

# Plataforma Edad de Oro

## Inclusión de Personas Mayores en Entornos Virtualizados con Instalaciones de Aprendizaje Permanente

### **GAP-IOS** **MÓDULO DE ALFABETIZACIÓN EN SALUD** en cortocircuito versión

Universidad de Ankara

Centro de Implementación e Investigación de Estudios de Envejecimiento



# Contenido

- 1. Alfabetización en salud
  - 1.1. Saludable dieta
  - 1.2. ejercicios
  - 1.3. Manejo del
  - 1. 4 . Cardiovascular salud en la vejez años
  - 1. 5 . musculoesquelético antiguo sistema \_ años
  - 1. 6 . Preventivo medicamento prácticas en la antigüedad edad (vacunación , etc.)
  - 1. 7 .Conciencia de Demans -Alzheimer
  - 1. 8 . Polifarmasi

# 1.1. Dieta Saludable

- La “nutrición” en la vida humana no es solo el consumo de alimentos.
- La nutrición también incluye el placer de comer, la socialización y las prácticas realizadas de acuerdo con las tradiciones y costumbres.
- La nutrición es un factor importante que tiene efectos beneficiosos o negativos sobre la velocidad del proceso de envejecimiento .
- Asegurar una nutrición adecuada y equilibrada en la vejez; la protección, la mejora y el desarrollo de la salud son importantes para aumentar la esperanza y la calidad de vida.

# Grupos de comida Plato de comida saludable: Por grupos de alimentos plato de comida

saludable  
Pan de molde y  
cereales

leche y leche productos

Carne y sus derivados, huevos y  
legumbres y frutos secos/semillas



Vegetales

frutas

**Come Saludable , Actuar por  
Salud**

# Tabla 1. Los cuatro grupos de alimentos: consejos sobre porciones y nutrientes para personas

Food group	Advice	Serving size examples	Nutrients provided
Milk and milk products (includes milk, yoghurt, cheese, kefir and ice-cream) and alternatives	Eat 3 servings per day (choose low- or reduced-fat options)	1 large glass milk (240 mL) 1 large glass or 1 small bowl yoghurt (200 mL) 1 large glass kefir (240 mL) 3 slices White cheese (60 g) 2 slices cheddar cheese (40 g)	Protein Fats: higher proportion of saturated than poly or mono-unsaturated fats, especially in full fat products Vitamins: riboflavin, B <sub>6</sub> , B <sub>12</sub> , niacin, A, D, E and K Minerals: especially calcium, phosphorus, zinc
Meat and its products, eggs and legumes and nuts/seeds	Meat, chicken, fish, eggs: eat 1 <sup>1/2</sup> servings per day Legumes: Eat 2-3 servings per week nuts/seeds: Eat 1 <sup>1/2</sup> servings per day	3-4 grilled meatballs or 1 handful of meat (80 g) 2 small size egg (100 g), 1 medium drumstick or 1 palm-sized cooked chicken meat (80 g), 1 hand-sized thin slice or 1 palmsized thick slice cooked fish (150g), anchovy etc. small fish cooked 12-13 pieces (150 g), ¾ cup or 2 small ladles or 8-10 tablespoons cooked legumes (130 g), handful nuts or seeds (30 g)	Protein Fats: both visible and marbled in meat (mostly saturated fat, cholesterol); mostly unsaturated fats in seafood, nuts and seeds Vitamins: red meat and poultry, fish, eggs, nuts/seeds, legumes are good sources of vitamin B <sub>1</sub> , B <sub>6</sub> , B <sub>12</sub> and A. Vitamin B <sub>12</sub> is only found in foods of animal origin. Minerals: iron, zinc, phosphorus, magnesium, copper, potassium and selenium Iodine: particularly in seafood and eggs Legumes are also a good source of fiber.

# Tabla 1. Los cuatro grupos de alimentos: consejos sobre porciones y nutrientes para personas

grupo	Consejo	Ejemplos de tamaño	Nutrientes proporcionados
Verduras y frutas (incluye frescas, congeladas, enlatadas y secas)	Coma al menos 5 raciones al día (al menos 400 g/ día) : al menos 2,5-3 raciones de verduras y al menos 2-3 raciones de fruta.	1 taza o 1 ponche o 5-6 cucharadas o 2 cucharadas medianas de verduras de hojas verdes oscuras ( espinacas , acelgas , verdolaga , col rizada, etc. ) y otras verduras ( brócoli , okra, verduras frijoles , frescos guisantes , verde calabacín , alcachofas , espárragos , bruselas germinados ) , 1 tomate mediano y zanahoria , 1/2 patata mediana , 1 puño de manzana, naranja, melocotón, nectarina , 1 pera pequeña o membrillo, 2 mandarinas medianas o kiwi , 4 albaricoques grandes o 7-8 pequeños , 3-4 albaricoques secos, ciruelas, higos	carbohidratos Dietético fibra Vitaminas : especialmente folato , vitamina A ( amarillo y verde vegetales ) y vitamina C ( verde oscuro vegetales y mayoría fruta , patatas ), Minerales : magnesio , potasio , calcio, hierro
Pan y cereales (incluye cereales para el desayuno, panes, granos, arroz y pasta), preferiblemente integrales	Coma 3-3 <sup>1/2</sup> porciones por día ( por hembra ), 4-4 <sup>1/2</sup> porciones por día ( para macho ) (elegir panes y cereales integrales)	50 g (2 rebanadas finas de pan), 75 g de pasta cocida (4-5 cucharadas o 1/2 taza), 90 g de bulgur o arroz cocido (4-5 cucharadas o 1/2 taza), unos 30 g o 1 taza de cereales para el desayuno	carbohidratos Dietético fibra Proteína Vitaminas : todo el grupo B ( excepto B <sub>12</sub> ), E ( rico en germen de trigo ) Minerales ( particularmente en cereales integrales panes y cereales ): magnesio , calcio , hierro , zinc y selenio

# 1.2. ejercicios

- hogar basico ejercicios :



# Calentamiento ejercicios (10 repeticiones ):

• .

## Marcha estacionaria:

1. Párese con los brazos a los lados, los pies separados al ancho de los hombros.
2. Levante una rodilla tan alto como le resulte cómodo. Baje esta rodilla, luego levante la otra rodilla.

## Aflojamiento de la cintura:

1. Párese derecho con los pies ligeramente más anchos que el ancho de la cadera.
2. Deje que sus brazos cuelguen a los lados.
3. Gire las caderas hacia la izquierda y luego hacia la derecha. Tus brazos relajados aletearán contra tu cuerpo.



## Fortaleza ejercicios (5 repeticiones ):

- .

### mini sentadillas

1. Descanse las manos en el respaldo de la silla para mantener la estabilidad y párese con los pies separados a la altura de las caderas.
2. Doble lentamente las rodillas tanto como le resulte cómodo, manteniéndolas mirando hacia adelante. Apunta a colocarlos sobre tu dedo gordo del pie. Mantenga la espalda recta en todo momento.
3. Levántese suavemente para pararse, apretando (apretando) sus nalgas mientras lo hace.

## Ejercicios de equilibrio (3 repeticiones por pierna):

Una pierna \_ estar de pie

1. Párese frente a la pared, con los brazos extendidos y las yemas de los dedos tocando la pared.
2. Levante la pierna izquierda, mantenga las caderas niveladas y mantenga una ligera flexión en la pierna opuesta durante 5 a 10 segundos. Vuelva a colocar suavemente el pie en el suelo.
3. Repita con la otra pierna levantada.

## 1.3. Manejo del

### • Causas del estrés de las personas mayores

#### • Nivel

- Empeoramiento de la salud física
- estar enfermo
- Disminución de la capacidad mental
- aumento de la atención necesidades
- de la esposa / marido muerte
- Soledad
- Bajo ingreso
- Género
- Pérdida de roles
- ser pesimista
- Adaptación a envejecimiento

#### **Nivel mezzo**

Falta de servicios sociales para los ancianos.

Falta de servicios de salud para los adultos mayores.

Falta de oportunidades de aprendizaje a lo largo de la vida

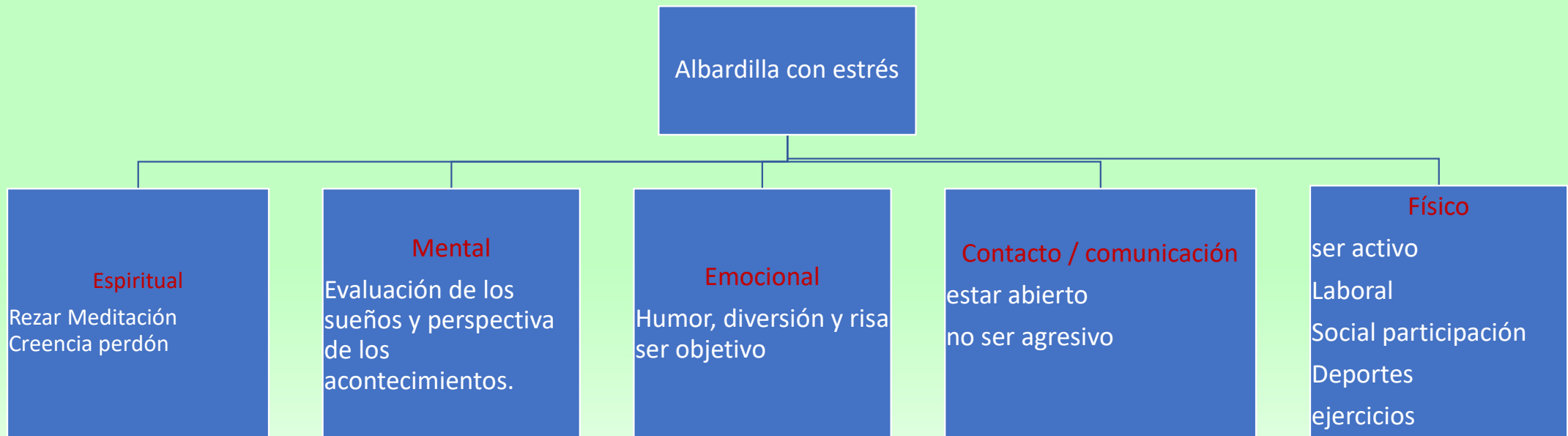
Falta de apoyo social

Falta de servicios de atención.

#### • **Nivel**

- Exposición a años discriminación
- Actitudes a anciano gente
- Accesibilidad a servicios
- zona
- falta de edad amigable ciudades solicitud
- Aire polución
- Atestado
- falta de verde área

# Hacer frente a \_ Estrés en el



# Hacer frente a \_ Estrés en el

- **Estrategias individuales para afrontar el estrés.**
- Toma control de tu vida
- Incluye más humor y bromas en tu vida.
- Compárate con los demás
- Aprovecha el estrés
- Aprende a vivir con el estrés que no puedes evitar
- Haz deporte y haz ejercicio regularmente.
- Tener una alimentación adecuada y equilibrada.

## 1. 4 . Cardiovascular salud en la vejez años

### • Factores de

- Género
- Años
- Fumar cigarrillos
- Alta presión sanguínea
- Diabetes
- Obesidad
- Falta de actividad física
- Colesterol anormal en la sangre
- Niveles de homocisteína

Cuanto más factores de riesgo tiene una persona, mayor es la probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón. La herencia, el género y la edad no se pueden modificar , pero los demás pueden verse influenciados por la personalidad del individuo. conducta

# Hipertensión (HT)

La hipertensión (HT) se denomina cuándo la sistólica sangre la presión es mayor de 140 mmHg y la diastólica sangre la presión es mayor de 90 mmHg

## Clasificación

Kategori	SBP		DBP
<b>Normal</b>	< 120 mmHg	and	Resultados de HT
<b>Prehypertensives</b>	120-139 mmHg	or	MI (ataque al corazón)
<b>Stage 1 HT</b>	140-159 mmHg	or	Engrosamiento del músculo cardíaco
<b>Stage 2 HT</b>	> 160 mmHg	or	Insuficiencia renal
			Carrera
			Insuficiencia cardíaca
			Aneurisma (dilatación de grandes vasos)
			Daño ocular
			Muerte por enfermedades cardiovasculares

## Presión arterial

Gol en personas 60 ( Si no hay \_ diabetes o crónico riñón enfermedad  
**150/90 mmHg**

Objetivo con diabetes o crónico riñón enfermedad :

**140/90 mmHg**

## restricción de sal es importante en los ancianos

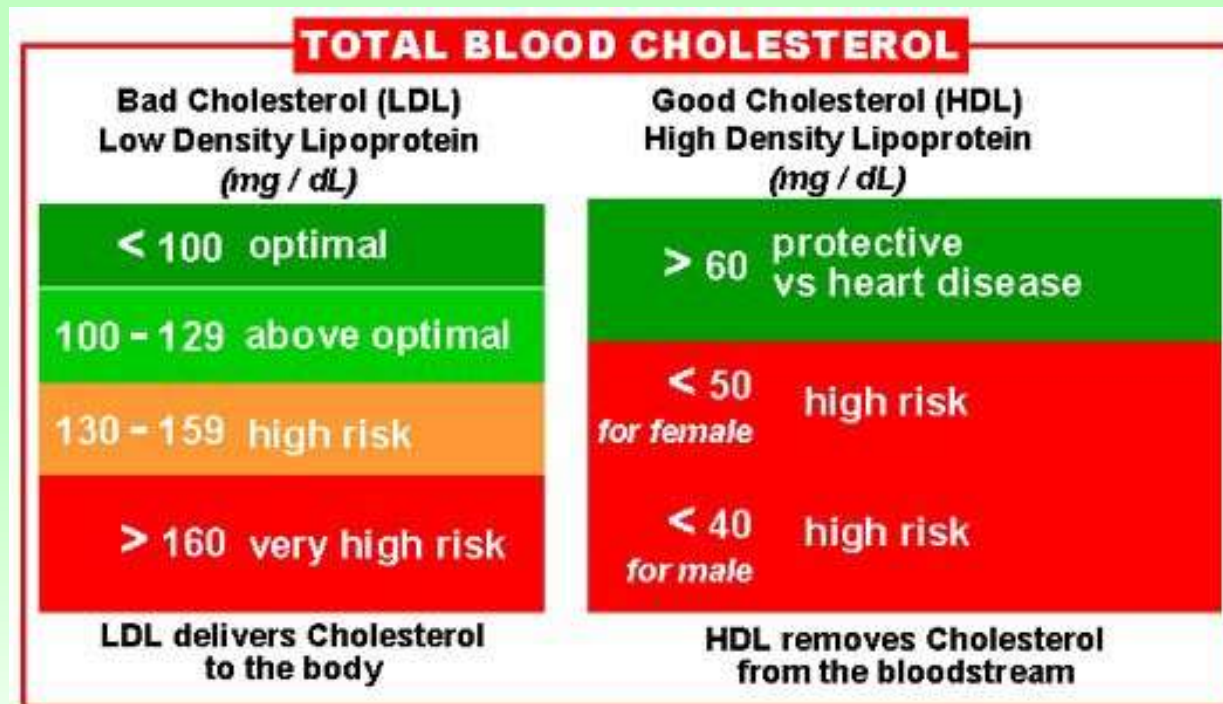
- Él efecto sal en la sangre presión aumenta con envejecimiento
- Envejecimiento cambios en el gusto causa mas consumo
- Él sangre presión reducción efecto de la restricción de sal aumenta con envejecimiento
- La sal debe consumirse a razón de 100-120 meq / día (2,3-2,8 gr)
- 1 limpiando dulce cuchara de sal: 4 gr



# • Colesterol

Cardiovascular enfermedades están común en mayores mujeres y hombres

El colesterol es un factor de riesgo por cardiovascular enfermedades



# Diabetes melito

## Pruebas por diabetes

Los médicos usan varios análisis de sangre para ayudar a diagnosticar la diabetes:

- Prueba aleatoria de glucosa en plasma: administrada en cualquier momento durante el día
- prueba de A1C: administrada en cualquier momento del día; muestra su nivel promedio de glucosa durante los últimos tres meses
- Prueba de glucosa en plasma en ayunas: se toma después de no haber comido durante al menos ocho horas.
- Prueba oral de tolerancia a la glucosa: se toma después de ayunar durante la noche y luego nuevamente dos horas después de tomar una bebida azucarada (No se administra regularmente para la diabetes tipo

2).  
Health Literacy



## 1. 5 . musculoesquelético antiguo sistema \_ edad

# Trastornos musculoesqueléticos

- Los trastornos musculoesqueléticos son problemas comunes que afectan a los ancianos
- Con la edad, los tejidos musculoesqueléticos muestran una mayor fragilidad ósea, pérdida de la resiliencia del cartílago, reducción de la elasticidad de los ligamentos, pérdida de la fuerza muscular y redistribución de la grasa, lo que reduce la capacidad de los tejidos para llevar a cabo sus funciones normales.
- La pérdida de movilidad e independencia física resultante de artropatías y fracturas puede ser particularmente devastadora en esta población, no solo física y psicológicamente, sino también en términos de aumento de las tasas de mortalidad.

# osteoporosis \_

- **inmutable riesgos : género , edad , raza , antecedentes familiares , tamaño del cuerpo.**
- **Hormona niveles : Hormonas sexuales , Problemas de tiroides , Otras glándulas ( glándulas suprarrenales y paratiroides hiperactivas )**
- **Dietético factores : Ingesta baja de calcio , Trastorno alimentario , Cirugía gastrointestinal.**
- **esteroides y otro medicamentos**
- **Médico condiciones : celíaco enfermedad , Inflamatoria intestino enfermedad , Riñón o hígado enfermedad , Cáncer , Múltiple mieloma , reumatoide artritis**
- **Estilo de vida opciones : Estilo de vida sedentario , Excesivo consumo de alcohol , Consumo de tabaco**

# Tratamiento y suplementación

- La variedad de opciones de tratamiento de la osteoporosis es más amplia que nunca.
- El tipo de tratamiento que le prescriban dependerá de su perfil de riesgo individual.
- Esto incluye el riesgo de un tipo específico de fractura (columna vertebral versus cadera), otras afecciones médicas o medicamentos que pueda tomar.
- Se ha demostrado que los tratamientos reducen el riesgo de fractura de cadera hasta en un 40 %, las fracturas vertebrales en un 30-70 % y, con algunos medicamentos, reducen el riesgo de fracturas no vertebrales en un 15-20 %.
- Además de la terapia con medicamentos, se pueden recetar suplementos de calcio y vitamina D para garantizar la máxima eficacia de su medicamento.
- Fortalecimiento ejercicio

# Osteoartritis

- La frecuencia aumenta con la edad
- Se desarrolla con carga anormal, la reparación no puede permitirse la destrucción.
- Lento Progreso
- Causa dolor y rigidez.
- La carga social y económica es alta (9,6% para hombres mayores de 60 años, 18% para mujeres)

## • sarcopenia

- Sarcopenia primaria o relacionada con la edad y sarcopenia secundaria. La sarcopenia primaria se diagnostica cuando no se evidencia otra causa específica.
- sarcopenia secundaria cuando se evidencian factores distintos al envejecimiento, especialmente enfermedades sistémicas como malignidad o insuficiencia orgánica.
- Se han identificado muchos factores que contribuyen a la sarcopenia : edad , sexo, actividad física , otros comorbilidades, desnutrición, drogas

## 1. 6 . Preventivo medicamento prácticas en la antigüedad edad (vacunación , etc.)

- Detección de problemas de salud que aún no causan síntomas perceptibles para el paciente .
- Comprobación de problemas comunes que causan síntomas pero que se pasan por alto fácilmente en la atención clínica de rutina.
- Administración de vacunas o medicamentos para reducir el riesgo de una futura enfermedad.

## Cáncer Poner en pantalla

- Detección de cáncer colorrectal
- Detección de cáncer de mama
- Detección de cáncer de cuello uterino
- Detección de cáncer de pulmón
- Detección de cáncer de próstata

# Físico Salud

- Poner en pantalla por alto sangre presión
- Poner en pantalla por alto colesterol
- Poner en pantalla por obesidad
- Poner en pantalla por anormal sangre glucosa y diabetes
- Poner en pantalla por abdominal aórtico aneurisma
- Poner en pantalla por osteoporosis
- Poner en pantalla por hepatitis C
- Poner en pantalla para el VIH
- Poner en pantalla por otro sexualmente transmitido infecciones \_
- Poner en pantalla por desnutrición
- Ejercicio



# Mental Salud , Cognitiva Salud , Sustancia Utilizar

- Comprobación del consumo de tabaco
- Comprobación del abuso de alcohol
- Comprobación de la depresión
- Comprobación de signos de deterioro cognitivo

## Seguridad y Funcional Habilidad

- Preguntar por las caídas
- Comprobación de signos de deterioro funcional y evaluación de la seguridad en el hogar
- Comprobación de signos de maltrato de ancianos

## 1. 7 .Conciencia de Demans -Alzheimer

- Aunque la demencia afecta principalmente a las personas mayores, no es una parte normal del envejecimiento.
- En todo el mundo, alrededor de 50 millones de personas tienen demencia y hay casi 10 millones de casos nuevos cada año.
- La enfermedad de Alzheimer es la forma más común de demencia y puede contribuir al 60-70% de los casos.
- La demencia es una de las principales causas de discapacidad y dependencia entre las personas mayores en todo el mundo.
- La demencia tiene un impacto físico, psicológico, social y económico, no solo en las personas con demencia, sino también en sus cuidadores , familias y la sociedad en general.

# Cognitivo Cambios

- Pérdida de memoria, que suele ser notada por otra persona
- Dificultad para comunicarse o encontrar palabras
- Dificultad con las habilidades visuales y espaciales, como perderse mientras conduce
- Dificultad para razonar o resolver problemas
- Dificultad para manejar tareas complejas
- Dificultad con la planificación y la organización.
- Dificultad con la coordinación y las funciones motoras.
- y desorientación

# Psicológico cambios

- **Personalidad cambios**
- **Depresión**
- **Ansiedad**
- **Inadecuado conducta**
- **Paranoia**
- **Agitación**
- **alucinaciones**

# Terapias

Varios síntomas de demencia y problemas de comportamiento pueden tratarse inicialmente con enfoques no farmacológicos, como: ,

Ocupacional terapia , Modificando la ambiente , Simplificando tareas \_

Otro terapias

- La musicoterapia, que consiste en escuchar música relajante.
- Ejercicio ligero
- Ver videos de miembros de la familia.
- Terapia con mascotas, que implica el uso de animales, como visitas de perros, para promover un mejor estado de ánimo y comportamientos en personas con demencia.
- Aromaterapia, que utiliza aceites vegetales aromáticos.
- Terapia de Masajes
- Arteterapia, que implica crear arte, centrándose en el proceso más que en el resultado.

# Prevención

- Mantén tu mente activa.
- Ser física y socialmente activo.
- Dejar de fumar.
- Obtenga suficientes vitaminas.
- Manejar los factores de riesgo cardiovascular.
- Tratar condiciones de salud.
- Mantenga una dieta saludable.
- Obtenga un sueño de buena calidad.
- Tratar los problemas de audición.

# Atención y apoyo a la persona con la enfermedad

- Aprenda sobre la pérdida de memoria, la demencia y la enfermedad de Alzheimer.
- Escribe sobre tus sentimientos en un diario.
- Únase a un grupo de apoyo local.
- Obtenga asesoramiento individual o familiar.
- Habla con un miembro de tu comunidad espiritual o con otra persona que pueda ayudarte con tus necesidades espirituales.
- Manténgase activo e involucrado, sea voluntario, haga ejercicio y participe en actividades para personas con pérdida de memoria.
- Pasa tiempo con amigos y familiares.
- Participe en una comunidad en línea de personas que están teniendo experiencias similares.
- Encuentra nuevas formas de expresarte, como a través de la pintura, el canto o la escritura.
- Delege la ayuda con la toma de decisiones a alguien en quien confíe.

## 1. 8 . Polifarmasi

### • **tu \_ necesitar medicamentos ?**

- Las personas mayores no necesitan tomar medicamentos para cada problema médico
- Si es posible, no tome medicamentos .
- Se deben considerar los medicamentos que afectan la calidad de vida.
- Cierta y se debe hacer un diagnóstico preciso antes del tratamiento

### • **Racional droga utilizar**

Según los hallazgos clínicos y las características individuales de los sujetos

- Medicamento apropiado ,
- En el momento y dosis apropiados,
- Más rentable ,
- E como y a proporcionar \_



# Droga dosis

- Los medicamentos deben iniciarse en dosis bajas en ancianos
- La dosis debe aumentarse a intervalos prolongados y en pequeñas cantidades .
- Preste atención a las drogas con excreción renal.
- deben preferir los medicamentos que tienen poco efecto sobre la función cerebral.
- Debe utilizarse un tratamiento

## Ancianos y efectos secundarios de drogas

- Los efectos secundarios de los medicamentos en pacientes de edad avanzada son 2-3 veces más comunes en pacientes más jóvenes
- Entre las razones por las que los ancianos acuden al hospital, el 28% son problemas relacionados con las drogas
- El 70 % de estas solicitudes relacionadas con medicamentos se deben a los efectos secundarios de los medicamentos .

# Efectos de la

Las reacciones a medicamentos en los ancianos a menudo producen efectos que simulan la imagen convencional de envejeciendo

- depresión \_
- nerviosismo \_
- incontinencia
- Fatiga , malestar general
- insomnio
- falta de estabilidad
- somnolencia \_
- mareos \_
- Caídas \_
- Confusión

# Para adecuado droga utilizar

- **MAL: ' Cada problema médico debe solucionarse con medicación '**
- **No se deben tomar otros medicamentos que no sean los recomendados por el médico.**
- **Cuando el médico le dice el medicamento , se le debe preguntar cuando no lo entiende , se le debe preguntar por el esquema de uso del medicamento.**
- **¿Qué medicamento se usa para qué enfermedad? ¿Cuál es el efecto secundario de la droga ? ¿ Cuándo visitar a un médico? debería ser conocido**
- **Droga a base de hierbas puede ser perjudicial, puede interactuar con los demás rutina medicamento \_ ATENCIÓN !!!**
- **La droga que es buena para tus vecinos te puede llevar al hospital!!!**
- **Si el medicamento es un efecto secundario, es mejor acudir al médico que comenzó**
- **Lleve consigo todos sus medicamentos de camino al médico.**