



INSTITUTO DE TERAPIA OCUPACIONAL

**PROYECTO: IDENTIFICACIÓN Y CREACIÓN DE REDES DE APOYO PARA EL  
CUIDADO DE LA SALUD DEL ADULTO MAYOR DESDE LA PERSPECTIVA DE LA  
TERAPIA OCUPACIONAL**

PROYECTO DE INTERVENCIÓN DE  
PRACTICA INNOVADORA  
QUE PARA OBTENER EL GRADO DE  
MAESTRÍA EN TERAPIA OCUPACIONAL

PRESENTA  
GABRIEL MARTÍNEZ ORTEGA

Y PARA OBTENER EL TITULO DE  
LICENCIADO EN TERAPIA OCUPACIONAL

PRESENTAN  
LUCERO LUCIANA CASTILLO ROSANO  
ELIZABETH ADRIANA CHÁVEZ RIVAS

DIRECTORA  
DRA. MARÍA CRISTINA HERNÁNDEZ LARA DE BOLAÑOS

SINODALES  
MTRA. EN TERAPIA OCUPACIONAL GABRIELA VIRGINIA NAGORE HERNÁNDEZ  
MTRA EN NUTRICIÓN DEPORTIVA MARÍA ALEJANDRA MARTÍNEZ ÁLVAREZ.

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradecimientos Gabriel Martínez :

En primer lugar gracias a dios por permitirme ser parte de tan grandes experiencias, salud y amor de mis seres queridos. Y comienzo por mi esposa, Jessica quien es mi compañera de vida y que me ha apoyado incondicionalmente para cumplir estos logros. Jessy, gracias por tu apoyo en los desvelos y el cansancio para seguir creciendo profesionalmente y como persona. A mis padres y hermano quienes me dieron los principios éticos y valores para formar una familia y que con esfuerzos pudieron darme una formación profesional. A todos mis maestros de licenciatura y maestría de quienes tome sus mejores consejos profesionales y dejaron una huella en mi formación, en especial a la Dra. Ma. Cristina Bolaños por impulsarme en este proyecto que me dejó grandes experiencias y aprendizajes.

Agradecimientos Elizabeth A. Chávez:

Doy gracias a Dios por haber me permitido efectuar este trabajo de tesis; A mis hermanos Fernando y Laura Consuelo Chávez Rivas por haberme apoyado en el estudio efectuado por la licenciatura de terapia ocupacional. A mi compañera Lic. en Terapia Ocupacional y asesora para integrar mi caso Carmen Viridiana Méndez del Valle.

A mis profesoras del Instituto de Terapia Ocupacional, a la Dra. María Cristina Bolaños.

“Por este medio, declaramos que este reporte fue realizado bajo la supervisión y

coordinación de la Dra. María Cristina Hernández Lara de Bolaños en la

Comunidad de San Lorenzo Acopilco, de acuerdo a la planeación del proyecto.

El proyecto recibió apoyo de la Fundación Sertull y estuvo orientado a la creación de

Redes de Apoyo en San Lorenzo Acopilco.

Las citas y referencias que aparecen dan crédito de los materiales y referencias

utilizadas para dicho proyecto.

Los abajo firmantes damos fe que este trabajo no ha sido publicado anteriormente.

Atentamente

Gabriel Martínez Ortega  
Lucero Luciana Castillo Rosano  
Elizabeth Adriana Chávez Rivas

## RESUMEN

Los adultos mayores son un grupo vulnerable por edad, aumento de la discapacidad por envejecimiento, aumento de las enfermedades crónicas degenerativas. Frecuentemente no tienen a quien recurrir, cuando tienen alguna emergencia o problema. Desconocen los apoyos a los que pueden acceder y se encuentran más solos por las actividades de los otros miembros de la familia.

San Lorenzo Acopilco (SLA) es una comunidad semi rural de la delegación Cuajimalpa con un clima húmedo frío, con una infraestructura de movilidad restrictiva y donde no se cuenta con espacios comunitarios para reunirse con otros AM

Hay escaso conocimiento en la comunidad de cómo cuidar la salud del AM, hay poca vinculación entre ellos, lo que puede generar aislamiento, sentimientos de abandono, inutilidad, depresión. Los problemas de salud importantes que enfrentan los adultos mayores en SLA son: problemas visuales, de movilidad, auditivos, memoria.

El objetivo del proyecto fue identificar y crear redes de apoyo para el cuidado de la salud del adulto Mayor (AM) en la comunidad de San Lorenzo Acopilco (SLA) con una perspectiva ocupacional, a través de la participación activa de los miembros de la misma comunidad.

El proyecto utilizó una metodología mixta, Fase I se utilizó un diseño descriptivo, transversal, correlacional, Fase II y III; Investigación- Acción- Participativa.

Como resultados de este proyecto los adultos mayores atendidos en este proyecto, con apoyo de su comunidad consiguieron mantener útiles y seguir participando en ella. Además se logró: a) apoyo para que se vinculen y mantengan sus propios recursos y ayudar a cuidar a otros adultos con mayor discapacidad y enfermedades degenerativas, b) generar alianzas para disminuir sensación de aislamiento, c) mantener su salud y calidad de vida, así como d) prevenir discapacidad. De igual forma la comunidad se sensibilizó sobre el cuidado de la salud en la comunidad de SLA, difundió información del cuidado de la salud en la comunidad de SLA, se capacitó a cuidadores primarios en el cuidado de la salud de SLA e integración un

directorio de recursos y servicios de bajo costo para los adultos mayores relacionados con su salud.

Fue un proyecto innovador, porque fue capaz de reconocer las fortalezas y preocupaciones de los familiares y AM en relación al cuidado de su salud, bienestar y prevención de la discapacidad, abordó el problema de cuidado de la salud del AM desde una perspectiva holística.

Hizo énfasis en el aspecto de prevención y mantenimiento de salud, más que en la curación / sanación. Buscó integrar recursos con los grupos de la parroquia y familiares de adultos mayores y adultos mayores para el desarrollo de redes de apoyo para el cuidado de la salud, en vez de recurrir a instituciones / actores externos a la comunidad.

## ÍNDICE

### *SECCIÓN 1. PRESENTACIÓN DEL PROYECTO*

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| INTRODUCCIÓN.....                    | 2  |
| 1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA ..... | 4  |
| 1.2 MARCO CONCEPTUAL .....           | 5  |
| 1.3 METODOLOGÍA.....                 | 10 |

### *SECCIÓN 2. PRESENTACIÓN DE REPORTES QUE SE INTEGRARON EN EL PROYECTO*

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| INTRODUCCIÓN .....                    | 14 |
| 2.1 ÁRBOL DE PROBLEMAS .....          | 15 |
| 2.2 RESULTADOS DE LA ENCUESTA.....    | 16 |
| 2.3 PRESENTACIÓN AL GRUPO FOCAL ..... | 19 |

### *SECCIÓN 3. REPORTES DE CAPACITACIÓN*

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| INTRODUCCIÓN .....                                                   | 23 |
| 3.1 REPORTE FINAL DE SESIONES DE CAPACITACIÓN.....                   | 24 |
| 3.2 ÍNDICE DE SATISFACCIÓN DEL TALLER DE CUIDADORES.....             | 35 |
| 3.3 REPORTE FINAL DE TESTIMONIALES DE VISITAS DOS MESES DESPUÉS...37 |    |

### *SECCIÓN 4. INSTRUMENTOS*

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| INTRODUCCIÓN .....                      | 40 |
| 4.1 ENCUESTA.....                       | 41 |
| 4.2 ESCALA DE CALIDAD DE VIDA .....     | 45 |
| 4.3 EVALUACIÓN DE CUIDADORES .....      | 49 |
| 4.4 EVALUACIÓN DE RIESGOS EN CASA ..... | 51 |

### *SECCIÓN 5. CASOS CLÍNICOS*

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| INTRODUCCIÓN .....                             | 57 |
| 5.1 FINAL REPORTE DE VISTAS Y RESULTADOS ..... | 57 |
| 5.2 CASOS CLÍNICOS ESPECÍFICOS .....           | 61 |

## *SECCIÓN 6. INFORMACIÓN A LA COMUNIDAD*

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| INTRODUCCIÓN .....                       | 68 |
| 6.1 FOLLETO DEL PROGRAMA.....            | 69 |
| 6.2 BOLETÍN 1 .....                      | 71 |
| 6.3 BOLETÍN 2 .....                      | 72 |
| 6.4 BOLETÍN 3 .....                      | 73 |
| 6.5 POSTER CUIDADORES Y FAMILIARES ..... | 74 |

## *SECCIÓN 7 REPORTE DE REDES SECUNDARIAS Y Terciarias*

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| <i>INTRODUCCIÓN</i> .....                             | 89 |
| 7.1 REPORTE FINAL REDES Terciarias EN ACOPILCO .....  | 90 |
| 7.2 REPORTE FINAL REDES SECUNDARIAS EN ACOPILCO ..... | 92 |

## *SECCIÓN 8 REFLEXIONES FINALES APORTACIONES PARA LA TERAPIA OCUPACIONAL*

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| 8.1 REFLEXIONES PERSONALES Y APORTACIONES..... | 94 |
| REFERENCIAS .....                              | 96 |

## *TABLAS Y GRÁFICAS*

|                                                                                                         |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabla 1. Variables sociodemográficas de los AM que participaron en la cuesta .....                      | 16 |
| Tabla 2. Enfermedades .....                                                                             | 16 |
| Gráfico 1. Cambios que observan relacionados con la edad .....                                          | 17 |
| Tabla 3. Limitaciones en actividades a causa de problemas de salud .....                                | 17 |
| Tabla 4. Ocupaciones Significativas .....                                                               | 17 |
| Tabla 5. Redes de apoyo.....                                                                            | 18 |
| Tabla 6 . Indicadores de bienestar emocional.....                                                       | 19 |
| Tabla 7. Participación social .....                                                                     | 19 |
| Tabla 8. Perspectiva personal sobre la respuesta a las necesidades y características del proyecto ..... | 35 |

|                                                                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabla 9. Perspectiva personal sobre la importancia de las actividades realizadas en San Lorenzo Acopilco ..... | 36 |
| Tabla 10. Perspectiva personal sobre la importancia del taller de Capacitación de Cuidadores .....             | 36 |
| Tabla 11. Perspectiva personal sobre la importancia de establecer nuevos objetivos .....                       | 37 |
| Tabla 12. Visitas .....                                                                                        | 58 |



## **SECCIÓN 1. PRESENTACIÓN DEL PROYECTO**

## 1.1 INTRODUCCIÓN

De acuerdo con estadísticas del Consejo Nacional de Población (CONAPO) (2015) el número de adultos mayores mexicanos se duplicó en las últimas décadas, pasando de 5 a 11.7 millones de personas de 60 años y más. Por su parte, la Comisión Económica para la América Latina (CEPAL) (2015) estima que para 2030 uno de cada cinco habitantes de la capital del país será una persona mayor de 60 años.

Los adultos mayores son un grupo vulnerable por el aumento de la discapacidad por envejecimiento, por las enfermedades crónicas degenerativas que les aquejan, y por su creciente dependencia de terceros. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud (ENSANUT) (2012) el total de adultos mayores con discapacidad es de 47.8%; de los cuales entre los 60-69 años, el 36% presenta algún tipo de discapacidad y en los mayores de 80 años, esta aumenta a un 77%. Las principales limitaciones encontradas en dicha encuesta fueron: funcionales 22%, cognitivas 18% y visuales 16%.

En un diagnóstico realizado por la Secretaría de Desarrollo Social (SEDESOL) y el Instituto Nacional de Estadística y Geografía Informática (INEGI 2010) se encontró que en los adultos mayores de 60 años y más, las causas principales de vulnerabilidad son la insuficiencia de ingresos, la falta de protección social, el deterioro y la disminución de sus activos, el aceleramiento del deterioro natural, la baja calidad de vida, la exclusión social y una mayor dependencia de terceros. En la Encuesta Nacional de Empleo y Seguridad Social (ENESS) (INEGI, 2013), se menciona que sólo 26% de los adultos mayores se encuentran pensionados.

### *Atención del Adulto Mayor desde la Perspectiva Ocupacional*

La práctica comunitaria de la terapia ocupacional refleja la importancia que tiene la ocupación en la formación de comunidades sanas y su inclusión en actividades

de la vida cotidiana de las personas (Doll, 2010). Conocer la relación entre la ocupación y los problemas de salud, permite establecer las prioridades y necesidades de salud de las personas que la habitan. Fazzio (2008) menciona que existe un sistema dinámico entre comunidad y el ambiente que afecta positiva o negativamente las ocupaciones y con ella la salud de la comunidad. Las comunidades son los escenarios donde las personas residen, construyen relaciones y participan en prácticas de salud (Scaffa, 2001). La práctica de la terapia ocupacional en comunidades requiere de programas únicos para cada comunidad y del trabajo de los terapeutas ocupacionales dentro de la comunidad. La práctica comunitaria explora el rol de la ocupación como formador de la sociedad y la vida diaria (Filder 2001, p.7) y las propuestas de la terapia ocupacional van enfocadas a las necesidades de la población (Mc Coll, 1998).

Los programas de terapia ocupacional basados en comunidades han atendido de manera eficaz problemáticas de salud y de calidad de vida de los adultos mayores. El programa Rediseño de las Ocupaciones (Clark et al., 1997) demostró que hubo diferencias significativas entre los grupos de adultos mayores que vivían en la comunidad y participaron en el programa orientado a mantener la salud a través del rediseño de sus ocupaciones y de aquellos que sólo participaron en programas recreativos y de manualidades y que siguieron las rutinas que habían llevado hasta el momento. (Matuska, 2003). Graff (2006 y 2008) evaluó la eficacia de un programa de terapia ocupacional comunitario para personas con demencia y la sensación de competencia de sus cuidadores. Los resultados fueron significativos, ya que mejoró la funcionalidad del adulto mayor en la vida cotidiana y disminuyó el estrés en los cuidadores. Cummings et al. (1999) determinó la eficacia de visitas domiciliarias de terapia ocupacional para identificar y reducir riesgos de caídas en adultos en comunidades, que habían sido recientemente hospitalizados.

Liddle et al. (1996), determinó el efecto en la calidad de vida e independencia de los adultos mayores, después de recibir una intervención ocupacional para la modificación del hogar y servicios comunitarios. Gitlin (2009) se refiere a las

formas de “adaptación ambiental” en el ámbito tecnológico, estructural, material y en la estructura del hogar, mientras que Issac (1990) enfatiza los aspectos actitudinales de los miembros de la familia abordando la necesidad de “trabajar con las familias” en el enfoque comunitario de Terapia Ocupacional.

## **1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El pueblo de San Lorenzo Acopilco (SLA) se encuentra ubicado al suroeste de la delegación de Cuajimalpa, en la ciudad de México, en un área montañosa, de clima semifrío y húmedo. Cuenta con una población aproximada de 23 000 habitantes, de los cuales 1510 son adultos mayores de 60 años (INEGI, 2010).

La mayoría de los hogares cuentan con servicios públicos básicos (agua potable, drenaje, electricidad, y teléfono). SLA está ubicada en la cima de la montaña, por lo que tiene un clima frío, con calles en subida, pocas banquetas, irregularidad del pavimento, lo que dificulta el traslado, movilidad y vinculación de los adultos mayores con su comunidad.

En San Lorenzo Acopilco no se cuenta con espacios comunitarios destinados para el desarrollo y bienestar de los adultos mayores organizados por la propia comunidad. Hay escaso conocimiento en la comunidad de cómo cuidar la salud del AM, hay poca vinculación entre ellos, lo que genera aislamiento, dificultad para desarrollar redes de apoyo secundaria y dificultad para mantener su participación en la comunidad.

De acuerdo a la Secretaría de Desarrollo Social, los adultos mayores de 70 años en localidades de menos de 30,000 habitantes constituyen un grupo vulnerable susceptible de recibir atención por parte del Gobierno Federal y, particularmente, de la Secretaría de Desarrollo Social (SEDESOL 2010), sin embargo mencionan que se requiere de estrategias interinstitucionales que vincule a las diferentes dependencias del Gobierno Federal y a distintas organizaciones no

gubernamentales, para realizar un trabajo de inclusión social y mejorar las condiciones de vida de este grupo poblacional.

Dicha problemática acentúa la importancia de las redes de apoyo externa, ya que las redes de apoyo primarias como la familia, parecen no ser suficientes para alcanzar un bienestar y calidad de vida. Sin embargo el uso de las redes terciarias parece ser ineficiente, ya que factores como la poca vinculación entre los propios adultos su habitantes, la direccionalidad de los recursos a cierto sector de la comunidad, el poco interés por parte de los propios adultos para acceder a programas sociales, y tramites burocráticos impiden el acceso a ellas. (Grupo taller de cuidadores Acopilco, 2014).

### **1.3 MARCO CONCEPTUAL**

La salud es concebida como un estado de bienestar físico, mental y social, no sólo como la ausencia de enfermedad, (OMS) que dentro de la perspectiva ocupacional se define como “el repertorio de habilidades que permiten a la gente alcanzar sus objetivos valorados en sus propios entornos” (Yerxa, 1997).

La participación y la responsabilidad individual y social son el eje desde el cual se produce el cambio en el actuar, el cual conduce al cambio del ser y viceversa.

Las personas deberían de cuidar, de un modo activo, su salud y no ser meros “recipientes” de servicios prestados por sistemas institucionales.

El cuidado de la Salud se planteó no como una atención “reparativa” y centrada en la enfermedad, sino como una forma de avanzar en la preservación de la salud y el logro de patrones de vida “saludables.” Inherente al cuidado a la salud se requiere tomar en cuenta los factores del contexto que influyen en la salud del adulto mayor en México, incluyendo creencias, tradiciones, costumbres, forma de comunicación, la desigualdad socio-económica, el acceso servicios de salud y la situación de pobreza.

La base principal de este estudio son los habitantes de la comunidad y los familiares de los AM, para el desarrollo de redes de apoyo para el cuidado de la

salud, en vez de recurrir a instituciones / actores externos a la comunidad y busca que los AM mantengan su conexión e integración en la comunidad, previniendo en la medida de lo posible, el deterioro de la salud del AM.

### **Promoción de la Salud y perspectiva ocupacional.**

La salud según la OMS es el estado de completo bienestar físico, mental y social y no simplemente la ausencia de afección enfermedad” OMS 1948. La promoción de la salud ha sido definida como: “ el proceso que permite a las personas aumentar el control sobre su salud y mejorarla” (OMS. 1986, p.2.). Se consideran seis categorías determinantes de la salud: biológica, conductuales, entorno social y físico, políticos y acceso a cuidados de salud. A su vez, la Carta de Ottawa (OMS 1986) describe 5 áreas de acción de la promoción de la salud: creación de políticas públicas de salud, creación de entornos de sostén, fortalecimiento de la acción.

Cabe señalar que la promoción de la salud es considerada un proceso, cuyas etapas no siempre están claramente definidas. Letts y cols (1993) describieron las fases iniciales del proceso que incluyen lo siguiente: a) formación de redes, b) consulta (para identificar problema de salud), c) colaboración (para seleccionar un problema específico a tratar) , d) planificación (acciones y desarrollar objetivos). De acuerdo a Montes de Oca ((2011) (Simposio) los procesos de salud-enfermedad son procesos sociales, con relaciones e interconectividad, es decir salud interconectada con diferentes personas, instituciones y grupos. Wilcock (1998) sugiere cinco enfoques para la promoción de la salud: a) bienestar, b) medicina preventiva, c) desarrollo comunitario, d) justicia social y e) sostenibilidad ecológica. Townsend y Wilcock (2004) describen la justicia ocupacional como un concepto que reconoce a los seres humanos como seres sociales que participan en relaciones sociales y sugieren que la defensa en la justicia social favorece el acceso equitativo a las oportunidades y los recursos para reducir las diferencias grupales.

A fin de promover la salud, la perspectiva ocupacional utiliza la participación ciudadana como eje de la vida activa dentro del entorno, así como el empoderamiento, referido a las habilidades y conocimientos de autoeficacia y autocontrol, respeto por la diversidad, justicia social, autonomía comunitaria e importancia de los estilos de vida activos y significativos.

### **Rehabilitación Basada en la Comunidad**

La rehabilitación basada en la comunidad fue iniciada por la OMS en 1978, con el objetivo de dar acceso a los servicios de rehabilitación para las personas con discapacidad en países de bajos y medianos ingresos con sus medios locales.

Para la práctica de la RBC es esencial la participación de la comunidad, en el proceso de desarrollo, planeación, puesta en práctica y la supervisión (OMS 2012). La RBC tiene marcos comunes dirigidos a salud, educación, subsistencia, participación social y fortalecimiento. Dentro del modelo de Rehabilitación Basada en la comunidad se integran diferentes marcos de referencia utilizados en Terapia Ocupacional como; asistencia tecnológica, biomecánico, ocupación humana que favorecen la implementación de programas en las localidades desde diferentes perspectivas, basados en las necesidades de la persona y comunidad..

### **Terapia Ocupacional en la Comunidad**

Se debe considerar que la práctica comunitaria de la terapia ocupacional refleja la importancia que tiene la ocupación como aportador de formación de comunidades sanas y participación en actividades de la vida cotidiana de las personas. El conocimiento sobre la relación guardada entre la ocupación y los problemas de salud, permite establecer las prioridades y necesidades de salud de las personas que la habitan. Fazzio (2008) menciona que existe un sistema dinámico entre comunidad y el ambiente que afecta positiva o negativamente las ocupaciones y con ella la salud de la comunidad.

De acuerdo a la AOTA (2008) una comunidad es un contexto que influye a las personas para comprometerse con sus ocupaciones. Las comunidades pueden facilitar o inhibir el desarrollo y desempeño de las ocupaciones de quienes la habitan, con o sin discapacidad. La comunidad no sólo es un conjunto de individuos en una zona geográfica, también lo constituyen los ambientes naturales, los lugares de trabajo y los espacios de juego además de otras actividades diarias y en donde participan en prácticas de salud” (Browson, 1998; Scaffa, 2001; Grady, 1995).

Los programas de terapia ocupacional basados en comunidades han atendido de manera eficaz problemáticas de salud de los adultos mayores, entre ellos destaca el programa del estudio del Bienestar del AM (Clark et al., 1997 y 200.) En dicho estudio se demostró que hubo diferencias significativas entre los grupos de AM que vivían en la comunidad y participaron en el programa Rediseño de las ocupaciones bajo la guía del terapeuta ocupacional.

Algunos otro programas como el de Graff (2006 y 2008) determinaron la eficacia de un programa de terapia ocupacional comunitario para personas con demencia y la sensación de competencia de sus cuidadores. Los resultados fueron significativos ya que mejoró la funcionalidad en la vida cotidiana y disminuyó el estrés en los cuidadores.

Cummings et al. (1999) determinó una disminución en caídas en base visitas domiciliarias de terapia ocupacional para identificar y reducir riesgos.

Liddle et al. (1996) determinó la mejoría en la calidad de vida e independencia de los adultos mayores quienes recibieron intervención ocupacional en asesoría para la modificación del hogar y servicios comunitarios.

