

boletín

BIMESTRAL

Instituto Nacional de Geriátría

Número 5 | Febrero 2022 - Marzo 2022



Secretaría de Salud

Jorge Alcocer Varela
Secretario de Salud

Instituto Nacional de Geriátría

Dirección General
Luis Miguel Francisco
Gutiérrez Robledo

Dirección de Enseñanza
y Divulgación
Arturo Avila Avila

Subdirección de Formación
Académica
María Isabel Negrete Redondo

Subdirección de Desarrollo
y Extensión Académica
Mónica del Carmen Vargas López

Dirección de investigación
María del Carmen García Peña

Subdirección de Investigación
Biomédica
Lourdes Ávila Alva

Subdirección de Investigación
Epidemiológica Geriátrica
Raúl Hernán Medina Campos

boletín

BIMESTRAL

Instituto Nacional de Geriátría

Coordinación editorial

Mónica de Carmen Vargas López
Jennifer Esther Girón Castillo

Diseño/Portada

Brayan Reyes Cedeño

Colaboradora

Verónica Bautista Eugenio
Alejandra Oclica Sánchez
Ivonne Pérez Sánchez



Copyright © 2021 Instituto Nacional de Geriátría
Todos los derechos reservados.

www.geriatria.salud.gob.mx

Queda prohibida la reproducción o transmisión total o parcial del texto o las ilustraciones de la presente obra bajo cualquiera de las siguientes formas: electrónicas o mecánicas incluyendo fotocopiado, almacenamiento en algún sistema de recuperación e información, dispositivo de memoria digital o grabado sin el consentimiento previo o por escrito del Instituto Nacional de Geriátría.

Este documento solo tiene fines educativos

   geriatria.salud.gob.mx



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

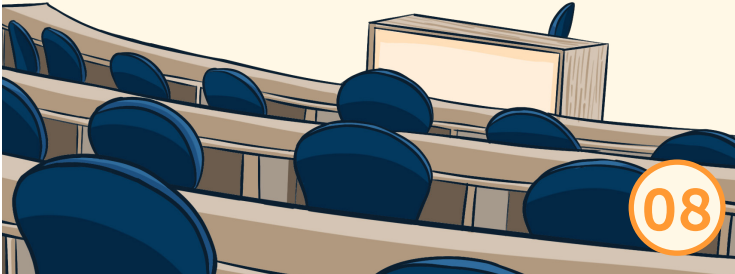


**INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA**

Este boletín es interactivo, puedes seleccionar la nota de tu interés o leerlo normalmente de inicio a fin.
Al terminar cada sección encontrarás el siguiente icono (🏠) si deseas regresar a esta página.

Oferta educativa INGER 2022

Nota



08

Contenido

Afectivo

Beneficios del envejecimiento saludable



10

Bienestar

Cuidado básico de las personas mayores



16

Medicina geriátrica

Dolor crónico



26

Entorno

Estereotipos y discriminación en personas mayores y como combatirlos



12

Cognitivo

Apps de estimulación cognitiva en personas mayores



20

Entretenimiento

Libro:
El Envejecimiento de la mente y del cerebro

Película:
Pasante de Moda



28

Síguenos en nuestras redes sociales:



/institutonacionaldegeriatria.mexico



@Geriatriamexico



/Geriatriamx

El envejecimiento debe ser un proceso de crecimiento intelectual, emocional y psicológico. Por esta razón, en este 2022 continuaremos preparándonos y trabajando para mejorar, ampliar y seguir divulgando todo nuestro contenido, para que con él logren tener beneficios a corto y largo plazo.

Agradecemos a todos nuestros seguidores por confiar en nosotros y brindarnos un espacio en su día a día con estas lecturas, deseamos que todos los conocimientos que obtengan de ellas sean útiles y beneficiosos para ustedes, sus familiares, amigos y comunidades.

Un componente del envejecimiento saludable es la [salud mental](#), en esta ocasión nos centraremos en el afecto, ¿qué es y por qué es importante? Para disfrutar de una vejez saludable los vínculos afectivos y las relaciones interpersonales, es decir, con que personas, instituciones o lugares cuentas y te relacionas. Quien te puede escuchar, apoyar, aconsejar y que generen emociones positivas en ti. [Por ello la importancia de tener alguien en quien confiar](#). Para una vejez óptima se recomienda trabajar diferentes puntos:

Salud emocional: alrededor de la vejez hay estigmas y mitos que resultan sumamente negativos para las personas adultas mayores, ya que se crea una idea errónea acerca de lo que se puede o no hacer, por ejemplo, se cree que es normal estar triste, enojado o irritable todo el tiempo, cuando en realidad no es así. [Cambiar la forma en que pensamos, sentimos y actuamos hacia la edad y el envejecimiento](#).

Puede intentar reflexionar y reconocer sus emociones y sentimientos, para comprender que es lo que te hace sentir de esa forma. Identificar que es lo que te causa tristeza, enojo, estrés o ansiedad te pueden ayudar a mejorar tu salud emocional.

1. Expresa tus emociones
2. Cuida de tu cuerpo
(aliméntate sanamente y mantente activo)
3. Recurre a diferentes estrategias de regulación emocional como la relajación y meditación guiadas, conciencia plena, etc.
 - Realizar ejercicios que te ayudaran con el [estrés](#) y las emociones negativas
 - [Aplicación calma](#)
4. Asiste con un profesional de la salud mental

Habilidades comunicativas y de convivencia: Desarrollar habilidades de comunicación y convivencia positiva con los demás es sumamente importante, ya que es la forma en que nos relacionaremos y obtendremos o reforzaremos nuestros vínculos amistosos y amorosos con las personas que nos rodean. Se recomienda la [comunicación asertiva](#).

Mejoramiento de la imagen de sí mismo y Autoestima: Nuestra imagen siempre dice mucho de nosotros, y no hablamos de modas o gustos, sino del arreglo y cuidado que nos brindamos a nosotros mismos, no importa si te gustan los pantalones de vestir o los pants, las faldas o los tenis, lo verdaderamente importante es sentirnos a gusto, cómodos y sobre todo mantener nuestra salud física y mental así como el autoestima en optimo estado.

