

boletín

BIMESTRAL

Instituto Nacional de Geriátría
Número 2 | Agosto 2021 - Septiembre 2021



Secretaría de Salud

Jorge Alcocer Varela
Secretario de Salud

Instituto Nacional de Geriátría

Dirección General
Luis Miguel Francisco
Gutiérrez Robledo

Dirección de Enseñanza
y Divulgación
Arturo Avila Avila

Subdirección de Formación
Académica
María Isabel Negrete Redondo

Subdirección de Desarrollo
y Extensión Académica
Mónica del Carmen Vargas López

Dirección de investigación
María del Carmen García Peña

Subdirección de Investigación
Biomédica
Lourdes Ávila Alva

Subdirección de Investigación
Epidemiológica Geriátrica
Raúl Hernán Medina Campos

boletín

BIMESTRAL

Instituto Nacional de Geriátría

Coordinación editorial

Mónica de Carmen Vargas López
Jennifer Esther Girón Castillo

Diseño/Portada

Brayan Reyes Cedeño

Colaboradores

Edgar Jaime Blanco Campero



Copyright © 2021 Instituto Nacional de Geriátría
Todos los derechos reservados.

www.geriatria.salud.gob.mx

Queda prohibida la reproducción o transmisión total o parcial del texto o las ilustraciones de la presente obra bajo cualquiera de las siguientes formas: electrónicas o mecánicas incluyendo fotocopiado, almacenamiento en algún sistema de recuperación e información, dispositivo de memoria digital o grabado sin el consentimiento previo o por escrito del Instituto Nacional de Geriátría.

Este documento solo tiene fines educativos

   geriatria.salud.gob.mx



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



**INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA**

Este boletín es interactivo, puedes seleccionar la nota de tu interés o leerlo normalmente de inicio a fin.
Al terminar cada sección encontrarás el siguiente icono (🏠) si deseas regresar a esta página.

Nota

**Impulsa INGER
acreditación
de Centros
de Evaluación
en México**

06



Contenido

Afectivo

**Redes
de apoyo**

10



Entorno

**Ciudades
amigables**

14



Bienestar

**Proyecto
de vida**

16



Cognitivo

**Estimulación
cognitiva
para adultos**

20



Medicina geriátrica

Depresión

22



Entretenimiento

El Agente Topo

24



Síguenos en nuestras redes sociales:



/institucionaldegeriatria.mexico



@Geriatriamexico



/Geriatr iamx

El Día del Adulto Mayor es una fecha donde se rinde homenaje y reconocimiento a las personas de avanzada edad alrededor del mundo. El 28 de agosto es el día elegido para agradecer a todos esos hombres y mujeres que nos siguen regalando verdaderas lecciones de vida.

En el Instituto Nacional de Geriátría sabemos que un solo día no es suficiente para homenajear a las personas mayores de nuestra vida. Por esta razón nos enorgullece trabajar día con día para que todos los adultos mayores tengan una mejor calidad de vida en México, y para que toda la población en general tenga un envejecimiento saludable, digno y tranquilo.

Seleccionamos cuidadosamente los temas de nuestro boletín interactivo para que sean útiles para toda la población y deseamos que sean de su agrado, pero sobre todo; sean de gran ayuda.

El funcionamiento se considera como un término global que relaciona un determinado estado de salud de las personas con aquellos aspectos como las funciones corporales, las actividades y participaciones; además, en el sentido de la discapacidad, aquellas deficiencias, limitaciones en actividades y/o restricciones en las participaciones. También es necesario destacar la importancia y relación de los factores contextuales, como el ambiente que puede ser una barrera o facilitador para el funcionamiento de las personas.

De acuerdo con lo anterior te compartimos la [Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud \(CIF\)](#) de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que permite elaborar un perfil sobre el funcionamiento humano indicando aspectos problemáticos o no problemáticos, la discapacidad y salud de las personas en los diferentes dominios e incluimos también la biblioteca ilustrada de la CIF disponible [aquí](#).

En la [Guía de Evaluación Geriátrica Integral del INGER](#) encontrarás las herramientas que apoyan para evaluar el funcionamiento de las personas mayores. Además del ámbito cognitivo, afectivo, nutricional y del entorno, esta guía está sustentada en el modelo de envejecimiento saludable mismo que enfatiza la importancia de que las personas mantengan una capacidad intrínseca alta y estable para prevenir o ralentizar el desarrollo de discapacidad y dependencia de cuidados. También, tenemos disponible como recurso en el canal de YouTube una lista de reproducción denominada [Guía de Instrumentos](#), en donde se pueden ver cómo aplicarlos.

