

**BOLETIN DEL PROGRAMA NACIONAL DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUD PARA
ADULTOS MAYORES**
N° 14 | NOVIEMBRE 2015



En esta edición:

- **Informaciones breves**
- **Día Internacional de las
Personas Mayores**
- **Glosario H**

Informaciones breves:

- ✓ **Jornada de Preparación para el Retiro Laboral en La Rioja:** el equipo del Programa se hizo presente el 5 al 6 de noviembre en el auditorio ACE (Auditorio de Capacitación del Estado) – Provincia de la Rioja, a los efectos de desarrollar desde la óptica de la salud, una jornada de preparación para el retiro laboral. La actividad estuvo coordinada por la referente local y destinada al equipo interdisciplinario de la Dirección de Enfermedades Crónicas no Transmisibles, a profesionales pertenecientes al Ministerio de Educación y al Ministerio de Desarrollo Social local y personal de distintas dependencias provinciales especialmente invitadas.

El objetivo de la misma consistió en contribuir a través de la información y reflexión a que los profesionales pertenecientes a distintos equipos de salud puedan incorporar fundamentos teórico- prácticos para la formulación de programas de preparación para el retiro laboral en el medio local.

El ProNEAS promueve un modelo de salud que incluye tanto la promoción de hábitos saludables, como la modificación de las prácticas de atención y el acceso universal de las personas mayores a las prestaciones sociosanitarias, como pilares del envejecimiento activo y saludable, así como también la necesidad de contar con RRHH capacitados en la temática gerontológica.

- ✓ **Jornada UNLa:** el 25 de noviembre se llevó a cabo la Jornada sobre “Envejecimiento activo y educación” organizada conjuntamente con la Dirección de Educación Permanente - E.P.A. (EDUCACIÓN PERMANENTE DE ADULTOS) de la Universidad Nacional de Lanús. Participaron 50 personas mayores quienes forman parte de los grupos que habitualmente concurren a los talleres que brinda la universidad.

Actividades por el 1° octubre en las provincias

✓ **Promoción de salud de las personas mayores en la provincia de Salta**

Medicina Social participó en la feria de promoción de salud del adulto mayor: *Las actividades se desarrollaron en la plaza Evita, donde se contó con un stand informativo y un circuito de estratificación de riesgo de diabetes, hipertensión, enfermedad renal y enfermedades cardiovasculares.*

En el marco de la jornada socio-recreativa y de promoción de salud destinada a la población de adultos mayores, la Subsecretaría de Medicina Social, a través de la Unidad de Promoción de Enfermedades Crónicas no Transmisibles, instaló un stand informativo y un circuito de estratificación de riesgo de diabetes, enfermedad renal, enfermedades cardiovasculares y rastreo de fragilidad física. Se entregaron folletos sobre envejecimiento activo con información sobre los beneficios de la actividad física habitual, alimentación saludable, actitudes positivas, actividades sociales y recreativas y la inconveniencia del tabaco y el consumo excesivo de alcohol, entre otras recomendaciones. También se entregó información sobre riesgo cardiovascular y cómo cuidar el corazón y sobre la enfermedad de Alzheimer. Se hizo toma de presión, peso y perímetro abdominal, recomendando la consulta especializada en los casos detectados como de riesgo de alguna enfermedad. También se hicieron recomendaciones para prevención de los golpes de calor.



La jornada fue organizada por la Secretaría de Acción Social de la Municipalidad de Salta en forma conjunta con la cátedra de Enfermería Médica de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Salta, con participación de asociaciones de jubilados, clubes de abuelos y otras instituciones como ANSES y PAMI.



Otras informaciones de la provincia de Salta:

- Nutricionistas reciben capacitación en atención de la salud del adulto mayor

El curso consta de cuatro módulos mensuales y tiene por finalidad mejorar los servicios integrales de salud para adultos mayores desde el enfoque de la atención primaria. Tiene por finalidad brindar herramientas útiles para la detección y abordaje del adulto mayor con fragilidad.

El contenido del curso, incluye aspectos sociales del envejecimiento, nuevas modalidades de atención de la salud del adulto mayor desde la estrategia de la atención primaria, fragilidad de las personas mayores, manejo racional de las enfermedades crónicas, protocolo de abordaje, abordaje comunitario, envejecimiento activo y saludable, etc.

- Charla informativa y cine-debate para la comunidad por el Día Mundial del Alzheimer

Con motivo del Día Mundial del Alzheimer (establecido 21 de setiembre de cada año por la Organización Mundial de la Salud), la Subsecretaría de Medicina Social, a través de la Supervisión de Salud del Adulto Mayor, en forma conjunta con el hospital San Bernardo y el Ministerio de Cultura y Turismo, programaron actividades de sensibilización comunitaria e información sobre esta enfermedad y otras demencias de la edad adulta. Constó de charlas dirigidas a la comunidad en general sobre aspectos epidemiológicos y manifestaciones clínicas de la enfermedad de Alzheimer, detección precoz de las demencias, abordaje del impacto familiar e importancia de la estimulación cognitiva como factor preventivo y la proyección de la película "Siempre Alice", en el Museo de Arte Contemporáneo (MAC), con foro de discusión y debate sobre los aspectos del film, manifestaciones de la enfermedad, compromiso y solidaridad necesaria para la atención de las personas afectadas e impacto y carga familiar.

✓ **Actividades desarrolladas el 1° de octubre en la provincia de Neuquén**

Se desarrollaron talleres de sensibilización en el abordaje de la atención integral del adulto mayor en la Ciudad de Zapala trabajando el uso de la planilla de Valoración Geriátrica Integral desde la perspectiva de la salud y de los prejuicios difundidos y prevalentes, destinado específicamente a los integrantes de los distintos equipos de salud.

Destinatarios: agentes sanitarios, trabajadoras sociales, psicólogas, enfermeras, médicos, cuidadores y todo trabajador de la salud interesado en la temática.

Promoción de la salud

La salud mental de los adultos mayores se puede mejorar mediante la promoción de hábitos activos y saludables. Ello supone crear condiciones de vida y entornos que acrecienten el bienestar y propicien que las personas adopten modos de vida sanos e integrados. La promoción de la salud mental depende en gran medida de estrategias conducentes a que los ancianos cuenten con los recursos necesarios para satisfacer sus necesidades básicas, tales como:

- protección y libertad;
- viviendas suficientes mediante políticas apropiadas;
- apoyo social a las personas mayores y a quienes cuidan de ellas;
- programas sanitarios y sociales dirigidos específicamente a:

Grupos vulnerables como las personas que viven solas, las que habitan en el medio rural o las aquejadas de enfermedades mentales o somáticas;

- programas de prevención de la violencia o maltrato en contra de los adultos mayores;
- programas de desarrollo comunitario.

Temas tratados:

- *Juicios y prejuicios de las personas mayores y del envejecimiento.*

- *Autonomía – dependencia. Herramientas de valoración. *
- *Vivir hogares seguros.*
- *Depresión y envejecimiento.*
- *Abordaje de historia familiar y personal del adulto mayor.

✓ **Festejos por el 1° de octubre en la provincia de La Rioja**

En el marco de las celebraciones del Día Internacional de las Personas Mayores dieron inicio al "Curso de Promotores Voluntarios de Salud con Adultos Mayores" con el propósito de formar grupos de personas mayores como promotores a los efectos que desarrollen acciones de promoción de la salud, capaces de ofrecer respuestas alternativas ante las demandas de este sector de la población.

Los objetivos del curso comprenden:

- Brindar información y asesoramiento a la comunidad en materia de salud integral.
- Difundir y generar conciencia entre las personas mayores acerca de Autocuidado de la salud.
- Capacitar a los Adultos Mayores en Hábitos de Vida Saludables y evitar conductas de riesgo.
- Promover la utilización adecuada de los recursos sanitarios.
- Favorecer la participación comunitaria acerca de sus derechos
- Fomentar campañas preventivas y de promoción de la salud.
- Promover la constitución de redes de apoyo para el adulto mayor.

El temario a desarrollar por Profesionales de distintas disciplinas pertenecientes a la Dirección de Enfermedades Crónicas No Transmisibles y Equipo de Salud del Centro Primario de Salud "Antártida".

Contenidos:

1. Promoción y prevención en enfermedades crónicas no transmisibles.
2. Hábitos saludables en el adulto mayor.
3. Atención primaria de la salud adaptada a las personas mayores.
4. Prevención y cuidados.
5. Alimentación saludable y actividad física

También se ha participado del "I Festival Cultural del Adulto Mayor" en la Universidad Nacional de La Rioja en el marco de los festejos de 44º Aniversario de la UNLaR y el Día Internacional de las Personas Mayores; promoviendo un Envejecimiento Activo y Saludable.



Conmemoración del "Día Internacional de las personas mayores"

Secretarios del Ministerio de Salud abrieron la reunión sobre "Longevidad y salud"

Viernes, 25 de septiembre de 2015



Con motivo de celebrarse el Día Internacional de las Personas Mayores, el 1° de octubre, la cartera sanitaria nacional convocó a un debate que aporte a la reflexión sobre las políticas públicas ante el nuevo panorama demográfico y social.

Los secretarios de Salud Comunitaria, Nicolás Kreplak, y de Políticas, Regulación e Institutos, Mario Rovere, abrieron hoy una reunión sobre "Longevidad y Salud" con la participación de expertos y representantes de instituciones científicas y académicas para debatir y reflexionar sobre políticas públicas para afrontar el cambio de paradigma demográfico hacia una población más longeva y sus consecuencias sociales y sanitarias.

"Una de las cosas más importantes" que se han anunciado en la jornada de hoy "es el avance que significa poner en red al propio ministerio, porque nos damos cuenta que, cruzados por la problemática del ciclo vital, tenemos muchos programas y muchas iniciativas, pero no siempre bien articuladas", señaló Rovere al indicar que "una de las principales tareas" apunta a la articulación de esas iniciativas que involucran a los adultos mayores.

También hizo referencia al hecho de que, "en la actualidad, tenemos a la tercera edad como una especie de población ajena o extranjera". En ese sentido, manifestó que la segunda idea "muy importante" del ministerio de Salud es la instrumentación de "una conversación directa para interpretar a fondo sus intereses, sus necesidades, sus preferencias para que la política pública esté lo más cerca posible de las necesidades de la gente".

"Las nuevas generaciones abren un espacio de decisión y participación política", afirmó Rovere al subrayar que "hay una experiencia para acumular" que se vive particularmente en la experiencia universitaria, donde se observa "la tremenda entrega de los profesores que sienten que el límite de edad para seguir siendo docentes es un límite arbitrario, y en realidad están incluso más envueltos y más involucrados en la educación a medida que pasa el tiempo".

A su vez, Kreplak explicó que se ha abierto "un foro de debate sobre la importancia de integrar el trabajo de la juventud con el de los adultos mayores, con la idea de posicionar el rol de los mayores como un factor reactivo desde el punto de vista del conocimiento y la experiencia pero también desde su participación en la actividad comunitaria".

"Apuntamos a superar una etapa en la que a los jóvenes se les pisaba la cabeza y a los adultos mayores se los descartaba: en la otra cara de una juventud activa están los adultos mayores activos, un joven no puede tomar las mejores decisiones si no tiene gente que lo pueda ayudar a orientarse", puntualizó el secretario de Salud Comunitaria, quien expuso sobre los lineamientos de la "Guía de Autocuidado" del Programa de Envejecimiento Activo de la cartera sanitaria nacional.

A la reunión, coordinada por Claudia Jaroslavsky y Jorge Paola, del Programa Nacional de Envejecimiento Activo y Salud, asistieron Luis Cámara, de la Asociación Argentina de Gerontología, quien presentó un trabajo sobre "los nuevos proyectos de vida a partir de los 65 años"; y Graciela Uriburu, de la Universidad Nacional de La Matanza, entre otros

GLOSARIO

Continuamos con la entrega y difusión de aproximaciones del glosario que el ProNEAS 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.