[Una buena imagen de nosotros mismos](#) esta basada en la higiene, la aceptación y lo que a nosotros nos resulta agradable usar.

Por
Victoria González

Te invitamos a ver
todas las sesiones de nuestra
Jornada de envejecimiento
saludable donde abordamos
temas como:

- ¿Cómo prevengo la discapacidad?
- ¿Cómo mantener mi mente activa?
- ¿Cómo mantener mi cuerpo activo?
- ¿Qué es una alimentación saludable?
- ¿Qué es la discriminación y los malos tratos?



Disponibles en nuestro
canal de YouTube



#BienestarEnLaVejez



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

7



INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA

Oferta educativa INGER 2022

La oferta educativa del INGER da respuesta al compromiso internacional asumido como país al adherirse al movimiento internacional de la Década por un Envejecimiento Saludable. Cumpliendo con la misión y visión institucional. Su Programa de Educación Continua responde al objetivo prioritario de Consolidar la oferta educativa de calidad y su divulgación para la formación y capacitación de recursos humanos para la salud,



considerando la perspectiva de género, no discriminación e igualdad en envejecimiento y salud ([Programa Institucional 2020 - 2024](#))

La orientación hacia la difusión del conocimiento y el desarrollo de competencias (conceptuales, procedimentales y actitudinales) tanto en los profesionales de diversas disciplinas, como en las personas sin formación profesional que cuentan con experiencia laboral y de vida

  AULA VIRTUAL			
Programación anual de educación continua en línea 2022*			
No.	Curso/Diplomado.	Registro**	Fecha de impartición
1.	Curso Envejecimiento Saludable	10 enero	02 al 15 de febrero
2.	Curso Nutrición en las Personas Mayores	10 enero	02 al 15 de febrero
3.	Curso Básico de Cuidadores	17 enero	09 de febrero al 08 de marzo
4.	Curso Prevención de la Discriminación y Maltrato en las Personas Mayores	17 enero	09 de febrero al 08 de marzo
5.	Curso ICOPE Atención Integrada para un Envejecimiento Saludable	07 febrero	02 al 29 de marzo
6.	Diplomado Curso Envejecimiento Saludable	07 marzo	30 de marzo al 19 de julio
7.	Curso Metodología de la Investigación en Geriatría	14 marzo	06 de abril al 03 de mayo
8.	Curso Intervenciones Comunitarias Basadas en Evidencia	14 marzo	06 de abril al 03 de mayo
9.	Curso ICOPE Atención Integrada para un Envejecimiento Saludable	18 abril	11 de mayo al 07 de junio
10.	Curso Envejecimiento Saludable	09 mayo	01 al 14 de junio
11.	Curso Nutrición en las Personas Mayores	09 mayo	01 al 14 de junio
12.	Curso Prevención de la Discriminación y Maltrato en las Personas Mayores	23 mayo	15 de junio al 12 de julio
13.	Curso Atención Centrada en la Persona con Demencia	30 mayo	22 de junio al 19 de julio

*Sujeto a cambios, sin previo aviso. **El registro cierra automáticamente al alcanzar los 500 participantes por curso o diplomado

Dirección de Enseñanza y Divulgación
Subdirección de Desarrollo y Extensión Académica

  AULA VIRTUAL			
Programación anual de educación continua en línea 2022*			
No.	Curso/Diplomado.	Registro**	Fecha de impartición
14.	Diplomado CUIDAMHE	13 junio	06 de julio al 30 de agosto
15.	Curso ICOPE Atención Integrada para un Envejecimiento Saludable	09 agosto	07 de septiembre al 04 de octubre
16.	Curso Metodología de la Investigación en Geriatría	09 agosto	07 de septiembre al 04 de octubre
17.	Diplomado Medicina Geriátrica en la Atención Primaria	09 agosto	07 de septiembre al 29 de noviembre
18.	Curso Básico de Cuidadores	05 septiembre	28 de septiembre al 25 de octubre
19.	Curso Factores de Riesgo en las Personas Mayores para la Dependencia Funcional	05 septiembre	28 de septiembre al 25 de octubre
20.	Curso Prevención de la Discriminación y Maltrato en las Personas Mayores	12 septiembre	05 de octubre al 01 de noviembre
21.	Curso Envejecimiento Saludable	19 septiembre	12 al 25 de octubre
22.	Curso ICOPE Atención Integrada para un Envejecimiento Saludable	03 octubre	02 al 29 de noviembre
23.	Curso Intervenciones Comunitarias Basadas en Evidencia	17 octubre	09 de noviembre al 06 de diciembre
24.	Curso Generalidades de la Evaluación de la Capacidad Funcional en Personas Mayores	17 octubre	09 de noviembre al 06 de diciembre

*Sujeto a cambios, sin previo aviso. **El registro cierra automáticamente al alcanzar los 500 participantes por curso o diplomado

Dirección de Enseñanza y Divulgación
Subdirección de Desarrollo y Extensión Académica





Programación anual de educación continua presencial 2022*

No.	Curso	*Fechas de impartición	**Costo
1.	Evaluación de la capacidad funcional de personas mayores.	31 de enero al 4 de febrero	\$1,334.00* Cupo 16 personas
2.	Manejo inicial de factores de riesgo de discapacidad en personas mayores.	Del 14 al 18 de febrero	\$1,334.00* Cupo 14 personas
3.	Aplicación de programas individuales de actividad física multicomponente en personas mayores.	Del 28 de febrero al 4 de marzo	\$1,334.00* Cupo 14 personas
4.	Apoyo en la orientación alimentaria para personas mayores.	Del 14 al 18 de marzo	\$1,334.00* Cupo 14 personas
5.	Evaluación de la competencia de candidatos con base en estándares de competencia.	Del 18 al 22 de abril	\$1,334.00* Cupo 14 personas
6.	Aplicación de programas individuales de actividad física multicomponente en personas mayores.	Del 9 al 13 de mayo	\$1,334.00* Cupo 14 personas
7.	de estimulación cognitiva para personas mayores.	20 de mayo	Cupo 14 personas
8.	Brindar apoyo de orientación a cuidadores informales de personas mayores.	Del 23 al 27 de mayo	\$1,334.00* Cupo 14 personas
9.	Prestación de apoyo básico centrado en la persona mayor con dependencia.	Del 6 al 10 de junio	\$1,334.00* Cupo 14 personas
10.	Impartición de cursos de formación de capital humano de manera presencial grupal.	Del 13 al 17 de junio	\$1,334.00* Cupo 14 personas
11.	Brindar apoyo de orientación a cuidadores informales de personas mayores.	Del 27 de junio al 1 de julio	\$1,334.00* Cupo 14 personas

*Sujeto a cambios, sin previo aviso. **se confirma inscripción después de realizar el pago.

