

SISTEMA DE ACCIONES PARA LA INCORPORACIÓN DEL ADULTO MAYOR A LOS CÍRCULOS DE ABUELOS DEL CONSEJO POPULAR NORTE DEL MUNICIPIO MORÓN

SYSTEM OF ACTIONS FOR THE INCORPORATION OF THE ELDERLY TO THE GRANDPARENTS' CIRCLES OF THE NORTH PEOPLE'S COUNCIL OF THE MORÓN MUNICIPALITY

Autores: Lourdes María González Benavente

Misladys López Chaviano

Institución: Universidad Máximo Gómez Báez de Ciego de Ávila, Cuba

Correo electrónico: lourdesm@unica.cu

RESUMEN

La presente investigación titulada “Sistema de acciones para la incorporación del Adulto Mayor a los círculos de abuelos del Consejo Popular Norte del Municipio Morón” resulta uno de los programas de desarrollo comunitario en el Consejo Popular Norte del Municipio Morón en la Provincia de Ciego de Ávila, justifica la importancia de la incorporación del adulto mayor a los círculos de abuelos, dadas las causas objetivas que originan la problemática, relacionada con una inadecuada preparación para enfrentar la complejidad del adulto mayor con la calidad requerida, también de las características que distinguen a este grupo etario en su etapa de envejecimiento y el papel protagónico que le concierne a la familia, al promotor de cultura física y al médico general integral en su contexto más amplio para el disfrute de una vejez sana. De ahí la necesidad de elaborar un sistema de acciones que propicie la relación existente entre cada uno de estos factores que tributan a direccionar la orientación profiláctica en primer lugar y la incorporación a las actividades física como parte indisoluble del estudio, a pesar de los innumerables esfuerzos realizados por las diferentes instituciones por elevar a planos cualitativamente superiores su estilo de vida. El análisis de las deficiencias definió que esta investigación enfrenta la insuficiente incorporación del adulto mayor a los círculos de abuelos y determina como objetivo, diseñar un sistema de acciones para lograr su incorporación. Para llegar a la triangulación de la información se aplicaron un grupo de métodos y técnicas de investigación que propiciaron a partir del diagnóstico realizado, elaborar la propuesta de sistema.

Palabras clave: Adulto Mayor, Envejecimiento, Estilo de vida.

ABSTRACT

The present investigation entitled "System of actions for the incorporation of the Elderly to the circles of grandparents of the North Popular Council of the Moron Municipality" is one of the community development programs in the North Popular Council of the Moron Municipality in the Province of Ciego de Avila , justifies the importance of the incorporation of the older adult into the circles of grandparents, given the objective causes that originate the problem, related to an inadequate preparation to face the complexity of the elderly with the required quality, also of the characteristics that distinguish this age group in its stage of aging and the leading role that concerns the family, the promoter of physical culture and the comprehensive general practitioner in its broader context for the enjoyment of a healthy old age. Hence the need to develop a system of actions that promotes the relationship between each of these factors that pay to address the prophylactic orientation in the first place and the incorporation of physical activities as an indissoluble part of the study, despite the innumerable efforts made by different institutions to elevate their lifestyle to qualitatively superior levels. The analysis of the deficiencies defined that this research faces the insufficient incorporation of the older adult into the circles of grandparents and determines as an objective, to design a system of actions to achieve its incorporation. In order to arrive at the information triangulation, a group of research methods and techniques were applied, which led to the elaboration of the system proposal based on the diagnosis made.

Keywords: Aging, Elderly, Lifestyle.

INTRODUCCIÓN

El progresivo y continuo crecimiento del número de ancianos y de la proporción que ellos representan en la población general (envejecimiento poblacional), situación que nunca antes había enfrentado la humanidad, origina necesidades económicas, sociales y culturales, con modalidades integrales en el abordaje de este problema, con énfasis en las socio sanitarias para la promoción y mantenimiento del bienestar de las personas mayores.

Todas estas premisas justifican la necesidad de estudios más profundos de los factores relacionados con la atención integral al adulto mayor, sobre los cuales recae

la atención médica, socio cultural y deportivo, lo cual es de gran importancia para la promoción de salud y la prevención, curación o rehabilitación del anciano en su comunidad.

La llamada Tercera Edad es un hecho inevitable y en Cuba se lucha de forma continua por aumentar el nivel y la esperanza de vida para que ésta sea cada día más segura, pues se lucha de forma continua por aumentar el nivel de vida y como consecuencia la esperanza de ésta.

Con la llegada de la edad madura, en el organismo humano aparecen diferentes cambios y fenómenos de carácter biológico que pueden conducir incluso a variaciones patológicas en los diferentes aparatos y sistemas que ya se manifiestan a partir de los 35 o 40 años; en un inicio hacen su aparición en forma poco significativa.

La atención a esta edad constituye uno de los retos fundamentales de las instituciones de seguridad social, de salud, comunitarias, y en general, de estudio de las ciencias que puedan contribuir a un mayor conocimiento de la vejez según Ortega y Sánchez en el 2000. En esa etapa de la vida, las enfermedades crónicas pueden ser más frecuentes, imponer más limitaciones y requerir más cuidados.

También las personas se enfrentan a acontecimientos de mucha importancia, como la jubilación, el desmembramiento de la familia que crearon (por salida de los hijos adultos del hogar o la muerte del cónyuge), e incluso, a la progresiva disminución de sus fuentes de apoyo social (por la muerte o invalidez de los amigos y contemporáneos).

Es por eso que resulta necesario conocer al adulto mayor, ser receptivo ante sus necesidades y posibilidades, dar confianza y seguridad para brindarle así un mejor espacio de realización personal. Cobra vital importancia incorporarlos a la vida social y específicamente a la actividad física, a través de los círculos de abuelos, pues el ejercicio físico mejora las funciones de todos los órganos y sistemas del organismo, influyendo fundamentalmente sobre el sistema nervioso central, sistema rector de las funciones de todo nuestro organismo. Los ejercicios físicos en las clases con este tipo de personas deben ejercer una acción no sólo sanitaria, sino también, terapéutica.

En el adulto mayor repercuten ciertos cambios, tanto en el deterioro de las funciones del organismo como en la esfera social, psíquica y económica.

Estos temas han sido ampliamente abordados por autores como: Morales Calatayud, Francisco (1999); Ceballos Díaz, Jorge L. (2001); Martín Lesende, Iñaki (2002); Vega Rodríguez, R. (2017); LLanes Betancourt Caridad, (2016) y Martínez Triay, Alina (2017). Ellos plantean sus acuerdos sobre los procesos de envejecimiento del organismo humano, que además de constituir una etapa normal e irreversible de la vida, es una forma muy especial del movimiento de la materia.

Es un complejo y variado proceso que no solamente depende de causas biológicas, sino también de las condiciones socioeconómicas en las cuales se desarrolla el individuo como ser social, y también dependen, en primer lugar, del estado funcional del sistema nervioso central.

Con la edad disminuyen gradualmente la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de inhibición y excitación en el sistema nervioso central, se desarrolla la inercia de ellos, falla la memoria y las funciones de la vista, el oído y demás analizadores, disminuye la velocidad de las reacciones y aumenta su período latente, además, las relaciones y los reflejos condicionados se forman y se fijan más lentamente. También varían todos los procesos metabólicos. Se reduce el metabolismo básico, disminuye la cantidad general de proteínas en el organismo, crece la colessterina. En el aparato locomotor, los huesos se hacen más frágiles, se manifiestan variaciones en las articulaciones, se altera su movilidad y la amplitud de los movimientos. Aparecen en ellos las variaciones de la columna vertebral, se origina encorvamiento.

Conociendo el rol que desempeña la familia en la determinación de la salud para el adulto mayor, constituye un tema que amerita mayor atención en el marco de un sistema de salud sustentado en la práctica de la medicina familiar, entre los autores que coinciden con este planteamiento se encuentran: Salvarezza, Leopoldo (1988); Orosa Fraíz, Teresa (2014); Carrasco García. Mayra (2004) y Louro Bernal, Isabel (2004).

El adulto mayor en cualquier escenario, juega un importante papel en la creación y desarrollo de la familia, él requiere de una atención integral que le permita gozar de una óptima salud para lograr de una vida plena en la que se inserte en las diferentes

actividades de la sociedad e incidir positivamente en el mantenimiento del equilibrio de ésta.

La familia es para el individuo un valor de alto significado y compromiso personal y social, fuente de amor, satisfacción, bienestar y apoyo, pero también constituye fuente de insatisfacción, malestar, estrés y enfermedad. Las alteraciones de la vida familiar son capaces de provocar alteración emocional, desequilibrio y descompensación del estado de salud.

La familia constituye la primera red de apoyo social que posee el individuo a través de toda su vida, y por lo tanto se reconoce que esta instancia ejerce función protectora ante las tensiones que genera la vida cotidiana. El apoyo que ofrece la familia es el principal recurso de promoción de la salud y prevención de las enfermedades y sus daños, así como el más eficaz que siente y percibe el individuo frente a todos los cambios y contingencias a lo largo del ciclo vital en el contexto social.

A pesar de los innumerables esfuerzos realizados por las diferentes instituciones para elevar a planos cualitativamente superiores la calidad de vida del adulto mayor, confirmada por la abundante producción científica que sobre ella se reporta en la bibliografía especializada, aún no se logra la mayor incorporación posible a la actividad física. Las causas objetivas que originan el problema están relacionadas con una inadecuada preparación para enfrentar la complejidad del adulto mayor con la calidad requerida, también se detallan las características que distinguen al adulto mayor en su etapa de envejecimiento y el rol protagónico que le concierne a la familia, al promotor de cultura física y el médico general integral en su contexto más amplio para el disfrute de una vejez sana.

El reto de elevar la competencia de los profesionales de la Salud y el INDER para que puedan prestar una mejor atención integral al adulto mayor en su vínculo comunitario, hace necesario la instrumentación de un sistema de acciones que satisfaga las necesidades científicas en el área del conocimiento de estos profesionales con la finalidad de dotarlos de herramientas que le permitan abordar de forma integral la atención al adulto mayor para enfrentar los desafíos de lograr una longevidad satisfactoria en una población que envejece aceleradamente.

La superación permanente de los recursos humanos es una tarea esencial para el Ministerio de Educación Superior y su consolidación es imprescindible para mejorar sustancialmente los indicadores del desarrollo de la salud en Cuba.

Ello conduce a los profesionales a que tengan solidez en su actuación profesional, perfeccionen sus actividades asistenciales, docentes e investigativas y que propicien cambios cualitativos en la práctica de su labor diaria en la comunidad.

Se considera que el individuo, la colectividad, la comunidad y sus instituciones tienen una cuota de responsabilidad en las acciones de prevención y rehabilitación.

Según refiere la Organización Mundial de la Salud (OMS) desde 1959 al analizar los aspectos de la salud pública en los ancianos y en la población, la mejor forma de medir la salud en los ancianos es en el ejercicio físico para el mantenimiento y cuidado de la salud, un componente fundamental de un estilo de vida saludable para reducir la morbilidad y mortalidad.

La OMS al referirse al panorama mundial de los grupos de la tercera edad, señala que en 1995 estos representaban el 6.5% de la población mundial y para el 2020 representarán el 15.1% de la población; o sea, que en el 2020 serán 1000 millones de personas. Hoy superan los 300 millones el número de mujeres y 200 millones el de los hombres en estas edades con una expectativa de vida de 67 años para ellas y 63 para ellos.

En el año 2005 sólo las Américas contaban con más de 90 millones de personas que tenían más de 60 años, 42 millones de los cuales habitaban en América Latina y el Caribe.

Cuba es ya un ejemplo de país en desarrollo, con un envejecimiento importante de su población. El 14.5% de los cubanos tiene 60 años o más, cifra que aumentará según estimaciones, a casi un 25 % en el 2025.

Cuba lleva a la práctica numerosos programas en materia de salud, de profundo sentido humanista, extendidos a los lugares más apartados. El proyecto social en pleno desarrollo cuenta con 14 mil círculos de abuelos y sus 174 casas, un incremento sostenido de hogares de ancianos, consulta de equipos multidisciplinarios con seguimiento a las enfermedades crónicas y atención domiciliaria por encima de 96 mil casos.

En la provincia Ciego de Ávila la esperanza de vida alcanzó los 75,4 años, similar también para Morón, y con 13,5% de envejecimiento para todo el territorio avileño, algo superado por los moronenses con el 14% de la población adulto mayor.

El municipio Morón cuenta con una población adulta de 8998 abuelos, de ellos solo 3172 se encuentran incorporados a los círculos de abuelos, para un total de 98 grupos clases en todo el municipio. Además de un hogar de ancianos con 160 participantes y una casa del abuelo con 80 practicantes. El Consejo Popular Norte donde se realizó dicha investigación alcanza una población adulta de 2996, de ellos solo 834 se encuentran incorporados a los círculos de abuelos para un 28%.

Los datos motivaron la realización de una investigación para analizar los aspectos que influyen en la insuficiente incorporación del adulto mayor a los círculos de abuelos y fundamentalmente para tomar decisiones y diseñar el diseño de un sistema de acciones que oriente y mejore la incorporación de los mismos a la vida social, a la actividad física y a la comunidad.

El impacto social que se obtiene del sistema de acciones se refleja en la transformación del quehacer del promotor de cultura física comunitaria, del médico de la atención primaria de salud y la familia, la cual va dirigida a la elevación de la calidad en la atención al adulto mayor en la comunidad. Todo lo anterior repercute en una formación de mayor calidad de profesionales en la atención comunitaria y logra una longevidad satisfactoria la cual también se revierte en la disminución de la morbimortalidad y en desarrollar estilos de vida sanos.

A partir de tales reflexiones se plantea que existe la insuficiente incorporación del adulto mayor a los círculos de abuelos del Consejo Popular Norte del Municipio Morón.

Objetivo General: Diseñar un Sistema de Acciones para lograr mayor incorporación de Adultos Mayores a los círculos de abuelos en el Consejo Popular Norte del Municipio Morón.

MATERIALES Y MÉTODOS

En el transcurso y desarrollo de la investigación, fueron utilizados diferentes métodos del nivel teórico y empírico que posibilitaron la adquisición de fuentes para el análisis de la temática abordada. Entre los del nivel teórico se utilizaron el histórico- lógico, inductivo- deductivo, analítico-sintético que posibilitaron la

caracterización del objeto y el campo de estudio de la investigación, también permitió la interpretación de los resultados, las conclusiones y las recomendaciones de la misma.

Dentro de los métodos de nivel empírico utilizados en la investigación están la observación, la entrevista, la encuesta, el análisis documental lo cual nos permitió validar desde el punto de vista teórico la propuesta del sistema de acciones para el logro de los objetivos propuestos.

El marco teórico conceptual está estructurado por la fundamentación teórica sobre los Adultos Mayores, definición de conceptos utilizados en el trabajo, la teoría del envejecimiento y la interrelación dialéctica entre la familia y adulto mayor, entre el médico, el licenciado en cultura física, así como las particularidades de los ejercicios físicos, los beneficios de la práctica regular de los mismos, también sus efectos positivos en el organismo envejecido y la teoría general de sistemas utilizada como guía y fuente de referencias para la realización del sistema de acciones propuesto.

RESULTADO Y DISCUSIÓN

Sistema de acciones para la incorporación de Adulto Mayor a los Círculos de Abuelos, en el Consejo Popular Norte del Municipio Morón

Al culminar los aspectos relacionados con el sustento teórico de esta investigación y el resultado del diagnóstico, permitió elaborar la propuesta de sistema de acciones, al asumir el criterio de (Lorence González, Josefa (2015), quien recomienda conceptualmente que en el marco de un trabajo de tesis de trabajo de diploma, el sistema debe ser presentado de la siguiente manera.

- Marco epistemológico (Fundamentación y justificación de su necesidad).
- Objetivo.
- Contexto social en el que se inserta el sistema.
- Representación gráfica.
- Explicación (explicación de cada uno de sus elementos y de las interacciones que se establecen entre los mismos significados, exigencias, criterio de uso, argumentación sobre sus cualidades).
- Formas de instrumentación.
- Evaluación.

La aspiración de lograr una expectativa de vida y por lo tanto de incrementar las posibilidades de llegar a una vejez satisfactoria, con calidad de vida, es una tarea ardua que debe transcurrir a lo largo de toda la existencia de los seres humanos, para ello, es necesaria la información de patrones de conducta que viabilizan estos propósitos y los estímulos físicos, sociales y en general cognitivos que inciten a ello. La creación de los círculos de abuelos es uno de los niveles que contribuye en la recuperación de las capacidades físicas, la sociabilidad y la autonomía, es una experiencia genuinamente cubana sobre la aplicación de los criterios de promoción de salud en el adulto mayor, los cuales fueron creados en 1984 en aras de brindar una incorporación más plena a la sociedad y elevar la calidad de vida de estas personas mediante el ejercicio físico, y brindarle una atención diferenciada al adulto mayor en todas sus problemas de salud, fundamentalmente en las enfermedades crónicas y degenerativas propias de la edad, entre ellas, las enfermedades articulares.

Representación gráfica. Sistema de Acciones para la incorporación del adulto mayor a los círculos de abuelos.



Formas de instrumentación.

Para la concepción de un conjunto de acciones, que con carácter motivador que influyera en el incremento de la incorporación masiva de los adultos mayores al círculo de abuelos del Consejo Popular Este del Municipio Morón y luego de valorar los resultados del diagnóstico efectuado, así como los planes de actuación sobre la ejercitación física de los mismos, dirigidos por el INDER en el municipio y la Estrategia de Actuación del MINSAP para la elevación de la calidad de vida de los mismos, se concluye que estos últimos están concebidos en el sentido de intervenir sobre el estado de salud, pero que manifiestan limitaciones en el componente motivador humano, por lo que son las siguientes premisas a tener en cuenta , algunos ejemplos. Mantener con las mejores condiciones higiénicas y ambientales el local o área de trabajo. Motivar a expresar las preocupaciones. Promocionar un estilo de vida sano Promover y dirigir ejercicios físicos al menos tres veces a la semana durante 45 minutos como mínimo En ellos queda la motivación para continuar realizando prácticas diarias de ejercicios físicos para mejorar su salud, darse un tiempo para disfrutar de excursiones, cine, paseos y mucho más, además que se involucren en proyectos que le permitan sentirse realizados y que puedan cuidar de su salud, asistiendo periódicamente a su médico.

Objetivo de las acciones: Lograr un nexo sólido entre los técnicos de cultura física y el médico general integral que tributen a una longevidad satisfactoria a través de la incorporación a la actividad física, “El círculo de abuelos”.

Acciones para el técnico de cultura física que trabaja en la comunidad. Incorporarse a los cursos de superación de cultura física terapéutica programados por los organismos INDER-MINSAP. Tener presente en todas las actividades el trabajo político-ideológico y la formación de valores. Participar con los adultos mayores en la realización de los ejercicios para lograr mayor motivación en las clases. Promover la salud a través de cambios positivos: de conocimientos, de actitudes, hábitos de vida, costumbres higiénico-sanitarias y en prevenir la aparición de enfermedades.

Valoración del sistema de acciones para la incorporación del adulto mayor a los círculos de abuelos, desde la perspectiva de los expertos.

Después de realizado el diagnóstico inicial sobre las posibles causas de la incorporación insuficiente, que permitió al autor de esta investigación establecer la propuesta de un sistema de acciones que contribuya a perfeccionar la preparación y

superación de los distintos factores que intervienen en la labor educativa del adulto mayor no incorporado a los círculos de abuelos como son los miembros del equipo de salud y el promotor de cultura física que trabajaran como un binomio indisoluble para el éxito y desarrollo de la misma, además que propicien la adquisición de conocimientos, reflexiones positivas a la familia con el adulto mayor, y lograr a través del sistema de acciones los objetivos propuestos.

Teniendo en cuenta todo lo antes expuesto y valorando la importancia que tiene la práctica sistemática del ejercicio físico, para la salud del adulto mayor, el sistema de acciones fue analizado por cada uno de los expertos seleccionados, la cual partió de la consulta a 18 especialistas, estableciendo el grado de conocimiento y la fuente de información que poseen sobre el tema de ellos 10 especialistas tenían conocimiento sobre el tema por lo que poseían un alto nivel, cinco (5) especialistas se encontraban en un nivel medio, mientras que tres (3) especialistas tenían un nivel bajo sobre el tema que se estaba tratando.

CONCLUSIONES

1. La falta de comunicación entre los diferentes factores para el logro de la incorporación del adulto mayor a los círculos de abuelos se evidenciaron con los resultados del diagnóstico.
2. Los círculos de abuelos se rigen por el programa nacional establecido para los mismos, sin embargo, éste no genera acciones motivadoras para la incorporación y permanencia de los ancianos al mismo.
3. La poca capacidad de respuesta a las necesidades afectivas de los ancianos y la inestabilidad del personal de la Cultura Física que debe dirigir las acciones de intervención mediante ejercicios físicos de carácter sistemático, son los factores fundamentales que limitan la incorporación del adulto mayor al círculos de abuelos.
4. La valoración de la propuesta a través del criterio de expertos según los resultados obtenidos se pudo constatar que el sistema de acciones es considerado muy adecuado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Adulto mayor. Bases teóricas del programa de educación de las CUAM: Disponible en: Consultado 16 de junio 2008.

- Actividad Física y Salud (2005-2014). *Revista digital*, Año 10, N° 90, Buenos Aires, noviembre 1997-2005. Disponible: <http://www.efdeportes.com/>.
- CARRASCO GARCÍA, Mayra. R. (2004). Maestría en longevidad satisfactoria, programa p- 6, Instituto Superior de Ciencias Médicas de La Habana.
- CEBALLOS, J. ARRIETA I. A Y MORALES, E. (1998). Influencia del Programa especial de Ejercicio Físico en Enfermos con Osteoporosis, Tesis. ISCAH, La Habana.
- CEBALLOS DÍAZ, Jorge. L. (2001). El Adulto Mayor y la Actividad Física, Departamento de Medicina Deportiva. 470 p.
- (2017). Características sociales y físicas de adulto mayor Departamento de Medicina Deportiva. 11 p.
- (2015). Actividad Física y Salud en la Maestría Actividad Física Comunitaria, Maestría AFC, CD-2.
- LORENCE GONZÁLEZ, JOSEFA (2015). Aproximación al sistema como resultado científico. "Monografía". Ciudad de la Habana.
- LORENZO ROSALES, Leopoldo (2008). Estrategia de educación para la salud desde la educación física para adultos, Tesis de Maestría, Ciudad Habana, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
- LLANES BETANCOURT, Caridad (2016). Capacidad Funcional y Envejecimiento Sano. Bibliografía complementaria de la Maestría: Longevidad Satisfactoria. Cuba.
- MILAN, A. y GONZÁLEZ, N. (1994). La atención de los ancianos, un desafío para los años noventa, Washington, D.C: OPS.
- MARTÍNEZ TRIAY, Alina (2017). La vida merece vivirse a cualquier edad. Disponible en: [Salud @trabaja.cip.cu/trabajadores.1ro octubre](http://Salud@trabaja.cip.cu/trabajadores.1ro octubre). Visitado: 16 de junio 2008.
- MARTÍN LESENDE, Iñaki (2002). Estrategias para mejorar la asistencia a las personas mayores en atención primaria. Médico de Familia. Coordinador del Grupo de Trabajo de Atención al Anciano de la semFYC. Cuadernos de gestión para el profesional de atención primaria (online). Vol. 08 No 02 15 p.
- MORALES CALATAYUD, Francisco (1999). Psicología de la salud. Conceptos básicos y proyecciones de trabajo. La Habana : Ed. Ciencia y técnica.

- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (1994). Factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares, nuevas esferas de investigación. Informe de un grupo científico de la OMS, Ginebra, 320-3 (Serie de Informes Técnicos; 841).
- OROSA FRAÍZ, Teresa (2014). La tercera edad y la familia. Una mirada desde el adulto mayor. La Habana : Ed. Félix Varela. 104 p.
- SALVAREZZA, Leopoldo (1988). Teoría y Clínica. Psicogeriatra. Buenos Aires : Ed. Paidós.
- VEGA RODRÍGUEZ, Rudy (2017). La Cultura física y profiláctica y terapéutica en la Medicina General Integral». Conferencia en soporte digital. 12 p.