

EL ADULTO *mayor*



GUIA SOBRE ALTERNATIVAS PARA MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO EN LOS ADULTOS MAYORES

Autora: Alexandra Elizabeth Vallejos Torres
Directora de Tesis: M^pH. Sonia Revelo Villareal

ÍNDICE

GUÍA SOBRE ALTERNATIVAS PARA MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO EN ADULTOS MAYORES

OBJETIVOS.....	2
INTRODUCCIÓN.....	3
TRANSTORNO DE ESTADO DE ÁNIMO.....	4
CLASIFICACIÓN DE TRASTORNOS DE ESTADO DE ÁNIMO.....	5
La depresión.....	5
La bipolaridad.....	6
Distimia.....	6
ALTERNATIVAS PARA MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO EN LOS ADULTOS MAYORES	7
Terapia ocupacional.....	7
Estimulación sensorial.....	8
Actividades ocupacionales.....	10
Actividades recreativas para el adulto mayor	15
Terapias sociales para el adulto mayor.....	21
Actividades sociales.....	23
BENEFICIOS DE LAS TERAPIAS PARA LOS ADULTOS MAYORES.....	27
BIBLIOGRAFÍA.....	29

OBJETIVOS

General

Aportar información clara y sencilla a cuidadores de personas adultas mayores ,sobre alternativas para mejorar el estado de ánimo.

Específicos

- Los lectores conozcan sobre los trastornos de estado de ánimo del adulto mayor
- Los lectores identifiquen que alternativas se pueden mejorar el estado de ánimo y como evaluarlo
- Esperar que la misma sea útil para los cuidadores que les asisten a los adultos mayores



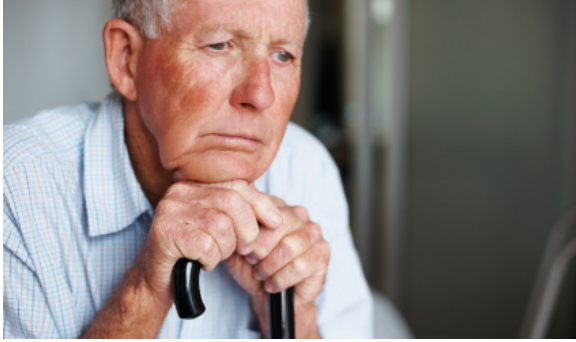
A close-up, black and white photograph of an elderly person's face, showing wrinkles and a thoughtful expression. The person's hand is partially visible near their chin.

INTRODUCCIÓN

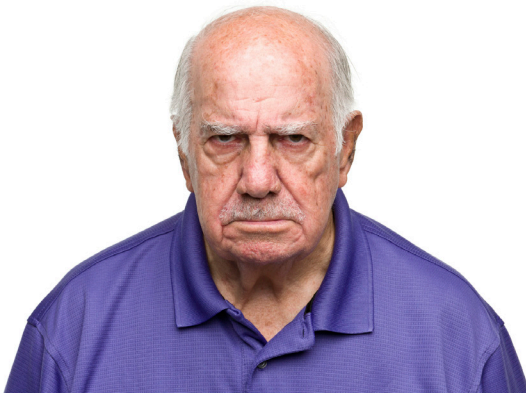
ALTERNATIVAS PARA MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO EN LOS ADULTOS MAYORES

Los cambios emocionales nos afectan a lo largo de toda nuestra vida. En el caso del desarrollo del adulto mayor, no es una excepción. De acuerdo con estudios psicológicos y sociológicos, el adulto mayor sufre una alteración en su autoestima y su entusiasmo debido a factores como el deterioro físico, abandonos, maltratos familiares, falta de cuidados, debilitamiento o pérdida total de las capacidades, motrices y auditivas que pueden degenerar cada día al adulto mayor. Todos estos afectan el ánimo de los adultos mayores y pueden provocar que se retraigan y se aíslen. Por ello, es necesario tomar medidas adecuadas para evitar tales trastornos y cambios de comportamiento en el adulto mayor.

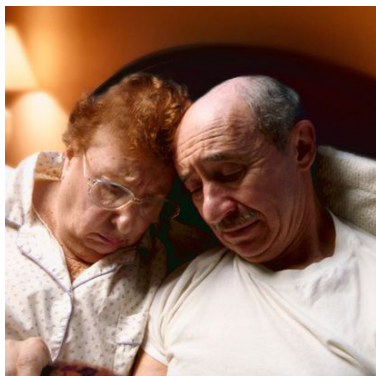
TRANSTORNO DE ESTADO DE ÁNIMO



Los trastornos del estado de ánimo son una categoría de los problemas de salud mental que incluye todos los tipos de depresión, bipolaridad, distimia en el adulto mayor. Los trastornos del estado de ánimo a veces son llamados trastornos afectivos.



CLASIFICACIÓN DE LOS TRANSTORNOS DE ESTADO DE ÁNIMO



LA DEPRESIÓN

Es un trastorno del estado de ánimo más frecuentes en los adultos mayores. La depresión en el adulto mayor es manifestada como la pérdida de interés y emoción en la realización de

las actividades y pasatiempos habituales. Los síntomas depresivos, hay que decirlo, se acentúan en una edad avanzada; sin embargo, hay que remarcar también que la depresión es un estado de ánimo tratable, por ello se desprende de las demás fluctuaciones anímicas, en el aspecto funcional se pueden presentar abatimiento, tristeza, miedo, llanto, irritabilidad, aislamiento propio, entre otros.





LA BIPOLARIDAD

El síndrome maniaco conocido también con el nombre de trastorno bipolar, es un tipo de trastorno afectivo o del estado de ánimo que supera los altibajos cotidianos, convirtiéndose en una seria condición médica y un importante tema preocupante de la salud en el adulto mayor. El síndrome de bipolaridad se caracteriza por episodios periódicos de gran júbilo, con ánimo eufórico o irritabilidad.

DISTIMIA

La distimia, también llamada trastorno distímico, se define como un tipo de trastorno afectivo o del estado de ánimo que a menudo se parece a una forma de depresión grave



(clínica) menos severa, pero más crónica. Sin embargo, las personas que presentan esta patología también pueden experimentar a veces episodios de depresión grave.

ALTERNATIVAS PARA MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO EN LOS ADULTOS MAYORES



Las terapias son alternativas que mejoran los estados de ánimo en adultos mayores, por tanto, debe tener una fuerza de acción multidisciplinaria.

A continuación en listamos las terapias posibles más recomendables para prevenir trastornos de estado de ánimo:

- Terapias ocupacionales
- Terapias recreativas
- Terapias Sociales

TERAPIA OCUPACIONAL

La terapia ocupacional puede definirse como la ciencia orientada a analizar e instrumentar las ocupaciones del adulto mayor con el fin de tratar su salud.

Las metas del tratamiento se dirigen a ayudar a los individuos a lograr una actitud positiva en relación con sus capacidades, así como modificar gradualmente su habilidad disminuida con vistas a una mayor independencia en sus actividades. De ahí que la terapia ocupacional ayude a que una persona mantenga una vida lo más normal e independiente posible a pesar de sus limitaciones y valorando el potencial que cada uno tiene para el logro de nuevas destrezas.

EL CUIDADOR DEBE EVALUAR Y FORTALECER

- * Habilidades diarias
- * Destreza gráfica
- * Destreza fina
- * Habilidad silla de rueda

- * Educación al paciente
- * Entrenamiento cognitivo
- * Entrenamiento visual
- * Desarrollo de la fuerza y resistencia.

ESTIMULACIÓN SENSORIAL

La estimulación sensorial según la Organización Mundial de la Salud, se refiere al proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen.

Es por ello que la terapia ocupacional toma como propio este objetivo y plantea que los adultos mayores pueden desplegar su potencial en áreas como el bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades. Será posible mientras se les proporcione protección, seguridad y cuidados adecuados en el momento en que necesiten asistencia.



Desde el envejecimiento activo se busca:

- Compensar las pérdidas con ganancias con tal de descubrir que hay posibilidades según las destrezas de cada persona sin importar su condición.
- Desencadenar la aparición del recuerdo reminiscente en lugar de vivir en la nostalgia.
- Construir redes sociales de sostén: participación en deberes y derechos sociales .
- Generar conductas responsables hacia el cuidado de la propia salud.
- Desencadenar relaciones intergeneracionales que permitan transmitir su vivencia y no estancarse.

ACTIVIDADES OCUPACIONALES



1. ABECEDARIO

Este ejercicio ocupacional contribuye a la amplitud de movimiento y memoria.

PARTICIPANTES :

Adultos mayores del centro asistencial "León Ruales"

METODOLOGÍA:

Dibujar una letra con cada uno de los dedos de las manos, con las muñecas, con la cabeza, con el pie.

VARIANTES: Dibujar la letra en el suelo de la sala (andando) evitando los choques con los demás



2. ME ENVUELVO

Esta actividad da amplitud del movimiento, percepción del propio cuerpo y aceptación del contacto corporal del adulto mayor.

PARTICIPANTES:

Adultos Mayores del centro asistencial "León Ruales"

METODOLOGÍA:

Sentado en la silla, re-seguir todo el cuerpo apretando ligeramente un globo sobre la piel como si nos envolviéramos con una venda.

VARIANTES: El mismo ejercicio puede realizarse de pie, por parejas. Uno quieto mientras



3. NO TE PARES, QUIETO

Este ejercicio da amplitud del movimiento y coordinación perceptivo-motriz del adulto mayor

PARTICIPANTES:

Adultos mayores del centro asistencial "León Ruales"

METODOLOGÍA: golpear el globo de forma continuada. No tocar dos veces seguidas con la misma parte del cuerpo.

VARIANTES:

Seguir una secuencia marcada por el animador (mano codo rodilla). Por parejas, pasarse el globo con distintas partes del cuerpo. Uno lleva la iniciativa y el otro responde.



4. EN TENSIÓN

Este deporte ayuda a los movimientos de reacción y aceptación del contacto corporal.

PARTICIPANTES:

Adultos mayores del centro asistencial "León Ruales"

METODOLOGÍA: Por parejas mirándose. El animador indica una parte del cuerpo y las parejas deben ponerse en contacto a través de ella.

VARIANTES: El participante que ha quedado solo es el que indicara los contactos a establecer.



5. CAMBIO DE BOTELLAS

Esta ejercitación da velocidad de reacción, memoria y comunicación con los demás.

PARTICIPANTES:

Adultos mayores del centro asistencial "León Ruales"

METODOLOGÍA: Cada participante con una botella, camina libremente. A la señal del animador intercambiar la botella con un compañero.

VARIANTES: En la primera situación, si el grupo se conoce mucho, decir nombres de frutas o ciudades y en la repetición asociar la persona con la fruta o ciudad.



6. SLALOM

Este juego contribuye en el adulto mayor al reconocimiento corporal. Coordinación perceptiva motriz y equilibrio.

PARTICIPANTES: adultos mayores del centro asistencial "León Ruales"

METODOLOGÍA: Colocar las botellas en el suelo formando hileras. Un grupo de 4 y una pelota al final de cada hilera. Desplazarse haciendo un slalom por entre las botellas con la pelota en el dorso de la mano.

VARIANTES: Botando la pelota, conduciendo con las manos, esta situación de trabajo también puede presentarse en forma de juego de relevos.



7. MASAJE DE CUENTO

Ayuda al contacto corporal, relajación interiorización de sensaciones, comunicación con el otro y coordinación dinámica.

PARTICIPANTES: Adultos mayores del centro asistencial "León Ruales"

METODOLOGÍA: Formar un círculo con las sillas y sentarse de lado para que cada participante pueda tocar la espalda del que está delante.

VARIANTES: Es importante mantener una buena postura durante todo el desarrollo del cuento. No infantilizar el relato.



8. SIN CAERME

Fomenta con Equilibrio estático, exploración de las posibilidades y limitaciones y confianza en uno mismo.

PARTICIPANTES: Adultos mayores del centro asistencial "León Ruales"

METODOLOGÍA: Sustentándose sobre un pie, mover ahora los brazos, ahora la pierna libre.

VARIANTES: Mover los brazos y la pierna libre. Por parejas de frente, mano contra mano (con la palma extendida y sin agarrarse).



9. DESPERTAR EL CUERPO Y LA MENTE.

Esta actividad ayuda a la coordinación dinámica y memoria del adulto mayor

PARTICIPANTES: Adultos mayores del centro asistencial "León Ruales"

METODOLOGÍA: andar en dispersión por la sala. A la señal cambiar el tipo de desplazamiento intentando realizar todos aquellos que se han trabajado en sesiones anteriores.

VARIANTES: Buscar una pareja y pactar un desplazamiento. Alternar el trabajo individual y por parejas.



10. ESTO SÍ QUE ESTÁ ALTO

Esta práctica en los adultos mayores sirve para el refuerzo de las actividades diarias, amplitud del movimiento corporal.

PARTICIPANTES: Adultos mayores del centro asistencial "León Ruales"

METODOLOGÍA: Frente a la pared, ir trepando con los dedos acariciando la pintura hasta lo más alto posible, sin ponerse de puntillas. Mantener el estiramiento durante 15 segundos.

VARIANTES: Colocándose de lado y subiendo con un solo brazo.

ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL ADULTO MAYOR

Las terapias recreativas son actividades que ayudan a cumplir las necesidades físicas y emocionales de los adultos mayores, y ayuda a desarrollar habilidades para la vida diaria. La terapia recreativa está en estudio como una manera de aliviar la dificultad que están en tratamiento por dolor, por aislamiento social, depresión, distimias, bipolaridades e incapacidades para pensar y funcionar de manera segura



El propósito de la evaluación en terapia Ocupacional se puede resumir en tres grandes objetivos:

- Analizar el desempeño del adulto mayor en sus ocupaciones diarias, a través del cuidado personal, productividad y juego.
- Evaluar los componentes del desempeño así como la técnica de relajación como por ejemplo las respiraciones profundas para ayudar a reducir el estrés y la tensión, ejercicios de estiramiento y flexibilidad, actividades deportivas, artes, juegos, artesanías
- Evaluar el contexto del desempeño: la relación recíproca entre el adulto mayor y su ambiente



1. BUSCANDO A MIS COMPAÑEROS

Este ejercicio tiene la ventaja ya que ayuda a la resistencia cardiovascular, memoria y comunicación del adulto mayor con los demás.

PARTICIPANTES: Adultos mayores del centro asistencial "León Ruales"

METODOLOGÍA: Andar a diferentes ritmos según indique el animador. A la señal, buscar un compañero, saludarse (cada vez un emparejamiento diferente) y seguir caminando.

VARIANTES: Diferentes tipos de saludo: con la mano, abrazo e inclinación. Según diga el animador o a libre elección.



2. DIBUJANDO LOS MOVIMIENTOS

Esta actividad es de gran ayuda para la amplitud del movimiento y comunicación con el otro. Reconocimiento corporal.

PARTICIPANTES: Adultos mayores del centro asistencial "León Ruales"

METODOLOGÍA: Por parejas frente a frente. Uno tiene un bastoncillo en la mano y con él indica una articulación de su compañero. Este la mueve al compás de la música. Señalar una a una, todas las articulaciones.

VARIANTES: El que tiene el bastoncillo describe un recorrido en el aire, señalando una articulación del compañero. El otro intenta imitar el recorrido,



3. CÍRCULO DE BOTELLAS

Es muy útil para la coordinación, dinámica y memoria. Desplazamientos de los adultos mayores

PARTICIPANTES: Adultos mayores del centro asistencial "León Ruales"

METODOLOGÍA: colocar las botellas de pie, dispersadas en el suelo (la mitad que participan). Ir de una botella a otra utilizando cada vez un tipo de desplazamiento diferente.

VARIANTES: Estar atento a las posibles interferencias entre los participantes. Evitar choques.



4. A LAS CINTAS

Sirve para los movimientos recreativos y de reacción, coordinación dinámica y comunicación de los adultos mayores con los demás.

PARTICIPANTES: Adultos mayores del centro asistencial "León Ruales"

METODOLOGÍA: extender las cintas en el suelo. Desplazarse entre ellas y, a la señal de un color, colocarse encima del color nombrado.

VARIANTES: En ningún caso se debe pasar por encima de las cintas.



5. A RITMO DE PALMAS

Ayuda para los movimientos naturales de reacción y equilibrio del adulto mayor.

PARTICIPANTES: Adultos mayores del centro asistencial "León Ruales"

METODOLOGÍA: desplazarse por la sala al ritmo que marcan las palmas del animador

VARIANTES:

Este irá alternando al azar series de: redondas, blancas, negras y corcheas (se debe dar un paso por palmada).



6. !QUÉ EQUILIBRIOS!

Esta actividad contribuye desplazamientos, equilibrios, seguridad y confianza en ellos mismo.

PARTICIPANTES: Adultos mayores del centro asistencial "León Ruales"

METODOLOGÍA: Desplazarse al ritmo de la música, manteniendo la botella en equilibrio sobre la palma de la mano. Ir variando el sentido del desplazamiento.

VARIANTES: Se puede iniciar el trabajo sin desplazamiento, haciendo bailar la botella en la misma posición o sobre el empeine del pie, sin música.



7. AQUÍ ESTÁ

Esta actividad fomenta en el reconocimiento corporal, amplitud del movimiento y relación con el otro.

PARTICIPANTES: Adultos mayores del centro asistencial "León Ruales"

METODOLOGÍA:

Por parejas frente a frente cada uno con una botella en la mano.

VARIANTES: Uno sitúa la botella en un punto en el espacio y se espera, el otro va a tocarla. Señalar cuantos más lugares mejor. El que señala no puede mover más que un pie, el que va a tocar debe intentar hacer lo mismo.



8. TRABAJO CON CINTAS

Este entrenamiento ayuda al reconocimiento corporal, amplitud del movimiento y coordinación dinámica.

PARTICIPANTES: Adultos mayores del centro asistencial "León Ruales"

METODOLOGÍA: Envolver la cinta en las manos, como si nos vendáramos. Liarla con los dedos, cual un cigarrillo. Pasarla bajo los pies como si saltáramos a la comba.

VARIANTES: Finalizar y, si es preciso, intercalar un suave masaje por parejas para distender los hombros.



9. EL BOLO

Este Juego es importante para la habilidad de coordinación perceptiva motriz y concentración del adulto mayor.

PARTICIPANTES: Adultos mayores del centro asistencial "León Ruales"

METODOLOGÍA: Colocar los pañuelos extendidos en el suelo con un bolo en el centro. Lanzar las argollas intentando ensartarlos en el bolo.

VARIANTES: Aumentar la distancia de lanzamiento en los sucesivos lances. Hacer competiciones entre grupos.



10. EL PAÑUELO

EL Juego interviene en la habilidad de velocidad de reacción y oposición al otro.

PARTICIPANTES: Adultos mayores del centro asistencial "León Ruales"

METODOLOGÍA: Por tríos el de en medio sujeta un pañuelo por una esquina. Los otros dos, colocados equidistantemente del pañuelo.

VARIANTES: A la señal el que sujeta el pañuelo lo suelta y los otros dos intentan atraparlo.

TERAPIAS SOCIALES PARA EL ADULTO MAYOR



La terapia social es un programa terapéutico de recreo planificado y organizado que se diseña para ayudar a los adultos mayores a desarrollar sus capacidades sociales y a prender a participar en las actividades de tiempo libre en grupo.

La terapia social se genera en el cerebro a través de estructuras cerebrales interconectadas que procesan los diferentes elementos de información socio cognitivo y socio-afectivo, los cuales finalmente son integrados y traducidos en acciones.

La amplia gama de actividades sociales proporcionan resultados positivos para la salud de los adultos mayores y la participación frecuente en este tipo de actividades tiene un efecto protector contra el deterioro de la función motora. Se plantea la posibilidad de que la estimulación social puede desacelerar el deterioro de la función motora y posiblemente, retrasar los resultados adversos en el estado de salud mental.

EL CUIDADOR/A DEBE EVALUAR Y FORTALECER



- Fomentar la interacción de los adultos mayores entre compañeros
- Promover la participación del adulto mayor en espacios de socialización
- Entrenamiento para el manejo de tiempo libre y en habilidades para el manejo del paciente
- Desarrollar una comunicación asertiva entre el cuidador y el adulto mayor
- Fomentar una relación estable entre el adulto mayor y el cuidador
- Entrenar en habilidades de relajación y respiración para hacerle frente a situaciones que producen tensión
- Evaluar entrenamiento cognitivo del adulto mayor
- Proporcionar y prevenir trastornos de estado de ánimo en los adultos mayores

ACTIVIDADES SOCIALES



1. EL FESTIVAL DEPORTIVO

Se desarrollarán actividades deportivas sociales encaminadas a ocupar el tiempo libre de los adultos mayores.

Realizando actividades sociales en las cuales se aprovechen las áreas del centro como el círculo social donde se efectuarán: exhibiciones de trabajos manuales, juegos tradicionales donde se realizarán los programas a jugar y encuentros deportivos.



2. CAMPEONATOS DE JUEGOS DE MESA

Domino, Parchís, Damas, Ajedrez.

Permite la recreación y esparcimiento del adulto mayor, teniendo en cuenta que esto les resultará una forma sana y pasiva de emplear su tiempo libre, e interrelacionarse creando vínculos de amistad. Se realizarán de forma social, resaltando que lo más importante es la participación y el disfrute. Aunque también se pueden realizar con otros círculos de abuelos del territorio y lograr una mejor socialización de los adultos mayores.



3. CAMINATAS

Estas se harán con el objetivo de mejorar las capacidades físicas de los adultos mayores y su calidad de vida, ayudándose mutuamente durante la realización de las mismas para demostrar que todavía pueden lograr caminar una distancia significativa, apoyados por el fisioterapeuta, el médico y la enfermera.



4. ACTIVIDADES DE TURISMO DEPORTIVO

Una actividad que gusta mucho a los adultos mayores es la pesca y la caza deportiva mediante las cuales compiten de forma sana, les permiten emplear su tiempo libre en algo que los hace olvidar las preocupaciones diarias y estar en contacto con la naturaleza y compañeros, además el producto de estas actividades es un alimento beneficioso



5. SESIONES DE BAILOTERAPIA

Se pueden realizar con música acorde a sus gustos y preferencias, en las cuales ellos recuerden su etapa juvenil y ejerciten el cuerpo, esta actividad también nos ayudará a mejorar la calidad de vida del adulto mayor.



6. JUEGOS DE ANIMACIÓN

Estos permiten el intercambio entre los adultos mayores, donde demuestran sus habilidades en: la música, el baile, competencias de adivinanzas, chistes, preguntas sobre diferentes temas de su interés. Logrando que se desinhiban y disfruten de la actividad y potencien sus destrezas con el fin de recrearse sanamente mediante el juego.



7. BINGO

El bingo es un juego clásico que disfruta la gente mayor. Es una actividad social interactiva que no sólo les permite tener la oportunidad de juntarse con sus pares. La actividad de recreación es un juego de probabilidad, ya que se centra alrededor de números que se eligen aleatoriamente.

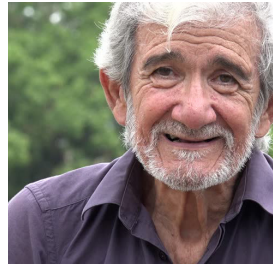
Los principales factores que son importantes en el bingo incluyen mucha suerte, percepción y un tiempo de reacción rápido.



8. ROMPECABEZAS

Los rompecabezas clásicos son una forma divertida e informal para los adultos mayores, pueden trabajar para realizarlos solos o en grupos con sus amigos. Además de los rompecabezas de piezas, otra opción son las palabras cruzadas, que pueden ser muy útiles para mantener el cerebro despierto y la memoria sana. Completarlo también mantiene a las manos en movimiento.

BENEFICIOS DE LAS TERAPIAS PARA ADULTOS MAYORES



Para los adultos mayores las terapias guardan un potencial muy grande en la medida en que esta etapa de su vida progresa, sobre todo en personas que manifiestan aislamiento, depresión, debilidad de realizar actividades; las terapias en general, representan un espacio de encuentro con los compañeros del centro asistencial, mejora la autoestima y ayuda a que el adulto mayor se sienta útil, todo esto contribuye a prevenir trastornos de estado de ánimo y tratar de mantener con buena salud.

La práctica de la recreación es una de las alternativas que puede ayudar a que la persona en este ciclo de vida se mantengan activas y pueda aportar su experiencia.

En esta edad es fundamentalmente e importante mantener una actividad física acorde y que se adecue a la edad adulta, para que ayude a sostener hábitos de vida saludable, las actividades programadas para los adultos mayores constituyen la mejor estrategia para tener una vida digna y así prevenir problemas de trastornos de estado de ánimo que se da al ingresar a los centros asistenciales , casa hogar, entre otras

BIBLIOGRAFÍA

Uribe-Rodríguez, A. F., Molina, J. M. & González, L. (2006). Communication: Program of intervention on the quality of life, the depression and the cognitive deterioration in people who belong to groups of the third age. 26th International Congress of Applied Psychology. Atenas (Grecia)

https://www.bps.gub.uy/bps/file/8115/1/_guia_del_adulto_mayor.pdf

De Urieta, D. (s.f.). Tipos de recreación. Recuperado el 15 de Julio de 2015, de Tipos: <http://www.tipos.co/tipos-de-recreacion>

Rodríguez, K. (2011). Vejez y Envejecimiento. Rosario: Universidad del Rosario.

<http://www.monografias.com/trabajos86/programa-actividades-fisico-recreativas-mejorar-incorporacion-del-adulto-mayor/programa-actividades-fisico-recreativas-mejorar-incorporacion-del-adulto-mayor2.shtml>

<http://www.redalyc.org/pdf/213/21315106011.pdf>

Calero, M. D. La utilidad de los programas de intervención cognitiva en personas mayores . Revista Geriátrica, 2007; 38(6): 305-307.

Para WILLIAMS (2009) El juego es el desafío de fomentar, favorecer y apoyar un juego activo, participativo, comunicativo.

Según la EDITORIAL CULTURAL manifiesta que “La Cultura Física nace desde la etapa primitiva las actividades deportivas fueron practicadas por los aborígenes en sus rituales, danzas, así como en las actividades diarias de la casa, la pesca y la recolección de frutos y su apareamiento se dio gracias a los griegos cuya concepción es la ideal que se asocia al sentido de belleza y a los valores éticos. Pág. 21

- <http://distimia.org/>