Dirección de Enseñanza y Divulgación
Subdirección de Formación Académica



Programación anual de educación continua presencial 2022*

No.	Curso	*Fechas de impartición	**Costo
12.	Aplicación de programa individual de estimulación cognitiva para personas mayores.	Del 4 al 8 de julio	\$1,334.00* Cupo 14 personas
13.	Evaluación de la capacidad funcional de personas mayores.	4,11,18,25 de julio y 1 de agosto	\$1,334.00* Cupo 14 personas
14.	Aplicación de programas individuales de actividad física multicomponente en personas mayores.	2,9,16,23 y 30 de agosto	\$1,334.00* Cupo 14 personas
15.	Apoyo en la orientación alimentaria para personas mayores.	17,24,31 de agosto y 7 y 14 de septiembre	\$1,334.00* Cupo 14 personas
16.	Aplicación de programa individual de estimulación cognitiva para personas mayores.	3,10,17,24 y 31 de octubre	\$1,334.00* Cupo 14 personas
17.	Brindar apoyo de orientación a cuidadores informales de personas mayores.	25 de octubre 1,8,15 y 22 de noviembre	\$1,334.00* Cupo 14 personas
18.	Prestación de apoyo básico centrado en la persona mayor con dependencia.	9,16,23,30 de noviembre y 7 de diciembre	\$1,334.00* Cupo 14 personas

*Sujeto a cambios, sin previo aviso. **se confirma inscripción después de realizar el pago.

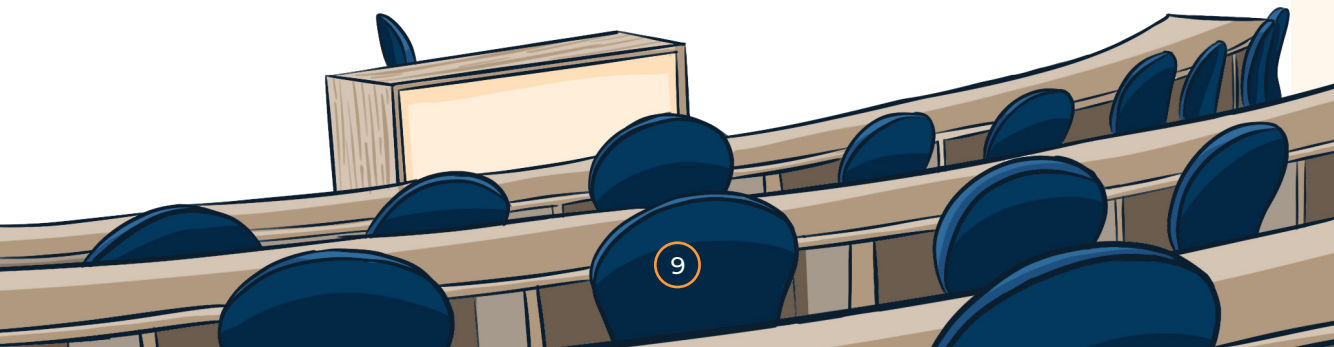
Dirección de Enseñanza y Divulgación
Subdirección de Formación Académica

en la atención de las personas adultas mayores es propósito central para promover una cultura del envejecimiento saludable y favorecer el acceso universal a servicios de salud con calidad y seguridad mediante personal de salud capaz de responder a los nuevos retos planteados por la transición demográfica en México.

Se diseñan e implementan cursos y diplomados de alta calidad que responden a las necesidades de las personas que brindan atención y servicios a las personas mayores.

Se cuentan con dos modalidades: presencial y a distancia, que son diseñadas con la mejor información y evidencia posible, impartidas y coordinadas por especialistas en la materia.

Para acceder a esta **oferta educativa** es necesario estar pendiente del proceso de inscripción, mes a mes se abren fechas de registro que pueden ser consultadas en la Programación Anual, para ello visite la página web institucional y nuestras redes sociales.



Afectivo

Beneficios del envejecimiento saludable



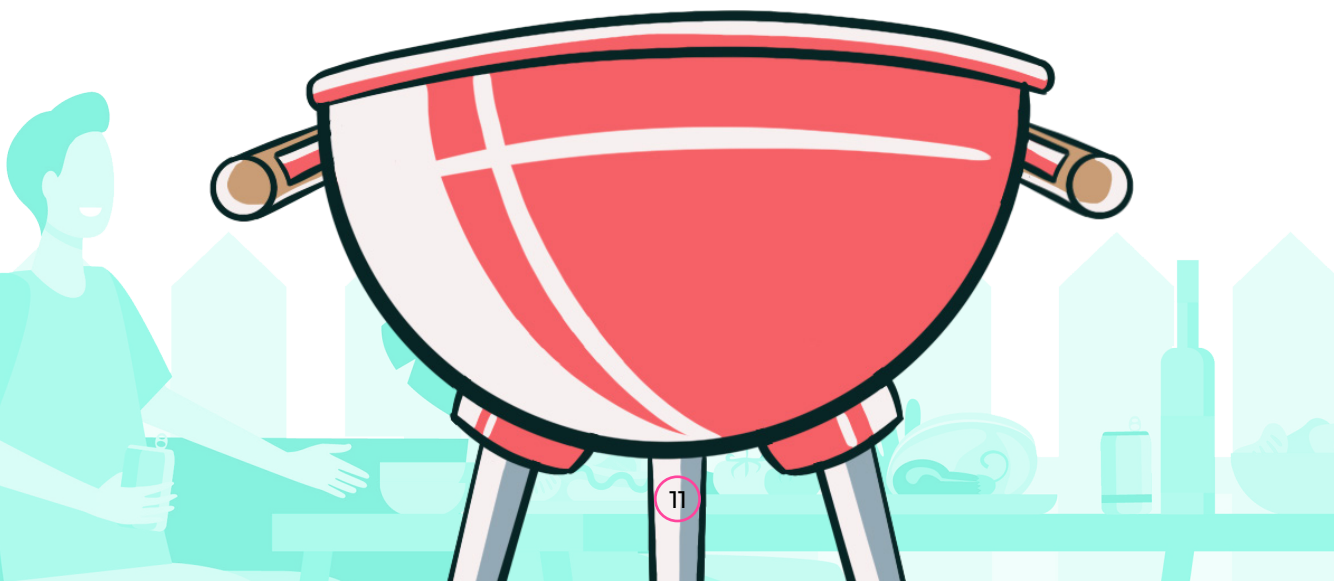
El envejecimiento es parte natural de la vida. La forma en que envejecemos y vivimos este proceso, nuestra salud y capacidad funcional no solo dependen de nuestra genética, sino también de todo lo que hemos hecho durante el curso de nuestra vida. Cuidar del cuerpo y aprender maneras positivas de manejar el estrés, puede desacelerar o prevenir problemas de salud que muchas veces incrementan con la vejez.

