

AUTOCUIDADO EN EL ADULTO MAYOR Y ENVEJECIMIENTO CON BIENESTAR

SELF-CARE IN THE OLDER ADULT AND AGING WITH WELL-BEING

Leitón Espinoza Zoila

zoilaeleton@gmail.com

Coordinadora Internacional

Red de Enfermería en Salud del Adulto mayor (Red ESAM)

Docente Facultad de Enfermería

Decana del Colegio Enfermeros

Universidad Nacional de Trujillo

Perú

Resumen:

El envejecimiento de la población se ha convertido en una preocupación global, la proporción de personas mayores está aumentando en las poblaciones de todo el mundo y alcanzar un envejecimiento con bienestar se convierte en un gran desafío. Es necesario considerar que el envejecimiento es singular, individual y heterogéneo, por lo que cada uno llega a tener su propia manera de envejecer con bienestar y el autocuidado se convierte en la mejor estrategia para conseguirlo.

Palabras Clave: Envejecimiento, bienestar, autocuidado, adulto mayor.

Cuerpo de la ponencia:

Cuando hablamos de la salud y bienestar de la población no podemos desconocer que los servicios de salud no han conseguido llegar a quienes han estado alejados de ellos y por consiguiente la posibilidad de mejorar la condición humana es urgente. Así mismo, aquellas y aquellos adultos mayores que a pesar de sus debilidades, continúan encontrando significado y placer en sus vidas revelan la capacidad de la trascendencia humana y son la mayor fuente de inspiración forzando los lazos de la longevidad para una calidad de vida y bienestar hasta el final (ILC-Brazil, 2015).

La Organización Mundial de la Salud declara que la salud es “un estado de completo bienestar físico, mental y social y no simplemente la ausencia de enfermedad”. Armonizando con esta nueva concepción de salud, Ebersole y Hess definen que, para la persona de edad avanzada, “bienestar es el balance entre sus entornos internos y externos y

sus procesos emocionales, espirituales, sociales-culturales y físicos, que le permitan estar en su nivel óptimo de funcionamiento y lograr una existencia buena y satisfactoria”.

Entre Las características de un envejecimiento con bienestar es prudente mencionar: Se adapta a los cambios y pérdidas del envejecimiento, aprende permanentemente, asume con responsabilidad su autocuidado salud-enfermedad, trabaja productivamente, disfruta del tiempo libre, hace ejercicio regularmente, asume una dieta sana y natural, satisface necesidades básicas, espera con paciencia los resultados y eventos de la vida, tiene compañía y afecto, comparte sabiduría y experiencia, la vida ha valido la pena, acepta su vida con sus triunfos y fracasos, desempeña un papel útil, es afectuoso, su estado de ánimo es positivo y tiene buen humor, mantiene una buena autoestima e integridad de su yo, cuenta con apoyo social, tiene un proyecto de vida, es independiente, tiene seguridad económica y vivienda, tiene fe, trascendencia y actitud positiva hacia la muerte.

La Carta de Ottawa, emanada de la Primera Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud en 1986, señala que “para mejorar la salud y ejercer mayor control de la misma y que para alcanzar el estado adecuado de bienestar físico, mental y social un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar y adaptarse al medio ambiente con un espíritu de autorresponsabilidad y autodeterminación”. Por lo tanto, el adulto mayor no debe ser sólo un destinatario pasivo de los servicios de salud, sino que debe convertirse en un elemento participativo. Así lo afirmó Halfdan Mahler, ex director general de la OMS: *“es necesario tener en cuenta que todo aumento significativo en el bienestar físico, mental o social depende en gran medida de la determinación del individuo y de la comunidad de ocuparse de sí mismo”*, el autocuidado se convierte en la mejor estrategia para conseguirlo.

Según Coppard, “el autocuidado comprende todas las acciones y decisiones que toma una persona dirigidas a mantener y mejorar la salud para prevenir, diagnosticar y tratar su enfermedad; y las decisiones de utilizar los sistemas de apoyo formales e informales de salud”.

Orem (1983), en su teoría de enfermería sobre autocuidado, lo define como “la práctica de actividades que una persona inicia y realiza por su propia voluntad para mantener la vida, la salud y el bienestar. Afirma, que el autocuidado es una conducta que se aprende y surge de combinaciones de experiencias cognitivas y sociales”.

Así, Orem y Coppard, comparten el criterio de que “una persona puede convertirse por sí misma, o con ayuda de otros, en su propio agente de autocuidado”.Las concepciones mencionadas sobre el autocuidado deben tomar en cuenta las necesidades y potencialidades de hombres y mujeres.

Se deben considerar las siguientes actividades:

- ✓ Promoción y fomento de la salud a través de la práctica de estilos de vida saludables.
- ✓ Prevención de la enfermedad a través del control y disminución de factores de riesgo.
- ✓ Mantenimiento, recuperación de la salud y rehabilitación.
- ✓ También incluye conductas de carácter social, afectivo, psicológico y otras, que promuevan la satisfacción de las necesidades básicas del hombre y mujer como ser holístico.

Los programas de autocuidado tienen por objetivo ayudar a las personas a:

- Aceptar responsabilidad de su cuidado para alcanzar el bienestar.
- Mantener la capacidad funcional e independencia.
- Desarrollar aptitudes, habilidades y conocimientos.
- Realizar acciones para promocionar la salud, prevenir y manejar enfermedades comunes y urgencias.
- Controlar Enfermedades crónicas y Rehabilitación.
- Usar los recursos de salud y sociales.

La importancia del autocuidado en los adultos mayores radica en que éste se reconoce como elemento que promueve el desarrollo humano integral. Propicia la independencia expresada en el protagonismo real de las personas de su propio destino en los distintos espacios de su vida; esto nos indica lo útil que resulta para los familiares y equipo de salud trabajar para consolidar el compromiso de los adultos mayores con su autocuidado.

Cabe resaltar que el aprendizaje y el autocuidado son dos actividades estrechamente vinculadas. El proceso educativo se convierte en el elemento básico e indispensable para el desarrollo de potencialidades de las personas en el cuidado de su salud. Así mismo, la responsabilidad profesional frente a la Educación para el Autocuidado (EPA) tendrá como objetivo lograr en el menor tiempo posible la independencia de la persona para satisfacer sus necesidades básicas y fortalecer sus potencialidades.

No obstante, para que el autocuidado se convierta en una alternativa real y eficaz es necesario que los miembros del equipo de salud principalmente los profesionales de enfermería deban tomar en cuenta los cambios del envejecimiento y nivel educativo. “También se deben considerar las creencias, valores, percepciones, hábitos y patrones culturales de salud y el envejecimiento activo” (Fernández, 2009).

En el proceso enseñanza–aprendizaje se tendrán en cuenta aspectos fundamentales como los principios de la andragogía, la necesidad de conocer, el autoconcepto, experiencias, disposición y la orientación para aprender; el modelo desarrollista o de procesos

cognitivos y la gerontología, considerando especialmente el concepto de reactualización del conocimiento, basado en las posibilidades de desarrollo psicológico-cognitivo y educativo para toda la vida. Así mismo, la inteligencia cristalizada, la reserva cognitiva, la plasticidad

neuronal, permite al adulto mayor una educación permanente permitiendo que mantenga su competencia a través de una educación plena, liberadora y permanente. Las metodologías pedagógicas como el constructivismo, el aprendizaje significativo y las inteligencias múltiples aunque en la vejez algunas declinan, pueden desarrollarlas siempre y cuando sean estimuladas, así les permitirá aprender y re-aprender en el autocuidado y adaptarse a las circunstancias de la vida (Yury y Urbano,2005; Antúnez, 2012).

Todos estos elementos son cruciales para la construcción de un clima favorable para el aprendizaje. Si los profesionales que atienden a personas adultas mayores tienen en cuenta estos elementos tendrán las herramientas necesarias para la formulación y utilización de estrategias de enseñanza específica para adultos mayores, favoreciendo en consecuencia su aprendizaje y adquisición de conductas permanentes de autocuidado y así con sus potencialidades consigan el empoderamiento (poder de sí mismo) y logren de esta manera una adaptación satisfactoria y un envejecimiento con bienestar.

Conclusión:

El envejecimiento es un proceso que inicia desde que se nace; por lo tanto el autocuidado es un proyecto de vida, siendo indispensable la participación del estado, la sociedad, la familia y la persona Adulta Mayor en la (re) construcción del envejecimiento con bienestar.

Bibliografía

- Antunez, C. (2012). *Juegos para estimular las Inteligencia Múltiples*. Colombia: Narcea S.A.
- Fernández, M. (2009). *Envejecimiento Activo contribuciones de la Psicología*. Madrid: Pirámide Grupo Anaya S.A
- International Longevity Centre Brazil (ILC-Brazil). (2015). *Envejecimiento Activo: Un marco político ante la revolución de la longevidad*. Brasil: Escuela Andaluza de Salud Pública.
- Orem, D. (1983). *Teoría del Déficit de Autocuidado. Modelos y Teorías en Enfermería*. España: Harcourt-Brace.

- Yuni, J., Y Urbano, C. (2005). *Educación en los adultos mayores Teoría, Investigación e Intervenciones*. Argentina: Las Bruja