

DOCUMENTO DE TRABAJO

MEVyT, Vertiente para la atención a personas adultas mayores Eje Salud integral

Temario

Nivel intermedio	Nivel avanzado
<p>1. Cambios del cuerpo humano, un proceso natural y el envejecimiento saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las personas adultas mayores en México <ul style="list-style-type: none"> - El envejecimiento. - La salud integral. • Cambios biológicos <ul style="list-style-type: none"> - Principales cambios en el cuerpo (externos e internos) y sus funciones. • Cambios psicológicos <ul style="list-style-type: none"> - La forma de pensar se modifica con la edad. • Cambios sociales <ul style="list-style-type: none"> - Auto percepción, aceptación y cómo percibe la sociedad la vejez para seguir apoyando su desarrollando. 	<p>1. Desarrollo integral y salud.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo físico <ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento de posibilidades y limitaciones. - Actividades de autocuidado para el fortalecimiento de la funcionalidad. - Participación en el cuidado del cuerpo. • Desarrollo cognitivo <ul style="list-style-type: none"> - Actividades para mantener y desarrollar las habilidades intelectuales. - Creación de entornos ricos en estímulos. • Desarrollo emocional <ul style="list-style-type: none"> - Emociones y adaptación al envejecimiento. - Fortalecimiento de la autoestima y las relaciones interpersonales. - Importancia de la recreación. • Desarrollo social <ul style="list-style-type: none"> - Redes de apoyo. - Participación social y disfrute de la vida. - Tolerancia y aceptación de ideas.

DOCUMENTO DE TRABAJO

<p>2. Principales enfermedades y vida saludable en el envejecimiento.</p> <ul style="list-style-type: none">• Principales enfermedades y estrategias de prevención y control<ul style="list-style-type: none">- Diabetes mellitus, hipertensión arterial, enfermedades cerebrovasculares, infarto al miocardio, osteoporosis, obesidad y sobrepeso, depresión, demencias.- Importancia de su atención y control por especialistas de la salud.- La automedicación y sus consecuencias.• Estrategias para mantener una adecuada salud bucal<ul style="list-style-type: none">- Autoexploración y aseo bucodental.- Visita periódica al dentista.• Accidentes e incidentes que afectan la salud<ul style="list-style-type: none">- Prevención de accidentes en el hogar y la comunidad.- Picaduras y mordeduras y daños que causan:<ul style="list-style-type: none">○ Recomendaciones para su atención.• Opciones para lograr un envejecimiento saludable<ul style="list-style-type: none">- Importancia del autocuidado, la higiene, la ayuda mutua y la autogestión.- Estrategias para una alimentación adecuada:	<p>2. Acciones para el bienestar de las personas adultas mayores.</p> <ul style="list-style-type: none">• Envejecimiento activo y saludable<ul style="list-style-type: none">- Valoración de la experiencia acumulada.- Participación y asertividad en la toma de decisiones personales, en la familia y la comunidad.- Convivencia y fortalecimiento de relaciones interpersonales.- Ejercicio Físico:<ul style="list-style-type: none">○ Recomendaciones generales.○ Elementos a considerar antes de iniciar una rutina de ejercicio físico.• Estrategias para lograr una buena higiene del sueño<ul style="list-style-type: none">- Importancia del sueño.- El sueño y el envejecimiento.- Insomnio.- Higiene del sueño.• Manejo adecuado del estrés<ul style="list-style-type: none">- Manejo de emociones- Estrategias de relajación• Sexualidad y envejecimiento<ul style="list-style-type: none">- Sexualidad y erotismo.- Género y sexualidad.- Mitos sobre la sexualidad en la vejez.• Medicina holística: relación cuerpo-mente-espíritu-energía.<ul style="list-style-type: none">- El huerto medicinal.- Hierbas medicinales en casa.- Técnicas básicas de preparación.
---	--

DOCUMENTO DE TRABAJO

<ul style="list-style-type: none"> ○ Dieta adecuada. ○ Consumo de líquidos. ○ La dieta, la cultura y estado de salud de la persona. - Atención periódica en el centro de salud, la Cartilla de salud y la aplicación de vacunas. - Resiliencia en el envejecimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Cómo enfrentar la pérdida <ul style="list-style-type: none"> - Las pérdidas. - El duelo. - Afrontamiento.
<p>3. El cuidado del ambiente desde el hogar.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Reconocimiento del medio que le rodea <ul style="list-style-type: none"> - La flora y la fauna. - El agua, el aire, el suelo. - Acciones para su cuidado. ● El cuidado ambiental en el hogar <ul style="list-style-type: none"> - Manejo de residuos: orgánicos e inorgánicos. - Aseo del hogar. - Manejo de mascotas y animales de corral. - Uso responsable del agua. - Uso de detergentes biodegradables. ● Ahorro de energía en el hogar y la compra de productos que no generen desechos <ul style="list-style-type: none"> - Aprovechamiento de la luz natural. - Empleo de colores claros en las paredes y techos. - Compra de productos que no generen desechos. 	<p>3. Acciones prácticas para el cuidado del ambiente y la salud.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ecotécnicas para el cuidado del agua <ul style="list-style-type: none"> - Captación de agua de lluvia para usos no potables. - Reutilización de agua gris. - Fabricación de jabones, champús, y detergentes biodegradables... - ● Ecotécnicas para disminuir la emisión de bióxido de carbono al aire <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento solar del agua. - Electricidad solar en casa. ● Ecotécnicas para el cuidado del medio ambiente <ul style="list-style-type: none"> - Autoproducción de hortalizas. - Hidroponía. - Cultivo de flores. - Reducción, reutilización y reciclaje de materiales.

DOCUMENTO DE TRABAJO

<ul style="list-style-type: none">- Evitar o disminuir el uso de productos desechables.	
---	--