

*Por un envejecimiento activo,
productivo y saludable*



PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y EL AUTOCUIDADO DE LAS
PERSONAS ADULTAS MAYORES

CARTILLA 2



MIMDES

Ministerio de la Mujer y
Desarrollo Social



Nuestro agradecimiento y reconocimiento a todos los profesionales que participaron en la elaboración de esta cartilla y al equipo técnico de la DIPAM.

Cartilla N° 2: Promoción de la salud y el autocuidado de las personas adultas mayores

Dra. Susana Pinilla Cisneros
Ministra de la Mujer y Desarrollo Social

Dra. Dolores Tasayco Arana
Viceministra de la Mujer

Dra. Sarah María Vega Sánchez
Directora General de Familia y Comunidad

Mg. Elia Victoria Luna del Valle
Directora de Personas Adultas Mayores

Segunda edición - Enero 2008

Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social
Dirección de Personas Adultas Mayores
Jr. Camaná 616 Lima - Perú
Teléfono: 501-200/7024
Página web: www.mimdes.gob.pe

Tiraje: 1,000 ejemplares
Publicación sin fines de lucro
Hecho el depósito legal
Ley 26905 - Biblioteca Nacional del Perú
Industrias Gráficas Ausangate S.A.C.
Jr. Lima 631 (Conde de Superunda) Lima 1 - Perú

Actividades del autocuidado

Promoción de estilos de vida saludables (por ejemplo realizar caminatas diariamente, reducir o evitar el consumo de alcohol, tabaco, grasas, bebidas gaseosas, te, café, mucha sal o mucha azúcar etc.)

- Prevención de la enfermedad a través del control y disminución de factores de riesgo (por ejemplo evitar caídas, eliminar barreras arquitectónicas, realizar sus chequeos periódicos etc.)
- Mantenimiento, y recuperación de la salud (por ejemplo acudir al médico cuando su salud lo requiera, cumplir adecuadamente las indicaciones de su facultativo, no automedicarse, asistir a sus sesiones de rehabilitación en caso que lo requiera etc.)
- Promover la satisfacción de las necesidades básicas (por ejemplo priorizar gastos, hacer presupuestos considerando el rubro prevención de la salud, no descuidar los gastos orientados a alimentación).

Componentes del autocuidado

La autoestima

Es la valoración que tiene una persona de sí misma, si hablamos de autocuidado, esta valoración debe ser

positiva. En síntesis es querernos, respetarnos, tal como nos encontramos en la actualidad.

El autoconcepto

Es el conjunto de pensamientos, ideas, creencias, opiniones y percepciones respecto de nosotros mismos en base a la autoobservación y autoconocimiento.

Para un adecuado autocuidado, se requiere que las personas adultas mayores tengan un concepto positivo de si mismas.



La autodeterminación

Es la capacidad de tomar decisiones a nivel de cada persona, en todos los aspectos de su vida. Parte de un autoanálisis y promueve el desarrollo personal, considerando la condición humana.

Recuerde:

La vejez no es sinónimo de enfermedad



Foto del primer concurso de fotografía organizado por la DIPAM

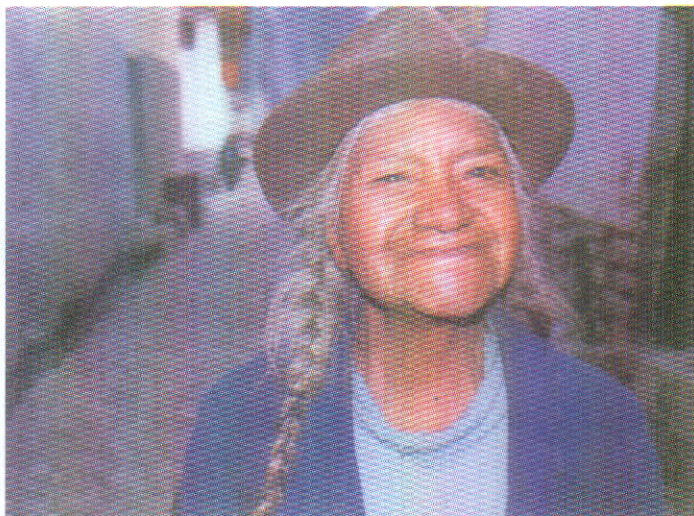


Foto del primer concurso de fotografía organizado por la DIPAM

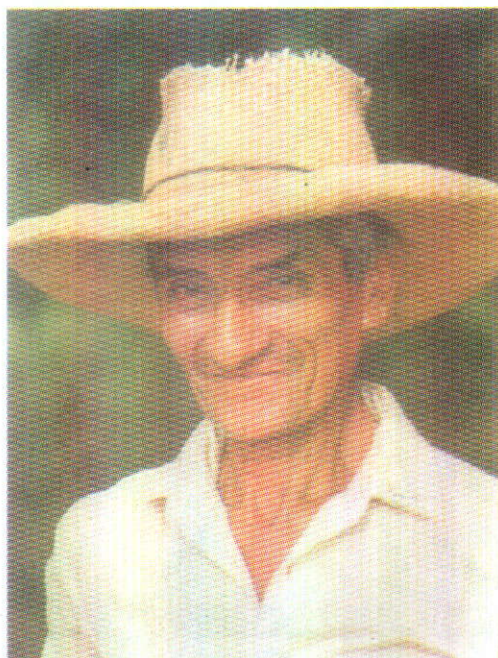


Foto del primer concurso de fotografía organizado por la DIPAM

El Autocuidado y promoción de la salud en las personas adultas mayores

La salud es:

"Un estado de bienestar físico, mental, social y no simplemente la ausencia de enfermedad".

¿Qué es el autocuidado de la salud?

Es asumir voluntariamente la responsabilidad sobre el cuidado de la propia salud, lo que implica adoptar estilos de vida saludable, que prevengan la aparición de enfermedades y que mantengan a las personas adultas mayores activas, productivas, saludables y participativas.

Autocuidado significa también, conocernos, querernos y cuidarnos; lo cual parte por aprender a aceptar las huellas que el tiempo va dejando en nuestro cuerpo y tener siempre la capacidad de amar nuestra persona.

Es importante puntualizar que el autocuidado es una conducta que se aprende y surge de la combinación de experiencias personales y sociales.



Aspectos del Autocuidado

La forma de autocuidarse está influenciada por la edad, nivel de instrucción, estado de salud, estado civil, roles que desempeña, entre otros.

Como el envejecimiento es individual es muy importante tener en cuenta el autoconocimiento, autoestima y la autodeterminación que son considerados como componentes básicos del autocuidado, reconociendo así al autocuidado como elemento conducente al desarrollo humano integral porque propicia la autonomía, expresada en el protagonismo de su propio destino.



Salud y autocuidado

La Salud se debería percibir, no como un objetivo sino como una fuente de riqueza de la vida cotidiana, el resultado del autocuidado, es la capacidad de tomar decisiones y controlar la propia vida.

La base del autocuidado descansa en una auténtica filosofía de vida, que consiste en adoptar un estilo de vida saludable, el mismo que debe ser asumido y cultivado día a día.

El autocuidado es importante en los adultos mayores para:

- Mantener la capacidad funcional del adulto mayor.
- Hacer menos grave la enfermedad o discapacidad.
- Mejorar la interacción entre las personas.

Definitivamente, el Autocuidado es un elemento que promueve el desarrollo humano integral y la independencia de las personas adultas mayores.

De ahí la importancia de sensibilizar a las personas mayores de 60 años y comprometerlas en el cuidado de su salud.

Estas acciones están directamente relacionadas con la promoción, prevención y rehabilitación de las enfermedades, con la finalidad de alcanzar la máxima independencia funcional y lograr la mayor autonomía posible.

El autocuidado, tiene una directa relación con la situación económica de las personas adultas mayores, porque sin lugar a dudas, prevenir una enfermedad es inmensamente más barato que tratarla y/o curarla.

Autocuidado y aprendizaje en las personas adultas mayores

El autocuidado y el aprendizaje son dos actividades muy cercanas, puesto que es a través de un proceso educativo que las personas de toda edad van desarrollando sus capacidades, con mayor razón se requiere esfuerzos de información y comunicación, cuando pretendemos que sean las propias personas adultas mayores las que se encarguen del cuidado de su salud.

Es importante recalcar que, el Autocuidado tiene como objetivo lograr que la persona sea independiente para satisfacer sus necesidades básicas.

Sin embargo, el autocuidado no está exclusivamente en el terreno de la población adulta mayor, sino que lo correcto es adoptar estilos de vida saludable, desde muy tierna edad, justamente con el propósito que el envejecimiento sea lo más saludable y exitoso posible.

Recuerde:

Debemos vivir saludablemente para
envejecer con salud



Foto del primer concurso de fotografía organizado por la DIPAM

CARTILLAS PUBLICADAS

1. Proceso del envejecimiento.
2. Promoción de la salud y el autocuidado de las personas adultas mayores.
3. Autocuidado de los sentidos en las personas adultas mayores.
4. Autocuidado de la piel y anexos en las personas adultas mayores.
5. Autocuidado de la cavidad bucal en las personas adultas mayores.
6. Autocuidado nutricional de las personas adultas mayores.
7. Autocuidado del aparato genitourinario en las personas adultas mayores.
8. Autocuidado del sistema nervioso en las personas adultas mayores.
9. Autocuidado del sueño en las personas adultas mayores.
10. Autocuidado y sexualidad en las personas adultas mayores.
11. Actividad física para las personas adultas mayores
12. Autocuidado de los pies en las personas adultas mayores.
13. Las caídas en las personas adultas mayores ¿se puede evitar?
14. La persona adulta mayor y su autoestima.
15. La memoria y las personas adultas mayores.

