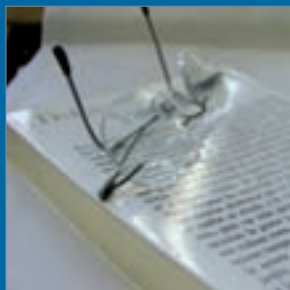


Cuidar la vista y el oído

Primer paso • ¿De qué vamos a tratar en esta sesión?

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Presentar el contenido. Oír o ver mal puede afectar a las actividades habituales y a las relaciones con las demás personas. Mucha gente piensa que perder vista y oído es normal y que hay que acostumbrarse. En esta sesión se comprobará si esta información responde o no a la realidad.</p> <p>2. Recoger opiniones de los participantes sobre la vista y el oído.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué consecuencias pueden tener las pérdidas sensoriales en la vida cotidiana? • ¿Creen que es frecuente perder vista y oído? • ¿Qué creen que se puede hacer en relación con las pérdidas sensoriales? 	<p>1. Presentar ideas clave. Con el paso del tiempo se suelen producir cambios en la audición y en la visión. Es necesario estar atentos a ellos y tomar medidas para prevenirlos o que sus efectos no interfieran en la vida cotidiana.</p> <p><i>Metodología: Introducción en grupo</i></p> <p>2. Identificar las ideas de los participantes acerca del tema.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sentirse aislado. • No enterarse de lo que pasa alrededor. • Perder autonomía. <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p>



La historia de Pilar

Pilar tiene 66 años. Vive con su esposo y uno de sus hijos. Tiene amigos y buenas relaciones con sus vecinos. Hizo el bachiller y, luego trabajó unos años como dependiente en una mercería y desde que se casó, a los 23 años, no ha vuelto a trabajar fuera de casa. Se siente bien, le gusta cuidar de su casa y su familia y disfruta estando en compañía. Hace labores a menudo y escucha mucho la radio mientras realiza todas esas tareas cotidianas.

Su salud es buena, aún se siente joven y capaz de hacer muchas cosas, aunque parece que últimamente oye peor, o al menos eso le dicen su marido y su hijo, porque a veces no se entera de lo que le dicen. Ella cree que es normal para su edad haber perdido un poco de oído, además en su familia ya hay otros casos y cree que no hay mucha solución.

Cuidar la vista y el oído

Segundo paso • Un caso real

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Lectura del caso práctico.</p>	<p>1. Ilustrar el impacto de la deficiencia auditiva en una historia personal.</p> <ul style="list-style-type: none"> . Efectos de la pérdida de oído. . Atribuciones de las pérdidas. . Importancia de la detección. <p><i>Metodología: Lectura en grupo</i></p>
<p>2. Indagar alternativas a las reacciones que se indican.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué podría hacer Pilar en relación con sus pérdidas auditivas? 	<p>2. Identificar respuestas para compensar las consecuencias de la deficiencia auditiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ponerse un audífono. • No dejar pasar el tiempo y consultar lo que le pasa. • Vigilarse, a ver si le pasa en más situaciones lo de oír mal. <p><i>Metodología: Expresión de opiniones en grupo o grupos pequeños</i></p>

Tercer paso • Pensando en nosotros

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Reflexionar sobre las manifestaciones de las pérdidas sensoriales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué cambios han notado en la vista y el oído? 	<p>1. Identificar cambios asociados a pérdidas sensoriales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • "De lejos veo como siempre, pero cada vez me cuesta más leer." • "No oigo bien cuando hay mucha gente." • "Para leer, necesito siempre las gafas." <p><i>Metodología: Expresión de opiniones en grupo o grupos pequeños</i></p>
<p>2. Reflexionar sobre reacciones saludables para compensar los cambios mencionados.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué han hecho Vds. o qué creen que pueden hacer ante estos cambios? 	<p>2. Identificar medidas para compensar los efectos de los déficit sensoriales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preguntar lo que han dicho (si se oye mal). • Buscar unas gafas de sol. • Descansar cuando se lee mucho tiempo seguido. <p><i>Metodología: Expresión de opiniones en grupo o grupos pequeños</i></p>

Cuidar la vista y el oído

Cuarto paso • Pasemos a la acción

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Reflexionar sobre actuaciones adecuadas a las pérdidas sensoriales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué están haciendo o pueden vds. hacer para cuidar la vista y el oído? • Si alguien oye o ve mal ¿qué hace para continuar manejándose por sí mismo? <p>2. Indagar nuevos hábitos en relación con las pérdidas sensoriales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué pueden hacer a partir de mañana mismo? 	<p>1. Identificar iniciativas de los participantes en relación con el cuidado de la vista y el oído.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ir al médico porque a veces no oigo bien el teléfono. • Revisarse todos los años la vista y el oído. • Vigilar la diabetes. <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p> <p>2. Identificar cambios en la vida diaria.</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Le voy a decir a la gente que oigo mal, así me relacionaré mejor." • "Voy a pedir una revisión en el oftalmólogo, no he ido nunca." • "Voy a empezar a andar más despacio porque no distingo los escalones." <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p>

Quinto paso • Resumen/Valoración

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Resumir el contenido de la sesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué ideas destacarían de esta reunión? <p>2. Conocer la opinión de los participantes acerca de la sesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Les ha parecido interesante la sesión? 	<p>1. Sintetizar el contenido relevante para los participantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las pérdidas sensoriales no deben ser consideradas como algo que pasa con los años y a lo que hay que acostumbrarse. Hay que anticiparse y revisarse periódicamente. • Se ha de estar atento a los cambios que se noten en la vista y el oído, consultar al médico y tomar las medidas precisas para continuar haciendo nuestra vida. <p><i>Metodología: Debate en Grupo</i></p> <p>2. Obtener información acerca del desarrollo de la sesión.</p> <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p>



Depresión. No, gracias

Primer paso • ¿De qué vamos a tratar en esta reunión?

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Presentar el contenido. Durante la vida hay que sobrellevar en ocasiones sucesos que nos afectan de un modo especial: enfermedades, pérdidas de amigos. Ante estas situaciones algunas personas reaccionan con manifestaciones depresivas. En esta sesión se analizará en qué consiste la depresión y que se puede hacer para controlarla y prevenirla.</p> <p>2. Recoger opiniones y conocimientos de los participantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué opinan de la depresión en las personas mayores? • ¿Se puede prevenir? 	<p>1. Presentar ideas clave. Mucha gente piensa que es normal que las personas mayores se depriman. Sin embargo, la depresión se puede controlar mediante un diagnóstico y tratamiento adecuados. Además, se puede actuar para prevenirla.</p> <p><i>Metodología: Introducción en grupo</i></p> <p>2. Identificar las ideas de los participantes acerca del tema.</p> <ul style="list-style-type: none"> • "...A ver si enfermas... o enviudas, te deprimes." • "...Conozco personas que se dejan y cada vez están peor." • "...Con los años pasan cosas tristes." <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p>



María y Luisa

María está preocupada por su vecina Luisa. Desde que sus hijos se fueron a vivir a otro sitio, Luisa está como ausente, no quiere salir y se niega a pasear como siempre ha hecho con María. Los ratos que están juntas, Luisa apenas habla, y eso que antes no paraba de comentar las noticias del barrio y de lo que oía por la radio. Sólo quiere estar sola en casa, se arregla cada vez menos y le dice a Luisa que lo que le pasa es normal. El tiempo pasa y la situación no mejora. María no sabe muy bien que hacer.

