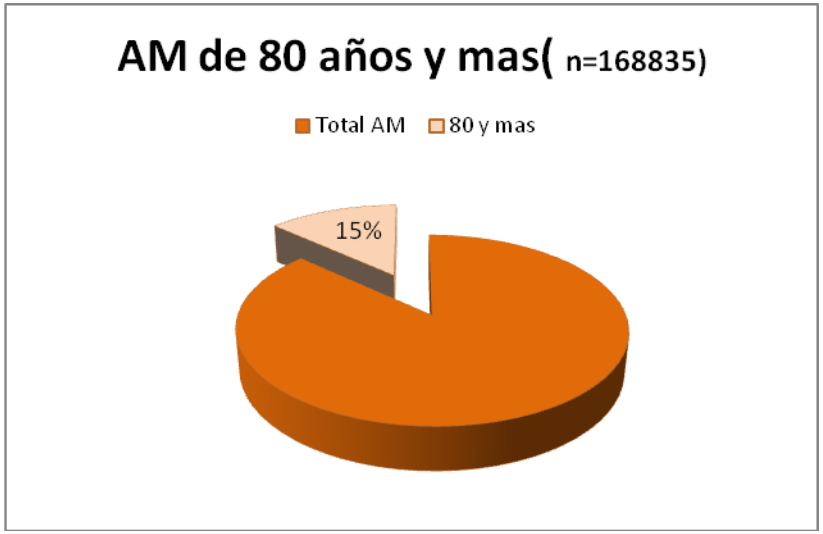
De esta población, los adultos mayores de 60 años representan el 11,6% (168.835)

Dentro de este grupo, el número de mujeres es el de mayor prevalencia, como ocurre en el resto del mundo. Representa el 56,2 %.

Adultos Mayores según Grupo poblacional			
Edad	total		
		Varones	Mujeres
60-64	52.538	25.132	27.406
65-69	38.415	17.777	20.638
70-74	29.029	12.615	16.414
75-79	23.185	9.352	13.833
80-84	15.261	5.720	9.541
85-89	7.411	2.496	4.915
90-94	2.363	703	1.660
95-99	541	138	403
100 y más	92	26	66
TOTAL	**168.835**	**73.959**	**94.876**



Del total de Adultos Mayores, las personas de 80 años y mas, representan el 15%.



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.

"El problema no es la edad, sino nuestras actitudes para con ella"
CICERÓN, Sobre la vejez, 73 a.C.