

Autonomía y funcionalidad de las Personas Adultas Mayores

Factores de riesgo y prevención de la dependencia

Esperanza Uribe Álvarez



GOBIERNO DE
MÉXICO

BIENESTAR
SECRETARÍA DE BIENESTAR

Objetivo de la sesión

Reconocer la importancia de la autonomía e independencia de las personas mayores a fin de promover acciones preventivas de la dependencia que permitan incidir sobre los factores de riesgo



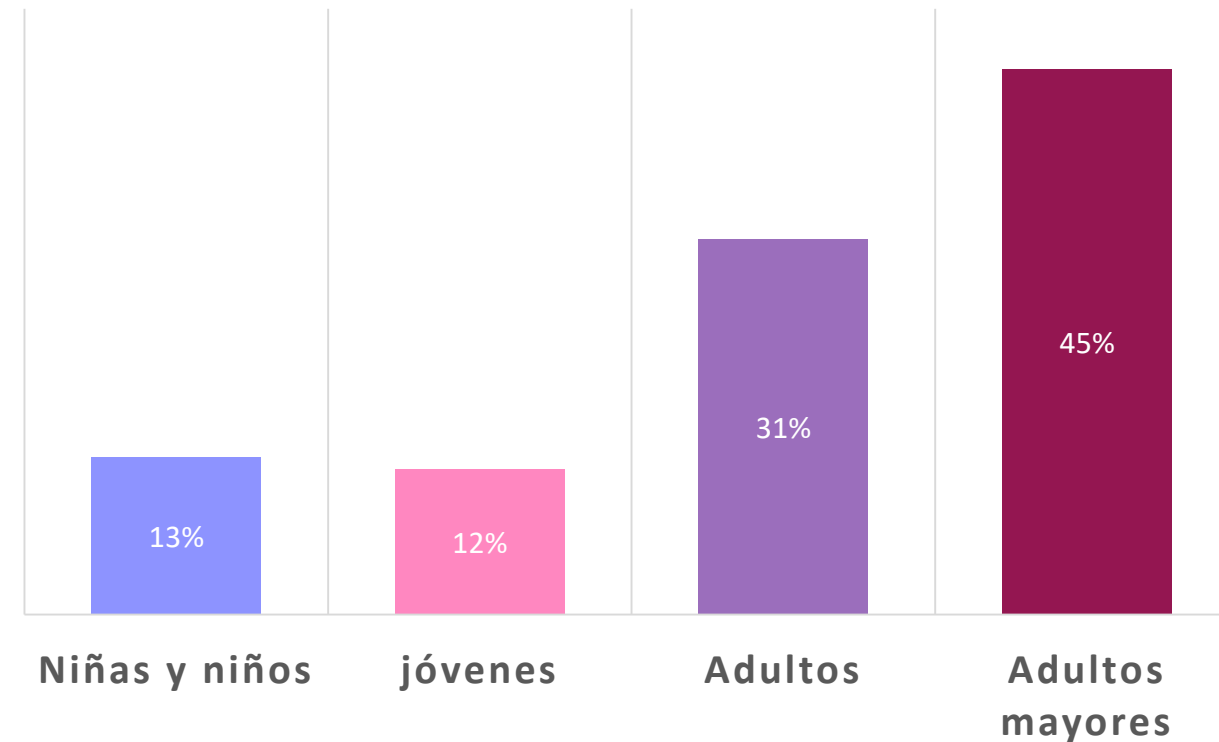
CONTENIDO

1. Autonomía e independencia
2. Funcionalidad
3. Capacidades, perspectiva de la OMS

Personas Mayores con discapacidad

- El Censo 2020, realizado por el INEGI, registró 3.3 millones de personas mayores con discapacidad y/o algún problema o condición mental
- La Encuesta Nacional para el Sistema de Cuidados (ENASIC), 2022 muestra que 65.2 % de las personas mayores con discapacidad o dependencia recibían cuidados en el hogar

Personas con discapacidad



INEGI. (2020). Censo de Población y Vivienda.

https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2021/EAP_PersDiscap21.pdf

INEGI. (2023). Encuesta Nacional para el Sistema de Cuidados.

