

# MEVyT, Vertiente para la atención de personas adultas mayores

## Eje Salud integral

### Propuesta de ficha técnica curricular

## Introducción

El Instituto Nacional para la Educación de los Adultos (INEA) tiene como tarea principal, atender las demandas educativas de la población de jóvenes y personas adultas de 15 años y más, que se encuentran en rezago educativo en el país, mediante su Modelo Educación para la Vida y el Trabajo (MEVyT), que brinda la oportunidad para que esta población estudie los niveles educativos de primaria y/o secundaria. La finalidad del modelo, reside en proporcionar aprendizajes útiles para mejorar las condiciones de vida actual y futura de esta población; a la vez que les permite obtener la certificación de los niveles educativos de primaria y/o secundaria.

Como parte de las acciones de actualización del MEVyT y para dar respuesta específica a las necesidades, intereses y expectativas de los distintos grupos de la población que atiende y de acuerdo con proyecciones de CONAPO, que nos indica que en 2030, el 14.8% de la población total de nuestro país, serán personas mayores, la Dirección Académica, inició en 2015, una serie de tareas incluyendo entre otras, un trabajo de campo con personas adultas mayores, para fundamentar la creación de una nueva vertiente del modelo educativo para ofrecer una atención específica a personas de 60 años y más, que no han concluido sus estudios de primaria y/o secundaria. Contar con una oferta educativa para

este sector de la población, facilitará el aprendizaje de este grupo de la población, al mismo tiempo que coadyuvará al desarrollo de sus capacidades para mantener y mejorar su salud integral y la construcción de una cultura del envejecimiento activo, tendiente a construir un horizonte de bienestar que enlace requerimientos asociados al incremento de la esperanza de vida, el cumplimiento de anhelos postergados y el legado de su saberes a nuevas generaciones.

**Eje Salud integral.** El concepto de salud asume la realidad que enfrenta la persona adulta mayor en su proceso de envejecimiento, es decir, “el estado de salud de una persona mayor se mide por su capacidad funcional y no por los déficits que pueda tener. La funcionalidad expresa la capacidad de una persona adulta mayor para satisfacer sus necesidades de manera autónoma, independiente y satisfactoria para sí mismo. Se pretende que las personas adultas mayores, logren mantener un equilibrio en los aspectos físico, emocional, mental y social con una percepción de bienestar, de acuerdo con su edad y contexto sociocultural, incluso si se presenta algún padecimiento crónico bajo control, consideradas como sanas”<sup>1</sup>

De igual manera y a partir del reconocimiento de que la problemática ambiental no está asociada únicamente al conocimiento de fenómenos naturales, sino que comprende otros aspectos de carácter social, económico, cultural, histórico y político se incluirán temáticas desde un enfoque sustentable. Se promoverá que las personas mayores

---

<sup>1</sup> Disponible en: [http://www.unfpa.org.mx/publicaciones/Envejecimiento\\_F\\_14oct11.pdf](http://www.unfpa.org.mx/publicaciones/Envejecimiento_F_14oct11.pdf)

Instituto Nacional de las personas Adultas Mayores. INAPAM (1999) *Esperanza de vida al nacimiento por sexo 1950,2050*. En Modelos de Atención Gerontológica, p. 26. Disponible en [http://www.inapam.gob.mx/work/models/INAPAM/Resource/Documentos\\_Inicio/Libro\\_Modelos\\_de\\_Atencion\\_Gerontologica\\_\(web\).pdf](http://www.inapam.gob.mx/work/models/INAPAM/Resource/Documentos_Inicio/Libro_Modelos_de_Atencion_Gerontologica_(web).pdf)

reconozcan su experiencia ante las distintas formas de vida que hay en su entorno inmediato la importancia de su cuidado y a partir de ello, promuevan su preservación.

La promoción del bienestar implica procesos de colaboración y corresponsabilidad entre diversos actores: sociedad, Estado y la propia persona adulta mayor. Dichos procesos deben promoverse desde el ámbito familiar y comunitario. Es necesario partir de un cambio en la percepción del envejecimiento, la vejez y el papel de las personas adultas mayores en la sociedad y en el autoconcepto que tienen éstas sobre sí mismas<sup>2</sup>.

Por lo anterior en este eje, se tiene previsto incluir temas como: el cuerpo y el envejecimiento como un proceso natural, las emociones y los sentimientos, la alimentación, la actividad física, la promoción de la salud, la sexualidad en la vejez, así como temas relacionados con el conocimiento y cuidado del medio ambiente, entre otros.

---

<sup>2</sup> UNAM. Congreso universitario interdisciplinario sobre envejecimiento y vejez. Eje: Procesos educativos, tecnológicos y formación de recursos para la atención, cuidado, investigación y mantenimiento de la calidad de vida durante la vejez, [fecha de consulta: 03 de junio de 2015] . Disponible en: <http://seminarioenvejecimiento.unam.mx/Congreso/>

**Perfil de egreso**  
**Rasgos**

Nivel Intermedio	Nivel Avanzado
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce y valora que los cambios en el desarrollo de las personas adultas mayores, es un proceso natural.</li> <li>• Identifica algunos problemas de salud de las personas adultas mayores y acciones específicas para su atención.</li> <li>• Identifica medidas y acciones para el cuidado del medio ambiente en actividades cotidianas.</li> <li>• Conoce y ejerce los derechos de las personas adultas mayores para su bienestar.</li> <li>• Reconoce la responsabilidad para sí mismo, y para con su entorno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promueve y asume el cuidado de su salud, como condición que favorece un estilo de vida activo y saludable.</li> <li>• Actúa con responsabilidad social en los ámbitos en los que se desenvuelve.</li> <li>• Promueve y asume el cuidado del medio ambiente que favorezca el desarrollo sostenible.</li> <li>• Conoce y ejerce los derechos de las personas adultas mayores para su bienestar.</li> <li>• Emprende y se esfuerza por participar en proyectos personales o colectivos.</li> </ul>

No	Nivel Intermedio			Nivel Avanzado		
	Propósito	Contenidos	Recomendaciones	Propósito	Contenidos	Recomendaciones
	Identificar los principales cambios físicos, fisiológicos y emocionales, de las personas adultas mayores.	<b>Los cambios del cuerpo humano, un proceso natural y sus cuidados I.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambios físicos y fisiológicos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principales cambios en el cuerpo (externos e internos) y sus funciones.</li> <li>- Cambios hormonales en las personas adultas mayores.</li> </ul> </li> <li>• Higiene personal: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Baño diario y lavado de manos antes de comer y después de ir al baño.</li> </ul> </li> </ul>	Desarrollo de actividades que fortalezcan la capacidad de pensamiento, el ejercicio físico y el cuidado personal.	Identificar los principales cambios psicológicos, así como algunas recomendaciones para el fortalecimiento del desarrollo cognitivo.	<b>Los cambios del cuerpo humano, un proceso natural y sus cuidados II.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambios psicológicos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- La forma de pensar se modifica con la edad.</li> </ul> </li> <li>• Desarrollo cognitivo en la persona adulta mayor: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memoria.</li> <li>- Atención.</li> <li>- Procesamiento de la información.</li> <li>- Recomendaciones para minimizar las alteraciones</li> </ul> </li> </ul>	Propuesta de actividades que fortalezcan el desarrollo para una vida saludable

	Reconocer la importancia de llevar a cabo acciones, para el envejecimiento saludable.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salud bucal.</li> <li>• Alimentación: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alimentos recomendables en esta etapa.</li> <li>- La dieta diaria en función de la edad, actividad que se realiza y estado de salud.</li> <li>- El consumo de agua simple y potable, para mantener hidratado el cuerpo.</li> </ul> </li> <li>• Actividades físicas, recreativas y el descanso son parte de la salud: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividad física y sus beneficios en</li> </ul> </li> </ul>		Reconocer que la sexualidad forma parte del desarrollo de las personas adultas mayores.	<p>en el desarrollo cognitivo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La sexualidad en las personas adultas mayores: <ul style="list-style-type: none"> <li>- La percepción de las personas adultas mayores (autoestima).</li> <li>- Las emociones y sentimientos también cambian y cuentan.</li> <li>- La vida en pareja, basada en la comunicación, la confianza, el amor y el respeto.</li> </ul> </li> <li>• El reconocimiento y el valor de la persona adulta mayor en los ámbitos: familiar,</li> </ul>	
--	---------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	Identificar que el envejecimiento es parte del desarrollo del ser humano.	<p>las personas adultas mayores.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades recreativas y el descanso, para el bienestar de las personas.</li> <li>● Acciones para enfrentar y disfrutar los cambios en esta etapa de vida: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptación de los cambios.</li> <li>- Auto-control de emociones.</li> <li>- Autonomía para el desarrollo de actividades cotidianas.</li> </ul> </li> </ul>		<p>Promover conductas asertivas en las personas mayores para fortalecer su desarrollo.</p>	<p>laboral y comunitario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La vejez no se improvisa, se prepara para su disfrute.</li> <li>- Los derechos de las personas adultas mayores para su bienestar y desarrollo integral en los ámbitos donde se desenvuelve.</li> </ul>	
--	---------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>Reconocer los problemas más frecuentes de salud, en la población adulta mayor así como la importancia de su atención y seguimiento oportuno.</p>	<p><b>Enfermedades y/o accidentes en las personas adultas mayores.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Principales enfermedades y accidentes en las personas adultas mayores: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diabetes, Hipertensión, Accidentes cerebro-vasculares, Infarto...</li> <li>- Importancia de asistir al centro de salud para la detección oportuna, tratamiento y seguimiento de enfermedades.</li> </ul> </li> </ul>		<p>Promover acciones para la atención de la salud en las personas adultas mayores.</p> <p>Reconocer que la persona adulta mayor posee capacidades y experiencia que le dan un valor en la sociedad.</p>	<p><b>Acciones para el bienestar de las personas adultas mayores.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Control y cuidado de la salud: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atención periódica al centro de salud.</li> <li>- La Cartilla de salud para el control de citas médicas y aplicación de vacunas.</li> </ul> </li> <li>• Consecuencias de la automedicación.</li> <li>• Envejecimiento activo y saludable: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valoración de la experiencia acumulada</li> <li>- Participación y asertividad en la</li> </ul> </li> </ul>	<p>Desarrollo de actividades para lograr estabilidad emocional, esparcimiento, socialización y motivación de las personas adultas mayores.</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



	Promover acciones para superar momentos difíciles de la vida diaria y lograr el bienestar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incidentes que afectan la salud: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Picaduras y mordeduras y daños que causan</li> <li>- Recomendaciones para su atención</li> </ul> </li> <li>• Acciones alternativas para el bienestar de las personas adultas mayores: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tanatología una forma de vida</li> </ul> </li> </ul>			<p>toma de decisiones personales, en la familia y la comunidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Convivencia y fortalecimiento de relaciones interpersonales.</li> </ul>	
	Reconocer los elementos que conforman el medio ambiente en la comunidad, así como importancia de realizar acciones para su cuidado.	<p><b>El cuidado del ambiente desde el hogar.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocimiento del medio que le rodea: <ul style="list-style-type: none"> <li>- La flora y la fauna.</li> <li>- El agua, el aire, el suelo.</li> </ul> </li> </ul>		Promover acciones para el cuidado del medio ambiente en el hogar y la comunidad.	<p><b>Acciones prácticas para el cuidado del ambiente y la salud.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ecotécnicas para el cuidado del agua: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Captación de agua de lluvia para usos no potables.</li> </ul> </li> </ul>	

	Reconocer estrategias para el cuidado del agua, la energía y la importancia de la separación de basura desde el hogar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acciones para su cuidado.</li> <li>• Efectos del deterioro ambiental en la salud.</li> <li>• Actividades para disminuir el desperdicio y la contaminación del agua en el hogar: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uso responsable del agua.</li> <li>- Uso de detergentes biodegradables.</li> </ul> </li> <li>• Actividades relacionadas con el ahorro de energía en el hogar: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprovechamiento de la luz natural.</li> </ul> </li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reutilización de agua gris.</li> <li>- Fabricación de jabones, champús, y detergentes biodegradables...</li> <li>• Ecotécnicas para disminuir la emisión de bióxido de carbono al aire: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento solar de agua.</li> <li>- Calefacción solar.</li> <li>- Electricidad solar en casa.</li> </ul> </li> <li>• Ecotécnicas para el cuidado del medio ambiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoproducción de hortalizas</li> <li>- Hidroponía</li> <li>- Cultivo de flores</li> </ul> </li> </ul>	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Empleo de colores claros en las paredes y techos.</li> <li>• Actividades relacionadas con: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Separación de residuos: orgánicos e inorgánicos</li> <li>- Evitar la compra de productos con varios empaques</li> <li>- Evitar o disminuir el uso de productos desechables.</li> </ul> </li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reducción reutilización y reciclaje de materiales</li> </ul>	
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	--