

***Mejora de las capacidades
físicas y primeros auxilios
para las personas
dependientes***

CONTENIDOS CURSO

- Introducción. Conceptos básicos y primeras nociones.
- Autocuidados.
- Primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar
- Urgencias Médicas
- Incontinencias
- Higiene Bucal
- Prevención de Riesgos
- Prevención de lesiones – Higiene postural

- Pautas básicas de Nutrición y Alimentación
- Prevención de estrés y sobrecarga cuidador
- Demencia y Alzheimer
- Actividades de la vida diaria
- Cambios posturales-movilizaciones-transferencias
- Cuidados de higiene y aseo
- Sufrimiento-agonía-duelo-preparación postmortem
- Cuidados sanitarios

Primeras nociones

Mejora de las capacidades físicas y primeros auxilios para las personas dependientes

Causas del envejecimiento de la población



- Disminuye Tasa de natalidad
- Aumento de la Esperanza de Vida

**Aumenta
calidad**

Alimentación

Atención Sanitaria

Control de enfermedades infecciosas

- Disminuye la mortalidad



más de 80 años

77.5-80 años

75-77.5 años

72.5-75 años

70-72.5 años

67.5-70 años

65-67.5 años

60-65 años

55-60 años

50-55 años

45-50 años

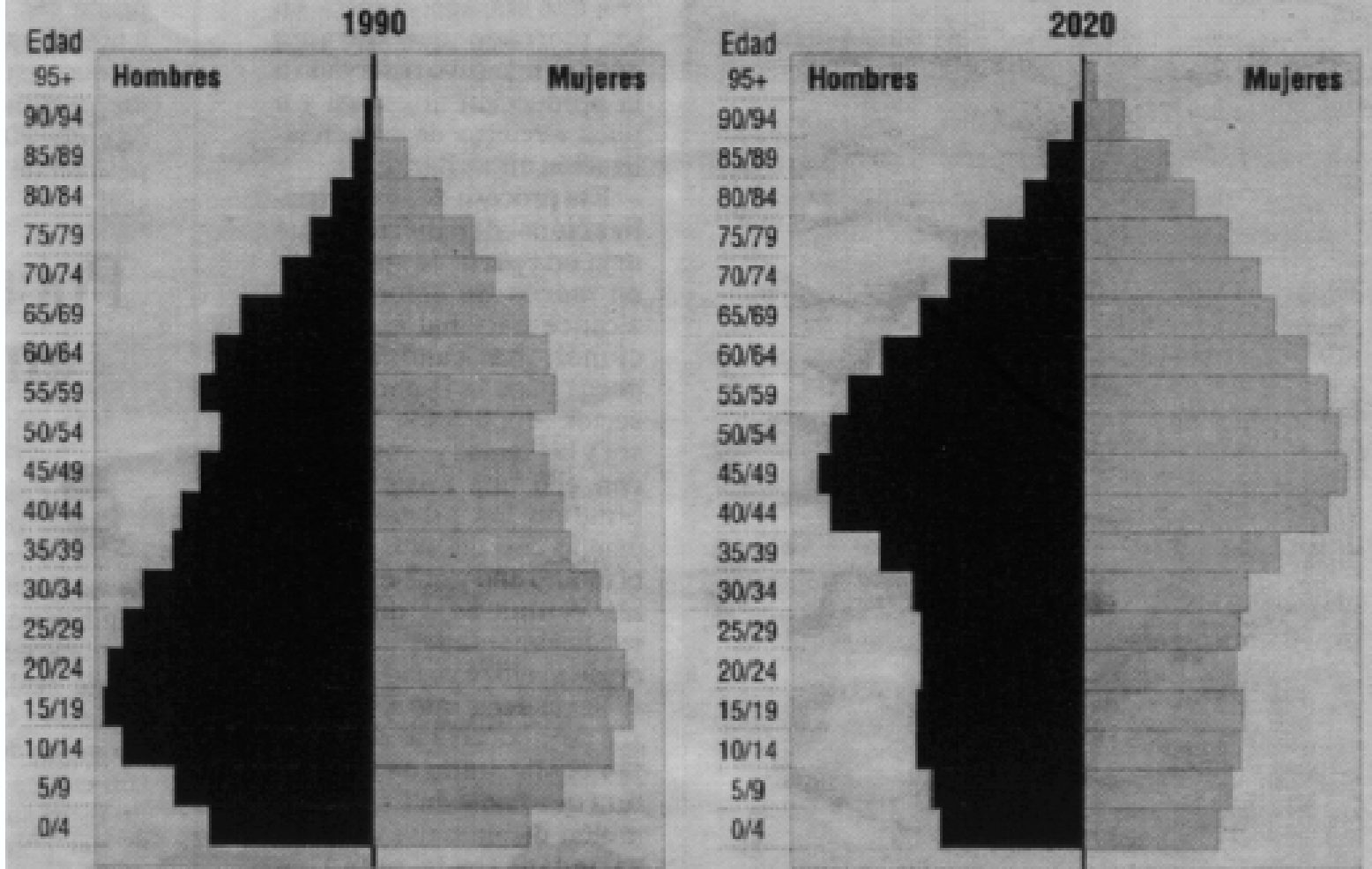
40-45 años

menor 40 años

no disponible

Evolución de la pirámide de población en España

Si se mantiene la tasa de fecundidad en los niveles actuales, la población española comenzará a disminuir en el año 2010 si no se produce una llegada masiva de inmigrantes.



Mayores de 65 años:

- 1960: 8,2%
- 1991: 13,74%
- 2005: 16,8%

previsión

- 2020: 20%
- 2050: 35%





**IMPORTANCIA
DE VUESTRO
TRABAJO**

LOS CUIDADOS PALIATIVOS:

- Proporcionan alivio del dolor y otros problemas que provocan distress
- Afirman la vida y observan la muerte como un proceso normal
- Nunca pretenden apresurar o posponer la muerte
- Integran aspectos psicosociales y espirituales a los cuidados
- Ofrecen un sistema de soporte y ayuda para conseguir que la vida de los pacientes sea activa tanto como se pueda hasta la muerte
- Ofrecen soporte y ayuda a familia para afrontar la enfermedad del paciente y el duelo

CUIDADOS PALIATIVOS

“ Asistencia Total, Activa y continuada de los pacientes y sus familias, por un equipo multiprofesional, cuando la expectativa médica no es la curación”.

META FUNDAMENTAL

Dar CALIDAD de Vida SIN INTENTAR ALARGAR la SUPERVIVENCIA.

Debe de cubrir las necesidades: **FÍSICAS**
PSICOLÓGICAS
ESPIRITUALES
SOCIALES

Del PACIENTE y de su FAMILIA

Envejecimiento

- Proceso Biológico



**CICLO
VITAL**

- Fenómeno Social



- Realidad Subjetiva y Comportamental

Ingredientes del envejecimiento con éxito/óptimo:

- Salud

- Funcionamiento intelectual/físico



- Compromiso con la vida (sentirse útil)

Ingredientes del Bienestar:

- Salud
- Independencia (funcionalidad)
- Economía
- Relaciones personales
- Actividad Física

Gerontología vs Geriatria:

- **Gerontología:** abarca los fenómenos normales y también enfermedades, que ocurren durante el envejecimiento y la vejez. Es interdisciplinaria
- **Geriatria:** rama de la medicina que se ocupa de las enfermedades de la vejez.



ENVEJECIMIENTO vs ENFERMEDAD

ENVEJECIMIENTO	ENFERMEDAD
Universal (afecta a todos los seres vivos)	Selectivo
Intrínseco (propio de las características del ser vivo)	Extrínseco / Intrínseco (puede depender de características genéticas y factores medioambientales)
Progresivo	Discontinua / Progresiva
Deletéreo o supresor (lleva a la muerte)	En ocasiones supresor
Irreversible	Tratable (a menudo)

5 CLAVES EN GERIATRÍA

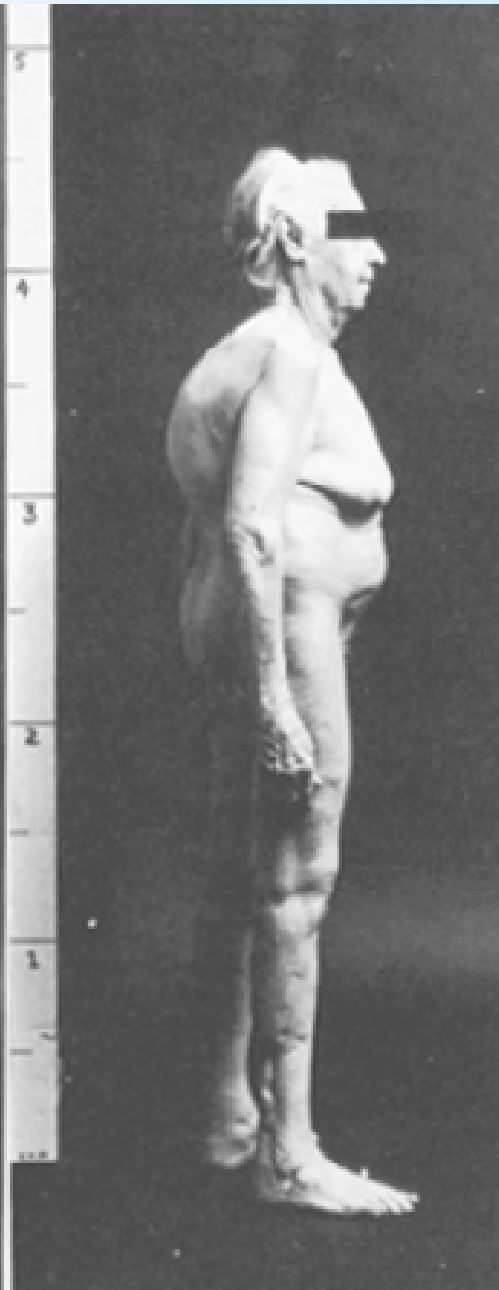
- 1) Hay que diferenciar envejecimiento de enfermedad.
- 2) Tratar las patologías desde un punto de vista multidisciplinar.
- 3) Prevención y promoción de la salud mejoran la calidad de vida del anciano.
- 4) Las pluripatologías son más frecuentes en la tercera edad.
- 5) La edad hace al sujeto más vulnerable a padecer patologías.

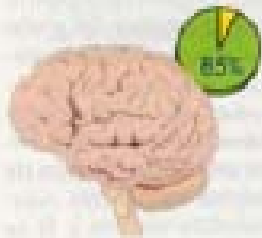
CAMBIOS ASOCIADOS AL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO

(NORMALES E INEVITABLES)

FÍSICOS

- Apariencia Física y movilidad
- Funciones orgánicas vitales menos efectivas:
- Sist. Cardiovascular/respiratorio
- Aparato Digestivo
- Sistema Excretor/hormonal/inmune y reproductor
- Pérdida Sensorial: vista, oído, gusto y olfato. (deslumbramientos, somatización de la tristeza: “me duele el estómago”...)





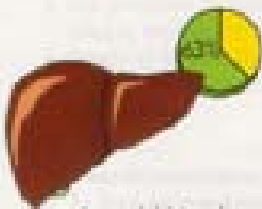
Peso del cerebro



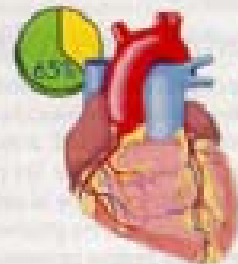
Índice de metabolismo basal



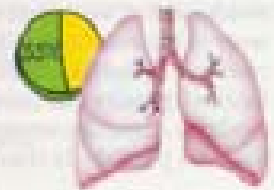
Perfusión hepática



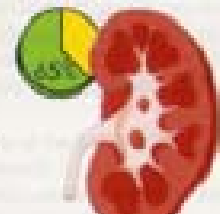
Peso del hígado



Gasto cardíaco en reposo



Capacidad respiratoria de los pulmones



Masa renal



Velocidad de conducción de la fibra nerviosa

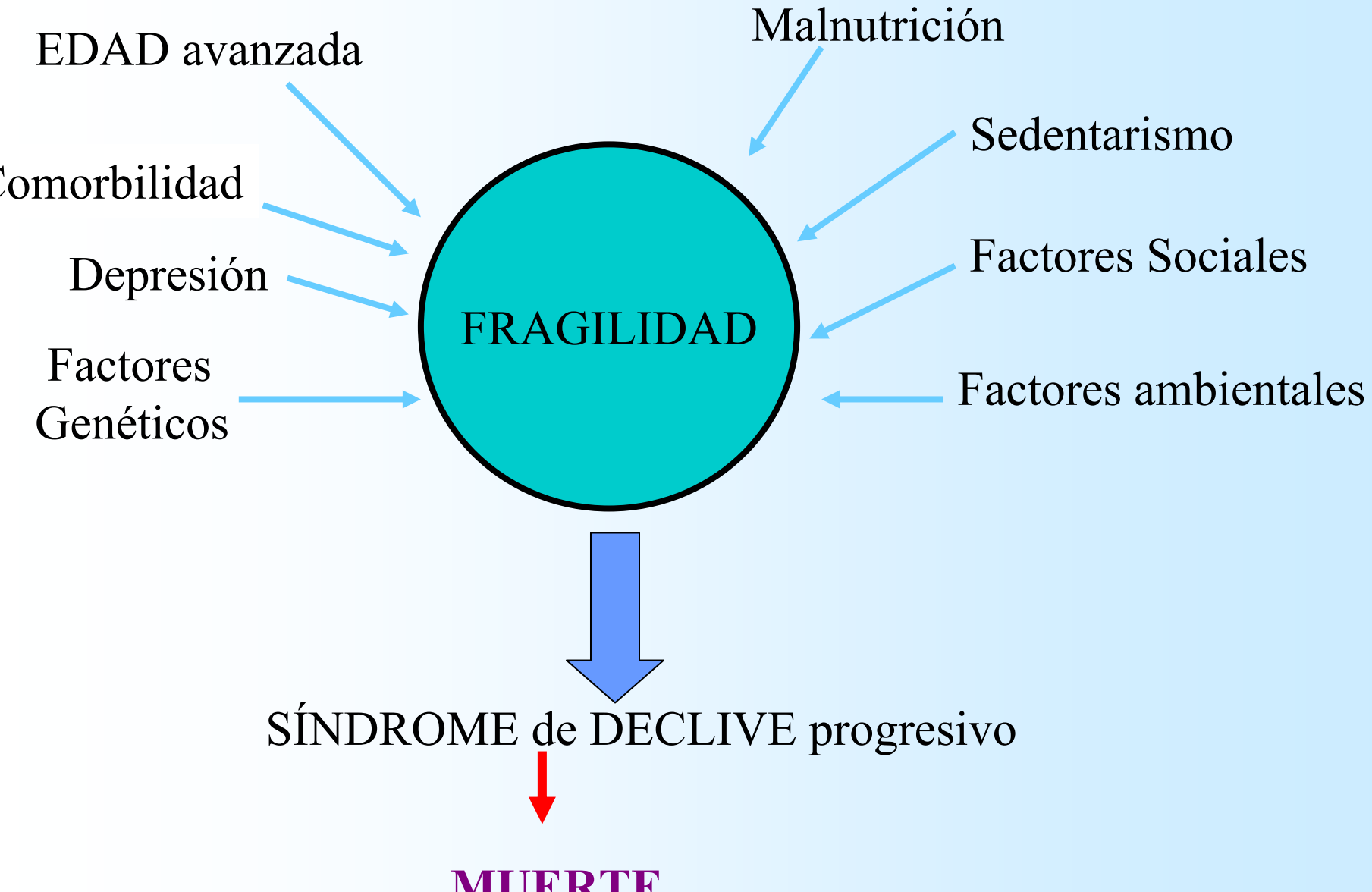
PSICOLÓGICOS

- Funcionamiento Cognitivo:
- Inteligencia: procesamiento de la información mas lento.
- Aprendizaje y Memoria: dificultad para recordar información nueva. (no la ya adquirida: cuentan historias).
- Rendimiento en tareas: menor rapidez de respuesta, menor concentración y atención.

SOCIALES

- **Jubilación:** pérdida de rol profesional , de ingresos económicos y de relaciones sociales (+ aislamiento + tiempo libre)
- **Relaciones familiares:** cambios en la estructura familiar (poder sobre hijos: fenómeno de nido vacío)
- **Redes sociales:** más reducidas (importancia del apoyo social como amortiguador del estrés, depresión, ansiedad...).
- **Imagen Social – Estereotipos Negativos :** Mascara del envejecimiento (el cuerpo envejece pero el “YO” no)
- **Viviendas más antiguas** (aislamiento, barreras arquitectónicas..)

SITUACIÓN DEL ENFERMO “FRAGIL”



ACTITUD DEL PROFESIONAL ANTE LOS PROBLEMAS DE SALUD DE LOS MAYORES

- Asumir cierta compasión (no darle todo por bien hecho)
- No elevar la voz
- No tutearle
- Evitar el optimismo exagerado y el pesimismo (sin falsas expectativas)
- Saber escuchar
- Ayudarle solo en lo que No puedan (no crear dependencia)

HABILIDADES GENERALES DEL PROFESIONAL

- **Empatía:**

Ejemplos:

- Usted no me comprende - ¿Hay que pasar por un cáncer o demencia para saber tratarlo?
- ¿Verdad que mis hijos son muy malos?: no juzgar el comportamiento de nadie.

ACTITUD EMPÁTICA

```
graph TD; A[ACTITUD EMPÁTICA] --- B[Relación]; A --- C[Escucha]; A --- D[Facilitación]; A --- E[Información]; A --- F[Normalización]; A --- G[Orientación];
```

Relación

Escucha

Facilitación

Información

Normalización

Orientación

Empatía

“Las tres cuartas partes de la miseria y malos entendidos que hay en el mundo acabarían si las personas se pusieran en los zapatos de sus adversarios y entendieran su punto de vista”



Ponerse en el lugar del otro sin perder tu punto de referencia

**ACTITUD
EMPÁTICA**

**CENTRADA
EN EL
PACIENTE**

**APOYAR Y
ALIVIAR**

- **Relación profesional de ayuda**
- **Escucha activa**
- **Facilitar la comunicación**
- **Informar**
- **Orientar y asesorar**

ACTIVIDADES PREVENTIVAS

La Empatía Terapéutica...

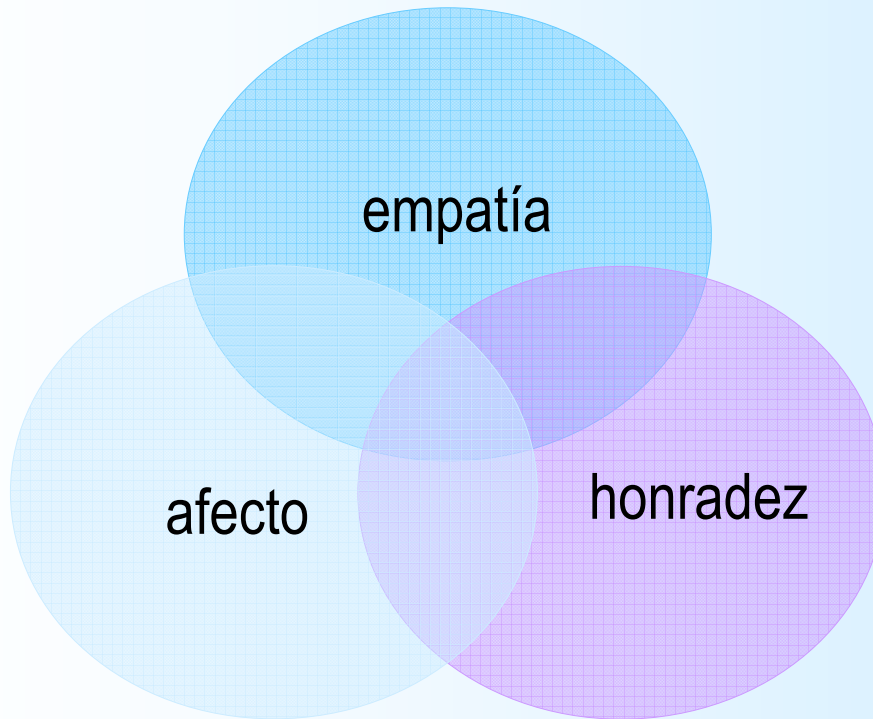
NO es:

- Juzgar
- Coleguitar
- Invadir
- Minimizar
- “Desnudar”
- Compadecerse
- Sufrir más que el otro
- Ponerse como ejemplo
- Dar falsas seguridades

- **Calidez y Amabilidad** (tratarlo de usted, darle la mano, tratarlo de Don, al fin al cabo necesita que alguien le escuche...)
- **Autenticidad** (gestos forzados?)
- **Respeto** (tiene aprendizajes disfuncionales, costumbres...)
- **Sentido del humor** (quitar hierro al asunto, desdramatizar)

- **Capacidad para transmitir información.**
Lenguaje y terminos claros.
- **Actuar como modelo** (Yo también me olvido, a pesar de ser jóvenes también tenemos nuestras dificultades y no pasa nada)
- **Saber escuchar** (asentir, preguntar)

TRIADA TERAPÉUTICA PARA ALIVIAR EL SUFRIMIENTO



AMISTAD
PROFESIONAL

***Muchas gracias
por vuestra atención***