Depresión. No, gracias

Segundo paso • Un caso real

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Lectura del caso práctico.</p>	<p>1. Ilustrar las ideas clave en una historia personal.</p> <ul style="list-style-type: none"> . Sentirse triste. . Desinteresarse por actividades. . Descuidar el cuidado del aspecto físico. <p><i>Metodología: Lectura en grupo</i></p>
<p>2. Indagar alternativas a las reacciones que se presentan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué creen que podría hacer María para ayudar a su amiga? 	<p>2. Identificar estilos de vida saludables.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Animarla a ir al médico. • Tratarla con paciencia y animarla a que poco a poco vaya haciendo cosas. • Intentar que ella le hable, que se desahogue, eso hace mucho bien. <p><i>Metodología: Expresión de opiniones en grupo</i></p>

Tercer paso • Pensando en nosotros

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Reflexionar acerca de las implicaciones en la vida personal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Alguna de las cosas que le han pasado a Luisa les han pasado a ustedes? 	<p>1. Identificar síntomas que se hayan experimentado.</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Pues... cuando tienes una preocupación." • "Cuando perdí a mi marido, me sentí muy triste y despistada." • "A mí me pasa cuando no estoy bien de salud..." <p><i>Metodología: Expresión de opiniones en grupo o grupos pequeños</i></p>
<p>2. Indagar estilos de vida saludables para controlar o prevenir la depresión.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo actúan o han actuado ante estos síntomas? • ¿Qué es lo que más les ayuda o ha ayudado? 	<p>2. Identificar estrategias desarrolladas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hablar con mis amigas. • Intentar entretenerme. • Salir de casa. <p><i>Metodología: Debate en grupo o grupos pequeños</i></p>

Depresión. No, gracias

Cuarto paso • Pasemos a la acción

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Indagar acciones para prevenir la depresión.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué se puede hacer para prevenir la depresión? 	<p>1. Identificar nuevas medidas para prevenir la depresión.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Buscar actividades y apuntarse. • Relacionarme más. • Pasear. <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p>
<p>2. Indagar nuevos hábitos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué podrían hacer a partir de mañana mismo? 	<p>2. Identificar cambios en la vida diaria.</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Voy a ir al centro el día que está el animador para que me aconseje alguna actividad." • "Voy a llamar esta noche a una antigua amiga." • "Voy a recuperar el cuidado de mis plantas." <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p>

Quinto paso • Resumen/Valoración

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Resumir el contenido de la sesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué ideas destacarían de esta reunión? 	<p>1. Sintetizar el contenido relevante para los participantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La depresión es una enfermedad que se puede controlar con tratamientos adecuados. • Cuando antes se detecte y diagnostique antes mejorarán los síntomas. • Disfrutar con actividades con las personas queridas, mantenerse conectados con el mundo ayudarán sentirse bien y a prevenir la depresión. <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p>
<p>2. Conocer la opinión de los participantes acerca de la sesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué les ha parecido la sesión? 	<p>2. Obtener información acerca del desarrollo de la sesión.</p> <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p>

Depresión. No, gracias

Para saber más sobre este tema

Preguntas y respuestas sobre depresión en personas mayores. Arranz, L. C.

http://www.saludalia.com/docs/Salud/web_saludalia/tu_salud/doc/anciano/doc/doc_depresion_anciano.htm

Información práctica y sencilla sobre depresión en personas mayores.

Psicología del Envejecimiento. Salud mental.

<http://www.imsersomayores.csic.es/salud/psicologia/saludmental/pyr.html#dep7>.

En este enlace se incluye información básica acerca de la depresión: causas, tratamientos y diferencias respecto a otros trastornos que afectan a las personas mayores.



Actividades relacionadas con el tema

CHARLA Y COLOQUIO

Vivir: mejor sin depresión: ¿Cómo prevenirla y tratarla?

Compartir información, aprender y consultar sobre este tema con expertos (médico, psicólogo, psiquiatra de zona...).

ACTIVIDADES PROPUESTAS EN LAS FICHAS DEL ÁREA DE SENTIRSE BIEN

Dormir es salud

Primer paso • ¿De qué vamos a tratar en esta reunión?

