



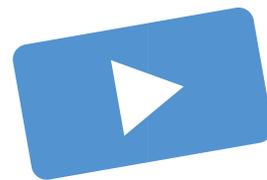
15 DE OCTUBRE AL 15 DE NOVIEMBRE 2024

*"MARCANDO 40 AÑOS DE LA MEDICINA FAMILIAR. RETOS
PERSISTENTES"*

CURSO

**TITULO: ADULTOS MAYORES
CUIDADOS Y CUIDADORES**

Profesores: M. Sc. Mayra Cristina Quiñones Rodríguez
M. Sc. Emilio Manuel Delgado Martínez
M. Sc. Dania Margarita Quiñones Rodríguez



Temáticas a tratar e importancia y nivel de actualidad:

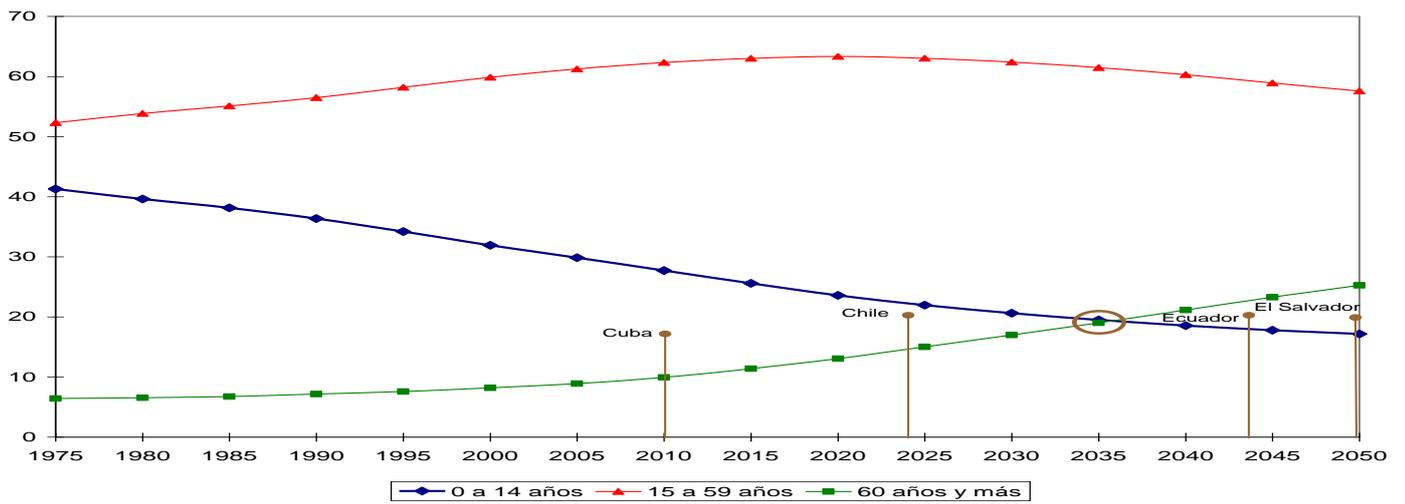
1. **Cambio de la estructura por edades en Cuba y América Latina.**
2. **Habilidades y destrezas** que favorecen a la promoción del **autocuidado hacia la salud individual y colectiva** de las personas cuidadoras.
3. **Identificación de su carga y el método de afrontamiento.**
4. **Prevención de enfermedades** en los cuidadores y cuidadoras y al **manejo correcto** hacia las personas adultas mayores con dependencia.
5. **Ambientes favorables** y el fortalecimiento de las **redes de apoyo social entre cuidadores, familiares, organizaciones no gubernamentales y sectores** que propicien a la adopción de estrategias de afrontamiento positivo sobre la situación de salud de cuidadores y pacientes.



Objetivos Generales

1. Propiciar la adquisición de capacidades en los profesionales.
2. Establecer relaciones intersectoriales y transdisciplinarias (personal de salud, sectores y organizaciones no gubernamentales) que contribuyan al fortalecimiento de la red de apoyo social hacia cuidadores y cuidadoras de las personas adultas mayores con discapacidad.