Es importante considerar que al evaluar la capacidad funcional de las personas mayores es necesario generar intervenciones específicas y basadas en evidencias que permitan optimizar sus capacidades y favorecer el envejecimiento saludable. Al respecto te compartimos la [Oferta Educativa del INGER \(modalidad en línea y presencial\)](#) la cual promueve la capacitación para ejecutar diversas acciones para la atención de personas mayores.

Lo más importante es el contexto en el que nos desarrollamos con las personas mayores, ya que en la familia y comunidad es bien aceptado hablarles de acuerdo con las preferencias y gustos o simplemente por su nombre.

Por
Edgar Jaime Blanco Campero

Impulsa INGER la acreditación de Centros de Evaluación en México

El INGER refuerza su presencia a nivel nacional, en Ciudad de México, Cholula, Puebla, Mérida, Yucatán y Monterrey Nuevo León; esta colaboración tiene como objetivo ampliar la red de prestadores de servicios acreditados para evaluar con fines de certificación de competencia laboral.



Como parte de su colaboración intersectorial con otras organizaciones, el Instituto Nacional de Geriátría (INGER) a través de la Entidad de Certificación y Evaluación acreditó a Seminario Nacional de Certificación A.C, Instituto Marillac IAP, la Asociación de Enlace Cultural de México A.C, la Fundación Engracia Juárez y el Instituto Universitario Gerontológico de Yucatán A.C, como Centros de Evaluación, con lo cual estas organizaciones forman parte de la Red de Prestadores de Servicios.

De esta manera, el INGER refuerza su presencia como referente a nivel nacional y colabora con el objetivo de ampliar dicha red de prestadores de servicios en los distintos ámbitos laboral, educativo, social y de gobierno.

A través de su Entidad de Evaluación y Certificación, el INGER ha establecido un plan de trabajo y gracias a un proceso de varios meses de trabajo y planeación, en primera instancia para la acreditación, actualmente en mantener la renovación vigente y ahora impulsando en conjunto con estas instituciones las funciones de capacitar y evaluar a las personas con fines de certificación en competencias con base en Estándares de Competencias.

La Certificación tiene por objetivo reconocer las competencias laborales, ampliando las oportunidades a las personas en el área laboral, así como garantizar el óptimo desempeño en su trabajo.

Estas organizaciones fueron propuestas por la ECE ante el Consejo Nacional de Normalización y Certificación de Competencias Laborales (CONOCER) y se encuentran comprometidas a mantener y vigilar el cumplimiento de los criterios rectores en la certificación por competencias: libre acceso, excelencia en el servicio, transparencia, imparcialidad y objetividad.

De esta manera el INGER refrenda su compromiso de impulsar la competitividad laboral en México y fortalecer la capacidad productiva en el sector de la geriatría para potenciar las funciones de calidad a nivel operativo.

Atención Integrada de Personas Mayores: una especialidad emergente ante la década del envejecimiento saludable.

La salud es un derecho humano insoslayable que todo ser vivo debe ejercer y las personas mayores no son la excepción. La Organización Mundial de la Salud ha declarado a la década 2020-2030 como el “decenio del envejecimiento saludable” <<acción internacional concertada, catalizadora y de colaboración para mejorar las vidas de las personas mayores, sus familias y sus comunidades.>>; para México es una ventana de oportunidad para acelerar los mecanismos encaminados para dar cumplimiento a los cuatro ámbitos de actuación señalados:

1. Cambiar nuestra forma de pensar, sentir y actuar con respecto a la edad y el envejecimiento;
2. Asegurar que las comunidades fomenten las capacidades de las personas mayores;
3. Ofrecer una atención integrada y centrada en las personas, y servicios de salud primarios que respondan a las necesidades de las personas mayores; y

4. Proporcionar acceso a la atención de largo plazo para las personas mayores que lo necesiten.

El Instituto Nacional de Geriátría (INGER), es un organismo descentralizado de la Administración Pública Federal del Gobierno de México con espíritu de interdisciplinariedad y colaboración interinstitucional considerado como el “centro de referencia” más importante para la investigación y enseñanza, con los objetivos prioritarios de “promover la salud e impulsar el desarrollo de condiciones necesarias para alcanzar el envejecimiento saludable de la población, por medio de investigación y formación de recursos humanos que aporten al fortalecimiento del sistema de salud que responda a las necesidades de las persona mayores”. También el consolidar la oferta educativa de calidad y su divulgación para la formación y capacitación de recursos humanos para la salud. La meta inicial de mejora de los modelos de atención médica en materia de envejecimiento, hasta proponer políticas públicas basadas en el envejecimiento saludable, tanto a nivel nacional como internacional.



La Universidad Estatal del Valle de Ecatepec (UNEVE), es la institución pública de educación superior pionera en México en la formación de profesionales en gerontología y que ha colaborado con el INGER en la conformación de estándares de competencia de la geriatría, servicio social, desarrollo de actividades académicas, etc. La sinergia entre el INGER y la UNEVE, tiene ahora un punto común de trabajo académico, el desarrollo de la “Especialidad en Atención Integrada de Personas Mayores”. Para lo que se han iniciado los trabajos de vinculación con la finalidad que la especialidad sea una opción de desarrollo profesional para las y los profesionales en gerontología y profesionales de la salud involucrados en la atención de las personas mayores.

El programa propuesto de la “Especialidad en Atención Integrada de Personas Mayores” se desarrollará en colaboración entre el INGER, el Centro Colaborador de la OPS/OMS en Atención Integrada para el Envejecimiento Saludable (México) con el número de referencia de la OMS MEX-36.A. y la UNEVE.

La colaboración y participación interinstitucional es una alianza estratégica

que proporciona certeza en los procesos de enseñanza-aprendizaje, con el fin de contribuir a la formación de capital humano calificado a través de competencias para la atención profesional de las personas mayores de la localidad y del país.

Referencias

1. Documentos de trabajo “Especialidad en Atención Integrada de Personas Mayores” no publicados. Dirección de Gerontología. UNEVE. 2021
2. Documentos de trabajo “Especialidad en Atención Integrada de Personas Mayores” no publicados. Dirección de Enseñanza y Divulgación. INGER. 2021
3. Organización Mundial de la Salud (2017). Atención integrada para personas mayores. Directrices para las intervenciones comunitarias dirigidas a limitar el deterioro de la capacidad intrínseca. Organización Mundial de la Salud. <https://bit.ly/3gU4g0u>.
4. Organización Mundial de la Salud (2018). Datos y cifras. En Envejecimiento y salud. OMS. <http://bit.ly/3pwWbSB>.
5. Organización Mundial de la Salud. (2015). Informe Mundial sobre el envejecimiento y la Salud. Organización Mundial de la Salud. <https://bit.ly/3KYDqp1>.
6. WHO (April, 2020). Decade of healthy ageing 2020-2030. <https://cutt.ly/wnk7bUV>

Redes de Apoyo para Personas Mayores



Las personas en las que nos apoyamos y a quienes apoyamos, conforman nuestras redes de apoyo social. Estas redes se dan en lo cotidiano, es decir, en la familia, el trabajo, la escuela, la comunidad, y son lazos permanentes. Asimismo, las redes pueden crecer o debilitarse, conforme quienes las integran cambian sus relaciones, con el paso del tiempo.

Entre los tipos de apoyos que brindan las redes podemos encontrar los siguientes:

Emocionales. Afectos, confianza, compañía, empatía, reconocimiento, escucha. Pueden ser a través de visitas, llamadas telefónicas, invitaciones, abrazos, etc.

Instrumentales. Ayuda para transportarse, labores del hogar, hacer las compras, el cuidado o acompañamiento.

Cognitivos. Intercambio de experiencias, información, consejos que permitan entender o recordar una situación, etc.

Materiales. Dinero, alojamiento, comida, ropa, donaciones, etc.

Por otra parte, de acuerdo a los tipos de apoyo, las redes se pueden clasificar en formales e informales.

Formales.

Son las redes conformadas por organizaciones del sector público en los diferentes niveles de gobierno (federal, estatal

y municipal), que cumplen funciones de orientación, información, capacitación, promoción y atención a la salud, alimentación, defensa de derechos, recreación, cuidados.

Es importante hablar de redes de apoyo social para personas mayores porque:

- 1 | Aumenta la esperanza de vida.
- 2 | Conforme avanza la edad, es posible la disminución de la funcionalidad y el incremento de dependencia.
- 3 | Existen personas mayores que viven solas, situación que las coloca en riesgo de depresión y aislamiento.
- 4 | Las medidas para satisfacer las necesidades de la población mayor son un reto colectivo.
- 5 | Hay que promover una imagen social positiva del envejecimiento, así como mitigar los estereotipos negativos que los afectan.
- 6 | Hay personas mayores que reciben malos tratos.
- 7 | Hay que generar lazos de solidaridad intergeneracional.

Informales.

Son redes personales y comunitarias, a su vez se dividen en primarias y secundarias:

Primarias. Están conformadas por la familia, amigos y vecinos. Cumplen funciones de socialización, cuidado y afecto, reproducción y estatus económico, entre otras.