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Presentar el contenido. Todas las personas necesitan dormir y es cierto que con los años, algunas personas sienten que su sueño es más ligero o que necesitan dormir un poco menos. En muchos casos, las dificultades para dormir se pueden controlar poniendo en práctica hábitos de vida saludables.</p> <p>2. Recoger opiniones y conocimientos en relación con sus hábitos de sueño.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo creen que duermen? • Su forma de descansar: ¿les preocupa? ¿Afecta a otras facetas de la su vida? ¿A cuáles? ¿Por qué? 	<p>1. Presentar ideas clave. Dormir es una necesidad fisiológica. Como se duerme hoy suele ser el reflejo de cómo ha sido el sueño a lo largo de la vida. Lo importante es que se duerma lo que se necesite. Un buen sueño ayuda a estar mejor por el día.</p> <p><i>Metodología: Introducción en grupo</i></p> <p>2. Identificar las ideas de los participantes acerca del tema.</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Pues, con los años duermo peor." • "Me despierto muchas veces." • "Tardo mucho en dormirme." <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p>



El caso de Fernando y su Sra.

Fernando de 78 años vive con su esposa. Tiene buena salud pero problemas de sueño. Le gusta ver la tele en la cama y suele dormirse con la radio a las 3 de la madrugada. Se despierta tarde y cansado. Se echa la siesta hasta las 18h. Para él, éste es el sueño más reparador. Después salen con amigos o recogen a los nietos del colegio.

A su mujer no le gustan los horarios de Fernando desde que se jubiló. Ahora, ella duerme en otra cama, pues se acuesta y levanta temprano, y se echa una siesta cortita (ella hace la casa y otras actividades). Nota que las costumbres del marido están dañando su matrimonio, con más discusiones y menos actividades compartidas. Fernando está tomando una pastilla por su cuenta, pero no duerme mejor y está despertándose más tarde todavía, y con más sensación de cansancio. Su mujer quiere que acuda al médico.

Dormir es salud

Segundo paso • Un caso real

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Lectura del caso práctico.</p>	<p>1. Ilustrar consecuencias de los problemas de sueño en una historia personal.</p> <ul style="list-style-type: none"> . Cansancio. . Discusiones con la pareja. . Automedicación. . Disminuir las actividades. <p><i>Metodología: Lectura en grupo</i></p>
<p>2. Indagar sobre hábitos de vida alternativos y saludables para dormir mejor.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué puede hacer Fernando? 	<p>2. Identificar alternativas a las dificultades de sueño.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Levantarse a la hora de su mujer. • Echarse solo una siesta cortita. • No tomar pastillas sin que se lo diga el médico. <p><i>Metodología: Técnica de creatividad en grupo</i></p>

Tercer paso • Pensando en nosotros

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Reflexionar sobre costumbres inadecuadas para un sueño reparador.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué hay que evitar? 	<p>1. Identificar errores más habituales relacionados con el sueño.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oír la radio o ver la tele en la cama. • Dormir mucha siesta. • Tomar mucho café. <p><i>Metodología: Expresión de opiniones en grupo o grupos pequeños</i></p>
<p>2. Reflexionar sobre hábitos saludables para dormir bien.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué ayuda a dormir bien? 	<p>2. Identificar hábitos saludables.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tener horarios fijos y ordenados. • Hacer actividades regularmente. • Salir todos los días un rato. <p><i>Metodología: Lectura en Grupo Pág.1 y 2 del folleto "Cuida tu sueño"</i></p>

Dormir es salud

Cuarto paso • Pasemos a la acción

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Reflexionar sobre motivos para adoptar hábitos saludables y cuidar nuestra calidad del sueño.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué beneficios tiene dormir bien? • ¿Qué perjuicios tiene dormir mal? <p>2. Indagar sobre nuevos hábitos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Mañana mismo voy a..." 	<p>1. Identificar las consecuencias del sueño.</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Me noto de buen humor." • "Tengo ganas de hacer cosas." • "Me duele menos la cabeza." • "Hago las cosas de mala gana." • "Me cuesta hacer los crucigramas." • "Estoy torpe." <p><i>Metodología: Expresión de opiniones en grupo</i></p> <p>2. Identificar cambios para la vida diaria.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cenar ligero. • No tomar café por la tarde. • Consultar al médico. <p><i>Metodología: Técnica de creatividad en grupo</i></p>