## **Redes Sociales de apoyo para enfrentar los problemas de salud**

El término redes sociales (RS) se refiere al entretejido de relaciones sociales que “envuelven” a los individuos, las cuales cumplen con diferentes funciones desde laborales, hasta de apoyo que contribuye al bienestar del individuo. Las redes sociales de apoyo pueden orientarse a dar apoyo emocional (empatía, cuidado,



confianza), apoyo instrumental (servicios y ayudas tangibles que ayuda directamente a la persona que lo necesita), apoyo informativo (consejo, sugerencias e información para que la persona pueda enfrentar los problemas) o apoyo de reconocimiento (FUNBAM,2005, Health Behavior, 2008).

Las redes sociales de apoyo se clasifican en tres: Redes Sociales Primarias (RSP), constituidas por familias, amigos, vecinos; redes sociales secundarias o extra familiares (RSS), que son aquellas conformadas en el mundo externo a la familia y las redes institucionales o formales (RSI). Las RSP satisfacen necesidades sociales de interacción social tanto entre los miembros de la familia, como las que éstos mantienen con vecinos. La RSS se generan cuando en los hogares de origen y adscripción las personas de edad no disponen de ayudas o apoyos en la cantidad y con la calidad requerida para satisfacer sus necesidades básicas. Las RSS suelen formarse a través de grupos locales en organizaciones altruistas, instituciones de beneficencia o bien con organizaciones civiles que desarrollan algún programa o proyecto asistencial y/o promocional en la comunidad (FUNBAN, 2005). De acuerdo a FUNBAN, el participar en este tipo de redes tiene como beneficio el recrear un sentido de pertenencia y una noción de colectividad, establecer vínculos de amistad, fortalecer su autoestima reconociendo sus propios recursos y capacidad para aportar.

De acuerdo a Giuffre (2008) entre las características estructurales de las redes sociales se pueden mencionar la reciprocidad que se refiere a la forma en que los recursos y apoyo son dados y recibidos; la Intensidad, comprendida por la cercanía y fortaleza emocional que es ofrecida; la complejidad, se refiere a las diferentes funciones que pueden estar presentes en las RS; la formalidad, de acuerdo al espacio de acción de la RS, por ejemplo en un contexto institucional; la densidad, la cual se refiere a la extensión en la que los miembros de la red se conocen e interactúan unos con otros y la homogeneidad, referida a la similitud en el espacio geográfico y extensión geográfica.

En estudios realizados para conocer las redes de apoyo de los AM se ha encontrado que usualmente se incrementa la densidad de las redes sociales,

entendida esta como el número de personas que integra la red cuando aumenta el nivel de dependencia a nivel funcional del AM (Montes 2001) y son las mujeres en edad adulta o adultas mayores quienes frecuentemente se hacen cargo de dar apoyo tanto instrumental como emocional de los AM. Esta misma investigadora menciona que el apoyo que se le da al AM no va en función del número de hijos, sino que esta responsabilidad recae frecuentemente en uno o dos de ellos, aunque haya tenido más de cinco hijos.

Las RS comprenden también a organismos gubernamentales cuyos programas atienden necesidades en materia de salud, alimentación, recreación, cuidados, ayudas económicas y diferentes servicios que buscan mejorar la calidad de vida de las y los AM.

#### **1.4 METODOLOGÍA**

El objetivo general del proyecto fue desarrollar redes de apoyo para el cuidado de la salud del Adulto Mayor (AM) en la comunidad de San Lorenzo Acopilco (SLA), en la Delegación Cuajimalpa, a través de la participación activa de los miembros de la misma comunidad. Estableciendo como objetivos específicos:

- A. Identificar las necesidades del cuidado de la salud en SLA
- B. Sensibilizar a la comunidad sobre el cuidado de la salud en la comunidad de SLA
- C. Capacitar a cuidadores primarios en el cuidado de la salud de SLA
- D. Identificar redes de apoyo para el cuidado de la salud del AM
- F. Ofrecer apoyo a los AM enfermos o sólo referidos por la propia comunidad para su atención
- G. Iniciar la organización de un grupo autogestivo para el cuidado de la salud del adulto mayor.

Este proyecto utilizó una metodología mixta, de tres Fases.

*Fase I: Diagnóstico Situacional*

**Objetivo General:** Identificar cuáles son las condiciones de salud de los AM de San Lorenzo Acopilco (SLA), qué ocupaciones significativas mantienen o han dejado de realizar y las redes de apoyo con las que cuentan.

Instrumentos para la obtención de Datos.

- Entrevista al párroco de SLA
- Grupo Focal con el grupo parroquial a cargo de llevar el sacramento de la comunión a las casas de los enfermos
- Encuesta para AM

Se utilizó un diseño descriptivo, transversal, correlacional para conocer la percepción de salud y apoyos que los adultos mayores consideran que tienen disponibles.

*Fase II : Sensibilización, Capacitación y Atención a Problemas Rehabilitarios sin Atender.*

**Objetivo general:** el desarrollar un programa para sensibilizar a la comunidad, capacitar a cuidadores primarios hacia el cuidado de salud del AM y dar atención RBC a los adultos que la propia comunidad solicitara dar atención.

Esta fase llevó una metodología de Investigación Acción Participación.

Los resultados se evaluaron mediante el Índice de Satisfacción del curso de cuidadores primarios, la aplicación de medidas de seguridad recomendadas en los boletines y el involucramiento de la comunidad en el cuidado de la salud del AM enfermo, y elaboración de reportes de visitas.

*Fase III: Creación de una red secundaria*

El objetivo de la Fase III fue identificar que redes de apoyo se contaba en SLA para cuidar la salud del AM e identificar con la comunidad si se requería iniciar una red de apoyo secundaria para el cuidado de la salud del adulto mayor. Para la

integración de esta fase se utilizaron los datos obtenidos en la encuesta, el taller de capacitación y también se implementó una metodología de investigación-acción-participación.

## **SECCIÓN 2. PRESENTACIÓN DE REPORTES QUE SE INTEGRARON EN EL PROYECTO**

## INTRODUCCIÓN

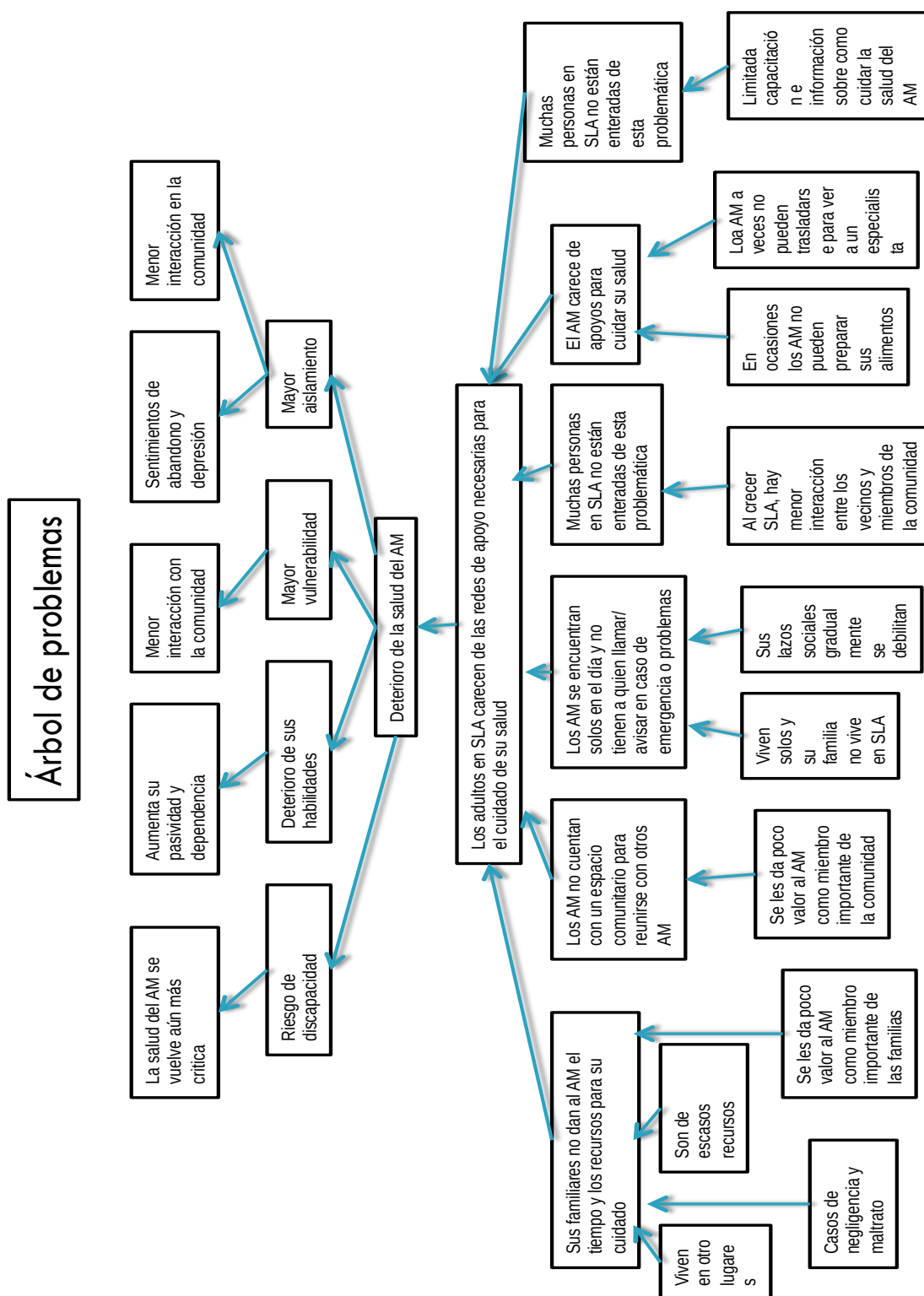
En esta sección se incluyen:

2.1 El Árbol de Problemas el cual fue una parte fundamental para iniciar el proyecto, ya que nos permitió analizar las probables causas del deterioro de la salud del adulto mayor en Acopilco y nos ayudó a orientar nuestro trabajo a lo largo de la ejecución del proyecto.

2.2 El reporte de resultados de la encuesta que se hizo a 50 adultos mayores elegidos al azar para identificar sus condiciones de salud, las ocupaciones significativas que mantienen con o sin asistencia, las que ya no realizan y las redes de apoyo con las que cuentan. La encuesta fue realizada durante una la entrega bimestral de asistencia social de SEDESOL. A todos los entrevistados se les mencionó que la encuesta tenía un carácter confidencial y la finalidad de la encuesta era obtener información sobre el estado de salud de los AM que habitan en Acopilco.

2.3 Presentación a Grupo Focal para llevar el proyecto a la comunidad. A este grupo les describimos el proyecto, los objetivos, y la propuesta de aplicarlo con los recursos disponibles dentro de la comunidad y el apoyo recibido de Fundación Sertull.

## 2.1 ÁRBOL DE PROBLEMAS



## 2.2 RESULTADOS DE LA ENCUESTA

Tabla 1. Variables sociodemográficas de los AM que participaron en la encuesta

|           |                | <i>N</i> | %  |
|-----------|----------------|----------|----|
| Edad      | 65 a 74        | 11       | 22 |
|           | 75 a 84        | 26       | 52 |
|           | 85 y más       | 13       | 26 |
| Sexo      | Hombre         | 15       | 30 |
|           | Mujer          | 35       | 70 |
| Localidad | Otra           | 1        | 2  |
|           | La Pila        | 4        | 8  |
| Vive con  | Acopilco       | 45       | 90 |
|           | Sólo           | 1        | 2  |
|           | Esposo/a       | 31       | 62 |
|           | Hijos/familia  | 8        | 16 |
|           | Otras personas | 10       | 20 |

Como se puede observar en la tabla 1, el 22% de los AM encuestados estaban en el rango de edad de 65 a 74 años, 52% en el de 75 a 84 años, y 26% en el rango de 85 años en adelante. El 70% mujeres y 30% fueron hombres y sólo el 2% vive solo.

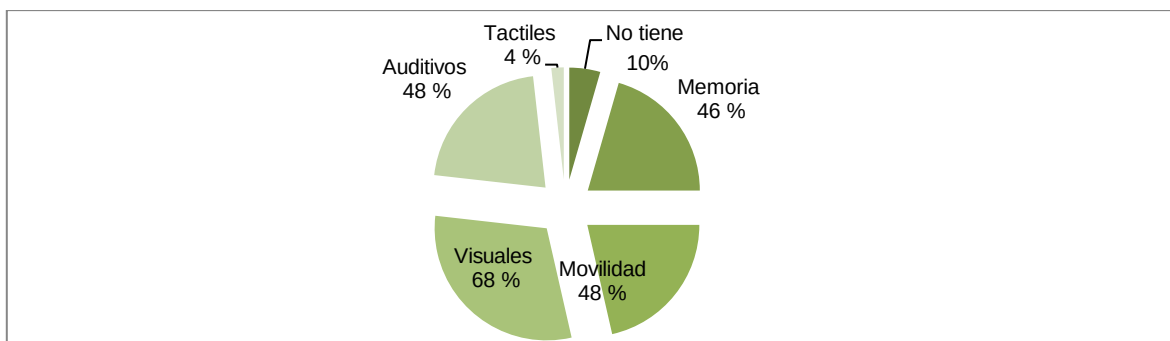
Tabla 2. Enfermedades

|                                                            | <i>N</i> | %  |
|------------------------------------------------------------|----------|----|
| Hipertensión                                               | 16       | 32 |
| Diabetes Mellitus                                          | 16       | 32 |
| Trastornos y enfermedades del sistema músculo esqueléticos | 23       | 46 |
| Enfermedades cardíacas                                     | 2        | 4  |
| Enfermedades del sistema circulatorio                      | 2        | 4  |
| trastornos visuales                                        | 3        | 6  |
| Neoplasias                                                 | 2        | 4  |
| Enfermedades intestinales                                  | 1        | 4  |
| Enfermedades hepáticas                                     | 1        | 2  |
| Enfermedades del riñón y de los uréteres                   | 1        | 2  |
| Neuropatías y poli neuropatías                             | 1        | 2  |
| Enfermedades del aparato genital masculino                 | 1        | 2  |

Como se ve en la tabla 2, las enfermedades con mayor porcentaje fueron diabetes, hipertensión con un 32 % pero con las enfermedades y trastornos del sistema musculo esquelético arrojaron un 46 %. Dichos datos guardan relación en proporción a datos nacionales como enfermedades más frecuentes de incidencia y prevalencia en adultos mayores



Grafico 1. Cambios que observan relacionados con la edad



De acuerdo al Gráfico 1, el 68% mencionó tener problemas visuales, 48% problemas auditivos, de movilidad 48%, problemas de memoria 46% y sólo un 4% problemas táctiles.

Tabla 3. Limitaciones en actividades a causa de problemas de salud

|                                 | Nada |    | Poco |    | Mucho |    | NC |    |
|---------------------------------|------|----|------|----|-------|----|----|----|
|                                 | N    | %  | N    | %  | N     | %  | N  | %  |
| Actividades que disfruta        | 10   | 33 | 13   | 46 | 4     | 13 | 3  | 10 |
| actividades en familia          | 12   | 40 | 9    | 30 | 6     | 20 | 3  | 10 |
| Actividades de Cuidado Personal | 15   | 50 | 9    | 30 | 3     | 10 | 3  | 10 |
| Actividades religiosas          | 15   | 50 | 9    | 30 | 3     | 10 | 3  | 10 |
| Actividades de diversión        | 11   | 37 | 10   | 33 | 6     | 20 | 3  | 10 |
| ¿Cuánto le afecta el frío?      | 8    | 27 | 8    | 27 | 11    | 37 | 3  | 10 |

En la tabla 3 se muestra que para un 50 % de los AM sus problemas de salud, no limita el realizar actividades de cuidado personal y religiosas. Pero para un 20 % las enfermedades sí les limitaba mucho realizar actividades en familia y diversión. Y para un 37 % el frío les afectaba mucho.

Tabla 4. Ocupaciones Significativas

|    |                             | N  | %  |
|----|-----------------------------|----|----|
| CP | Caminar                     | 10 | 20 |
|    | Comer                       | 1  | 2  |
|    | Vestirse                    | 1  | 2  |
|    | Bañarse                     | 1  | 2  |
|    | Hacer ejercicio             | 5  | 10 |
|    | Cocinar, preparar alimentos | 20 | 40 |
|    | Sembrar o cosechar          | 8  | 16 |

|    |                                            |    |    |
|----|--------------------------------------------|----|----|
| P  | Limpiar la casa                            | 14 | 28 |
|    | Planchar                                   | 3  | 6  |
|    | Lavar ropa                                 | 11 | 22 |
|    | Conducir                                   | 3  | 6  |
|    | Atender negocio                            | 6  | 12 |
|    | Cuidar a niños                             | 8  | 16 |
| RE | Coser, bordar o tejer                      | 18 | 36 |
|    | Alimentar a los animales                   | 4  | 8  |
|    | Ver la televisión                          | 7  | 14 |
|    | Bailar                                     | 1  | 2  |
|    | Escuchar música                            | 4  | 8  |
|    | Rezar                                      | 1  | 2  |
|    | Leer                                       | 4  | 8  |
| PS | Ir a misa                                  | 12 | 24 |
|    | Platicar, convivir con familiares o amigos | 5  | 10 |
|    | Ir a fiestas                               | 2  | 4  |
|    | Salir de paseo                             | 11 | 22 |
|    | Visitar a familiares o amigos              | 7  | 14 |

*\*\*CP= Cuidado Personal; P= Productividad; RE= Recreación o Esparcimiento; PS= Participación Social*

Como se muestra en la tabla 4, un 20% comentó que le gustaba caminar para mantener su cuidado físico, un 40% dijo cocinar , un 28% limpiar su casa, un 22% lavar y 16% cosechar. Tejer 36 %, bordar o coser es significativo y para un 24% lo es ir a misa, salir de paseo un 22%.

Tabla 5. Redes de apoyo

|                                              | SI |     | NO |     |
|----------------------------------------------|----|-----|----|-----|
|                                              | N  | %   | N  | %   |
| Necesita ayuda para preparar alimentos       | 20 | 40% | 30 | 60% |
| Necesita ayuda para moverse dentro de casa   | 9  | 18% | 41 | 82% |
| Necesita ayuda para vestirse                 | 7  | 14% | 43 | 86% |
| Necesita ayuda para ir al doctor             | 28 | 56% | 22 | 44% |
| Necesita ayuda para comprar sus medicamentos | 23 | 46% | 27 | 54% |
| Necesita ayuda para tomar sus medicamentos   | 18 | 36% | 32 | 64% |

En referencia a la red de apoyo primaria los AM requieren ayuda para preparar su alimento 60% dijo no necesitar ayuda para preparar sus alimentos y el 40% restante dijo contar ayuda para realizar esta actividad. Un 82% no requiere ayuda para moverse dentro de su casa y el otro 18 % dijo contar con ayuda para moverse. Con respecto a si requería ayuda para vestirse 86 % dijo no necesitarla y 14% dijo contar con alguien para ayudarlo. Un 60% dijo sí necesitar ayuda para ir al doctor y sí contar con alguien quien le ayude.

Tabla 6 . Indicadores de bienestar emocional

|                                                | NU |    | R |    | AV |    | F  |    | S  |    | NC |   |
|------------------------------------------------|----|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
|                                                | N  | %  | N | %  | N  | %  | N  | %  | N  | %  | N  | % |
| Que tan respetado se siente por sus familiares | 0  | 0  | 0 | 0  | 2  | 7  | 1  | 3  | 26 | 87 | 1  | 3 |
| Que tan respetado se siente por sus conocidos  | 0  | 0  | 0 | 0  | 2  | 7  | 2  | 7  | 25 | 83 | 1  | 3 |
| Toma decisiones importantes                    | 2  | 4  | 1 | 2  | 3  | 6  | 4  | 8  | 38 | 76 | 2  | 4 |
| Siente control de su vida                      | 1  | 2  | 0 | 0  | 5  | 10 | 5  | 10 | 38 | 76 | 1  | 2 |
| Se siente seguro                               | 0  | 0  | 1 | 2  | 4  | 8  | 12 | 24 | 32 | 64 | 1  | 2 |
| Se siente solo                                 | 27 | 54 | 9 | 18 | 9  | 18 | 4  | 8  | 1  | 2  | 0  | 0 |
| Participa en actividades con otros AM          | 17 | 34 | 7 | 14 | 11 | 22 | 4  | 8  | 10 | 20 | 1  | 2 |

\*\* NU= nunca; R= Raramente; AV= Algunas veces; F= Frecuentemente; S= Siempre; NC= No contestó

La tabla 6 muestra que un 54 % dijo nunca se ha sentido solo. Y por otra parte un 87 % siempre ha sentido ser respetado por sus familiares.

Tabla 7. Participación social

|       | NC |   | I  |    | PI |    | MI |    |
|-------|----|---|----|----|----|----|----|----|
|       | N  | % | N  | %  | N  | %  | N  | %  |
| IRAM  | 0  | 0 | 6  | 12 | 9  | 18 | 35 | 70 |
| ILRAM | 4  | 8 | 10 | 20 | 5  | 10 | 31 | 62 |

\*IRAM= Importante reunirse con otros AM; ILRAM= Importante contar con un lugar para reunirse con AM

\*\* NC= No contestó; I= Indiferente; PI= Poco importante; MI= Muy importante

Sobre participación social 70 % considera que es muy importante reunirse con otros adultos y 62 % considera muy importante contar con un espacio para reunirse.

## 2.3 PRESENTACIÓN AL GRUPO FOCAL

Al grupo focal asistieron 17 personas quienes estaban en contacto y conocían a los adultos mayores de la comunidad y externaron su preocupación por quienes se encontraban enfermos, los que no cuentan con redes de apoyo o se encuentran solos enfrentando problemas en sus cuidados básicos. Cabe mencionar que inicialmente observamos rechazo de parte de los asistentes, sin embargo

logramos involucrarlos al proyecto al replantearles que no afectaría sus funciones y actividades parroquiales.

A continuación se describen los puntos que se presentaron al Grupo Focal.

#### 1. Nombre del Proyecto

Creación de redes de apoyo para el cuidado de la salud de adultos mayores en San Lorenzo Acopilco

#### 2. Objetivo General

Desarrollar redes de apoyo para el cuidado de la salud del Adulto Mayor (AM) en la comunidad de San Lorenzo Acopilco (SLA), en la Delegación Cuajimalpa, a través de la participación activa de los miembros de la misma comunidad.

Mejorar o mantener la salud de los AM en SLA y prevenir la discapacidad

#### 3. Objetivos Específicos

a) Que las y los adultos mayores se sensibilicen sobre la importancia de mantener ocupaciones significativas para ellos, a partir del acceso a la información.

b) Identificar las necesidades desde la perspectiva ocupacional de los adultos mayores de SLA.

c) Elaborar programas específicos para los adultos mayores cuyos problemas de salud estén impactando sus ocupaciones.

d) Implementar el programa de formación y capacitación a cuidadores de adultos mayores para organizar grupos de apoyo desde la perspectiva ocupacional y de derechos humanos.

e) Identificar recursos comunitarios.

f) Creación de redes de apoyo para el cuidado de la salud del AM.

g) Difundir resultados mediante publicación de folleto y video testimonial.

#### 4. Por qué es una Propuesta Innovadora par abordar el problema de cuidado de la salud del AM.

Es una propuesta innovadora por:

a) Ser holística.