Secundarias. Es el mundo externo a la familia: grupos recreativos, organizaciones civiles y sociales que operan en la comunidad, organizaciones religiosas, relaciones laborales o de estudio. Algunas de sus funciones son la compañía social, el apoyo emocional, la guía cognitiva y de consejos, la regulación social, dar ayuda material y de servicios y la posibilidad de acceder a nuevos contactos.

Las redes de apoyo social representan un aspecto importante en el bienestar de las personas mayores, dado que a través de ellas pueden recibir los siguientes beneficios:

- 1 Continuar participando en la transformación de la sociedad.
- 2 Sentido de pertenencia, las personas mayores se sientan integradas, valoradas, cuidadas y estimadas.
- 3 Alternativa contra la depresión, el aislamiento y el abandono.

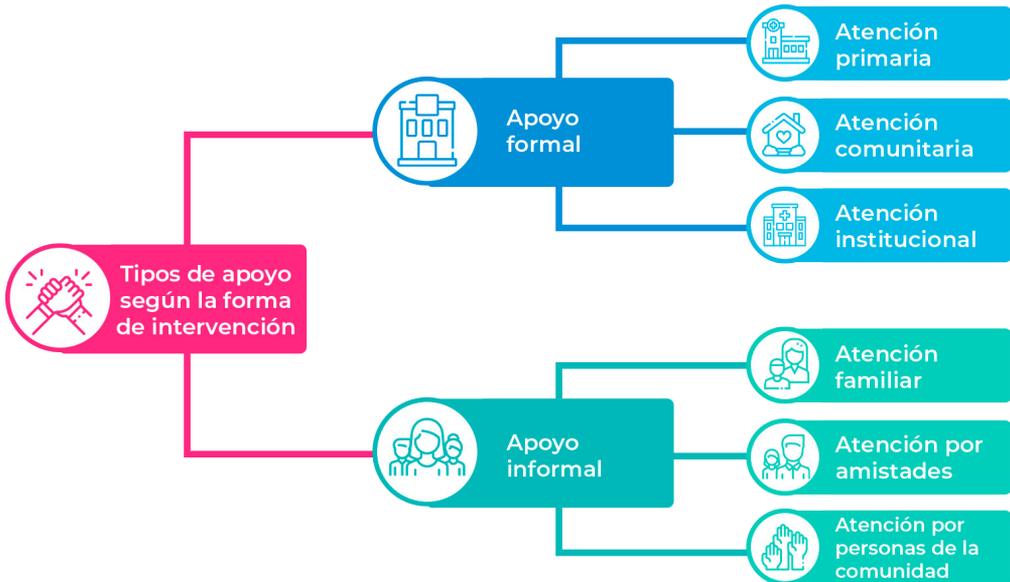
4 Disminuye el riesgo de malos tratos.

5 Afecto, compañía, apoyo recíproco y fortalecimiento de la autoestima.

6 Mantener la independencia y autonomía.

Conocer las principales redes de apoyo social con las cuales se cuenta en la vida diaria, así como en situaciones de crisis, permite acudir a la persona o personas indicadas en el momento en que suceda alguna situación que no es posible enfrentar aisladamente, por lo que se recomienda;

- Realizar un listado de aquellas personas que nos apoyan incondicionalmente,
- Organizar este listado por grupos de apoyo, es decir, si son familiares, amistades, vecinos y los tipos de apoyos que pueden brindar.
- De estos grupos, identificar cuál sería el más importante y por qué
- Mantener actualizados los contactos de los grupos de apoyo.



¿Dónde pueden formar redes sociales de apoyo las personas adultas mayores?

- En espacios comunitarios donde se reúnen grupos de personas mayores
 - Incorporándose como persona voluntaria para realizar acciones tales como: promotor(a) de lectura en bibliotecas, enseñando algún oficio, por ejemplo, taller de carpintería, pintura, monitor de activación física, guía de turistas en museos, etc., a grupos de personas mayores o de otras edades.
 - En grupos de personas que realizan alguna actividad física, recreativa, cultural o artística (por ejemplo danza, baile...), los hay en las diferentes alcaldías y municipios de las entidades federativas.
- En actividades dentro de la comunidad o en visitas a hospitales o centros de atención de personas en situación de vulnerabilidad.
 - Incorporándose a cursos de capacitación sobre temas de interés, entre ellos el proceso de envejecimiento.
 - Participando en excursiones o paseos que promueven a nivel comunitario o bien a través de los grupos organizados de personas que coordinan municipios y alcaldías en las entidades federativas.
 - En organizaciones de personas adultas mayores jubiladas, donde las personas mayores acceden a diversas actividades de ámbito cultural o educativo. 🌟

Ciudades Amigables para Personas Mayores

Es un hecho innegable que la sociedad está envejeciendo, pero, ¿Están las urbes preparadas para una gran población de personas mayores? De ahí surge la necesidad de ciudades que permitan una mayor accesibilidad a toda la gente, en especial aquellas que se encuentran en situación de vulnerabilidad como pueden ser personas mayores y/o personas con discapacidad.

De acuerdo con la guía publicada por la OMS, [Ciudades globales amigables con los mayores \(2007\)](#), una ciudad amigable con la edad adapta sus estructuras y servicios para que sean accesibles e incluyentes con las personas mayores y sus diversas necesidades y capacidades. Pero, ¿qué aspectos encierra este concepto?...

Los aspectos determinantes son: espacios al aire libre y edificios con instalaciones adecuadas para personas mayores; transporte respetuoso, accesible y seguro; una vivienda que facilite su autonomía; oferta de actividades y eventos; mejores opciones de empleo; estrategias de comunicación inclusivas; y oferta de servicios de salud.

Los entornos físicos y sociales son determinantes para que las personas mayores se mantengan saludables y conserven su autonomía en la vejez. Algunos de estos aspectos son: un entorno agradable y limpio; es-



pacios verdes; áreas para descansar; edificios y baños públicos adecuados con la edad; cruces peatonales seguros; y aceras acordes con su movilidad.

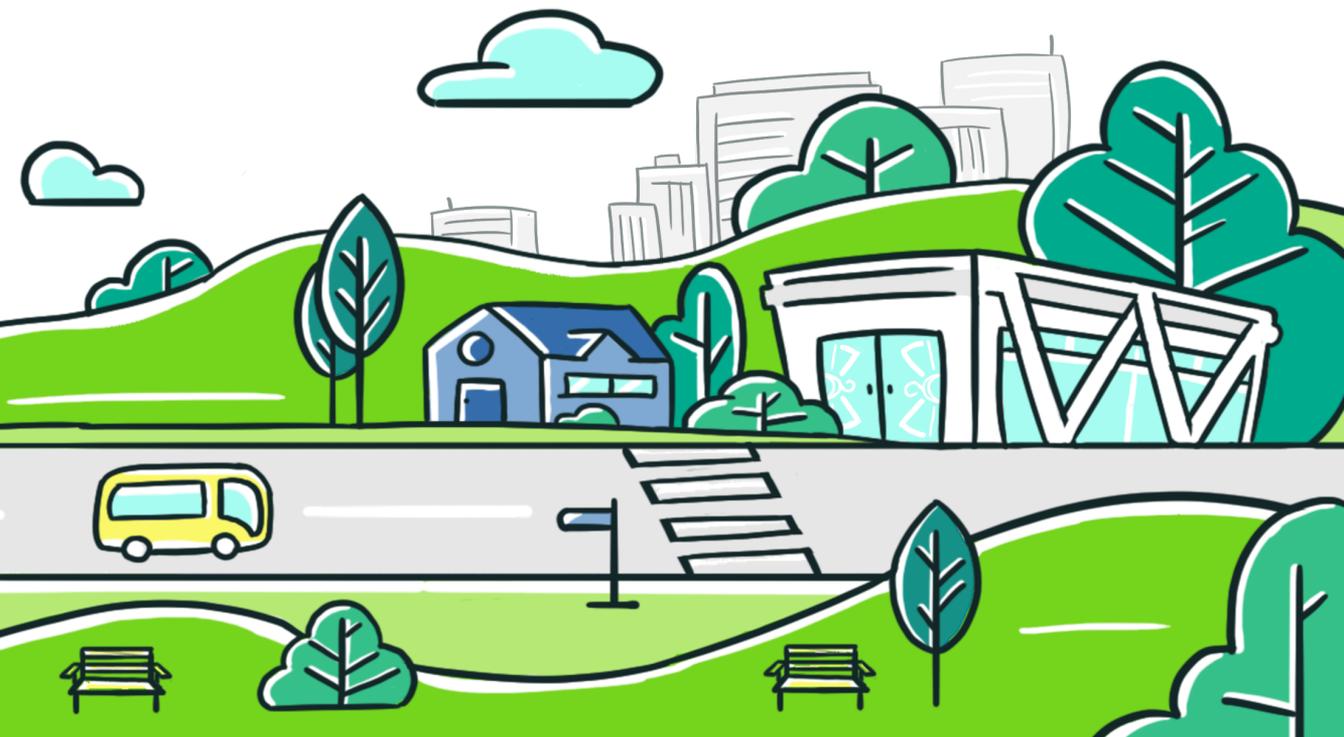
Por su parte, la OMS creó el programa [Red Mundial de Ciudades y Comunidades Adaptadas a las Personas Mayores](#), con el cual se fomenta el intercambio de experiencias y aprendizaje mutuo entre urbes de todo el mundo.