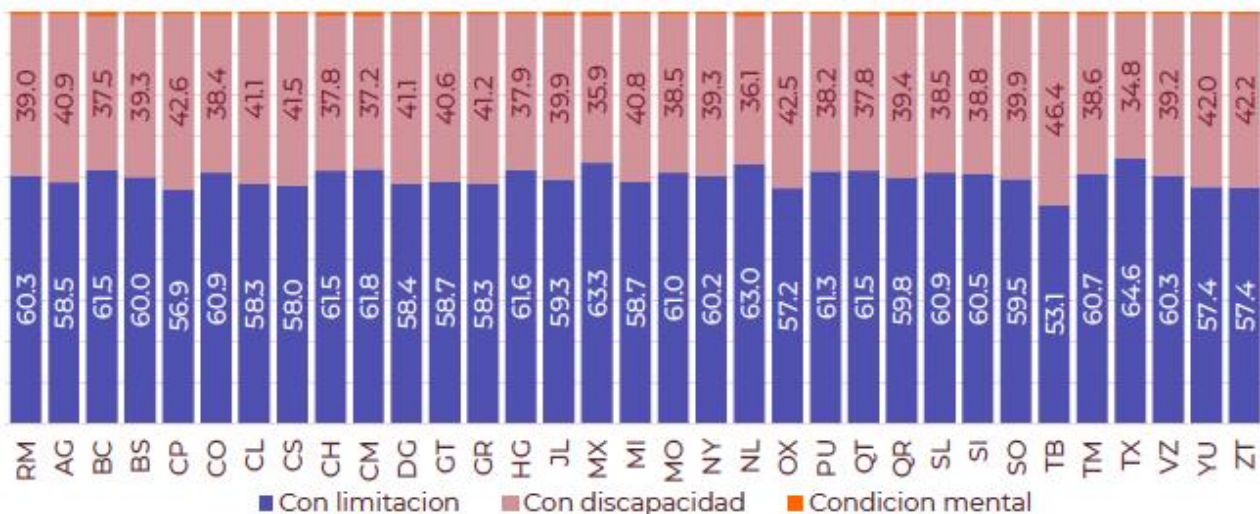
https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/ENASIC/ENASIC_23.pdf

Personas Mayores con discapacidad

Discapacidad

Poco más de **60%** de las personas mayores en **Guerrero y Oaxaca** presentaron al menos una limitación, discapacidad o problema o condición mental

Población mayor con limitación*, discapacidad o algún problema o condición mental



*Limitación en la actividad: se refiere a aquellas personas que presentan poca dificultad para realizar actividades de la vida cotidiana como ver aún usando lentes; oír aún usando un aparato auditivo; caminar, subir o bajar; recordar o concentrarse; bañarse, vestirse o comer y hablar o comunicarse. Discapacidad: se refiere a la población que presenta mucha dificultad o no puede realizar las actividades mencionadas.

Fuente: Estimaciones de la SGCONAPO con base en el INEGI, Censo de Población y Vivienda, 2020. Tabulados interactivos.

Porcentaje de personas mayores con discapacidad*, 2020



*Incluye la población que presenta algún problema o condición mental.

Fuente: Estimaciones de la SGCONAPO con base en el INEGI, Censo de Población y Vivienda, 2020. Tabulados interactivos.

Consejo Nacional e Población Vivienda. Situación sociodemográfica de las personas mayores: 60 años y más con base en el Censo de Población y Vivienda 2020.

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/702727/00_Comparacion_Estatal_PM.pdf

Cambios en el envejecimiento

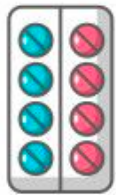
- Afecta a todos los órganos y sistemas
- Se experimentan de forma individual
- Los cambios en el envejecimiento son determinados socialmente
- Se relacionan con las transformaciones biopsicosociales ocurridas en el curso de vida
- Influyen de manera significativa los factores epigenéticos



- ▶ Disminución de la masa muscular
- ▶ Aumento de la grasa corporal
- ▶ La piel se adelgaza
- ▶ La producción de saliva es menor
- ▶ Pérdida de papilas gustativas
- ▶ Aminora la movilidad intestinal y la absorción alimenticia es deficiente

Envejecimiento patológico

Se define así al ser consecuencia de enfermedades añadidas al proceso de envejecimiento normal



Factores de riesgo

- Caídas
- Deterioro cognitivo
- Depresión
- Enfermedades crónico degenerativas

Autonomía e Independencia



Autonomía

Capacidad para la toma de decisiones sobre la propia vida

Independencia

Capacidad para desempeñar sin ayuda sus propios actos para la vida

Funcionalidad de las personas mayores



Funcionamiento

A. Cuerpo
Funciones y estructuras corporales

Cambios en los sistemas

B. Actividades y participación
Capacidad y desempeño / realización

Discapacidad

Ausencia de un funcionamiento biológico y físico normal

- Deficiencias
- Limitaciones de la actividad
- Restricciones de participación



Condición de salud

Factores contextuales

Organización Mundial de la Salud. (2001). Clasificación Internacional del Funcionamiento. Revisado en:
https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43360/9241545445_spa.pdf



Ver aun usando lentes



Oir aun usando aparato auditivo



Caminar, subir o bajar



Recordar o concentrarse

Bañarse, vestirse o comer



Hablar o comunicarse



Limitación

Dificultad que se puede tener para el desempeño /realización de actividades



Funcionalidad

Permite definir el nivel de dependencia

Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD)

Personales, cuidado del cuerpo

Actividades Instrumentales de la Vida Diaria (AIVD)

Mantenimiento del hogar independiente



Segovia Díaz de León, Martha Graciela, & Torres Hernández, Erika Adriana. (2011). Funcionalidad del adulto mayor y el cuidado enfermero. *Gerokomos*, 22(4), 162-166. <https://dx.doi.org/10.4321/S1134-928X2011000400003>

Dependencia

- Noción compleja

Pérdida de la funcionalidad

- Puede incidir en los ámbitos económico, social y psicológico, entre otros
- Necesidad de ayuda o asitencia a causa de alguna limitación o discapacidad.

Prevención de la dependencia

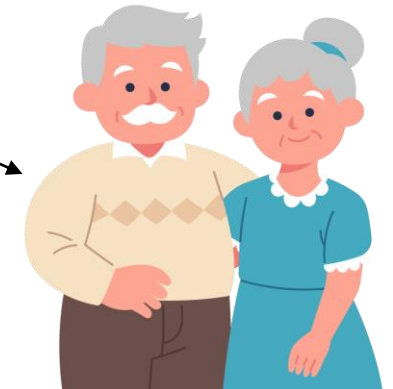
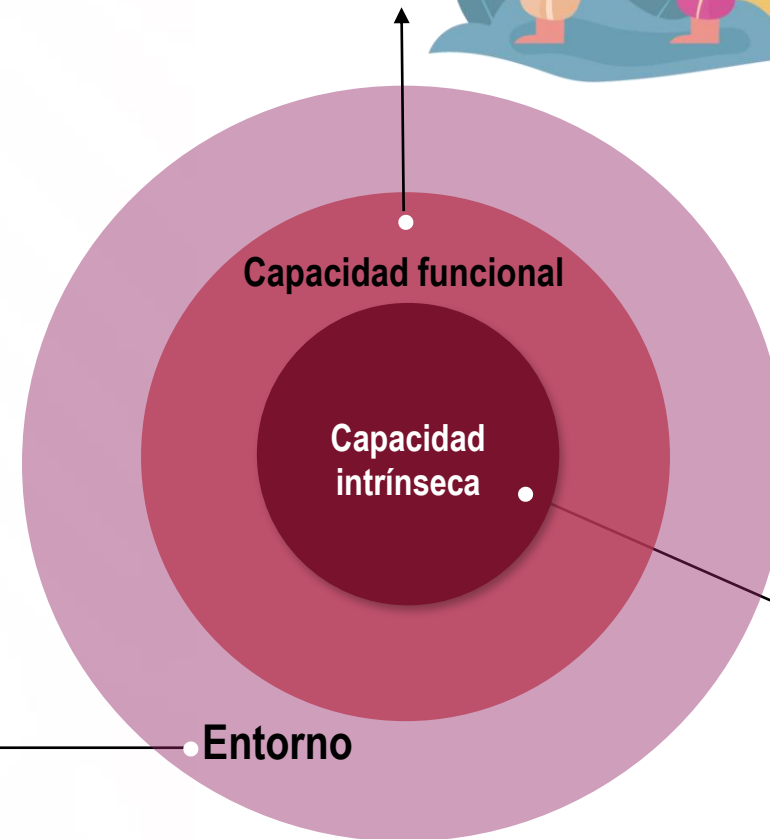
- Higiene personal
- Alimentación balanceada y rica en fibras
- Higiene del sueño
- Beber suficiente agua
- Seguimiento médico y odontológico
- Aplicación de vacunas
- Realización de actividad física
- Participación en comunidad
- Redes de apoyo



Las capacidades, perspectiva de la OMS



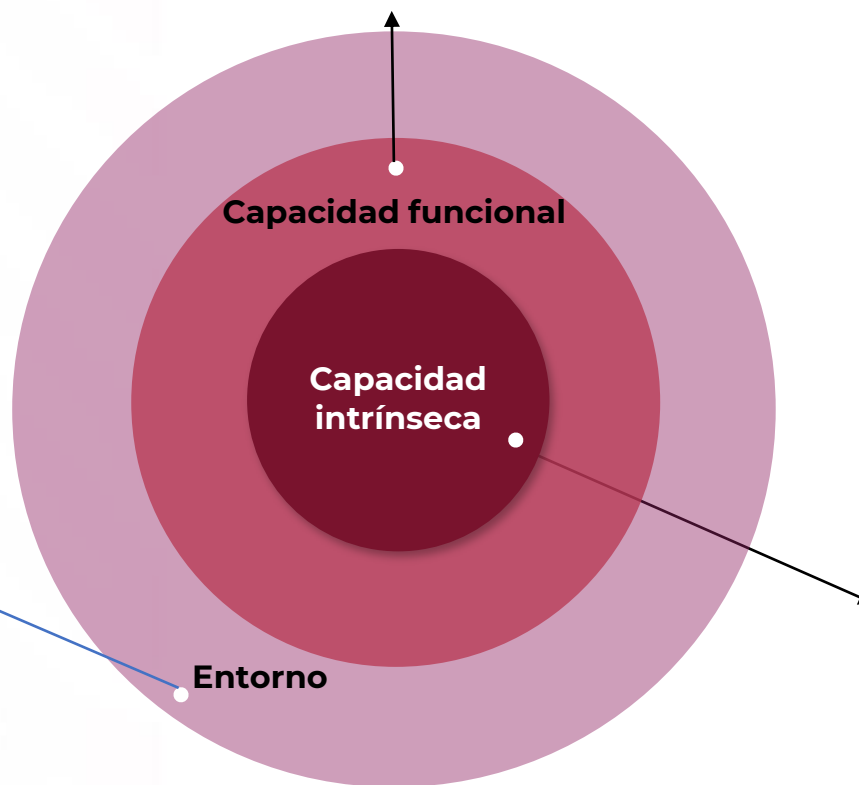
Envejecimiento saludable: oportunidades para la acción



Envejecimiento saludable: oportunidades para la acción

Comprende todos los factores del mundo exterior que conforman el contexto de la vida de una persona, desde el nivel macro al nivel micro –el hogar, la comunidad y la sociedad en general-.

Esta combinación final entre la persona y su entorno, y la interacción entre ellos, es lo que se conoce como la **capacidad funcional** del individuo. Comprende los **atributos relacionados con la de salud** que permiten a una persona ser y hacer lo que es importante para ella.



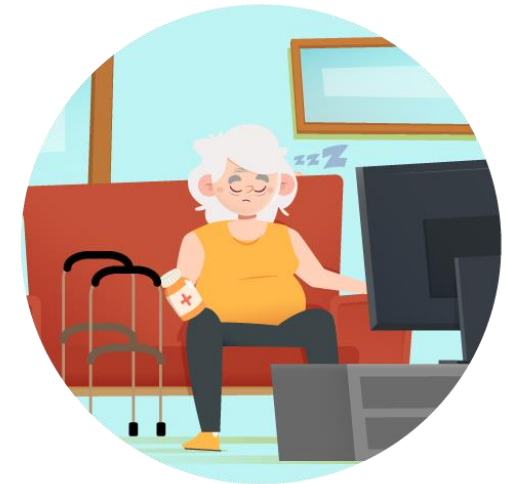
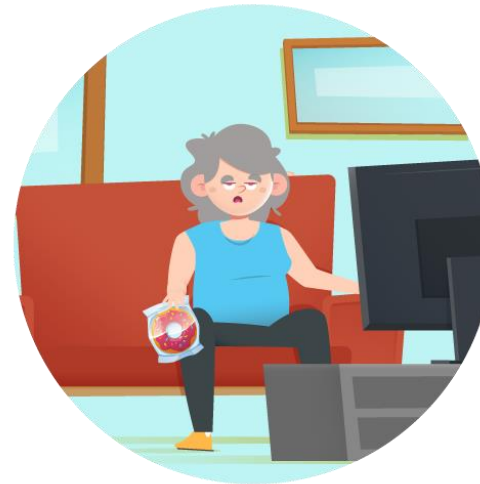
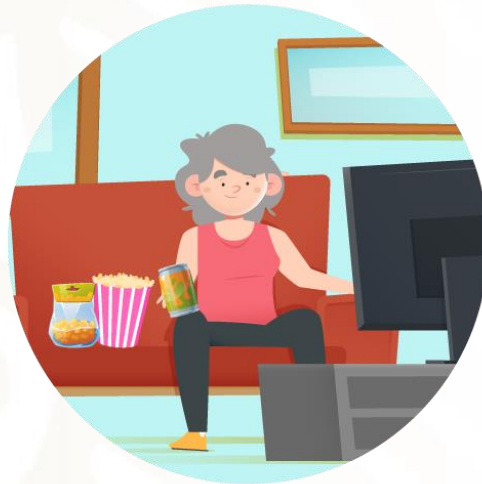
Es determinada por las **características de salud** (factores fisiológicos de riesgo, enfermedades, lesiones y síndromes geriátricos)

Perido

Capacidad alta y estable

Deterioro de la capacidad

Pérdida considerable de la capacidad



Riesgos y desafíos

Fomentar y mantener la capacidad y resistencia

Invertir, detener o moderar la pérdida de capacidad

Compensar la pérdida de capacidad

Objetivos

Objetivos

Fomentar y mantener la capacidad y resistencia

Invertir, detener o moderar la pérdida de capacidad

Compensar la pérdida de capacidad

Periodo

Capacidad alta y estable

Deterioro de la capacidad

Pérdida considerable de la capacidad

Respuestas



Período	Capacidad alta y estable	Deterioro de la capacidad	Pérdida considerable de capacidad
Riesgos y desafíos	Conductas de riesgo, enfermedades no transmisibles de reciente aparición	Deterioro de la movilidad, sarcopenia, salud delicada, deterioro cognitivo o demencia, deterioro sensorial	Dificultad para realizar tareas básicas, dolor y sufrimiento causado por enfermedades crónicas avanzadas
Objetivos	<p>Fomentar y mantener la capacidad y resistencia</p> <p>Invertir, detener o moderar la pérdida de capacidad</p> <p>Compensar la pérdida de capacidad</p>		
Respuestas	<p>Reducir los factores de riesgo y fomentar los hábitos saludables</p> <p>Detección temprana y tratamiento de las enfermedades crónicas</p> <p>Fomentar la resiliencia con conductas que mejoran la capacidad mediante el fortalecimiento de las habilidades personales y la creación de relaciones</p>	<p>Implementar programas multidimensional en los entornos de atención primaria de la salud</p> <p>Tratar las causas fundamentales del deterioro de la capacidad</p> <p>Mantener la masa muscular y la densidad ósea con ejercicio y buena nutrición</p>	<p>Intervenciones para recuperar y mantener la capacidad intrínseca</p> <p>Atención y apoyo para compensar las pérdidas en la capacidad y garantizar la dignidad</p> <p>Acceso rápido a atención de cuadros agudos</p> <p>Cuidados paliativos y al final de la vida</p>



**GRACIAS POR SU ASISTENCIA
Y PARTICIPACIÓN**



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

BIENESTAR
SECRETARÍA DE BIENESTAR