- b) Busca la Sensibilización
- c) Capacita a cuidadores en el cuidado del AM en particular,
- d) Provee aditamentos y adaptaciones tecnológicas que incrementen la capacidad del AM para ser independiente.
- e) Busca crear un sistema de alerta para lograr que la comunidad cuide de los adultos mayores
- f) Hace énfasis en el aspecto de prevención y mantenimiento de salud, más que en la curación / sanación.
- g) Busca que los AM sean capaces de mantener sus habilidades / ocupaciones, su nivel de independencia, así como su conexión e integración en la comunidad, previniendo en la medida de lo posible, el deterioro de la salud del AM.
- h) Se basa principalmente en los habitantes de la comunidad y los familiares de los AM, para el desarrollo de redes de apoyo para el cuidado de la salud, en vez de recurrir a instituciones / actores externos a la comunidad.

### **SECCIÓN 3 REPORTES DE CAPACITACIÓN**

## INTRODUCCIÓN

En esta sección se presenta:

3.1 El reporte final de sesiones de capacitación de manera esquemática, con las fecha, temas y subtemas de cada sesión y agregamos un apartado con algunos comentarios relevantes de cada una. Para diseñar cada tema se utilizó una metodología de carácter participativo para la producción conjunta de conocimiento. Las fases de la misma fueron: 1. Introducción, que incluía la presentación de los objetivos de la sesión. 2. Recolección de conceptos, experiencias de las y los participantes en torno al tema de revisión. 3. Ampliación de la perspectiva desde el punto de vista de salud y ocupación. 4. Discusión e integración de aprendizajes. Para la construcción de las presentaciones se consultaron diversas fuentes tanto de Terapia Ocupacional así como de Rehabilitación Basada en la Comunidad y otras relacionadas al cuidado de la salud del adulto mayor en idioma inglés y español. El programa tuvo en total 35 personas que asistieron, de ellos sólo 12 recibieron el diploma por haber asistido a un mínimo de 10 sesiones.

3.2 Índice de satisfacción de las sesiones. Este índice fue elaborado por la coordinadora del proyecto para evaluar la perspectiva personal sobre la importancia de las actividades realizadas en SLA, sobre la importancia del taller de Capacitación de Cuidadores y la importancia de establecer nuevos objetivos. Y se comprobó que el taller les dio herramientas para cuidar la salud de sus familiares, a través de sentirse más competentes en su rol de cuidadores, comprender sus propias necesidades, reconocer el impacto que tiene el que el adulto mayor mantenga el control de su vida a través de decisiones ocupacionales. Describimos de manera resumida de los resultados.

3.3 Reporte final de testimoniales de visitas dos meses después. Tuvo la intención de dar seguimiento, tanto a familiares como el propio adulto mayor a dos meses

de haber terminado las visitas se visitaron nuevamente a los adultos mayores a quienes se les había dado apoyo con RBC.

### 3.1 REPORTE FINAL DE SESIONES DE CAPACITACIÓN

| Fecha                 | Tema                                            | Subtemas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Comentarios acerca de la Participación Testimoniales                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30 de agosto del 2014 | Manteniendo la salud y la ocupación en la vejez | <p>Presentación del proyecto: creación de redes de apoyo para cuidado de la salud de los adultos mayores</p> <p>El modelo biomédico de la salud en México</p> <p>¿Qué es la salud?</p> <p>¿Qué es cuidar la salud?</p> <p>Factores del contexto que influyen en la salud del adulto mayor en México</p> <p>¿Qué es la ocupación?</p> <p>La ocupación y sus efectos en la salud</p> | <p>La primera sesión tuvo como objetivo ampliar su perspectiva de salud y tomaran conciencia de un concepto de cuidado de la salud que involucra factores del ambiente que incluyen en cuidar la salud, factores personales y ocupacionales particularmente la relación de ocupación y salud. Entendiendo como ocupación lo que hacemos diariamente como higiene, alimentación, recreación, ayudas en el hogar o en los grupos parroquiales.</p> <p>Aunque en un principio uno de los participantes mencionó:</p> <p><i>“Para mí cuidar la salud es ir al médico para chequeo de su enfermedad”.</i></p> <p>Conforme avanzó la presentación, nos sorprendieron las aportaciones que dieron los participantes, ya que ellos mismos fueron diciendo la importancia de divertirse sanamente, comer, tener actitudes positivas, relaciones sociales sanas como parte del cuidado de la salud</p> <p><i>“Para mí es divertirse sanamente, alimentarse sanamente, tener una actitud positiva, capacidad de mantener relaciones sociales, evitar adicciones y tener una buena autoestima”</i></p> <p><i>“Para mí es mantener el aseo personal adecuado”</i></p> <p><i>“El ser humano es un ser social, y las redes sociales le permite tener la capacidad de cuidar las relaciones con amigos y conocidos”</i></p> <p>Los participantes también comentaron que no necesariamente un adulto mayor tiene mejor calidad de vida por tener recursos económicos: “Un adulto mayor con recursos pueden más fácilmente acceder a servicios médicos, pero no significa que tiene una buena calidad de vida”,</p> <p>A lo que otro participante agregó:</p> <p><i>“Muchos de ellos se encuentran aislados por que sus familiares están fuera de casa todo el día”</i></p> <p>En esta primera sesión los participantes mostraron, gran disposición para participar,</p> |



|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | <p>identificar los cambios que se den en el AM a nivel físico, mental y social como la pérdida de roles. Se fueron construyendo los indicadores y sus relaciones con el cuidado de la salud, estuvieron atentos a los comentarios de los integrantes del grupo y de los capacitadores. Para concluir se analizaron las características de un buen cuidador::</p> <p>El cuidador debe valorar al adulto, identificar riesgos, mantener la dignidad y crear redes.</p> |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Fecha                     | Tema                                                     | Subtemas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Comentarios acerca de la Participación Testimoniales                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 de Septiembre del 2014  | Manteniendo la movilidad y flexibilidad del adulto mayor | <p>La ocupación y la salud</p> <p>Modelo Persona/Ocupación/Ambiente/Bienestar = salud</p> <p>Vejez ¿Qué es el envejecimiento? ¿mitos de la vejez? y personalidad del AM</p> <p>¿Qué es un cuidador? Y ¿Qué funciones tiene un cuidador</p> <p>¿Qué es salud física en el adulto mayor?</p> <p>¿Qué es higiene y cuidado personal en el adulto mayor?</p> <p>¿Qué se considera actividad física?</p> <p>¿Qué se considera alimentación balanceada? descanso y sueño reparador</p> <p>Control y manejo de fármacos</p> <p>Control y manejo del dolor</p> <p>Barreras arquitectónicas y de la comunidad</p> | <p>Durante esta sesión los participantes, realizaron una dinámica grupal para que tuvieran la experiencia de realizar movimientos básicos del cuerpo. La disposición del grupo por participar y expresar sus puntos de vista se mantuvo durante toda la sesión e incluso pidieron volver a retomar en sesiones posteriores algunos de los puntos de esta sesión principalmente sobre el cuidado del adulto que ya no puede moverse y permanece en cama. Algunos de los comentarios de esta sesión fueron los siguientes:</p> <p><i>“Muchos adultos mayores, ellos mismo se menosprecian en el sentido físico al decir: ya no puedo”, ya no sirvo”</i></p> <p><i>“En San Lorenzo y poblaciones cercanas la accesibilidad es nula, las pendientes, las banquetas, la pavimentación son un riesgo para los adultos y que incluso pueden desmotivar al adulto a querer salir de su hogar”</i></p> <p><i>“La falta de accesibilidad hace que no podamos llevar a los adultos al centro de salud o lugares en Cuajimalpa donde hay grupos de adulto mayores”</i></p> <p><i>“Cuando los adultos van a grupos, muchas veces no pueden moverse, y con estos ejercicios que practicamos podría ayudarle a mi mamá para que pude moverse un poco más ”</i></p> <p>En esta sesión se empieza a apreciar el interés por tener un espacio para los AM</p> <p><i>“Yo pienso que podríamos organizarnos y proponerle al párroco de la iglesia, que nos permita crear grupos de baile o canto para adulto mayores, en uno de estos salones”</i></p> |
| Fecha                     | Tema                                                     | Subtemas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Comentarios acerca de la Participación Testimoniales                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 13 de septiembre del 2014 | Evitando caídas y cuidando las                           | Definición de caída y causas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | En la tercera sesión los asistentes al taller realizaron un dinámica en pareja para que reconocieran la importancia del cuidado de las                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| articulaciones | ¿Cómo identificar riesgos de caídas en casa y fuera de ella? | articulaciones y las posturas y concientizar su importancia en los adultos mayores. Nuevamente se observó mucho interés en esta sesión:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                | Cuidados articulares                                         | Retomamos algunos testimoniales que nos permiten darnos cuenta de cómo los participantes pudieron ligar esta presentación tanto con la necesidad de compartir esta información, como su aplicación en otros contextos de su vida.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                | Higiene postural                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                | Estrategias en casa para evitar las caídas                   | <p><i>“Esto debería servir para sensibilizar a la población de San Lorenzo sobre la importancia que tienen para la comunidad los adultos mayores, principalmente enseñando a los jóvenes”</i></p> <p><i>“En Acopilco no tenemos la cultura de darle importancia a cuidar la columna vertebral y el claro ejemplo es que muchos de los niños de la comunidad llevan a la escuela muchos libros y cuadernos que no llegan a ocupar en el día”</i></p> <p><i>“Si yo hubiera conocido esto antes no me hubiera lastimado mi columna, porque yo cuidaba de mi esposo y ya no se movía y tenía que cambiarle el pañal o pasarlo a la silla y terminaba con la espalda deshecha”</i></p> |

| Fecha                     | Tema                              | Subtemas                                                                                                                                                                                                                                                                               | Comentarios acerca de la Participación Testimoniales                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20 de septiembre del 2014 | Identificación de riesgos en casa | <p>¿Qué es un riesgo?</p> <p>Accidentes que pueden ocurrir en casa</p> <p>Lesiones que pueden causar</p> <p>Causas de accidentes</p> <p>¿Cómo identificar un riesgo?</p> <p>¿Cómo evitar accidentes en diversas áreas de la casa?</p> <p>Higiene postural</p> <p>Cuidado articular</p> | <p>Esta sesión se preparó de tal manera que se invitaba a los participantes a identificar en un dibujo que riesgos podían percibir en diferentes partes de una casa sencilla. Los participantes identificaron una gran cantidad de los riesgos que estaban presentes y esto les permitió relacionarlos con lo que viven en sus hogares, mencionando que se dieron cuenta de los diferentes tipos de riesgos a los que está expuesto el adulto mayor y ellos mismos. Algunos de los comentarios que destacaron fueron los siguientes:</p> <p><i>“Con ayuda de las imágenes que nos pusieron en la presentación es más fácil identificar los peligros de la casa, y cuando yo la vi me di cuenta que está muy desorganizada mi casa”</i></p> <p><i>“Generalmente las casas de las personas mayores están desorganizada, les gusta guardar muchas cosas y no saben que eso también afecta su salud”</i></p> <p><i>“Para solucionar y evitar riesgos en baño debemos mantener el orden y limpiar y secar el piso”</i></p> <p><i>“Todas estas cosas hay que verlas a futuro”</i></p> |

|  |  |  |                                                                                                                                                                |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | <p><i>porque vamos a ser viejitos”</i></p> <p><i>“Yo estoy viendo que mi casa es un riesgo total, diseñamos casa pensando en que no vamos a envejecer”</i></p> |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Fecha                     | Tema                                                   | Subtemas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Comentarios acerca de la Participación Testimoniales                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 27 de septiembre del 2014 | Manejando conflictos entre adultos mayores y sus hijos | <p>Definición de conflicto y Tipos de conflicto más comunes en la relación cuidador – adulto mayor</p> <p>Manejo inadecuado</p> <p>Efectos de un conflicto en la persona y la familia</p> <p>El manejo adecuado</p> <p>Estrategias para el manejo de conflictos</p> <p>Probables resultados del manejo de conflicto</p> | <p>Esta sesión se relacionó con los conflictos que surgen ante la necesidad de cuidar a un adulto mayor. La sesión fue emotiva, ya que muchos de los participantes expresaron sus experiencias sobre los conflictos familiares que han vivido. La gran mayoría aportó comentarios importantes, sin embargo casi todos notaron que hicieron un mal manejo de las situaciones que se les presentó. Algunos comentarios fueron los siguientes:</p> <p><i>“Me costó trabajo convencer a un familiar para que reconociera la importancia de su higiene personal, sin embargo esto me causo problemas con él”</i></p> <p><i>“Los adulto mayores buscan muchas necesidades de afecto, sentirse amados y comprendidos”</i></p> <p><i>“Los adulto mayores buscan cubrir sus limpieza, necesidad emocional y de sentirse activos”</i></p> <p><i>“Estar tranquilos, comprender al adulto ayuda que entender mejor la situación de adulto mayor”</i></p> <p><i>“Para manejar un problema familiar creo que no se deben sacar conflictos anteriores y centrarse en el problemas que se está presentando y evitar los conflictos entre hermanos”</i></p> <p>Al concluir la sesión se pudo percibir que los asistentes se encontraban más tranquilos de saber que no siempre todos los conflictos se pueden arreglar, pero que es importante llegar a un acuerdo.</p> |

| Fecha                 | Tema                                         | Subtemas                                                                                                                                         | Comentarios acerca de la Participación Testimoniales                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 de octubre del 2014 | Como seguir haciendo las cosas que me gustan | <p>¿Qué ocupaciones son importantes en mi vida?</p> <p>Pirámide de necesidades de Maslow</p> <p>Ocupaciones significativas y sus componentes</p> | <p>La sesión 6 tuvo como un objetivo, concientizar a los participantes en la importancia de la ocupación en nuestras vidas y reconocer las necesidades ocupacionales y prioridades de los adultos mayores. Cabe mencionar que esta sesión tuvo mayor cantidad de asistentes. Entre las aportaciones de los participantes en esta sesión fueron:</p> |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Causas de las disfunciones ocupacionales                             | <i>"Para mí, una ocupación importante es visitar a los enfermos porque es una forma en que pudo brindar ayuda"</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ¿ Cómo ayudar al adulto a que continúe haciendo cosas que le gustan? | <i>"Hacer la limpieza de la casa es importante, ya que es indispensable y ha sido una parte de mi educación y estilo de vida"</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Necesidades primarias, de autocuidado, recreación y productividad    | <i>"Se debe tener seguridad para hacer las ocupaciones"</i><br><i>"Se debe conocer a la persona"</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| El estilo de vida del adulto mayor                                   | Mencionaron porque los adultos mayores ya no participan en sus ocupaciones:<br><br><i>"Los adultos mayores dejan de hacer sus cosas porque tienen dolor, se deprimen, se aburren y se aíslan o los aislamos"</i><br><br><i>" Yo pienso que el frío afecta a las persona de Acopilco por eso los adultos evitan salir de casa"</i><br>Muchos de los asistentes mencionaron que es muy importante amar a las personas.<br>Otro tema importante que surgió fue que características debe tener el cuidador para cuidar de una persona.<br><i>"para cuidar de una persona se requiere tener salud física"</i><br><br><i>"Yo creo que se debe tener paciencia y tolerancia para cuidar de alguien"</i> |

| Fecha                  | Tema                                                 | Subtemas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Comentarios acerca de la Participación Testimoniales                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11 de octubre del 2014 | Cómo responder cuando el adulto mayor ya no recuerda | ¿Qué es la pérdida de memoria?<br><br>¿Por qué el adulto mayor comienza a olvidar las cosas?<br><br>¿Qué manifestaciones indican pérdida del recuerdo?<br><br>Pérdida de la Memoria<br>Amnesia<br>Olvido<br>Demencia<br><br>Efectos en la salud del adulto mayor por pérdida del recuerdo<br><br>Cómo ayudar cuando el adulto ya no recuerda | Esta sesión fue enriquecedora para todo el grupo, ya que varios de los participantes cuidan a un adulto mayor con problemas de memoria. La sesión transcurrió con mucha participación grupal, emitieron dudas sobre el manejo y sobre todo la causa de estos problemas de memoria. El tema fue demasiado profundo y quedaron dudas por responder, pero se acordó dar seguimiento a estas preguntas al paso de las siguientes sesiones. Algunos de comentarios de la sesión fueron los siguientes:<br><br><i>"Un conocido no recuerda a sus familiares y están preocupados porque no saben qué hacer"</i><br><br><i>"Los adultos mayores de esta comunidad no recuerdan cómo regresar a sus casa por eso se pierden"</i><br><br><i>"Un adulto con demencia lamentablemente no puede tomar decisiones, requiere de ayuda y la decisión es tomada por sus familiares, y se debe hacer decisiones en base a sus necesidades, y realizarlas con amor y cariño de parte de la familia"</i> |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | <p><i>“¿Estas personas requieren de terapia psicológica? y los organizadores respondieron: requiere de un equipo multidisciplinario, terapia psicológica requieren terapia ocupacional, medicamentos y demás profesionales expertos en el tema”</i></p> <p>Finalmente se realizó una dinámica grupal para que los participantes pudieran darse cuenta de la diferencia entre tener que tomar decisiones o sólo seguir la secuencia de una actividad ya conocida.</p> |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Fecha                  | Tema                                                 | Subtemas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Comentarios acerca de la Participación Testimoniales                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18 de octubre del 2014 | Cómo responder cuando el adulto ya no puede ver bien | <p>¿Qué es la visión baja?</p> <p>Cambios comunes en la visión del adulto mayor</p> <p>Enfermedades afectan el ojo</p> <p>Cataratas<br/>Degeneración macular<br/>Glaucoma<br/>Retinopatía diabética</p> <p>Identificación de la visión baja para el cuidador</p> <p>Calidad de vida en el adulto con visión baja</p> <p>Estrategias para el cuidado de adultos con problemas visuales</p> | <p>En la sesión los participantes reflexionaron y dieron una gran importancia a la visión, destacaron sus funciones y cómo a través de otros sentidos pueden identificar objetos y sus propiedades. Además se realizó un ejercicio en el que sin la visión tenían que ir descubriendo las características de la hoja que se les presentó en cuanto forma, tamaño, textura, temperatura. Al finalizar la dinámica grupal:</p> <p><i>“Con la dinámica de la flor aprendemos como utilizar los otros sentidos poco a poco, requerimos de concentración explorar la forma para saber que podría ser”</i></p> <p><i>“Necesitamos desarrollar otros sentidos, pienso que la mayoría de la gente se enfoca en lo exterior y no hacer una búsqueda interior”</i></p> <p><i>“Me hizo reflexionar en el autocuidado de los ojos porque no sabemos cómo cuidarlos ante un trabajo o actividad”, “aprendí a valorar el sentido de la vista”</i></p> <p>Algunos comentarios acerca de cómo se puede ayudar a un familiar con problemas de debilidad o baja visión fueron:</p> <p><i>“Mi mamá tuvo desprendimiento de retina, no podía ver nada, así que yo le ayudaba a acomodar sus cosas y me pedía que no las moviera de donde estuviera, además tenía horarios marcado para sus comidas y usaba un reloj, como ya no podía ver, agrande los números y ya sabía la hora”</i></p> <p><i>“Yo considero que el gran problema es , que las personas se vuelven dependientes, y al hacerle todas sus actividades se deprimen y aíslan a los adultos mayores”</i></p> <p><i>“Yo creo que la gente se va acostumbrando a no ver, porque conozco gente que busca la maneras de seguir siendo independiente”</i></p> |

Esta experiencia fue muy enriquecedora para el grupo ya que se dieron cuenta que muchas veces somos nosotros mismos quienes nos ponemos barreras para seguir participando.

| Fecha                  | Tema                                 | Subtemas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Comentarios acerca de la Participación Testimoniales                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 25 de octubre del 2014 | Cómo enfrentar enfermedades crónicas | <p>¿Qué son las enfermedades crónicas?</p> <p>Causas de las enfermedades crónicas y cuales son</p> <p>Factores que influyen en el manejo de Enfermedades crónicas</p> <p>El Modelo Biomédico</p> <p>Efectos fisiológicos de las ocupaciones significativas</p> <p>Estrategias para el cuidador en diabetes, hipertensión y enfermedades osteoarticulares</p> | <p>La sesión fue dirigida con la finalidad de analizar el impacto que las enfermedades crónicas tienen en las ocupaciones y en la salud. El grupo al mismo tiempo que reconoció los problemas que puede ocasionar realizar una ocupación por malos hábitos, rutinas y factores sociales, físicos, y emocionales, se asombró por cómo se pueden modificar las actividades y ocupaciones para generar efectos fisiológicos y mejorar la calidad de vida. Algunos comentario durante esta sesión fueron los siguientes:</p> <p><i>“El clima frío, la altura, la humedad, poca iluminación de las calles, escasas del agua, vivienda hecha de adobe, lámina o cartón, nivel educativo bajo, poco ingreso económico, poca accesibilidad a hacer uso de los servicios de salud afectan a los pobladores de San Lorenzo”</i></p> <p>Algunos participantes comentaron sus experiencias en el sistema médico nacional y estos fueron sus comentarios:</p> <p><i>“Cuando voy al médico, salgo regañada y ya no quiero ir por que el doctor no me atiende bien, me regaña porque no tomo los medicamentos, pero él no entiende que me causan dolor”</i></p> <p><i>“Yo una vez fui al seguro y me revisaron y les dije que sentía mal pero me regresaron por tener la presión elevada pero que no era de importancia, pero volví a regresar y tenía la presión elevada y me regañaron por no ir antes, entonces digo para que me dicen eso si me confunden”</i></p> |

| Fecha                   | Tema                                                                       | Subtemas                                                                                                                            | Comentarios acerca de la Participación Testimoniales                                                                                                                                                          |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 de noviembre del 2014 | Reconociendo nuestros recursos y limitaciones como familiares y cuidadores | <p>Nuestros recursos y como puede crear espacios para el descanso del cuidador</p> <p>Marco Conceptual: Perspectiva Ocupacional</p> | <p>Esta sesión tuvo como finalidad que los asistentes reconocieran sus recurso para cuidar a una persona, entre los comentarios más destacados estuvieron:</p> <p><i>“Mi fortaleza para cuidar es que</i></p> |

|                        |                                                                                                    |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Recursos: Como persona | <i>me gusta platicar con los enfermos". "Sé escuchar"</i>                                          |
| Limitaciones           | <i>"Se requiere saber mover, más bien tener mañas, por lo tanto tener cierta condición física"</i> |
| Falta agregar su parte | <i>"Lo ideal sería no estar estresado, pero a veces es difícil"</i>                                |
|                        | <i>"tener una vocación de servicio"</i>                                                            |
|                        | <i>"Cometemos errores y descuidamos nuestra persona y no pensamos en nosotros"</i>                 |

| Fecha                   | Tema                             | Subtemas                                                                                                                                       | Comentarios acerca de la Participación Testimoniales                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8 de noviembre del 2014 | Cómo enfrentar pérdidas y duelos | <p>¿Qué es el duelo?</p> <p>Etapas del duelo</p> <p>Estrategias para el manejo de duelos</p> <p>Qué no se debe hacer para manejar un duelo</p> | <p>Fue una sesión que tocó emociones muy profundas, trajo al presente las experiencias de casi todos los asistentes. Se pudo notar en la forma de sus relatos, algunos e incluso agradecieron tocar este tema, mencionaron no saber cómo manejar una pérdida o un duelo y en ocasiones no logran superarlo Entre las experiencias que compartieron fueron:</p> <p><i>"Cuando falleció mi esposo me subía a la azotea y me quería caer y hasta la fecha no lo he superado y no he aprendido a manejar mi dolor"</i></p> <p><i>"Yo ya logré superar mi dolor a base de estar con mi familia, cuidarme y sobre todo salir y afrontar lo venga en mi vida"</i></p> <p><i>"No estamos preparados para y en mi creencia esta leer y reflexionar sobre mi creencia espiritual" "me apoyo mucho en dios"</i></p> <p><i>"Yo pienso que sí hay que dejar que pase el tiempo para asimilar las cosas"</i></p> <p><i>"A veces no sabemos cómo acercarnos a quién ha perdido un familiar, no sé si decirle "cómo estás? o el simple hecho de decir buenos días"</i></p> <p><i>" Como familiares debemos estar unidos y llevar de la mano este proceso y no quedarnos en el</i></p> |