Los miembros de la Red tienen el compromiso de crear entornos urbanos físicos y sociales que favorezcan un envejecimiento activo y saludable; y que otorguen una buena calidad de vida para ellos. En la actualidad, está conformada por alrededor de 800 ciudades, siendo España el país con más ciudades amigables para personas mayores. En el caso de México se encuentran San Agustín de Tlaxiaca; Hidalgo se incorporó a la red en 2014; y Guadalajara, en 2016. Esta última

es una de las 22 ciudades de América Latina que tiene la certificación ante la OMS y una de las 800 a nivel mundial. Sin embargo, algunos estados ya tienen proyectos relacionados o los están desarrollando. Algunos ejemplos son Aguascalientes, Yucatán y Quintana Roo.

Este es un buen comienzo para México, pero sin duda, todos los estados de la República Mexicana tienen la responsabilidad de generar propuestas que propicien una mayor accesibilidad a las personas mayores en su entorno físico y social.

No es una tarea fácil el modificar las ciudades para hacerlas accesibles y amigables; pero sí necesaria para garantizar la igualdad e inclusión de las personas mayores como cualquier otro ciudadano en todos los aspectos de la vida. Sobre todo, teniendo en cuenta que, dentro de poco, serán más las personas mayores que las jóvenes.



Bienestar

Proyecto de vida



Envejecer no significa dejar de tener metas u objetivos. Se tiene la falsa idea que después de cierta edad ya no se logra nada significativo en la vida, esto puede llegar a ser estresante debido a la frustración que trae el no cumplir ciertas metas, también puede asociarse a enfermedades e incluso llevar a depresión

Entonces, ¿es posible hacer un plan de vida en una edad avanzada?, ¿qué cosas debemos considerar en nuestro plan de vida?, ¿cómo podemos cumplir las metas que nos propusimos?

El plan de vida se centra en una serie de metas u objetivos que queremos cumplir y las estrategias que usaremos para alcanzarlos. Se aconseja escribirlas, ya que facilita su propuesta y realización. Estas metas pueden incluir, por ejemplo, aprender otro idioma, tocar un instrumento, la asistencia a grupos comunitarios, ser adultos mayores independientes, mejorar hábitos alimenticios y un sinfín más.

Es bueno ser realistas con las metas que tenemos, aunque sean ambiciosas, buscar la manera de que sean alcanzables. Recordemos también que la actitud que tomamos ante la vida es importante, las cosas no siempre salen como lo planeado, y para ello es bueno saber adaptarse y tener resiliencia; no hay un solo camino para cumplir una meta.

¿Qué aspectos de la vida debemos considerar en el plan de vida?

Es aconsejable además de cuestiones materiales (adquirir un carro, comprar tal cosa, etc.) se consideren otros aspectos que pueden mejorar nuestra calidad de vida:

- 1 | Cultivar la parte espiritual.
- 2 | Hacer actividades que generen placer y pertenencia.
- 3 | Hacer actividad física: natación, caminata, entre otras.
- 4 | Leer un libro que no habíamos podido leer.
- 5 | Buscar la convivencia constante con otras personas: amigos, familiares, colegas, etc.
- 6 | Buscar centros de apoyo y recreación. Hay instituciones gubernamentales donde se hacen actividades recreativas, se ofrecen distintos talleres y se brinda apoyo psicológico a personas mayores.

¿Qué se debe hacer para lograr una meta?

- 1 | Seleccionar una meta clara y detallada, donde se especifiquen los pasos a seguir. Por ejemplo, en dos meses bajaré mis niveles de glucosa para estar mejor de salud.
- 2 | Tener una estrategia para lograr esa meta. En el caso del ejemplo anterior, acudir con su médico o centro de salud más cercano para aprender y educarse sobre su problema de salud y qué hábitos debe adquirir o cambiar para lograr la meta.
- 3 | Acciones que vamos a tomar para comenzar el plan. En este caso, tomar la glucosa diariamente, alimentarse de forma adecuada y hacer ejercicio.

¿Qué hacer si tenemos una condición limitante?

Tener una condición limitante, como estar en silla de ruedas, tampoco es impedimento para plantearse un plan de vida.

Finalmente todos los objetivos que nos proponemos deben estar acorde a nuestras posibilidades y muchas veces

nos creemos más limitados de lo que realmente estamos.

En este sentido, hay muchas actividades que puede realizar una persona que tiene una condición física limitante: leer, tejer, realizar ejercicios de baja intensidad, tomar cursos por vía remota (a través de internet o de la televisión), entre otras.

Una actividad que nos mantiene bien emocional y cognitivamente es la convivencia con otras personas. Si no nos es posible salir de casa, entonces comunicarnos por medios digitales; una video llamada o simplemente una llamada por teléfono.

Buscar también asesoría o ayuda con un geriatra o un gerontólogo. Ambos profesionales trabajan de manera multidisciplinaria, no solamente con medicamentos (en caso del geriatra), sino con recomendaciones de cuidados, hábitos y actividades que son aptas para personas mayores, independientemente de su condición física o mental.

No hay límites aunque la sociedad ponga estereotipos negativos sobre la vejez. Nunca es tarde para plantearse un plan de vida.

¿Cómo medir la presión arterial?

30 minutos antes de medirse la presión:

- ⊗ No fumes.
- ⊗ No hagas ejercicio.
- ⊗ No tomes bebidas con cafeína o alcohol.

☀️ Asegúrate de estar relajado.

Siéntate en una silla con los pies planos en el piso, con la espalda derecha y apoyada en el respaldo.



☀️ Usa un instrumento debidamente calibrado.

Revisa el tamaño y ajuste del brazalete.

☀️ Coloca la parte inferior del brazalete arriba del doblar del codo.

☀️ Mide al menos 2 veces al día con intervalos de 1 minuto antes de tomar medicamento y antes de los alimentos.

☀️ Registra todos los resultados y consúltalo con tu médico.

Fuente: American Heart Association, Inc.

INGER Guías Básicas



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA



Cognitivo

Estimulación cognitiva para adultos

Aproximadamente un 20% de las personas mayores de 65 años en el mundo sufre algún tipo de deterioro cognitivo en el mundo, y más de 47 millones de personas sufren un deterioro cognitivo grave. Por lo que no es de extrañar que el deterioro cognitivo se haya convertido en una gran preocupación social, especialmente en sociedades desarrolladas donde la esperanza de vida es más alta.

La estimulación cognitiva es una estrategia fundamental para la mejora y rehabilitación de las capacidades cognitivas incluida entre los tratamientos no farmacológicos.

¿Qué es la estimulación cognitiva?

Es un grupo de acciones que se dirigen a mejorar o mantener las funciones cognitivas. De esta manera, cuando haces ejercicio mental y mantienes activo el cerebro. Porque no sólo hay que ser activos físicamente, sino también mentalmente.

Y ¿cuáles son las funciones cognitivas que podemos entrenar y mejorar?

Memoria. Es la capacidad de almacenar y recuperar información. Gracias a ella se recuerdan emociones, experiencias, conocimiento, personas, objetos.

Orientación. Gracias a esta función, puedes ser consciente de ti mismo, dónde te encuentras y en qué momento estás. Saber tu edad, el año en que vives o a dónde vas son algunos ejemplos de la orientación.

Atención. Cuando diriges tu atención sobre alguna tarea o por ejemplo si lo haces sin dejar que otros estímulos te distraigan.

Lenguaje. Esta función cognitiva incluye la expresión, la comprensión, la fluidez o la capacidad de nombrar, entre otras.

Funciones ejecutivas. Son actividades complejas que nos permiten organizar, planificar o por ejemplo revisar. Algunas

de ellas son el razonamiento, la flexibilidad o la toma de decisiones.

¿Para qué sirven los ejercicios de estimulación cognitiva?

Este tipo de ejercicios sirven para mantener y mejorar nuestras capacidades mentales. Es decir, si queremos mejorar nuestra capacidad de memoria existen ejercicios para ello. Son ejercicios diseñados por profesionales y dirigidos al objetivo que se plantea.

“Entrenar tu cerebro puede prevenir futuros problemas”

También pueden utilizarse para algunas patologías como el deterioro cognitivo leve o alguna demencia como el Alzheimer. En estos casos, los ejercicios son específicos y personalizados según las capacidades que aún se conservan. Así, la estimulación cognitiva se centra en por ejemplo ralentizar el deterioro, impedir la desconexión con el entorno y/o mejorar la autonomía.

Los ejercicios se elaboran y programan según las capacidades de la persona y el objetivo a alcanzar. Por ejemplo, si quieres mejorar la memoria realiza ejercicios creados para ello. Si quieres reforzar la memoria de una persona con deterioro cognitivo, se pueden recomendar ejercicios específicos. 

Depresión

Definición

Es un conjunto de síntomas manifestados por la pérdida de interés y de satisfacción por las actividades y experiencias de la vida diaria.

Epidemiología

- Aproximadamente un **15% de las personas mayores** sufren algún trastorno mental, la depresión es la enfermedad mental más frecuente y la principal causa de discapacidad.

Es importante reconocer los pensamientos de autolesión o suicidio y buscar ayuda cuando se presenten, el suicidio es más frecuente entre las personas mayores



Manifestaciones

- Tristeza, anhedonia.
- Síntomas inespecíficos como anorexia, cambios en el peso corporal, somatización, trastornos del sueño, irritabilidad o dificultad para concentrarse.
- En casos graves autolesión y pensamientos de muerte.



Diagnóstico

- Herramientas de tamizaje de fácil aplicación:
 - Escala de depresión del centro de estudios epidemiológicos (CES-D 7 reactivos)
 - Escala de Depresión Geriátrica (Geriatric Depression Scale GDS)

Prevención

- **Identificar factores de riesgo**
Discapacidad, comorbilidad, institucionalización, aislamiento, dolor crónico, déficit sensorial y duelo.
- Difundir programas que fomenten el ejercicio, el pensamiento positivo y el manejo de estrés.

Tratamiento

- Requiere personal especializado y con enfoque multidisciplinario.

Psicoterapia

- Ofrecer a la persona la oportunidad de hablar, preferiblemente en un área privada.
- Preguntar sobre los factores psicosociales estresantes, dificultades sociales y la capacidad para resolver problemas.
- Involucrar familiares de apoyo.

Psicoeducación

- Recomendar continuar con las actividades que solían ser interesantes o placenteras.
- Reuniones con familiares, amigos y vecinos, actividades sociales, comunitarias y deportivas.
- Mantener un ciclo de sueño regular.
- Actividad física periódica gradual comenzando con 5 minutos, hasta 45 minutos, 5 veces por semana.

Tratamiento farmacológico

- Seleccionar un antidepresivo considerando el patrón de síntomas que presenta, efectos secundarios, interacciones medicamentosas y vida media.
- La combinación de antidepresivos con medicamentos psicotrópicos requiere la valoración por un especialista.





Imagen: IMDb

Entretenimiento

El agente topo, (Chile, 2020)

Nos encontramos ante una película valiosa en muchos aspectos, la cual es recomendada ampliamente. Es una bien elaborada combinación de documental con ficción narrativa, que atrae al espectador con una trama detectivesca de desenlace incierto narrada en forma muy particular y natural, desarrollada en el ambiente de un hogar para los adultos mayores, el cual que se describe con los necesarios detalles para sentirlo como algo cercano y real. El protagonista, un hombre muy especial de más de 80 años, acepta ser contratado por un detective privado para infiltrarse en el hogar como un agente oculto, con la misión de encontrar si una de las señoras residentes está sometida a tratos inadecuados, como lo cree su familia. Él lo hace con curiosidad, con ganas de sentirse útil y de estar ocupado en asuntos que lo saquen de la monotonía y de la tristeza, luego de la muerte de su esposa.



Imágenes: IMDb



Después de los necesarios preludios relacionados con lo anterior, se desplaza el filme al hogar, siguiendo al protagonista y personaje real Sergio Chamy, en su curiosa actividad como detective, que asume con entero sentido de compromiso y de aventura, identificándose con su rol en una forma muy real que lo lleva a adentrarse por la vida del hogar, por las historias personales de varios de los ancianos (casi todos ellos son mujeres), hasta convertirse en una persona acogida y amada por todos, incluyendo al personal que administra y atiende el hogar. Nos vamos enterando así de historias de vida, quizás sencillas y humildes, quizás complejas y notables; de las especiales habilidades; de las necesidades de las personas y de la forma como se han adaptado a las rutinas diarias de un lugar como ese.

Te invitamos a conocer
nuestro curso:



ICOPE

ATENCIÓN INTEGRADA PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

En colaboración con la OPS/OMS hemos logrado impartirlo exitosamente en:

- **México** (IMSS, Secretaría de Salud, CENAPRECE).
- **Chile** (Universidad de Valparaíso, Servicio Nacional del Adulto Mayor y Ministerio de Salud).
- **Argentina** (Ministerio de Salud de la Nación).
- Y próximamente **Costa Rica**.

OPS



Ministerio de Salud
Argentina

Más información del curso en:
www.geriatria.salud.gob.mx



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA