

Influencia de la educación en la calidad de vida del adulto mayor

Influence of education in the quality of life of elders

Mirian Fiffe-Gamboa**Yaimara Gamboa-Delgado**

Universidad de Guantánamo, Centro Universitario Imías. Cuba

Correo electrónico(s):

mirianfg@cug.co.cu

yaimaragd@cug.co.cu

Recibido: 25 de abril de 2018

Aceptado: 18 de junio de 2018

Resumen: Uno de los problemas demográficos de mayor relevancia en Cuba es el envejecimiento poblacional, por lo que resulta necesario trabajar para posibilitar más calidad de vida a las personas de la tercera edad. La Universidad de Guantánamo, a través de su sede en el municipio Imías desarrolló un proyecto en la casa de abuelos, cuyo objetivo es elevar la calidad de vida del adulto mayor. Entre los métodos utilizados para desarrollar la investigación estuvieron la observación, encuesta y entrevista, los cuales mostraron aumento en la calidad de vida en los abuelos, y cambios en sus estilos de vida.

Palabras clave: Educación para la salud; Calidad de vida; Adulto mayor; Estilos de vida

Abstract: One of the most important demographic problems in Cuba is population aging. This is why it is necessary to work in order to enable older people to have a better quality of life. The University of Guantánamo in the Imías municipality developed a project in the veterans' home, to upgrade the quality of life of elders. Among the methods used to develop the research were observation, survey and interview; the research caused an increase in the quality of life in the grandparents, and changes in their lifestyles.

Keywords: Education for health; Quality of life; Elders; Lifestyles

Introducción

La adaptación a la vejez es un proceso para el cual el hombre y la sociedad deben estar preparados, el fracaso de dicho proceso conlleva a innumerables desajustes en el anciano, como: depresión, angustia, sentimiento de soledad, introversión, agresividad, desorden y conflictos en la sociedad, mientras que el éxito lleva a desarrollar bienestar, creatividad y una relación armónica con la familia y la sociedad.

El Ministerio de Salud Pública (Minsap) en Imías cuenta con el Programa Nacional de Atención al Adulto Mayor (PNAM), que es uno de los cuatro programas que prioriza el médico de familia. Así

desde el punto de vista de la salud la población de la tercera edad es atendida en su área de salud, o si lo necesita asiste a la casa del abuelo durante el día, se atiende en salas de servicio de Geriatria, o por el policlínico, que tiene equipos multidisciplinarios de atención gerontológico formados por el geriatra, psicólogo, enfermera y trabajador social, los cuales ayudan al adulto mayor a superar dificultades en los aspectos biológico, psicológico y social. Los círculos y casas de abuelos, más los grupos de orientación y recreación, coadyuvan a preparar a las personas de la tercera edad para esa etapa difícil de la vida.

Las casas de abuelos constituyen una alternativa de servicio comunitario, constituyen una institución social que brinda atención integral diurna a los ancianos carentes de amparo filial o de familiares que puedan atenderlos durante el día, teniendo como características desde el punto de vista funcional que se les dificulta la realización de las actividades de la vida diaria instrumentadas y que mantengan las capacidades funcionales básicas para realizarlas

Su propósito principal es la rehabilitación biopsicosocial del adulto mayor con una atención integral no permanente por un equipo multidisciplinario, que permita la integración del mismo a su medio, cuando las condiciones que originaron el ingreso hayan sido disminuidas o erradicadas, y puedan mantenerse activos en la sociedad. En el municipio Imías se cuenta con una casa de abuelos que aunque no cubre todas las necesidades del anciano, suple en parte la carencia de la comunicación familiar, al brindar al sujeto envejecido una participación social acorde a sus posibilidades reales.

Hasta el cierre del 2011 en Imías se contaba con una población total de 20825 habitantes, de ellos 3066 adultos mayores, lo que representa un 14,1 % de la población; el gobierno y otros órganos locales del territorio trabajan en aras de promover estilos de vida saludables y acciones que satisfagan las demandas crecientes de este grupo poblacional que aseguren una óptima calidad de vida de los mismos. Dada la importancia actual y futura del envejecimiento de la población, se hace necesario el estudio del adulto mayor en el seno de la familia, las problemáticas más sentidas del mismo, y los factores de riesgo psicosociales que afectan su bienestar y calidad de vida.