Nunca es demasiado tarde, ni demasiado temprano para cambiar los hábitos. Sin importar cuando se empieza, un estilo de vida saludable puede marcar la diferencia significativamente de cómo se siente ahora y cómo se sentirá en un futuro una persona. Al cambiar de hábitos se busca hacer del envejecimiento una experiencia positiva, con una vida más larga con oportunidades continuas de salud, participación y seguridad.

El envejecimiento saludable, permite que las personas aprovechen todo su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de su vida.. También contribuye a que participen activamente en la sociedad de acuerdo a sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia.

El entorno tiene impacto directo en el envejecimiento, la familia, amigos, vecinos, compañeros y sociedad en general crean sinergias de convivencia que basadas en independencia, autonomía y solidaridad intergeneracional contribuyen directamente al envejecimiento saludable. Las personas mayores sanas e independientes contribuyen al bienestar de todo su círculo social.

Leé más en esta página de la OMS:
<https://bit.ly/3Levv55>



Estereotipos y discriminación en personas mayores y como combatirlos



Existen distintos tipos de discriminación, y aunque el edadismo es poco reconocido es más frecuente que el racismo o el sexismo, quizá debido al miedo a envejecer o morir. Según la ONU una de cada dos personas en el mundo tiene actitudes edadistas y **80% de los adultos mayores sufren discriminación**.

México no es la excepción, según la Encuesta Nacional sobre Discriminación de 2017, **45%** de los adultos mayores consideran que sus **derechos no son respetados** y **18% fueron discriminados en los últimos 12 meses**, además **17% del país no les rentaría una habitación** y **24%** estaría en desacuerdo con que una persona mayor llegara a la Presidencia de la República.

Los estereotipos y la discriminación hacia las personas mayores se asocian con mala calidad de vida, pobre salud física y mental, mayor aislamiento social, inseguridad financiera y muerte prematura. Aparte, problemas como dolor, fatiga, deterioro cognitivo, depresión y ansiedad son sub diagnosticados porque algunos proveedores de salud los consideran parte del avance de la edad.


Los estereotipos también afectan el estrés y el cuidado que la persona mayor pone en su salud. Además, el edadismo puede promover la violencia o maltrato. Y tiene un impacto económico debido a su efecto en la salud y por su relación con la salida de los adultos de más de cincuenta del campo laboral.

El edadismo se filtra en muchas instituciones y sectores incluyendo los sanitarios, jurídicos y medios de comunicación y al igual que otros tipos de discriminación tiene tres componentes:

- 1 | Cognitivo que abarca creencias o estereotipos acerca del envejecimiento
- 2 | Conductual que se refiere a las conductas discriminatorias
- 3 | Afectivo que tiene que las emociones asociadas a los prejuicios.

Muchas creencias o estereotipos entorno a los adultos mayores tienen dos caras que a veces se combinan; una visión benévola que alude a la sabiduría o riqueza acumuladas y una visión negativa centrada en el declive de las capacidades funcionales, aislamiento, inactividad, inutilidad y mal carácter. Estos estereotipos fomentan la idea de que el envejecimiento es un mal que debe evitarse y conductas paternalistas, la infantilización hacia las personas mayores, afecta la autoestima de a persona mayor e impulsa la percepción de este como una carga social, lo que justifica su discriminación y maltrato.

Otras ideas comunes en torno al tema son considerar que los “viejos” tienen que ceder su turno a los “jóvenes”,



debido a que ellos ya iniciaron un declive que disminuye sus habilidades, los vuelve inflexibles y menos aptos por lo que suele asociarse la vejez como la necesidad de jubilarse.

En el caso de México casi la mitad de las personas mayores vive en la pobreza debido a la falta de acceso a un empleo bien remunerado ya que se les considera menos productivos, incompetentes, con capacidades físicas y mentales disminuidas o incapaces de aprender; por lo que se les ofrece menos capacitación, se les reemplaza, o se les contrata en trabajos inseguros, informales o mal remunerados y sin prestaciones. Esta falta de ingresos suficientes y seguridad social deja a la mayoría de las personas mayores en una posición de dependencia respecto a su familia o de los programas sociales, que los vuelve más susceptibles a la discriminación, maltrato y abandono ([Conapred, 2019](#)).

Otra idea ampliamente difundida es que si los recursos de la sociedad son limitados deben ser utilizados preferentemente en los jóvenes ([Velasco et al., 2020](#)). Esta tendencia quedó más clara al inicio de la pandemia del COVID-19 cuando la edad llegó a usarse como único criterio para el acceso a la atención médica. Lo que no es nuevo, una revisión sistemática de 2020 concluyó que en 85% de los 149 estudios revisados, la edad determinaba quién recibía ciertos tratamientos médicos ([OMS, 2020](#)).

Una idea muy popular es que las

personas mayores “deberían actuar de acuerdo a su edad”. Estas ideas contribuyen a que las personas mayores que no se ciñen a ellas sean vistos como alguien que le quita oportunidades a los jóvenes, que consume recursos que ya no le corresponden o que sean etiquetados o mal vistos.

En México, persisten numerosos prejuicios en torno a las personas mayores, según datos de la Encuesta Nacional de Envejecimiento del 2015 se les considera: dependientes, con problemas de memoria, poca higiene, se cree que son menos productivos y menos capaces para resolver problemas, se les ve como incapaces de aprender y como personas que se irritan con facilidad.

Enfrentar los estereotipos es necesario para mejorar la calidad de vida de las personas mayores ya que si se tienen expectativas positivas sobre el envejecimiento podrían vivir entre 2.5 y 7 años más que aquellos con prejuicios. (referencia)

Algunas formas probadas de luchar contra el estigma y la discriminación hacia las personas mayores son generar políticas y leyes contra el edadismo, realizar actividades educativas para mejorar la empatía, combatir ideas erróneas y promover actividades intergeneracionales para facilitar la convivencia y colaboración entre generaciones.

Es preciso recordar que ¡La edad no es un problema! 🧘

Edadismo

El Edadismo se refiere a la serie de:

Estereotipos
(cómo pensamos),

Prejuicios
(cómo nos sentimos),

Discriminación
(cómo actuamos)

hacia las personas en función de su edad.

El **edadismo** está presente en numerosas instituciones y sectores de la sociedad como:



Provedores
socio-sanitarios



Lugar de
trabajo



Medios de
comunicación

A nivel mundial, la discriminación por edad afecta a miles de millones de personas:



Al menos una de cada dos personas tiene actitudes discriminatorias contra las personas mayores.

¡Pongamos un alto!

Fuente: Organización Mundial de la Salud. (2021). *Informe mundial sobre el edadismo: resumen*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/340207>. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

#BienestarEnLaVejez



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



**INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA**

Bienestar

Cuidado básico de las personas mayores



Hoy en día ha aumentado la esperanza de vida de todas las personas a nivel mundial. En algunas ocasiones las personas mayores han perdido parcial o totalmente la independencia, debido a enfermedades crónico-degenerativas.

Para que el cuidador brinde apoyo a una persona mayor, es indispensable que tenga el conocimiento, herramientas y estrategias adecuadas que le ayuden a evitar la sobrecarga.

La adaptación al envejecimiento no es fácil para todas las personas y se requiere que los que participan en el cuidado de personas mayores, tengan vocación y amor al trabajo. Esto significa que es necesaria una actitud que implique valores como el respeto por el otro y calidad y calidez para brindar cuidados.

La persona mayor puede necesitar ayuda en muchos aspectos de su vida cotidiana, como para acostarse, levantarse de la cama, el aseo y limpieza personal, e incluso comer, para estas tareas diarias existen una serie de prácticas que pueden ayudar al cuidador.

Cuidados Personales

Los cuidados personales de las personas mayores son muy importantes en su desenvolvimiento cotidiano. Por esto es que una persona mayor debe asistir a chequeo médico y que preferentemente no asista a consulta solo; revisar y verificar qué tipo de medicamentos toma y de ser necesario dárselos para que los tome.

Además llevar una bitácora o registro en forma detallada lo que le sucede día

tras día, para informarle a su médico tratante. Así mismo debemos:

- Motivarlo a que haga una rutina sencilla de ejercicios diariamente, si se encuentra en condiciones médicas para hacerlo.
- Si el caso lo amerita, poner una señal que indique la ubicación del baño, para que la persona mayor pueda encontrarlo fácilmente
- Si es el caso, ponerle ropa interior o protector desechables.
- Reducir el número de prendas de vestir; buscar ropa que sea lavable y que no requiera planchado.

Aseo personal:

En cuanto al cuidado personal como: cepillado del cabello, higiene bucal, cuidado de las uñas y afeitarse, en algunos casos requerirá de la ayuda del cuidador, ya que la persona mayor quizá carece de las habilidades motoras requeridas, o de memoria para hacerlas por sí mismo, o que tenga confusión en cuanto a los pasos a seguir.

- Mantener el baño ordenado y con el menor número de objetos posible.
- Colocar los artículos en secuencia, por ejemplo: junto al espejo el peine, sobre el lavamanos el cepillo de dientes, la pasta dental y el vaso, etc.
- Regular la temperatura del agua y el chorro de la regadera o el nivel de la bañera.

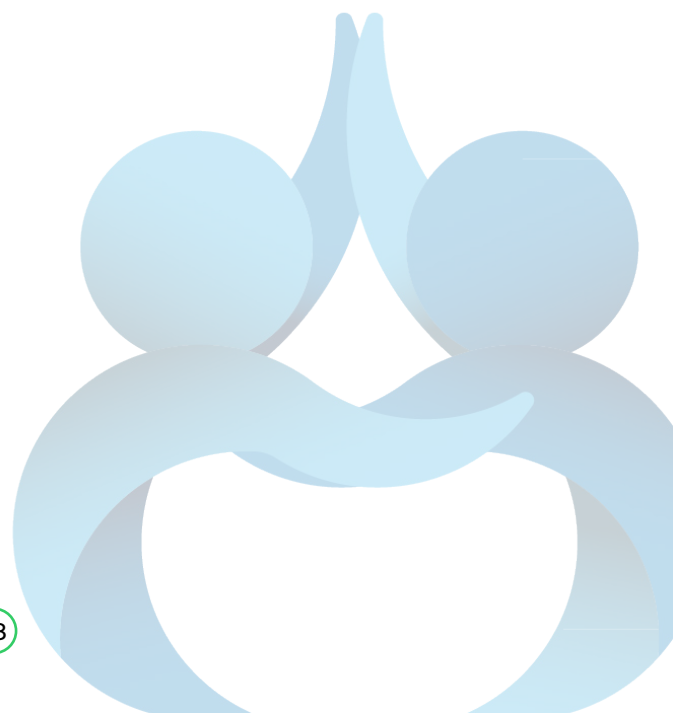
- Colocar barras de apoyo y calcomanías antideslizantes en el piso del baño. Es indispensable asegurar que el piso no sea resbaloso.
- Colocar una silla plástica dentro del baño, si se le dificulta a la persona mayor moverse.
- Mostrarle su ropa en orden y secuencia.
- Si la persona insiste en ponerse siempre la misma ropa, tener dos juegos o bien, por la noche se lavará la ropa usada

Alimentación en el Adulto Mayor

En la cuestión alimenticia, la recomendación es que si la persona mayor tiene una dieta sugerida por el médico o el nutriólogo, se siga puntualmente.