*camino porque sino uno puede deprimirse”*

| Fecha                    | Tema                                                              | Subtemas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Comentarios acerca de la Participación Testimoniales                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15 de noviembre del 2014 | Ayudas técnicas de bajo costo para problemas visuales y Auditivos | <p>¿Qué es una asistencia tecnológica o ayuda técnica de bajo costo?</p> <p>Requisitos básicos para elaborar una asistencia técnica de bajo costo</p> <p>Aspectos para el uso de la asistencia técnica</p> <p>Asistencias de bajo costo en problemas visuales, auditivos, articulares.</p> <p>Centros especializados</p> | <p>En la sesión los asistentes tuvieron la experiencia de elaboraron un abotonador, un calzador, una plantillas para firmar documentos, un sujetador para vestirse, un llavero, cada una. Aquí algunos comentarios durante la sesión:</p> <p><i>“Con cosas como esta uno aprende a valorar las cosas que perdemos, en mi caso a mi duelen las manos para lavar y planchar, y con ayudas como si las hubiera aprendido antes a lo mejor hoy no me dolerían tanto”</i></p> <p><i>“Si yo hubiera sabido esto antes, porque yo tengo una hija que tiene un problema neurológico, y desde chiquita la estuve llevando a rehabilitación y creo que si hubiera aprendido esto le habría ayudado más a la fuerza en sus piernas”</i></p> <p><i>“Ojala pudiéramos aprender más sobre cómo hacer estas ayudas técnicas”, “es importante que estas ideas las podamos compartir, porque parece algo muy sencillo sin embargo tiene muchos usos”.</i></p> |

| Fecha                    | Tema                                                         | Subtemas                                                                                                                                                                                                                          | Comentarios acerca de la Participación Testimoniales                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22 de noviembre del 2014 | Apoyando a los adultos mayores que no tienen quien los cuide | <p>¿Qué es el Abandono?</p> <p>Causas del abandono</p> <p>Efectos en la salud del abandono</p> <p>Tipos de cuidado de la salud del adulto mayor en una comunidad</p> <p>Perfil ocupacional de los adultos mayores en Acopilco</p> | <p>La sesión fue realizada con poca audiencia, sin embargo los comentarios y la participación e interés estuvieron siempre presentes.</p> <p>Con la guía de Lucero el grupo elaboró un perfil de los adulto mayores que están solos o aislados y residen en Acopilco, recalando no generalizar. Y esto fue los que mencionaron:</p> |



|  |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Mi red de apoyo | <p><i>“Los adultos se encuentra aislados”, “ los adultos se sienten inútiles”, “están deprimidos”, “ están cansados”, “ están fatigados”, “pierden la memoria”</i></p> <p><i>“los adultos tienen a poner los objetos mal acomodados” “andan descalzos”, “ ya no salen de casa” “ salen con miedo a la calle”</i></p> <p><i>“A pesar de lo que estamos comentando, todavía los adultos mayores de la comunidad se sienten escuchados y participativos en las actividades del hogar”. A lo que Lucero enlace para pedir en se ocupan los adultos mayores de Acopilco”</i></p> |
|--|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Fecha                    | Tema                                                | Subtemas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Comentarios acerca de la Participación Testimoniales                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 29 de noviembre del 2014 | Recurso y apoyos existentes en San Lorenzo Acopilco | <p>¿Qué es una red social?</p> <p>Clasificación de las redes sociales</p> <p>Tipos de apoyo de las redes sociales</p> <p>Factores que influyen para crear una red de apoyo</p> <p>Requerimientos para sostener una red de apoyo</p> <p>La red primaria en Acopilco</p> <p>La red secundaria en Acopilco</p> <p>La red terciaria en Acopilco</p> <p>Los beneficios de una red social</p> | <p>Esta sesión fue realizada con aportes de los asistentes pretendió que los participantes, identificaran y ubicaran las redes y los tipos de servicios que otorgan. Fue tan amplio el tema que por consenso grupal se determinó concluir el tema la en la última sesión identificando las redes y tipos de apoyos que otorga cada uno. Estos fueron algunas de las opiniones de los participantes:</p> <p><i>“Soy mamá de 10 hijos y abuelita de 20 nietos y 3 bisnietos, vive acompañada de tres familias, sin embargo me siento sola y me siento triste”</i></p> <p><i>“No he conseguido ningún apoyo económico por las redes, y de sus propios hijos, ella se distrae platicando con su amiga que vive en su casa, ella se siente sola porque no la visitan sus hijos y le gustaría que la apoyaran más los hijos y la acompañaran a sus consultas médicas porque ella va solo a sus consultas”</i></p> <p><i>“¿Qué hacer cuando la familia no participa en el cuidado de la familia?” “Cuando la red primaria no funciona no vale continuar persuadiendo, por eso existen la secundaria y terciarias para</i></p> |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | <p><i>conseguir el apoyo que pueda satisfacer una necesidad”</i></p> <p><i>“Acopilco se tiene la ventaja que es pequeña y se requiere reconstruir la distribución de los servicios de los programas sociales del gobierno, ya que no se involucran con los adultos mayores”</i></p> <p><i>“ La gente no se acerca a solicitar un apoyo social, muchas veces por pena y otras por desconocimiento de las fechas y en donde se va a dar”</i></p> <p><i>“Creo que si ya identificamos los lugares donde dan apoyos podríamos hacer un directorio para compartir toda esta información y así ya sabemos a quién acudir”</i></p> |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Fecha                   | Tema                                      | Subtemas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Comentarios acerca de la Participación Testimoniales                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 de diciembre del 2014 | Mi vida tiene sentido hasta el último día | <p>La red secundaria en Acopilco (revisión )</p> <p>La red terciaria en Acopilco revisión )</p> <p>Ventajas y desventajas de las redes secundarias y terciarias</p> <p>¿Qué le da sentido a mi vida?</p> <p>Propuestas para organizar una red de apoyo</p> <p>Los cambios a en el adulto mayor al final de la vida</p> <p>Cierre, conclusiones y entrega de diplomas</p> | <p>Esta sesión tuvo como finalidad concluir el tema sobre las redes de apoyo y propuestas de los asistentes a los talleres sobre el futuro del proyecto, estrategias que se podrían utilizar, además se hizo un análisis de las ventajas y desventajas de las redes secundarias y terciarias. Los asistentes presentaron sus tareas de identificar como podrían apoyar al AM algunas oficinas de gobierno que forman parte de la red terciaria: como INAPAM, SEDESOL IAAM, Para iniciar el trabajo de construir su directorio. El grupo del ITO también iba a hacer su propia contribución en ese sentido. Cada uno de los participantes fue presentando a la institución que les había tocado investigar. Todos los participantes menos uno, presentaron los datos que se les solicitaron: Entre los comentarios interesantes de esta sesión fueron:</p> <p>“Los apoyos y servicios del gobierno a veces son inaccesibles, y no equitativos”</p> <p>“no son justos los servicios del gobierno para el adulto mayor</p> <p>“Los apoyos del gobierno</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                    |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | comúnmente van a la comunidad pero no apoyan al adulto mayor”                                                                                                                                                      |
|  | “Establecer compromisos con las redes terciarias para que el adulto mayor reciba visitas domiciliarias”                                                                                                            |
|  | “Son deficientes y insuficientes los grupos que trabajan para el adulto mayor”                                                                                                                                     |
|  | “Yo propongo ubicar a la gente mayor que está sola, el grupo religioso hace una gran labor y si ellos ya tienen identificados donde viven porque no hacer una base con los datos de todos los adultos de Acopilco” |
|  | “Yo tengo muchas ideas, pero no sé si vaya poder ayudar, por ejemplo a mí se me ocurre organizar una feria para la salud de los adultos mayores y que sea cada año, podríamos invitar a diversas instituciones”    |
|  | “Ojala que continuemos con este proyecto y le agradezco que se preocupen por esta comunidad”                                                                                                                       |
|  | “Les agradecemos todo el trabajo que han realizado para hacer estas pláticas, aprendí mucho “                                                                                                                      |

### 3.2 ÍNDICE DE SATISFACCIÓN DEL TALLER DE CUIDADORES

Tabla 8. Perspectiva personal sobre la respuesta a las necesidades y características del proyecto

|                                                                                                    | S |    | N |   | NC |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|---|---|----|----|
|                                                                                                    | N | %  | N | % | N  | %  |
| ¿Consideras que este proyecto responde a las características geográficas de Acopilco               | 7 | 78 | 0 | 0 | 1  | 22 |
| ¿Consideras que este proyecto responde a las características sociales de la comunidad de Acopilco? | 7 | 78 | 0 | 0 | 2  | 22 |
| ¿Consideras que este proyecto responde a las características económicas de Acopilco?               | 6 | 67 | 0 | 0 | 3  | 33 |

\* S= Sí; N= No; NC= No contestó

Como se puede observar 78% consideró que el proyecto respondió a las características geográficas y sociales de la comunidad, y tan sólo un 33% no

consideró que el proyecto respondiera a las características sociales de la comunidad.

Tabla 9. Perspectiva personal sobre la importancia de las actividades realizadas en San Lorenzo Acopilco

|                                                | NI |   | PI |   | NBM |   | I |    | MI |    |
|------------------------------------------------|----|---|----|---|-----|---|---|----|----|----|
|                                                | N  | % | N  | % | N   | % | N | %  | N  | %  |
| Actividades de Sensibilización                 | 0  | 0 | 0  | 0 | 0   | 0 | 1 | 11 | 6  | 67 |
| Boletines Informativos                         | 0  | 0 | 0  | 0 | 0   | 0 | 1 | 11 | 6  | 67 |
| Capacitación de Cuidadores                     | 0  | 0 | 0  | 0 | 0   | 0 | 3 | 33 | 5  | 56 |
| Visitas de Atención a Adultos Mayores Enfermos | 0  | 0 | 0  | 0 | 0   | 0 | 1 | 11 | 6  | 67 |

\*\* NI= Nada importante; PI= Poco importante; NBM= Ni Bien ni Mal; I= Importante; MI= Muy importante

Como se puede ver en esta segunda parte respecto a las actividades realizadas en el proyecto, el 67% consideró que las de sensibilización desarrolladas a través de boletines informativos y visitas de atención a adultos mayores fueron muy importantes, y también un 67 % se refirió a las de capacitación en el mismo sentido.

Tabla 10. Perspectiva personal sobre la importancia del taller de Capacitación de Cuidadores

|                                                                      | NI |   | PI |    | NBM |    | I |    | MI |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|---|----|----|-----|----|---|----|----|----|
|                                                                      | n  | % | n  | %  | n   | %  | n | %  | n  | %  |
| Fueron de mi interés                                                 | 0  | 0 | 0  | 0  | 0   | 0  | 3 | 33 | 6  | 67 |
| Fueron bien presentados                                              | 0  | 0 | 0  | 0  | 0   | 0  | 2 | 22 | 7  | 78 |
| Adquirí visión más amplia de la salud                                | 0  | 0 | 0  | 0  | 0   | 0  | 2 | 22 | 7  | 78 |
| Tome conciencia cuidar mi salud                                      | 0  | 0 | 0  | 0  | 0   | 0  | 2 | 22 | 7  | 78 |
| Adquirí herramientas para cuidar mejor al AM                         | 0  | 0 | 0  | 0  | 0   | 0  | 3 | 33 | 6  | 67 |
| Adquirí herramientas para cuidar la salud del AM                     | 0  | 0 | 0  | 0  | 0   | 0  | 3 | 33 | 6  | 67 |
| Me dio herramientas para cuidar mi higiene corporal y la del AM      | 0  | 0 | 0  | 0  | 0   | 0  | 2 | 22 | 7  | 78 |
| Me dio herramientas para mantener la movilidad y flexibilidad del AM | 0  | 0 | 0  | 0  | 0   | 0  | 2 | 22 | 7  | 78 |
| Medio herramientas para manejar conflictos                           | 0  | 0 | 0  | 0  | 1   | 11 | 2 | 22 | 6  | 67 |
| Me dio herramientas para manejar pérdidas y duelos                   | 0  | 0 | 0  | 0  | 1   | 11 | 1 | 11 | 7  | 78 |
| Respondió a mis intereses y necesidades                              | 0  | 0 | 0  | 0  | 0   | 0  | 3 | 33 | 6  | 67 |
| Me permitió identificar necesidades del AM                           | 0  | 0 | 0  | 0  | 0   | 0  | 2 | 22 | 7  | 78 |
| Me dio herramientas para resolver problemas relacionados con el AM   | 0  | 0 | 0  | 0  | 0   | 0  | 2 | 22 | 7  | 78 |
| He compartido mis aprendizajes con amigos y familiares               | 0  | 0 | 1  | 11 | 0   | 0  | 3 | 33 | 5  | 56 |

\*\* NI= Nada importante; PI= Poco importante; NBM= Ni Bien ni Mal; I= Importante; MI= Muy importante

En este apartado se puede ver que sobre los temas presentados, el 78% consideró que les dio herramientas para cuidar mejor al adulto mayor, mantener su movilidad y flexibilidad así como resolver los problemas relacionados con la atención que requieren tanto el adulto mayor sano y enfermo, mientras que el 67% consideró que los temas les dieron herramientas para manejar conflictos y cuidar de su salud.

Tabla 11. Perspectiva personal sobre la importancia de establecer nuevos objetivos

|                                                               | NI |    | PI |   | NBM |   | I |    | MI |    |
|---------------------------------------------------------------|----|----|----|---|-----|---|---|----|----|----|
|                                                               | n  | %  | n  | % | n   | % | n | %  | n  | %  |
| Organizar red de alerta para el adulto mayor enfermo          | 0  | 11 | 0  | 0 | 0   | 0 | 3 | 11 | 6  | 78 |
| Organizar un espacio comunitario para el adulto mayor         | 0  | 11 | 0  | 0 | 0   | 0 | 2 | 11 | 7  | 78 |
| Continuar con la capacitación para el cuidado de la salud     | 0  | 0  | 0  | 0 | 0   | 0 | 2 | 11 | 7  | 89 |
| Dar continuidad al Grupo Cuidado de la Salud del Adulto Mayor | 0  | 0  | 0  | 0 | 0   | 0 | 2 | 11 | 7  | 89 |

\*\*\* NI= Nada importante; PI= Poco importante; NBM= Ni Bien ni Mal; I= Importante; MI= Muy importante

En este apartado un 89% consideró necesario continuar con la capacitación para el cuidado de la salud y dar continuidad al Grupo Cuidado de la Salud del Adulto Mayor que se formó durante la capacitación. Por otro lado un 78% consideró importante organizar una red de alerta para el adulto mayor enfermo y contar con un espacio comunitario.

### 3.3 REPORTE FINAL DE TESTIMONIALES DE VISITAS DOS MESES DESPUÉS

| Adulto mayor            | Comentarios                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Familia Escutia Ledesma | <p><i>"Mi familia está muy agradecida con las vistas"</i></p> <p><i>"Puedo decir que nuestra salud mejoró un treinta por ciento"</i></p> <p><i>"He hecho las modificaciones a mi casa que nos recomendaron es más fácil subir las escaleras"</i></p> <p><i>"Mi suegra es quien puedo beneficiarse un poco más con sus silla de ruedas puede acompañarnos y hacer recorridos largos"</i></p> |
| María del Carmen Arroyo | <i>"Podría decir que durante las visitas la salud de mi mamá mejoró un sesenta por ciento, sin embargo pocas semanas después resintió el dolor"</i>                                                                                                                                                                                                                                         |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | <p><i>en sus rodillas". A la fecha ha modificado algunos aspectos en el cuidado de sus articulaciones pero le ha costado trabajo adaptarse"</i></p> <p><i>"Ojalá que este proyecto pueda continuar y que nos volvieran a visitar"</i></p>                                                                                                                                   |
| Martha Franco      | <p><i>"Mi mamá ha tenido complicaciones en su salud sin embargo con las vistas que nos hicieron pudimos aprender cómo manejar su dolor. Ya realiza algunas actividades en la casa como ayudar a preparar la comida"</i></p> <p><i>"Ojalá pueda continuar el proyecto por que personas como mi mamá que no pueden salir puedan recibir ayuda. Son de gran beneficio"</i></p> |
| María Aurora       | <p><i>"Mi salud mejoró bastante, con las visitas. Mis rodillas ya no están rígidas las puedo mover más"</i></p> <p><i>"Mi calidad de vida mejoró mucho y cambio mi perspectiva sobre el cuidado de la salud"</i></p>                                                                                                                                                        |
| Lorena Carrasco    | <i>"Me duelen mucho las rodillas, necesito que vuelvan a venir."</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| María Lopez        | <i>Teléfono fuera de servicio</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| María del Carmen A | <i>"Estoy mejor, le ayudó mucho a mi hermana recibir la vistas, mejoró su estado de ánimo. Ya está caminando más"</i>                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Felix A            | <i>"El doctor me dijo que no hiciera ejercicio. Pero sí me gustaría que vinieran"</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Alvaro Hdez        | <i>"Ya me siento más tranquilo, ya no podía dormir, ha disminuido la ansiedad. Los ejercicios me han ayudado a moverme mejor. Todavía hasta la fecha lo sigo haciendo"</i>                                                                                                                                                                                                  |
| Rufina             | <i>"Sí me sirvió mucho, sigo haciendo mis ejercicios y se siente bien, no se le ofrece nada"</i>                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## **SECCIÓN 4. INSTRUMENTOS**

## INTRODUCCIÓN

En esta sección se podrá encontrar los instrumentos que se utilizaron en este proyecto. Cabe mencionar que cada uno fue diseñado y elaborado por el equipo del proyecto y asistieron en su realización compañeros del Instituto de Terapia Ocupacional para poder integrar los constructos de cada boletín y encuesta. Para construir cada instrumento los organizadores nos preparamos e investigamos baterías que con contenido validado y pudiera ser aplicado al proyecto.

4.1 Encuesta diseñada y elaborada por un panel experto quienes redactaron sus constructos en base a su experiencia en investigación y fue dividida en 8 secciones. Este instrumento probó ser efectivo para los fines del proyecto.

4.2 La escala de calidad de vida es una versión adaptada de Murgieri, M. WHOQOL-100 Y WHOQOL-BREF del 2009, de versión original de la escala de calidad de vida WHOQOL-BREF del 2004 y fue elegida por consenso de los organizadores con base en la búsqueda de una escala de fácil aplicación y contenido de preguntas sencillas con aplicación en la rehabilitación basada en comunidades. La escala mide la autopercepción de factores sociales, emocionales, físicos, de ingresos, y redes primarias.

4.3 La evaluación de cuidadores fue elaborado por la coordinadora del proyecto basándose en los temas de las sesiones del taller y así medir la satisfacción de las actividades, el contenido de las presentaciones y una sección de comentarios.

4.4 La evaluación de riesgos fue traducida de la versión original del Home Safety Self Assessment Tool (hssat) v.3 de Occupational Therapy Geriatric Group Department of Rehabilitation Science de la Universidad de Búfalo. La evaluación busca identificar riesgos en baño, sala, recamara, cocina, entradas y salidas de la casa, escaleras y áreas de lavado.



## 4.1 ENCUESTA

### 1. DATOS PERSONALES

1.1 Nombre: \_\_\_\_\_

1.2 Dirección: \_\_\_\_\_

1.3 Fecha de nacimiento: \_\_\_\_ (día) / \_\_\_\_ (mes) / \_\_\_\_ (año)

1.4 Sexo: ☐ Femenino ☐ Masculino

1.5 Vive: ☐ Solo ☐ Con su esposo/a ☐ Con sus hijos/familia ☐ Con otras personas que no son su familia

### 2. CONDICIÓN DE SALUD

2.1 Tiene algún problema de salud? ☐ Sí ☐ No

2.2 Si sí, qué problema(s) de salud tiene? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### 2.3 Tiene problemas...

- ☐ De memoria (por ejemplo para recordar gente o donde vive)?
- ☐ De movilidad (por ejemplo, para desplazarse a otros lugares)?
- ☐ Visuales (por ejemplo, miopía, astigmatismo o vista cansada)?
- ☐ Auditivos (por ejemplo, le cuesta trabajar oír a otros)?
- ☐ Táctiles (por ejemplo, le cuesta trabajo sentir sensaciones con las manos)?

| 2.4 Este(os) problema(s), qué tanto lo limita para realizar... | Mucho | Poco | Nada |
|----------------------------------------------------------------|-------|------|------|
| 2.4.1 Actividades que le gustan?                               |       |      |      |
| 2.4.2 Actividades con su familia?                              |       |      |      |
| 2.4.3 Su cuidado personal?                                     |       |      |      |
| 2.4.4 Actividades que le generen ingresos?                     |       |      |      |
| 2.4.5 Actividades religiosas?                                  |       |      |      |
| 2.4.6 Actividades sociales?                                    |       |      |      |
| 2.4.7 Actividades de diversión?                                |       |      |      |
| 2.5 Qué tanto le afectan el frío y la humedad de Acopilco?     |       |      |      |

2.6 Para moverse, requiere de: ☐ Silla de ruedas ☐ Andadera ☐ Bastón ☐ Alguien que le ayude

### 3. ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS

¿Cuáles son las 5 actividades más importantes para usted y que le gusta realizar? (por ejemplo, visitar a un amigo, hacer ejercicio, ir a misa, cuidar a sus nietos, hacer de comer)

| Actividad | Qué tan frecuentemente realiza esta actividad?                                                                                                                            | Necesita ayuda para realizar esta actividad             | Si sí, cuenta con ayuda de sus familiares o conocido para realizar esta actividad? |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1       | <input type="checkbox"/> Todos los días <input type="checkbox"/> 3-4 veces por semana<br><input type="checkbox"/> 1-2 veces por semana <input type="checkbox"/> Raramente | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No                            |
| 3.2       | <input type="checkbox"/> Todos los días <input type="checkbox"/> 3-4 veces por semana<br><input type="checkbox"/> 1-2 veces por semana <input type="checkbox"/> Raramente | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No                            |
| 3.3       | <input type="checkbox"/> Todos los días <input type="checkbox"/> 3-4 veces por semana<br><input type="checkbox"/> 1-2 veces por semana <input type="checkbox"/> Raramente | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No                            |
| 3.4       | <input type="checkbox"/> Todos los días <input type="checkbox"/> 3-4 veces por semana<br><input type="checkbox"/> 1-2 veces por semana <input type="checkbox"/> Raramente | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No                            |
| 3.5       | <input type="checkbox"/> Todos los días <input type="checkbox"/> 3-4 veces por semana<br><input type="checkbox"/> 1-2 veces por semana <input type="checkbox"/> Raramente | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No                            |

#### 4. REDES DE APOYO

|                                                                           |  | Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> | Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> | Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> |
|---------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 4.1 Necesita que alguien le ayude para preparar sus alimentos?            |  | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No |
| 4.2 Necesita que alguien le ayude para comprar sus alimentos?             |  | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No |
| 4.3 Necesita que alguien le ayude para moverse dentro de su casa?         |  | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No |
| 4.4 Necesita que alguien le ayude para vestirse?                          |  | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No |
| 4.5 Necesita que alguien le ayude para ir al doctor?                      |  | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No |
| 4.6 Necesita que alguien le ayude para comprar los medicamentos que toma? |  | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No |
| 4.7 Necesita que alguien le ayude para tomar sus medicamentos?            |  | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No | <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No |

#### 5. BIENESTAR EMOCIONAL

|                                                                                   | Siempre | Frecuente | Algunas veces | Raramente | Nunca |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|---------------|-----------|-------|
| 5.1 Qué tan respetado se siente por parte de su familia?                          |         |           |               |           |       |
| 5.2 Qué tan respetado se siente por parte de sus conocidos y amigos?              |         |           |               |           |       |
| 5.3 Qué tanto usted puede tomar decisiones sobre aspectos importantes de su vida? |         |           |               |           |       |
| 5.4 Qué tanto se siente en control de su vida?                                    |         |           |               |           |       |
| 5.5 Qué tanto se siente seguro?                                                   |         |           |               |           |       |

#### 6. PARTICIPACIÓN SOCIAL

|                                                                                                                             | Siempre | Frecuente | Algunas veces | Raramente | Nunca |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|---------------|-----------|-------|
| 6.1 Qué tan frecuentemente se siente solo o que le falta la compañía de otras personas?                                     |         |           |               |           |       |
| 6.2 Qué tan frecuentemente participa en actividades con otras personas? (pueden ser su familia, otros adultos mayores, etc) |         |           |               |           |       |

7. ESPACIO COMUNITARIO

|                                                                                                                    | Muy importante | Indiferente | Poco importante |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|-----------------|
| 7.1 Qué tan importante es para usted, tener la posibilidad de reunirse con otros adultos mayores?                  |                |             |                 |
| 7.2 Qué tan importante sería para usted, contar con un lugar determinado, para reunirse con otros adultos mayores? |                |             |                 |

7.3 En su opinión, cuál sería el lugar ideal para reunirse con otros adultos mayores?

7.4 Qué tipo de actividades le gustaría realizar con otros adultos mayores?

---

---

---

8. COMENTARIOS

Qué sugerencias o recomendaciones tiene para mejorar la salud y el bienestar de los adultos mayores en Acopilco?

---

---

---

---

Gracias!

## 4.2 ESCALA DE CALIDAD DE VIDA

### ESCALA DE CALIDAD DE VIDA WHOQOL-BREF 2009. Versión original 2004

Versión adaptada de:

Murgieri, M. WHOQOL-100 Y WHOQOL-BREF. En red: Última actualización 30/03/2009.  
[http://www.llave.connmed.com.ar/portalnoticias\\_vernoticia.php?codigonoticia=17621](http://www.llave.connmed.com.ar/portalnoticias_vernoticia.php?codigonoticia=17621)

Torres M, Quezada M; Rioseco R, Ducci ME. Calidad de vida de adultos mayores pobres de viviendas básicas: Estudio comparativo mediante uso de WHOQOL-BREF. Rev Med Chile 2008; 136: 325-333.

**Instrucciones:** Este cuestionario sirve para conocer su opinión acerca de su calidad de vida, su salud y otras áreas de su vida. Por favor **conteste todas las preguntas**

Antes de empezar con la prueba nos gustaría que contestará unas preguntas generales sobre usted: haga un círculo en la respuesta correcta o conteste en el espacio en blanco.

Sexo: ¿Cuándo nació?

¿Qué estudios tiene? ¿Cuál es su estado civil?

Estudios ¿Ocupación anterior?

¿En la actualidad, está enfermo/a? Sí Si tiene algún problema con su salud, ¿Qué piensa que es?

\_\_\_\_\_

Enfermedad/Problema

|  |                                                   | Nada | Un poco | Moderado | Bastante | Totalmente |
|--|---------------------------------------------------|------|---------|----------|----------|------------|
|  | ¿Obtiene de otras personas el apoyo que necesita? | 1    | 2       | 3        | 4        | 5          |
|  |                                                   | Nada | Un poco | Moderado | Bastante | Totalmente |
|  | ¿Obtiene de otras personas el apoyo que necesita? | 1    | 2       | 3        | 4        | 5          |

Por favor, lea la pregunta, valore sus sentimientos y haga un círculo en el número de la escala que represente mejor su opción de respuesta.

Las siguientes preguntas hacen referencia al grado en que ha experimentado ciertos hechos en las dos últimas semanas.

|   |                                                                                   | Muy mala            | Regular                 | Normal    | Bastante buena         | Muy buena        |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------|-----------|------------------------|------------------|
| 1 | ¿Cómo calificaría su calidad de vida?                                             | 1                   | 2                       | 3         | 4                      | 5                |
|   |                                                                                   | Muy insatisfecho /a | Un poco insatisfecho /a | Lo normal | Bastante satisfecho /a | Muy satisfecho/a |
| 2 | ¿Cómo de satisfecho/a está con su salud?                                          | 1                   | 2                       | 3         | 4                      | 5                |
|   |                                                                                   | Nada                | Un poco                 | Lo normal | Bastante               | Extremadamente   |
| 3 | ¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?    | 1                   | 2                       | 3         | 4                      | 5                |
| 4 | ¿En qué grado necesita de un tratamiento médico para funcionar en su vida diaria? | 1                   | 2                       | 3         | 4                      | 5                |
| 5 | ¿Cuánto disfruta de la vida?                                                      | 1                   | 2                       | 3         | 4                      | 5                |
| 6 | ¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?                                | 1                   | 2                       | 3         | 4                      | 5                |
| 7 | ¿Cuál es su capacidad de concentración?                                           | 1                   | 2                       | 3         | 4                      | 5                |
| 8 | ¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?                                       | 1                   | 2                       | 3         | 4                      | 5                |
| 9 | ¿Cómo de saludable es el ambiente físico a su alrededor?                          | 1                   | 2                       | 3         | 4                      | 5                |

2□

Las siguientes preguntas hacen referencia a si usted experimenta o fue capaz de hacer ciertas cosas en las dos últimas semanas, y en qué medida.

|    |                                                | Nada | Un poco | Lo normal | Bastante | Totalmente |
|----|------------------------------------------------|------|---------|-----------|----------|------------|
| 10 | ¿Tiene energía suficiente para la vida diaria? | 1    | 2       | 3         | 4        | 5          |
| 11 | ¿Es capaz de aceptar su apariencia física?     | 1    | 2       | 3         | 4        | 5          |
| 1  | ¿Tiene suficiente dinero para                  | 1    | 2       | 3         | 4        | 5          |

|        |                                                                     |   |   |   |   |   |
|--------|---------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 2      | cubrir sus necesidades?                                             |   |   |   |   |   |
| 1<br>3 | ¿Dispone de la información que necesita para su vida diaria?        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1<br>4 | ¿Hasta qué punto tiene oportunidad de realizar actividades de ocio? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1<br>5 | ¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Las siguientes preguntas hacen referencia a si en las dos últimas semana ha sentido satisfecho/a y cuánto, en varios aspectos de su vida

|        |                                                                                              | Muy insatisfecho/a | Poco | Lo normal | Bastante satisfecho/a | Muy satisfecho/a |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------|-----------|-----------------------|------------------|
| 1<br>6 | ¿Cómo de satisfecho/a está con su sueño?                                                     | 1                  | 2    | 3         | 4                     | 5                |
| 1<br>7 | ¿Cómo de satisfecho/a está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria? | 1                  | 2    | 3         | 4                     | 5                |
| 1<br>8 | ¿Cómo de satisfecho/a está con su capacidad de trabajo?                                      | 1                  | 2    | 3         | 4                     | 5                |
| 1<br>9 | ¿Cómo de satisfecho/a está de sí mismo?                                                      | 1                  | 2    | 3         | 4                     | 5                |
| 2<br>0 | ¿Cómo de satisfecho/a está con sus relaciones personales?                                    | 1                  | 2    | 3         | 4                     | 5                |
| 2<br>1 | ¿Cómo de satisfecho/a está con su vida sexual?                                               | 1                  | 2    | 3         | 4                     | 5                |
| 2<br>2 | ¿Cómo de satisfecho/a está con el apoyo que obtiene de sus amigos/as?                        | 1                  | 2    | 3         | 4                     | 5                |
| 2<br>3 | ¿Cómo de satisfecho/a está de las condiciones del lugar donde vive?                          | 1                  | 2    | 3         | 4                     | 5                |
| 2<br>4 | ¿Cómo de satisfecho/a está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?               | 1                  | 2    | 3         | 4                     | 5                |
| 2<br>5 | ¿Cómo de satisfecho/a está con los servicios de transporte de su zona?                       | 1                  | 2    | 3         | 4                     | 5                |

La siguiente pregunta hace referencia a la frecuencia con que usted ha sentido o experimentado ciertos sentimientos en las dos últimas semanas.

¿Le ha ayudado alguien a rellenar el cuestionario?

\_\_\_\_\_ ¿Cuánto tiempo ha tardado en contestarlo?

\_\_\_\_\_ ¿Le gustaría hacer algún comentario sobre el cuestionario?

**Gracias por su ayuda**

|        |                                                                                                             | Nunca | Raramente | Modera<br>damente | Frecuentemente | Siempre |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|-------------------|----------------|---------|
| 2<br>6 | ¿Con qué frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, o depresión? | 1     | 2         | 3                 | 4              | 5       |



### 4.3 EVALUACIÓN DE CUIDADORES

Formato Evaluación final

1. ¿ Consideras que este proyecto responde a las características geográficas de Acopilco? S N
2. ¿ Consideras que este proyecto responde a las características sociales de la comunidad de Acopilco? S N
3. ¿ Consideras que este proyecto responde a las características económicas de Acopilco? S N
4. Califica las actividades que se han realizado hasta el momento para desarrollar el proyecto, del 1 al 5:

(1 nada importante, 2 poco importante, 3 ni bien ni mal, 4 bien, 5 muy importante)

|   |                                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|----------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1 | Activ. De sensibilización                          |   |   |   |   |   |
| 2 | Boletines informativos                             |   |   |   |   |   |
| 3 | Capacitación cuidadores                            |   |   |   |   |   |
| 4 | Visitas de atención a los adultos mayores enfermos |   |   |   |   |   |

En relación al taller de capacitación para cuidadores, califica del 1 al 5 los siguientes aspectos: (1 nada importante, 2 poco importante, 3 ni bien ni mal, 4 bien, 5 muy importante)

| 1  | Los temas fueron de mi interés                                                                 |  |  |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 2  | Los temas estuvieron bien presentados                                                          |  |  |  |  |  |
| 3  | Adquirí una visión más amplia de lo que implica la salud                                       |  |  |  |  |  |
| 4  | Tomé conciencia de mi responsabilidad de cuidar mi salud como un requisito para cuidar a otros |  |  |  |  |  |
| 5  | Me permitió adquirir herramientas para cuidar mejor del adulto mayor en cuanto su seguridad    |  |  |  |  |  |
| 6  | Me permitió adquirir herramientas para cuidar la salud del adulto mayor                        |  |  |  |  |  |
| 7  | Me dio herramientas para cuidar mi higiene corporal y la del adulto mayor                      |  |  |  |  |  |
| 8  | Me dio herramientas para mantener la movilidad y flexibilidad del adulto mayor                 |  |  |  |  |  |
| 9  | Me dio herramientas para manejar conflictos en casa                                            |  |  |  |  |  |
| 10 | Me dio herramientas para manejar pérdidas y duelos                                             |  |  |  |  |  |

|    |                                                                                                              |  |  |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 11 | El taller respondió a mi intereses y necesidades                                                             |  |  |  |  |  |
| 12 | El taller me permitió identificar necesidades del adulto mayor que antes no había considerado                |  |  |  |  |  |
| 13 | El taller me dio herramientas para resolver problemas relacionados con el adulto mayor que se me presentaban |  |  |  |  |  |
| 14 | Como resultado del taller he compartido mis aprendizajes con amigos y familiares                             |  |  |  |  |  |

Comentarios en relación a los puntos anteriores

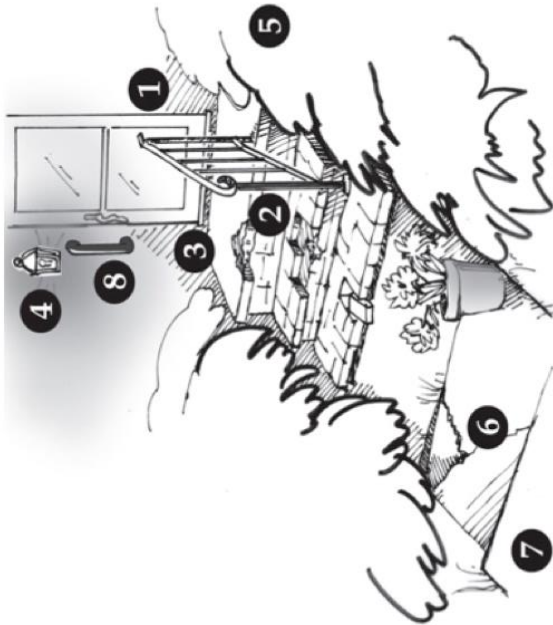
|   |                                                               |  |  |  |  |  |
|---|---------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
|   |                                                               |  |  |  |  |  |
| 1 | Organizar red de alerta para el adulto mayor enfermo          |  |  |  |  |  |
| 2 | Organizar un espacio comunitario para el adulto mayor         |  |  |  |  |  |
| 3 | Continuar la capacitación para el cuidado de la salud         |  |  |  |  |  |
| 4 | Dar continuidad al grupo cuidado de la salud del adulto mayor |  |  |  |  |  |

En qué te gustaría participar:

Nombre:

Fecha:

4.4 EVALUACIÓN DE RIESGOS EN CASA



Evaluación de riesgos en casa

Utilice la lista de comprobación para encontrar y corregir / reparar los riesgos para cada habitación / área en su hogar que podrían causar que se tropiece o se caiga. Todos los artículos son los riesgos potenciales para las caídas, pero si no se utiliza una silla de ruedas, no se pueden aplicar algunos artículos.

Pasos para utilizar la lista de verificación

Paso 1: Vaya a cada sala / área de su hogar con esta lista, buscar los peligros ó elementos que aparecen debajo de la imagen en cada página [Puede que algunos elementos no se refieren a su casa].

Paso 2: Si el problema está presente en su habitación ó área, marque la casilla correspondiente. Después de comprobar todos los problemas, añádirlos y escriba el total en la caja grande [Cada elemento que pone una marca de verificación es un peligro potencial].

Paso 3: A continuación, vaya a través de las soluciones y tomar las medidas necesarias para solucionar esos problemas que son un peligro potencial. Asegúrese de que usted mira las ayudas técnicas y los productos útiles que se indican en la sección de soluciones. Tenerlos puede hacer que su casa sea más segura.

Paso 4: Añadir el número total de riesgos en todas las habitaciones ó zonas para obtener un total general.

Paso 5: Escriba lo que las acciones que está planeando tomar o ya ha tomado para prevenir las caídas en el Registro de Acción para su archivo.

Paso 6: Puede ser una buena idea preguntar a su familia y amigos para una modificación de seguridad en el hogar o un dispositivo de ayuda para su cumpleaños o regalo de vacaciones. Además, hable con sus amigos acerca de la seguridad del hogar. Puede ser un gran regalo para que sepan cómo prevenir caídas futuras.

La lista identifica todos los peligros caseros potenciales que pueden causar una caída. Si el artículo se aplica a su lugar a casa un cheque en la caja. A continuación, añadir el número total de controles y entrar en el cuadro de abajo.

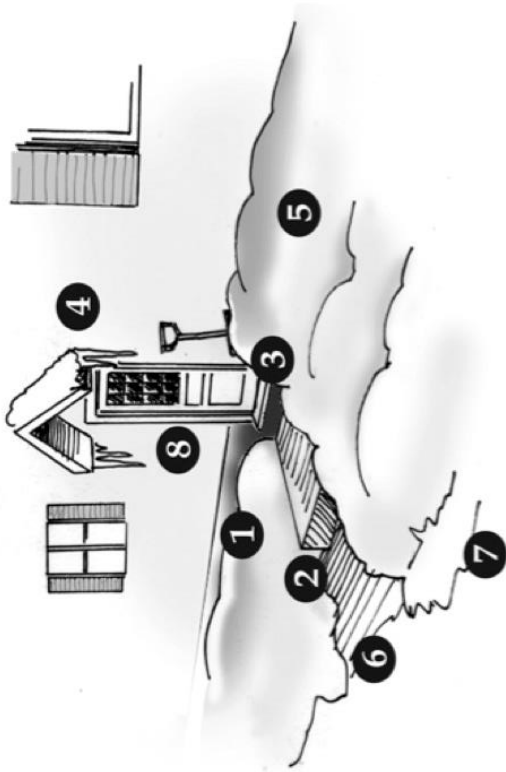
La lista identifica todos los peligros caseros potenciales que pueden causar una caída. Si la imagen con número artículo se aplica al lugar de la casa marque en el cuadro que corresponda. A continuación, añadir el número total posibles riesgos, en el último cuadro

De la siguiente lista marque los potenciales riesgos que pueden causar una caída. Si el ítem a calificar aplica para la casa, marcarlo en los casilla que corresponde. Al final cuenta el número total de ítems presentes en la casa y colocarlo en casilla con el nombre total de problemas

- ☐ 1. Falta de barandillas o barandilla inestable
- ☐ 2. pasos inseguros [demasiado empinada / agrietada]
- ☐ 3. Marcas de señales de discapacidad
- ☐ 4. La falta de iluminación por la noche
- ☐ 5. ausencia de rampa para silla de
- ☐ 6. pavimento desigual o agrietado
- ☐ 7. hielo o agua en la entrada
- ☐ 8. ausencia de una barra exterior para

Otro problema: \_\_\_\_\_

Total de número de problemas:

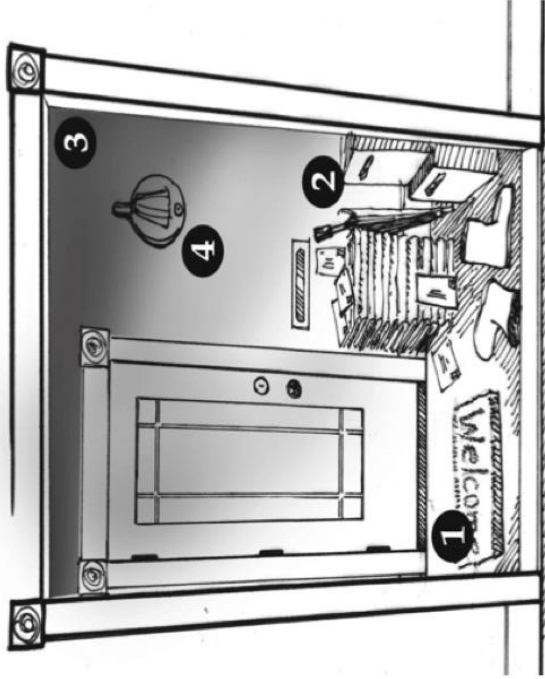


De la siguiente lista marque los potenciales riesgos que pueden causar una caída. Si el ítem a calificar aplica para la casa, marcarlo en los casilla que corresponde. Al final cuenta el número total de ítems presentes en la casa y colocarlo en casilla con el nombre total de problemas

- ☐ 1. Falta de barandillas o barandilla inestable
- ☐ 2. Pasos inseguros (demasiado empinada / agrietada)
- ☐ 3. Marcas de señales de discapacidad
- ☐ 4. La falta de iluminación por la noche
- ☐ 5. ausencia de rampa para silla de
- ☐ 6. pavimento desigual o agrietado
- ☐ 7. hielo o agua en la entrada
- ☐ 8. ausencia de una barra exterior para

Otro problema: \_\_\_\_\_

Total de número de problemas:

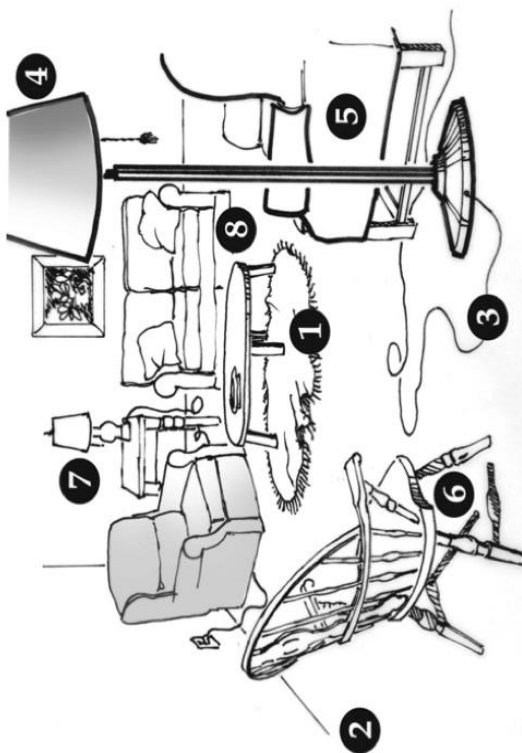


De la siguiente lista identifique todos los peligros caseros potenciales que pueden causar una caída ó accidente. Si la imagen señalada con número aplica a lugar de la casa marque en el cuadro que corresponda. A continuación, añadir el número total de controles y entrar en el cuadro de abajo.

- ☐ 1. Suelo irregular o resbaladizo
- ☐ 2. Oscuridad o mala iluminación
- ☐ 3. Área en desorden
- ☐ 4. La falta de acceso a la luz de techo

Otro problema en el área: \_\_\_\_\_

Total de problemas:

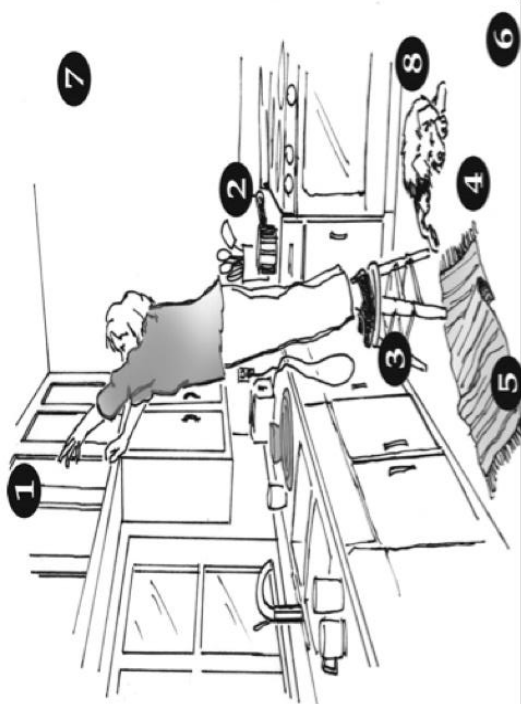


Identifique todos los peligros caseros potenciales que pueden causar una caída. Si la imagen con número se puede aplicar al lugar de la casa marque en el cuadro que corresponda. A continuación, agregue el número total posibles riesgos, en el último cuadro

|                          |                                                 |                          |                                                  |
|--------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 1. Presencia de alguna toalla o alfombra        | <input type="checkbox"/> | 5. Muebles inestables (sillones, mesa de centro) |
| <input type="checkbox"/> | 2. Presencia de desorden                        | <input type="checkbox"/> | 6. Silla inestable                               |
| <input type="checkbox"/> | 3. Presencia de cables eléctricos sobre el piso | <input type="checkbox"/> | 7. Dificultad para acceder a los apagadores      |
| <input type="checkbox"/> | 4. Mala iluminación                             | <input type="checkbox"/> | 8. Insuficiente espacio para moverse en la sala  |

Otros: \_\_\_\_\_

Numero total de problemas

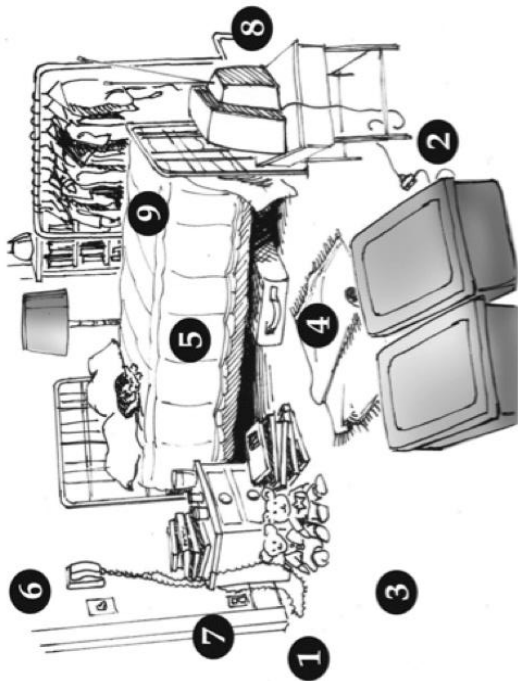


Identifique todos los peligros caseros potenciales que pueden causar caída. Si la imagen con el número se puede aplicar al lugar de la casa, marque el cuadro que le corresponda. A continuación agregue el número total de posibles riesgos, en el último cuadro.

|                          |                                                               |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 1. Gabinete demasiado alta o baja                             |
| <input type="checkbox"/> | 2. Espacio en el mostrador insuficiente                       |
| <input type="checkbox"/> | 3. Usar una silla para alcanzar cosas                         |
| <input type="checkbox"/> | 4. No hay suficiente espacio para maniobrar                   |
| <input type="checkbox"/> | 5. Presencia toalla / trapo p alfombra                        |
| <input type="checkbox"/> | 6. Presencia de piso resbaladizo                              |
| <input type="checkbox"/> | 7. Mala iluminación                                           |
| <input type="checkbox"/> | 8. Presencia de una mascota bajo los pies al preparar comidas |

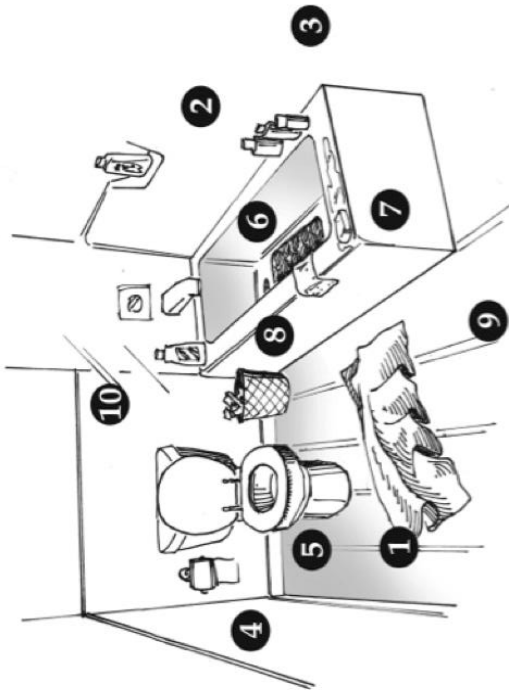
Otros: \_\_\_\_\_ Total de problemas: \_\_\_\_\_





Identifique todos los peligros caseros potenciales que pueden causar caída. Si la imagen con el número se puede aplicar al lugar de la casa, marque el cuadro que le corresponda. A continuación agregue el número total de posibles riesgos, en el último cuadro.

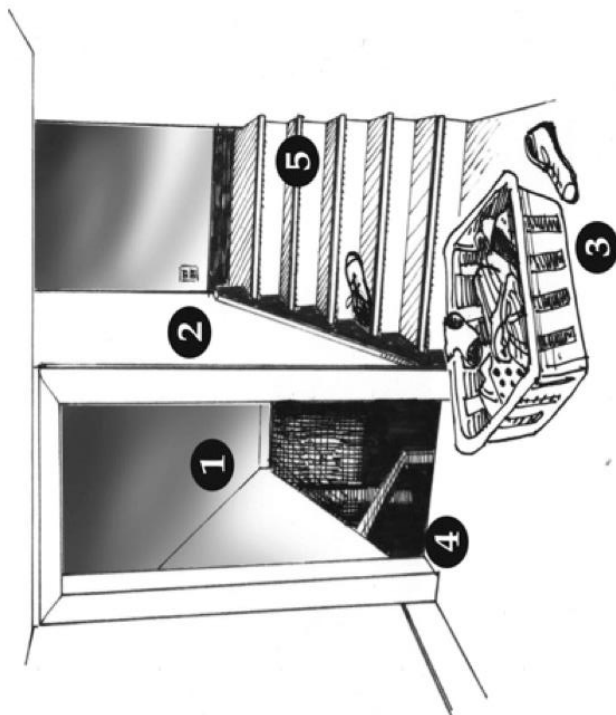
|                                                                             |                          |                          |                          |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Presencia de desorden                                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Presencia de cables eléctricos a través de la alfombra                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. inseguro piso (desigual, resbaladizo)                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Presencia de toalla, prenda de ropa o alfombra                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Altura de la cama (demasiado bajo / alto)                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. La falta de un teléfono cerca de la cama                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. La falta de luz nocturna                                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Dificultad para llegar a los puntos (a distancia del televisor, lámpara) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Falta de dispositivo para entrar / salir de la cama                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Otros _____                                                                 |                          |                          |                          |



Identifique todos los peligros caseros potenciales que pueden causar caída. Si la imagen con el número se puede aplicar al lugar de la casa, marque el cuadro que le corresponda. A continuación agregue el número total de posibles riesgos, en el último cuadro.

|                                                       |                          |                          |                          |
|-------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Presencia de alfombras baño                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. La falta de barras de apoyo en la bañera           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. La falta de barras de apoyo en el área de la ducha | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. La falta de barras de seguridad cerca del inodoro  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Papel higiénico es demasiado alta o baja           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Bañera resbaladiza (falta de alfombra de baño)     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Bañera que es alta para entrar en                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. La falta de silla de baño en la zona de la ducha   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Desorden                                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. La colocación incorrecta de barras de apoyo       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Otros _____                                           |                          |                          |                          |

Total número de problemas



Identifique todos los peligros caseros potenciales que pueden causar caída. Si la imagen con el número se puede aplicar al lugar de la casa, marque el cuadro que le corresponda. A continuación agregue el número total de posibles riesgos, en el último cuadro.

- |                                                      |                          |                          |
|------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. deficiente o falta de iluminación                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Falta de barandillas                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Desorden                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Pasos demasiado empinados                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Escalones resbaladizos sin cintas antideslizantes | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Otros : \_\_\_\_\_

Número total de problemas

## **SECCIÓN 5. CASOS CLÍNICOS**



## **INTRODUCCIÓN**

En esta sección se incluye.

5.1 El reporte final de las visitas realizadas a los adultos mayores enfermos, en donde se exponen los casos clínicos que fueron tratados durante el programa.

5.2 Caso clínico específico elaborado por Elizabeth Chávez muestra a detalle su informe clínico basado en cuatro marcos de referencia de la Terapia Ocupacional. En este caso se aplicaron dos escalas de medición e hizo el reporte del Perfil Ocupacional del cliente, se analizaron las demandas de sus ocupaciones significativas, plantearon metas, objetivos, intervención y describió sus resultados.

### **5.1 FINAL REPORTE DE VISTAS Y RESULTADOS**

Se atendieron a 15 personas con problemas que impedían su traslado, los cuales fueron referidos por la comunidad en sus domicilios. La duración de las visitas fue de aproximadamente de 50 minutos, para cada adulto se aplicó una breve evaluación de la calidad de vida, una evaluación de riesgos en casa, y se establecieron objetivos y estrategias de intervención. De manera general los tratamientos se orientaron a organizar rutinas en su vida diaria, entrenamiento de actividades de vida diaria, higiene postural y de articulaciones, seguridad en el hogar, reducción de riesgos en casa, rutinas de ejercicios para mantener movilidad, técnicas de respiración, involucramiento familiar para mantener su rol de adulto mayor como parte importante en ella, adaptación de sus utensilios y herramientas, mantenimiento de roles, uso adecuado auxiliares para la marcha como el bastón.

Los principales resultados que se lograron fueron: retomar ocupaciones, integrarse a las actividades sociales comunitarias, disminución de la fatiga y hacer un mejor manejo de sus roles personales. Sólo en un caso se suspendió la visita por un problema cardíaco no relacionado a la intervención que realizamos.

A fin de contar con evidencia de los resultados obtenidos, se elaboró un reporte final de las visitas con los nombres de las personas, sus problemas de salud,

objetivos, resultados, los cuales se presentan en la tabla 12. Además, se dieron recomendaciones a cada persona y sus familiares quienes estuvieron siempre presente en las sesiones de terapia.

Tabla 12. Visitas

| Nombre                    | Tel.     | Edad    | Problema de salud                  | N/S | Objetivos                                                                                                                                                            | Resultados                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------|----------|---------|------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Álvaro Hernández Martínez | 58110813 | 73 años | Hipertensión arterial              | 3   | a) Mantener la movilidad de los miembros inferiores<br>b) Reeducar higiene de columna y articular durante sus ocupaciones<br>c) Reducir el número de riesgos en casa | Cambió de lugar algunos muebles de casa para evitar accidentes, adecuó los mangos de sus herramientas como cucharas, palas y tijeras de jardinería. Ahora realiza sus ocupaciones en una mesa y sentado para evitar que le duelan las rodillas. Modificó su horarios para hacer sus ocupaciones y que el clima no le afectara |
| Beatriz Ortega            |          | 89 años | Pérdida de memoria<br>Hipertensión | 3   | a) Establecer horarios a sus rutinas                                                                                                                                 | La señora Leonila Ortega ha seguido las recomendaciones, y dijo notar un poco más tranquila a su mamá. La señora Beatriz pudo identificar a una persona más de su familia con ayuda de las fotos familiares.<br><br>Su hija Leonila ha tenido claro su papel de cuidadora y dijo no tener problema por cuidar a su mamá.      |
| Felipe Escutia Villegas   | 58110225 | 65 años | EVC                                | 3   | a) Reducir riesgos en casa                                                                                                                                           | Disminuyó el número de riesgos en casa, quitaron muebles que obstruían el paso, cambiaron focos. El propio señor Felipe colocó un barandal a sus escaleras.                                                                                                                                                                   |
| Félix Acosta García       | 58111420 | 65 años | Diabetes Mellitus y Artritis       | 3   | a) Identificar y reducir el número riesgos en casa y sus ocupación como estilista<br>b) Reducir dolor articular                                                      | Dijo manejar mejor sus actividades, las administra para no cansarse y evitar el dolor, hizo algunos ajustes a sus instrumentos como los mangos de sus tijeras para poder utilizarlas mejor. Sin embargo, dijo sentir en ocasiones deprimida.                                                                                  |

|                                |                      |            |                                              |   |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------|----------------------|------------|----------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gerarda<br>Artega<br>Castañeda | 58<br>11<br>02<br>25 | 88<br>años | Problemas<br>respiratorio<br>s y<br>diabetes | 5 | a ) Reducir el<br>número de riesgos<br>en casa<br>b ) Reducir<br>c ) Se le otorgó una<br>silla de ruedas                                 | Dijo estar contenta ya que con su silla<br>puede salir con su familia.<br>Se le enseñaron algunas técnicas de<br>respiración que practica en las tardes.<br>Practica algunos ejercicios para evitar<br>el dolor y tener movilidad en sus<br>articulaciones.<br>Sus familiares hicieron adecuaciones a<br>la casa para que pudiera subir las<br>escaleras e iluminación de los pasillos.             |
| Gloria<br>Ledezma<br>Artega    | 58<br>11<br>02<br>25 | 60<br>años | Cirugía en<br>intestinos                     | 3 | a ) Reducir el estrés<br>b ) Mantener su rol<br>de importancia en la<br>familia<br>c ) Reducir riesgos<br>en casa                        | Dijo que su estado de ánimo mejoró,<br>utiliza las técnicas de respiración para<br>reducir su estrés. Ya puede salir a la<br>calle, y cuidar nuevamente de su nieta.<br>En su casa sus familiares hicieron<br>adecuaciones a la casa, en el pasa<br>manos de las escaleras y en el baño.                                                                                                            |
| Jesús<br>Ortega                |                      | 17<br>años | Parálisis<br>Cerebral                        | 3 | a ) Mantenerse<br>sentado y alineado<br>en su silla con los<br>ajustes necesarios                                                        | Se modificó la posición de su silla de<br>traslado. Durante las visitas mantuvo el<br>sentado y la alineación adecuadas, sin<br>embargo su familia dijo no sentarlo<br>porque no les da tiempo para cuidarlo.<br><br>No han realizado las modificaciones<br>recomendadas para su casa ya que el<br>espacio donde habita Jesús se<br>encuentra en remodelación                                       |
| Lorena<br>Carrasco<br>Jiménez  | 58<br>11<br>17<br>06 | 77<br>años | Artritis y<br>diabetes.                      | 2 | a ) Reeducar<br>cuidado de las<br>articulaciones<br>b ) Reeducar<br>higiene de columna<br>c ) Reducir el<br>número de riesgos<br>en casa | Menciona tener menor dolor puede<br>desplazarse un poco más rápido.<br>Puede realizar sus ocupaciones de<br>autocuidado de manera independiente.<br>Sin embargo se siente aún cansada<br>por las tardes, por lo que se le enseñó<br>algunas estrategias para el manejo de<br>su tiempo y sus ocupaciones.<br>Organizó y acomodó los espacios de<br>su casa para poder caminar sin temor<br>a caerse |

|                                 |                        |            |                                                                                   |    |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------|------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| María Aurora Martínez           | 55<br>174<br>337<br>15 | 39<br>años | Esclerosis Múltiple                                                               | 12 | a ) Mantener la movilidad articular<br>b ) Reducir la fatiga<br>c ) Reentrenar patrones de movimiento                                 | María Aurora ya puede ponerse de pie, por algunos segundos, dijo sentirse todavía cansada al final del día. Su red de apoyo para hacer los ejercicios no ha sido consistente. Sin embargo, siguen apoyándola para sus actividades de alimentación, higiene y traslados. Se encuentra motivada porque ya logra ponerse de pie y ella espera poderse mantener por más tiempo en esas posición. |
| María del Carmen Acosta García  | 58<br>11<br>06<br>66   | 72<br>años | Osteoartritis                                                                     | 3  | a ) Reducir el cansancio físico<br>b ) Enseñanza de manejo de sus ocupaciones como cuidador                                           | La señora María refiere que le ha costado trabajo realizar las modificaciones a nuevos horarios y rutinas. Además se le enseñaron algunos ejercicios de respiración para poder dormir.                                                                                                                                                                                                       |
| María del Carmen Arroyo Paredes | 58<br>11<br>03<br>39   | 87<br>años | Osteoartritis en rodilla<br>Disminución de la audición y problemas de equilibrio. | 5  | a ) Disminuir el dolor articular y el cansancio<br>b ) Realizar alguna actividad manual                                               | Mencionó que el dolor disminuyó, pero no le interesó realizar alguna actividad manual. Dijo sentirse bien y prefiere quedarse en su casa. Sus familiares reconocieron y aceptaron la decisión y ya no insisten en continuar buscándole una actividad manual. Dijo hacer los ejercicios que le fueron enseñados y usar medios como calor y ungüentos para calmar el dolor cuando aparece.     |
| María López Garay               | 58<br>11<br>06<br>99   | 72<br>años | Fractura de cadera                                                                | 3  | a ) Reducir el número de riesgos en casa<br>b ) Reeducar higiene postural y de articulaciones<br>c ) Realizar actividades recreativas | Mencionó intentar salir más con sus familiares pero aún se siente insegura al desplazarse, por las calles que están en pendiente. Dijo cansarse un poco menos y sentir menor fatiga                                                                                                                                                                                                          |
| Martha Franco                   | 553<br>205<br>278<br>8 | 71<br>años | Falla cardíaca por válvula mitral                                                 | 5  | a ) Regresar a realizar actividades de mantenimiento de su casa<br>b ) Reducir el dolor articular<br>c ) Reducir riesgos de casa      | La señora Martha Franco fue hospitalizada durante las visitas por lo que suspendieron para dar prioridad de atención a su problema cardíaco. A la fecha ya se encuentra en casa, pero en reposo.                                                                                                                                                                                             |

|                            |                      |                                     |                       |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------|----------------------|-------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Prisiliana Ortega Martinez | 74 años              | Hipertensión arterial Osteoartrosis | 3                     | a ) Reeducción de higiene de columna y cuidados articulares durante sus ocupaciones<br>b ) Reducir el número de riesgos en casa | La señora Prisciliana no ha podido modificar los riesgos de su casa ya que se encuentra en remodelación. Se estuvo trabajando entrenamiento y uso de andadera pero no la ha aceptado. El dolor en ocasiones se reduce cuando modifica los horarios y rutinas pero todavía no ha logrado apegarse totalmente a ellas |                                                                                                                                                                                                  |
| Rufina Coyotzin            | 58<br>11<br>34<br>70 | 74 años                             | Hipertensión arterial | 3                                                                                                                               | a ) Reducir riesgos de casa<br>b ) Reeducción de bastón y cuidado articulares                                                                                                                                                                                                                                       | La señora Rufina puede trasladarse mejor ya que el acceso a su casa quedo libre. Dijo sentirse más segura utilizando el bastón e intenta hacer nuevas rutinas como salir a caminar con su esposo |

## 5.2 CASOS CLÍNICOS ESPECÍFICOS

### 1. Ficha del Cliente:

Nombre Álvaro Hernández Martínez

Fecha de Nacimiento: 10 de agosto 1941

Enfermedades que padece: Hipertensión arterial osteoartritis de rodilla.

Domicilio: Montes de las Cruces # 10, Acopilco, del. Cuajimalpa CDMX

### 2. Perfil ocupacional

Cliente masculino de 75 años de edad con educación escolar básica (primaria). Se describe como una persona honesta, trabajadora, amable y responsable. Padece enfermedades respiratorias e hipertensión arterial y osteoartritis.

Trabajó de Carpintero 40 años, de ese trabajo tuvo un accidente laboral hace 20 años, trabajó hasta conseguir su jubilación, posteriormente buscó trabajo como jardinero y barrendero, tales oficios dejó de desempeñarlos por el intenso dolor articular de rodillas.

Habita en casa propia donde vive con su esposa, 2 hijos y 4 nietos de edad escolar.

Se describe como independiente en actividades básicas de la vida diaria a excepción de movilidad funcional e independiente en sus actividades de

autocuidado personal. Sin embargo requiere apoyo en actividades instrumentales de la vida diaria como realizar marcha por periodos largos de tiempo (movilidad en la comunidad) o que requieran el uso de transporte público el cual usa sólo cuando es necesario, de igual forma evita participar en actividades religiosas donde requiera permanecer de pie o hincado por mucho tiempo.

Su mayor preocupación es no poder desempeñar alguna actividad laboral que le permita solventar gastos personales para su esposa, además de no poder participar en actividades que le permitan ser parte de su comunidad y familia

Prefiere permanecer en una sola habitación todo el día, porque evita subir y bajar escaleras, y aún no utiliza ningún aditamento de apoyo para la marcha.

Actualmente se dedica a ayudar con las necesidades de su casa y las de alrededor pero no con esfuerzo porque se cansa, en el hogar le ayuda a su esposa con las labores de la casa.

En cuanto a la convivencia familiar, esta se ha visto mermada ya que el señor se percibe como una carga y evita el apoyo que le brindan sus hijos, esto ha afectado la convivencia familiar y estado de ánimo.

A pesar de estar pensionado, le interesa conseguir nuevamente un empleo en jardinería debido a que su economía no es estable

### 3. Marcos de referencia

- Modelo canadiense de desempeño ocupacional

- Marco de referencia biomecánico

- Marco de referencia de rehabilitación

- Marco de referencia de adaptación ocupacional

### 4. Escalas de evaluación aplicadas.

- Escala de calidad de vida whoqol-bref.

- Medida canadiense del desempeño humano

### 5. Análisis del desempeño ocupacional

#### A) Análisis de habilidades del desempeño

- *Destrezas motoras y praxis*

Requiere mejorar la planificación de sus movimientos debido a que aún no se acostumbra a cuidar las molestias de su rodilla. Pero no muestra problemas de coordinación, ideación, ni percepción fondo de espacio.

- *Destrezas sensoriales perceptuales*

En cuanto a éstas sólo se observa dificultad para posicionar adecuadamente su cuerpo mientras desempeña actividades de pie y en sedestación para reducir el desgaste articular.

- *Destrezas de regulación emocional*

Requiere ayuda para regular sus emociones, en ocasiones presentaba enojo y frustración debido a que le insistían en ayudarlo, dificultad para persistir en una tarea cuando le costaba trabajo (tolerancia a la actividad y a la frustración).

- *Destrezas cognitivas*

Menciona que en ocasiones se le olvidan los objetos y herramientas para realizar una actividad como barrer o arreglar su jardín.

- *Destrezas de comunicación y sociales*

En ocasiones no participaba en diálogos, se mantenía al margen de las pláticas, no había expresión facial que denotara lo que decía.

## B) Análisis del contexto

Su casa se ubica en una zona con barreras arquitectónicas presentes (pisos irregulares, banquetas angostas, calles en desnivel, pavimento en malas condiciones.

## C) Análisis de la demanda de la actividad **jardinería**

Físicamente es agotador y fatigante, requiere mantener posiciones del cuerpo no ergonómicas por tiempos prolongados. El usar instrumentos como regadera y manguera para las plantas requiere control y coordinación de los miembros superiores, por otro lado usar tijeras para cortar ramas de los árboles necesita mantener una fuerza constante, y control de los miembros superiores.

El usar un fumigador contiene materiales tóxicos que pueden afectar sus vías respiratorias. El uso de Pala requiere fuerza en antebrazos y espalda que podría lesionar severamente si no se realiza de manera correcta.

Por otro lado la ubicación de la herramientas de jardinería se encuentran en una habitación iluminada pero a nivel del suelo.

## 5. Proceso de intervención

### A) Metas del tratamiento

Mejorar la satisfacción del cliente con su calidad de vida al término de las sesiones

Mejorar su desempeño en las actividades de la vida diaria deficientes identificadas por el cliente.

Mejorar la participación en las actividades comunitarias.

Mejorar la movilidad funcional dentro y fuera de casa.

Optimizar su condición física para evitar la fatiga y el cansancio

Integrarlo a un grupo social comunitario de AM.

Realizar actividades de jardinería por lo menos dos veces por semana en casa.

## 6. Plan de intervención

### *Enfoque de intervención de crear y promover*

- Enseñanza de técnicas de higiene articular, haciendo mayor énfasis en rodilla
- Reeducación de actividades de la vida diaria de forma independiente
- Promover actividades en espacios compartidos en casa y en comunidad (se sugirió al paciente no permanecer en la misma habitación además de acudir a la iglesia como antes lo hacía)

### *Enfoque de intervención de establecer o restaurar*

- Se indica el uso de bastón para restaurar la ejecución de la marcha.
- Se da enseñanza de ejercicios de movilidad y flexibilidad músculo esquelética



- Se modifican actividades familiares (compras en el supermercado, paseos, rutinas de alimentación) para favorecer la inclusión del cliente.

#### *Enfoque de intervención de mantener*

- Se solicita apoyo a familiares para no aislar al cliente y mantenga las rutinas que llevaba hasta antes de su discapacidad.
- Mantener la participación del paciente en tareas domesticas.

#### *Enfoque de intervención de modificar*

- Se modifican actividades de ocio (cuidado de jardín, asignando cuidado de plantas que queden a su alcance se sugiere estar en sedestación, así como modificar herramientas para desempeñar esta actividad) para mantener su participación.
- Se sugiere aplanar los terrenos irregulares que se encuentran alrededor de casa para mantener la funcionalidad con el bastón en cuanto a movilidad.
- Se sugiere uso de silla a la hora de bañarse.
- Se sugiere resanar escalones que no permiten que el señor entre y salga de casa

#### *Enfoque de intervención de prevenir*

- Se da enseñanza de técnicas de higiene postural y articular para prevenir lesiones futuras.
- Se sugiere a los familiares continuar asistiendo a las pláticas de cuidado del adulto mayor.
- Se sugiere realizar ejercicios con constancia para evitar y prevenir mayor dolor.

## 7. Resultados

El señor Álvaro mencionó ya no requerir ayuda de otras personas para actividades de la vida diaria, ahora califica de buena su calidad de vida. Ahora piensa que el dolor físico lo limita poco.

Considera basta su sentido de vida y la disfruta

Dijo sentirse bastante satisfecho con las actividades de su vida diaria

Aumentó su satisfacción para poder desplazarse con mayor eficiencia dentro de su casa.

Incrementó su confianza, e incluso comenzó a salir de casa

Realiza jardinería en su casa tres veces por semana

## **SECCION 6. INFORMACIÓN A LA COMUNIDAD**

## INTRODUCCIÓN

Esta sección versa sobre el material que se dio y se trabajó durante el programa, los cuales fueron los medios para poder involucrar a mayor número de habitantes de Acopilco. Los materiales fueron repartidos en toda la comunidad, distribuidos en las calles y salón comunal durante sus reunión donde aproximadamente acudían 250 AM.

6.1 Folleto del programa. Informó los títulos de todas las sesiones que se realizarían para el taller de cuidadores, mostró el día, hora y lugar del taller, además que hubo para inscribirse.

6.2. En el boletín informativo 1 deseamos mostrar las necesidades e intereses de los AM con base en los datos obtenidos por la encuesta. Agrupamos el boletín en las siguientes secciones, enfermedades, limitaciones físicas, movilidad, ayuda requerida de otras personas, autonomía y espacio comunitario.

6.3 En el Boletín informativo 2 sugerimos consejos e ideas que ayudarían a reducir el riesgo de caídas dentro y fuera de la casa.

6.4 En el Boletín informativo 3 emitimos recomendaciones para mantener la salud en adultos que padecen enfermedades crónicas.

6.5 Sobre los Posters, en cada uno anunciamos el tema a tratar con fecha, hora y lugar. El título de cada tema fue resaltado para llamar la atención de quien lo viera, con una invitación siempre cordial.

### Jornadas de atención para Adultos Mayores con limitaciones para salir de casa

Un terapeuta ocupacional visitará gratuitamente a los adultos mayores que tienen enfermedades crónicas y que no pueden salir de casa, para ofrecer recomendaciones sobre temas como:

- Aditamentos para problemas visuales, motores y auditivos
- Ajustes en el hogar para evitar caídas
- Cómo enfrentar enfermedades crónicas
- Cómo seguir haciendo las cosas que le gustan

#### Días de visita:

|                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 13 de septiembre | 8 de noviembre  |
| 27 de septiembre | 29 de noviembre |
| 8 de octubre     |                 |

#### Cómo agendar una cita

Si conoce a algún adulto mayor que requiere de apoyo directamente en su casa, agende una cita acudiendo a la oficina de la Parroquia o llamando al teléfono: 5598 6254

*Cupo limitado. Inscribirse pronto!*

Te invitamos a participar en el

### Programa para mejorar el cuidado de la salud de los Adultos Mayores en San Lorenzo Acopilco

Los adultos mayores son una parte esencial de nuestra comunidad. Entre todos, vamos a asegurar que ellos tengan una mejor calidad de vida, aún si tienen enfermedades o limitaciones.

**Como comunidad,  
sí podemos!**

Organizado por:

Parroquia de San  
Lorenzo Acopilco



Instituto  
de Terapia  
Ocupacional

## Talleres para Adultos Mayores sobre el cuidado de la salud

Aún si tiene enfermedades o limitaciones, usted puede tener una buena calidad de vida, prevenir el deterioro de su salud y seguir haciendo las cosas que le gustan. Participe en estos talleres gratuitos para aprender cómo.

Abierto a todos los adultos mayores de 60 años, con o sin problemas de salud. Puede asistir a todos los talleres o sólo a los que le interesen.

### Sábados, de 11am 1pm:

- Evitando caídas y cuidando las articulaciones (Septiembre 13)
- Cómo seguir haciendo las cosas que le gustan (Octubre 4)
- Cómo enfrentar enfermedades crónicas (Octubre 25)
- Ayudas para problemas visuales y auditivos (Noviembre 15)
- Mi vida tiene valor, hasta el último día (Diciembre 6)

### Inscripciones:

Para inscribirse a los talleres o al curso de capacitación, acuda a la oficina de la Parroquia o llame al teléfono: 5598 6254

*Cupo limitado. Inscribase pronto!*

## Curso de capacitación para familiares y cuidadores de Adultos Mayores

Si usted es familiar o cuida de un Adulto Mayor, participe en este curso gratuito de capacitación, para ofrecerle al adulto mayor un mejor cuidado de su salud.

### Sábados, de 11am 1pm:

- Manteniendo la salud y la ocupación en la vejez (Agosto 30)
- Manteniendo la movilidad y flexibilidad del adulto mayor (Septiembre 6)
- Identificar riesgos en casa (Septiembre 20)
- Manejando conflictos entre adultos mayores y sus hijos (Septiembre 27)
- Cómo responder cuando el adulto mayor ya no recuerda (Octubre 11)
- Como responder cuando el adulto mayor ya no puede ver (Octubre 18)
- Reconociendo nuestros recursos y limitaciones como familiares y cuidadores (Noviembre 1)
- Cómo enfrentar los duelos (Noviembre 8)
- Apoyando a los adultos mayores que no tienen quien los cuide (Noviembre 22)
- Otros recursos y apoyos existentes (Noviembre 29)

*Las personas que asistan a todas las sesiones recibirán un diploma.*



# Boletín Informativo

Núm. 1, Julio 2014

## Programa para mejorar el cuidado de la salud de los Adultos Mayores en San Lorenzo Acopilco

### Introducción

Este programa busca mejorar el cuidado de la salud de los adultos mayores en Acopilco. Los cursos, talleres y visitas que se van a ofrecer como parte de este programa, nacieron del interés y las necesidades expresadas por los adultos mayores

en Acopilco durante una encuesta, así como por los grupos parroquiales que están apoyando a adultos mayores. En este boletín, compartimos los resultados que consideramos importante que la comunidad conozca.

### Principales necesidades e intereses

#### Enfermedades

- 32% padecen hipertensión
- 37% tienen diabetes
- 45% padecen enfermedades que afectan su movilidad

#### Limitaciones físicas

- 32% tienen problemas de memoria
- 37% tienen dificultades de movilidad
- 58% tienen problemas visuales
- 42% tienen problemas auditivos

#### Movilidad

- 47% requiere de auxiliares para caminar
- 34% usa bastón
- 8% usa sillas de ruedas

#### Ayuda requerida

- 47% requiere ayuda para preparar sus alimentos
- 24% requiere ayuda para moverse dentro de su casa
- 18% requiere ayuda para vestirse
- 61% requiere ayuda para ir al médico
- 50% requiere ayuda para comprar sus medicamentos

#### Autonomía

- 30% siente que no pueden tomar decisiones importantes en su vida

#### Espacio comunitario

- 68% piensa que es muy importante reunirse con otros adultos mayores
- 63% sugiere tener un lugar específico para reunirse y prefiere que sea en la Parroquia

*Boletín integrado  
por el equipo del*



**Instituto  
de Terapia  
Ocupacional**

## 6.3 BOLETÍN 2



# Cuidando a nuestros abuelitos y abuelitas en Acopilco

Boletín del programa para mejorar el cuidado de la salud de adultos mayores en San Lorenzo Acopilco

## Evitando caídas en casa

6 de cada 10 caídas ocurren en el hogar, donde pasamos gran parte de nuestro tiempo y nos movemos sin pensar en nuestra seguridad. Muchas de estas caídas pueden evitarse mediante cambios sencillos. Los siguientes consejos le ayudarán a reducir el riesgo de caerse:

- Retire cualquier cosa que pudiera hacer que tropiece o resbale mientras camina. Objetos desordenados, muebles pequeños, cables, mascotas y tapetes pueden provocar caídas.
- Arregle los muebles para que tenga mucho espacio para caminar libremente. Asimismo, no deje ningún objeto en escaleras y pasillos.
- Asegure las alfombras y tapetes seguros al piso y las escaleras, por ejemplo con cinta de doble cara.
- Utilice elementos antideslizantes en el baño. Coloque tiras antideslizantes o un tapete de goma en el suelo de la regadera.
- Asegúrese de tener suficiente iluminación en cada habitación, en las escaleras, en las entradas y en los pasillos al aire libre. Use focos de luz con la más alta potencia recomendada para el aparato.
- Utilice el pasamanos en las escaleras de su casa. Cuando cargue algo por las escaleras, mantenga el artículo en una mano y utilice el pasamanos con la otra.
- Coloque una lámpara al lado de su cama. Asimismo, coloque luces de noche en el baño, pasillos y cocina. Mantenga una linterna al lado de su cama en caso se vaya la luz y tenga que levantarse durante la noche.
- Manténgase físicamente activo. Ejercicios para incrementar el equilibrio y la fortaleza de la parte baja del cuerpo, pueden ayudar a prevenir las caídas.



### Le recomendamos

Acordar con sus familiares para que entre todos, ayuden a evitar caídas en casa.

### PARA SABER MÁS

Acuda a las sesiones de capacitación que estamos llevando a cabo, los sábados de 11am a 1pm. Pida informes en la oficina de la Parroquia.



Boletín publicado por



Parroquia  
de San Lorenzo  
Acopilco



## 6.4 BOLETÍN 3



# Cuidando a nuestros abuelitos y abuelitas en Acopilco

*Boletín del programa para mejorar el cuidado de la salud de adultos mayores en San Lorenzo Acopilco*

## Manteniendo la salud

Cuando tenemos una enfermedad crónica, es muy común pensar que ya no podemos hacer nada para mantener nuestra salud, que es mejor estarse “quietecitos” para no lastimarnos. Esto no es así! Siempre hay algo que usted puede hacer para mantener su salud de la mejor manera posible.

Obviamente, es esencial visitar a su doctor y seguir sus indicaciones.

**Es muy, muy importante que siga realizando las actividades que le gustan y que son importantes para usted, ya que contribuirán a que se sienta útil y se sienta bien.** Esto le ayudará a mantener o mejorar su salud

El seguir activo le ayudará a su cuerpo de muchas formas, como por ejemplo:

- Mantener una buena función del corazón
- Reducir el riesgo de rigidez articular y deterioro muscular
- Fomentar un buen metabolismo
- Mantener un peso adecuado

Por otro lado, cuando usted lee, conversa con otros, está atento a las noticias, está ejercitando su mente y su memoria.

Por ello, le recomendamos que siga haciendo sus actividades, como caminar, cocinar, limpiar, ayudar a otros, leer, reunirse con otras personas, participar en sus grupos comunitarios, etc.

**Muchas veces, al envejecer o al tener una enfermedad crónica, es necesario hacer adaptaciones para poder seguir haciendo sus actividades.**

Algunas adaptaciones que le pueden ayudar son:

- Poner etiquetas grandes en objetos que no puede ver bien, como números del teléfono
- Colocar focos donde hay poca visibilidad
- Mantener ordenada su casa para poder fácilmente localizar las cosas
- Utilizar lupas para leer letras pequeñas
- Colocar cintas alrededor de los enchufes y apagadores para encontrarlos sin problemas
- Engrosar mangos de cubiertos y herramientas para sujetarlas más fácilmente.



### Le recomendamos

Si sus familiares le aconsejan ya no hacer nada, porque quieren cuidar de usted, puede decirles que el seguir haciendo lo que le gusta es la mejor forma de cuidar de su salud. Compártales este boletín!

### LE AYUDAMOS?

Con mucho gusto, lo podemos asesorar gratuitamente para mostrarle a usted y a sus familiares cómo seguir realizando sus actividades.

Llame al Instituto de Terapia Ocupacional:  
5598 6254 ó  
5563 0086



Parroquia  
de San Lorenzo  
Acopilco

Boletín publicado por

## Cuidas o eres familiar de un adulto mayor?



**ITD**  
INSTITUTO  
DE  
TERAPIA  
OCUPACIONAL

Participa en el curso gratuito de capacitación, para que puedas ayudarle al adulto mayor a mantener una vida activa y saludable.

Sábados, de 11 am 1 pm, en la oficina de la Parroquia de San Lorenzo Acopilco. Inicia Agosto 30. Informes: 55-5598-6254

**Mantenga una vida activa y saludable!  
Lo invitamos a la 2da sesión del programa  
para mejorar el cuidado de la salud:**

## **Manteniendo la movilidad y flexibilidad en adultos mayores**

**Este sábado septiembre 6, de 11 am a 1 pm,  
en el salón de la Parroquia (planta baja).**

**Abierto a todos los adultos mayores,  
cuidadores y familiares de San Lorenzo Acopilco.**

**Parroquia  
de San  
Lorenzo  
Acopilco**

**Te esperamos!**

**Los talleres para mejorar el cuidado de la salud han sido muy bien recibidos! Acompañanos en nuestra siguiente sesión:**

## **Evitando caídas y cuidando las articulaciones**

**Este sábado septiembre 13, de 11 am a 1 pm, en el salón de la Parroquia (planta baja).**

**Abierto a todos los adultos mayores, cuidadores y familiares de San Lorenzo Acopilco.**

**Parroquia  
de San  
Lorenzo  
Acopilco**



**Te esperamos!**

**Te invitamos a la sesión 4#  
del programa para mejorar el cuidado  
de la salud de adultos mayores en Acopilco:**

## **Manejando conflictos entre adultos mayores y sus familiares**

**Este sábado septiembre 20, de 11am a 1pm,  
en el salón de la Parroquia (planta baja).**

**Abierto a todos los adultos mayores,  
cuidadores y familiares de San Lorenzo Acopilco.**

Parroquia  
de San  
Lorenzo  
Acopilco

**Te esperamos!**

**Te invitamos a la quinta sesión  
del programa para mejorar el cuidado  
de la salud de adultos mayores en Acopilco:**

## **Manejando conflictos entre adultos mayores y sus familiares**

**Este sábado septiembre 27, de 11 am a 1 pm,  
en el salón de la Parroquia (planta baja).**

**Abierto a todos los adultos mayores,  
cuidadores y familiares de San Lorenzo Acopilco.**

**Parroquia  
de San  
Lorenzo  
Acopilco**

**Te esperamos!**

**Mantenga una vida activa y saludable!  
Lo invitamos a la 6ta sesión del programa para  
el cuidado de la salud de adultos mayores:**

## **Cómo seguir haciendo las cosas que le gustan**

**Este sábado octubre 4, de 11am a 1pm,  
en el salón de la Parroquia (planta baja).**

**Abierto a todos los adultos mayores,  
cuidadores y familiares de San Lorenzo Acopilco.**

Parroquia  
de San  
Lorenzo  
Acopilco

**Lo esperamos!**



**Te invitamos a la 6ta sesión  
del programa para mejorar el cuidado  
de la salud de adultos mayores en Acopilco:**

## **Cómo responder cuando el adulto mayor ya no recuerda**

**Este sábado octubre 11, de 11 am a 1 pm,  
en el salón de la Parroquia (planta baja).**

**Abierto a todos los adultos mayores,  
cuidadores y familiares de San Lorenzo Acopilco.**

**Parroquia  
de San  
Lorenzo  
Acopilco**

**Te esperamos!**



**Te invitamos a la 8ma sesión  
del programa para mejorar el cuidado  
de la salud de adultos mayores en Acopilco:**

**Como responder cuando el  
adulto mayor ya no puede ver**

**Este sábado octubre 18, de 11am a 1pm,  
en las oficinas de la Parroquia.**

**Abierto a todos los adultos mayores,  
cuidadores y familiares de San Lorenzo Acopilco.**

**Parroquia  
de San  
Lorenzo  
Acopilco**

**Te esperamos!**



**Mantenga una vida activa y saludable!  
Lo invitamos a la 9a sesión del programa para  
el cuidado de la salud de adultos mayores**

## **Como enfrentar enfermedades crónicas**

**Este sábado octubre 25, de 11am a 1pm,  
en las oficinas de la Parroquia.**

**Abierto a todos los adultos mayores,  
cuidadores y familiares de San Lorenzo Acopilco.**

Parroquia  
de San  
Lorenzo  
Acopilco

**Lo esperamos!**



**Te invitamos a la 11va sesión  
del programa para mejorar el cuidado  
de la salud de adultos mayores en Acopilco:**

## **Cómo afrontar los duelos**

**Este sábado noviembre 8, de 11 am a 1 pm,  
en las oficinas de la Parroquia.**

**Abierto a todos los adultos mayores,  
cuidadores y familiares de San Lorenzo Acopilco.**

Parroquia  
de San  
Lorenzo  
Acopilco

**Te esperamos!**

**Mantenga una vida activa y saludable!  
Lo invitamos a la 12va sesión del programa  
para el cuidado de la salud de adultos mayores**

## **Ayudas técnicas para problemas visuales y articulares**

**Este sábado noviembre 15, de 11 am a 1 pm,  
en las oficinas de la Parroquia.**

**Abierto a todos los adultos mayores,  
cuidadores y familiares de San Lorenzo Acopilco.**

**Parroquia  
de San  
Lorenzo  
Acopilco**



**Lo esperamos!**

**Te invitamos a la 13va sesión  
del programa para mejorar el cuidado  
de la salud de adultos mayores en Acopilco:**

## **Apoyando a los adultos mayores que no tienen quien los cuide**

**Este sábado noviembre 22, de 11am a 1pm,  
en las oficinas de la Parroquia.**

**Abierto a todos los adultos mayores,  
cuidadores y familiares de San Lorenzo Acopilco.**

Parroquia  
de San  
Lorenzo  
Acopilco



**Te esperamos!**

**Te invitamos a la 14va sesión  
del programa para mejorar el cuidado  
de la salud de adultos mayores en Acopilco:**

## **Recursos y apoyos existentes para adultos mayores en Acopilco**

**Este sábado noviembre 29, de 11am a 1pm,  
en las oficinas de la Parroquia.  
Abierto a todos los adultos mayores,  
cuidadores y familiares de San Lorenzo Acopilco.**

Parroquia  
de San  
Lorenzo  
Acopilco



**Te esperamos!**

**Mantenga una vida activa y saludable!  
Lo invitamos a la última sesión del programa  
para el cuidado de la salud de adultos mayores**

**Mi vida tiene valor,  
hasta el último día**

**Este sábado diciembre 6, de 11 am a 1 pm,  
en las oficinas de la Parroquia.**

**Abierto a todos los adultos mayores,  
cuidadores y familiares de San Lorenzo Acopilco.**

Parroquia  
de San  
Lorenzo  
Acopilco

**Lo esperamos!**



## **SECCIÓN 7 REPORTE DE REDES SECUNDARIAS Y TERCIARIAS**



## INTRODUCCIÓN

Para el grupo de cuidadores fue importante desarrollar un directorio que integre la información de los servicios que presta el gobierno a los adultos mayores como un recurso para poder utilizarlos en caso de necesidad.

En esta sección se muestran:

7.1 Reporte de las redes terciarias, las cuales los participantes del taller notaron que son a las que tienen mayor acceso los AM. El grupo identificó la existencia de desvíos de programas de ayuda, a sólo cierto grupo de la comunidad. Este reporte lo elaboramos con la búsqueda en fuentes de internet de la delegación Cuajimalpa y del gobierno federal que otorgaban alguna ayuda a esta comunidad. E incluso tuvimos acercamientos con universidad para adultos mayores de Cuajimalpa para obtener mayores datos.

7.2 Reporte de redes secundarias, el grupo notó que no sabía existían redes secundaria en apoyo a la salud de sus AM, por los que se dieron a la tarea de buscar en la comunidad , y sus aportaciones permitieron identificarlas. Un detalle a mencionar fue que la red secundaria establecida por SEDESOL en la comunidad que se identificó, está disponible para adultos mayores “jóvenes” que se pueden trasladar y tienen interés en tomar las actividades que se ofrecen una vez por semana.

## 7.1 REPORTE FINAL REDES TERCIARIAS EN ACOPILCO

| REDES DE APOYO TERCARIAS | TIPO DE APOYO                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | OFICINAS                                                                                                                                                                    | TELÉFONO                                                                                                                                                                         |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SEDESOL</b>           | PENSIÓN PARA ADULTO MAYORES 65 Y MÁS                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ventanilla de atención en operación delegación Cuajimalpa:<br>Calle: Av. Juárez Num ext: s/n Num int: col: centro cp 05000 entre calles: Av. México y Guillermo Prieto      | De todo México marca: 01 800 007 3705 (lada sin costo)<br><br>Horario de atención de lunes a viernes 9:00 a 21:00 horas y sábados, domingos y días festivos de 9:00 a 15:00 hrs. |
|                          | VINCULACIÓN PRODUCTIVA DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES                                                                                                                                                                                                                                                              | Concepción Beistegui Núm. 14, Col. Del Valle, Delegación Benito Juárez C.P. 03100 México D.F.                                                                               | 01 800 462 7261                                                                                                                                                                  |
|                          | CENTROS DE DÍA (APOYO PARA FORMAR CENTRO DE DÍA COMUNITARIOS)                                                                                                                                                                                                                                                       | Lucerna 24 3er piso.                                                                                                                                                        | 53 28 50 00                                                                                                                                                                      |
|                          | PROSPERA <ul style="list-style-type: none"> <li>Este apoyo se otorga en tanto las y los beneficiarios no sean atendidos por el Programa de Pensión para Adultos Mayores de la SEDESOL.</li> </ul>                                                                                                                   | Coordinación Nacional de PROSPERA Programa de Inclusión Social Atención Ciudadana: Insurgentes Sur 1480, Col. Barrio Actipan 03230 México, D.F.                             | En la Ciudad de México: (55) 5482 0700 Ext. 60381<br>Del resto del país: 01800 500 50 50 (sin costo)                                                                             |
| <b>INAPAM</b>            | CENTROS DE ATENCIÓN INTEGRAL (CAI)                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Direcciones y servicios médicos<br>CAI Universidad: Avenida Universidad No. 150, Col. Narvarte, Delegación Benito Juárez.<br>Responsable: Lic. Lidia Icela Hernández Corres | Presentar Tarjeta Inapam<br>Teléfonos 56-69-17-76                                                                                                                                |
|                          | CLUBES INAPAM <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuajimalpa Cerrada de Fresno s/n, esq. Av. Jesús del Monte, col. Jesús del Monte</li> <li>Chimalpa Calle Juárez s/n, col. San Pablo Chimalpa</li> <li>Corazones Jóvenes San Mateo de las Manzanas Mina s/n esq. Allende, col. San Mateo Tlaltenango</li> </ul> | Departamento de Promoción y Desarrollo Comunitario Vértiz 1414 Col. Vertiz Narvarte                                                                                         | Tel.: 5601 29 84 y 5601 40 15                                                                                                                                                    |

|                                                             |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                             | ALBERGUES Y<br>RESIDENCIAS DIURNAS                                                                                                                                                                  | Área de Trabajo<br>Social Lunes a viernes de<br>8:00 a 15:00 horas                                                                                                                                                                                                                                      | Tel. 5669 1776 y 5669 2633                                                                                                                                                                         |
|                                                             | VINCULACIÓN<br>LABORAL PARA<br>PERSONAS ADULTAS<br>MAYORES                                                                                                                                          | Coordinación:<br>Concepción Beistegui<br>Núm. 14, Col. Del Valle,<br>Delegación Benito Juárez<br>C.P. 03100 México D.F.                                                                                                                                                                                 | Tel. 01 800 462 7261 / 01 (55)<br>238680, 01 (55) 56 876293<br>Ext. 104<br>Correo electrónico:<br>m.membrillo@inapam.gob.mx                                                                        |
| <b>IMSS</b>                                                 | UMF N° 42 Y UNIDAD<br>MÉDICA AMBULATORIA                                                                                                                                                            | Dirección: Av. Jesús del<br>Monte Esq. Monte Alto<br>Col. Jesús del Monte C.P.<br>05260                                                                                                                                                                                                                 | Tel. 5812-3607<br>Conmutador: 5812-4122<br>Ext.247                                                                                                                                                 |
| <b>ISSSTE</b>                                               | UNIDAD MÉDICA ISSSTE                                                                                                                                                                                | Responsable: Dr. Carlos<br>Corona Bustos<br>Dirección: Tamaulipas N°<br>8 Col. Cuajimalpa C.P.<br>05000                                                                                                                                                                                                 | Tel. 5813-0588                                                                                                                                                                                     |
| <b>SECRETARÍA DE<br/>SALUD DEL<br/>DISTRITO<br/>FEDERAL</b> | INSTITUTO PARA LA<br>ATENCIÓN DE LOS<br>ADULTOS MAYORES <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pensión<br/>alimentaria</li> <li>• Visitas<br/>domiciliarias</li> <li>• Visitas médicas</li> </ul> | Oficina central:<br>Venustiano Carranza no.<br>49, entre Bolívar e Isabel<br>la Católica • Centro<br>Histórico • Delegación<br>Cuauhtémoc • CP<br>06000<br>Módulos: Centro de Salud<br>T-III " Cuajimalpa" Cerra<br>de Juarez s/n col<br>Cuajimalpa, Delegacion<br>Cuajimalpa de Morelos.<br>C.P. 05000 | Centro de Salud "La Navidad"<br>Calle 25 de Diciembre Col. La<br>Navidad, Delegación<br>Cuajimalpa de Morelos C.P.<br>01280<br>Teléfono: 5208 35 83 • Correo<br>electrónico:<br>ad_mayor@df.gob.mx |
|                                                             | ALERTA PLATEADA                                                                                                                                                                                     | Por medio de locatel<br>llamar al 56 58 11<br>O por medio del instituto<br>de atención a los adultos<br>mayores                                                                                                                                                                                         | Teléfono del instituto de<br>atención a adultos mayores<br>52 08 35 83<br>de lunes a viernes de 9 a 15<br>hrs.                                                                                     |
| <b>INSTITUTOS<br/>NACIONALES:</b>                           | INSTITUTO NACIONAL<br>DE NUTRICIÓN                                                                                                                                                                  | Vasco de Quiroga 15,<br>Colonia Sección XVI,<br>Tlalpan C.P.14000,<br>México D.F., MEXICO                                                                                                                                                                                                               | 52 (55) 5487 0900                                                                                                                                                                                  |
|                                                             | INSTITUTO NACIONAL<br>DE GERIATRÍA                                                                                                                                                                  | Anillo Periférico 2767,<br>Jardines del Pedregal,<br>10200 Ciudad de México,<br>D.F.                                                                                                                                                                                                                    | 01 55 5573 8601                                                                                                                                                                                    |
|                                                             | INSTITUTO NACIONAL<br>DE REHABILITACIÓN                                                                                                                                                             | Calz. México Xochimilco<br>No. 289 Col. Arenal de<br>Guadalupe, C.P.14389<br>Tel. 59.99.10.00                                                                                                                                                                                                           | Horario de atención:<br>07:00 a 15:00 hrs.<br>Informes:<br>Teléfono: 5999 1000, Ext.:<br>13135 Para área de geriatría.<br>Correo electrónico:<br>bjimenez@inr.gob.mx                               |
|                                                             | INSTITUTO NACIONAL<br>DE NEUROLOGÍA Y<br>NEUROCIRUGÍA                                                                                                                                               | Av. Insurgentes Sur No.<br>3877,<br>Col. La Fama, Del.<br>Tlalpan,<br>Distrito Federal CP.<br>14269                                                                                                                                                                                                     | - Tel. 5606 3822                                                                                                                                                                                   |

## 7.2 REPORTE FINAL REDES SECUNDARIAS EN ACOPILCO

| INSTITUCIÓN                  | SERVICIOS                                                                                                                                                                                                          | DIRECCIÓN Y TELÉFONO                                                                                           |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>INEA</b>                  | Alfabetización para la conclusión de primaria y secundaria y obtener certificación de adultos mayores y jóvenes                                                                                                    | Centro cívico y casa comunal en Maromas<br>Teléfono 58 12 35 91                                                |
| <b>Centro de salud</b>       | Consulta médica, curación de heridas<br>Taller para diabéticos<br>Vacunas<br>Asesoría nutricional<br>Servicio dental<br>Estudios:                                                                                  | Camino a Chimalpa S/N.<br>Moneruco, Prolong. Valle 576,<br>San Lorenzo Acopilco, C.P.<br>05410 Del. Cuajimalpa |
| <b>IAAM</b>                  | Pensión alimentaria a los 68 años de edad<br>Asesoría jurídica y legal<br>Línea plateda 53 33 55 33<br>Mañanas de película<br>Escuela del adulto mayor: manualidades, INEA, servicio de tramites                   | Centro cívico                                                                                                  |
| <b>Clínica BRIMEX</b>        | Consulta médica especializada<br>Programas detección oportuna del cáncer de próstata, escuelas saludables, entrega de suplementos alimenticios a niños y adultos de bajo peso, colocación de prótesis ortopédicas. | Sur 132, colonia las Américas, teléfono 52 30 80 00                                                            |
| <b>Centro cívico</b>         | Cursos deportivos<br>Servicios administrativos                                                                                                                                                                     |                                                                                                                |
| <b>Grupo parroquial MECE</b> | Servicios de apoyo pastoral de salud al adulto mayor y personas con discapacidad /PSLA                                                                                                                             |                                                                                                                |

## **SECCIÓN 8. REFLEXIONES FINALES Y APORTACIONES PARA LA TERAPIA OCUPACIONAL**

## **Reflexiones personales**

Este proyecto nos permitió experimentar la rehabilitación basada en comunidades, fue un proyecto que nos demandó física y mentalmente. Nos puso en prueba aptitudes como terapeutas ocupacionales así como el poder realizar y poner en práctica nuestras destrezas. Al realizar este proyecto de gran responsabilidad tuvimos que comprender radicalmente el enfoque de intervención de discapacidad de una persona y aterrizarlo a un concepto holístico. Esperábamos una gran diversidad de condiciones de salud con poco involucramiento de sus habitantes, con ideas escasas sobre cómo cuidar personas. Sin embargo, fue espectacular como al paso de los meses la población y sobre todo el taller de cuidadores se apropió del proyecto.

Nos deja un grato sabor de boca saber que realizar este proyecto realizado con profesionalismo y dedicación fue en beneficio de un gran número de personas. Identificamos que los adultos mayores por edad son un grupo vulnerable, que en zonas semirurales, los AM y sus habitantes carecen de servicios básicos de rehabilitación, y los esfuerzos individuales de sus familiares para cuidar de alguien con enfermedades crónicas degenerativas son insuficientes, ya que no existe información que oriente a estos cuidadores primarios para ofrecer un mejor cuidado. Nos pudimos dar cuenta que existe una ruptura en relación a sus redes de apoyo, puesto que hay poca organización entre sus habitantes para ayudar a sus AM y grupos vulnerables. Este proyecto favoreció su vinculación con intercambio de experiencias de cuidado e ideas para solucionar problemas de cuidado.

Al paso del proyecto notamos los cambios que la población asimiló y sobre todo cómo se involucró para participar y desarrollar nuevas estrategias que solucionaran sus necesidades de cuidado.

Es importante tomar en cuenta que para la difusión de la información fue necesario analizar todos los materiales y referencias utilizadas, además de retroalimentarnos con las experiencias de los participantes del taller. Para desarrollar y organizar esta información tuvimos que pasar por diversos análisis

para adecuarla a la comunidad, este también fue un reto para el equipo, discriminar la información que sería más relevante para los asistentes.

Pudimos notar que para crear redes sólo hace falta motivar, informar y organizar a las personas de una comunidad para que ellas mismas planeen sus estrategias y las formas de aplicación. El valor de los pobladores hacia el hacer de sus ocupaciones, tiene un gran valor y sentido de pertenencia, quizá en comunidades rurales acentúan los roles sociales de los AM. La importancia de una ocupación para un AM para algunos se vuelve vital y forman su estilo de vida, con patrones, hábitos y rutinas bien arraigados, pero a su vez flexibles para poder volver a realizarla.

Hemos considerado que un trabajo así enaltece nuestra profesión y sobre todo la comunidad conoce nuestra función y alcances en la promoción de la salud.

### **Aportaciones para la Terapia Ocupacional**

Este proyecto permitió contar con evidencias acerca de la aportación de la terapia ocupacional en la rehabilitación basada en comunidad y se sentaron las bases para la toma de conciencia de la responsabilidad de continuar trabajando en la comunidad desde la perspectiva ocupacional con futuros proyectos en el Instituto, en donde se pueda crear evidencia con mayor relevancia y práctica, no sólo para el terapeuta ocupacional sino para todas aquellas disciplinas que participan en programas de asistencia social comunitaria. La promoción de salud con la perspectiva ocupacional en combinación con la rehabilitación basada en la comunidad y los fundamentos de terapia ocupacional generan un enfoque holístico, procurando ver todas las perspectivas de salud de una persona.

Para la comunidad de terapeutas ocupacionales, un proyecto como este enriquece el conocimiento, no sólo por desarrollar el proyecto sino porque la comunidad ofrece conocimiento para quien practica la terapia ocupacional, sobre todo en ideas sobre asistencias tecnológicas de bajo costo.

## REFERENCIAS

- Antonucci, T. & Jackson J. (1990)., *Apoyo social, eficacia interpersonal y salud: una perspectiva del transcurso de la vida*, Biblioteca de psicología, psiquiatría y salud. Serie Universidad, Barcelona, Ediciones Martínez Roca, S.A.
- Heaney, C. & Israel, B. (4<sup>th</sup> Ed). (2008). *Capítulo 9 Social Networks and Social Support*. Health Behavior and Health Education: Theory, Research and Practice. San Francisco, CA.
- CEPAL-Celade. (2009). *Envejecimiento, derechos humanos y políticas públicas*. Chile.
- CEPAL (2015) Necesidades de Cuidado de las Personas Mayores en la Ciudad de México.
- Clark, F. (1997). Occupational therapy for independent-living older adults: A randomized controlled trial. *Journal of the American Medical Association*, (278) 1321-1326. doi:10.1001/jama.1997.03550160041036.
- Cummings, R. (1999). Home visits by an occupational therapist for assessment and modification of environmental hazards: a randomized trial of falls prevention. *Journal American Geriatric Society*. 47(12), 1397- 1402.
- CONAPO. (2015). *Proyecciones de la Población de México, 2000-2050*. Recuperado de <http://www.conapo.gob.mx/es/CONAPO/Proyecciones>
- Doll, J. (1°). (2010). *Community Practice in Occupational Therapy: What is it?*. Program Development and Grant Writing in Occupational Therapy: Making the connection. Ontario Canada (pp. 1- 23).
- Instituto Nacional de Salud Pública (2012). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición.  
Recuperado de:  
<http://ensanut.insp.mx/doctos/analiticos/DiscapacidAdultMayor.pdf>
- Fazio, L. (2nd ed.). (2008). *Developing occupation-centered programs for the community*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall Health.



Fidler, G. (2001). Community Practice: It's more than geography. *Occupational Therapy in Health Care*. 13 (3/4), 7-9

Fundación Cáritas para el Bienestar del Adulto Mayor I.A.P. (2005). Redes de las Redes Sociales de Apoyo de los Adultos Mayores: Guía de Aprendizaje No Formal para Adultos Mayores. FUNBAM. CDMX

Gitlin, LN (2009). Environmental Adaptations for Older Adults and Their Families in the home and Community. En Söderback (Ed.). *International Handbook of Occupational Therapy Interventions* (pp.53-62). London, United Kingdom: Springer.

Glaz, K., Rimer, B.K. & Viswanath, K. (2008). *Health Behavior and Health Education: Theory, Research and Practice*. USA: Josey-Bass

Graff, M. (2006). Community based occupational therapy for patients with dementia and their care givers: randomized controlled trial. *BMJ*. 333(7580), 1196.

Graff, M. (2008). Community occupational therapy for older patients with dementia and their caregivers: cost effectiveness study. *BMJ*. 336(7636), 134-8. doi: 10.1136/bmj.39408.481898.BE

Guzman, JM, Huenchuan, S y Montes de Oca, V (2003). *Redes de Apoyo Social de las Personas Mayores: Marco Conceptual*. Documento presentado en el Simposio Viejos y Viejas. Participación, Ciudadanía e Inclusión Social. 51 Congreso Internacional de Americanista. Santiago de Chile, 9 al 12 de diciembre. Recuperado en enero 15, 2014:

[http://www.cepal.org/celade/noticias/paginas/9/12939/EPS9\\_JMGSHNVMO.pdf](http://www.cepal.org/celade/noticias/paginas/9/12939/EPS9_JMGSHNVMO.pdf)

INEGI. (2010). Estadísticas a propósito el día internacional de las personas de edad. *Segundo Informe Trimestral 2014*. Aguascalientes, Aguascalientes, (Septiembre del 2014).

INEGI. (2012). Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares 2012 .

[http://internet.contenidos.inegi.org.mx/contenidos/productos//prod\\_serv/contenidos/](http://internet.contenidos.inegi.org.mx/contenidos/productos//prod_serv/contenidos/)

[espanol/bvinegi/productos/metodologias/ENIGH/ENIGH2012/702825051075.pdf](http://internet.contenidos.inegi.org.mx/contenidos/productos//prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/metodologias/ENIGH/ENIGH2012/702825051075.pdf)

INEGI. (2013). Estadísticas a Propósito del Día Internacional de las Personas con Discapacidad. México, D.F: INEGI. Recuperado de [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/9640/inegi\\_2012.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/9640/inegi_2012.pdf)

INEGI. (2013). *Encuesta Nacional de Empleo y Seguridad Social 2013. ENESS.*

México: INEGI. Recuperado de [http://internet.contenidos.inegi.org.mx/contenidos/productos//prod\\_serv/contenidos/](http://internet.contenidos.inegi.org.mx/contenidos/productos//prod_serv/contenidos/)

[espanol/bvinegi/productos/encuestas/hogares/eness/2014/702825058777.pdf](http://internet.contenidos.inegi.org.mx/contenidos/productos//prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/encuestas/hogares/eness/2014/702825058777.pdf)

Instituto Mexicano de Derechos Humanos y Democracia. (2008). *Envejecimiento de la población en México: perspectivas y retos desde los Derechos Humanos.* Recuperado de <http://www.imdhd.org/doctos/EnvejecimientoMexico-1.pdf>

Issac, D. (1990). *Community Occupational Therapy with Mentally Handicapped Adults.*

England: Chapman and Hall, DOI 10.1007/978-1-4899-3344-7

Letts, L. (11 Ed.). (2011). Promoción de la salud. Capítulo XVIII En *Willard and Spackman: Terapia ocupacional Buenos Aires, Argentina* (pp 165-180). Argentina: Editorial Panamericana.

Liddle, J. (1996). Can occupational therapy intervention play a part in maintaining independence and quality of life in older people? A randomised controlled trial. *Australian and New Zealand Journal of Public Health.* 20(6), 574-578. doi: 10.1111/j.1467-842X.1996.tb01068.x

McColl, M. (1998). What do you need to know to practice occupational therapy in community?. *American Journal of Occupational.* (52), 60-64.

Matuska, K. (2003). Outcomes of a Pilot Occupational Therapy Wellness Program for Older Adults. *The American Journal of Occupational Therapy*, Doi: 10.5014/ajot.57.2.220

Ory, M.G. & DeFries, G.H. (1998). *Self-Care in Later Life*. New York: Springer Publishing Co.

Organización Mundial de la Salud. (2014). *Rehabilitación Basada en la Comunidad*. Recuperado de [www.who.int/disabilities/cbr/es/](http://www.who.int/disabilities/cbr/es/)

Organización Mundial de la Salud. (1986). *Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud*. Ottawa, 21 November. Recuperado de <http://www1.paho.org/spanish/HPP/OttawaCharterSp.pdf>

Sanchez, C (2013). *Investigación-Acción Participación en una Comunidad Rural desde la Perspectiva Ocupacional en Gerontología*. Tesis para obtener el grado de maestría en Terapia Ocupacional. Instituto de Terapia Ocupacional

Sandoval, H. (2010). *Impacto de las enfermedades crónicas en las poblaciones pensionadas*, Seminario de Pensiones 2010. Instituto Nacional de Salud Pública 2010, México DF.

SEDESOL. (2010). *Diagnóstico sobre la situación de vulnerabilidad de la población de 70 años y más*. Subsecretaría de Desarrollo Social y Humano y Subsecretaría de Prospectiva, Planeación y Evaluación, Agosto 2010.

Scaffa, M. (2001). *Occupational Therapy in Community Based Practice Settings*. F.A. Davies Co. Prentice Hall.

Viswanathan, M., Ammerman, A., Eng, E., et al. (2004). *Community-Based Participatory Research: Assessing the Evidence. Summary, Evidence Report/Technology Assessment: Number 99*. AHRQ Publication Number 04-E022-1. Agency for Healthcare Research and Quality, Rockville, MD. Recuperado de <http://www.ahrq.gov/clinic/epcsums/cbprsum.htm>

Yerxa, E. (1997). *Occupation: The Keystone of a Curriculum for a Self-Defined Profession*. University of Southern California. Los Angeles, California.

## REFERENCIAS UTILIZADAS PARA LA CAPACITACIÓN

Asistencia Tecnológica Integral A.C. (2014). Recuperado de <http://www.ati.org.mx>

Centers for Disease Control and Prevention. (2005). *For Safety A Home Fall Prevention Checklist for Older Adults, Department of Health and Human Services*. Recuperado de <http://www.cdc.gov/homeandrecreationalafety/falls/pubs.html>

Centro de Trastornos del Movimiento. (2012). *Manual de fabricación de ayudas técnicas y asistencias tecnológicas a bajo costo*. CETRAM. Santiago de Chile. Recuperado de [www.senadis.gob.cl/descarga/i/223/documento](http://www.senadis.gob.cl/descarga/i/223/documento)

Chase, C. (2012). Systematic Review of the Effect of Home Modification and Fall Prevention Programs on Falls and the Performance of Community-Dwelling Older Adults. *American Journal of Occupational Therapy*, (pp. 284-291). Doi:10.5014/ajot.2012.005017

Clínica Mayo. (2014). *Memory loss: When to seek help*. Recuperado de [www.mayoclinic.org/diseases-conditions/alzheimers-disease/in-depth/memory-loss/art-20046326](http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/alzheimers-disease/in-depth/memory-loss/art-20046326)

Estrada, C. (2009). *Guía para la prevención de accidentes en las personas mayores*. Servicio Promoción de la Salud. Consejería de Sanidad. Madrid, España. Recuperado de [www.madrid.org/cs](http://www.madrid.org/cs)

Health and wellness information for older adults. (2014). National Institutes of Health.

Recuperado de <https://www.nia.nih.gov/health/topics>

Hunder, G. (2001). *Guía de la clínica MAYO sobre artritis*. Mayo foundation for medical education and research, 2001. Rochester Minesota. Recuperado de <http://www.mayoclinic.org>

Instituto Nacional del Envejecimiento de los Estados Unidos. (2014). *Healthy Aging*. Recuperado de <http://www.nia.nih.gov/espanol>

Instituto para la Atención de los Adultos Mayores en el Distrito Federal. (2009). *Manual de cuidados generales para el adulto mayor disfuncional o dependiente*. Recuperado de [http://www.adultomayor.df.gob.mx/images/pdf/EstudiosGeriatría/Manual\\_cuidados.pdf](http://www.adultomayor.df.gob.mx/images/pdf/EstudiosGeriatría/Manual_cuidados.pdf)

Lara, R. (2011). *Manual para cuidadores de la persona adulta mayor dependiente*. Dirección Provincial de Salud de Chimborazo. Recuperado de

<https://aplicaciones.msp.gob.ec/salud/archivosdigitales/documentosDirecciones>

Liu, C. (2013). *Occupational Therapy Interventions to Improve Performance of Daily Activities at Home for Older Adults With Low Vision: A Systematic Review*, American Journal of Occupational Therapy, (pp. 279-287).  
Doi:10.5014/ajot.2013.00551

Ministerio de Salud del Gobierno de Chile. (2008). *Manual de prevención de caídas en el adulto mayor*. Recuperado de <http://web.minsal.cl>

National Institute on Aging Understanding Alzheimer's Disease. (2014). *What you need to know*. Recuperado de [www.nia.nih.gov/alzheimers](http://www.nia.nih.gov/alzheimers)

National Institute on Aging. (2014). *Understanding Memory Loss What to do when you have trouble remembering*. Recuperado de <https://www.nia.nih.gov/alzheimers/publication/understanding-memory-loss/introduction>

National Eye Institute. (2014). *Living with low vision*. Recuperado de [www.nei.nih.gov/lowvision](http://www.nei.nih.gov/lowvision)

National Institute on Aging Preventing Alzheimer's Disease. (2014). *What Do We Know? A Sample Exercise Routine from the National Institute on Aging at NIH*. Go4Life. Recuperado de [www.nia.nih.gov/alzheimers](http://www.nia.nih.gov/alzheimers)

Orellano, E. (2012). *Effect of Occupation- and Activity-Based Interventions on Instrumental Activities of Daily Living Performance Among Community-Dwelling Older Adults: A Systematic Review*. American Journal of Occupational Therapy, (pp. 292-300). doi: 10.5014/ajot.2012.003053