Con el incremento de adultos mayores en el municipio, ha aumentado también el índice de jubilados y por tanto, ahora son más los ancianos que se encuentran ociosos, inactivos ante la sociedad. Estudios realizados en el municipio evidencian un aumento de la solicitud de ingreso a la institución *casa de abuelos*.

Por todo lo antes descrito la Universidad de Guantánamo a través de su sede en el municipio Imías, elaboró y desarrolló un proyecto para contribuir a elevar la calidad de vida del adulto mayor de la

casa de abuelos e implementó diversas acciones, entre ellas: educativas, deportivas, recreativas y socioculturales con la colaboración de organismos e instituciones del territorio.

Desarrollo

La calidad de vida del adulto mayor del municipio Imías

La calidad de vida se entiende como un estado de bienestar físico, social, emocional, espiritual, intelectual y ocupacional que le permite al individuo satisfacer apropiadamente sus necesidades individuales y colectivas. Es un complejo concepto cuya definición operacional y dimensional resulta difícil. No obstante, hay acuerdo en cuanto a la necesidad de abordarla desde una dimensión subjetiva, es decir, lo que la persona valora sin restringirla a la dimensión objetiva (opinión de otras personas o terceros) porque lo fundamental es la percepción propia.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la calidad de vida es:

La percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno. (2007, p. 3)

En Imías se trazan diferentes estrategias y programas con el único fin de mejorar las condiciones de vida de las personas de la tercera edad, muestra de esto es la instauración de la casa de abuelos en la calle A entre 2 y 2A en el barrio *Los Pinos* de la cabecera municipal. Desde su creación, la casa de abuelos ha sido objeto de investigaciones que han estado encaminadas al estudio de sus necesidades.

La casa de abuelos del municipio Imías es una construcción realizada en el año 1995 y cuenta con mobiliario adaptado a las necesidades de las personas de la tercera edad. El número de ancianos en la institución asciende a 20, de ellos 11 son hombres y nueve mujeres.

Uno de los problemas más sentidos para el adulto mayor es la jubilación. Ha pasado a ser de un día a otro una persona improductiva. Hay que tener en cuenta también la evolución cultural y las nuevas ocupaciones de ocio, relación con los demás. La dependencia de la familia por carencia de ingresos económicos. Hoy entre los adultos mayores existen varios sin ingreso alguno y otros están percibiendo del fondo de asistencia social.

Mediante la materialización de este proyecto pretendemos que los abuelos aprovechen este período para reencontrarse con actividades y pasatiempos abandonados como: la lectura, la pintura, los juegos de mesa, actividades educativas, culturales, deportivas, recreativas, cognitivas, comunicativas y socioculturales. Cada adulto mayor guarda una lección de vida que los jóvenes pueden tomar en cuenta, sobre todo aquellos con una larga experiencia en diversos oficios y artes. Con este proyecto tratamos de perfeccionar las medidas de inclusión social que se aplican con las personas de la tercera edad y el respeto a sus derechos.

Con la puesta en práctica de este proyecto los abuelos reciben temas como: sexualidad en el adulto mayor; violencia familiar en la tercera edad, prevención de enfermedades (hipertensión, artritis, diabetes, entre otras), la salud y la alimentación en la tercera edad, historia local. Este último tema resultó interesante, pues pudieron narrar experiencias personales de su terruño, su familia y de hechos en los que participaron. Muchos hasta llevaron sus fotos en centros de producción y los servicios que han pasado a ser historia en el municipio de Imías.

Impactos de los resultados del proyecto con su implementación

Todas las actividades se encaminaron a lograr vida con calidad, compartir con grupos de la tercera edad, valorando la obra que permite comprobar que el envejecimiento no es una enfermedad, sino una nueva etapa del calendario cuando se enseña a transitar por ella. Es aprovechar la experiencia de los menos audaces, pero más curtidos.

Es demostrar que los años no tienen que llevarse con dolor, sino con la enseñanza de conocerlos para convertirlos en un tiempo útil y feliz. Es cultivar respeto, admirar voluntad y mostrar la vigencia de frases como: *joven ha de ser quien lo quiera ser*. Los resultados obtenidos permitieron concluir que las dimensiones que conforman la *calidad de vida* se configuran de una manera específica y particular dependiendo de las necesidades de las personas; es decir, mientras mejor satisfaga el individuo sus necesidades personales, mejor será su proceso de envejecimiento; y si las personas gozan de buena calidad de vida, otros aspectos psicológicos tendrán más probabilidades de funcionar mejor.

Acciones encaminadas a mejorar la calidad de vida del adulto mayor en la casa de abuelos del municipio Imías

Resultados	Acciones	Responsables

<p>Lograda la adecuada convivencia familiar y comunitaria en los abuelos de la casa con la labor preventiva y educativa.</p>	<p>Se impartieron charlas educativas sobre los siguientes temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Violencia familiar en la tercera edad. -La salud y la alimentación en la tercera edad. -La comunicación interpersonal en la tercera edad. -La sexualidad en la tercera edad. -El adulto mayor y la convivencia familiar. -La madurez emocional en el adulto mayor. -Charlas sobre la prevención de malas conductas: tabaco, alcohol, entre otras. -La autoestima en el adulto mayor. -La constipación o estreñimiento y sus consecuencias para la salud. -El estrés en el adulto mayor. 	<p>Profesores del Centro Universitario Municipal (CUM), Psicólogo</p>
<p>Capacitada las familias en temas gerontológicos para mejorar las relaciones familiares con los abuelos de la casa.</p>	<p>-Se realizaron talleres de capacitación a la familia sobre: funciones familiares, relaciones interpersonales, comunicación positiva, temas gerontológicos para que conocieran los cambios y fenómenos de carácter biológico,psicológico y social que se producen en la tercera edad.</p> <p>-Visitas a las viviendas para el monitoreo y verificación sobre las relaciones de la familia con el</p>	<p>Geriatra, psicólogo y trabajador social de salud.</p>

	adulto mayor, entrevistas a miembros de las familias.	
Estimulada la recreación y actividad psíquico motora para desarrollar potencialidades acordes a sus gustos y preferencias, así como compensar las inevitables pérdidas de familiares.	Realización de actividades culturales, deportivas y recreativas como: -Espacio fijo de literatura, donde se desarrollandebates sobre la lectura de libros, tertulias y talleres literarios.	Especialistas de la biblioteca municipal y asesora literaria de la casa de cultura.
	-Espacio fijo del promotor cultural para realizar actividades festivas donde se presentaron diferentes manifestaciones culturales, con los talentos de la casa como: cuenteros, decimistas y otros artistas de la comunidad.	Promotor cultural de la comunidad.
	-Celebración de fechas importantes como: día de las Madres, día de los Padres, día internacional de la Mujer, día del Amor y la amistad, día del Adulto mayor, realización de cumpleaños colectivos, entre otros.	Profesores del CUM
	-Visitas a lugares importantes dentro y fuera del municipio como son: casa museo de Cajobabo, Zoológico municipal, Zoológico de piedra en Guantánamo y visita a lugares importantes de Santiago de Cuba.	Coordinadora del Programa de atención al adulto mayor del municipio y trabajadora social de la casa.

	<p>-Realización de ejercicios físicos tres veces a la semana.</p> <p>-Realización de juegos de mesa como. dominó, dama y parchis.</p>	<p>Especialista de deporte</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------

Conclusiones

Estas acciones permitieron contribuir a solucionar necesidades educativas, culturales, deportivas, recreativas, cognitivas, comunicativas y socioculturales con la interacción del Centro Universitario Municipal y organismos e instituciones del territorio.

Se logró mayor solidez en la prevención de enfermedades y mejor salud de este grupo etéreo, amparados en una mejor atención y cuidado de la salud física y mental; utilización del tiempo libre en actividades sanas como la historia, la naturaleza y la cultura general de la comunidad, lográndose un crecimiento como seres humanos y la preparación para mejorar las relaciones interfamiliares y sociales.

La aplicación del Proyecto constituyó un punto de partida para aplicar a todos los círculos de abuelos de los diferentes consejos populares del municipio y comprometer a los diferentes factores, instituciones, organizaciones de masas y la familia como célula básica de la sociedad que deben tener en cuenta la atención a los adultos de la tercera edad, siendo una necesidad debido al proceso de envejecimiento en que está implicada la sociedad cubana, no debiéndose dejar a la espontaneidad, sino basado en la correcta planificación, proyección de acciones y la responsabilidad de los agentes implicados con su implementación.

Referencias bibliográficas

Organización mundial de la salud. *Repercusión mundial del envejecimiento en la Salud* Recuperado de <http://www.who.int/features/qa/42/es/index.html>