



# Taller: Cuidado de Adultos mayores



## Cuestionario diagnóstico

<https://forms.gle/sz6jgBfhgrFCSTtN7>

- 1 La importancia de la vejez: antigüedad y actualidad
- 2 Principios de cuidado del adulto mayor y cualidades del cuidador
- 3 Enfermedades más comunes en el adulto mayor
- 4 Qué es la dependencia y sus tipos
- 5 Tipos de cuidados y los profesionales a cargo
- 6 Actividades básicas de la vida diaria del adulto mayor
- 7 Técnica de baño en cama del adulto mayor

OBJETIVO



Al finalizar el tema, las y los trabajadores del hogar serán capaces de identificar los conocimientos básicos para el cuidado del adulto mayor o una persona enferma. Así como, aplicar y compartir los conocimientos adquiridos en este taller.

## 1 La importancia de la vejez: **antigüedad** y actualidad

- En la sociedad Mexicana, la vejez comenzaba cuando un hombre alcanzaba los 52 años, tal edad era respetada por la comunidad y porque se completaba un ciclo en el tiempo de los Mexicas.
- En esta época los adultos mayores eran sumamente importantes ya que tenían la sabiduría y el conocimiento para guiar a los más jóvenes.
- Seguían activos y en ellos recaía la tarea de concertar los matrimonios, los consejos a las demás tribus y la educación a los niños.



## 1 La importancia de la vejez: antigüedad y actualidad

- En la actualidad tanto en México como en los demás países ya no hay inclusión con los adultos mayores, al contrario todo es exclusión ya no se les considera importantes.
- En los hogares y en la sociedad, no se les da trabajo y se les considera inútiles, en la mayoría de las familias el adulto mayor es un estorbo, todos los familiares se deslindan del cuidado de ellos. Para los niños ya no son sabios.



## 1 La importancia de la vejez: antigüedad y actualidad

### Sabías que...

Para el 2030, la población de adultos mayores en México crecerá un 55% es decir habrá 14 millones de viejitos con más de 65 años.

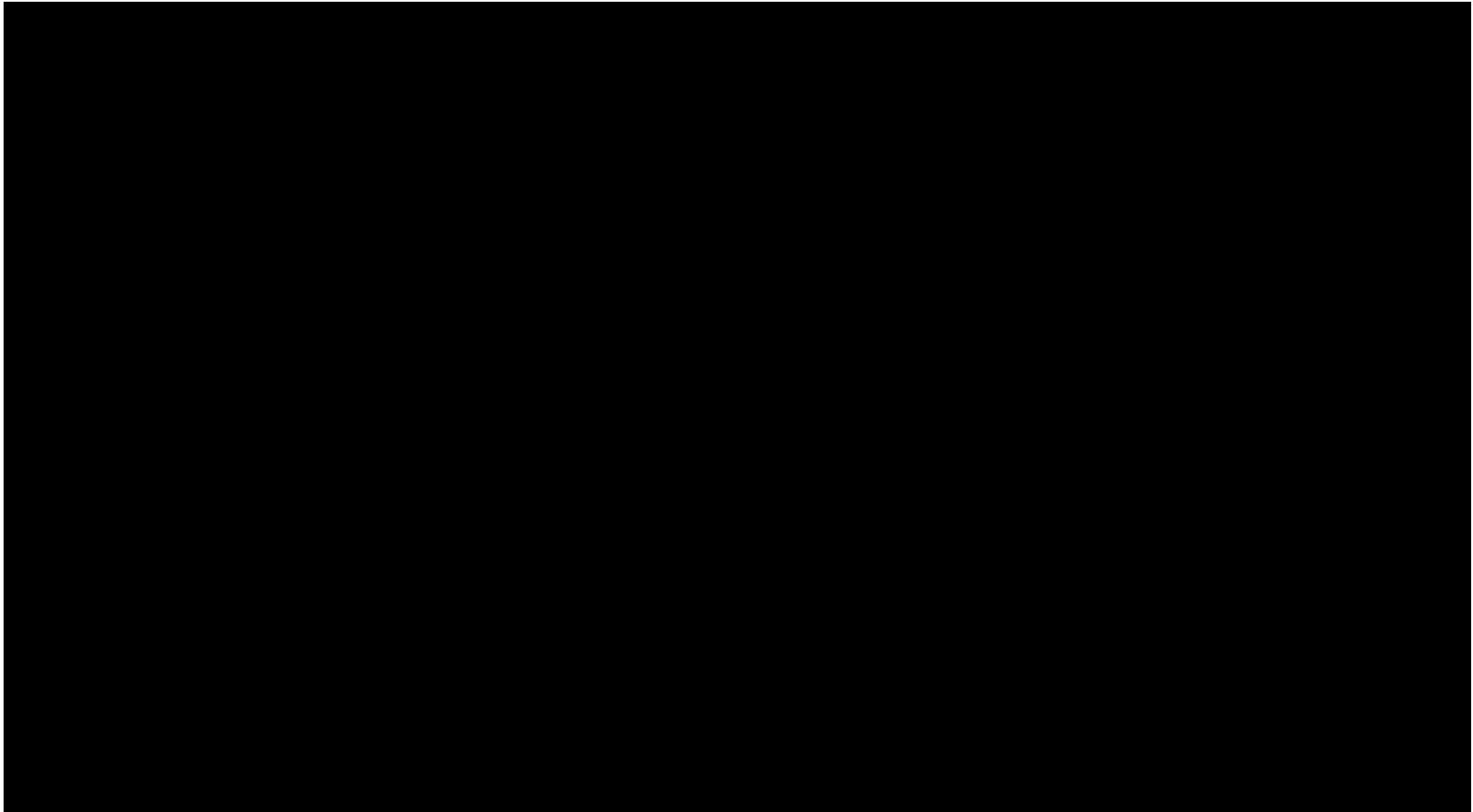
En la actualidad hay 15.4 millones de personas de 60 años los cuales 1.7 millones viven solos, 41.4% son activos y 69.4% presentan una discapacidad.

Por esta razón, las personas debemos estar capacitadas en espera que en el 2030 esa población de personas de más de 60 años aumentara un 65% es decir 14 millones.

**El día internacional del adulto mayor es el día 1 de octubre** dictaminado en el Consejo de las Naciones Unidas. Y el **día nacional del adulto mayor** de determinó **el 28 de agosto** celebrándose por primera vez en 1974.

## **1** La importancia de la vejez: antigüedad y **actualidad**

A continuación, veamos cómo vamos cambiando conforme la edad...



## Reflexión grupal



**¿Qué diferencias encontraron  
en las personas del video?**

## Reflexión grupal

Platiquemos sobre los adultos mayores en diferentes contextos:

- ¿Cómo es un adulto mayor en estado de calle?
- ¿Cómo es un adulto mayor de clase alta?
- ¿Cómo es un adulto mayor en provincia?

## 1 La importancia de la vejez: antigüedad y actualidad

### PRINCIPALES INSTITUCIONES DEL ADULTO MAYOR EN MÉXICO

INSTITUCIÓN	LINK
INAPAM- Instituto Nacional de los Adultos Mayores en México	<a href="https://www.gob.mx/inapam">https://www.gob.mx/inapam</a>
Universidad de la Vida	<a href="https://www.facebook.com/Universidad-De-Vida-Para-Adultos-Mayores-653383795174853/">https://www.facebook.com/Universidad-De-Vida-Para-Adultos-Mayores-653383795174853/</a>
DIF - Desarrollo Integral de la Familia	<a href="https://www.gob.mx/difnacional">https://www.gob.mx/difnacional</a>

#### Requisitos para ingresar a estas instituciones:

- Se tramitan en cada alcaldía o municipio, siendo adulto mayor a 60 años.
- Con credencial del INE y comprobante de domicilio.
- En el caso que aplique, la ayuda económica es bimestral.

2

## Principios de cuidado del adulto mayor y cualidades del cuidador



No abandonar a los adultos

No provocar daño físico o emocional

Ser justos con su trato

Calidad de vida y bienestar

Libertad de expresión así como creencias

Negociar su estadía en alguna institución de cuidados

## Reflexión grupal



**¿Cuáles son los valores que  
consideran debería de tener  
una persona cuidadora?**

## 2 Principios de cuidado del adulto mayor y **calidades del cuidador**



**3** Enfermedades más comunes en el adulto mayor

**Enfermedades  
Crónicas**

**Diabetes**

**Cáncer en  
cualquiera de  
sus síntomas**

**Presión  
arterial**

**Respiratorias**

**Artritis**

**Trastorno  
bipolar**

**Epilepsia**

## 4 Qué es la dependencia y sus tipos

¿Qué es?

Es depender de una persona para realizar actividades básicas de la vida como: comer, asearse, vestirse, trasladarse, interpretarse.

Tipos

**Física**

Cuando la persona pierde el control de sus funciones corporales y de su interacción con los elementos físicos del entorno.

**Emocional**

Suele manifestarse en las relaciones de uno mismo con los demás, se relaciona mucho con la pareja, o la familia.

**Psíquica o  
mental**

Ocurre cuando la persona pierde la capacidad para tomar decisiones propias o de resolver sus problemas.

**Sensorial**

Se da cuando se ve alterado alguno de los sentidos. Por ejemplo: una ceguera.

## Reflexión grupal



**¿Cuáles crees que son las actividades  
que debe de realizar una persona  
cuidadora de personas?**

## 5 Tipos de cuidados y los profesionales a cargo

### Cuidados institucional

- Se realiza en los hospitales hasta que se da de alta a los adultos.

### Cuidados domiciliado

- Es cuando se cuida al adulto en casa y puede ser de planta o de entrada por salida.

### Cuidados Semi-institucional

- Se dan en centros institucionales de día, por ejemplo: Instituto Meridia\*

\* <https://meridia.mx/servicios/centro-de-día/>

## 5 Tipos de cuidados y los profesionales a cargo

¿Quién es la persona  
CUIDADORA?



- Es una persona que se encarga del cuidado del adulto mayor.
- **Hace las siguientes tareas:** los cuida, les proporciona sus alimentos según su edad y condición, tomar presión y temperatura siempre y cuando esté capacitada para hacerlo, los asea, los saca a pasear si puede caminar o en silla de ruedas, pasarlos de la cama a su lugar de reposo en el día, les lee libros, los entretiene con juegos de mesas, les refresca la memoria con fotografías, videos de la familia, se les induce para tener contacto audiovisual electrónico con familiares o amistades.

**IMPORTANTE:** No se deben aplicar inyecciones y curaciones, no se puede medicar, no se le debe alterar física o emocional.

## 5 Tipos de cuidados y los profesionales a cargo

¿Quién es la persona  
AUXILIAR DE ENFERMERÍA?



- Es el que asiste a los doctores en los hospitales, y puede atender a los adultos en su casa, aseándolos, alimentándolos, trasladándolos de camas a sillones, cambia de camas, siempre bajo la supervisión del médico del adulto, aplicación de edemas y limpieza, checar signos vitales, temperaturas, presión arterial, peso, glucosa.

## 5 Tipos de cuidados y los profesionales a cargo

¿Quién es la persona  
ENFERMERA GENERAL?

- Se encarga de tomar la presión arterial, aplicar inyecciones y medicamentos, cambio de vendajes y registro de pacientes.



¿Quién es la persona  
ENFERMERA ESPECIALISTA?

- Es la que planea, organiza y supervisa el personal de enfermeras, así como tomar historia clínica del adulto, pruebas de laboratorio.

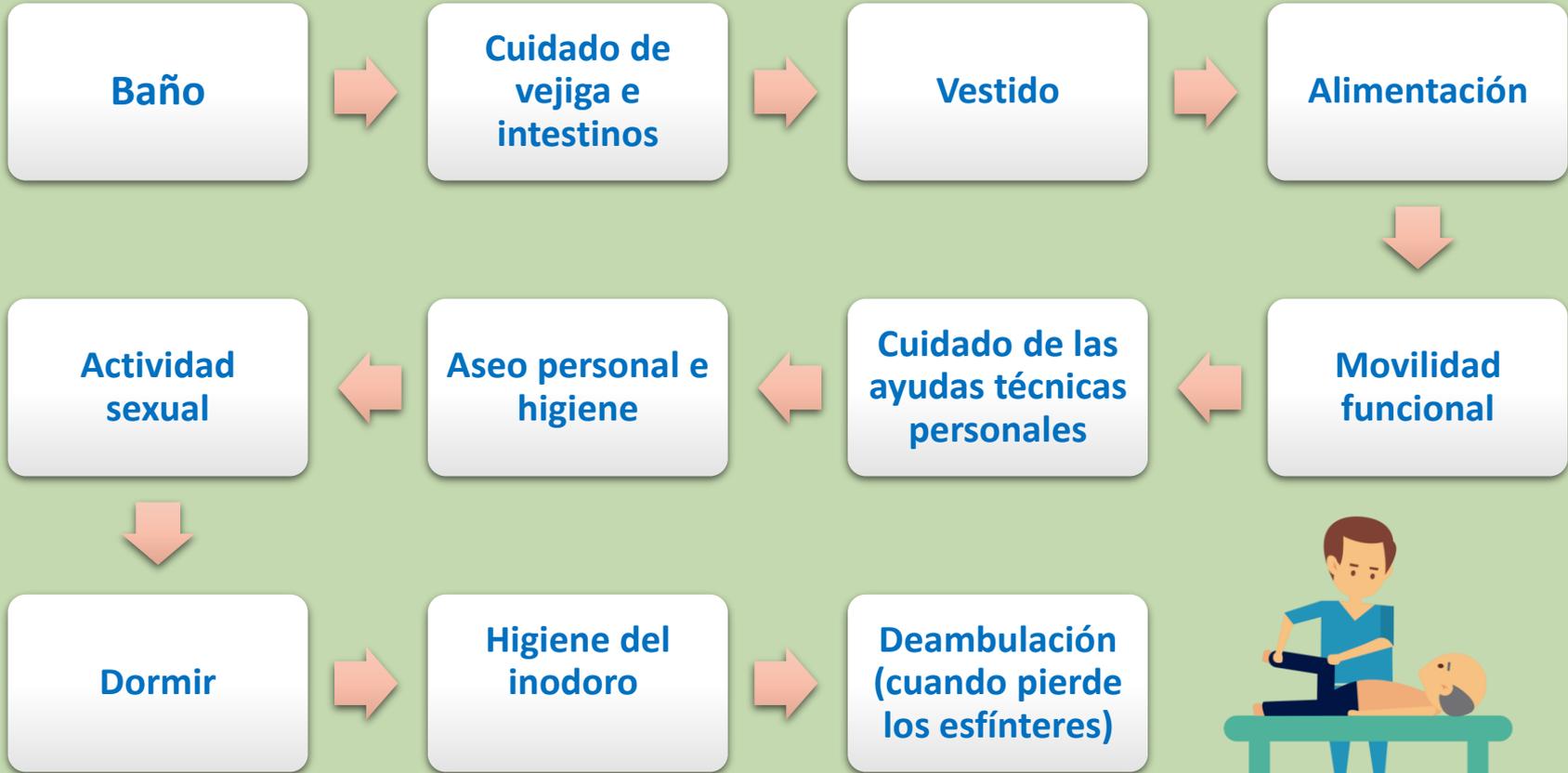


## Reflexión grupal



**¿Cuáles crees que serían las principales dificultades o desafíos a los que se enfrenta una persona cuidadora de adultos mayores?**

**6** Actividades básicas de la vida diaria del adulto mayor



## 7 Técnica de baño en cama del adulto mayor

¿Qué hacer previo al baño?

Para realizar el baño del adulto mayor, es muy importante tener comunicación con él antes de realizar el procedimiento, también es indispensable tener organizado.

¿Qué se necesita?

- Protector de colchón o plástico del tamaño de la cama
- Dos esponjas de bebé, una para el cuerpo y otra para los genitales
- Crema humectante
- Cubre bocas
- Guantes
- Jabón neutro
- Varias toallas
- Dos recipientes grandes, uno para agua sucia y la otra limpia
- Una jícara o palangana
- Una jarra para agua tibia
- Dos personas para bañarlo, secarlo, movilizarlo y vestirlo



**7 Técnica de baño en cama del adulto mayor**

**PASOS**



**PASO 1**

Tener todos los utensilios de aseo como: bandejas, esponjas, jabón neutro, toallas, agua tibia, jarra, crema humectante, ropa y sábanas de cama.

**PASO 2**

Decirle al paciente que se va a preparar para el baño.

**PASO 3**

Empezar a bañar al paciente por todo el cuerpo.  
 Y decirle que se debe lavar sus partes íntimas, cuando él no puede se le ayuda.

**PASO 4**

Por último, bañarlo, secarlo, aplicar crema humectante, vestirlo y tender su cama.

**IMPORTANTE:** Es de suma importancia cuidar la intimidad y discreción del adulto para no incomodarlo.

## **7** Técnica de baño en cama del adulto mayor

A continuación vemos un ejemplo:

*Abuelo Cómodo*

**¿Dudas o comentarios?**

## Práctica - individual

Vas a simular el baño de un adulto mayor utilizando la muñeca solicitada:

- *Específicamente vas a realizar el baño de su cabeza.*
- *Simulando que la muñeca es una persona mayor.*
- *Le vas asear su cabeza y el rostro, utilizando los materiales y tomando como base el video previo revisado.*

Tómate una foto haciendo esta actividad y compártela en el chat vía *Whatsapp*. Tienes 15 min.

## Cuestionario Final

<https://forms.gle/c9iEL8S9ZqPkQh3p7>

## Reflexiones de cierre



**DECONSTRUYENDO  
DESIGUALDADES**

— GRACIAS —

**María Nancy Rojas Agudelo**  
Coordinadora de Formación y Fortalecimiento de Liderazgos