



guía básica del
ENVEJECIMIENTO
activo

guía básica del
ENVEJECIMIENTO
activo

guía básica del 
ENVEJECIMIENTO
activo

DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE ALMERÍA
ÁREA DE BIENESTAR SOCIAL, IGUALDAD Y FAMILIA | 2013

DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE ALMERÍA
Área de Bienestar Social, Igualdad y Familia

Guía Básica del Envejecimiento Activo

© Textos: Raquel Puerta López, Alberto Castellón Del Pino, Eulalia Martínez Moreno, M^a Carmen Martínez Checa, Ginés López Chacón, Francisca López Santapetromila, M^a Adela Pozo Ferrer y Cristina Fernández Asenjo.

© Ilustraciones: Manuel Martínez Salmerón y Servicio Técnico del IEA.

© Edición: Instituto de Estudios Almerienses

www.iealmerienses.es

Promueve: Diputación de Almería.

Área de Bienestar Social, Igualdad y Familia

www.dipalme.org

ISBN: 978-84-8108-566-2

Dep. Legal: Al-926-2013

Primera edición: Octubre - 2013

Maquetación: Servicio Técnico del IEA. Susana G. Almenzar.

Imprime: Imprenta Provincial de la Diputación de Almería.

Impreso en España

Índice la guía

Introducción	11
A,b,c del autocuidado	19
Por una alimentación saludable	53
Adaptándonos a los cambios	91
Nuestras relaciones sociales	133
Disfruta haciendo	169
Donde acudir	201

Índice de la guía



Introducción

.....

Raquel Puerta López

*Jefe de Sección de Programas de
Servicios Sociales Comunitarios*

Introducción

Ser mayor en el siglo XXI, supone envejecer en una sociedad de continuos cambios, cambios acelerados e imprevistos. Estos afectan a toda la sociedad y en especial al mayor que no está preparado para sufrir estos cambios de pensamiento y valores a la velocidad que la sociedad está imponiendo.

Podemos nombrar algunos de los aspectos que marcan el mundo de los mayores en la actualidad, como son: El aumento cuantitativo de mayores de 65 años y dentro de este sector, el relativo a los mayores de 80 años o el incremento del grado de autonomía e independencia de este sector poblacional.

Estos y otros rasgos, nos sitúan en el mundo del envejecimiento que debemos de abordar exigiéndonos la necesidad de intervención desde una visión interdisciplinar (es decir, actuando desde la vertiente sanitaria, económica, educativa, psicológica y social), cubriendo las necesidades que el mayor demanda, marcándonos siempre como objetivo el incremento de la calidad de vida (Plan Gerontológico, 1993; Informe 2002, IMSERSO).

Es el momento de instaurar un nuevo modelo que considere a las personas mayores, participantes activos de una sociedad y contribuyentes activos y beneficiarios del desarrollo (Limón y Berzosa, 2006).

Para lograr que el envejecimiento sea una experiencia positiva, una vida más larga debe de ir acompañada de oportunidades de salud, participación y seguridad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) utiliza el termino “envejecimiento activo” como proceso por el que podemos alcanzar este objetivo, es decir, conseguir mejorar los resultados en salud, participación y seguridad, con el fin de aumentar la calidad de vida de las personas que envejecen.

Como normativas básicas dentro de los servicios sociales comunitarios de atención a los mayores se contemplan:

La Ley 6/1999, de 7 de Julio, de Atención y Protección a las Personas Mayores regula y garantiza un sistema integral de atención y protección para atender el bienestar de las personas mayores, como mejora de su calidad de vida que cuenta con la colaboración y participación de todas las Administraciones Públicas, así como de los propios sectores sociales a la que va dirigida la ley. Aborda, entre otras cuestiones, la participación de las personas mayores, los servi-

cios sociales, la atención comunitaria, los servicios sociales especializados, los derechos y deberes de los usuarios, la atención sanitaria, la atención sociosanitaria, la protección económica, la protección jurídica, y el régimen sancionador:

Y La Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia (Ley de Dependencia), que en su artículo 21, dispone que “la Prevención de las situaciones de dependencia tiene por finalidad evitar la aparición o el agravamiento de enfermedades o discapacidades y de sus secuelas, mediante el desarrollo coordinado, entre los servicios sociales y de salud, de actuaciones de promoción de condiciones de vida saludable, programas específicos de carácter preventivo y de rehabilitación dirigidos a las personas mayores y personas con discapacidad y a quienes se ven afectados por procesos de hospitalización complejos”.

Y tanto una como otra nos subrayan la importancia de proporcionar un envejecimiento seguro, saludable y participativo, como pilares básicos.

En el libro blanco del envejecimiento activo (Junta de Andalucía, 2010) se añade otro pilar más a los ya nombrados: La educación y formación para toda la vida.

La Diputación Provincial de Almería a través de la Sección de programas de los Servicios Sociales Comunitarios promueve el envejecimiento activo y saludable, con esta y otras iniciativas. Con una trayectoria de pasado, presente y sobretodo con proyecto de futuro y sin perder de referencia los cuatro ejes del envejecimiento activo: Envejecer seguro, envejecer saludable, envejecer participando y contribuyendo y envejecer formándose y educándose.

Las políticas y programas de envejecimiento activo reconocen la necesidad de fomentar y equilibrar la responsabilidad personal (el autocuidado), los entornos adecuados y la solidaridad intergeneracional (Limón y Berzosa, 2006).

Por ello, mi mayor deseo es que esta publicación “GUIA BASICA DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO” sea una aportación a esa vida saludable y que sirva como manual de consulta para que nuestros mayores puedan seguir “envejeciendo en casa” continuando con su dinámica cotidiana, visitando a los hijos y nietos, saliendo con amigos y manteniendo un amplio programa de actividades sociales con el máximo reconocimiento que le brinde la sociedad.

Justificación

Esta Guía básica del envejecimiento activo, es un homenaje a los mayores de nuestra provincia en conmemoración del día 1 de Octubre (Día internacional de las personas mayores).

Nuestra pretensión ha sido elaborar un manual de consulta con ejemplos y ejercicios prácticos, un referente para los mayores en las áreas: social, salud, psicológica y educativa.

Con la elaboración de este documento el Servicio Provincial de Servicios Sociales repasa, algunos aspectos de la vida que deben de cuidarse, siendo este manual un punto de reflexión para analizar el “Cómo estamos construyendo nuestra vejez”.

El punto de partida de este trabajo son los talleres formativos, que en diferentes municipios de nuestra provincia se han impartido, con el objetivo de promover la prevención de la dependencia y fomentando el envejecimiento activo.

Justificación

Los temas seleccionados para este primer volumen atienden las diferentes facetas de la vida cotidiana de la persona y contienen una parte teórica y otra práctica.

En la elaboración de la Guía han participado profesionales de los SS.SS.CC: Hemos contado con un psicólogo, una educadora y una enfermera (pertenecientes a los servicios centrales) y el equipo de comunitarios de Filabres-Alhamilla.

También hemos contado con la colaboración externa de un Médico-Gerontólogo, que como introducción del tema, se ha encargado de transmitir a los mayores una visión general de los cambios que se producen en esta etapa de la vida y las adaptaciones y/o recomendaciones que son necesarias introducir en nuestro día a día.

Este volumen es el punto de partida para otros posteriores en los que seguiremos trabajando la prevención pues en palabras de Antonio Machado, “..Caminante no hay camino; se hace camino al andar....” Y este camino queremos seguir recorriéndolo con nuestros mayores agradeciéndoles lo que nos aportan en el día a día.



A,B,C, del autocuidado

.....

Alberto Castellón del Pino

*Profesor de Geriátría y Gerontología
Coordinador del Master de Gerontología,
Dependencia y Atención a los Mayores*



A, B, C del autocuidado

Introducción

¿A que llamamos Autocuidado?

El Autocuidado es el conjunto de decisiones o acciones intencionadas que realizamos para controlar los factores internos o externos que pueden comprometer nuestra vida y su posterior desarrollo. El autocuidado es de gran importancia, se aprende a lo largo de los años y se realiza en beneficio de la propia salud. Elementos fundamentales del autocuidado son el autoconocimiento, el conocimiento de los hábitos nocivos (p.e.*: fumar, beber alcohol, sedentarismo, soledad), los estilos de vida saludables (p.e.*: ejercicio físico y mental, dieta saludable, actividades de ocio y tiempo libre) y el cuidado de uno mismo o cuidar/guiar el cuidado de otros.



La educación para el autocuidado tiene en cuenta las capacidades y conocimientos de la persona, sus creencias, valores, preferencias, y el entorno y apoyo social del que disponemos. Desde la tradición

cristiana, el autocuidado está relacionado con la idea aristotélica, y después paulina, de comunión cuerpo/alma: “*o ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cuál está en vosotros, el cuál tenéis de Dios y que no sois vuestros*” (Epístola de Pablo, 1ª Corintios, 13)

Las capacidades de autocuidado comprenden todas las habilidades que hemos desarrollado para realizar de manera efectiva el cuidado personal, a lo largo del tiempo, tomando decisiones y realizando lo necesario para mantener nuestro propio funcionamiento y desarrollo dentro de la vida, la salud y el bienestar.

Es necesaria una actitud positiva ante los problemas de salud. Esta debe ser de prevención, estar capacitados para potenciar nuestros conocimientos, formación y habilidades en el cuidado de nuestro cuerpo, consultando y educándonos. No debemos dejar que sustituyan o realicen nuestras funciones y habilidades, salvo en periodos de enfermedad grave, por síntomas que nos incapacitan o invalidan para el autocuidado. En este caso acudiremos a un amigo, familiar, cuidador responsable o a los servicios sociales y sanitarios.

La esencia del autocuidado es el control del individuo sobre sí mismo, el empoderamiento, la confianza en



nuestras propias capacidades, un derecho personal que debe fomentarse al máximo hasta el final de la vida.

El desafío actual es que la persona pase de una actitud pasiva, de receptora de cuidados, a una actitud activa o proactiva, de búsqueda de bienestar y de responsabilidad sobre ella misma. Para fomentar el autocuidado personal también es necesaria la implicación de toda la sociedad.

ES BUENO SABER

algunas prácticas básicas para el Autocuidado

- Alimentación y dieta adecuadas a nuestras necesidades.
- Medidas de higiene óptimas, personales, en domicilio y entorno.
- Manejo de las relaciones sociales, comunicación, diálogo, prevenir el estrés, evitar la soledad, cuidar el tiempo libre, resolver los problemas interpersonales, potenciar nuestra capacidad de afrontamiento (asumir los problemas y acontecimientos negativos) y realizar adaptaciones favorables a los cambios de contexto en el hogar y entorno.
- Cuidar el ejercicio y la actividad física que necesitemos.
- Desarrollar habilidad para adecuar el consumo de medicamentos y las prescripciones de salud.
- Búsqueda de información y manejo de los diferentes signos y síntomas de las enfermedades.

Las estrategias de autocuidado disminuyen la dependencia, mejoran la autoestima personal, la calidad de vida, la autoimplicación en los cuidados y el cumplimiento del plan terapéutico.

Sobre tres variables importantes en el autocuidado hablaremos a continuación.

DESARROLLO del Tema A, b, c del Autocuidado

a.- Actividades Saludables:

Hidratación

Ejercicio físico

Dieta mediterránea

Sociabilidad e Integración Social

Sueño

b.- Cuidados diarios y planificación del hogar:

Salud. Congruencia hogar y entorno

c.- Uso de medicamentos:

Polifarmacia.

Automedicación.

Medicamentos en vacaciones.



5 CONSEJOS GENERALES PARA EL DÍA A DÍA... en la promoción del Autocuidado

- 1.** Animarnos y animar a las demás personas a adoptar roles de autocuidado, ayudar a los demás es una manera efectiva de aumentar nuestro bienestar físico y psicológico.
- 2.** El autocuidado es un proceso voluntario que requiere aprendizaje. La familia, el entorno social y el personal sociosanitario favorecen y capacitan un mayor y mejor autocuidado.
- 3.** Debemos evitar sustituir a las personas en actividades que aún pueden realizar por sí mismas, aunque sea de forma parcial o tarden mucho en realizarlas. Cuando se suministra ayuda a otra persona, ésta no debe ser excesiva para no provocar malestar, y a la persona que recibe se le debe dar la oportunidad de poder actuar recíprocamente.
- 4.** Es importante minimizar los aspectos negativos del apoyo (p.e. sensación de inutilidad del que recibe los cuidados) y reforzar el sentido positivo del mismo, que damos. Estos dos componentes del apoyo tienen mayores efectos, para influir en el bienestar, que cualquier otro intercambio social.
- 5.** El mantenimiento de una buena salud es fundamental para reducir el malestar psicológico. Recordamos el viejo aforismo latino: *Mens sana in corpore sano*.

a. Actividades Saludables

Es Bueno Saber...

Que las Actividades Saludables en el entorno habitual de la persona, que suele ser el domicilio, van a ir dirigidas a un mantenimiento de la salud integral, previniendo la incapacidad funcional y la dependencia y además reforzando la independencia, autonomía, sentido de seguridad, movilidad total y previniendo la aparición de cualquier enfermedad.

Las actividades saludables se basan en una serie de intervenciones de educación en hábitos positivos que proporcionan a la persona el máximo grado de bienestar y seguridad en el hogar.

En nuestra región andaluza con un nivel de envejecimiento importante, es necesario formarnos en programas de autocuidado, de manera que la persona mantenga en su domicilio, las habilidades, destrezas, capacidades, autonomía e independencia el mayor tiempo posible, incluso con la ayuda de otros.

Es un hecho constatado, en los diversos estudios realizados, que la mayor calidad de vida, para la persona, la logra viviendo en su entorno habitual (barrio y



vivienda o casa donde ha vivido siempre) con unos niveles suficientes de bienestar, apoyado, si es necesario, por el cuidador, y/o por los servicios sociales y sanitarios.

Recuerde....

Actividades Saludables que debemos aprender y ejercitar:

El adecuado uso y toma de medicamentos, los ejercicios de marcha (andar), los ejercicios físicos de entrenamiento y mantenimiento (en grupo), aprendizaje de las actividades de cada día, eliminación de barreras arquitectónicas en el domicilio; adquisición y preparación de los alimentos que vamos a comer, cuidando nuestra dieta; adecuada hidratación, sueño, sociabilidad, comunicación, mejora de la comodidad en el hogar; mantenimiento del nivel de actividad diaria y de los contactos sociales, etc.

6 CONSEJOS DEL DÍA A DÍA...

para ejercitar Actividades Saludables

1. Organización adecuada y toma optima de los medicamentos.
2. Ejercicios de marcha, andar o pasear (diario), y ejercicios físicos de entrenamiento y mantenimiento en grupo (1 o 2 veces en semana).

3. Cuidar las actividades básicas de cada día (comer, vestirse, arreglarse, deposición, micción, traslado, deambulaci3n, subir escaleras, etc.).

4. Cuidar las actividades instrumentales m1s importantes (uso del tel3fono, compras, hacer la comida, cuidar la casa, cuidar la ropa, desplazamientos y viajes, adquirir medicaci3n, uso del dinero, tr1mites y gestiones, etc.).

5. Eliminar barreras arquitect3nicas en nuestro domicilio (escaleras, trancos, bañera, etc.) y mejorar la comodidad del hogar (aislamiento, temperatura, ruido).

6. Mantenimiento del nivel personal de actividad f1sica y mental (lectura, ejercicio, conversaci3n) y mantenimiento de la comunicaci3n y contactos familiares y sociales (pareja, parientes, hijos, amigos, familiares y conocidos, etc.).





Hidratación

Es Bueno Saber...

Que con independencia de la época del año, hay que beber líquidos en cantidad suficiente y de forma rutinaria. La cantidad de agua necesaria para una persona adulta es de aproximadamente 45 cc/kg de peso y día, sería el equivalente a la medida de medio vaso de yogur multiplicado por el peso de la persona, es lo que se debe ingerir en el día. Si hace calor o ejercicio físico hay que aumentar la ingesta. La ingesta adecuada de líquidos previene infecciones urinarias y ayuda a controlar el azúcar en sangre. Además tenemos que limitar la ingesta de bebidas alcohólicas a 3 veces por semana.

Recuerde...

Que la toma de agua y líquidos es necesaria para un buen funcionamiento de nuestro organismo, además de quitar arrugas a la piel. El agua es el mejor hidratante, junto con el aceite en masaje sobre la piel

9 CONSEJOS DEL DIA A DIA...

sobre la Hidratación.

1. Los líquidos que se toman al levantarse por la mañana en ayunas, mejoran el estreñimiento y

producen un efecto de arrastre de retención de líquidos, serían dos vasos de agua.

2. Los líquidos se deben tomar fuera de las comidas es como mejor se absorben y no entorpecen la digestión de los alimentos.

3. No es recomendable ingerir en exceso bebidas gaseosas, dificultan saborear los alimentos, irritan la mucosa del estómago, producen saciedad precoz e incluso pueden elevar la tensión arterial.

4. Los líquidos isotónicos se absorben muy bien, es el ejemplo de agua de limón o bien agua de arroz.

5. La piel se hidrata adecuadamente si, después del baño y sin secar, aplicamos una fina capa de aceite corporal y, sin frotar con un albornoz, se guarda 20 minutos de reposo.

6. Cuando tomemos aguas envasadas, vigilaremos cuidado la cantidad de sodio o sal que lleven, ya que si tenemos algún problema de riñón nos pueden hacer retener líquidos y también hacer subir la tensión arterial.

7. Si las personas se atragantan con los líquidos emplearemos gelatinas y/o espesantes.

8. Para los que no le gusta el sabor insípido del agua podemos añadir edulcorantes no energéticos al agua, o gotas de limón que favorece su ingesta,



pero además tenemos los caldos, sopas y zumos de fruta fresca.

9. *Nunca debemos esperar a tener sed, pues cuando eso ocurre, ya se está iniciando la deshidratación en nuestro organismo.*

Ejercicio Físico

Es Bueno Saber...

Que la institucionalización (vivir en una residencia) y la hospitalización (estar ingresado en un hospital) producen inmovilidad. Un 45 a un 65% de los mayores en residencias tienen dificultades para caminar de forma independiente. Por encima de los 65 años el 18% de las personas tienen problemas para moverse sin ayuda y a partir de los 75 años, más de la mitad.

Hay varios cambios asociados al paso de los años que condicionan la capacidad para conservar un buen grado de movilidad:

- La pérdida de masa muscular (tamaño músculos) que conlleva la disminución de la fuerza muscular un 15% entre los 30 y los 70 años.
- La disminución de la velocidad de contracción muscular (fuerza) y de la coordinación muscular, un 25% entre los mismos años.

- La disminución en el bombeo sanguíneo (corazón) un 30% antes de los 70 años.
- La disminución de la capacidad pulmonar un 50% antes de los 70 años.
- La pérdida de la elasticidad y disminución de la actividad de los cilios bronquiales (limpian y expulsan la mucosidad)
- La pérdida de la grasa subcutánea y disminución del aporte sanguíneo (mas sensación de frío en invierno y verano)

Recuerde...

10 medidas para fomentar la movilidad

- Realizar actividad física todos los días (andar).
- Cuidado de los pies diario (verlos, mirarlos y tocarlos).
- Vigilar el estado de nutrición para que sea adecuado (vigilar peso semanalmente).
- Cuidar la evacuación diaria urinaria/fecal.
- Utilizar ayudas técnicas, si es necesario para caminar; bastones, andadores, lentes, audífonos, sillas de ruedas, etc.
- Organizar los horarios de comida, toma de medicación, ejercicio y paseo, descanso, actividades de ocio, tiempo libre, etc.
- Eliminar las barreras físicas y arquitectónicas que mas molesten en casa (bañera por ducha, elevación de taza de wáter y lavabo, bajar trancos elevados, etc.)



- Reducir el tiempo de estancia en cama, solo para dormir por la noche.
- Movilización activa y pasiva de las articulaciones, de forma programada varias veces al día, con movilización y masaje de miembros inferiores.
- Cuidar la hidratación (dos litros de agua al día), la alimentación rica en proteínas y la dieta rica en fibra.

5 CONSEJOS DEL DÍA A DÍA...

para realizar Ejercicio Físico

- 1.** *Comenzar por una actividad leve o moderada (andar, pasear, correr, nadar, bicicleta, montar a caballo, etc.), según nuestra forma física y nuestro hábito de hacer ejercicio, incrementándola poco a poco. Vigilaremos nuestras pulsaciones* y descansaremos si se elevan por encima de 115 pulsaciones. Si esto ocurre con frecuencia, consultaremos con nuestro médico*
- 2.** *Los beneficios de montar en bicicleta de forma regular (varias veces en semana) reducen el riesgo de infarto hasta un 50%*
- 3.** *La natación es el deporte aeróbico por excelencia. Cuando nadamos nuestro corazón se hace más fuerte y puede trasladar más sangre al resto del organismo. Como conclusión baja la frecuencia*

cardíaca (pulsaciones) en reposo y mejora la eficacia del corazón.

4. Andar regularmente puede reducir el riesgo de infarto hasta un 20%, prolongando nuestra vida de manera saludable.

5. La práctica de ejercicios como el yoga ayuda a bajar los latidos del corazón en reposo y reducir la presión arterial. Por ejemplo la postura Savasana reduce las dos tensiones (máxima y mínima)



*Para tomar nuestras pulsaciones lo realizaremos en dos zonas, una en el cuello, pulso carotídeo y otra en la muñeca, pulso radial. Para el pulso carotídeo, tomaremos las pulsaciones en el lado izquierdo del cuello. Para el pulso radial presionaremos ligeramente en la muñeca, casi en el inicio de la mano, cerca del dedo pulgar. Durante un minuto exacto, mediremos las pulsaciones.



Dieta Mediterránea

Es Bueno Saber...

Que, para vivir un envejecimiento saludable, es útil consumir nuestra Dieta Mediterránea. Es óptimo para nuestro organismo seguir una dieta variada y completa, rica en verduras, frutas, cereales, legumbres, pescado, lácteos bajos en grasa, carnes magras, aves, aceite de oliva crudo y frutos secos sin sal. La dieta mediterránea, con el consumo de aceite de oliva crudo, es un pilar de salud y bienestar.

7 CONSEJOS PARA EL DÍA A DÍA en nuestra Dieta Mediterránea

- 1.** Incluiremos en la dieta alimentos ricos en potasio (tomate, plátano, naranja). El consumo de potasio ayuda a controlar la tensión arterial y a eliminar sodio y agua del organismo.
- 2.** Evitaremos el consumo excesivo de sal. La sal añadida a las comidas no superará 1 o 2 gramos diarios como máximo (2 gramos equivalen a una cucharadita de té).
- 3.** Incluiremos el calcio en los alimentos, como los lácteos descremados o el brócoli. El consumo de calcio beneficia nuestros huesos y ayuda a controlar la tensión arterial.

4. Debemos leer las etiquetas de los alimentos para detectar los aditivos o conservantes no recomendables. Siempre escogeremos los alimentos con menos grasa y sal.

5. Es importante tomar alimentos ricos en fibra: pan integral o pan de varios cereales, pasta, avena, frutas y verduras con piel (cuando sea posible), legumbres (habas, lentejas, garbanzos, alubias). La fibra ayuda a nuestro cuerpo a absorber menos colesterol y azúcar (glucosa) de los alimentos.

6. Debemos consumir dos veces en semana pescado azul (atún, sardinas, boquerones, salmón, arenques). El contenido de estos en ácidos grasos omega 3, hace que mejore nuestra tensión arterial y los niveles de colesterol.

7. Es saludable sustituir la sal por especias y condimentos que potencien el sabor de las comidas: cebolla, ajo, pimienta, orégano, pimentón, albahaca, romero, curry, comino, limón, vinagre, etc.





Sociabilidad e Integración Social

Es Bueno Saber...

Que los mayores asocian la Soledad a un sentimiento de vacío y tristeza (48,8%), a la pérdida de seres queridos (42,3%), a no tener a nadie a quien acudir (28,5%), a no tener familia o tenerla lejos (26,8%) o a no sentirse útil para alguien (17,3%). Las mujeres y los que viven solos asocian la soledad en mayor medida al sentimiento de vacío y tristeza y a la pérdida de seres queridos, y un poco menos a las otras razones. En el caso de los hombres aparece otra respuesta, quizá la más radical, con más fuerza que en el resto de los grupos, uno de cada diez hombres asocian la soledad a carecer de razones para vivir.

6 CONSEJOS EN EL DÍA A DÍA...

para potenciar la Sociabilidad

- 1.** *Tratar de mantener cierto grado de relaciones de amistad con nuestros iguales, amigos, compañeros y con nuestro grupo familiar.*
- 2.** *Conversar con los familiares para que mantengan contacto telefónico o físico con nosotros.*
- 3.** *Buscar ayuda para realizar actividades recreativas que parezcan interesantes.*

- 4.** Participar en alguna organización o grupo de personas de nuestra misma edad (Asociaciones, Club, Cofradías, etc.)
- 5.** Considerar la posibilidad de tener una mascota.
- 6.** Tratar de desarrollar relaciones con una o dos personas para que puedan contarnos sus sentimientos (amigos, voluntarios, líderes comunitarios).



Sueño

Es Bueno Saber...

Que los hábitos de Sueño son un indicador de salud en las personas. Hay una serie de características del sueño que cambian con el paso de los años. El mayor se duerme antes, se despierta más temprano y tolera menos los cambios del ciclo sueño-vigilia. Los cambios en la duración del sueño, a lo largo del ciclo vital, son variables. Las siestas durante el día pueden compensar la disminución del sueño nocturno, aunque contribuyen más a dificultar el sueño nocturno.



10 CONSEJOS DEL DÍA A DÍA...

para un Sueño saludable

- 1.** Establecer una rutina agradable para ir a la cama con un entorno oscuro, seguro y confortable. Para conciliar el sueño utilizar ejercicios de relajación, meditación o conversación intrascendente con el compañero de cama. No nos enfadaremos si no podemos dormir, esto aumentará la alerta. Procuraremos relajarnos.
- 2.** Establecer hora de levantarse y acostarse y hacerlo a la misma hora y establecer el número de horas de sueño necesarias para sentirse bien y limitar a estas la permanencia en cama.
- 3.** El ejercicio regular favorece el sueño. No debemos hacerlo antes de acostarnos.
- 4.** Es bueno exponernos al despertar a una luz intensa, 30 minutos. Por la noche evitaremos la luz brillante si nos despertamos.
- 5.** Descartar pensamientos esporádicos como “preocupaciones” una hora antes de acostarnos.
- 6.** Utilizar la cama y el dormitorio solo para dormir y mantener relaciones sexuales.
- 7.** No dormir la siesta si tenemos insomnio. Si no tenemos sueño no estar más de 20 minutos en la cama. Saldremos del dormitorio y volveremos cuando tengamos sueño.

8. Utilizar pastillas para dormir solo ocasionalmente y bajo control del médico.

9. Evitaremos las comidas pesadas y la ingesta abundante de líquidos antes de acostarnos.

10. Si nos despertamos leeremos algo poco interesante y breve fuera del dormitorio. Evitaremos mirar el reloj. No leer, oír la radio o ver la televisión en la cama, especialmente si nos cuesta conciliar el sueño.

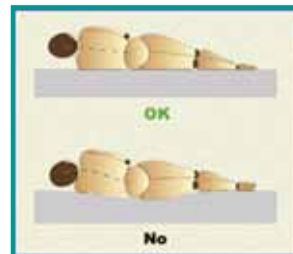


Dormir en Colchón:

1. Apoyar toda la columna
2. Colchón firme y recto.

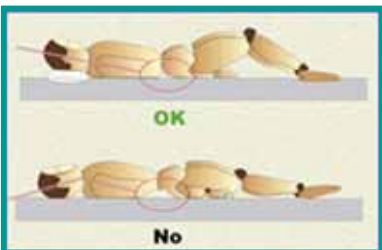
Dormir con Almohada:

Si duerme apoyándose sobre un hombro la almohada debe mantener el cuello en el eje de la columna dorsal asegurándose que no caiga ni rote.



Dormir con Almohada:

Si duerme boca arriba la almohada relativamente fina debe asegurar que la columna cervical forme con la columna dorsal el mismo ángulo que al estar de pie.





b. Cuidados diarios y planificación del hogar.

Salud

Es Bueno Saber....



Que el control del estado de Salud de la persona mayor requiere una perspectiva diferente a la que se emplea en el adulto, al tener que detectar pequeños cambios, prevenir enfermedades producidas por el mal uso de los medicamentos, conservar la máxima autonomía e independencia funcional de la persona, el mayor grado de dignidad personal, y proporcionar un ambiente seguro con la mejor calidad de vida e integración social.

Los mayores viven en un equilibrio permanente entre sus necesidades y la capacidad de resolverlas desde el punto de vista biológico, físico, mental y social. Hemos de prevenir problemas que pudieran presentarse. Así una pulmonía mal tratada puede ocasionar una caída y esta una fractura de cadera que puede inmovilizar a la persona de por vida en silla de ruedas, haciéndola dependiente.

Recuerde...

Que los Exámenes Médicos regulares (revisiones y citas por el medico) identifican las necesidades y problemas de salud, las enfermedades crónicas e invalidantes, los factores de calidad de vida, el uso de los medicamentos, los problemas psicológicos, sociofamiliares, económicos, etc. Priorizan los problemas en los que hay que intervenir para prevenir incapacidad física y psíquica. También tratan de reducir los riesgos de accidentes, proporcionar un régimen de vida adecuado y un soporte clínico y social, trabajando para mejorar la autonomía y el cuidado personal.



Congruencia hogar - entorno

Algunos consejos para el día a día...

- Buena iluminación, evitando el deslumbramiento (lámparas empotradas y luces fluorescentes) e instalando luces de refuerzo para evitar sombras.
- Electrodomésticos y teléfono provistos de grandes números y colores luminosos.
- Procurar mobiliario poco abundante y sin esquinas.
- Evitar alfombras y felpudos.
- Colocar dispositivos que aumenten el sonido del timbre o teléfono.



- Colocar ventanas de doble cristal que mejoran la audición y aíslan (calor/frío).
- Colocar moquetas en pared para reducir el nivel de ruido ambiental.
- Procurar puertas ligeras y de apertura automática.
- Utilizar estanterías y espacios para guardar objetos, accesibles, fáciles de alcanzar.
- Instalar asideros en bañera, ducha, wáter, pasillos, escaleras y otros lugares de paso, para evitar caídas.
- Colocar llaves de luces y manivelas de puertas fáciles de abrir y cerrar.
- Aparatos domésticos con tiradores y mandos fáciles de usar (ergonómicos).
- Instalar timbres de alarma en lugares clave.
- Eliminar trancos y escaleras, mejor rampas. Suprimir bañeras, puertas pequeñas, tiradores de puertas de palanca, aseos pequeños, etc.

Cuidados Diarios y Planificación del Hogar

Es Bueno Saber....

Que la mayor parte de los mayores incluso con discapacidades viven en el Hogar donde han vivido durante décadas, son viviendas deterioradas por el paso de los años, poco o nada adaptadas a las nuevas necesidades e incapacidades de sus propietarios. Hay una

serie de modificaciones simples y básicas que pueden fomentar la adecuación o congruencia persona/entorno

Es importante el diseño de viviendas y entornos agradables, seguros y que nos permitan desenvolvernos con soltura. Esta integración persona/hogar/entorno es un factor preventivo, de cualquier trastorno del estado de ánimo, al mejorar la calidad de vida y la relación con el medio. La vivienda y los lugares agradables evitan la incapacidad física y mental.

Los edificios de las personas mayores deben tener unas características arquitectónicas adecuadas para facilitar el acceso y desenvolvimiento de ellas y sus cuidadores. A través de su diseño físico y de los servicios que ofrecen, las personas con discapacidades viven con autonomía el mayor tiempo posible. Los edificios se planifican para fomentar la independencia física y asimismo para atender a las necesidades psicosociales de los residentes mayores y cuidadores, previniendo y programando cualquier emergencia.

Recuerde...

Que para mejorar la seguridad en la vivienda tenemos que cuidar la iluminación, los asideros o



barandas en pasillos, dispositivos aislantes para el ruido, aparatos domésticos y teléfono con colores brillantes contrastantes, eliminación de barreras en el hogar, etc....

Con un poco de imaginación podemos ir aumentando y detallando esta lista, aumentando la seguridad de las viviendas.

8 CONSEJOS PARA EL DÍA A DÍA...

en el Cuidado Personal, de la Vivienda y el Entorno

- 1.** *Cuidar la limpieza y orden en la vivienda y entorno (patios, jardines, terrazas)*
- 2.** *Valorar la temperatura ambiental y grado de humedad en nuestro domicilio.*
- 3.** *Cuidar la dieta diaria, vigilar nuestro peso, la salud de la boca con visitas al dentista (estado bucal: piezas dentales, caries, prótesis), el aseo, higiene y eliminación urinaria/fecal*
- 4.** *Mejorar el arreglo personal y el aspecto físico, importantes porque aumentan la autoestima de la persona (Visitas al peluquero)*
- 6.** *Vigilar los desplazamientos, como camina, como sube y baja las escaleras o el autobús, como hace las transferencias (cama, silla, sillón).*
- 7.** *Dormir y descansar, valorando los métodos para conciliar el sueño: la ventana abierta, luz encendida*

en el baño (miedo a desorientarse en la noche o caerse), tomar un vaso de leche, leer, pasear, ver la TV, etc.

8. Valorar la existencia de factores que pueden provocar accidentes en el hogar:

- Causas mecánicas: anomalías del propio equilibrio, mala visión, debilidad muscular, alteraciones de la marcha, estancia en cama prolongada.

- Causas por enfermedades y medicación.

- Eliminación de barreras en el hogar (luces, trancos, escaleras, bañeras, etc.)

9. Cuidar y acudir a las citas, revisiones y vacunaciones periódicas, en contacto con el médico de cabecera (tétanos, gripe y neumonía)





c. *Uso de Medicamentos*

Es Bueno Saber...

Que hay gran número de Medicamentos para tratar las enfermedades. Las características especiales de las personas mayores hacen que las reacciones a estos tengan una especial importancia y constituyan un accidente frecuente.

La reacción adversa o perjudicial puede ser cualquier hecho negativo para la salud relacionado con la toma del medicamento. El número de reacciones adversas a los fármacos se eleva al 25% en el grupo de personas de 65 a 70 años. El 18% de los ingresos hospitalarios en mayores de 50 años se producen debido a esta causa.

Las reacciones adversas a los medicamentos son mas frecuentes en las mujeres. La edad por si misma no tiene nada que ver con este problema. El factor mas importante para que se produzca una reacción adversa es la toma de varios medicamentos (polifarmacia). Las personas mayores suelen tomar más fármacos que ningún otro grupo de edad. Además de la polifarmacia hay listas de fármacos (medicamentos de uso restringido) que se deben de usar con especial cuidado y bajo vigilancia del medico.

Recuerde...

Que los 7 Medicamentos de Uso Restringido en las personas mayores que solo debemos usar con consejo médico.

- Tranquilizantes (p.e. diazepam, frankimazin)
- Benzodicepinas de vida media larga (p.e. tranxilium)
- Antidepresivos (p.e. tryptizol)
- Antipsicóticos (p. e. haloperidol)
- Asociaciones fijas de antidepresivos y antipsicóticos (p.e. deanxit)
- Antiinflamatorios (p. e. ibuprofeno)
- Antieméticos (p. e. primperan)



Automedicación

Es Bueno Saber...

Que la Automedicación (toma de medicamentos sin control del médico) es un problema que se evita con un control exhaustivo, teniendo los fármacos bajo llave y cuidando una perfecta adherencia al tratamiento o plan terapéutico (tomar los medicamentos como y cuando nos dice el médico).

El porcentaje de incumplimiento del tratamiento médico en los mayores es de un 35-50%. La adherencia al tratamiento o ejercicio del plan terapéutico comprende



desde la compra del medicamento prescrito por el médico hasta la toma del mismo en la dosis y tiempo correctos. Las personas mayores no siguen el tratamiento indicado, tomando dosis menores que las indicadas por su médico. La mayoría de los casos de no adherencia son intencionados (70%), por tener la sensación el enfermo de que toma más medicinas de la cuenta, por aparición de efectos secundarios que perjudican su calidad de vida y por influencia de la relación con el facultativo, este no le transmite bien la importancia de tomar el medicamento de forma adecuada.

6 CONSEJOS PARA EL DÍA A DÍA..... en la Adherencia al Tratamiento.

- 1.** *Pedir toda clase de explicaciones en el momento de recibir la prescripción del medicamento por el médico (Cuando nos receta la medicina)*
- 2.** *Ver el tipo de envase de la medicación, facilitando el uso y apertura del envase, y evitar tomar fracciones de comprimido (Tomar enteras las pastillas).*
- 3.** *Informarse e informar a cuidadores y familiares sobre la administración de los medicamentos (Enterarnos como y cuando hay que tomar la medicina, con o sin comida).*
- 4.** *Procurar tener una hoja de tratamiento con letras grandes y claras y con indicaciones que comprendamos.*

- 5.** *Tener en casa un registro de la administración de medicamentos supervisado por el médico y enfermero. En este registro, en papel impreso, tendremos la distribución por días de la semana y horas.*
- 6.** *También es conveniente un pastillero por días y comidas que nos facilita la toma.*

4 normas sobre la medicación en vacaciones

- 1.** *Facilitar la toma, los medicamentos con dosis semanales no solo hacen más cómodo el cumplimiento sino que permiten tener que llevarse menos pastillas.*
- 2.** *Usar pastilleros y establecer alguna rutina para la toma de medicamentos (p. e. siempre antes de las comidas)*
- 3.** *Planificar las vacaciones con tiempo y asegurarnos de que tendremos la medicación necesaria para ese periodo*
- 4.** *Llevar una cantidad de medicinas algo mayor que la necesaria y distribuirla en diversas maletas o bolsas, para evitar la falta de medicinas, si se pierde parte del equipaje.*



Para Saber Más...

- Castellón Sánchez del Pino, J.J.A. (2003). *Calidad de vida en la atención al mayor*. Revista Multidisciplinar de Gerontología; 13(3):188-192.
- Fernández-Ballesteros, R. (2004). *Calidad de vida, ¿es un concepto psicológico?* Revista Española de Geriatria y Gerontología; 39(3): 18-22.
- Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO, 2011). '*Envejecimiento Activo. Libro Blanco*'. Ministerio de Sanidad y Política Social, Secretaría General de Política Social y Consumo Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO). Páginas: 728 p.
- Lehr, U. (2004). *Calidad de vida, satisfacción con la vida, envejecimiento satisfactorio y bienestar subjetivo*. Revista Española de Geriatria y Gerontología, 39(3): 2-7.
- Mora, M., Villalobos, D., Araya, G. y Ozols, A. (2004). *Perspectiva subjetiva de la calidad de vida del adulto mayor, diferencias ligadas al género y a la práctica de la actividad físico recreativa*. Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud; 1(1): 1-11.
- OMS (2002). *Salud y envejecimiento. Un marco político*. Revista de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. Monográfico.
- Rubio Herrera, R. Castellón, A. (2005). *Temas de Gerontología V*. Grupo Editorial Universitario. Universidad de Granada. Pp. 270.
- Sancho, M.T. y Vega, J.L. (2004). *Calidad de vida y satisfacción en la vejez. Una perspectiva psicológica*. Revista Española de Geriatria y Gerontología; 39(3):1-7.

- Walker, A. (2004). *Calidad de vida de las personas mayores. Análisis comparativo europeo*. Revista Española de Geriátría y Gerontología; 39(3): 8-17.
- Yanguas Lezaun, J.J. (2006). *Análisis de la calidad de vida relacionada con la salud en la vejez desde una perspectiva multidimensional*. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Catálogo General de Publicaciones Oficiales. Colección Estudios. Serie Personas Mayores, N° 11002. .



Alimentación saludable

Eulalia Martínez Moreno

Enfermera

*Jefa de Negociado de Envejecimiento
Activo y Vida Saludable*



Introducción

Carmen ha engordado en los últimos años. Viene achacando este incremento de peso, a sus cambios hormonales tras la menopausia.

Hoy ha decidido acudir a su médico para consultarle, ya que últimamente esta teniendo problemas respiratorios (se fatiga mucho, al realizar pequeños movimientos), las piernas cada vez las tiene más inflamadas (por lo que cada vez se mueve menos) y como consecuencia está incrementando su peso cada vez más.

El médico le informa a Carmen que, efectivamente, la menopausia y la edad avanzada, son factores que aumentan el riesgo a padecer obesidad por lo que le recomienda realizar un estudio nutricional ya que presenta síntomas relacionados con algunas enfermedades, que pueden estar desencadenadas por una alimentación desequilibrada.

Carmen se queda extrañada ante la observación de su médico, planteándole que, ella esta acostumbrada a comer siempre lo mismo. Expresa su incertidumbre diciéndole: "si toda la vida he comido igual, ¿por qué ahora no...?".

Su médico intenta tranquilizarla explicándole, que no es fácil cambiar las costumbres alimenticias aun cuando sea para mejorar la calidad de vida, pero hay unos cambios propios de la edad, que si no son tenidos en cuenta, puede aumentar el riesgo a padecer enfermedades crónicas como: la diabetes, la hipertensión o el exceso de colesterol entre otras.

Por lo que Carmen deberá someterse a una serie de pruebas para comprobar su estado de salud y establecer una serie de actuaciones.

Comenzando por una dieta saludable para conseguir que Carmen pueda llevar una vida normal y prevenir esas enfermedades que podrían ser participes de su estado de dependencia.

Al cabo de un tiempo y con seguimientos continuos por su especialista. Carmen ha perdido todos esos kilos que le estaban sobrando. Sus analíticas son normales, después de empezar a controlar los alimentos que le indicó su médico.





Es Bueno Saber...

Que una alimentación saludable significa tener una alimentación variada en la que se incluyan:

- Verduras y frutas diariamente.
- Tomar leche, yogures y quesos con poca grasa o desnatados.
- Consumir pescado y carne. El consumo preferiblemente de carnes blancas a las carnes rojas (por su alto contenido en colesterol).
- Tomar fibra y cereales (arroz, pastas, sémola, etc.).
- Comer legumbres y beber abundante agua entre 1,5 y 2 litros al día (principalmente entre las comidas).
- Y todo esto fraccionado en 4 ó 5 comidas diarias.

Gracias a ellos, nuestro cuerpo funciona bien y crea los mecanismos para defenderse de las enfermedades.

¿Que son los alimentos?

Son las sustancias (sólidas o líquidas) normalmente ingerida para satisfacer el apetito. Los alimentos según su función nutritiva pueden clasificarse en:

- Alimentos energéticos lo forman principalmente: pastas, pan, cereales, aceites, azúcar, etc.
Son alimentos ricos en hidratos de carbono y grasas.

- Alimentos constructores lo forman principalmente: carnes, pescados y legumbres.
Son alimentos ricos en proteínas y grasas.
- Alimentos reguladores o protectores lo forman principalmente: frutas, verduras y cereales.
Son alimentos ricos en vitaminas y minerales.

¿Que son los nutrientes?

Son las sustancias que forman los alimentos. Pe. El pan es un alimento formado principalmente por carbohidratos y su principal función será proporcionarnos energía para nuestra actividad diaria.

¿Que función tienen los nutrientes en la salud?

PROTEÍNAS

Podemos encontrarlas en: Carnes, pescados, huevos, leche, queso y legumbres

¿Para que nos sirven?

- Para reparar y formar tejidos que por diferentes razones se hayan dañado.
- A ellas se debe la formación de la piel, músculos, cabello y otras partes de nuestro cuerpo.



Algunos problemas que podemos tener si no consumimos las cantidades adecuadas de proteínas

La obesidad de Carmen es otro de los efectos derivados de la ingesta excesiva de proteínas. La grasa y calorías que suele acompañar a las proteínas son la causante de un mal funcionamiento del orgánico.

El medico le aconseja que...

- El día que coma proteína animal (carne y/o pescado) ha de intentar:
- Consumir un poco más de ensalada y fruta para dificultar la absorción de grasas.
- Beber más agua de lo habitual para eliminar los residuos a través de los riñones.



HIDRATOS DE CARBONO (carbohidratos, glúcidos, azúcares)

Podemos encontrarlos en: Pasta, patata, arroz, cereales, legumbres, fruta, miel, azúcar.

¿Para que nos sirven?

Nos aporta la energía que necesitamos para vivir.

Algunos problemas que podemos tener si no consumimos las cantidades adecuadas de Hidratos de Carbono

Carmen, le dice a su medico que está cansada, tiene hambre y sed constantemente, tiene necesidad de orinar con frecuencia y su visión es cada vez más borrosa.

En el resultado de su analítica hay una elevación de las cifras de glucemia.

El médico le aconseja que.....

- Modere el consumo de Hidratos de Carbono como: Pan, pasta, arroz, cereales, patatas, frutas, carnes rojas y embutidos.
- Suprima de la dieta los Hidratos de Carbono como: Azúcar refinada, bollería industrial, dulces, bebidas gaseosas y alcohol.

GRASAS (lípidos)

Podemos encontrarlas en: Aceites, carnes, pescados, frutos secos, huevos, lácteos.

¿Para que nos sirven?

- Es el almacén de energía principal del organismo.
- Nos protege de los golpes y nos aísla del frío.



Algunos problemas que podemos tener si no consumimos las cantidades adecuadas de Grasas

Carmen le pide a su medico información sobre el exceso de colesterol total en sangre.

El medico le comenta que...

El exceso de esta grasa se acumula en los vasos sanguíneos.

Esta grasa va creciendo, produce un estrechamiento de la luz arterial, por tanto, la cantidad de sangre que pasa por ellas disminuye.

Esto afecta fundamentalmente, a las arterias del corazón, cerebro, brazos y piernas. Si la arteria afectada es del corazón se puede producir un infarto de miocardio.



AGUA

Podemos encontrarla en: Agua potable, frutas y hortalizas.

¿Para que nos sirven?

- El agua es imprescindible para la vida.
- Regula la temperatura corporal.

Algunos problemas que podemos tener si no consumimos cantidades adecuadas de Agua

Una buena hidratación, evita el estreñimiento y mantiene la temperatura corporal.

De esta manera podrán mantener la función renal e evitar infecciones urinarias.

El medico aconseja que...

- Controle la cantidad de agua que consume a lo largo del día.
- Es importante no reducir la cantidad recomendada de 1,5 a 2 litros al día.

VITAMINAS Y MINERALES

Se encuentran en: Fruta, verdura, legumbres, carnes, pescados, cereales, lácteos, frutos secos y aceites.

Clasificación:

- Las Vitamina B y vitamina C se encuentra en carnes, pescados, huevos, verduras, frutas, legumbres, cereales y frutos secos.
- Las Vitaminas: A, D, E y K se encuentra en carnes, pescados y aceites.
- Los Minerales como, calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, cloruros o azufre nuestro organismo los



necesita en cantidades superiores, a otros como, hierro, zinc, cobre, iodo, cromo o selenio.

¿Para que nos sirven?

- Regulan el buen funcionamiento del organismo y evitan enfermedades.
- Son necesarios para el crecimiento, el mantenimiento y renovación de los tejidos (calcio, fósforo, magnesio y azufre).

Algunos problemas que podemos tener si no consumimos cantidades adecuadas de Vitaminas y/o Minerales

El medico consulta los medicamentos que Carmen tiene recetados para comprobar posibles interacciones con las vitaminas y minerales.

El medico le informa que...

- Es necesario un adecuado aporte de vitaminas y minerales para mantener un buen estado inmunológico y una adecuada cicatrización de los tejidos.
- Minerales como el Zinc es un antioxidante importante en esta etapa de la vida.
- El déficit de Hierro es un problema común a medida que envejecemos y esto por lo general provoca

anemia, cuyos síntomas son debilidad, fatiga y deterioro de la salud.

- **La vitamina C**, contenida en frutos cítricos, ayuda a nuestro organismo a absorber el hierro de los alimentos que lo contienen. Además es un excelente antioxidante lo que contribuye a retrasar el proceso de deterioro del organismo.
- **La vitamina B12** participa en la elaboración de glóbulos rojos; la ausencia de esta vitamina provoca anemia y en algunos casos se le relaciona, junto con el Ácido Fólico con problemas neurológicos.





Cambios fisiológicos en el anciano que afectan a la alimentación

Variaciones de peso:

A partir de los 60 años, hay una disminución de las necesidades caloricas, si no se realiza actividad física.

Cambios en la composición corporal:

Agua: Las personas mayores no tienen sensación de sed, por lo que es muy importante insistirles que beban agua. Como consecuencia existe alta tendencia a la deshidratación.

Aumento de la grasa corporal: Se produce una migración de la grasa de las extremidades hacia el abdomen.

Disminución de la masa ósea: Se produce por la absorción deficiente y/o la ingesta inadecuada de calcio. Todo esto hace que disminuya la densidad ósea y aumente el riesgo de fracturas.

Cambios en el aparato digestivo:

Disminución del volumen de esmalte de las piezas dentales por desgaste.

Alteración de las papilas gustativas y del olfato. Produce cambios en la sensibilidad a los sabores dulces y salados y conduce al aumento del consumo de productos azucarados y fuertemente sazonados.

Sequedad de boca: con el paso de los años el flujo salival disminuye y la saliva se hace viscosa y espesa, produciendo sequedad bucal y sensación de ardor que dificulta la masticación y la formación del bolo alimenticio y por tanto la deglución. Estas alteraciones pueden también producirse por algún tipo de medicación.

Esófago: Enlentecimiento en el descenso de la comida y cierta dilatación y modificación del esfínter esofágico inferior, aumentando la tendencia al reflujo (paso hacia arriba del alimento).

Estómago: Disminución de la secreción acidopéptica. Se produce por lo tanto, una absorción deficiente de los nutrientes en el intestino delgado.

Intestino: Puede presentarse una disminución en la síntesis de vitamina B12. La absorción de calcio también se ve comprometido. Esto acelera la pérdida de tejido óseo y el desarrollo de osteoporosis senil. También es característica la disminución de la movilidad intestinal,



que se ve agravada por el consumo deficiente de líquidos y fibra y el estilo de vida sedentario. Como consecuencia aparece el estreñimiento.

Cambios en el sistema nervioso:

Con el paso del tiempo, el número de células nerviosas disminuye, produciendo una pérdida o disminución de la coordinación neuromuscular, dando lugar a síntomas como el temblor senil.

Cambios en la función renal:

La tasa de filtración se reduce. Esto produce una mayor sensibilidad en caso de ingesta hídrica insuficiente y, como consecuencia, una mayor predisposición a la deshidratación.

Cambios metabólicos:

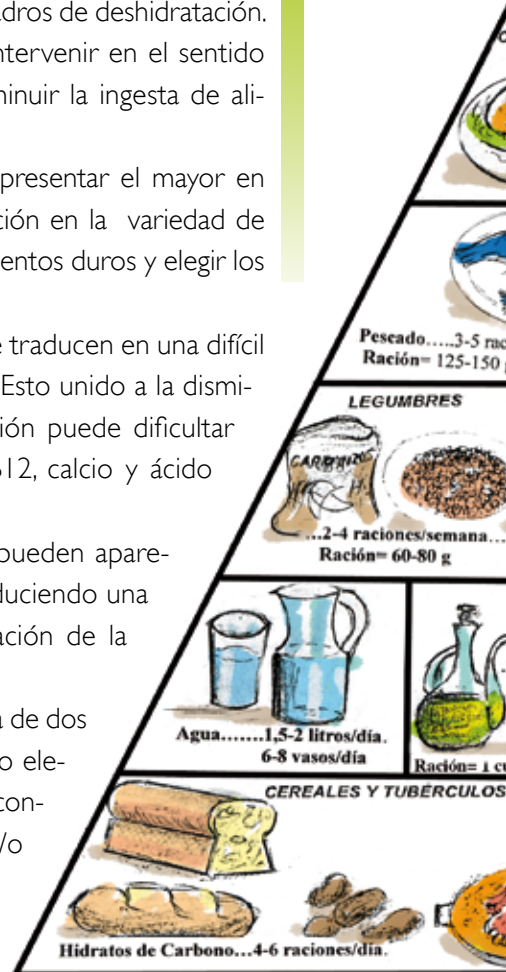
Mayor vulnerabilidad a padecer Diabetes Mellitus. También se ve afectada la ingesta y selección alimentaria.

Intolerancia a la lactosa por disminución de la actividad de la lactasa.

Tendencia al déficit de vitamina D, por la tendencia a no salir de casa, de manera que no les da el sol.

ES BUENO SABER QUE

- Las necesidades caloricas en el adulto disminuyen a partir de los 60 años, si no se realiza ninguna actividad fisica.
- El mecanismo de la sed puede estar alterado, por lo que existe un riesgo alto a presentar cuadros de deshidratación.
- Las dentaduras postizas pueden intervenir en el sentido del gusto por lo que pueden disminuir la ingesta de alimentos.
- La dificultad y dolor que puede presentar el mayor en la masticación, conduce a la reducción en la variedad de alimentos, intentando evitar los alimentos duros y elegir los más blandos.
- Los cambios en el tubo digestivo se traducen en una difícil digestión de las grasas y vitaminas. Esto unido a la disminución de la superficie de absorción puede dificultar la absorción de hierro, vitamina B12, calcio y ácido fólico.
- Debido al estreñimiento crónico, pueden aparecer hemorroides, divertículos, produciendo una disminución de la ingesta o alteración de la misma.
- Un estado anímico deprimido afecta de dos maneras: dando lugar a un consumo elevado de alimentos y otras veces conlleva al rechazo de los alimentos y/o excesivo consumo de alcohol.





Lo que debe contener la dieta del mayor



Los adultos mayores necesitan los mismos nutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales) que los jóvenes, pero en cantidades diferentes. Además, para los mayores la fibra es esencial para mejorar la digestión y evitar el estreñimiento.

Aunque los requerimientos calóricos varían de acuerdo a la edad y al nivel de actividad, un adulto mayor requiere alrededor de 1600 calorías diariamente. Éstas deben elegirse cuidadosamente procurando que aporten los nutrientes necesarios. La recomendación es dividir las 1600 calorías en porciones de cada uno de los grupos incluidos en la pirámide nutricional:

Tabla de alimentos para la elaboración de una dieta diaria

GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA RECOMENDADA (POR PERSONA)	PESO DE 1 RACIÓN
Hidratos de Carbono: Arroz, pastas, patatas, pan, cereales,....	4-6 raciones al día. Incluyendo las formas integrales.	60-80 g de arroz o pasta. 150-200g de patatas. 40-60g de pan.
Legumbres	2-4 raciones a la semana	60-80 g
Verduras	2-4 raciones al día: al menos una en crudo (ensalada).	150-200 g
Fruta	3-4 raciones al día: al menos una rica en vitamina C	120-200 g o 200 ml (1 vaso de zumo)
Pescados	3-5 raciones a la semana. Alternar con carne.	125-150 g
Carnes	2-3 raciones a la semana; preferentemente magras o blancas (pavo, pollo). Alternar con el pescado.	100-125 g
Huevos	3-4 a la semana (contar el consumo de rebozados, pudding..)	50 g
Productos lácteos	2-4 raciones al día. Preferentemente desnatados o semidesnatados.	220-250ml de leche. 150-200g de yogurt. 80-125g de queso fresco. 40-60g de queso curado.



Consejos para la elaboración de una dieta diaria

- Las Verduras y frutas han de sumar al menos 5 raciones diarias. si existe problemas en la masticación puede prepararlas en forma de puré.
- Frutos secos consumir de 3-7 raciones a la semana (20-30g por ración).
- Aceite preferiblemente de oliva: 3-6 raciones al día. 10ml por ración (1 cucharada sopera).
- Agua consumir entre 1,5 y 2 litros día (más de 8 vasos).
- Use condimentos como la albahaca, azafrán, ajo, cebollas, laurel, limón, perejil y evite el consumo excesivo de sal.
- Utilice las diferentes técnicas culinarias como al vapor, horneado, asado, plancha, parrilla o el hervido. Evite el consumo de alimentos fritos.
- Los dulces y el azúcar se recomienda hacer un consumo moderado.
- El consumo de bebidas alcohólicas debe ser moderado 1 o 2 vasos de vino tinto al día y no supere los 30 gramos de alcohol tres o cuatro veces por semana, siempre y cuando no exista contraindicación del médico.

Dieta tipo para el anciano sano

DESAYUNO	Leche desnatada o semidesnatada. Pan integral, cereales integrales o bollería no grasa. Confitura o queso.
MEDIA MAÑANA	Fruta y/o infusión
ALMUERZO	Pasta o arroz o legumbre. Carne poco grasa o pescado (blanco/azul). Guarnición vegetal. Frutas (cruda o cocida).
MERIENDA	Yogurt. Galletas o tostada. Bollos o bizcochos.
CENA	Sopa o pasta o verdura o patatas y verdura
AL ACOSTARSE	Leche o infusión

UNED. Facultad de Ciencias. Nutrición y Dietética.(2013).



Consejos para la preparación de alimentos saludables

El calor del cocinado destruye una parte de los nutrientes de los alimentos. Por lo que es necesario recordar que:

- No se debe de prolongar el tiempo de cocinado.
- Debemos calentar solo la cantidad de alimento que se vaya a consumir, para no recalentar innecesariamente.
- Aplicar técnicas culinarias que mejor preserven la composición natural del alimento e incorporen menos grasa.
- La cocción es un tratamiento de cocinado sano. Se recomienda cocer los vegetales enteros o en trozos grandes, con la cantidad de agua suficiente para cubrirlos y añadir unas gotas de limón o vinagre al agua y el tiempo imprescindible para que se hagan. No prolongar el tiempo de cocción ya que se pierden nutrientes.
- El guisado se inicia con un sofrito, seguido de una cocción con poco caldo. El guiso resulta más saludable si se emplea poco aceite y gran variedad de ingredientes.
- En el asado, braseado y plancha, hay que evitar que los alimentos queden excesivamente tostados y no hacer un uso extremo de las barbacoas ya que las altas temperaturas y la combustión de las grasas dan lugar a sustancias indeseables.
- Con la fritura, al envolver los alimentos en un baño de aceite, adquieren los alimentos un alto aporte calórico.

Se recomienda envolver el alimento con harina para evitar la salida de nutrientes, que el aceite esté caliente sin llegar a humear (el humo es signo de descomposición), al finalizar la fritura escurrir bien el aceite y posar el alimento sobre un papel de cocina absorbente.

Consejos para el día a día

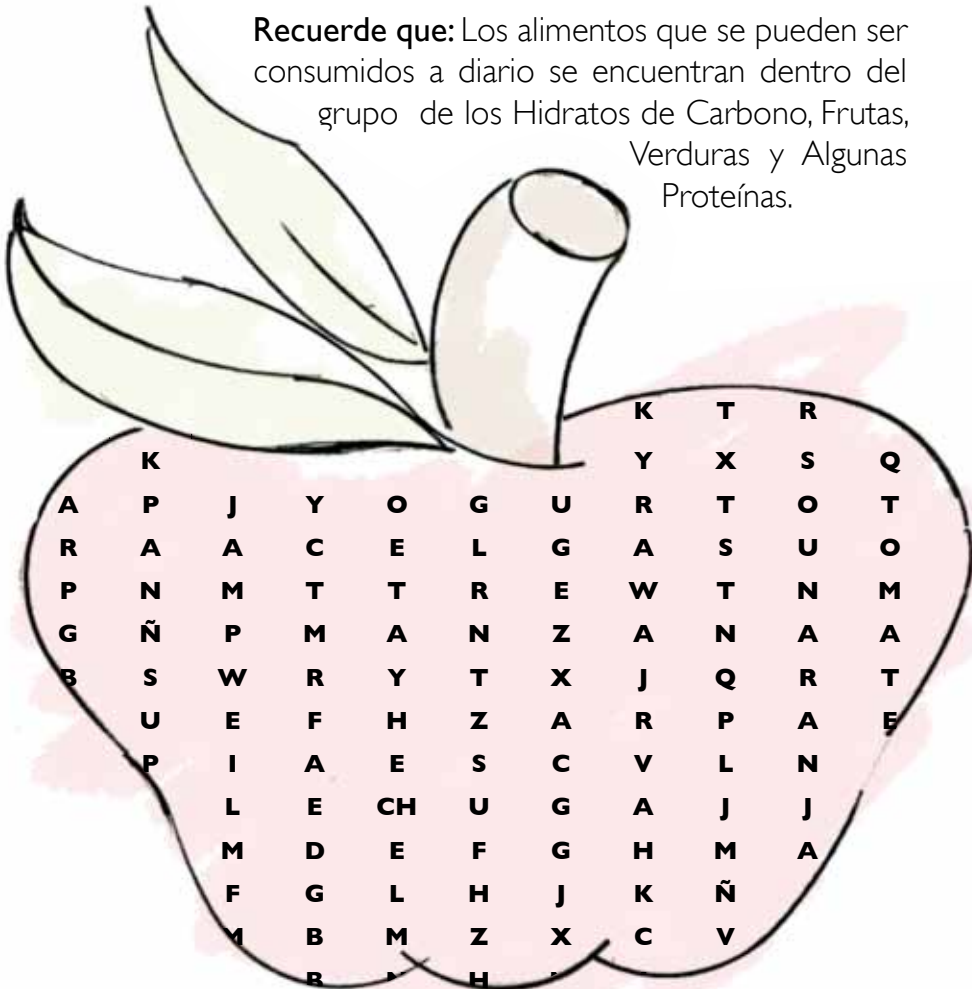
- Consuma alimentos variados a lo largo del día.
- Haga de 4 a 5 comidas al día, comenzando con un buen desayuno.
- Consuma productos lácteos, preferentemente desnatados o semidesnatados todos los días.
- Consuma carnes preferentemente blancas (pollo, pavo,..) varias veces por semana y pueden sustituirse por pescado.
- Consuma frutas y verduras de temporada, a diario.
- Incorpore legumbres y cereales a su dieta.
- Es importante el consumo de fibra.
- Aporte de líquidos entre 1.5 a 2 litros preferiblemente entre comidas o su equivalente ya sean zumos o sopas.
- Podemos concluir diciendo que, la mejor recomendación a seguir es tener una dieta variada y equilibrada, recordando siempre las diferentes técnicas de preparación de los alimentos para asegurarnos, de esta forma, la ingesta de todas las vitaminas y minerales necesarios, para evitar complicaciones en la salud.



Ejercicios Prácticos

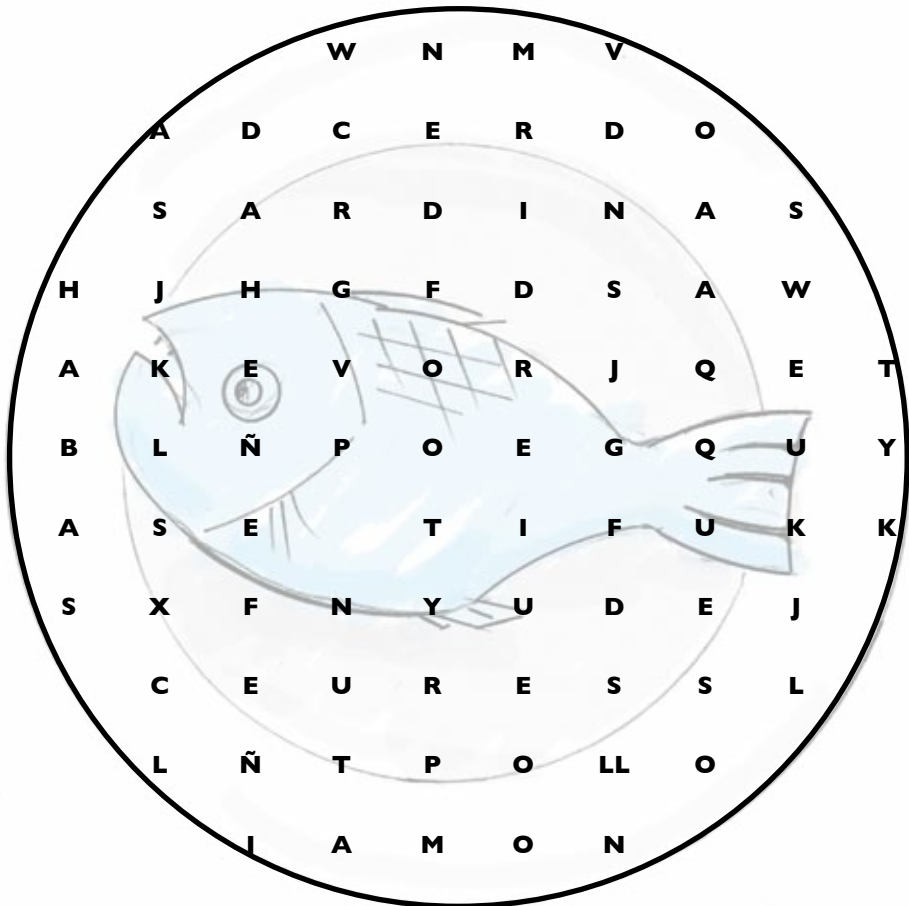
Localice 10 alimentos que pueden ser consumidos diariamente.

Recuerde que: Los alimentos que se pueden ser consumidos a diario se encuentran dentro del grupo de los Hidratos de Carbono, Frutas, Verduras y Algunas Proteínas.



Localice 10 alimentos que pueden ser consumidos varias veces a la semana.

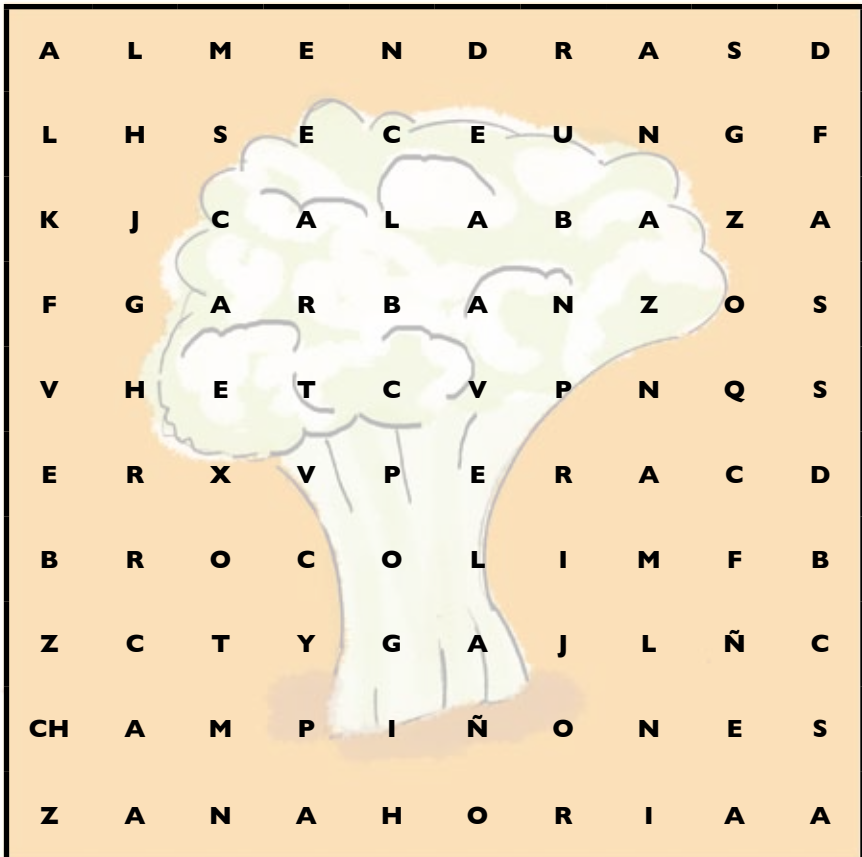
Recuerde que: Los alimentos que se pueden ser consumidos varias veces a la semana se encuentran dentro del grupo de Proteínas.





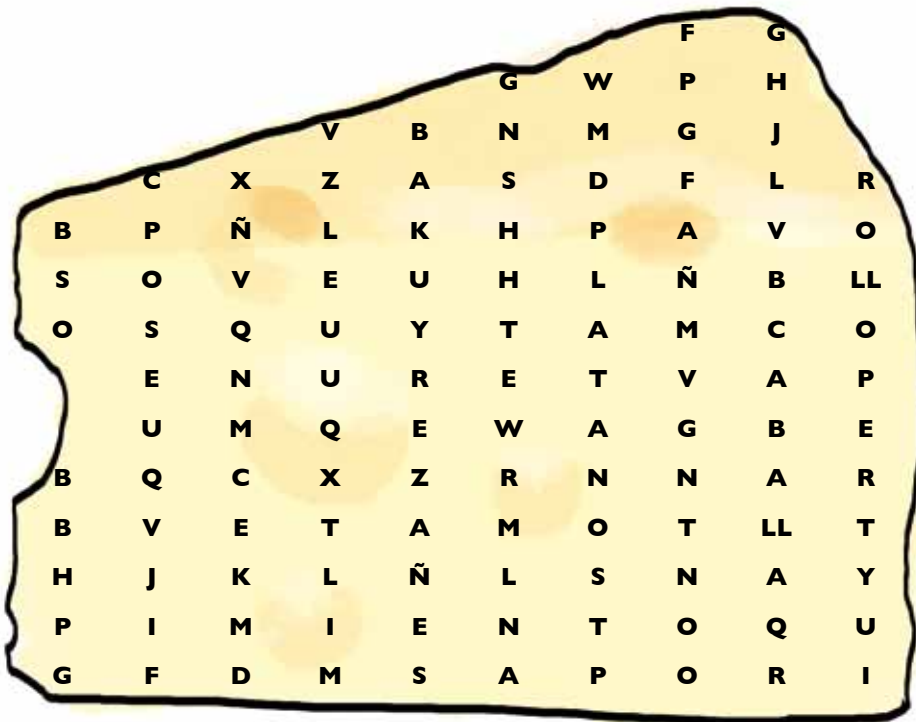
Localice 10 alimentos con alto contenido en fibra.

Recuerde que: la fibra debe consumirse diariamente. La fibra se encuentra principalmente en la fruta, verduras y legumbres.



Localice 10 alimentos ricos en vitamina a.

Recuerde que: Se encuentran tanto en alimentos tanto de origen vegetal como animal.





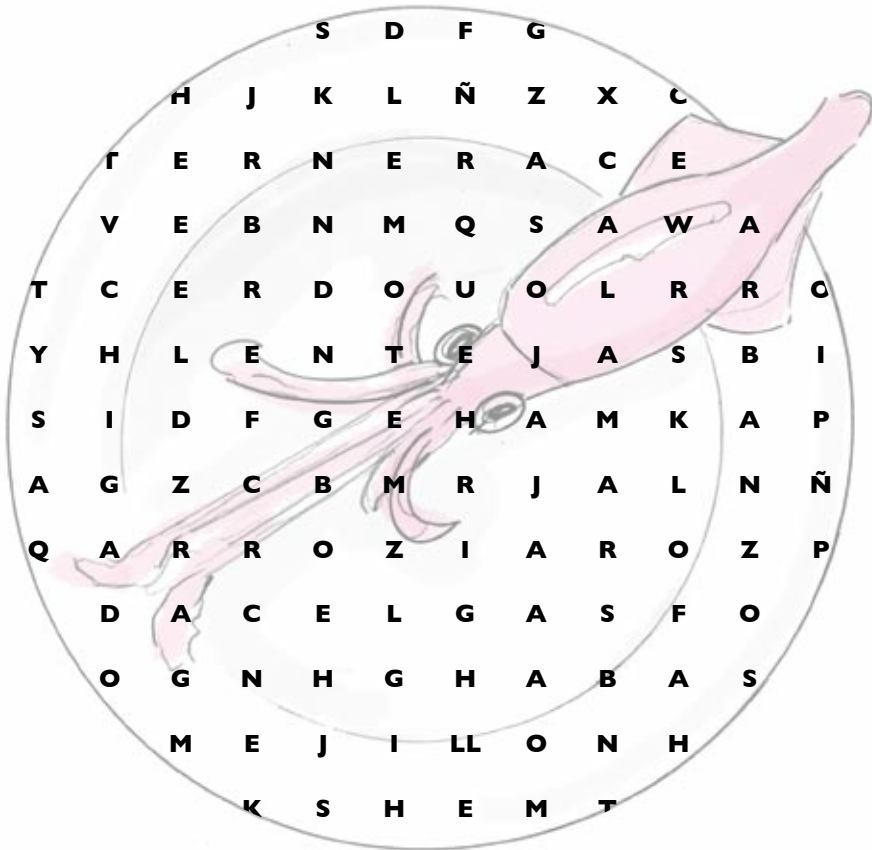
Localice 10 alimentos ricos en vitamina b.

Recuerde que: Se encuentran tanto en alimentos tanto de origen vegetal como animal.

S	M	T	O	M	A	T	E	F	G
A	A	N	M	Ñ	J	L	K	J	H
L	N	R	V	C	O	X	H	Z	A
M	Z	T	D	C	S	R	U	Q	W
O	A	Y	U	I	E	L	E	CH	E
N	N	O	P	K	N	B	V	J	G
J	A	H	T	S	D	A	O	F	U
P	I	S	T	A	CH	O	S	LL	V
N	V	W	A	S	D	F	G	J	A
Z	Q	E	R	T	Y	U	P	O	S

Localice 10 alimentos ricos en hierro.

Recuerde que: Se encuentran tanto en alimentos tanto de origen vegetal (hortalizas de hojas verdes, legumbres, cereales, frutos secos) y alimentos de origen animal (principalmente en el hígado y carnes rojas).





Test para evaluar su salud nutricional

Determine (Disease; Eating; Tooth; Economic; Reduced; Multiple; Involuntary; Needs; Elder).

		SI
He cambiado mi dieta por enfermedad	2	
Consumo menos de dos comidas al día	3	
Consumo poca fruta, verdura y productos lácteos	2	
Consumo más de 3 vasos de cerveza, licor o vino casi a diario	2	
Tengo problemas bucales o dentales que dificultan mi alimentación	2	
No siempre dispongo del dinero suficiente para adquirir los alimentos que necesito	4	
Como solo la mayoría de las veces	1	
Tomo más de tres medicamentos al día	1	
Sin habérmelo propuesto, he perdido o ganado 5 Kg. de peso en los últimos 6 meses	2	
No siempre me encuentro en condiciones físicas de hacer las compras, cocinar o comer	2	
TOTAL		

Valoración

0-2	BUENO. Reevaluar el estado nutricional en 6 meses.
3-5	RIESGO NUTRICIONAL MODERADO. Tomar medidas para mejorar los hábitos alimentarios. Reevaluar en 3 meses.
>5	RIESGO NUTRICIONAL ALTO. Lleve el cuestionario a su médico y pida ayuda para mejorar su estado nutricional.

Serrano M., Cervera P., López C., Ribera JM.Y Sastre A. (2010).



Soluciones – ejercicios prácticos.

Localice 10 alimentos que pueden ser consumidos diariamente.

P		Y	O	G	U	R	T		
A	A	C	E	L	G	A	S		T
N		T						N	O
		M	A	N	Z	A	N	A	M
		R		T				R	A
	E				A			A	T
P			E					N	E
	L	E	CH	U	G	A		J	
			E					A	
			L						

Localice 10 alimentos que pueden ser consumidos varias veces a la semana.

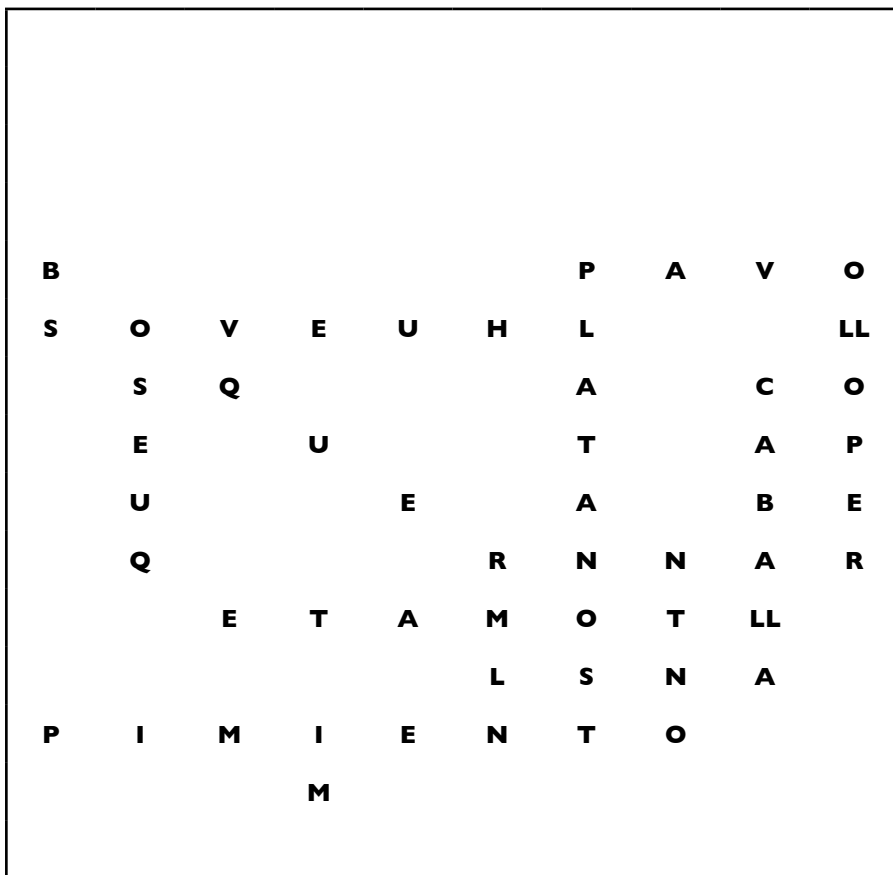
			C	E	R	D	O	
	S	A	R	D	I	N	A	S
H							A	
A		E	V	O		J		
B					E		Q	
A				T			U	
S			N				E	
		E	U				S	
	L		T	P	O	LL	O	
		J	A	M	O	N		



Localice 10 alimentos con alto contenido en fibra.

A	L	M	E	N	D	R	A	S	
		S	E	C	E	U	N		
		C	A	L	A	B	A	Z	A
	G	A	R	B	A	N	Z	O	S
							N		
				P	E	R	A		
B	R	O	C	O	L	I	M		
				G					
CH	A	M	P	I	Ñ	O	N	E	S
Z	A	N	A	H	O	R	I	A	

Localice 10 alimentos ricos en vitamina a.

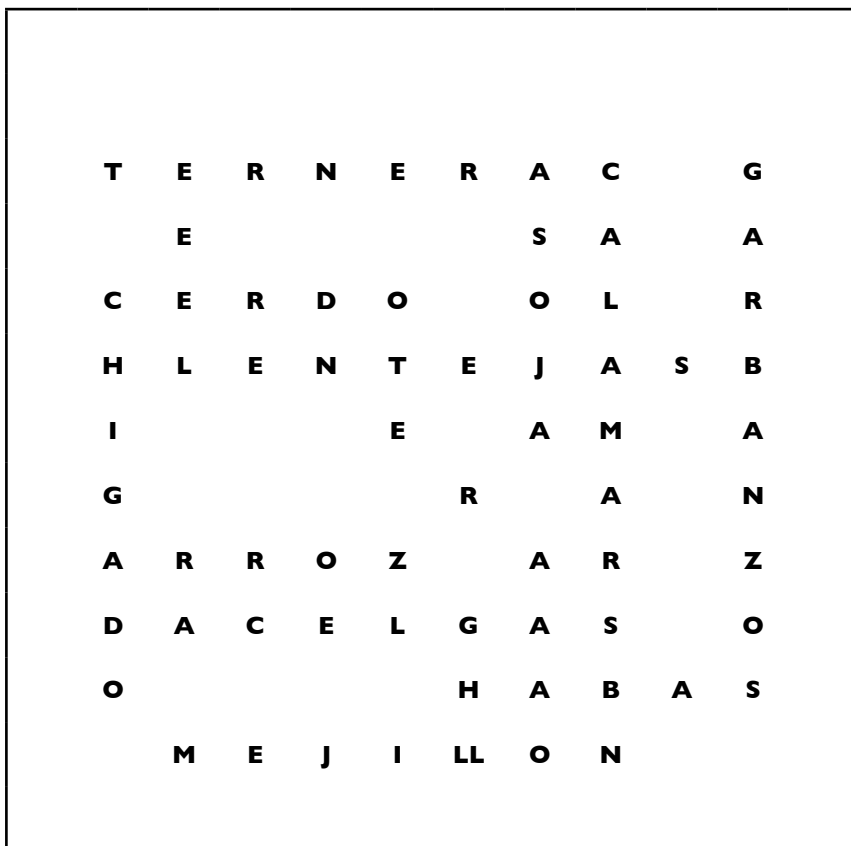




Localice 10 alimentos ricos en vitamina b.

S	M	T	O	M	A	T	E		
A	A				J				
L	N	R			O		H		
M	Z		D	C	S		U		
O	A			I	E	L	E	CH	E
N	N				N	B	V		
	A					A	O		U
P	I	S	T	A	CH	O	S	LL	V
									A
									S

Localice 10 alimentos ricos en hierro.





Para saber más

- **Importancia de alimentación en el adulto mayor.**
<http://vivircondiabetes.net/la-importancia-de-alimentacion-en-el-adulto-mayor/>
- **Consejos para una alimentación saludable (2006).**
Consejería de Sanidad y Servicios Sociales. Dirección general de salud pública.
- **Guía de Alimentación y Salud (UNED):**
Alimentación en la tercera edad>Guía practica:dieta ideal. http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-/guia/etapas/tercera_edad/guia_dieta_ideal
- **Una buena alimentación para adultos mayores.**
www.salud180.com > Inicio > Adultos Mayores > Cuidados > Básicos.
- **Guía de cuidados de salud para adultos mayores.**
www.asse.com.uy/andocasociado.aspx?5065,23917
- **Adultos Mayores.**
<http://peru.nutrinet.org/consejos-practicos-para-adultos-mayores>
- **Los nutrientes: Cuáles son, su función e importancia para nuestra salud.**
<http://endocrinoynutricion.wordpress.com/2012/09/17/los-nutrientes-cuales-son-su-funcion-e-importancia-para-nuestra-salud/>

- **Cambios del envejecimiento y factores condicionantes**
http://mural.uv.es/rasainz/6.2_CAMBIOS_DEL_ENVEJECIMIENTO.doc.
- **Guía de alimentación para personas mayores.**
Serrano M., Cervera P., López C., Ribera JM.Y Sastre A. (2010).
- **La alimentación en el adulto mayor**
<http://www.cubasolar.cu/biblioteca/Energia/Energia47/HT...>
- **Alimentación y vida saludable en el adulto mayor**
www.inta.cl/comunidad/index.php/articulos/adulto-mayor



Adaptándonos a los cambios

Ginés López Chacón

Psicólogo

*Unidad de Programas de Servicios
Sociales Comunitarios*



Introducción

Sabemos que todos los seres vivos y por supuesto nosotros/as hemos de adaptarnos a los cambios que se producen en nuestros cuerpos, en nuestras mentes y en todo lo que nos rodea que constituye nuestro contexto, esta adaptación a los continuos cambios nos hace evolucionar.

Ahora bien ¿Cómo podemos prepararnos psicológicamente para evolucionar de la mejor forma posible?, en contestación a esta pregunta se han desarrollado los dos capítulos siguientes.

Si bien en otras ediciones se introducirán nuevos temas que nos ayudarán en la misma línea, es decir, adaptarnos lo mejor posible al mundo en el que nos ha tocado vivir.

Permítame introducir unas frases para la reflexión, una de de Alexei Tolstoy (1882-1945) Novelista soviético "TODOS PIENSAN EN CAMBIAR EL MUNDO, PERO NADIE PIENSA EN CAMBIARSE A SI MISMO". La otra de autor desconocido "TODO CAMBIA CUANDO TU CAMBIAS"

Adaptándonos a los cambios

¿Por que razón una persona que ya ha vivido largo tiempo puede tener interés en seguir instruyéndose sobre los temas que se incluyen en este libro y en concreto en los siguientes dos capítulos?

Veamos algunas de estas razones:

- **Intereses de tipo cognitivo**, como curiosidad intelectual, voluntad de adquirir nuevas habilidades, ampliar conocimientos insuficientes, luchar contra el envejecimiento movilizandando las facultades intelectuales, estar al día, comprender el mundo contemporáneo, etc.
- **Contacto social y aumento de las relaciones interpersonales**, para luchar contra la soledad y el aislamiento, crear nuevos lazos sociales y afectivos, etc.
- **Crecimiento, satisfacción personal y disfrute** para conseguir enriquecimiento y sentimiento de realización, desarrollar un ocio enriquecedor, voluntad de seguir activo y de aportar a la sociedad, compromiso individual, grupal o comunitario, gozar de la vida, divertirse, etc....

Según la Organización Mundial de la Salud el envejecimiento activo es el proceso de aprovechar al máximo las oportunidades para tener un bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida. Puesto que el envejecimiento tiene lugar en el contexto



social de amigos, compañeros, vecinos y familiares la interdependencia y la solidaridad entre generaciones son principios importantes del envejecimiento activo.

Vamos a continuación a reflexionar sobre una serie de conocimientos referidos a estilos de vida y aprendizajes individuales que nos pueden ayudar a entendernos a nosotros/as mismos/as y a nuestro entorno, lo que nos ayudará a adaptarnos de forma consciente y adaptativa a los cambios que se produzcan.

Pepe: Manolo tu sabes lo que es “declive”

Manolo: claro hombre una cuesta abajo.

Pepe: Eso es lo que nos pasa a los mayores.

Antonia: Sin ánimo de polemizar, no estoy de acuerdo, ya que eso le pasa a cualquier persona.

Pepe: Y eso porque.

Antonia: Mira por ejemplo “Zidan” jugador del Real Madrid, estaba en su declive como futbolista con 28 ó 29 años, sin embargo debido a su experiencia ahora esta al alza como ejecutivo del club.

Pepe: Ahhh, o sea, que uno puede estar en declive para unas cosas, pero no para otras.

Antonia: Efectivamente. Así por ejemplo la experiencia de una persona mayor no entra en declive, sino que aumenta con los años.

I.- El comportamiento.

¿Por qué hacemos lo que hacemos?

Todo lo que hacemos tiene un motivo y lo que hacemos va a influenciar a lo que nos rodea (contexto) y a su vez el contexto va a influir en nuestras motivaciones.

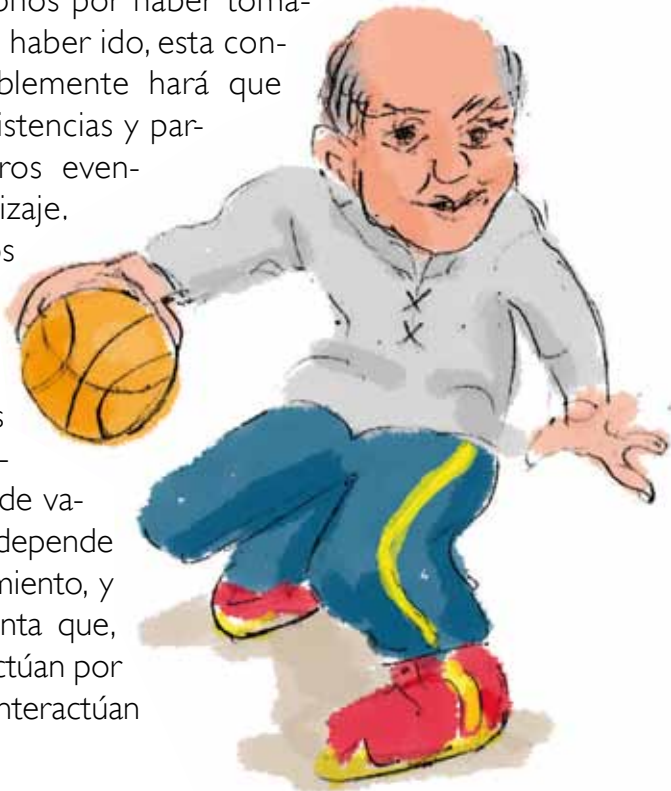
Las personas mayores y no mayores tendremos unos comportamientos determinados ante determinadas circunstancias que van a depender:

- **De lo que hemos aprendido a lo largo de nuestra vida.** (por ejemplo que comportamientos nos han funcionado ante determinados problemas y cuales no, las soluciones que nos funcionaron en el pasado tendemos a reproducirlas más a menudo).
- **De nuestra forma de ser o estado de ánimo** (el estado de animo lo definiremos más adelante y lo diferenciaremos de las emociones, pero para ubicarnos pensemos cuando decimos fulanito esta irritable, menganito esta tranquilo).
- **De la cultura o contexto en que estemos.** (Imaginemos como nos comportamos a la hora de comer en España y pensemos en una familia de Marruecos, o como nos comportamos cuando estamos hablando de un tema con la familia o con un desconocido).



- **De la situación particular a la que nos estemos refiriendo**, es decir, de las circunstancias particulares de un comportamiento, la conducta que tengamos y las consecuencias de ésta. (Imaginemos que nos apuntamos y vamos a una actividad a la que no habíamos ido antes, por ejemplo un taller de envejecimiento activo, cuando llegamos los vecinos y vecinas que están allí nos saludan afablemente, felicitándonos por haber tomado la iniciativa de haber ido, esta consecuencia probablemente hará que vencemos las resistencias y participemos en otros eventos de aprendizaje. es decir, en otros talleres, charlas, etc....).

Nos damos cuenta por lo anterior de la cantidad de variables de las que depende nuestro comportamiento, y si tenemos en cuenta que, estas variables no actúan por separado sino que interactúan



entre si en un mismo comportamiento, esto nos dará una idea de la complejidad del comportamiento humano.

Es importante saber que el aprendizaje de nuevos comportamientos, conocimientos, aptitudes, actitudes o hábitos se puede dar a cualquier edad.

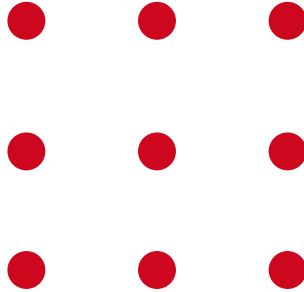
Esquemas

Todo el conocimiento que tiene una persona sobre el mundo esta organizado en esquemas. Por eso cuando percibimos el mundo no lo hacemos como algo parecido a una grabación de un video, sino más bien, como una interacción entre los esquemas preexistentes y la nueva información que recibimos. En la percepción a veces el esquema que teníamos se modifica como consecuencia de la nueva información recibida.

Si no tuviéramos el esquema de lo que es un coche o una mesa no sabríamos definirla.

Hagamos un ejercicio para comprender esto:

Si tenemos los nueve puntos del dibujo siguiente, partiendo de un punto cualquiera deberemos de unir todos los puntos con cuatro líneas rectas y sin levantar el bolígrafo del papel.



Si no lo ha conseguido mire la solución nº 1.-

Veamos algunas de las funciones que cumplen los esquemas:

- **Nos ayudan a la percepción y codificación de la realidad.**
 - Por ejemplo, tenemos esquemas relacionados con características de los demás y que nos permiten deducir que una persona es introvertido o extrovertido, homosexual o heterosexual, etc.....
 - Codificamos o estructuramos, por ejemplo, con esquemas sociales. *Imaginemos un día que hemos ido al Restaurante y le decimos a nuestra pareja "Hoy en el Restaurante se me han roto los esquemas", queremos decir que nuestro esquema social era: Vestirnos, coger dinero, coger el coche, desplazarnos, entrar al Restaurante, pedir comida, pagar e irnos. Sin embargo, ha ocurrido*

algún acontecimiento inusual que nos ha roto este esquema social.

- **Ayudan en la codificación, almacenamiento en la memoria y recuperación de las informaciones sociales.**

- Veamos un ejemplo, lea el siguiente párrafo: *“Primero clasifica las cosas en dos montones, si tienes que ir a algún sitio y no tienes tiempo un solo montón puede bastar. Una vez clasificadas puedes comenzar, tienes todo lo necesario”.*

Ahora intenta recordar todos los párrafos que puedas. A continuación le ponemos un encabezado y lo convertimos en un esquema: “lavar la ropa” y vuelve a leerlo, observarás que el título genera un esquema y nos ayuda a almacenar un mayor número de párrafos.

- **Ayudan elaboración de inferencias o deducciones y a la elaboración de la información.**

- *“Ayer estuve en el restaurante de las afueras que han abierto hace poco. Es bastante caro, pero los postres son excelentes”.*

Podemos observar como todos hacemos deducciones de la frase anterior.



- Hay distintos tipos de esquemas: de personas, de grupo o de rol, de yo, de sucesos.....

Def.: “Conjunto de pensamientos sobre los atributos o características personales de un grupo de gente”.también podemos decir que son “Una imagen mental muy simplificada de una categoría de personas, institución o acontecimiento que es compartida en sus características esenciales por un gran número de personas”.

Estereotipos

Como hemos visto algunos de los esquemas como son los de grupo o rol, son los denominados Estereotipos.

Para Lippman (1922), “son una herramienta que nos ayuda a simplificar la percepción y la cognición”.

* Tienen una importante función de defensa. (Por ejemplo cuando alguien de otra cultura critica “los toros” los defensores de éstos alegan que no lo entienden porque son de otra cultura)

*También simplifican la realidad: por ejemplo cuando conocemos a alguien, incluso antes de saludarle ya le estamos juzgando por su aspecto exterior (estatura,

color de la piel, voz, caminar, etc.....) cuando ya hemos pasado el primer filtro pasamos a juzgar por su posición social, ideas religiosas, políticas, deportivas.

* También ayudan a mantener valores sociales, ejemplo “quien no es agradecido, no es bien nacido”.

¿Cómo los adquirimos? La mayoría de las veces se producen a través de la transmisión cultural (padres, amigos,...) más que como un aprendizaje personal por ensayo-error.

Hagamos un ejercicio:

Leamos el siguiente párrafo:

“El Sr. Martínez sale con su hijo para llevarlo al colegio, cuando van hacia el colegio un coche los atropella y el hijo del Sr. Martínez queda gravemente herido. Lo llevan rápidamente al hospital, entra en el quirófano, sale la persona que va a operarlo y exclama: Lo siento no puedo operar es mi hijo!.

Si hay algo que no le cuadra en lo que acaba de leer, alguna discrepancia, algo que no entiende....si es así, intente buscar una posible solución lógica. Después mire en la Solución nº 2.



Otro ejemplo: “Todos los sevillanos son graciosos” o “todos los andaluces tocan la guitarra y saben bailar”.

Veamos algunos estereotipos de la edad:

- **“Los jubilados están enfermos y dependen de otras personas”**. Nada que ver con la verdad. La mayoría viven su jubilación de forma independiente y no necesita ayuda para sus actividades diarias, según se pone de relieve en todas las estadísticas.

- **“Todos los jubilados son iguales”**. En absoluto. Es un segmento de población heterogéneo, en edad y en circunstancias. ¿Sería comparable un adulto de 20 años con uno de 40? ¿Son todos iguales? ¿Mantienen todos la misma salud, los mismos intereses, la misma situación económica? ¿Por qué comparar a un adulto de 65 con uno de 85? ¿Por qué habrían de ser todos iguales?

- **“Los jubilados se relacionan solo con jubilados”**. Las encuestas aseguran que la mayoría se vuelca con la familia y, en la actualidad, constituyen un apoyo fundamental en la vida de los hijos.

- **“La salud se pierde después de los 65 años”**. En la mayoría de los casos, el estado de salud no se deteriora

bruscamente en un momento determinado de la vida, y mucho menos por haberse jubilado. Y debe ser así porque, según un estudio de la OCU (organización de consumidores y usuarios), el 80 por ciento de los mayores de 65 años considera que goza de buena o muy buena salud.

- **“La mayoría de las personas mayores tienen algún problema de memoria, de atención, etc.”.** Las habilidades intelectuales pueden mermar con el tiempo, pero no tienen por qué ser un problema severo ni, normalmente, ocasionan dificultades en el día a día. Y, muchas veces, ni siquiera llegan. Todos sabemos que han existido y existen abundantes y meritorios ejemplos. Recordemos que Cervantes escribió la segunda parte del «Quijote» a los 68 años, edad que en aquel tiempo representaba mucho más que en nuestros días, y Picaso, por su parte, conservó todo su genio creador por encima de los 90 años. Otros casos de longevidad y plenitud de facultades son los tan conocidos de Konrad Adenauer, Winston Churchill, Tiziano y Ramón y Cajal entre otros.

- **“Están tristes y deprimidos”.** Algunos estudios dicen que ocurre justamente lo contrario: tienen menores porcentajes de depresión diagnosticable



que otros grupos de edad. El 90% de los hombres y el 92% de las mujeres dicen encontrarse anímicamente bien.

- **“A partir de los 65, se vuelven difíciles de tratar”.**

La personalidad se mantiene relativamente consistente a lo largo del ciclo vital.

- **“Afrontan mal los declives que les esperan con el envejecimiento”.** La mayoría se ajusta con éxito a los desafíos vitales.

Existen dos procesos de memoria implicados en la estereotipia.-

- Se da una sobreestimación de la frecuencia de los casos extremos, porque son más fácilmente accesibles e identificables en la memoria por ejemplo en una conversación comenta un tertuliano oye ¿Quién cuida a nuestros mayores? Dice otro: Ahora son todo sudamericanos y extranjeros. Cuando en realidad desconocemos la proporción de cuidadores que hay de nuestro país, sin embargo, cuando vemos a un acompañante de un mayor extranjero nos llama la atención por su distintividad y posteriormente sin tener datos reales sobreestimamos la frecuencia”.

- Existe un mayor recuerdo de los hechos que confirman las expectativas del estereotipo. Es decir si tenemos un prejuicio que como veremos más adelante son juicios previos mediados por estereotipos como por ejemplo “A partir de los 65 los mayores se vuelven difíciles de tratar”, y nos encontramos con una persona mayor que es difícil de tratar esto confirmará nuestro estereotipo y la memorización será muy rápida. Sin embargo si hablamos con un mayor fácil de tratar es probable que lo contemplemos como una excepción y no lo incluyamos en nuestro esquema estereotipado.

Los estereotipos y las relaciones intergrupales

En este caso los estereotipos surgen de las relaciones entre los grupos y cumplen tres funciones:

- Ayudan a explicar la causalidad social (ejemplo cuando achacamos ciertos males a grupos de drogadictos, de jóvenes...etc....).
- Justifican acciones emprendidas contra estos grupos (ejemplo, cuando se explota a grupos considerados inferiores).
- Proporcionan distintividad o identidad social positiva a los miembros de los grupos que mantienen los



estereotipos. (Pensemos en los hinchas de un equipo de fútbol).

En su origen, los estereotipos nos ayudan a adaptarnos: son un ahorro de esfuerzo cognoscitivo pero también pueden impedirnos conocer y comprender a los demás si no somos conscientes de que muchos de nuestros estereotipos los hemos convertido en verdaderos prejuicios.

Recuerdo un pequeño experimento realizado en psicología social que comparto con ustedes: Se le enseñaba una fotografía a una persona o a todas las personas de una clase y se les decía que la observarían con detenimiento durante unos diez segundos, en la fotografía se veía un bar con muchas personas en la barra y en las mesas, justo en el centro de la barra del bar se veía a dos personas peleándose, una era negra y la otra blanca.

Posteriormente el experimentador decía: en la fotografía había dos personas peleándose en el centro de la barra del bar y una de ellas llevaba una navaja en la mano, ¿quien era el negro o el blanco?, a lo que un alto porcentaje (que por cierto no se habían percatado de la navaja) opinaba que el negro era el que la llevaba. Para

su sorpresa se les volvía a enseñar y era el blanco el que llevaba la navaja.

Lo que percibimos del otro, si es hombre o mujer, su edad, su vestuario, su actitud, expresión del rostro, tipo de cuerpo, etcétera, y a partir de ahí hacemos una serie de suposiciones, con base en nuestras experiencias y aprendizajes previos, ya sean adquiridos de primera mano o por conceptos y sentencias que heredamos de nuestros mayores.

Estos principios aprendidos son el mapa con el que nos movemos por el mundo, una especie de molde cognoscitivo útil para acercarnos a los otros. Así la experiencia de un niño con su abuelo, si éste es amoroso y complaciente, de entrada pensará que todos los ancianos son así; a diferencia de un niño que nunca ha tenido la oportunidad de ver a una persona mayor, o ha oído expresiones negativas acerca de los viejos.

Pero, ¿qué pasa cuando nos dejamos engañar por los estereotipos? Éstos pueden interferir seriamente en nuestras relaciones con los demás, pueden ser la causa de distorsiones y complicaciones en la comunicación. Un ejemplo común es que al ver un chico con el



pelo largo, un adulto diga “éste es un vago que no se peina, un drogadicto o un delincuente”, cuando no necesariamente es así y lo juzga de antemano sólo por el pelo, aplicándole el estereotipo de jóvenes de cabello largo, sin darse tiempo a conocerlo.

Los prejuicios

Éstos en principio son estereotipos que se han vuelto rígidos, basados en suposiciones erróneas y fundamentadas socialmente con base en intereses ajenos a la situación y las personas. En ocasiones los prejuicios se crearon como respuestas a una amenaza percibida, real o no.

La relación entre estereotipo y prejuicio es muy estrecha: están unidos por el concepto de actitud frente al otro, el cual está compuesto por:

El prejuicio es el conjunto de creencias y juicios previos de “carácter negativo” con relación a un grupo social. Se dice que hay prejuicios positivos, por ejemplo: “las mujeres son débiles y dulces, por eso hay que protegerlas”. Sin embargo, este tipo de prejuicios realmente encierran una discriminación y por lo tanto, tienen un rasgo negativo.

Así el prejuicio siempre acarrea una discriminación: es la falta de igualdad en el tratamiento otorgado a las personas, en virtud de su pertenencia a un grupo o categoría social, sobre la que existe ese prejuicio.

Hay estereotipos y prejuicios individuales que ayudan a un sujeto a preservar sus valores y hay estereotipos y prejuicios construidos socialmente, que son compartidos y muchas veces fomentados por los medios de comunicación.

Los estereotipos, en su aspecto positivo, tienen una función social importante; facilitan la identidad social, la conciencia de pertenecer a un grupo, ya que al aceptar e identificarse con lo que es dominante en dicho grupo, por ejemplo la características y rasgos positivos de nuestra familia, lugar de trabajo, profesión, es una manera de permanecer integrados a él.

Educar sobre la función del estereotipo, cómo se forman y organizan y cómo pueden llegar a limitar nuestro mundo cuando se convierten en prejuicios, es tan sólo el inicio de un trabajo de concienciación, sobre unos elementos que muchas veces, nos impiden una convivencia social satisfactoria.



Mayores y jóvenes han de abrir las puertas del enriquecimiento mutuo y de la solidaridad intergeneracional derribando las barreras de estereotipos y prejuicios.

II.- Educación emocional

Una gran cantidad de personas mayores de nuestra sociedad no ha gozado de espacios donde mostrar determinadas emociones, esto ha sido debido al contexto sociocultural y circunstancias históricas en que vivieron.

Desde esta perspectiva sólo el facilitar contextos donde las emociones pudieran surgir ayuda al desarrollo integral del mayor.

Además, los numerosos cambios que se van produciendo al ir haciéndonos mayores, hacen que adquiera mayor importancia la competencia emocional.

Las personas y, en especial, los mayores deben conocer las emociones y cuales son sus componentes para posteriormente actuar sobre ellas.

Hoy en día asumimos que la experiencia de las emociones, su comprensión, expresión, uso y regulación, se constituyen en componentes fundamentales para la adaptación de los individuos a la vida en cada etapa del ciclo vital.

Ahora bien, intentemos en unos segundos contestar esta pregunta:

¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?

CASI TODO EL MUNDO PIENSA QUE SABE QUÉ ES UNA EMOCIÓN HASTA QUE INTENTA DEFINIRLA. EN ESE MOMENTO PRÁCTICAMENTE NADIE AFIRMA PODER ENTENDERLA" (Wenger, Jones y Jones, 1962, pag. 3).

En las siguientes páginas vamos a intentar aprender un poco sobre las emociones.

Antes de nada hemos de diferenciar las emociones de los "los estados de ánimo" éstos son de instauración más lenta y progresiva que la emoción, se habla de humor dominante o estado fundamental de ánimo,



veamos un ejemplo: Si una persona querida nos regala un viaje la felicidad que sentimos en esos momentos es la emoción, mientras que el estado de ánimo sería la alegría que tendremos durante los días que preparamos el viaje haciendo las maletas, comunicándolo a nuestras amistades, etc. Los estados de ánimo son menos específicos, menos intensos, más duraderos y menos dados a ser activados por un determinado estímulo o evento concreto que las emociones.

¿Influye la edad en nuestro estado de ánimo? La respuesta es NO.- Hay otras variables que lo afectarán, como son la participación social, tener trabajo o actividades de ocio, amistades, relaciones, etc.

Una emoción podemos definirla como una experiencia afectiva en cierta medida agradable o desagradable, que supone una cualidad fenomenológica característica y que compromete a tres sistemas de respuesta: cognitivo-subjetivo (nuestros pensamientos), conductual-expresivo (nuestras conductas) y fisiológico-adaptativo (nuestras reacciones físicas).

Si bien podríamos hablar de otro tipo de emociones, veamos algunas emociones básicas sobre las que existe cierto consenso entre los investigadores, estas son:

Felicidad, Ira, Miedo, Tristeza, Sorpresa, Asco.

Todas las emociones cumplen alguna función, veamos algunas de estas funciones utilizando, por razones de espacio, una emoción en cada caso para ejemplificarlas:

--Funciones adaptativa — Funciones sociales ---
Funciones motivacionales---

* **Función adaptativa:** Las emociones nos ayudan a adaptarnos preparándonos para realizar la conducta adecuada ante las exigencias del medio ambiente.

Utilicemos para ejemplificar esta función a la emoción que llamamos “miedo”, éste activa nuestro cuerpo para que podamos escapar o evitar una situación peligrosa. ¿Cómo lo hace?, concentramos mayor atención a la situación que queremos evitar lo que facilita que actuemos con mayor rapidez, aceleración de la frecuencia cardíaca y sudoración...etc.

Ahora bien, como en casi todo hay un límite, si el miedo que sentimos no se debe a algo real o es excesivo en relación con lo que nos lo provoca, dejará de ayudarnos a adaptarnos a nuestro medio ambiente para convertirse en un problema normalmente de ansiedad.



* Las emociones también cumplen una **función social**, puesto que como hemos dicho anteriormente las emociones nos preparan para realizar la conducta apropiada, la expresión de las emociones permite a los demás predecir el comportamiento asociado a las mismas, lo que nos ayuda a relacionarnos, ya que facilitan la realización de la conducta apropiada por parte de los demás.

Para ejemplificar esta función utilizaremos la emoción que llamaremos “felicidad”, cuando estamos felices aumenta la capacidad para disfrutar de los diferentes aspectos de la vida. Tenemos actitudes positivas hacia los demás, favorece la empatía y el altruismo y por consiguiente también facilitará que los demás se relacionen con nosotros.

No podemos olvidar que dentro de las relaciones sociales la propia represión de las emociones también cumple una función sumamente importante, ya que en ocasiones lo contrario puede alterar el orden de un grupo. Para que nos sirva de ejemplo pensemos en una reunión de vecinos donde todos estos mostraran y manifestarán abiertamente lo que sienten hacia los demás.

* Las emociones también cumplen una **función motivacional**. Una conducta “cargada” emocionalmente

se realiza de forma más vigorosa. La emoción facilita la aparición de conductas motivadas y toda conducta motivada produce una reacción emocional.

Para ejemplificar vamos a utilizar la emoción de “la ira”. La ira genera hostilidad y agresividad. La ira hace que movilizemos nuestra energía para reacciones de autodefensa o ataque. No obstante, la ira no siempre concluye en agresión, ya que podemos elaborar estrategias para su manejo.

También cumple una función de inhibición en los demás para evitar confrontaciones.





Emociones y salud

De entre los procesos psicológicos que inciden en la salud y la enfermedad, las emociones son, sin duda, uno de los más relevantes (Adler y Matthews, 1994).

Las emociones en relación con determinadas enfermedades:

Parece que la dimensión relacionada con la enfermedad coronaria es **“la hostilidad”** (Smith, 1992).

En cuanto a la hipertensión, Markovitz, Matthews, Kannel, Cobb y D’agostino (1993) en el prestigioso Framingham Herat Study lograron predicciones extraordinariamente elevadas de la incidencia de hipertensión en base a las puntuaciones de **ansiedad**, con independencia de la edad, obesidad, consumo de alcohol o y tabaco y hematocrito. **Depresión** y estrés están relacionados con deficiencias inmunológicas.

La expresión o inhibición de las emociones en la salud y la enfermedad.

La inhibición de las emociones como dijimos en ocasiones son necesarias para cumplir una función social determinada, si bien, cuando confluyen otras características como un nivel de activación físico que interfiere en las estrategias de afrontamiento puede ser causa del problemas graves de salud.

Ejemplo: sigamos con el que pusimos anteriormente para explicar una de las funciones sociales de las emociones en la “reunión de vecinos”. Pensemos que tenemos un problema con una persona en la comunidad de vecinos, esta persona se opone a que nosotros hagamos algo a lo que creemos tenemos derecho, cada vez que estamos en su presencia nos embarga una emoción de ira, nos sube la tasa cardiaca y nos tensamos, ¿Qué podemos hacer?

Opción 1: Si elaboramos estrategias de afrontamiento, como asesorarnos legalmente, pedimos opiniones de los pros y contras a los diferentes vecinos y hacemos que se incluya en el orden del día de la próxima reunión, es posible que consigamos nuestro objetivo.

Opción 2: Si por el contrario esa activación de la frecuencia cardiaca y tensión neuronal y muscular nos paraliza, no sólo no solucionaremos el problema que tenemos en la comunidad, sino que podremos tener problemas de salud.

Comprendiendo nuestras emociones para comprender las de los demás

Un factor importante en la vida es entender a los demás, para vivir y dejar vivir.



Para entender a los demás hemos de identificar la intención emocional que se deja translucir o ver especialmente por la comunicación no verbal, que no es más que el conjunto de gestos, tonalidades y movimientos que acompañan la comunicación verbal modificando o calificando su sentido

Entender a los demás nos permitirá empatizar con los demás, ¿pero que significa empatizar?, consiste en saber colocarnos en lugar del otro “ponernos en sus zapatos” y ser consciente de sus sentimientos, sus causas y sus importancias personales.

Si nunca hemos experimentado el sentimiento expresado por la otra persona, nos resultará más difícil empatizar; tratar de comprenderla y conocer con exactitud lo que esta pensando. Así por ejemplo quien no haya perdido un ser querido, o no haya tenido una ruptura de pareja puede costarle mucho entender el estado emocional de otra persona e incluso no llegar a entenderlo. Por lo tanto cuantas más experiencias emocionales mayor capacidad tendremos para comprender a los demás.

La empatía esta muy relacionada con la compasión. Así cuando vemos una persona mayor que se encuentra sola y enferma, no podemos dejar de sentir su dolor.

La falta de empatía se produce continuamente. Ejemplo: *imaginemos que estamos contando a un vecino un problema importante para nosotros y el vecino nos va diciendo si, si,... mientras esta dirigiendo su mirada hacia otro lugar, mira el reloj y por último nos dice, si bueno tengo que irme....nos percataremos que ese vecino no ha empatizado con nosotros y que no ha entendido la importancia de nuestro problema y por tanto mucho menos nos va a echar una mano.*

Ejemplo: *Imaginemos el padre o la madre que responde con un “mmm” indiferente, cuando su hija pequeña le enseña con entusiasmo su último dibujo hecho en la escuela, sin percibir la decepción de la niña al ser ignorada.*

Ahora bien para entender a los demás hemos de conocer “el lenguaje no verbal” que puede llegar a constituir hasta el 80 por ciento de una conversación quedando el lenguaje verbal en un 10 por ciento.

Hay que diferenciar el lenguaje no oral (como la escritura o el lenguaje de signos) del lenguaje no verbal que carece de sintáctica. Definición: *Sintaxis: Parte de la gramática que enseña a coordinar y unir las palabras para formar las oraciones y expresar conceptos.*



Si utilizamos como ejemplo un cuadro, salvando las distancias, el lenguaje verbal sería el cuadro y el lenguaje no verbal el marco, es decir, el marco en el cual se interpretan dichas palabras referido siempre a la relación entre quienes hablan y quienes escuchan.

El lenguaje no verbal siempre ha de observarse en unas circunstancias y contexto determinados.

Ejemplo: *En nuestra cultura, poner los pies sobre la mesa se considera un comportamiento de mala educación.*

Para los norteamericanos, poner los pies sobre la mesa es algo normal y consustancial con su cultura, sobre todo en la población masculina.

En los países musulmanes, por el contrario, este gesto se considera un insulto.

Sigamos profundizando en el lenguaje no verbal, en principio, el “lenguaje no verbal” se divide en tres aspectos interrelacionados pero diferentes, estos tres aspectos operan al mismo tiempo para transmitir una impresión global que califica lo que manifestamos verbalmente:

- La paralingüística: los códigos sonoros que acompañan la emisión del mensaje verbal (tono, volumen y timbre de voz, velocidad del discurso, etc.);

- La kinésica: los gestos y movimientos del cuerpo que hacemos a lo largo del discurso;
- La proxémica: el manejo del “espacio personal” y la distancia entre el hablante y sus interlocutores.

Cuando estamos hablando con otra persona podemos diferenciar el contenido de la conversación en si, en la que podremos llegar a acuerdos o no, del tipo de relación que tenemos con esa persona que será más estable y marcará la calidez o no de las futuras relaciones. Dicho de otra forma, no es tan importante el contenido de la conversación como el tipo de relación que establecemos que se va a manifestar en gran medida por el lenguaje no verbal y que determinará las relaciones futuras con esa persona, por tanto, quien aprenda a interpretar y a reorientar su propia comunicación no verbal tendrá una ventaja significativa.

Se ha de mirar la totalidad del contexto no un gesto aislado, pensemos por ejemplo cuando miramos una foto en que la gente sonríe y rápidamente nos damos cuenta si es una sonrisa forzada o no, mirando no sólo la sonrisa, sino la posición del cuerpo, el entornado de ojos, etc.....



La comodidad se manifiesta a través de tres ejes fundamentales:

Eje abierto-cerrado: *tracemos una línea que va desde la coronilla a la pelvis, pasando por la frente, nariz, pecho, estómago y pelvis., si dejamos esa línea al alcance de nuestro interlocutor estaremos abiertos, lo contrario sería estar cerrados, por ejemplo los brazos o los pies cruzados, o poniéndose de lado al interlocutor. Uno sólo se abre cuando se siente cómodo. A no ser que se quiera aparentar dominio y superioridad en cuyo caso la postura de abierto se exagera echando el pecho hacia delante o abriendo las piernas en exceso.*

Eje próximo-distante: *El espacio entre los interlocutores difiere en las distintas culturas, así en los países nórdicos tienden a ponerse más lejos que los latinos al charlar. No se trata de ponernos más cerca o más lejos, sino de buscar aquel espacio en que los interlocutores se encuentren más a gusto.*

Eje relajado-tenso: *La tensión se manifiesta en todos los aspectos no verbales, el volumen y timbre de la voz, la distancia, la apertura. Pero es más notorio en el tono muscular del cuello, los hombros, la mandíbula, el entrecejo y los brazos y en el ritmo fluido y no espasmódico de los movimientos. La*

tensión es percibida por los demás lo que dificulta la transmisión de mensajes congruentes y positivos.

Para comunicar eficazmente se ha de estar cómodo con uno mismo y con el contexto y para ello se ha de ser congruente con lo que sentimos y pensamos, cuando se está cómodo se nota la relajación, se sonríe más, se respira acorde a la conversación, etc....

Emociones positivas

Las cosas siempre parecen más difíciles de lo que en verdad son, y esto es debido a que las personas tendemos a poner toda nuestra atención en aquello que está mal, y nos olvidamos completamente de lo que está bien en nuestras vidas. Lo que está bien simplemente lo damos por hecho y no lo valoramos en absoluto. Por el contrario un problema que surge, ya sea pequeño o algo más serio, acapara toda nuestra atención, con lo cual nuestro estado de ánimo se ve arrastrado hacia emociones “negativas” como preocupación, angustia, ansiedad, estrés, mal humor, etc.

Las emociones positivas surgen naturalmente cuando tenemos una alegría en nuestra vida, por ejemplo: ante un trabajo bien hecho o el nacimiento



de un hijo. No obstante, en la complejidad y tensión del día a día también podemos reservar unos segundos o minutos a experimentar una emoción positiva inducida por nosotros mismos veamos un ejercicio:

Ejercicio Para Construir Emociones Positivas:

No realices el ejercicio hasta que hayas leído todas las instrucciones.

1. Cuando vayas a iniciar el ejercicio lo primero que tienes que hacer es hacer un paréntesis en lo que estés haciendo. Durante este tiempo vamos a centrarnos sólo en hacer este ejercicio. *(el tiempo de ejercicio puede variar en función de la situación, podemos hacerlo sólo unos segundos, si por ejemplo, estamos en una reunión, o unos minutos si estamos solos)*

2. A continuación, busque algo que pueda percibir con sus sentidos, que le resulte agradable. Puede ser algo que ve como un color; una textura, algo que oiga como el sonido del viento, canto de los pájaros, música etc..; algo que sienta por su piel como la temperatura, una textura, incluso el peso de su cuerpo sobre la silla en la que está sentado... cualquier cosa que pueda resultarle agradable. La clave de este punto es que sea algo que siente y no algo que piensa.

No se trata de pensar *“que bonito color verde de esa planta, me recuerda a las plantas que hay en casa de mi tía, hace mucho que no la veo...”*. **Lo que quieres es precisamente NO PENSAR EN NADA, y más bien poner tu atención en SENTIR.**

Sentir un color es simplemente disfrutar tu capacidad de verlo, sintiendo su intensidad, su brillantez, etc. Sentir un sonido es también simplemente disfrutar su capacidad de oírlo, sin ponerle significados ni explicaciones. El sonido de un pájaro escúchelo como si fuera la primera vez que oye ese sonido y no sabe qué es, pero puede disfrutar su belleza. Imagine el sonido de la lluvia. Se trata de sentir como sentía cuando era niño/a.

3. Una vez que haya encontrado algo que le resulte agradable, mantengase ahí sintiéndolo, disfrutándolo unos cuantos minutos. (Puedes cerrar los ojos o no) Si le llegan pensamientos simplemente déjalos pasar. Cualquier cuestión pendiente o pensamiento que surja déjalo a un lado para retomarlo cuando termine con su ejercicio.

Cuando hablamos de hacer un paréntesis no necesariamente significa que debe dejar de hacer lo que



estás haciendo, pero sí debe de callar su mente, dejar de pensar y dedicar unos minutos a sentir. Eso es todo.

Lo más importante de este ejercicio es que puede practicarlo las veces que lo desee, y en cualquier momento. No importa si está en medio de una junta del trabajo, en casa, en medio del tráfico, etc.; puede practicarlo y empezar a tener un verdadero control de su estado emocional.

En vez de que las circunstancias externas determinen su estado de ánimo, irá aprendiendo a ser quien decida cómo quiere sentirse en cada momento de su vida. Ésta es la base fundamental de una autoestima sólida, en la que usted es el dueño de su bienestar y de su felicidad, y no permite que las situaciones externas le dominen.

Afrontar emociones negativas.-

Recuerde que nosotros somos quienes generamos nuestra emociones por tanto podemos controlarlas.

La clave para afrontar las emociones negativas sobrevenidas ante estímulos externos es reaccionar de forma positiva ante estos estímulos. Veámoslo con un ejemplo:

Imagine que vamos en un coche y otro coche nos golpea por detrás, tenemos dos opciones reaccionar de forma negativa o responder de forma positiva, si respondemos de forma negativa permitirá que la ira le domine y se bajaras a insultar al conductor del coche por lo sucedido, esto no le ayudará en nada porque el que se moleste no cambiará la situación e incluso le puede perjudicar, permítanme decirles que hace poco le ocurrió esto al que escribe estas líneas, mi indignación era tal que me olvide de coger la matrícula del coche que me golpeo, rellenar seguro etc... cuando me di cuenta el coche que me había golpeado ya se había ido y la reparación de mi vehículo me costó doscientos cincuenta euros que tuve que pagar de mi bolsillo teniendo el seguro pagado y al día.

Ahora bien, podemos reaccionar positivamente aunque la situación sea negativa, veamos como:

- 1º** Hemos de aceptar la situación que nos ha ocurrido (si nos ha pasado no podemos cambiar lo ocurrido, hemos de afrontarlo).
- 2º** Antes de reaccionar respire profundo y cuente hasta 10, 20 o el tiempo que necesitemos para calmarnos.
- 3º** Preste atención a los pensamientos que le pasan por la cabeza y a las sensaciones físicas y emocionales



que se producen en tu cuerpo (intentamos conocer la emoción que nos embarga, ira, miedo, asco...)

4º Afrontándolo con calma, observar lo que ha sucedido y darle la mejor solución posible, tomando el control y con cabeza fría. También hemos de ser considerados y educados porque no sabemos que puede estar pasando en la vida de otra persona.

Si nos da tiempo (es decir si la situación no es un golpe en el coche en el que el control de las emociones ha de hacerse con cierta rapidez), podemos escribir las posibles soluciones al problema en un papel, analizando después cuales pueden ser las consecuencias de cada una de esas soluciones al efecto de elegir la mejor o la menos mala, posteriormente planificaremos como llevarla a cabo.

Ahora bien, habrá veces que las emociones negativas nos invaden, en este caso procede hacer alguna actividad que aleje nuestra atención del problema, como dar un paseo, darnos un baño, escribir nuestros sentimientos en un papel, etc.,... Se trata de hacer algo para que esa emoción negativa que no somos nosotros desaparezca. Si hacemos los ejercicios que hemos propuesto podremos mantener con mayor facilidad sentimientos positivos como el optimismo, gratitud, libertad, amor, entre otros.



Recuerde “Usted esta por encima de la emoción y puede marcharse cuando quiera”.

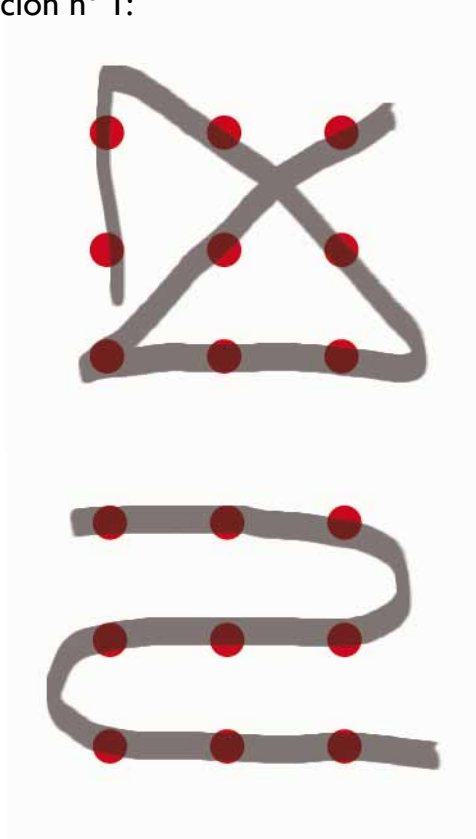
Además recuerde que: nuestros estados emocionales afectan a nuestro estado físico, por eso es muy importante que empiece a ser más consciente de sus emociones para que pueda lograr no sólo un buen estado de salud físico, sino que también logres mejorar las relaciones con los demás.

Por último recordarle que si observa que un comportamiento que le perjudica o una emoción negativa persiste y no consigue eliminarla no dudes en consultar al psicólogo/a.



Soluciones:

Solución nº 1:



La solución pasa por salirnos del esquema que nuestro cerebro ha creado “un cuadrado”, en ningún momento se dijo que tenía que ser un cuadrado.

Observemos que cuando tenemos un esquema sobre algo nos cuesta mucho salirnos de él.

Solución n° 2:

En este caso la discrepancia que se produce para muchas de las personas que leen este párrafo se soluciona por ejemplo si pensamos que “la persona que va a operar” es su MADRE, muy pocas personas idean esta solución. Esto se produce porque tenemos un estereotipo de rol o de profesión que compartimos y pensamos que la profesión de cirujano es de hombre, por lo que nos cuesta salirnos del esquema.



Nuestras relaciones sociales

Francisca Lopez Santapetromila

Psicologa

Centro de Servicios Sociales

Comunitarios Huerca/Overa.

M^a Adela Pozo Ferrer

Directora del Centro de Servicios

Sociales Comunitarios Filabres-Alhamilla.

Cristina Fernández Asenjo.

Trabajadora Social Centro de Servicios

Sociales comunitarios Filabres-Alhamilla.



Introducción

Juan tiene 67 años y se jubiló hace dos años, como jefe de administración de una gran empresa. Unos años antes de jubilarse su mujer murió de manera repentina, hecho que le hizo centrarse bastante en su trabajo. Tiene dos hijos y cinco nietos a los que ve de manera frecuente.

Desde su jubilación, Juan se siente muy triste, anhela el pasado, le da miedo lo que le pueda ocurrir, su salud y se queja con frecuencia de distintos achaques. Solo sale a la calle para ir a comprar a la tienda de su barrio y al centro de salud.

Sus hijos le animan a que vaya a ver más a sus nietos, advierten que su padre cada vez tiene más manías, se molesta por detalles que antes no le importaban por lo que la situación les preocupa cada vez más.

Por todo esto, han decidido visitar junto a su padre el centro de servicios sociales de la zona en la que viven y explicar la situación. En el centro, le proponen a Juan una serie de recursos que facilitarían que éste realizase actividades lúdicas y sociales.

Juan se interesa por un programa de voluntariado que se desarrolla desde el centro, en el cual voluntarios que pertenecen a una asociación de la tercera edad realizan acompañamientos a personas que se sienten solas.

Un día le presentan a Luis, (el voluntario que acompañara a Juan una vez por semana) y enseguida hacen “buenas migas”. Inicialmente se encontraban en casa de Juan pero después empezaron a quedar en el club de la tercera edad, más tarde Juan se da de alta en la asociación de tercera edad de su pueblo y empieza a interesarse por talleres que se realizan en la propia asociación. Se inscribe en un taller de yoga, quiere probar cosas nuevas.

Cada vez se encuentra más informado de lo que ocurre en el pueblo, emplea su tiempo libre de una forma productiva.

Se da cuenta de que a lo largo de su vida ha adquirido habilidades que puede ofrecer para ayudar a otras personas, eso le hace sentirse útil y le satisface, por ello, se ofrece a llevar el libro de cuentas de la asociación.

Cuando Juan era joven las responsabilidades laborales y familiares le impidieron tener tiempo para emplearlo en



él mismo y ahora ha aprendido a cuidarse y a descubrir cosas nuevas, que le han ayudado a llevar de una manera positiva las experiencias que le toca vivir.

Se ha dado cuenta de que la vida es una actitud, se considera una persona más madura y consciente de su realidad, es feliz porque ha aprendido a vivir el momento presente.

El ser humano es social por naturaleza, no hay un yo sin un tu. Somos seres de relación que no podemos vivir aisladamente. Cuando participamos en nuestra comunidad, el estar en relación con los demás, aumenta nuestros niveles de autoestima y desarrolla una de las facetas más intrínsecas del ser humano: nuestro sentido de pertenencia.

Vivimos en una sociedad en la que el individualismo va cobrando terreno, pero es importante que ofrezcamos nuestras opiniones, experiencias y conocimientos.

Eso es un privilegio para las personas que quieren mejorar el lugar en el que viven.

Tal y como apunta el sociólogo francés Caradec, las personas mayores a menudo sienten que el mundo les

resulta extraño. Perciben que la sociedad, que, a su vez, frecuentemente no entiende a las personas mayores. Así, pueden sentir que no pertenecen a la sociedad. Este sentimiento aumenta si la persona reduce su participación en las actividades sociales y las relaciones sociales. El reto es intentar adaptarse o rendirse a ella. Creemos, pues, que vale la pena potenciar las relaciones sociales al envejecer como puerta que se abre al mundo.

No olvide que

Los componentes más importantes del buen envejecimiento son: la salud, el buen funcionamiento cognitivo, las buenas relaciones sociales y la satisfacción por la vida.

Envejecer activamente requiere dedicar atención a las relaciones sociales, a la participación, a los hábitos de salud, al estilo de vida, al estímulo cognitivo y al bienestar emocional mediante el afrontamiento positivo de los nuevos cambios (Cuidemos nuestra mente para poder cuidarnos y relacionarnos con los demás).

Las relaciones con los demás son: UN ANTÍDOTO PARA LA SOLEDAD



A-. Cuidemos nuestra mente para poder cuidarnos y relacionarnos con los demás.

Es bueno saber que...

Las personas mayores pueden también funcionar como expertos en **relaciones interpersonales**, siempre y cuando utilicen esa condición de manera emocionalmente inteligente, es decir, desplegando la capacidad de lidiar con los otros teniendo en cuenta los sentimientos de los demás y controlando los propios.



El equilibrio emocional del adulto mayor constituye la clave fundamental en la solución exitosa a los principales problemas que se desencadenan en esta etapa del desarrollo.

A continuación tendremos en cuenta una serie de aspectos que van a contribuir en la mejora de nuestro bienestar psicológico, “aprende a dominar tu mente y tus pensamientos y no te dejes dominar por ellos”.

Aceptar la vejez

La aceptación significa ver las cosas como son en el presente. La vejez hay que aceptarla y disfrutarla como cualquier otra etapa del desarrollo humano.

Las limitaciones físicas y a veces intelectuales deben ser reconocidas para poder ser compensadas o corregidas. La pérdida de ciertos atributos, p.e. los relacionados con la belleza corporal deben ser aceptada como inevitable.

Es importante, aprender a seguir viviendo “a pesar de esas pérdidas”, reformular nuevos objetivos vitales, estar abierto a vivir nuevas experiencias, a proponer una revisión de nuestros propósitos y sentido de la vida.

Vivir el presente

Pasamos gran parte de nuestra vida viviendo como en una especie de mundo virtual (un entorno artificial inspirado o no en la realidad), tenemos diálogos en nuestra mente que nunca que se llevan a cabo con otras personas en el mundo real, nos dedicamos a pensar en “lo que pudo haber sido”, en remover una y otra vez nuestro pasado, en pensar en lo que haremos en un



futuro, adelantando miedos o pensando que será mejor que lo que estamos viviendo en el presente.

Pero una mente ajena al presente es incapaz de conocer la realidad tal como es. Por eso, es importante centrarse en el ahora.

Usar el sentido del humor

El sentido del humor estimula la risa y nos proporciona una experiencia emocional satisfactoria. La estimulación fisiológica que se produce a partir de ahí conlleva numerosos beneficios para la salud. Estimula la producción de inmunoglobulina A y tiende a estimular los linfocitos T, que son anticuerpos que combaten las infecciones, disminuyendo los efectos negativos del estrés.

El humor es también una experiencia social, nos ayuda a sentirnos más relajados con los demás, fomenta la sensación de unidad y pertenencia al grupo y reduce los sentimientos de soledad o aislamiento. Cuando te ríes con otra persona te sientes más unida a ella.

Para ser personas gratas tenemos que saber controlar nuestros sentimientos y una buena manera puede ser desarrollando nuestro sentido del humor.

Aprender a autorregular las emociones.

Existen diversas técnicas que sirven para regular las vivencias emocionales, sin embargo, nos centraremos en la meditación. Numerosos estudios científicos indican que la práctica continuada de la meditación mejora la calidad de vida. Entre algunos de los beneficios que aporta la meditación se encuentran disminuir los estados de ansiedad y depresión, mejorar la autoconciencia y la empatía (capacidad para ponerse en el lugar de otro). Cuando meditamos no se deja la mente en blanco, sino que paramos y vemos que sentimientos habitan en nosotros.

Cuidarnos a nosotros mismos y a los demás

Una forma de cuidarnos es saber ser amable con uno mismo, tratando de observar siempre lo bueno que hay en nosotros y sabiendo perdonar nuestras equivocaciones.

Lo que cuenta a la hora de ser valorados por los demás, no es tanto nuestras cualidades más destacadas sino el nivel de autovaloración que uno tenga de sí mismo. En realidad, lo que uno se considere a sí mismo, es justamente lo que los demás le considerarán.



El amor a uno mismo está en relación con el grado de confianza y estima que uno hace de su persona.

Cuando nos sentimos mal y sentimos emociones intensas y desagradables, luchamos con fuerza en su contra, y con ello, también luchamos contra nosotros mismos. Una mente equilibrada nos ayudará a entender que es necesario que también sintamos ese tipo de emociones, y que cuando aceptas esto, cuando dejas de luchar por eliminarlas, simplemente permites que se vayan (puesto que nada es permanente).

Habilidades empáticas

La empatía se constituye sobre la base del autoconocimiento. A medida en que se conocen mejor los propios sentimientos, se comprenden mejor los ajenos.



Recuerde:

- Acepte el paso de los años, con sus pros y sus contras, esto le enseñará a vivir en el momento presente.
- Lo único cierto es la no permanencia de las cosas. La realidad es muy relativa, depende del prisma con el que se mire. Sonría, no se tome la vida tan en serio.
- No luche en contra de las emociones desagradables.
- Recuerde siempre su gran valía.
- Acepte a cada uno como es, no trate de cambiar a los demás.
- Dedique tiempo al cuidado del cuerpo y también al cuidado de su mente.
- Existen técnicas y herramientas útiles para conseguir el equilibrio de la mente, el yoga o la meditación entre otros.





CONSEJOS PARA EL DÍA A DÍA.....

- 1.** *Para cuidar nuestra mente:*
- 2.** *Reserve 20 minutos del día para dedicárselos a usted, con el propósito de poner calidez y buena voluntad en su vida.*
- 3.** *Ofrezca algo de tiempo libre a las personas que le rodean y/o a personas que necesiten ayuda. Intente observar la parte más positiva de las personas con las que se relaciona.*
- 4.** *Practique algún tipo de meditación de manera regular. No importa que le dedique pocos minutos al día, lo importante es su práctica regular (si puede ser diaria).*

Proponemos varios ejercicios:

- **Meditación de la vela.** Siéntese en una habitación a oscuras y ponga una vela encendida frente a usted (a la altura de los ojos a unos 40 centímetros). Relájese y dirija su atención hacia la llama de la vela. Al cabo de unos dos minutos (más o menos), cierre los ojos comprobando que puede visualizar la llama con los ojos cerrados gracias a que se forma una post imagen de la misma. Cuando la imagen generada desaparezca, es el momento de abrir los ojos y volver a fijar la atención

sobre la llama de la vela durante 1-2 minutos, volviendo a cerrarlos pasado este tiempo visualizando nuevamente la imagen generada de la vela. Repita sucesivamente el mismo procedimiento durante unos 15-20 minutos. Esta técnica sirve para aumentar la concentración y relajar la mente.

- **Centre toda su atención en la respiración.** Es sólo cinco minutos. Deje sus ojos abiertos y respire normalmente. Seguramente su mente se distraerá en varias ocasiones pero no importa, dirija nuevamente su atención a la respiración.

- **Observación Consciente.** Coja un objeto que tenga a su alrededor. Puede ser p.e. una taza de café o un lápiz. Colóquelo en sus manos y permita que su atención sea totalmente absorbida por el objeto. Solo observe. Notará una mayor sensación de estar presente en “el aquí y ahora” durante este ejercicio. Observe cómo su mente libera rápidamente los pensamientos del pasado o del futuro, y lo diferente que se siente al estar en el momento presente de una manera muy consciente.

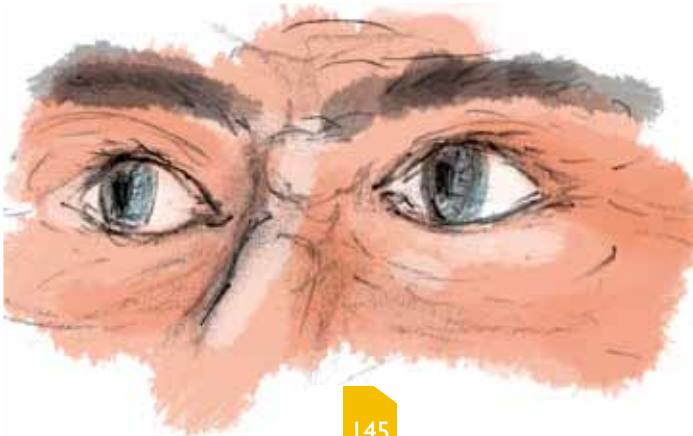
- **Señales de atención.** Centre su atención en la respiración cada vez que una señal específica del medio ambiente se produzca. Pe., cada vez que suene



el teléfono, rápidamente ponga su atención en el momento presente y manténgase concentrado en la respiración. Basta con elegir una señal adecuada para Usted. Tal vez decida ser plenamente consciente cada vez que se mire en el espejo o quizá elija como señal, el canto de un pájaro. Desarrollar y practicar esta técnica de atención tiene un inmenso poder relajante.

- **Mire a su alrededor.** Muchas cosas que vemos a diario pueden volverse graciosas, o hacerle sonreír. La habilidad de apreciar las cosas comunes ayuda a mejorar el sentido del humor.

- **Juegue con el lenguaje.** Las palabras pueden tener muchos significados, incluso si las usan de una manera u otra puede resultar algo gracioso. El lenguaje es fundamental en las relaciones humanas. Pruebe a decir algo amable y gracioso y verá cómo cambia el ambiente.



B-.Aprendamos a relacionarnos.

Es bueno saber que

El sentirse reconocido y valorado por los demás ejerce una influencia muy positiva en la autoestima (reconocimiento de uno mismo).

Necesitamos de otras personas como punto de apoyo para superar la adversidad y las pérdidas, porque el mayor sufrimiento no lo provoca el trauma sino la falta de afectos y el desencuentro.

Mejorando nuestras relaciones sociales mejora nuestra salud y la calidad de vida y de los que nos rodean: disminuye el estrés, se beneficia el sistema cardiovascular y el sistema inmunitario, se refuerzan las defensas.

Las personas que presentan algún déficit en sus relaciones sociales tienen la probabilidad de desarrollar problemas emocionales y afectivos que pueden desembocar en la frustración e inadaptación y tendrá un impacto negativo en la autoestima.

Es bueno ejercitar el mantenimiento de las relaciones que conservan ya que es una etapa en la que van a sufrir



pérdidas o alejamientos de las personas significativas, y es entonces cuando las habilidades sociales adquieren gran importancia.

Para ello y para mejorar las relaciones con los demás (familia, vecinos, amigos...) hemos de tener en cuenta las habilidades sociales, que son comportamientos que permiten actuar en nuestras relaciones con los demás.

Ventajas de relacionarse

- Facilita el intercambio de experiencias.
- Motiva a conocer otras realidades, formas de vivir y convivir.
- Fortalece las raíces en los lugares donde vivimos.
- Contribuye al desarrollo personal.
- Libera de angustias y miedos.
- Estimula la integración comunitaria.
- Anima a realizar nuevas actividades.

Las habilidades sociales

Nos permiten mejorar las relaciones entre las personas, disminuir el estrés y ansiedad y aumentar nuestra autoestima incrementando de esta manera la calidad de vida.

Las habilidades sociales se adquieren y eso requiere un aprendizaje. Algunas personas tienen una simpatía que les hace tener una variedad de estas habilidades, pero también se pueden adquirir con un entrenamiento adecuado.

Son muchas las habilidades sociales:

Entre las más sencillas está: el escuchar, iniciar una conversación, formular una pregunta, dar las gracias, presentarse, presentar a otros y hacer un cumplido.

Otras más avanzadas como: pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse, convencer a los demás.

Dentro de las relacionadas con los sentimientos destacar: el conocer los propios sentimientos, expresar los sentimientos, comprender los sentimientos de los



demás, enfrentarse con el enfado del otro, expresar afecto, resolver el miedo.

Las habilidades alternativas a la agresión podemos nombrar: el pedir permiso, compartir algo, ayudar a los demás, negociar, emplear el autocontrol, defender los propios derechos, responder a las bromas, evitar los problemas con los demás, no entrar en peleas.

En las relacionadas con el afrontamiento del estrés subrayar: el formular una queja, responder a una queja, resolver la vergüenza, arreglárselas cuando le dan de lado, defender a un amigo, responder al fracaso, responder a una acusación, prepararse para una conversación difícil, hacer frente a las presiones del grupo.

Y finalmente las relacionadas con la planificación como: tomar iniciativas, discernir sobre la causa de un problema, establecer un objetivo, recoger información, resolver los problemas según su importancia, tomar una decisión, concentrarse en una tarea.

Las áreas donde debemos esforzarnos en la aplicación de habilidades sociales son:

- En la mejora de las relaciones familiares.
- En el desarrollo y mantenimiento de amistades.

- En las relacionadas con el ocio y el tiempo libre.
- En las de comunicación para interactuar con profesionales y servicios de asistencia y las que ayuden a afrontar la jubilación, una enfermedad, un trastorno físico o la pérdida.

Recuerde...

Los componentes de las habilidades sociales son: componentes verbales que se refieren al habla y a lo que decimos.

Para conseguir una buena comunicación es importante tener un buen vocabulario, para poder transmitir lo que queremos expresar. Y los componentes no lingüísticos o paralingüísticos, son señales e indicios, normalmente no verbales, se refiere no a lo que se dice sino a como se dice.

Otros elementos importantes para la mejora de las habilidades sociales son: saber escuchar, coherencia entre el mensaje verbal que expresamos y nuestro lenguaje no verbal, ponernos en el lugar del otro, tener una actitud cálida, de gentileza y amabilidad, sentido del humor y saber expresar nuestros sentimientos negativos si es necesario.



Por lo tanto

Tener una mayor cantidad y calidad de relaciones sociales fomenta los hábitos saludables. Nuestro primer paso para ello será comunicarnos bien.

CONSEJOS PARA EL DIA A DIA,

Como mejorar nuestra comunicación (mensaje verbal):

- Volumen de voz debe ser el adecuado: El volumen alto puede indicar seguridad y dominio, pero si es demasiado alto sugiere agresividad, ira o tosquedad. Un volumen bajo no será escuchado y hará que el interlocutor deje de interesarse por la comunicación. Por otro lado, una voz que varía poco de volumen no será muy interesante de escuchar.
- La entonación hay que variarla en la conversación ya que hace la escucha más dinámica.
- La fluidez:, las vacilaciones, falsos comienzos, repeticiones y uso excesivo de muletillas son habituales en conversaciones cotidianas pero es necesario evitarlos ya que pueden causar impresión de inseguridad y poco interés o ansiedad.
- La claridad.
- La velocidad, no hay que hablar demasiado rápido porque puede que no nos entiendan, pero tampoco demasiado lento para no aburrir.

- La mirada implica contacto ocular con otras personas. La persona que mira más es vista como más agradable.
- La sonrisa es fundamental en la comunicación, ya que crea un contexto más sereno y placentero. Es esencial para facilitar el inicio de la conversación.
- Gestos. Es cualquier acción que envía un estímulo visual a un observador:
- Postura. La posición del cuerpo y de los miembros, la forma en que se sienta la persona, como está de pie y como pasea. Todo esto refleja sus actitudes y sentimientos sobre si misma y su relación con los demás.
- La apariencia personal es el aspecto exterior de la persona. Transmite aspectos como la inteligencia, la personalidad, estética. e influye en las relaciones sociales. Los componentes fundamentales del aspecto físico son: atractivo físico, aseo, acicalado o vestido.





Es el momento de poner en práctica todas estas habilidades que hemos visto y:

- Quedar con los amigos y amigas.
- Organizar actividades con la familia.
- Hacer ejercicio en compañía o apuntarse a talleres o cursillos.

Haga un pequeño esfuerzo para salir de casa y seguro que se sentirá mucho mejor y más animado/a.

Hemos de aprovechar las posibilidades que ofrecen las nuevas tecnologías de la información y comunicación (ordenadores, telefonía móvil...) para podernos comunicar con otras personas y ello a través del acceso a Internet (correo electrónico, video conferencias, webcam, foros, etc.).

SIEMPRE:

- Acepte a la persona como es y dé oportunidades.
- Devuelva una imagen positiva a los demás. Transmita que su amistad es incondicional y permita que digan lo que sienten.
- Nuestra salud y bienestar dependen de una buena actitud. Es dueño de su vida, es bueno compartirla con los demás.

C-. Es el momento de participar

Es bueno saber que

“Los mayores que declaran tener una mayor implicación social y participación en actividades de ocio sufren, en menor medida declive en su estado mental” (Fernández, 2009).

Este envejecimiento participativo, es bueno tanto para la persona que envejece como para la propia sociedad: DARY RECIBIR.

Toda participación genera un aprendizaje personal y de maduración e impulsa los valores democráticos y ciudadanos (igualdad, responsabilidad, madurez y compromiso).

Cuando nos hacemos mayores, podemos tener la impresión de que es poco lo que podemos ofrecer. Pero los años también nos enseñan muchas cosas y eso es lo que hemos de aportar a los demás.

Debemos luchar contra la imagen de que los jubilados han de descansar, tenemos que conducir nuestra propia vida e implicarnos en lo que nos rodea porque eso mejora nuestro bienestar.



¿Por qué es bueno participar?

- Porque implicarnos en las decisiones que nos afectan, en los problemas que nos preocupan no solo a nosotros, sino también a otros, es una forma de comprometernos con la vida.
- Porque compartir, preocupaciones e iniciativas, es una oportunidad para estrechar o iniciar nuevas relaciones.
- Porque integrarse en grupos, hacer cosas nuevas a través de él, es todo un reto que nos puede ayudar a mejorar y crecer como personas.
- Participar es una forma de estar actualizados, de saber que esta pasando y nos mantiene en forma y activos.

¿Como podemos participar?

- Teniendo claras nuestras inquietudes y las facilidades y oportunidades del entorno.
- Eligiendo las actividades que nos interesan por afinidad y por posibilidad de llevarlas a cabo.
- Realizando todas las cosas que podamos de la cotidianidad (del día a día).

- Realizando actividades con otras personas.
- Realizando actividades de interrelaciones recíprocas a través de redes sociales, es decir, aportando ayuda a vecinos de la comunidad: voluntariado no organizado.
- A través del asociacionismo estructurado, ya sea en asociaciones orientadas a los propios socios o hacia beneficios a la comunidad. Sirven para que los mayores puedan compartir su tiempo y su experiencia. Por lo tanto, asociándonos a entidades, trabajando como voluntarios.

¿Cómo podemos participar en la comunidad?

- A través del Ayuntamiento: Consejo de colaboración municipal, consejos de participación ciudadana, dirección de participación ciudadana y promoción social.
- A través de la vecindad: Comité comunitario, junta de vecinos, asociaciones.



Recuerde

El tener amistades y la participación social, están positivamente asociadas con la habilidad para realizar las actividades de la vida diaria.

Eso supone un efecto protector frente a la dependencia en la vejez y mantiene y mejora el funcionamiento cognitivo.

Además, las personas mayores que están socialmente implicadas, es decir, participan de las actividades de su comunidad, se ha comprobado que disfrutan de un envejecimiento más saludable, ya que su participación les permite sentirse reconocidas y valoradas por los demás consiguiendo mayor equilibrio psicológico y un buen estado de ánimo.

CONSEJOS PARA EL DIA A DIA....

para favorecer la participación.

- 1. Cultivar facetas que antes no pudimos desarrollar: Pintar, escribir, hacer fotografía, coser, manualidades, cuidar el huerto o macetas, visitar a familiares, hacer la compra, ir a centros religiosos, escuchar radio, ver televisión... Esto se correspondería con el ocio doméstico.

2. Participar en grupos lúdicos (jugar a juegos de mesa, petancas, bolos, tenis) culturales (hacer excursiones), formativos (asistencia a clases, pasear, bailar, conversar por teléfono, charlar, comer fuera de casa, entre otros). Esto se corresponde con el ocio social.
3. Participar en la acción voluntaria organizada, asistir a centros sociales y asociarse. Los beneficios positivos del voluntariado se originan aunque se le dedique poco tiempo. Puede ser aún más beneficioso para personas mayores que tienen limitaciones funcionales. Esto les hace sentirse más útiles, con mayor autoestima y están más protegidas contra el aislamiento.

Las asociaciones es una de las vías para participar; se presentan como unos recursos importantes a la hora de compartir experiencias y luchar por derechos legítimos.

Surgen para dar respuesta a las necesidades de los colectivos (en este caso de mayores) y/o encontrar o bien prestar ayuda a personas que se encuentran en situaciones similares.

Pueden ayudar en cosas tan diversas como apoyo legal, asesoramiento y orientación en la solicitud de recursos económicos o educativos,



adquisición de material adaptado o ayudas técnicas, de formación, etc.

El voluntariado social es el trabajo o la labor que realizan personas para servir a una comunidad. La acción voluntaria organizada, podemos definirla como aquella que se desarrolla dentro de una organización sin ánimo de lucro por personas, que de una manera altruista y solidaria, actúan frente a situaciones de vulneración, privación o falta de derechos u oportunidades para alcanzar una mejor calidad de vida y una mayor cohesión y justicia social como expresión de ciudadanía activa organizada. Es una forma de entender la vida, una actitud que busca construir una sociedad más humana y solidaria, y es que todos necesitamos de todos, la motivación, la esperanza de que nuestra actuación, por pequeña que sea, provocará cambios en la sociedad.

El voluntariado es un ejemplo de beneficios de la participación. Los beneficios positivos del voluntariado se producen incluso cuando el tiempo dedicado al mismo es corto. Lo importante es implicarse, aunque sea de forma modesta.

Se debe escoger el voluntariado preferido por la persona, que le guste y que pueda suponer un reto.

Esto parece ser importante a la hora de maximizar los resultados positivos de la experiencia.

Es importante saber que...

Los **Servicios Sociales Comunitarios** se crean para facilitar el bienestar de las personas, mediante el fomento y la mejora de las relaciones sociales de los mayores, su integración y participación, y trabajando en aspectos tales como:

- Gestionar ingresos para una vida digna.
- Asegurar la atención a cualquier colectivo con dependencia o carencia de autonomía, ya sea por razones de salud, económicas o sociales.
- Fomentando la igualdad de oportunidades y de acceso real de los mayores a los recursos, derechos, bienes y servicios.
- Favoreciendo actividades de cooperación social como derecho de participación y aspiración personal.

Usted tiene cerca un Centro de Servicios Sociales Comunitarios o una dependencia del centro en la que será escuchado/a por profesionales, que atenderán sus necesidades en la búsqueda de su bienestar.



A través de los servicios sociales comunitarios, el colectivo de mayores, puede beneficiarse de las siguientes prestaciones y/o recursos sociales:

I, SISTEMA DE ATENCIÓN A LA DEPENDENCIA:
dirigido a la promoción de la autonomía personal y la atención a las personas en situación de dependencia.

Los recursos y prestaciones a los que se puede acceder con el grado de dependencia adecuado son:

- Telesistencia: consiste en un dispositivo de comunicación (medallón o reloj, que se lleva constantemente puesto) cuyo objetivo es mantener a la persona en contacto con un centro de atención. Dando respuesta a la necesidad planteada, movilizandolos recursos necesarios.
- Servicio de Ayuda a domicilio.
- Unidades de Estancias Diurnas: Centros que ofrecen una atención integral diurna a personas en situación de dependencia o mayores de 65 años. Sus objetivos son:
 - Mejorar o mantener su nivel de autonomía personal.
 - Apoyar a las familias o cuidadores/as y optimizar la calidad de vida del dependiente y de su entorno socio-familiar.

- Favorecer la permanencia en su medio habitual.
- Centros residenciales: Centros que ofrecen servicios continuados de carácter personal y sanitario a mayores 65 años. Tienen carácter social sustitutivo del hogar familiar y ofrecen alojamiento, convivencia y atención integral.
- Prestaciones familiares en el ámbito familiar: Ayudas económicas destinadas a casos en los que la persona en situación de dependencia es atendida por su entorno familiar y cumplen las condiciones de acceso.
- Las cuantías varían en función del grado y nivel de dependencia reconocido y de la dedicación del cuidador: parcial, media o completa.

2. TARJETA JUNTA65: Tener cumplidos 65 años y residir en territorio andaluz.

Según capacidad económica del solicitante: modalidad verde (para mayores de 65 años) y oro (para mayores con ingresos inferiores al 75 % S.M.I). Ofrece ventajas y descuentos en prótesis oculares y auditivas, transporte, actividades culturales y servicios de los centros de participación activa.

3. ADECUACIÓN FUNCIONAL BÁSICA DE VIVIENDA: Subvenciones destinadas a la mejora, reforma, adaptación del hogar y eliminación de barreras



arquitectónicas: cambio de bañera por plato de ducha, mejora de grifería, sanitarios, suelos antideslizantes...

Requisitos:

- Mayores de 65 años titulares tarjeta Junta65
- Ingresos unidad convivencia inferiores a 2,5 IPREM
- Presupuesto máximo concedido: 70% de 2.000 € (equivalente a 1.400 €)

4. SUBVENCIONES PÚBLICAS INDIVIDUALES:

Ayudas destinadas a la adquisición, renovación y reparación de prótesis dentales.

Requisitos:

- Mayor de 65 y estar inactivo laboralmente
- La unidad de convivencia no puede superar el SMI per cápita
- Presupuesto máximo concedido 600€

5. SUBVENCIONES PÚBLICAS INSTITUCIONALES ASOCIACIONES DE MAYORES:

su finalidad es conseguir la autogestión de las asociaciones de tercera edad, mediante la participación social de los socios y ofrecer alternativas para cubrir el ocio y tiempo libre de los mayores, de manera positiva, activa y creativa.

6. PENSIÓN NO CONTRIBUTIVA DE JUBILACIÓN:

Destinadas a combatir la carencia de ingresos de personas mayores que no cuentan con ingresos suficientes, bien por no haber desempeñado actividad laboral remunerada, o por no reunir los requisitos para el cobro de una pensión a nivel contributivo.

Requisitos:

- Mayor de 65 años
- Residir legalmente en España diez años
- No superar los límites establecidos según unidad de convivencia.

7. PROGRAMAS SOCIALES DE VACACIONES PARA PERSONAS MAYORES:

Programas de ocio y tiempo libre, dirigidos a pensionistas mayores de 60 años, encontramos:

- IMSERSO: Vacaciones, Viajes Culturales y Termalismo Social.
- JUNTA ANDALUCÍA: Programa Turismo Social y Conoce tú Tierra (grupos), estancias en Residencias de Ocio y Tiempo Libre (red INTURJOVEN).

8. ABONO SOCIAL MOVISTAR: Prestación incluida en servicio universal de telecomunicaciones que supone una reducción del 70% en cuota alta de línea fija y descuento del 95% en cuota línea mensual telefonía.



Requisitos:

- Jubilados o pensionistas (incapacidad, viudedad, etc.)
- Que la renta de la unidad familiar no supere el 120% IPREM

9. BONO SOCIAL DE ENDESA: Descuento en el precio de la tarifa de la luz, para jubilados mayores de 60 años con pensiones mínimas, pensiones no contributivas o de invalidez, que dispongan de certificado bono social reconocido por el Instituto Nacional Seguridad Social.

Los titulares de potencia contratada inferior a 3 KW se benefician automáticamente.

Para saber más...

- Junta de Andalucía, 2010. Libro blanco del envejecimiento activo.
- Mantenimiento y rehabilitación psicosocial de las personas dependientes en domicilio, 2010. Editorial vértice.
- Sancho, MT, et al., 2006. Saber envejecer. Prevenir la dependencia. Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. 41,2, pp 2-16.
- Fong, E, Adela, J, 2006. Consejos Útiles para ancianos y sus familiares. Santiago de Cuba. Editorial. Oriente.

- Relajación física y serenidad mental. Una guía para superar la ansiedad, la depresión y las preocupaciones de la vida. <http://superarlaansiedadyladepresion.com/>
- Simón, V, 2011. Aprender a practicar mindfulness. Sello Editorial.
- Curso de Técnicas para el Desarrollo de la Conciencia Plena (Mindfulness): Salud Física y Psicológica (4ª Edición), 2012. UAL.
- Del Valle, G. y Coll, L, 2011. Relaciones sociales y envejecimiento saludable. Institut de L'Envelliment de la Universitat Autònoma de Barcelona FICE-UAB.
- Ley 2/1988, de 4 de abril, de Servicios Sociales de Andalucía.
- Diputación Almería (<http://www.serviciosociales.almeria.es>)
- Consejería Salud y Bienestar Social Junta de Andalucía www.juntadeandalucia.es/organismos/saludybienestarsocial/areas/mayores.html
- Agencia de Servicios Sociales y Dependencia de Andalucía (www.juntadeandalucia.es/fundaciondeserviciosociales/es)
- Endesa bono social (www.endesaonline.es)
- Comunidad Movistar bono social (<http://comunidad.movistar.es>)



Disfrute haciendo

M^a Carmen Martínez Checa

Educadora

*Unidad de Programas de Servicios
Sociales Comunitarios*



José es un señor jubilado y viudo de un pueblo pequeño. Vive enamorado de María, maestra y vecina soltera de la casa de al lado.

Un día José se arma de valor y le entrega una tarjeta con unas palabras mágicas:

“DISFRUTA TU TIEMPO LIBRE CONMIGO, HACIENDO ALGO PROVECHOSO...”

Unos meses después, María emocionada y agradecida por la calidad de vida que le había proporcionado su vecino, se casa con él...

Es bueno saber

Estar **ACTIVO/A** implica hacer cosas para tener salud, relaciones sociales, independencia y autonomía.

La importancia que le damos a **LAS ACTIVIDADES** se reconoce por el orden y el uso del tiempo que utilizan las personas para realizarlas en su vida diaria.

La actividad demuestra la calidad de vida de las personas.

Qué haces con tu tiempo

Todos tenemos que dedicar una parte importante de nuestro tiempo a comer, dormir, comprar, a las tareas de nuestro hogar; pero además, tenemos tiempo de trabajo y tiempo libre.

Tiempo de trabajo

Es el dedicado a realizar actividades productivas que ofrecen un resultado con valor económico (cosas que se hacen por dinero).

Tiempo libre

Es el dedicado a otras actividades fuera de las obligaciones y de las tareas productivas. Incluye el dedicado a realizar actividades de ocio (cosas que se hacen por gusto).

Ejemplo: María es maestra. Cuando está en la escuela, invierte su tiempo en trabajar; José utiliza su tiempo libre en realizar diferentes actividades que se llevan a cabo en el Centro de Servicios Sociales que hay cerca de su casa.



Qué actividades puedes realizar en tu tiempo libre

Actividades de ocio.

Son todas aquellas actividades físicas, intelectuales o de diversión que se realizan en el tiempo libre.

Mediante su práctica se favorece un estilo de vida que propicia bienestar y salud. Además sirven como instrumento para aprender cosas nuevas (crecimiento como personas), ser más autónomas, y participar en la vida comunitaria y social.

La práctica de actividades de ocio mejora la calidad de vida individual y social.

Las personas eligen las actividades por sus cualidades, por satisfacción personal y vivencia de disfrute. Son elegidas también por el desarrollo de potencialidades humanas.



Clasificación de actividades de ocio

1.- Actividades físicas de ocio

Están orientadas al restablecimiento del equilibrio físico.

Las más frecuentes son las de carácter físico-deportivo.

2.- Actividades prácticas de ocio

Tienen una finalidad utilitaria. Entre otras son los trabajos de jardinería y de bricolaje y otras actividades domésticas sin ánimo de lucro. También tienen una orientación práctica el ir de compras y visitar centros comerciales, algunos denominados últimamente también centros de ocio, que hacen compatible el consumo de bienes de interés personal y familiar con la realización de actividades lúdicas.

3.- Actividades culturales de ocio

Están orientadas al desarrollo de actividades y conocimientos intelectuales.

Entre ellas están la lectura de libros, asistencia al teatro y conciertos, exposiciones y museos, la televisión, la radio, el cine, la fotografía y todas las que giran en torno al ocio digital hecho posible por la difusión de los ordenadores personales e Internet.



4.- Actividades sociales de ocio

Giran en torno a las relaciones interpersonales y el asociacionismo, ya que para su realización los individuos tienen que cooperar y colaborar entre sí en contextos específicos.

La vida familiar es la más importante de todas ellas, sin olvidar las relaciones con amigos, los encuentros sociales, el voluntariado, etc.

Las actividades de ocio son beneficiosas

Las actividades de ocio resultan generadoras de beneficios múltiples; entre ellos podemos mencionar los siguientes:

- Fomentar los contactos interpersonales y la integración social.
- Potenciar la creatividad, expresividad, la capacidad estética y artística.
- Favorecer el mantenimiento de un funcionamiento psicomotriz adecuado.
- Mantener, en cierto nivel, las capacidades productivas.
- Contribuir al mantenimiento del sentimiento de utilidad y autoestima personal.
- Fomentar la comunicación, la amistad y el establecimiento de relaciones interpersonales ricas y variadas.

a.- Actividades de ocio: Físicas

Cada vez que pueden; José y María van a hacer actividades al club de la tercera edad

Ejercicios físicos

Los ejercicios físicos son buenos a cualquier edad, pero especialmente en la tercera edad.

Conviene que introduzcamos hábitos y actitudes saludables, puesto que nos puede aportar beneficios muy necesarios tales como:

- Mejorar nuestra condición cardiovascular.
- Aumentar la movilidad y potenciar la musculatura.
- Mejorar la coordinación de los movimientos y la pérdida de grasa corporal.
- Prevenir, tratar y rehabilitar diversas enfermedades.
- Retrasar las consecuencias del envejecimiento.
- Proporcionar una mayor autonomía.

Recomendaciones

- Los ejercicios físicos hay que iniciarlos con sesiones suaves, de corta duración y a lo largo del día.



- Cada uno de los ejercicios se pueden hacer cinco o diez veces seguidas, intercalándolos entre sí para hacerlos más entretenidos.
- El lugar en el que se desarrollan debe ser tranquilo y si es posible silencioso. Pueden realizarse sentados para aquellas personas con movilidad reducida.

Ejercicios faciales



- 1°. Elevar las cejas, regresar a la posición inicial y descansar.
- 2°. Arrugar la frente, regresar a la posición inicial y descansar.
- 3°. Hinchar los carrillos, como si estuviésemos hinchando un globo y volver a la posición inicial, soltando el aire.
- 4°. Silbar.
- 5°. Mover la nariz.
- 6°. Abrir y cerrar la boca.
- 7°. Abrir y cerrar los ojos.
- 8°. Guiñar un ojo y luego el otro.
- 9°. Apretar los dientes.
- 10°. Sacar la lengua y meterla

Ejercicios para manos, brazos y hombros

- 1°. Encoger los hombros para posteriormente regresar a la posición inicial y descansar.
- 2°. Empujar los hombros hacia atrás, para posteriormente regresar a la posición inicial y descansar. Repetir los pasos pero esta vez empujando los hombros hacia delante.
- 3°. Colocar las manos en la nuca y llevar los codos hacia atrás, regresando a la posición inicial y repetir los pasos, llevando esta vez los codos hacia delante.
- 4°. Llevar las manos a los hombros y hagan círculos con los codos hacia delante y hacia detrás.
- 5°. Elevar y bajar los brazos.
- 6°. Recoger y dejar objetos de una mesa.

Ejercicios para pies y piernas

- 1°. Sentarse, con los pies en el suelo en posición de descanso, y alternativamente levantar las puntas de los pies y los talones.
- 2°. Sentada/o y con la pierna levantada mover el pie derecho haciendo círculos. Repetir el ejercicio pero con la pierna izquierda.
- 3°. Sentada/o en una silla levantar la rodilla izquierda y luego la derecha de manera alternativa.
- 4°. Sentados hacer el gesto de cruzar las piernas.



- 5°. Separar un poco los pies y pedirles que separen las puntas sin mover los talones.
- 6°. Agacharse con los pies ligeramente separados.
- 7°. Con las manos en las caderas, realizar giros hacia derecha e izquierda.

Ejercicios para hacer con más gente

EL DADO GIGANTE.

Todo el grupo se sienta en las sillas colocadas en círculo, se lanza el dado al centro y se realiza un ejercicio diferente en función del número que salga.

Números pares: ejercicios de ritmo en la silla.

Números impares: ejercicios de desplazamiento.

1. En pie. Rodear la silla.
2. Dar 8 palmadas.
3. Cambiarse de silla a la derecha.
4. Dar 4 palmadas abajo y 4 arriba (por encima de la cabeza).
5. Cambiarse a la silla más lejana.
6. Darse palmadas en los muslos.

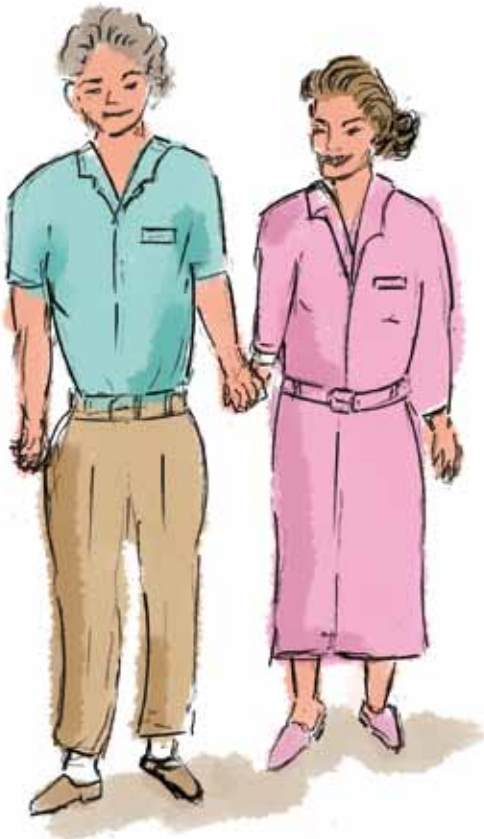
SALVANDO OBSTÁCULOS

Se colocan en el suelo pequeños obstáculos, como pueden ser libros, pelotas de goma o elementos de plástico, separados unos de otros.

Una vez colocados los obstáculos las personas andan, pero deben de ir sorteando los obstáculos.

¿CÓMO PODRÉ LLEGAR A CASA?

Distintas variables y condiciones en las que podríamos llegar a casa.



- 1°. Se desplazan en parejas cogidos de la mano, apoyando sólo los talones, simulando tener un problema que les impide andar de forma normal, apoyando todo el pie.
- 2°. Se desplazan de puntillas, simulando que el problema lo tienen en los talones.
- 3°. Con las puntas de los pies hacia fuera.
- 4°. Con las puntas de los pies hacia dentro.
- 5°. Dando dos pasos cortos y uno largo y/o al contrario.



b. Las manualidades

Las actividades manuales van dirigidas fundamentalmente a:

- El mantenimiento y/o la mejora de la motricidad manual.
- Potenciar la creatividad.
- Aumentar la autoestima y el sentimiento de utilidad.
- Promover la interrelación y el trabajo en grupo.
- Mejorar la coordinación viso-manual.
- Mejorar la concentración.

El aprendizaje de estas actividades requiere su adaptación a las capacidades y a los gustos de las personas participantes.

A continuación se exponen una serie de actividades destinadas a animar a las personas a su realización ya que, entre otras cosas, favorecen el uso del tiempo libre y potencian la creatividad.

«La vida no consiste en otra cosa que en el repertorio de nuestros quehaceres.»

(Ortega y Gasset)

CUADRO CON ESPUMA DE AFEITAR

PASO I

Materiales:

- 1.- Film o plástico transparente.
- 2.- Papel.
- 3.- Pintura acrílica.
- 4.- Espuma de afeitar.
- 5.- Palito o pincel.
- 6.- Material rígido (plástico, cartón, tarjeta de crédito).





Colocar film transparente sobre la mesa y fijarla con celo. Sobre el film poner la espuma de afeitar y añadir toques de pintura acrílica, ejemplo naranja, morado, verde y amarillo.

Con un palito mezclar la espuma con las pinturas dejando diferentes formas.

PASO 2

Colocamos el papel sobre la mezcla presionando ligeramente. Cuando levantemos el papel, lo tendremos impregnado de la mezcla. Con una tarjeta de crédito, se retira toda la espuma y se deja secar.



CARPETA DE DOCUMENTOS

María realizó un portadocumentos en su tiempo libre, porque le junta llevar los papeles de los médicos guardados en sitios bonitos. Está hecho con mucho cariño, con tiempo y mucha dedicación, y además está todo cosido y bordado a mano.

Hacemos uno paso a paso

Materiales:

- 1.- Tela.
- 2.- Tela adhesiva.
- 3.- Tela para bolsillo.
- 4.-Velcro.
- 5.-Hilo.





PASO 1

Cortar un rectángulo de 35x80 cm. donde esta incluido el cierre de la carpeta. Un rectángulo de entretela adhesiva (nº 2) de igual medida, y una tira de tela (nº 3) de 14x23 cm. para bolsillo.

PASO 2

Fijar la entretela adhesiva a la tela elegida.

Junter la parte interna de los dos primeros rectángulos de (35x 24 cm.), numerados en la ilustración con 1 y 2 .Dejando en la parte interior la entretela adhesiva e hilvanar.



En la parte interior del rectángulo que nos queda (nº 3 en la ilustración), fijar la tela elegida para el bolsillo (14x23 cm.) e hilvanar.



PASO 3

Doblar en dos partes y añadir una tira de cierre continuo (nº 4) que sería una tira de 35x8 cm.

Colocar en este cierre una cinta de velcro.

Ribetear los bordes con pespunte o con algún punto bonito a mano.





CENTRO ORIGINAL DE FLORES

Materiales:

- 1.- Recipiente.
- 2.- Sustrato universal (para flores naturales) o esponja (para flores artificiales).
- 3.- Flores y hojas.
- 4.- Piedrecillas.







PASO 1

Coger el recipiente y rellenarlo con sustrato universal o colocar la esponja. Una vez realizada esta tarea, colocar en un lateral hojas verdes.

PASO 2

A su lado colocamos unas flores espectaculares de tallo estilizado, marcando el centro de nuestro recipiente. Esta magnífica combinación da un toque elegante y diferente.

PASO 3

Poner otra planta diferente en el otro lateral, que dará volumen a nuestra composición. Esta planta también tiene un carácter muy especial.

PASO 4

Finalmente, cubrir la base con piedrecillas (si es posible de color blanco) buscando el contraste.

...Y ya tenemos este centro de flores tan original, que José y María han realizado para regalarlo a sus vecinos que cumplen 50 años de casados.

FLOR PRENSADA

Materiales:

- 1.- Papel secante o de seda.
- 2.- Libros.
- 3.- Flores.

PASO 1

Lo primero que hay que hacer es escoger las flores que vamos a prensar.

PASO 2

Se corta el tallo cuidadosamente y se coloca entre dos hojas de papel secante o de seda.





Se colocan las dos hojas secantes con las flores en medio, entre las páginas de un libro con tapas duras y lo más pesadas posible.

PASO 3

Se cierra el libro y se colocan encima dos o tres libros más, para hacer peso.

Hay que dejar que las flores se sequen durante un mes con los libros encima.

Durante estas semanas hay que evitar abrir el libro para controlar cómo va el proceso.



c.- La cultura

Las actividades culturales de ocio tienen como objetivo general mejorar el estado emocional y cognitivo de las personas.

Estas actividades culturales de ocio son beneficiosas para

- Evitar el aislamiento.
- Favorecer la relación con otras personas.
- Promover estados de relajación y disminución de la agitación y la ansiedad.
- Mejorar los niveles de atención.
- Estimular la sensibilidad.
- Desarrollar la expresividad.
- Favorecer la integración de los participantes en el entorno, y su formación e información en temas que despierten su interés.

Ejemplo:

María va a una charla sobre la guerra civil española y además, lee un libro sobre este tema.

Luego le cuenta a José, y después hablan de todo lo que recuerdan, anécdotas, historias, etc.



La musicoterapia

Consiste en escuchar música y expresar lo que evoca mediante dibujo, pintura de dedos, narraciones, expresión corporal, etc.

Ejemplo:

José y María colocados uno frente al otro, y al compás de la música realizan los movimientos de la pareja como si fuera un espejo.

Sabías que...

La musicoterapia tiene su origen en las más remotas culturas. Los primeros “musicoterapeutas”, en el más amplio sentido de la palabra, fueron los chamanes, médicos brujos de la tribu, quienes comienzan a utilizar cantos, susurros y estructuras rítmicas como parte fundamental en sus ritos sanitarios.

La música es la vida misma hecha melodía y ritmo.

Las cualidades de la música intervienen en los estados de ánimo y contribuyen a una mejor calidad de vida.

Relación de canciones para recordar

Años 50

1. Mirando Al Mar

Jorge Sepulveda

2. Cocidito Madrileño

Pepe Blanco

3. Dos Gardenias

Antonio Machin

4. Francisco Alegre

Juanita Reina

5. A Tu Vera

Conchita Piquer

Años 60

1. Yo Soy Aquel

Raphael

2. Poema de Amor

Joan Manuel Serrat

3. Voy a pintar las paredes con tu nombre

Los Mismos

4. Todo tiene su fin

Los Módulos

5. Un Sorbito De Champán

Los Brincos



Cineforum

Proyección de un ciclo de películas, por ejemplo una por semana.

Tras la proyección de la película se abre un debate entre los asistentes. El responsable de la actividad deberá fomentar la mayor participación posible.

Películas que te pueden interesar:

- Los Puentes de Madison.
- Tiempo Modernos.
- Y tu mamá también.
- Ciudad de Dios.
- El último tango en París.



La lectura en los años 60

- 1º La lectura era una de las actividades de ocio favoritas.
- 2º Los títulos favoritos eran las novelas de Julio Verne, para los chicos, y, para las chicas, Mujercitas y La Cabaña del Tío Tom, obra esta última también citada por los varones.
- 3º Se leían obras de los autores Rabindranath Tagore, Juan Ramón Jiménez, Dumas o Lorca.
- 4º Recuerdan las Colecciones “Historias” e “Historias Selección” de la Editorial Bruguera.
- 5º Se recibían libros como regalos en fechas señaladas como Reyes o la Primera Comuni3n.
- 6º Los temas favoritos eran las novelas románticas para las chicas y las de aventuras para los chicos, aunque no de manera excluyente.
- 7º Se leían también obras no literarias: historia, religi3n, manuales de arte y pintura, etc....

Algunos libros de la 3poca

- Pippi Carzaslargas *de Astrid Lingren*
- El Maravilloso Viaje de Nils Holgersson a trav3s de Suecia *de Selma Lagerl3f*
- Sin Familia *de Hector Malot*
- Marcelino Pan y Vino *de Jos3 Maria S3nchez Silva*



d. Las actividades sociales

Las actividades de ocio sociales estimulan los procesos cognitivos, afectivos y volitivos de las personas. Con estas actividades se favorece la participación y convivencia.

Son beneficiosas porque:

- Favorecen las relaciones sociales.
- Aumentan el sentimiento de utilidad.
- Estimulan la escucha activa en la comunicación verbal y la comunicación no verbal.
- Favorecen el disfrute y entretenimiento de los participantes.
- Desarrollan su cultura ampliando conocimientos.
- Potencian el voluntariado y conseguir con ello una mayor integración en la vida



A continuación se exponen una serie de actividades destinadas a dinamizar un grupo de personas mayores y a favorecer su incorporación a la vida de su barrio o localidad, a través de su participación e integración en los colectivos y entidades que lo conforman.

PASEA, VISITA Y RECUERDA

Un grupo de personas mayores se organiza para realizar visitas a otras en su domicilio.

Hay que tener en cuenta las preferencias de la persona visitada, asegurándonos de que ésta desea la misma y no perturba su bienestar, con el fin de que los efectos sean siempre positivos.

PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES DE ASOCIACIONES

Implicarse en las asociaciones y entidades de la comunidad, para participar en los programas y proyectos destinados a la población en general.

FIESTAS POPULARES

Participa en las cruces de Mayo, carnavales, fiestas patronales, cumpleaños.

COCINA. ELABORACIÓN DE RECETAS

Cada una de ellas, por escrito comenta tres recetas de comidas que le gustaría tomar, y cómo se elaboran.



De estas se recogen las más votadas y la actividad se termina con la elaboración de un libro de recetas típicas de la zona.

JUEGO DE CARTAS

Desarrollo de las diversas variantes que tiene este popular juego: cinquillo, continental, tute, solitario, mus, brisca, 7 y media.

JUEGO DE PETANCA

Juego popular, conocido con ese nombre. Consiste en tirar la bola lo más cerca posible de un bolín, situado a unos metros de los jugadores.

HAZTE VOLUNTARIO



CONSEJOS DE JUAN Y MARÍA PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

- Tomar pocos remedios y poner todos los medios
- La comida moderada
- No tener nunca aprensión
- Distracción y mucho trato
- Continua ocupación
- Y Ejercicio:
 - Cuando no podáis correr, trotad.
 - Cuando no podáis trotar, caminad
 - y Cuando no podáis caminar, usad el bastón
 - Pero nunca os detengáis!

Para saber más

- ACTIVIDADES EN CENTROS DE ATENCIÓN A PERSONAS MAYORES. Junta de Andalucía, Consejería para la Igualdad y Bienestar Social
- http://www.fadaum.org/revistas/madurez_activa_13.pdf
- <http://www.hogarutil.com/jardineria/tecnicas/artefloral/201112/componer-centros-plantas-13027.html>
- <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/boletinsobreenejec27.pdf>.



Donde Acudir





Donde acudir

A los Servicios Sociales Comunitarios, que son el primer nivel de intervención en el Sistema Público de los Servicios Sociales. Se dirigen a todos los ciudadanos con el objeto de garantizar el bienestar de la población a través de la satisfacción de las necesidades sociales y el logro de unas mejores condiciones de vida para el pleno desarrollo de los individuos y grupos en que se integran, mediante una actuación integrada y polivalente.

Los servicios y prestaciones que ofrece son:

INFORMACION , VALORACION: para recibir información, valoración y orientación para realizar gestiones, resolver problemas, acceder a los recursos y prestaciones. La atención en este servicio se realiza mediante cita previa, solicitada en su municipio.

AYUDA A DOMILICIO Y TELEASISTENCIA: para apoyar a personas solas o familias que no puedan desenvolverse por si mismas en su vida diaria, dificultades de movilidad, enfermedad, etc

CONVIVENCIA Y REINSERCIÓN: Para atender las dificultades y/o problemas en la convivencia de familias, intervenir en los procesos de reinserción de personas

Donde acudir

en proceso de exclusión social. Ayudas económicas familiares, de emergencia y de inserción.

COOPERACIÓN SOCIAL: actuaciones para favorecer la solidaridad, el voluntariado, la ayuda mutua, mediante la participación ciudadana, impulsando y promoviendo el asociacionismo.

PROYECTOS DE INTERVENCIÓN GRUPAL: para la prevención de las situaciones de exclusión y favorecer la incorporación adecuada a la vida social mediante la educación familiar. Escuelas de verano para niños, grupos de autoayuda, escuelas de padres y madres...

GESTIÓN DE LA DEPENDENCIA: para la realización de los trámites de las solicitudes para el reconocimiento de la situación de dependencia, así como la prescripción de los servicios y prestaciones, de acuerdo con los solicitantes.

La atención a los ciudadanos se realiza en los Centros de Servicios Sociales Comunitarios y en cada Ayuntamiento en las dependencias municipales habilitadas para este fin, de forma que se facilita el acceso a los servicios acercándolos al lugar de residencia de cada persona.



Cuentan con un equipo de profesiones que trabajan para atender las necesidades sociales de los ciudadanos:

El servicio Provincial de Servicios Sociales Comunitarios es la estructura técnico-administrativa que da soporte a la intervención de los Servicios Sociales Comunitarios en los municipios menores de 20.000 habitantes. El Servicio está integrado por una estructura central y otra periférica:

UBICADOS EN LA CIUDAD DE ALMERÍA

Rambla alfareros, nº 21, CP 04071

Teléfono: 950 211 699

Fax: 950- 211 793

E-mail : sscomunitarios@dipalme.org

RELACIÓN DE MUNICIPIOS PERTENECIENTES A LOS CENTROS DE TRABAJO SOCIAL, POR ORDEN ALFABÉTICO

ALPUJARRA:

C/ Ramón y Cajal, 21

04760 – Berja

Tfno: 950 60 50 80

<mailto:cssalpujarra@dipalme.org>

Alcolea, Bayárcal, Berja, Dalías, Fondón, Laujar y Paterna

ALTO ALMANZORA:

Avda. Ver de Olula, s/n bajo

04860 – Olula del Río

Tfno: 950 44 17 32

mailto: cssaltoalmanzora@dipalme.org

Alcóntar, Armuña del Almanzora, Bacares, Bayarque, Lúcar, Olula del Río, Purchena, Serón, Sierro, Somontín, Suflí, Tíjola, Urrácal

ALTO ANDARAX:

C/ Artés de Arcos Marco, 3, 3ª planta

04400 – Alhama de Almería

Tfno: 950 64 07 65

mailto: cssaltoandarax@dipalme.org

Alboloduy, Alhabia, Alhama de Almería, Alicún, Almócita, Alsodux, Beires, Bentarique, Canjáyar, Huécija, Illar, Instinción, Ohanes, Padules, Rágol, Santa Cruz de Marchena y Terque.

BAJO ANDARAX:

C/ Real, 15

04230 – Huércal de Almería

Tfno: 950 30 28 35

mailto: cssbajoandarax@dipalme.org

Benahadux, Gádor, Huércal de Almería, Pechina, Rioja, Santa Fé de Mondújar, y Viator.



FILABRES ALHAMILLA :

C/ Circunvalación, s/n

04200 – Tabernas

Tfno: 950 61 19 66

mailto: cssfilabres-alamilla@dipalme.org

Alcudia, Benitagla, Benizalón, Castro de los Filabres, Lubrín, Lucainena de las Torres, Senés, Sorbas, Tabernas, Tahal, Turrillas, Uleila del Campo, y Velefique.

HUÉRCAL OVERA:

C/ Retama, 1 (Barrio de San Isidro)

04600 – Huércal - Overa

Tfno: 950 13 49 00

mailto: csshuercalovera@dipalme.org

Huércal Overa.

LEVANTE NORTE:

Plaza Mayor, 11, 1ª Planta

04620 – Vera

Tfno: 950 39 32 90

mailto: csslevante-norte@dipalme.org

Antas, Cuevas del Almanzora, Pulpí y Vera.

LEVANTE SUR:

C/ Rosaleda, 6

04639 – Turre

Tfno: 950 61 87 22

mailto: csslevante-sur@dipalme.org

Bédar, Carboneras, Garrucha, Los Gallardos, Mojácar y Turre

LOSVELEZ :

C/ Ronda de Abastos s/n

04820 – Vélez-Rubio

Tfno: 950 21 18 88

mailto: cssvelez@dipalme.org

Chirivel, María, Vélez Blanco, y Vélez Rubio.

MÁRMOL:

Plaza del Convento s/n

04850 – Cantoria

Tfno: 950 43 64 55

mailto: cssmarmol@dipalme.org

Albanchez, Cantoria, Chercos, Cóbdar, Fines, Laroya, Líjar y Macael,

PONIENTE:

C/ Carlos V, 11, 1ª planta

04745 – La Mojonera

Tfno: 950 21 18 71

mailto: cssponiente@dipalme.org

Enix, Felix, La Mojonera y Vícar



RIO NACIMIENTO:

Paraje Las Chinas, s/n

04520 – Abrucena

Tfno: 950 35 04 20

mailto: cssrionacimiento@dipalme.org

Abla, Abrucena, Fiñana, Gércal, Las Tres Villas, Nacimiento y Olula de Castro

SALIENTE:

Ctra. Estación s/n

Edificio Cámara Agraria, 2ª planta

04800 – Albox

Tfno: 950 63 32 40

mailto: csssaliante@dipalme.org

Albox, Arboleas, Oria, Partalao, Taberno y Zurgena.



DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA