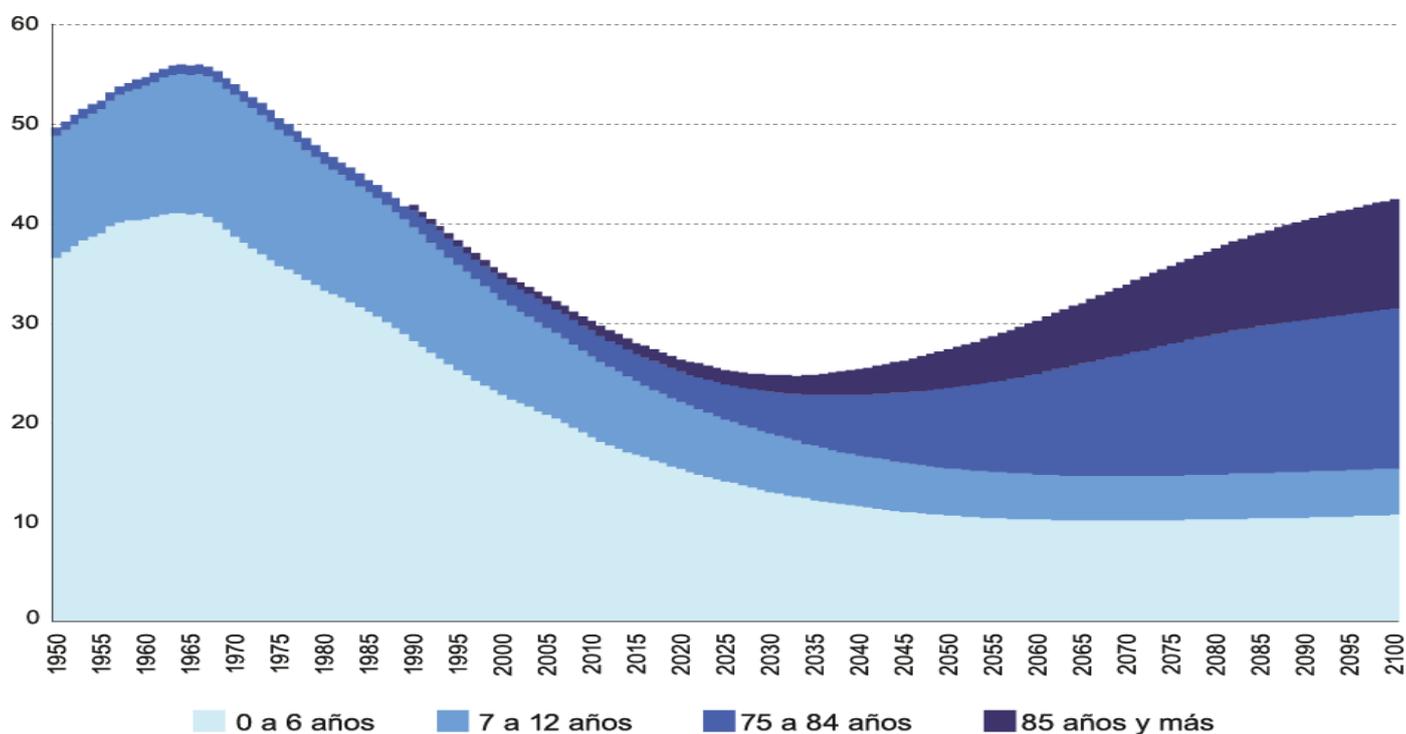
El cambio de la estructura por edades impactará el escenario del cuidado y el cuidador





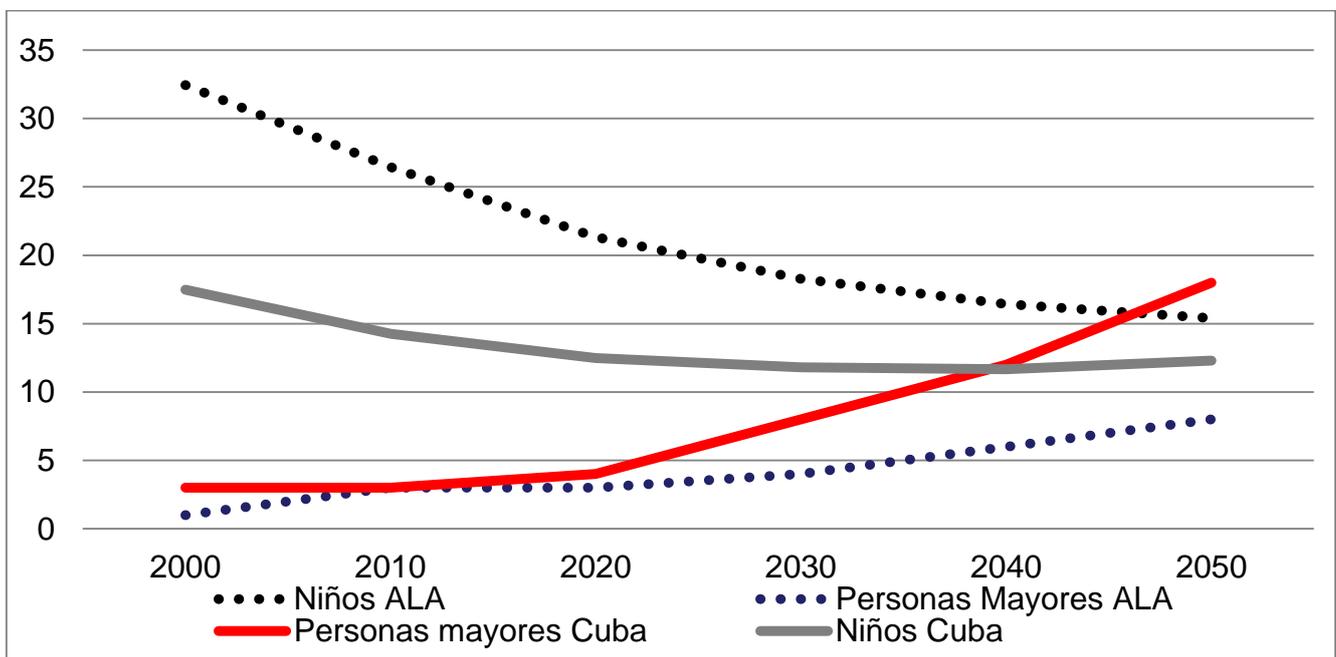
AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE: RELACIÓN DE DEPENDENCIA DE CUIDADOS POR GRUPOS DE EDAD, 1950-2100

(En número de personas en edad de cuidado por cada 100 personas de 15 a 74 años de edad)



CUBA: RELACIÓN DE DEPENDENCIA DE CUIDADOS DE NIÑOS Y PERSONAS MAYORES, 2000--2050

(En número de personas en edad de cuidado por cada 100 personas de 15 a 74 años de edad)



Principal reto: anticiparse

Diagnóstico

- La necesidad de cuidados es un riesgo social inminente
- Es necesario mecanismos de protección social con intervención pública sistemática y sistémica
- Considerar los actores inmersos en la relación necesidad-cuidado- cuidadores, sobre todo, las mujeres
- Formalizar el cuidado de las personas mayores: un asunto público
- Relación género y envejecimiento
- Ser cuidador familiar de una persona con enfermedad crónica lleva implicaciones familiares, sociales, mentales, económicas y espirituales que merecen la atención y el reconocimiento centrado en el cuidado y auto-cuidado de la salud de las personas y colectivos

Preparación para un sistema de protección social



NECESIDAD DE PREPARAR AL SISTEMA DE SALUD, A LOS SECTORES, ORGANIZACIONES Y SOCIEDAD CIVIL

Principal reto para el estado cubano: anticiparse

Diagnóstico

- ❖ Las personas mayores de 60 años constituyen el 24,4% de la población total
- ❖ 2025, 1 de cada 4 cubanos tendrá 60 años, y existirán 1511 personas mayores de 60 años por cada 1000 niños y niñas (16,1%)
- ❖ Esperanza de vida al nacer: 77,70 años para ambos sexos
- ❖ Las mujeres: 80,15 años y los hombres 75,33 años
- ❖ Las personas que cuidan a los adultos/as mayores están cada vez más envejecidas



Sobrecarga de las personas cuidadoras

Identificación de problemas

- Insuficiente conocimiento de las personas adultas mayores y la familia para enfrentar los cuidados.
- Insuficiente capacitación del personal de salud que trabaja sobre manejo y atención a las personas adultas mayores.
- Poca participación de los OACEs y organizaciones con salud.
- Falta de integración entre las instituciones y sectores que trabajan esta área.
- Escasas redes de apoyo social que agrupa a las personas adultas mayores.
- Falta de apoyo a las personas cuidadoras.
- Las personas cuidadoras no están preparadas para brindar los cuidados a las personas con dependencia.
- Las personas cuidadoras tienen afectación física, psíquica, emocional y social.
- La sociedad civil, las organizaciones, los gobiernos y los sectores no están preparados para afrontar el proceso de cuidado de las personas dependientes.



Matriz de componentes de la estrategia de cuidado



CUIDADO

“Se trata de una **función social** que implica tanto la promoción de la autonomía personal como la atención y asistencia a las **personas dependientes**. Esta dependencia puede ser transitoria, permanente o crónica, o asociada al ciclo de vida de las personas. El cuidado comprende actividades materiales que **implican dedicación de tiempo** y un involucramiento emocional y afectivo y puede ser realizado de forma remunerada o no. Así, la acción de cuidar implica ayudar a otra persona a realizar las **actividades de la vida diaria** – bañarse, comer, movilizarse, etc.-, con el objetivo de incrementar su bienestar y evitar que sufra algún perjuicio.”



Principales Actividades



ENCAMINADAS A:

Autocuidado protección y responsabilidad

La Promoción de Salud
Autocuidado y Autorresponsabilidad.
Habilidades para la vida.
Formación de un/a buen/a cuidador/a.
La ética y responsabilidad individual,
familiar y social.
Protección y derechos de las personas
adultas mayores
Recursos sociales comunitarios y
ayudas técnicas
Creación de entornos saludables.
Cuidando al cuidador/a.



Conocimientos básicos

Organización de los servicios
de salud
Gerontología: aspectos sobre
el envejecimiento más
relevantes para el cuidador/a.
Envejecimiento saludable.



Conocimientos específicos

Dependencia.
Enfermedades más frecuentes la
generan.
La demencia en el adulto mayor.
El cuidado para las actividades básicas y
la prevención de accidentes.
Actividades frecuentes a realizar.
Depresión, trastornos de ansiedad y
trastornos del sueño.
Utilización y adherencia a tratamientos
farmacológicos y no farmacológicos.
Cuidados al final de la vida

Posibles aspectos positivos y negativos en la actividad del cuidado

	Positiva	Negativa
Salud	Empatía	Estrés
Salud	Satisfacción	Depresión
Salud	Mayor Act Física	Dolores musculares
Relaciones sociales	Mayor unión en las relaciones familiares.	Deterioro y reducción de las relaciones
Relaciones sociales	Reconocimiento social.	Reducción de las relaciones y actividades sociales.

Actitudes que deben tener los cuidadores



Flexibilidad y adaptabilidad
Evitar la victimización
Tener esperanza y visión positiva de la vida

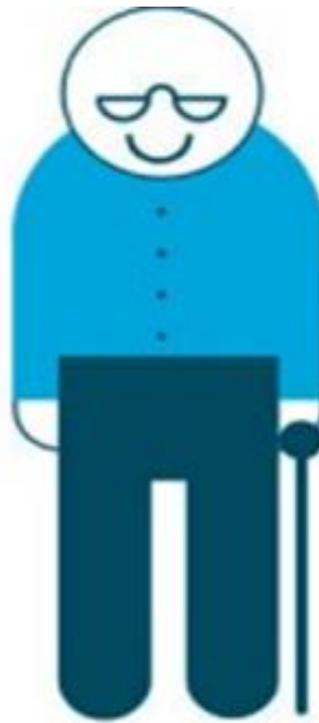
Preste atención si detecta estas

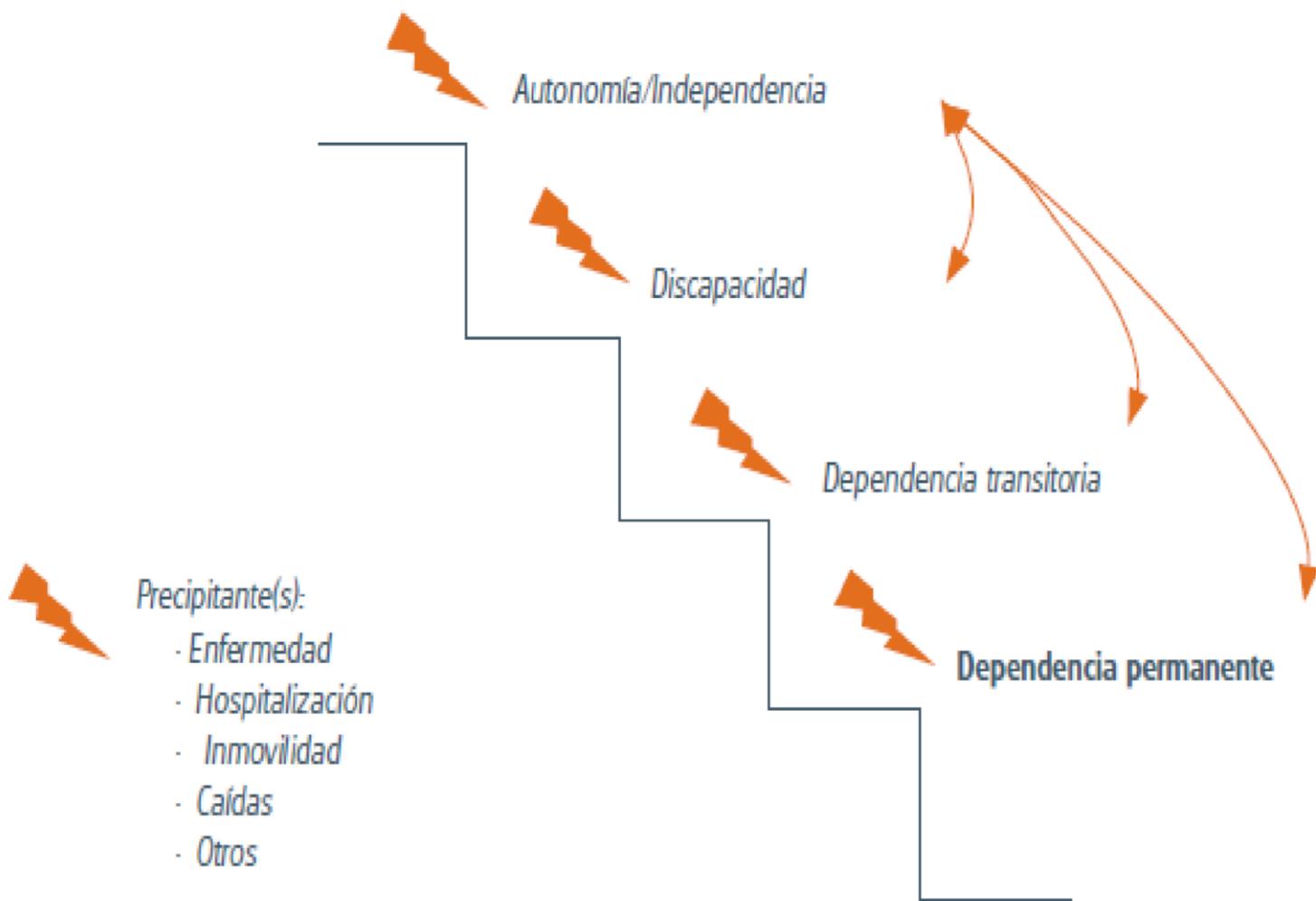
Señales físicas	Cansancio, falta de apetito.
	Alteraciones del sueño.
	Dolores musculares, palpitaciones.
	Abandono de su aspecto físico.
Señales psíquicas/ emocionales	Tristeza, sentimientos de culpa.
	Disminución de la autoestima.
	Cambios de humor, irritabilidad.
	Dificultad para concentrarse.
Señales sociales	Pérdida de memoria.
	Ruptura de las relaciones con familiares y amigos.
	Desinterés por actividades que anteriormente realizaba.
	Soledad y sentimiento de aislamiento.



Promover la autonomía

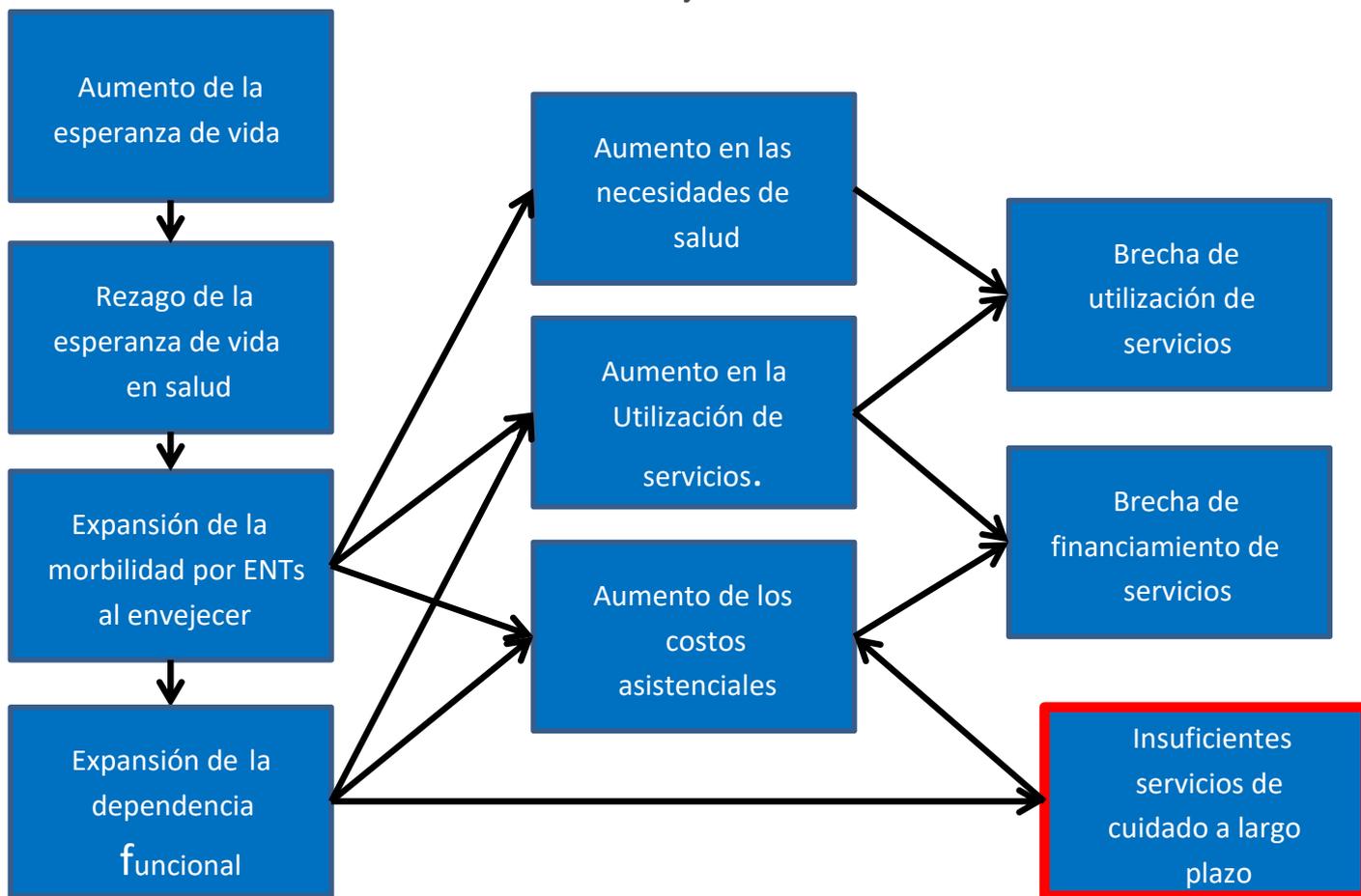
<p>Fomentar la autonomía permite al cuidador</p>	<p>Fomentar la colaboración de la persona cuidada, le permite disminuir sus esfuerzos.</p> <hr/> <p>Perdibir el bienestar y satisfacción de la persona mayor y la valoración positiva de los cuidados que presta.</p> <hr/> <p>Disponer de una mejor organización y tiempo para el desarrollo de otras actividades.</p> <hr/> <p>Evitar situaciones de conflicto en la convivencia.</p>
<p>Fomentar la autonomía permite a la persona mayor</p>	<p>No sentirse como una carga.</p> <hr/> <p>Disminuir la frustración por no ser capaz de realizar actividades que hasta hace poco le resultaban sencillas.</p> <hr/> <p>Seguir manteniéndose activa en aspectos físicos, mentales, etc., permitiendo retrasar situaciones de mayor dependencia.</p> <hr/> <p>Perdibir respeto y cariño.</p>





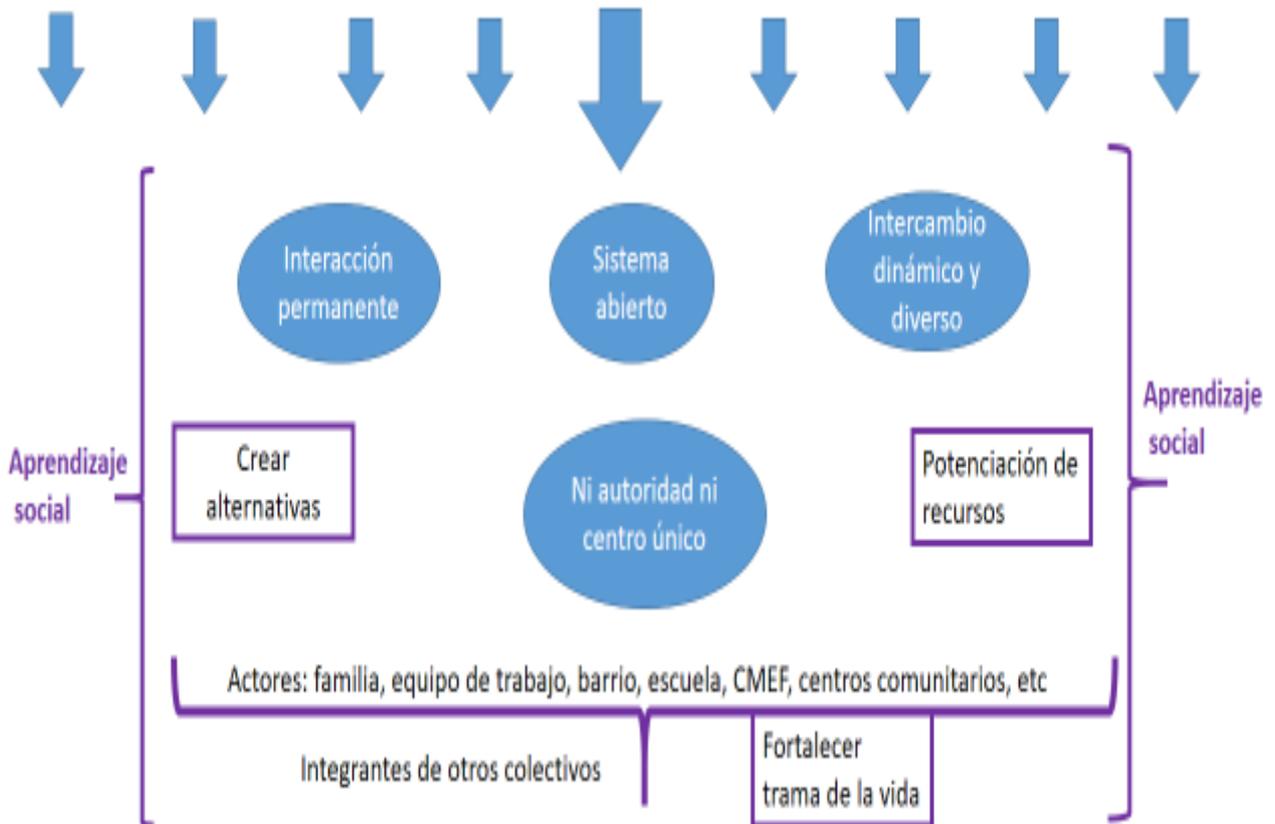


**El impacto de la enfermedad no trasmisible y la dependencia funcional
al envejecer sobre los servicios de salud**



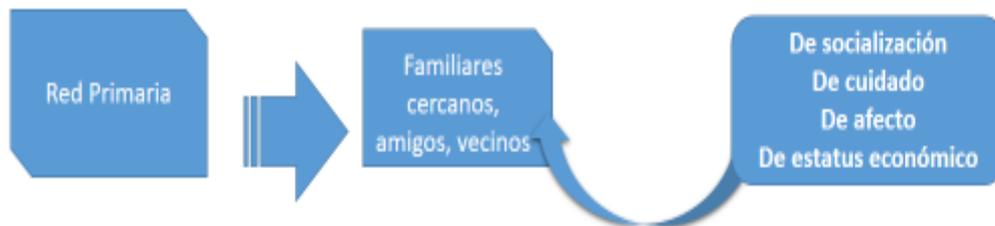
Las redes sociales y el cuidador

Implica un proceso de construcción permanente, tanto singular como colectivo, que acontece en múltiples espacios y asincrónicamente (en distintos momentos).





Tipos de redes de apoyo social



Recomendaciones para fortalecer la red vecinal de apoyo:

- Promover reuniones a las que asistan personas de la misma calle, manzana, unidad habitacional.
- Organizar actividades deportivas, culturales, recreativas en las que participen los vecinos.
- Organizar acciones de reconocimiento a los aportes de personas mayores que trabajan a favor de la comunidad.



Redes Institucionales o formales

La integran básicamente organismos públicos o de gestión no estatal (gubernamentales o no gubernamentales) dedicados a proporcionar diversos servicios o apoyos a la población en función de sus condiciones de salud, situación socioeconómica o carencia de información, conocimientos, buenas prácticas, entre otras.

Fuentes formales de apoyo :

Sistema de Salud	Casas de Día: de abuelos, entre otras	Comedores Públicos
Casas de la Cultura	Ayuda Material y de servicios	Acceso a nuevos contactos
Acciones conjuntas	Atención domiciliaria	



Participación Social y Comunitaria



Capacidad de intervenir plenamente en todas las formas de vida de la comunidad Salud como producto social





Referencias Bibliográficas

1. Organización mundial de la salud [Internet]. Ginebra: OMS; 2024 [actualizado 09 Abr 2023; citado 10 Abr 2023]. Envejecimiento. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/ageing#tab=tab_1
2. Serfontein L, Visser M, van Schalkwyk M, van Rooyen C. The perceived burden of care among caregivers of survivors of cerebrovascular accident following discharge from a private rehabilitation unit. *S Afr j occup ther* [Internet]. 2019 [citado 07 Feb 2024];49(2). Disponible en: http://www.scielo.org.za/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-38332019000200005&lng=en
3. Fernández Vega D, Lorenzo Ruiz A, Zaldivar Vaillant T. Carga en cuidadores informales primarios de personas adultas con enfermedades neurológicas crónicas. *Rev Cub Salud Pública* [Internet]. 2019 [citado 08 Feb 2024];45(2). Disponible en: <https://revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/1510>

4. Salazar Camacho A. Sobrecarga del cuidador de paciente adulto mayor en el hospital general de zona de 2do nivel IMSS en Tuxtla Gutierrez, Chiapas [tesis]. Chiapas: Benemerita Universidad Autonoma de Puebla; 2022 [citado 20 Abr 2023] Disponible en: <https://repositorioinstitucional.buap.mx/handle/20.500.12371/16810>
5. Castro I. Nivel de Sobrecarga en el Cuidador Familiar Principal del Adulto Mayor con Dependencia Grado II adscrito al Programa de Atención Domiciliaria del Hospital III José Cayetano Heredia, marzo-abril 2019 [Tesis]. Perú: Universidad Nacional de Piura; 2019 [citado 24 Abr 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12676/2254/ENF-CAS-YOV2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
6. Ynfante Niquén MP. Nivel de Sobrecarga del Cuidador Primario en paciente adulto mayor en el Hospital Regional de Lambayeque durante Marzo-Julio del 2018 [tesis]. Peru: Universidad Señor de Sipán; 2018 [citado 25 Abr 2023]. Disponible en: <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/4903582>
7. Montes J. Relación entre grado de dependencia de pacientes con secuela de enfermedad cerebrovascular y la percepción de carga de sus cuidadores [tesis]. Perú: Universidad Cesar Vallejo; 2023 [citado 30 Abr 2023]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/109045/Montes_HJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
8. Guerra Ugaz ST, Usquiano Salazar CP, Bernal Corrales FC. Grado de carga del cuidador familiar y dependencia del adulto mayor en el Hospital Agustín Arbulú Neyra Essalud-Ferreñafe, 2017. Rev Científica Curae [Internet]. 2019 [citado 30 Abr 2023];2(2):11-23. Disponible en: <https://revistas.uss.edu.pe/index.php/curae/article/download/1274/1160/4690>
9. Laratta S, Lucca LF, Tonin P, Cerasa A. Factors Influencing Burden in Spouse Caregivers of Patients with Chronic-Acquired Brain Injury. Biomed Res Int [Internet]. 2020 [citado 30 Abr 2023];30. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32685509/>



10. Gualpa Lema MC, Yambay Bautista XR, Ramírez Coronel AA, Vásquez Cárdenas AL. Carga laboral y ansiedad en cuidadores de personas con discapacidad severa. Universidad, Ciencia y Tecnología [Internet]. 2019 [citado 30 Abr 2023];23(95):33-39. Disponible en: <https://uctunexpo.autanabooks.com/index.php/uct/article/download/243/431/>
11. Da Silva J, Silva R. Cuidadores familiares dos sobrevivientes de accidente vascular cerebral: sobrecarga y factores relacionados. Ciencia y Enfermería [Internet]. 2021 [citado 27 Abr 2023];27. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/cienf/v27/0717-9553-cienf-27-11.pdf>
12. Ngoc P. A Description of the burden on caregivers of Stroke Patients in Vietnam [tesis]. Taipei: National Taipei University of Nursing and Health Sciences; 2020. [citado 28 Abr 2023]. Disponible en: <http://140.131.94.7/retrieve/12487/108NTCN0563025-001.pdf>
13. Çakar M, Tezel A. Evaluation of the burden of care and selfefficacy of the caregiver family members of patients with cerebrovascular disease. Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi [Internet]. 2018 [citado 10 Abr 2023];

- 21(4):239-248. Disponible en:
<https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/367141/>
14. Centeno Parra LP, Martínez Díaz A, Palomé Vega G, Juárez Lira A, Guzmán Martínez C, Gallegos Torres RM. El cuidado del adulto mayor desde la formación del estudiante de Licenciatura en Enfermería. *Revista Salud y Bienestar social [Internet]*. 2019 [citado 13 Abr 2023];3(2). Disponible en:
<http://www.revista.enfermeria.uady.mx/ojs/index.php/Salud/article/view/52>
15. Hurtado Arango P. Dependencia del paciente adulto mayor hemodializado y la sobrecarga del cuidador principal en el Hospital Nacional, Lima 2022 [tesis]. Perú: Universidad Privada Norbert Wiener; 2022. [citado 16 Abr 2023]. Disponible en:
https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/7394/T061_10346344_S.pdf?sequence=1
16. Cid Ruzafa J, Damian Moreno J. Valoración de la discapacidad física: el índice de Barthel. *Rev Esp Salud Pública [Internet]*. 1997 [citado 09 Feb 2024];71(2):127-137. Disponible en:
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57271997000200004
17. Zarit SH, Reeve KE, Bach Peterson J. Relatives of the Impaired Elderly: Correlates of Feelings of burden. *Gerontologist [Internet]*. 1980 [citado 22 May 2022];20(6):649-655. Disponible en:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7203086>
18. Vadivelan K, Sekar P, Sruthi SS, Gopichandran V. Burden of caregivers of children with cerebral palsy: an intersectional analysis of gender, poverty, stigma, and public policy. *BMC Public Health [Internet]*. 2020 [citado 22 May 2022];20(1). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32384875/>
19. Mandowara B, Patel AN, Amin AA, Phatak A, Desai S. Burden Faced by Caregivers of Stroke Patients Who Attend Rural-based Medical Teaching Hospital in Western India. *Ann Indian Acad Neurol [Internet]*. 2020 [citado 22 May



2022];23(1):38-43. Disponible en:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7001428/>

20. Chaparro Díaz L, Carreño Moreno S, Alzate Hernández JS, Acosta Pardo CA. Relación entre la sobrecarga y el apoyo social percibido en cuidadores de bajos ingresos económicos. Aquichan [Internet]. 2023 [citado 20 Abr 2023];23(1):e2314. Disponible en:

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8825854.pdf>

21. Rondón Vázquez AF, Peña Carballosa AE, Almaguer Cruz NN, Mora Betancourt RL, Morales Ricardo Y. Factores de riesgo asociados a la sobrecarga en cuidadores informales de adultos mayores postrados. Rev Inf Cient [Internet]. 2023 [citado 8 Feb 2024];102. Disponible en:

<https://revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/4096/5576>

22. Lemus N, Linares L, Linares L. Nivel de sobrecarga de cuidadores de adultos mayores frágiles. Rev cienc méd de Pinar Río [Internet]. 2018 [citado 08 Feb 2024];22(5):[aprox. 11 p.]. Disponible en:

<https://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/3636>

23. Campos de Aldana MS, Durán Niño EY, Rivera Carvajal R, Páez Esteban AN, Carrillo Gonzales GM. Sobrecarga y apoyos en el cuidador familiar de pacientes con enfermedad crónica. Rev Cuid [Internet]. 2019 [citado 20 Abr 2023];10(3). Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-09732019000300202
24. Jordán AI, Zavala MJ, Bedoya PA, Rodríguez CE, Barreno ST. Salud familiar y psicológica del cuidador primario de adultos mayores dependientes. Rev inf cient [Internet]. 2021 [citado 29 Mar 2024];100(5). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-99332021000500006
25. Chango VN, Guarate YC. Sobrecarga del cuidador de adultos mayores dependientes. Revista Científica Multidisciplinar [Internet]. 2021[citado 19 Abr 2023];5(6). Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/1315/1798>
26. Labarca Delgado M, Pérez Martinto C. Necesidad de capacitación al cuidador del adulto mayor. Rev cuban med [Internet]. 2020 [citado 16 May 2024];58(3). Disponible en: <https://revmedicina.sld.cu/index.php/med/article/view/1305>
27. Marante E, Pozo LM. Efectividad de intervención educativa en sobrecarga del cuidador de adultos mayores dependientes. Rev Cubana Enfermer [Internet]. 2018 [citado 29 Mar 2024];34(4). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192018000400003&lng=es