H

HIPERTENSIÓN ARTERIAL (HTA): es un trastorno en el que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta. La tensión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de los vasos (arterias) al ser bombeada por el corazón. Cuanto más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear. Debemos ayudar a mantenerla dentro de valores normales, estos son <120 de máxima cuando el corazón late (tensión sistólica) y <80 de mínima cuando el corazón se relaja (tensión diastólica). La presión es alta cuando se obtiene en dos o más tomas ≥ 140 de máxima o ≥ 90). La HTA va dañando silenciosamente las arterias, las personas no muestran ningún síntoma y, con el paso del tiempo, ese deterioro se ve traducido en un daño a órganos como corazón, riñones y cerebro. Justamente por eso la hipertensión arterial es peligrosa porque es silenciosa, cuando se produce el daño llegamos tarde.

La hipertensión es uno de los factores de riesgo clave que produce enfermedades cardiovasculares y ACV en el mundo.

Las consecuencias de la HTA para la salud se pueden agravar por otros factores como el consumo de tabaco, una dieta poco saludable, el uso nocivo del alcohol, la inactividad física y la exposición a un estrés permanente, así como la obesidad, el colesterol alto y la diabetes mellitus.

HOGARES DE DÍA: *los hogares de día para las personas mayores son centros diurnos de atención no permanente, cuya dinámica funcional se estructura en torno a la actividad: reflexiva, recreativa, expresiva, productiva y preventiva; favoreciendo desde lo institucional o la creación de un ámbito donde rescatar la potencialidad del adulto mayor, facilitando así la reconstitución de redes sociales.*

Los requisitos de ingreso es ser mayor de 60 años y contar con autovalidez o tener un leve grado de dependencia.

Los hogares de día proponen una serie de actividades de orden: -reflexivo -expresivo -preventivo -recreativo y productivo. Estas actividades promueven un sentido integral en el tratamiento de la salud de los adultos mayores concurrentes, en la medida en que asisten las necesidades básicas como el servicio alimentario pero además, y con más énfasis, apuntan a la reinserción social y la recuperación de las potencialidades subjetivas del adulto mayor.

HOSPITAL DE DÍA: definido por I. Ruipérez “*como el centro diurno interdisciplinario, integrado a un hospital, donde acude el anciano vulnerable o el paciente geriátrico, habitualmente con incapacidades físicas, para recibir tratamiento integral y/ o valoración geriátrica, y regresar posteriormente a su domicilio*”. Posee una capacidad de no más de veinte plazas y con una mayoría de pacientes que utilizan el servicio tres días en la semana. Se encuentra diseñado para la atención de un perfil de usuarios de edad superior a 75 años, que presentan pluripatología relevante. El proceso o enfermedad principal tiene carácter incapacitante, con patología mental acompañante o predominante además de una problemática social relacionada con su estado de salud. El personal es predominantemente sanitario: médico especialista en geriatría (no en todos los casos), enfermera,

terapeuta ocupacional y fisioterapeuta. Algunos centros disponen de los servicios de un/a trabajador/a social y otros profesionales para prestar atención específica.

HOGAR GERIÁTRICO: se define habitualmente a los hogares geriátricos como los establecimientos que tienen como fin brindar servicios en forma permanente o transitoria de alojamiento, alimentación, higiene, recreación y atención médica y psicológica no sanatorial a personas mayores de 60 años. El concepto hogar refiere a una superación del concepto “asilo” (ver ASILO)

*En la actualidad diferenciamos los “asilos”, los “hogares” y hablamos de **Instituciones de Larga Estadía (ILE)**, (ver ILE).*



“Vieja madera para arder, viejo vino para beber, viejos amigos en quien confiar y viejos autores para leer”

Sir FRANCIS BACON. Filósofo y estadista (1561-1626)