- Verificar la temperatura adecuada de los alimentos.
- Fomentar la higiene bucal y en especial la de la lengua, con el fin de mejorar la percepción de los sabores.
- Buscar que coma sentado o semisentado.
- Procurar que coma de forma lenta, sin prisas, evitando atragantamiento o cansancio.
- Hacer que la comida más ligera del día sea la cena.
- Reducir el consumo de grasas y en general de comidas que sean ricas en colesterol.
- Disminuir la ingesta de sal.
- Mantener un consumo adecuado de líquidos, como mínimo 1 1/2 litro al día.

Es importante recordar que la persona mayor, también siente, piensa y analiza todo a su alrededor, la clave del éxito en su cuidado es brindarle un trato humano, respetuoso y lleno de amor. 🧡



¿Qué es ICOPE?

ICOPE son las siglas para Atención Integrada para personas mayores (*Integrated care for older people*).

Son un serie de directrices que promueven la atención centrada en la persona para fortalecer su: **Capacidad intrínseca (capacidad física/mental)** y **Capacidad funcional**.

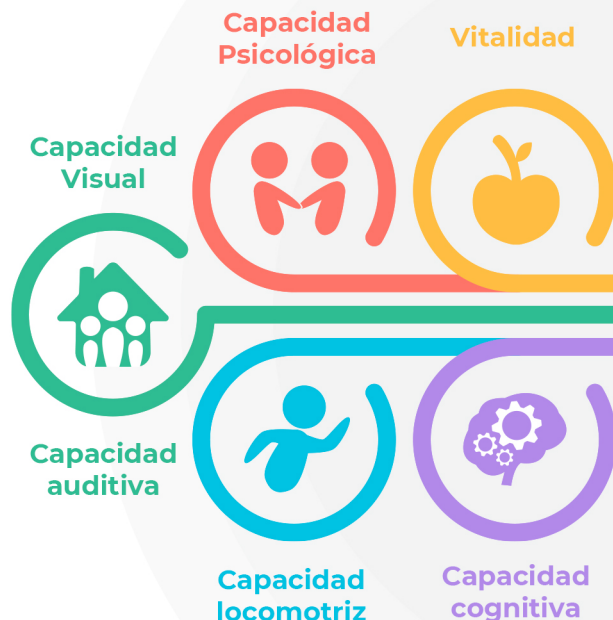
Esquema de atención general

Desarrolla cinco pasos para cubrir las necesidades de salud y asistencia social de las personas mayores con un enfoque de atención integrada.

- 1 Detectar pérdidas en la capacidad intrínseca.
- 2 Evaluación centrada en la persona en la atención primaria.
- 3 Elaborar un plan de atención personalizada.
- 4 Garantizar los resultados y el seguimiento del plan de atención.
- 5 Involucrar a la comunidad para apoyar a cuidadores.

Fuente: World Health Organization. (2019). Integrated care for older people (ICOPE): guidance for person-centred assessment and pathways in primary care. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/326843>. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

Dominios del ICOPE



Plan de atención personalizada

Puede incluir intervenciones múltiples para abordar disminuciones de la capacidad intrínseca y optimizar la capacidad funcional.

#BienestarEnLaVejez



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

INSTITUTO NACIONAL DE GERIATRÍA

Cognitivo



Apps de estimulación cognitiva en personas mayores

Las tecnologías de la información y de la comunicación están presentes en distintas formas: ordenadores, tabletas, teléfonos móviles, etc. En las actividades cotidianas de la mayoría de las personas han facilitado la realización de un gran número de actividades y cambiado nuestra forma de trabajar, de acceder al conocimiento, la forma de relacionarnos, de divertirnos, y en general de participar en la sociedad. (Delgado, Pérez-Castilla, Sebastián, & Vigar, 2015) Estos avances tecnológicos han permitido abrir el camino a programas a través de nuestra computadora o celular para formar uno de los métodos más utilizados en la estimulación cognitiva.

El término app es una abreviatura de la palabra en inglés application. Se trata de un programa, con características específicas, que se instala en un dispositivo móvil, ya sea tableta digital o teléfono inteligente, y que suele tener un tamaño reducido, para adaptarse a las limitaciones de potencia y almacenamiento de los mismos. (Delgado, Pérez-Castilla, Sebastián, & Vigar, 2015)

Los programas de estimulación cognitiva por aplicaciones tienen múltiples ventajas en su aplicación, tales como permitir un aprendizaje más dinámico, la flexibilidad en la elaboración de programas, la posibilidad de proporcionar retroalimentación y observar nuestras áreas de oportunidad, la posibilidad de repetir el ejercicio múltiples veces o el registro de las puntuaciones, en aplicaciones más

avanzadas es posible adaptar estímulos y tareas personalizadas.

Las apps para la estimulación cognitiva abren un amplio abanico de posibilidades, convirtiéndose en una herramienta más a tener en cuenta en el diseño de estrategias y programas de intervención. En ellas se puede hacer presentación de estímulos, con posibilidad de incluir movimiento o sonido, lo cual puede resultar atractivo para las personas. El uso de dispositivos táctiles es altamente motivador por lo que, aprovechando técnicas y dinámicas propias de los juegos se pueden fomentar el realizar actividades de estimulación cognitiva para personas mayores. (Delgado, Pérez-Castilla, Sebastián, & Vigar, 2015)

A continuación, se muestran algunas sugerencias al momento de seleccionar alguna app:

Pertinencia:

- Los contenidos de la app tienen relación con el objetivo que se busca lograr y con el público al que van dirigidas las actividades.

Accesibilidad:

- Verificar los requisitos para la instalación: tipo de sistema operativo, explorador o navegador web para el que está destinado, espacio libre de almacenamiento, memoria, requiere complementos para su funcionamiento, las funciones se muestran para app de teléfono o de computadora.

- Fecha de última actualización (lo cual garantizar contar con una aplicación actualizada y no obsoleta o de aquellas apps que no vuelven a actualizarse).
- La necesidad o no de contar con conexión a internet. Velocidad de navegación.
- Licencia libre (versión gratuita) o prever que algunas funciones requieren pago.
- Facilidad de instalación. El asistente de instalación es claro.
- Idioma o idiomas del contenido de la aplicación.

Roles:

- La app está dirigida para el uso particular de la población a la que está dirigida (usuario final) o bien es para el uso de personal que guiará la actividad (usuario intermedio).

Privacidad:

- La app solicita acceso a datos personales (agenda, fotografías, llamadas, mensajes de texto, etc.)
- Cuenta con aviso de privacidad y del manejo de datos personales y confidenciales.
- Aparecerán anuncios publicitarios ¿opcional o no?
- Verificar términos y condiciones para el uso de la aplicación.

Interacción y trabajo colaborativo:

- La app permite generar algún tipo de interacción entre las personas y/o crear

actividades en grupos o de manera colaborativa con otras personas. O la app trabaja a nivel local 1:1.

Lenguaje:

- El lenguaje de la aplicación y de las actividades es claro para el público al que está dirigida, presenta instrucciones de uso concretas.

Difusión de estereotipos socioculturales o violencia:

- La app no refuerza estereotipos socioculturales ni muestra violencia. Por ejemplo, la idea de “las personas mayores vuelven a ser como niños” al mostrar ejercicios infantiles o dirigidos a público infante.

Facilitador en el proceso de estimulación cognitiva:

- La app es una herramienta de apoyo para el proceso de estimulación cognitiva y facilita la comprensión de los contenidos.
- El uso de una app no sustituye procesos de valoración y atención específicos.

Multidominio:

- La app permite actividades enfocadas en distintos dominios cognitivos. En algunos casos será benéfico el que sea solo para un dominio en particular.

Registro de progreso:

- La app permite seguir el progreso de la persona, por medio de niveles, tiem-



po o puntajes.

- La app parte de una valoración de habilidades inicial y se determina avances en el mismo.
- Posibilidad de ajustar grados de dificultad.
- Permite exportar datos a otros formatos (por ejemplo, Excel o PDF).




Motivación:

La app retribuye el esfuerzo de las personas por medio de incentivos que los motiven a seguirla utilizando.

Se muestran a continuación algunos ejemplos de aplicaciones relacionadas con estimulación cognitiva:

Nombre de la aplicación	Dominios	Descripción	Características
<p>NeuroNation</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Memoria ■ Atención ■ Concentración ■ Razonamiento ■ Velocidad 	<p>Realiza una evaluación inicial y elabora un programa de entrenamiento personalizado. Permite hacer un seguimiento de resultados y compararlo con otras personas de diferente edad.</p> <p>Disponible para: iOS Android</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Personalización con una prueba para conocer sus fortalezas y áreas de oportunidad. ■ Evaluaciones continuas. ■ Recordatorio de uso. ■ Adaptación del entrenamiento.
<p>Cognifit</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Razonamiento ■ Coordinación ■ Memoria ■ Percepción ■ Concentración 	<p>Cuenta con una variedad de juegos diseñados para entrenar habilidades cognitivas.</p> <p>Disponible para iOS Android e incluso para el ordenador a través de su página web.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ofrece herramientas para investigadores y profesionales de la salud que pueden utilizar con el fin de estudiar y evaluar la función cognitiva de las personas. ■ Inicia con valoración de habilidades. ■ Adaptación del entrenamiento. ■ Dificultad modificable. ■ Recordatorio de uso.

Nombre de la aplicación	Dominios	Descripción	Características
<p>Lumosity</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Memoria ■ Atención ■ Resolución de problemas ■ Matemáticas ■ Flexibilidad ■ Velocidad de procesamiento 	<p>Diseñada para exponer a retos gradualmente más difíciles, los minijuegos de Lumosity se adaptan al nivel de habilidad individual.</p> <p>Disponible para: iOS Android e incluso para el ordenador a través de su página web.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Personalización con una prueba para conocer sus fortalezas y áreas de oportunidad. ■ Recordatorio de uso. ■ Análisis del progreso (solo en la versión premium).
<p>Neurobics</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Memoria ■ Atención ■ Resolución de problemas ■ Cálculo 	<p>Diversidad de actividades. Las actividades se ofrecen para cada día en sesiones cortas.</p> <p>Disponible para: Android iOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Inicia con valoración de habilidades. ■ Dificultad modificable de acuerdo con nivel de habilidad.
<p>Entrena tu cerebro</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Memoria ■ Atención ■ Razonamiento ■ Coordinación ■ Percepción visual 	<p>Este juego está dividido en 5 categorías, cada una asociada a un área cognitiva</p> <p>Disponible para: Android iOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dificultad modificable. ■ Análisis del progreso.
<p>4 fotos 1 palabra</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Atención ■ Denominación ■ Orientación 	<p>Es necesario identificar lo que tienen en común 4 imágenes y escribirlo para acceder a la siguiente pregunta. Las reglas no son complicadas.</p> <p>Disponible para: iOS Android</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Permite registro de resultados. ■ No permite pasar al siguiente nivel si no se descubre la palabra.

Nombre de la aplicación	Dominios	Descripción	Características
<p>Classic Words en español</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Razonamiento 	<p>Permite formar palabras. Funciona como el clásico Scrabble.</p> <p>Juegas contra la máquina y tienes la opción de consultar las definiciones de todas las palabras. Ayuda a enriquecer nuestro vocabulario.</p> <p>Disponible para: iOS Android</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Muestra las estadísticas del progreso. ■ Se puede compartir la jugada con otras personas. ■ No hay ayuda o pistas durante la partida.
<p>Juegos de memoria</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Memoria 	<p>Ayuda a desarrollar habilidades memorísticas, como la retención, memoria a corto y largo plazo. Cada juego contiene diferentes niveles.</p> <p>Disponible para: Android iOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Visualización del progreso. ■ Dificultad modificable.
<p>Memory trainer</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Memoria 	<p>Juego para mejorar memoria y se va incrementando la complejidad por niveles.</p> <p>Disponible para: Android</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ No hay retroalimentación.



Dolor crónico



El dolor es una experiencia biopsicosocial displacentera, subjetiva y multifacética.

Manifestaciones

Consecuencias de padecer dolor crónico incluyen depresión, aislamiento social, trastorno del sueño y polifarmacia.

Definición

El dolor crónico es aquel que dura más allá del tiempo estimado para la curación de la lesión específica, usualmente más de 3 meses, la intensidad del dolor persistente suele ser desproporcionada a la patología subyacente observada y se asocia a deterioro funcional, con afección física y psicológica.

Factores de riesgo

- Se ha reportado que los receptores nociceptivos de la piel y otros órganos pueden disminuir con la edad, y la conducción neuronal también afectarse.
- Factores predisponentes para dolor persistente son dolor en más de una localización, trastorno de movilidad, pobre autopercepción de salud y síntomas depresivos asociados, y como factor protector se ha reportado un menor índice de masa corporal.

El dolor nociceptivo se origina por lesión tisular, inflamación o deformidad mecánica.

Diagnóstico



- Se debe realizar semiología completa del dolor, incluyendo localización, tipo de presentación, irradiación, intensidad, frecuencia, duración, y factores que lo precipitan, exacerban y atenúen.
- La estimación de la intensidad del dolor debe apoyarse en una escala para objetivar el síntoma, y utilizar la misma herramienta para comparar durante la evolución del padecimiento.

Tratamiento

- De inicio, debe investigarse qué medicamentos toma o ha tomado el paciente para ese dolor, hayan sido o no prescritos por un médico, y los efectos adversos de cada uno, toda una historia detallada de la medicación.

Epidemiología

- La prevalencia de dolor crónico en la persona adulta mayor **es cercana al 50%, y un 15%** reporta dolor crónico severo.
- Mientras que la **prevalencia en residencias** de cuidados crónicos se ha reportado entre **45% y 80%**.

Prevención

- Es conveniente llevar una bitácora para registrar intensidad del dolor, adherencia al manejo de base, uso de rescates de analgésicos, grado de respuesta, efectos adversos, y actividades asociadas al dolor.



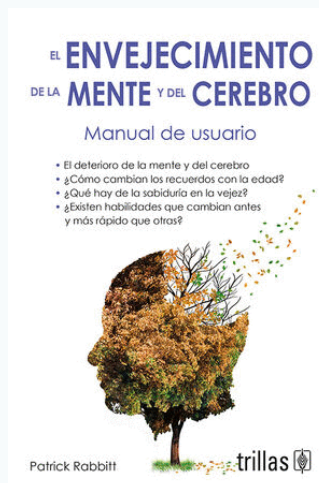
Entretenimiento

Libro

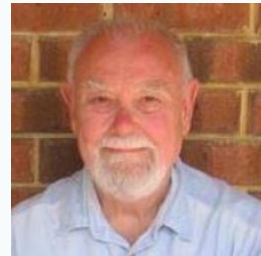
El Envejecimiento de la mente y del cerebro. Manual de usuario.

El envejecimiento de la mente y del cerebro es una síntesis accesible de diversas investigaciones que abordan las repercusiones que el proceso natural de la vejez tiene en nuestra vida cotidiana. El autor indaga en aquello que ocasiona cambios en nuestras experiencias sensoriales y cognitivas mientras envejecemos, y sus implicaciones en nuestro bienestar físico y emocional.

Patrick Rabbitt nos presenta temas de estudio como la ansiedad, depresión y la percepción del tiempo. Además, desmiente mitos acerca del proceso de la senectud; y analiza de qué manera podemos conservar y desarrollar las habilidades adquiridas a lo largo de nuestra existencia a fin de alcanzar una vejez óptima y feliz. 📖



Escritor: Pratick Rabbitt
Editorial: TRILLAS
Año de edición: 2021





Imágenes: IMDb

Película

Pasante de Moda (Estados Unidos, 2015)

Ben Whittaker, un jubilado viudo de 70 años, tiene demasiado tiempo libre y muy pocas cosas con las que llenarlo. Cuando ve una oferta de trabajo para 'becarios sénior' en una empresa que opera en internet, no duda en presentarse. Desde el minuto uno, Ben comienza a ganarse el cariño y respeto de sus compañeros y de su jefa, Jules Ostin, quien es mucho más joven que él.

La obra cinematográfica, *The Intern* en su idioma original, es una comedia protagonizada por Anne Hathaway y Robert De Niro que nos llena de sabiduría, y nos hace pensar en todas las valiosas lecciones que una persona mayor tiene para aportar a nuevas generaciones. 🍷

Capacitación y certificación en el INGER

En el 2017 se instauró el **Comité de Gestión de Competencias de la Geriátría** como parte de la estrategia para contribuir a los servicios sociales y de salud con:

- Estándares de competencia relacionados con el bienestar y la atención de personas mayores.
- Trabajadores capacitados y certificados.

Las **competencias laborales** desarrolladas por el Comité de Gestión por Competencias de la Geriátría (CGCG) y operadas por la Entidad de Certificación y Evaluación del Instituto Nacional de Geriátría ECE313-17 son los siguientes



Evaluación de la capacidad funcional de personas mayores (EC0964)



Manejo inicial de factores de riesgo de discapacidad en personas mayores (EC0965)



Aplicación de programas individuales de actividad física multicomponente para personas mayores (EC1141)



Apoyo en la orientación alimentaria para personas mayores (EC1142)



Aplicación de programa individual de estimulación cognitiva para personas mayores (EC1208)



Brindar apoyo de orientación a cuidadores informales de personas mayores (EC1209)

La **Entidad de Certificación y Evaluación** del Instituto Nacional de Geriátría cuenta con 3 actividades primordiales.



Capacitación



Evaluación



Certificación

Una vez ejecutada la evaluación y ser favorable con la declaración de la competencia se tramitará un certificado emitido por el **CONOCER** con validez oficial.

Fuente: Instituto Nacional de Geriátría. (2021). *Comité de Gestión por Competencias de la Geriátría*. <http://www.geriatria.salud.gob.mx/contenidos/ensenanza/ensenanza-ece>.

#BienestarEnLaVejez



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA