



ACCIONES BASICAS DE RBC PARA EL ADULTO MAYOR

REHABILITACIÓN EN EL ADULTO MAYOR

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD
Oficina Sanitaria Panamericana, Oficina Regional de la
ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

Revisión Técnica:
Dra. Martha Peláez
Asesora Regional en Salud y Envejecimiento de la OPS

Dr. Armando J. Vasquez B.
Asesor Regional de Prevención de Discapacidades y
Rehabilitación OPS

MÓDULO

1.- INTRODUCCIÓN

1.1.- OBJETIVOS DE LA RBC

1.2.- PRINCIPIOS DE LA RBC EN EL ADULTO MAYOR

2.- ASPECTOS CONCEPTUALES

2.1.- DEFICIENCIA

2.2.- DISCAPACIDAD

2.3.- REHABILITACIÓN

2.4.- REHABILITACIÓN DE BASE COMUNITARIA

3.- SOPORTE TÉCNICO PARA EL CUIDADOR DEL ADULTO MAYOR

3.1.- CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS

3.2.- EJES TRAZADORES DEL TRABAJO COMUNITARIO

4.- ACCIONES BASICAS DE RBC PARA EL ADULTO MAYOR

4.1.- COMO AYUDAR AL ADULTO MAYOR CON PROBLEMAS DE VISION

4.2.- COMO AYUDAR AL ADULTO MAYOR CON PROBLEMAS DE MOVILIDAD

4.3.- COMO AYUDAR AL ADULTO MAYOR CON PROBLEMAS DE AUDICIÓN Y LENGUAJE

4.4.- COMO AYUDAR AL ADULTO MAYOR CON PROBLEMAS DE SENSIBILIDAD

4.5.- COMO AYUDAR AL ADULTO MAYOR CON PROBLEMAS MENTALES

5.- BIBLIOGRAFÍA

OBJETIVOS

GENERAL: Brindar conocimientos sobre aspectos básicos de rehabilitación de base comunitaria para manejo y seguimiento del adulto mayor en el hogar.

ESPECÍFICOS:

Al finalizar el trabajo con el presente módulo, los participantes serán capaces de:

1. Conocer los principales conceptos que describen la rehabilitación de base comunitaria.
2. Identificar las principales acciones de rehabilitación para el manejo de las personas mayores en la comunidad.



1.- INTRODUCCIÓN

1.1.- OBJETIVOS EN LA REHABILITACIÓN DE BASE COMUNITARIA

- ? Asegurar que las personas mayores con o sin discapacidad sean capaces de potenciar sus habilidades físicas y mentales.
- ? Garantizar que las personas adultas mayores tengan acceso regular a los servicios e integración social plena dentro de sus comunidades.
- ? Buscar la colaboración de la comunidad.
- ? Motivar e interesar a la familia, la comunidad y otros sectores involucrados, para incrementar el nivel de conocimiento sobre discapacidad y rehabilitación

1.2.- PRINCIPIOS DE LA RBC EN EL MANEJO DEL ADULTO MAYOR

- ? La RBC es una estrategia viable que opera en conjunto con los servicios especializados ya existentes.
- ? Llega a los lugares donde los servicios tradicionales son inadecuados o inexistentes.
- ? Busca la participación de las personas mayores con o sin discapacidad, la familia, la comunidad, profesionales de salud y asistencia social.
- ? Se basa en las necesidades de las personas mayores y busca solución de problemas.
- ? Utiliza recursos locales y tecnología adecuada al medio.
- ? Promover la intersectorialidad para la búsqueda de soluciones en la comunidad.
- ? Contribuye al mejoramiento de la calidad de vida de toda la comunidad.
- ? Promueve la coordinación intrasectorial en el ámbito comunitario.



2.- ASPECTOS CONCEPTUALES

2.1.- ¿QUÉ ES DEFICIENCIA?

Es la anomalía o pérdida de una estructura corporal o de una función fisiológica.

Funciones y estructuras corporales son las funciones fisiológicas de los sistemas corporales, incluyendo funciones psicológicas.

Las Estructuras corporales son las partes del cuerpo tales como los órganos, las extremidades y sus componentes.

Las Deficiencias son problemas en las funciones o estructuras corporales tales como una desviación significativa o una pérdida.

Las deficiencias pueden ser temporales o permanentes, progresivas, regresivas o estáticas, intermitentes o continuas.

Las deficiencias pueden derivar en otras deficiencias, por ejemplo, la disminución de la fuerza muscular puede causar una deficiencia en las funciones del movimiento, los déficits de las funciones respiratorias pueden afectar el funcionamiento cardíaco.

2.2.- ¿QUÉ ES DISCAPACIDAD ?

Es un término genérico que incluye déficit, limitaciones en la actividad y restricciones en la participación. Indica los aspectos negativos de la interacción entre un individuo y sus factores contextuales (factores ambientales y personales).

1. Si la persona tiene dificultad en hacer actividades diarias, por ejemplo: escuchar la radio, ir al mercado, cocinar o ir a la escuela.
2. Si la persona no puede tomar sus propias decisiones. Esto podría ser porque tiene problemas en la organización del pensamiento.
3. Si una parte del cuerpo o cerebro no funciona, por ejemplo: una pierna rígida, un brazo sin fuerza, lentitud para reaccionar.



4. Si la persona ha tenido dificultad en realizar los quehaceres cotidianos con una parte del cuerpo por mucho tiempo, y parece que no se mejora, por ejemplo: después de una caída, una persona podría sufrir dolor en la columna, o tener problemas para moverse durante dos años o más.
5. A veces una persona con apariencia diferente a los demás, puede tener una discapacidad, por ejemplo: es una persona mayor y ha sufrido un derrame, un lado de su cuerpo se ve diferente del otro.

2.3.- ¿QUÉ ES REHABILITACION?

Rehabilitación es un acto de atención de la salud y por lo tanto componente imprescindible de la promoción, prevención y asistencia de las personas en el mantenimiento de la salud y bienestar de ellos, su familia y la comunidad.

2.4.- ¿QUÉ ES REHABILITACIÓN DE BASE COMUNITARIA?

La Rehabilitación de Base Comunitaria (RBC), es una estrategia desarrollada con la comunidad para la rehabilitación, equiparación de oportunidades e integración social de todas las personas con discapacidad”.

RBC: es un componente de la política social y promueve el derecho de las personas con discapacidad a vivir dentro de sus comunidades, disfrutar su bienestar, plena participación en las actividades educacionales, sociales, culturales, religiosas y económicas.

Sus características son:

- ? Centrado en el usuario y la comunidad.
- ? Prevención e intervención temprana.
- ? Colaborar con facilidades institucionales.
- ? Consistente y flexible.
- ? Coordinación con sistema de referencia.



- ? Interdisciplinario y multisectorial.
- ? Crecimiento de la información.
- ? Proveer conocimientos adecuados a la comunidad.
- ? Selección de apropiada tecnología.
- ? Participación activa de la familia.

3.- SOPORTE TÉCNICO PARA EL CUIDADOR DEL ADULTO MAYOR

3.1.- CONSIDERACIONES METODOLOGICAS

La ayuda para las personas mayores con o sin discapacidad se puede entender de diversas maneras, esto significa que todos los miembros de la comunidad tienen posibilidades de ayudar, por lo que es importante considerar las siguientes pautas.

? FORMANDO GRUPOS DE APOYO

Para trabajar en aspectos de diversas índoles, que apoyen acciones de inclusión de las personas mayores a la comunidad. Como parte de las acciones, los miembros de la comunidad pueden participar en la identificación de adultos mayores abandonados, en situación de indigencia o con discapacidad, a la vez participar en algunas acciones de salud, en acciones de prevención, en disminución de barreras arquitectónicas, de inclusión a las actividades recreativas, deportivas ó de la vida diaria.

? REALIZANDO VISITAS DOMICILIARES

Para conocer a las personas mayores con o sin discapacidad y conocer así mismo las condiciones en que viven y las necesidades que tienen, ya sea en salud, en movilidad, en afecto ó en recreación.



? **ACOMPAÑANDO GRUPOS ORGANIZADOS**

Ya que la conformación de organizaciones tienen mayores posibilidades de éxito que las que actúan solas, es decir la solidaridad con las personas mayores con o sin discapacidad, hará que estos grupos tengan más influencia para generar cambios en la comunidad.

3.2.- EJES TRAZADORES PARA EL TRABAJO COMUNITARIO

Siendo la RBC una estrategia que se organiza dentro de la propia comunidad, los ejes que indican el sendero para asegurar el éxito de las acciones son:

- ✍ Que las personas mayores con o sin discapacidad saquen el máximo provecho de sus facultades, se beneficien al igual que el resto de pobladores, de los servicios comunes para alcanzar la inserción en el seno de la familia y la comunidad.
- ✍ La cooperación multisectorial debe constituirse en una herramienta en la cual los esfuerzos de los diferentes sectores del ámbito local, contribuyan con la participación ó integración de las personas mayores con o sin discapacidad.
- ✍ Los diferentes grupos que se organizan para el desarrollo comunitario, como las juntas comunales, comisiones, grupos de apoyo, organización de familias y otras, pueden cooperar de diversas maneras (gestionando u organizando acciones) para que las personas mayores con o sin discapacidad tengan opciones similares a las del resto de los pobladores de la comunidad.
- ✍ Trasladar la información necesaria a los miembros de la comunidad para desarrollar acciones básicas de RBC. Se trata de poner en manos de la comunidad, información que permita ayudar, mejorar y por tanto integrar a las personas mayores con o sin discapacidad. Esta información puede ser de aspectos variados, desde cuestiones relativas a la accesibilidad, así como acciones para mejorar su calidad de vida.



- ✍ La participación de las personas mayores con o sin discapacidad y sus familias es esencial, pues ellas deben ser las más interesadas en poner sus capacidades para capacitarse en las diferentes actividades según sus necesidades.

- ✍ Todo lo que deba decidirse, deberá hacerse con su propio conocimiento y sus familias, ya que ellos conocen sus necesidades y la forma en que pueden solucionarse.

4.- ACCIONES BASICAS DE RBC PARA EL ADULTO MAYOR

4.1.- COMO AYUDAR AL ADULTO MAYOR CON PROBLEMAS DE VISION

Este apartado se refiere a personas mayores con dificultades graves de visión, ya sea de lejos o de cerca. Se refiere solo a personas con limitaciones importantes que no han sido superadas con el uso de anteojos. Los aspectos más significativos son:

Discapacidad para recibir cualquier imagen. Personas con ceguera total en ambos ojos.

Discapacidad para Ver Bien de Lejos. Personas con pérdida o reducción de capacidad para ejecutar tareas que requieren una adecuada visión de lejos. Ej. Ciego de un ojo y con buena visión en el otro.

Discapacidad para Ver Bien los detalles. Personas que, aún con anteojos, tienen una dificultad grave para distinguir las imágenes del televisor, leer el periódico, coser o ver la hora del reloj de pulsera a una distancia normal.

COMO AYUDAR AL ADULTO MAYOR A HACER UNA ACTIVIDAD

Orientaciones Generales

- Debes observar a la persona que capacitas para conocer cuáles son sus habilidades, saber cuánto puede hacer sola y cuando necesitara ayuda para hacer una actividad, siempre se debe alentar para que haga sola lo que pueda.



- Cuando le enseñes una actividad obsérvala todo el tiempo, averigua cuanto puede hacer sin ayuda. Ayúdala a hacer aquellas actividades o partes de una actividad que no pueda hacer sola.
- Enséñale una actividad por vez, solamente cuando pueda hacer esa actividad bien comienza con otra.
- Para enseñarle como realizar la actividad, debes hacerlo demostrativamente, luego le pide que lo hagan juntos y finalmente que lo intente sola.
- Cuando el adulto mayor vaya aprendiendo a hacer la actividad, dele menos ayuda e instrucciones.

ACTIVIDADES QUE EL ADULTO MAYOR DEBE PODER HACER

COMER

1. El adulto mayor con problemas de visión debe comer de la misma manera que los otros miembros de la familia, así no se sentirá diferente.
2. Durante las comidas, siéntate a su lado y dile que va a comer. Dele tiempo para que pruebe cada comida. Por medio del tacto y olfato enséñale a conocer los distintos tipos de comida.
3. Es recomendable que se siente siempre en el mismo lugar, al igual que los objetos que se usan, de tal manera que los pueda encontrar con mas facilidad.
4. Coloca diferentes comidas en el mis lugar de su plato cada vez, de esta manera, aprenderá a encontrar las comidas.

BEBER

1. Coloque su mano sobre la mano de la persona mayor y sostengan juntos el vaso o taza, pon su mano alrededor de estos, luego lleva el vaso o la taza a su boca, llévale también la mano cuando los deje, de esta forma, aprenderá a beber de un vaso o una taza.



2. Guardar los objetos para beber siempre en el mismo sitio, para que sepa donde están.
3. Para tomar bebidas calientes, debe indicársele y sugerirle que lo haga muy despacio.

BAÑARSE

1. Si la persona mayor no puede ir sola al lugar donde se bañan, deben llevarla, también pueden colocar una cuerda desde la casa hasta el lugar del baño y así podrá usar la cuerda como pasamanos.
2. Es aconsejable colocar una silla o banco para que se siente y tenga mas seguridad, de igual forma. Los objetos a utilizarse deben estar siempre juntos, jabón, toalla, etc.

USAR LOS SANITARIOS

Si la persona mayor no puede ir sola a los sanitarios, deben llevarla, también pueden colocar una cuerda desde la casa hasta el lugar y así podrá usar la cuerda como pasamanos.

OTROS ACTOS DE LA HIGIENE PERSONAL

El cepillado de dientes o el uso de sal para mantener limpios los dientes, debe ser orientado, al igual que peinarse y cortarse las uñas.

VESTIRSE

1. Se debe enseñar cual es la parte de atrás y cual la de delante de la ropa, cosiéndole un trozo pequeño de tela en la parte de adentro.
2. Para elegir los diferentes colores de las prendas, cuézale trozos de tela de distintas formas a las prendas de distintos colores, dígame a que color corresponde cada figura de mansera que pueda elegir el color de la ropa que quiere usar.



USAR DINERO

1. Enseñe a la persona mayor a reconocer las monedas por su tamaño, forma y peso.
2. Si los billetes son de diferentes tamaños, enséñele a reconocerlos por el tamaño, esto lo puede hacer colocándolo entre sus dedos para palpar su tamaño.
3. Si los billetes son del mismo tamaño, doble los billetes de distintos valores de distintas formas. enséñele la forma en que los ha doblado para que pueda reconocerlos al tocarlos.

SU CASA

1. La persona mayor debe vivir en una casa lo más segura posible, de manera que se pueda desplazar sin correr riesgos. El fogón, horno y el fuego, deben estar protegidos para no quemarse.
2. Si hay pozo, este debe estar protegido también para evitar que caiga en él.
3. Asegurarse que los caminos que usa la persona mayor no tengan piedras, hoyos ni arbustos, de esta manera podrá caminar con seguridad.

DESPLAZARSE

1. Algunas personas mayores se cansan fácilmente porque no están acostumbradas a realizar muchas actividades, en este caso habrá que capacitarlas mas lentamente e interrumpir la sesión cuando sea necesario.
2. El adulto ciego, debe recordar muchas cosas, ayúdele a aprender y a recordar cosas de su casa y de su comunidad, siempre se debe comenzar con las cosas más familiares en su casa y vecindario.
3. Para orientar a la persona mayor, pídale que se tome de su brazo por encima del codo, debe caminar medio paso detrás de usted para poder seguir sus movimientos, de esta manera podrán describirle las cosas tales como puertas, ventanas, cocinas, mesas, sillas, etc. Pídale que las toque para aprender como son y donde están.



4. Luego guíele fuera de la casa, por el patio y el vecindario, descríbalas las cosas, llévelo hacia los árboles, cercas y veredas. Explíquelo que clase de terreno es el cual están caminando. Enséñele a reconocer diferentes tipos de suelos con los pies, dígame si el suelo es suave, áspero, arenoso etc.
5. Enséñele a reconocer sonidos y la dirección y distancia a la que se producen, esto lo puedes conseguir alejándote unos pasos de ella, háblele o aplauda y luego pídale que señale en su dirección, cambie de lugar y repita esto, hasta que la persona mayor este segura de donde esta.
6. Enséñele a reconocer los sonidos y olores de las cosas como animales y basura, que debe evitar al caminar. Igualmente enséñele a reconocer los sonidos que se producen en la localidad, tales como sonidos de personas, animales o automóviles.
7. Enséñele a sentir las diferencias en el viento y temperatura para que pueda saber que tiempo hace, también puede saber en que momento del día es por las diferencias de temperaturas.
8. Enséñele a caminar solo por la casa con un brazo levantado y la mano frente a la cara, pero lejos de ella. La mano protege la cara y su cabeza. también puede enseñarle a caminar colocando un brazo por delante de su cuerpo con la mano hacia abajo, el brazo la protegerá y la ayudara a encontrar objetos como sillas y mesas.
9. Indíquele que debe poner una mano frente a su cara cuando se agacha, esto le protegerá de los golpes con objetos. Enséñele a usare el dorso de la mano para seguir una pared o una cerca.
10. Nunca deje sola a la persona mayor en un lugar que no conoce sin decirle donde esta y cuando volverá.

USO DEL BASTON COMO GUIA

1. Algunas personas mayores pueden aprender a desplazarse usando un bastón, este debe ser de la medida del usuario, debe ser recto y no muy pesado, este puede ser de madera o de otro material que se disponga en la comunidad.



2. La altura del bastón debe ser desde el suelo hasta la mitad de la distancia entre el hombro y la cintura, al caminar, este debe ser sostenido extendido hacia el suelo, debe tocar el suelo un paso completo hacia delante del usuario.
3. La punta del bastón debe tocar el suelo a ambos lados delante de los pies, la distancia entre los dos puntos en los que el bastón debe tocar el suelo debe ser un poco más ancha que los hombros de la persona mayor.
4. Cuando el bastón toca el suelo a un lado, la persona mayor debe mover hacia delante la pierna del lado opuesto, luego cuando el bastón toca el suelo del otro lado, la persona debe mover hacia delante la otra pierna.
5. Cuando el bastón toque distintos objetos hará diferentes sonidos, ayude a aprender a reconocer los distintos objetos por el sonido que producen.
6. La persona puede usar la mano libre para tocar los objetos más altos que haya en el camino.
7. Enséñele a cruzar lugares como cercas, arroyos, puentes etc. Para cruzar una zanja o un arroyo, debe tocar el lado opuesto con el bastón para averiguar su ancho.
8. Cuando camine al lado de una cerca, la persona mayor puede seguirla con el dorso de su mano, debe seguir sosteniendo el bastón con la otra mano y moverlo para localizar los objetos que haya en el camino.

4.2.- COMO AYUDAR AL ADULTO MAYOR CON PROBLEMAS DE MOVILIDAD

Este apartado se refiere a personas mayores con dificultades graves para moverse, las situaciones mas frecuentes son:

Cambios y mantenimiento de las diversas posiciones del cuerpo.

Personas con dificultades graves para mantener y cambiar de posición. Incluye personas mayores encamadas sin posibilidad de movimiento alguno en la propia cama. Ej. Personas con parálisis de los cuatro miembros, edad avanzada o con otra situación que les obliga a estar en la cama y por eso se llagan.

Levantarse, acostarse, permanecer de pie o sentado.

Personas mayores con dificultades graves para realizar y mantener dichas posiciones. Ej. Personas reumáticas, paralíticas.



Desplazarse dentro del hogar.

Personas mayores con dificultades graves para caminar y desplazarse sin ayuda en el hogar. Ej. Personas que les faltan las dos piernas, que usan silla de ruedas.

Utilizar brazos y manos.

Personas mayores con dificultades graves para mover y manipular objetos con brazo y manos.

Trasladar - Transportar objetos no muy pesados.

Personas mayores con dificultades graves para realizar actividades que implican el uso del brazo y la mano y para alcanzar, sostener y llevar objetos de poco peso. Ej. Personas que han tenido un derrame cerebral, que le han cortado la mano o el brazo.

Utilizar utensilios y herramientas.

Personas mayores con dificultades graves para coger, guardar o soltar útiles domésticos y de trabajo. Ej. Personas con problemas para estirar o apretar la mano.

Manipular objetos pequeños con manos y dedos.

Personas mayores con dificultades graves para hacer movimientos finos y de destreza de los dedos de la mano (eje. Uso de teclados, escritura, contar monedas).

Desplazarse fuera del hogar

Personas mayores con dificultades graves para moverse en el entorno de su ambiente habitual(incluye personas en sillas de rueda).

Caminar

Personas mayores con dificultades graves para caminar distancias cortas (50 mts), subir y bajar escaleras (10 peldaños), moverse entre objetos, gente etc. Ej. En la calle, el mercado.

Orientaciones Generales

- Cuando enseñes a una persona mayor a hacer una actividad, obsérvala durante todo el tiempo, averigüe cuanto puede hacer por si sola, ayúdala a hacer aquellas partes de la actividad que no pueda hacer sola.
- Piense como la persona mayor debe hacer la actividad, explíqueselo, Una persona mayor con dificultades para moverse puede no ser capaz de hacer todo por si misma, puede necesitar pedir ayuda a otros, esto la hace dependiente de otras y puede deprimirla, entristecerla o que no quiera hacer nada, aun cuando lo pueda hacer.



- Puede ser que demande atención adicional de su familia, a la vez puede sentirse castigada por alguna fuerza invisible que le ocasiono un problema, puede sentirse inferior a los demás y no tener fe en sí misma.
- Se debe conversar con las personas mayores sobre estos problemas, ayudándole a aceptar su realidad, hay que hacerla sentir persona útil, dándole cariño y seguridad.
- Si la persona mayor no puede sentarse o darse vueltas de un lado a otro sin ayuda, se deberá moverse apoco para que no este en la misma posición durante mucho tiempo, esto ayudara a prevenir que sus brazos y piernas se pongan rígidos y se deformen.
- Ayude a la persona mayor a prevenir la rigidez y las deformaciones cambiándola de posición y moviendo sus brazos y piernas con frecuencia.



ACTIVIDADES QUE EL ADULTO MAYOR DEBE PODER HACER

La persona mayor debe poder hacer una, algunas o todas las siguientes actividades:

1. Desplazarse dentro de la casa.
2. Ir al inodoro, baño o al lavadero.
3. Desplazarse por el patio.
4. Desplazarse por el vecindario.

Capacita al adulto mayor, a un familiar o algún vecino para que este pueda hacer cualquiera de estas actividades y cualquier otra que no pueda hacer.

Estas actividades se pueden asistir de la siguiente manera:

- ? Puede ser asistida por dos ayudantes.
- ? Puede ser conducida por una sola persona.
- ? Puede ser movida en una silla de rueda o una carretilla.
- ? Caminar usando dos barras paralelas.
- ? Caminar usando una barra, colocada en el trayecto del lugar hacia donde quiera ir.
- ? Caminar con un andador.
- ? Caminar con dos muletas.
- ? Caminar con dos bastones.
- ? Caminar con un bastón.
- ? Caminar sin ayuda

QUE DEBES RECORDAR SIEMPRE Y COMO ACTUAR:

- ? Quizás el adulto mayor no haya caminado en mucho tiempo, cuando trate de caminar, puede sentir miedo al caerse, por ello párese cerca y este listo para sujetarlo si comienza a caerse, hágale sentir seguridad.
- ? Al inicio puede sujetarla para que no tenga miedo, para ello colóquese un poco atrás y a su costado, pon un brazo alrededor de su pecho y con el otro sostenga su hombro.
- ? Cada vez que caminen juntos, vaya dejando de sostenerla y enséñale a caer, sosténgala cuando le enseñe a caer. Esto debe hacer en muy raras ocasiones, siempre que las circunstancias y las condiciones del adulto mayor lo permiten.
- ? Si siente dolor al caminar o hacer cualquier actividad, disminuya el ritmo, descanse y haga pausas hasta que los malestares hayan disminuido o desaparecido.
- ? Enséñele a sentarse y poner de pie, lentamente, esto ayuda a prevenir el mareo.
- ? Siempre debes enseñarle a dar pasos cortos y muy seguros para mantener mejor el equilibrio.
- ? Trate de que el hogar sea lo más espacioso posible y que reúna las mínimas condiciones de seguridad.



4.3.- COMO AYUDAR AL ADULTO MAYOR CON PROBLEMAS DE AUDICIÓN Y LENGUAJE

Este apartado se refiere a Adultos Mayores con dificultades graves para Oír y de lenguaje, las mas comunes son:

Sordera total.

Personas mayores incapaces de recibir ningún sonido, aun cuando éste sea muy fuerte.

Discapacidad para la audición de sonidos fuertes.

Personas mayores que tienen dificultades graves para oír sirenas, alarmas, porque que las oyen muy bajito.

Discapacidad para escuchar hablar.

Personas mayores incapaces de entender una conversación en tono normal. Ej. Personas con sordera total de un oído.

Lenguaje

Personas mayores con dificultades graves para decir y entender mensajes hablados y no hablados.

Comunicarse hablando.

Personas mayores con dificultades graves para articular palabras, personas mudas, tartamudas y ñajas.

ORIENTACIONES GENERALES

- ? El adulto mayor puede comenzar a tener dificultades para oír luego de haber hablado.
- ? Antes la persona podía comunicarse fácilmente, luego comienza a tener dificultad para oír, ahora puede tener dificultad para comprender lo que dicen otras personas.
- ? Al principio el adulto mayor se puede sentir muy triste, se siente separada de su núcleo familiar en el hogar, con amigos y vecinos.
- ? Quizás la persona mayor todavía pueda hablar, pero puede ser muy poco, esto sucede porque no puede oír lo que dicen otras personas.

COMO AYUDARLES

- ? Una manera de hacerlo, es demostrándole que se interesa por ella, dele cariño y comprensión, hágale saber que usted quiere comunicarse con ella.
- ? Pase un buen tiempo con la persona mayor, aliéntela para que hable, ayúdela a comprender los que quiere decir utilizando distintos métodos de comunicación.
- ? aliéntela para que continúe haciendo las mismas cosas que hacia antes de tener dificultades para oír.
- ? Asegúrese de que el adulto mayor siga haciendo las tareas de la casa, que continúe trabajando, si antes trabajaba.
- ? También debe continuar participando en actividades sociales, hable con los amigos de la persona mayor para ayudarlos a comunicarse con ella.
- ? Estimule al adulto mayor para que le cuente lo que piensa, siente o necesite.
- ? Si la persona mayor puede oír sonidos fuertes, quizás pueda oír algunas de las palabras que dices, ella te oirá si le hablas fuerte y claramente, No le grites.

- ? Trate de averiguar cual es la mejor manera de darle información de manera que la entienda.
- ? Cuando la persona mayor pierde la capacidad para oír, no se puede oír así misma cuando habla, debido a esto el tono de la voz y la forma en que se expresa puede cambiar.
- ? El tono de su voz puede tornarse muy alto o muy bajo, muy agudo o muy grave, también puede decir algunas palabras incorrectamente.
- ? Si habla muy bajo, pon una mano detrás de tu oreja para indicarle que no puedes oírla. Por el contrario, si habla muy alto, pon un dedo sobre tus labios o las manos sobre los oídos, esto le indicara que no estas escuchándola.
- ? Quizás la persona mayor pueda comprender algunas de las cosas que le dices mirando los movimientos de tu cara y de tus labios mientras hablas, esto se llama lectura de labios.
- ? Si la persona mayor puede oír sonidos fuertes, quizás pueda oír parte de las palabras y leer los labios al mismo tiempo para comprender el mensaje.
- ? Pase algún tiempo adicional cada día para ayudar a la persona mayor a aprender a leer tus labios mientras le hablas.
- ? La persona mayor debe ver tu rostro, siéntese o colóquese cerca de la luz, hable en forma clara, no hable con algo en la boca.
- ? Comience con palabras que usted y su familia utilizan todos los días.
- ? Converse sobre personas o sucesos que le interesen, quizás quiera saber sobre miembros de la familia y las actividades que hacen y como lo hacen.
- ? Usted, otros miembros de la familia y amigos deben conversar con la persona mayor tan a menudo, como lo hacían antes de que perdiera la audición y el lenguaje.



4.4.- COMO AYUDAR AL ADULTO MAYOR CON PROBLEMAS DE SENSIBILIDAD

CONSIDERACIONES GENERALES

1. La persona mayor a veces no podrá sentir dolor en las manos o en los pies, debido a esto, se puede lastimar fácilmente si no se le protege de la presión, de objetos ásperos o afilados o del calor.
2. La persona mayor puede haber perdido las sensaciones en manos y pies debido a una enfermedad llamada diabetes, accidente que lesione los nervios sensoriales o a enfermedades que hacen desaparecer las capas que protegen los nervios o aquellas que los inflaman.
3. El proceso de envejecimiento, hace que las estructuras sensoriales de las manos y de los pies vayan perdiendo sus capacidades de alerta en cuanto a la percepción de estímulos nocivos.

COMO SE PUEDE LASTIMAR EL ADULTO MAYOR SUS MANOS Y PIES

- ? La piel de las manos y de los pies sin sensaciones no produce sudor ni grasitud, de esta manera la piel se seca y se lastima fácilmente.
- ? La persona mayor puede lastimarse manos y pies y no saber que esto ha ocurrido y permanecer así, lastimadas o lesionadas provocando el empeoramiento de las mismas.
- ? Una vez que esto se haya resuelto, la región queda más sensible y puede ocurrir otra vez el mismo tipo de lesión.
- ? Las quemaduras son mas frecuentes, esto puede ser mas grave si no se atiende o vigila adecuadamente la situación.
- ? También, se puede cortar, arañar o manipular objetos ásperos, los que producirán lesiones en manos y pies.
- ? El caminar distancias considerables o permanecer periodos prolongados de pie, puede producir lesiones en las plantas de los pies.

- ? Igualmente, al caminar, puede tropezar o detenerse en objetos corto punzantes, piedras o brasas, que lesionaran la piel de los pies.

COMO PREVENIR LESIONES EN LAS MANOS Y EN LOS PIES

- ? La persona mayor sin sensaciones en manos y pies, puede tener dificultades en los ojos, por lo tanto no sentirá cuando el polvo, la arena o un objeto pequeño se introduzca en sus ojos, ya que al no sentir, no parpadeara. Cubra los ojos con lentes.
- ? Los ojos se resecan, se pueden enrojecer y lastimados estos se humedecerán y enrojecerán, dificultando la visión adecuada. Se debe recomendar que el parpadeo mas frecuente.
- ? La persona mayor debe usar sus manos debe hacer todas las actividades que hacen los demás, enséñele a revisar sus manos cuando las utilice y a que se concentre en la actividad que esta realizando, para evitar descuidos y lesiones.
- ? Cuando cargue leña, debe enseñársele que esta es dura y rugosa, para ello, debe usar guantes o un trozo de tela para cubrir la leña.
- ? Enséñele a proteger sus manos del enrojecimiento, ampollas, quemaduras, magulladuras, rasguños y cortes, indíquele cuales son los objetos que se pueden clavar en la piel como astillas o espinas.
- ? Cuando cocine, debe protegerse usando paños, con trozos de tela o guantes, recomiende que use cacerolas con asas de madera, oriente que al quitar la tapa de las ollas, lo haga con un trozo de madera, para evitar la quemadura.
- ? Para evitar la formación de ampollas en las manos, debe utilizar paños o guantes cuando corta madera, martilla, cuando usa herramientas del jardín o para la siembre, recuérdale que si nota enrojecimiento, debe descansar o suspender la actividad.
- ? Para el cuidado de los pies, debe usar zapatos, confortables o sandalias holgadas, especialmente cuando vaya a caminar distancias considerables.
- ? Al interior del zapato, debe colocar una suela gruesa y suave, la suela exterior, debe ser dura, adicionalmente, los zapatos deben ser de la medida del adulto mayor, un zapato muy holgado o que aprieta, puede producir lesiones.



- ? Recordar al adulto mayor que al realizar caminatas, no debe hacerlo ni muy rápido ni muy lento, al mismo tiempo tener cuidado de los objetos que se encuentran en su entorno y los tipos de caminos que suele transitar.
- ? Enséñele a no pararse o caminar en arenas o piedras calientes sin zapatos o sandalias, además, observar buena postura al sentarse para evitar presión en los costados de pies y tobillos. También, recuérdese a revisar frecuentemente sus pies.

4.5.- COMO AYUDAR AL ADULTO MAYOR CON PROBLEMAS MENTALES

Este apartado se refiere a personas mayores con dificultades graves relacionadas con las conductas interpersonales, bien sea en la familia o fuera de ella. Los aspectos mas sobresalientes son:

Mantener relación de cariño con familiares próximos.

Personas con dificultades graves para tener contacto o consideración, con padres, hijos, esposas(os), etc. Ej. Personas con retardo mental, con parálisis cerebral, que parecen fuera de si, que hablan solas, que amanecen enfurecidas.

Hacer amigos y mantener la amistad.

Personas con dificultades graves para mantener relaciones sociales con amigos, hacer nuevos amigos, etc.

RECOMENDACIONES GENERALES

- ? Puede suceder que debido a su situación, la persona mayor este descuidada y sucia, ya no le importa mantenerse limpia, si es así, debe enseñarle cuidar su higiene, aliéntela a que se lave manos, cara y se bañe, que cepille sus dientes, que use el inodoro, que se vista con ropa limpia como lo hacia antes.
- ? Desde el inicio, la persona mayor, pudo haber tomado la opción de permanecer en su casa, sola, recluida, esto empeora la situación, debe estimular a que salga en compañía de usted o con vecinos o amigos, cuando vaya al mercado, a la iglesia o a cualquier lugar de la comunidad.
- ? Debe recordarle, que siempre ha de tomar sus medicamentos, con la periodicidad con que fue indicada.



- ? Deje que haga todo lo que pueda hacer, pero dele cualquier ayuda que necesite, siempre debe estimular que este activa, con manualidades, tareas sencillas y sin riesgo de ninguna naturaleza.
- ? La conducta extraña de l adulto mayor a veces puede complicar la vida de la familia, no obstante, la familia debe hacerla sentir que es parte del núcleo del hogar y evitar que deambule sola o que se pierda o decida vivir en las calles.
- ? Se debe recordar a la familia que se muestren pacientes y no esperar que el adulto mayor mejores de un día para otro. La conducta extraña puede hacerla pensar que alguien le quiere dañar, ayúdela a que no tome represalias o actitudes agresivas con familiares o vecinos.
- ? No es recomendable subrayar las situaciones en las cuales, la persona mayor se equivoca en la realización de cualquier actividad.
- ? Nunca trate de imponer un castigo, pues esto solo empeora las cosas, además, si la persona mayor no puede tomar decisiones adecuadas o toma decisiones imprudentes, debe ser ayudada a buscar las mejores decisiones, haciéndolo de manera gentil y cuidadosamente.
- ? Si la persona mayor se excita o se enoja o se preocupa demasiado, debe evitarse hablar sobre temas desagradables o que le desagradan.
- ? Se debe averiguar cuales son estas cosas y evitarlas por completos y hacer las sugerencias a los familiares, en especial a los nietos e hijos de los vecinos.
- ? Se debe tener cuidado especial cuando se observa que la situación ha empeorado o esta empeorando, puesto que suelen intentar autolesionarse o lastimar a otros.
- ? Al menor síntoma de variación de la conducta, debe hacerse consultar con el facultativo del hogar o de la comunidad y solicitar las recomendaciones pertinentes.
- ? **NUNCA DEBE ESTAR EL ADULTO MAYOR SIN NINGUNA ACTIVIDAD**, esto empeora su estado mental, las actividades manuales, recreativas o deportivas deben implementarse.
- ? Es recomendable la incorporación en algún círculo de adultos o club de pacientes crónicos, la interacción con otros, contribuye con su salud mental.



BIBLIOGRAFÍA

1. Einar Helander, Rehabilitación para Todos, 1984, Ginebra.
2. Einar Helander, Capacitando a la Persona con Discapacidad en su Comunidad., 1989, Ginebra. Manual del Facilitador.
3. Einar Helander, Planificación de Rehabilitación Basada en la Comunidad, 1984, Ginebra. Manual del Facilitador.
4. OPS/OMS, Taller sobre Rehabilitación y SILOS. Informe Final. 1993.
5. Jara Atencia J. Rehabilitación Basada en la Comunidad. Perú. 1988.
6. OPS/OMS Rehabilitación Basada en la Comunidad, Guías Técnicas. 1992.
7. Restrepo Arbelaz Ricardo, Lugo Agudelo Luz Helena, Rehabilitación en Salud, una mirada medica Necesaria. Capitulo 2, Conceptos Básicos en Rehabilitación, Editorial Universitaria de Antioquia, Colombia.
8. Restrepo Arbelaz Ricardo, Lugo Agudelo Luz Helena, Rehabilitación en Salud, Una Mirada Medica Necesaria. Capitulo 6, Medios Físicos en Rehabilitación, Editorial Universitaria de Antioquia, Colombia.
9. Shestack Robert, Manual de Fisioterapia. Modalidades Usadas en Fisioterapia, Capítulos, 3, Calor y Luz, 4, Corriente Eléctrica, 5, Ultrasonoterapia, 6, Hidroterapia, 7, Crioterapia, 9, Masaje, 10, Tracción Cervical, 11, Ejercicios.
10. Grupo de Estudio sobre Capacitación del Medico en Medicina Física y Rehabilitación. Informe Final, Barquisimeto, Venezuela, 1988. OPS/OMS.
11. Amate Alicia, Discapacidad, Asesora Regional de Rehabilitación, Washington, 1991.
12. Desarrollo y Fortalecimiento de los Sistemas Locales de Salud, Los Servicios de Rehabilitación. Washington, 1993. HSS/SILOS-20.
13. OMS - Clasificación Internacional del Funcionamiento de la Discapacidad y de la Salud. Ginebra, 2001.