Quinto paso • Resumen/Valoración

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Resumir el contenido de la sesión entre todos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué ideas destacarían de esta reunión? <p>2. Conocer la opinión de los participantes acerca de la sesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Les ha parecido interesante la sesión? 	<p>1. Sintetizar el contenido relevante para los participantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dormir es necesario para mantener la salud y para sentirse bien. • Dormir ayuda a mantener las capacidades mentales (memoria, lenguaje...) y las relaciones personales. • Hay que poner en práctica hábitos adecuados para controlar los efectos del insomnio en la vida cotidiana. <p><i>Metodología: Debate en grupo o grupos pequeños</i></p> <p>2. Obtener información acerca del desarrollo de la sesión.</p> <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p>

Dormir es salud

Para saber más sobre este tema

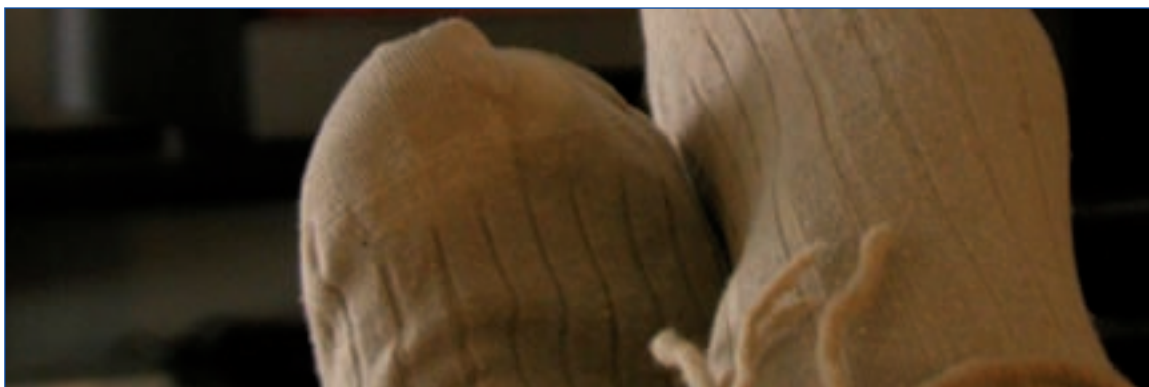
El insomnio en personas de edad avanzada. Colegio de Farmacéuticos de la provincia de Barcelona.
http://www.farmaceticonline.com/cast/gentgran/gentgran_insomnio_c.html.

Este enlace a Internet contiene información sobre las características del sueño en las personas mayores, así como medidas que ayudan a favorecerlo.

Maroto Serrano, M.A. Dormir bien. Madrid: Consejería de Sanidad y Consumo de la Comunidad de Madrid, 2005

<http://www.publicaciones-isp.org/productos/t019.pdf>

Este documento contiene un Programa que aporta técnicas y métodos para incorporar cambios que faciliten el proceso del sueño.



Actividades relacionadas con el tema

ENCUENTROS PERIÓDICOS

Vivir bien para dormir mejor.

Reuniones periódicas en las que los participantes intercambian estrategias y pautas que les ayudan a dormir mejor o a controlar su insomnio.

MESA REDONDA

Dormir bien para vivir mejor.

Ponentes: profesionales expertos en el tema (psicólogo, psiquiatra,...). que aporten información y a quienes poder consultar sobre este tema. Buscar entre todos hábitos para dormir bien.

TALLER PRÁCTICO

Como relajarse y respirar para vivir mejor

Reflexionar sobre la importancia de la relajación en los momentos de insomnio. Practicar técnicas de relajación y respiración.

Prevenir caídas

Primer paso • ¿De qué vamos a tratar en esta reunión?

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Presentar el contenido. Actuar para prevenir caídas proporciona seguridad y garantía de independencia. En esta sesión se repasarán las medidas que nos ayudan a mejorar nuestras condiciones y las de nuestro entorno y, así, prevenir las caídas.</p> <p>2. Recoger opiniones y conocimientos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué han hecho para prevenir caídas? • Les parece una cuestión importante para la salud. 	<p>1. Presentar ideas clave. Las caídas pueden originar consecuencias que afectan a la independencia. Por eso, es importante evitar los obstáculos que las pudieran provocar y mantenerse en buena forma física.</p> <p><i>Metodología: Introducción en grupo</i></p> <p>2. Identificar las ideas de los participantes acerca del tema.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hacer gimnasia. • Pensar en cambiar el baño. • Procurar mantenerme ágil. <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p>



La Historia de Josefa

Josefa con 82 años es viuda desde hace mucho. Trabajó como secretaria de una importante empresa y no tiene problemas económicos. No tiene hijos. Vive sola, su casa parece una exposición, llena de recuerdos de sus viajes. No se queja de su salud pero a veces nota que no ve y oye como antes. Tiene vida social y un pequeño grupo de amigas con las que juega a las cartas en casa de una de ellas.

Hace dos semanas se cayó en el portal y ha cogido algo de miedo para salir de casa.

Prevenir caídas

Segundo paso • Un caso real

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Lectura del caso práctico.</p>	<p>1. Ilustrar la necesidad de prevenir las caídas en una historia personal en la que se muestran sus riesgos para la independencia.</p> <p><i>Metodología: Lectura en grupo</i></p>
<p>2. Reflexionar sobre alternativas a las reacciones que se muestran para Josefa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué alternativas tiene? • ¿Qué otras cosas podría hacer? 	<p>2. Identificar estrategias para actuar después de una caída.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visitar al médico y hacerse un chequeo. • Procurar seguir haciendo su vida, sin miedo. • Quitar los muebles que entorpecen, poner más luz. <p><i>Metodología: Técnica de creatividad en grupo</i></p>

Tercer paso • Pensando en nosotros

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Proponer formas de actuar para prevenir caídas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué pueden hacer para prevenir las caídas? 	<p>1. Identificar actuaciones para la prevención de caídas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adaptar la casa a la situación de cada uno (simplificar, podemos quitar obstáculos, iluminar mejor, etc.). • Utilizar un calzado cómodo y seguro. • No tener vergüenza en usar todos los apoyos posibles. <p><i>Metodología: Expresión de opiniones en grupo o grupos pequeños</i></p>

Prevenir caídas

Cuarto paso • Pasemos a la acción

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Reflexionar sobre comportamientos preventivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué hacen o pueden empezar hacer para prevenir caídas? 	<p>1. Identificar comportamientos preventivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Mejorar estado físico: Caminar da agilidad, no automedicarse." • "Adaptar la casa a tus necesidades: tirar trastos, organizar armarios." <p><i>Metodología: Expresión de opiniones en grupo</i></p>
<p>2. Indagar nuevos hábitos para la vida diaria.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué pueden empezar hacer mañana mismo? 	<p>2. Identificar cambios en la vida diaria.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apuntarse a gimnasia. • Pedir un presupuesto para cambiar la bañera. • No pisar la cocina recién fregada. <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p>

Quinto paso • Resumen/Valoración

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Resumir el contenido de la sesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué ideas destacarían de esta reunión? 	<p>1. Sintetizar el contenido relevante para los participantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantenerse en buena forma física y cuidar la salud ayudan estar ágil y a prevenir tropiezos y caídas. • Es importante que el domicilio sea cómodo, bien acondicionado e iluminado, sin obstáculos que entorpezcan nuestra vida diaria. <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p>
<p>2. Conocer la opinión de los participantes acerca de la sesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Les ha parecido interesante la sesión? 	<p>2. Obtener información acerca del desarrollo de la sesión.</p> <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p>

Prevenir caídas

Para saber más sobre este tema

Como evitar las caídas. Colegio de Farmacéuticos de la Provincia de Barcelona.
http://www.farmaceticonline.com/cast/gentgran/gentgran_caigudes_c.html#1.

Este documento contiene recomendaciones y consejos para adquirir costumbres seguras que contribuyan a la prevención de caídas.

Prevención de caídas y fracturas. National Institute on Aging.
<http://www.niapublications.org/agepages/falls-sp.asp>

Este folleto, elaborado por el Instituto de Envejecimiento de Estados Unidos, contiene información acerca de la importancia de las caídas de las personas mayores, así como recomendaciones relativas a la adecuación de la casa y a comportamientos que pueden evitarlas.



Actividades relacionadas con el tema

VISITA GUIADA

a un Centro de Ayudas Técnicas (o a tiendas especializadas, ortopedias).
 Mesa redonda posterior para comentar que nos han parecido, si las usaríamos, etc.

MESA REDONDA

¿Caídas? ¡NO GRACIAS!

Ponentes: mayores que ya se han caído y hablen de su experiencia y profesionales de la rehabilitación (terapeuta ocupacional, fisioterapeuta, etc.).

TALLER PRÁCTICO

No hagas de tu casa una trampa, como hacerla más cómoda y segura.
 Aprender a detectar los puntos de riesgo de su vivienda y sus comportamientos poco inteligentes o peligrosos.

Cuidar nuestro cuerpo

Primer paso • ¿De qué vamos a tratar en esta reunión?

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Presentar el contenido. El cuerpo cambia con el paso del tiempo. Algunos pensarán que esto no es importante. A otros a lo mejor les preocupa, y no les gusta comprobar como se encuentran y están pensando si se puede hacer algo. En esta reunión se tratarán estas preguntas y se buscarán conclusiones prácticas para la vida diaria.</p> <p>2. Recoger opiniones y conocimientos de los participantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué cambios han notado en su cuerpo? • ¿A todo el mundo le afecta igual? • ¿Podemos hacer algo por envejecer con salud? 	<p>1. Presentar ideas clave. El cuerpo cambia con el paso del tiempo. El aspecto es diferente al de cuando se es más joven. Es necesario conocer las modificaciones que se va experimentando con el paso del tiempo y aprender a cuidar y querer el cuerpo.</p> <p><i>Metodología: Introducción en grupo</i></p> <p>2. Identificar las ideas de los participantes acerca del tema.</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Pues, yo las arrugas..." • "...Uno engorda sin darse cuenta." • "...Yo me encuentro bien." <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p>



La historia de Pilar y Jaime

Pilar y Jaime son un matrimonio de 65 y 70 años. Se encuentran muy bien de salud. Hacen una vida activa y les gusta hacer excursiones con un grupo de amigos y comer fuera de casa.

Recientemente, han participado en una reunión de antiguos amigos y se han sorprendido de encontrarse a algunos de ellos con un aspecto envidiable. Se mostraban ágiles, lozanos y atractivos. Esto les ha dado que pensar sobre ellos mismos.

Jaime es calvo desde hace tiempo, ya hace chistes con el asunto. Lo que no le gusta es la tripa y notar que los músculos van perdiendo fuerza. Pilar se tiñe el pelo desde hace años. Así se encuentra más guapa y favorecida. Lo que ahora le preocupa es que ha ido aumentando de talla de ropa, pero como ha sido poco a poco, se ha ido acomodando, y ha continuado haciendo la misma vida de siempre.

Todavía, no lo han hablado entre ellos, pero se están planteando hacer algo para mejorar lo que no les gusta de ellos mismos.

Cuidar nuestro cuerpo

Segundo paso • Un caso real

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Lectura del caso práctico.</p>	<p>1. Ilustrar los cambios corporales, así como el impacto y las reacciones ante los mismos en una historia personal.</p> <ul style="list-style-type: none"> . Hacerse conscientes de los cambios del cuerpo. . Tomar medidas para controlar los cambios. <p><i>Metodología: Lectura en grupo</i></p>
<p>2. Indagar propuestas para mejorar el cuidado del cuerpo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué podrían hacer para mejorar? 	<p>2. Indagar alternativas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hacer ejercicio diario. • Cambiar su forma de comer. • Vigilar la salud. <p><i>Metodología: Técnica de creatividad en grupo</i></p>

Tercer paso • Pensando en nosotros

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Reflexionar sobre los cambios experimentados en el cuerpo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué cambios han experimentado ustedes en su cuerpo? • ¿Cómo se ven? ¿y a su pareja? 	<p>1. Identificar cambios corporales y las reacciones ante los mismos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Engordar es fácil. • Perder pelo. • Tener manchas en la piel. <p><i>Metodología: Expresión de opiniones en grupo o grupos pequeños</i></p>
<p>2. Reflexionar sobre pautas que se ponen en práctica para el cuidado del cuerpo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué hacen en relación con estos cambios? 	<p>2. Identificar reacciones saludables en relación con los cambios corporales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aceptar que ya no se es como antes. • Sacarse partido, siendo uno como es. • Evitar el sol. <p><i>Metodología: Expresión de opiniones en grupo o grupos pequeños</i></p>

Cuidar nuestro cuerpo

Cuarto paso • Pasemos a la acción

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Reflexionar sobre cambios para el cuidado del cuerpo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué se puede hacer para mejorar el cuidado del cuerpo? 	<p>1. Identificar iniciativas de los participantes en relación con el cuidado del cuerpo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alimentarse mejor. • Beber más agua. • Comer más verduras. <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p>
<p>2. Indagar sobre nuevos hábitos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué pueden empezar a hacer mañana mismo? 	<p>2. Identificar cambios para la vida diaria.</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Voy a pesarme regularmente y apuntar el peso." • "Voy a comer fruta por la tarde." • "Voy a tener a mano una botella de agua para beber más." <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p>

Quinto paso • Resumen/Valoración

Guión para la sesión	Claves para el monitor
<p>1. Resumir el contenido de la sesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué ideas destacarían de esta reunión? 	<p>1. Sintetizar el contenido relevante para los participantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • En cada etapa de la vida el cuerpo tiene su forma y expresión. • La belleza no es sólo cuestión de juventud. • El cuidado del cuerpo es necesario a lo largo de toda la vida, también cuando se envejece. • Cuidarse ayudará a estar mejor y también a sentirse mejor con uno mismo. <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p>
<p>2. Conocer la opinión de los participantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Les ha parecido interesante la sesión? 	<p>2. Obtener información acerca del desarrollo de la sesión.</p> <p><i>Metodología: Debate en grupo</i></p>

Cuidar nuestro cuerpo

Para saber más sobre este tema

La alimentación de los mayores: comer bien para vivir mejor. Organización de consumidores y usuarios. <http://www.ocu.org/map/src/228661.htm#1>.

En este enlace de Internet se incluye información sobre las particularidades de la alimentación de las personas mayores. Ofrece recomendaciones para la elaboración de las comidas habituales.

Personas mayores. Ejercicio físico. Vilaplana, M. Colegio de Farmacéuticos de la provincia de Barcelona. http://www.farmaceticonline.com/cast/gentgran/gentgran_exer_c.html

En este enlace a Internet se proporcionan pautas para el inicio del ejercicio físico por parte de personas mayores, ofreciendo alternativas a muchas creencias negativas en relación con la práctica del ejercicio.



Actividades relacionadas con el tema

MESA REDONDA

Deporte y Bienestar.

Ponentes: mayores que practican diversos deportes. Para compartir vivencias, anécdotas, ilusión...

ENCUENTROS PERIÓDICOS DE MAYORES

Ser atractivo/a y mayor.

Intercambio de ideas y experiencias para aprender a sacarse partido.

CHARLA Y COLOQUIO

El cuidado del cuerpo en los cambios de estaciones.

Compartir información, aprender y consultar sobre este tema con profesionales de la salud.