LA BÚSQUEDA DEL BIENESTAR

El cuidado está en las manos de todos

LA BÚSQUEDA DEL BIENESTAR

El cuidado está en las manos de todos



Las actividades y la información que se muestra en esta guía, han sido evaluadas por profesionales de la salud. Se recomienda que antes de su realización se consulte a un especialista de referencia. En cualquier caso, las personas que realicen los ejercicios deberán hacerlo siguiendo las indicaciones y teniendo en cuenta las recomendaciones específicas que hayan recibido de su especialista, bajo su responsabilidad.

La Pontificia Universidad Católica del Ecuador y la Unidad Patronato Municipal San José no se hacen responsables de posibles daños o consecuencias perjudiciales para la salud que pudieran derivarse del descuido a las recomendaciones opcionales, una incorrecta realización de las actividades, la falta de seguimiento de las indicaciones o la imprudencia de los propios usuarios.

LA BÚSQUEDA DEL BIENESTAR

El cuidado está en las manos de todos

PUCE

facultad de arquitectura, diseño y artes PUCE

Carrera de Diseño

QUITO
UNIDAD PATRONATO MUNICIPAL SAN JOSÉ

Sistema Integral de Atención al Adulto Mayor
Porque Si Puedo Vivir Mejor

Esta guía no podrá ser reproducida, total ni parcialmente,
sin previo permiso escrito del autor.
Todos los derechos reservados.

La búsqueda del bienestar.
El cuidado está en las manos de todos.

Diseño, ilustración, diagramación y concepto:
Dis. Daniel M. Sánchez Alvarado

Colaboración especial:
Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
Facultad de Arquitectura, Diseño y Artes.
Unidad Patronato Municipal San José.
Centro de Experiencia del Adulto Mayor
(CEAM) Manuela Sáenz.

Profesionales de la salud:

Enfermería:
- Dra. Mónica Villalobos
- Lcda. Piedad Castillo

Nutrición:
- Dra. Jimena Jaramillo

Psicología clínica:
- Lcda. Daniela Ordóñez
- Lcdo. Luis Merino
- Lcda. María José Bravo
- Lcda. Norah Andrade

Terapia física:
- Mgtr. Carlos Andrade
- Mgtr. Daniela Andrade
- Mgtr. Jenny Vergara
- Lcda. Jessica Almachi
- Lcda. Valeria Galarza

Quito - Ecuador

Índice general

Información de la guía...9

- **Elementos**.....9
- **Introducción**.....12

Cuidados de salud.....15

- **Aseo personal**.....16
  - Ojos
  - Oídos
  - Piel
  - Cabello
  - Boca
  - Dentadura
- **Actividades diarias**.....18
  - Alimentarse
  - Vestirse
  - Bañarse
  - Dormir bien
- **Cuidados en la casa**.....27
  - Prevención de accidentes
  - Adaptaciones para el hogar
- **Apoyo emocional**.....31
  - Comunicación familiar
  - Escuchar y comprender
  - Espiritualidad

Actividad para el cuerpo...35

- **Miembros superiores**.....36
  - Cuello
  - Codos
  - Hombros
  - Manos
  - Brazos
  - Dedos
- **Miembros inferiores**.....44
  - Cadera
  - Cintura
  - Rodillas
  - Pies
- **Ejercicios especiales**.....49
  - Hombros
  - Espalda
  - Equilibrio

Actividad para la mente....57

Ejercicios

- **Ponga mucha atención**
  - Iguales
  - Muestra
  - Relacionados
  - Lugares
  - Diferentes
  - Información
- **Pruebe su memoria**
  - Usos
  - Colores
  - Actividad
  - Compras
  - Historia
  - Tiempo
- **Estimule sus sentidos**
  - Ver
  - Tocar
  - Probar
  - Oír
  - Oler

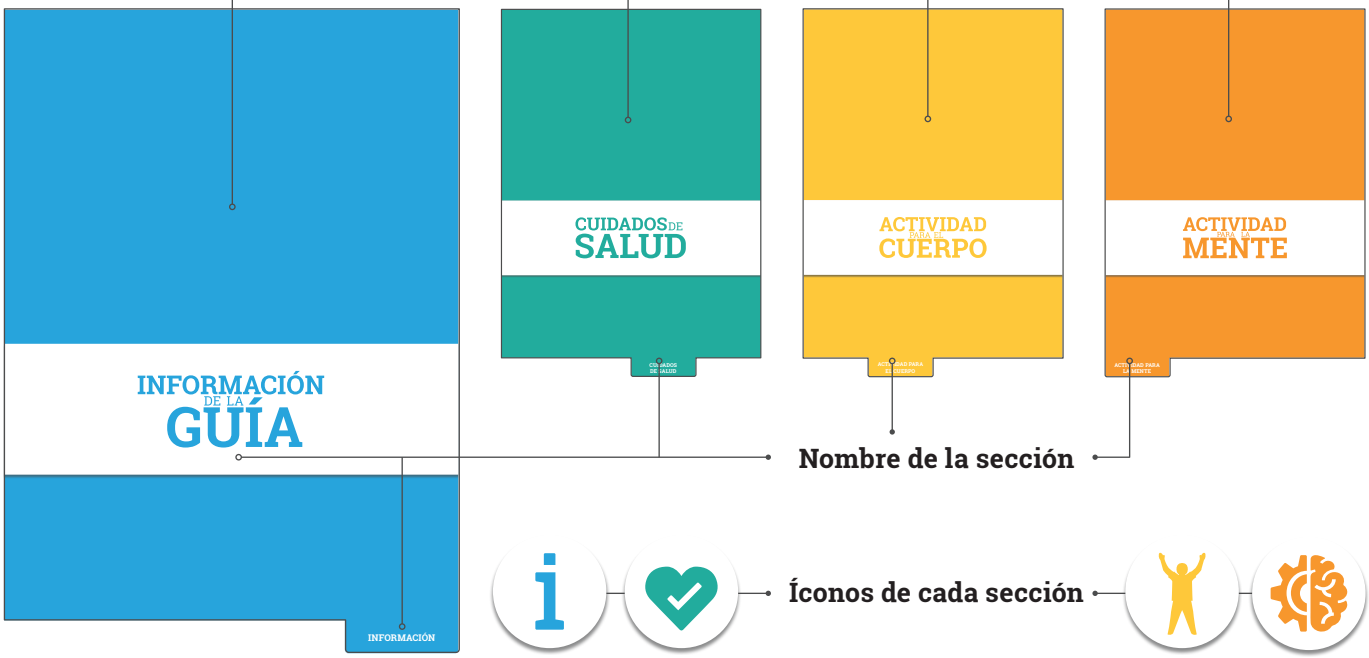
INFORMACIÓN DE LA GUÍA

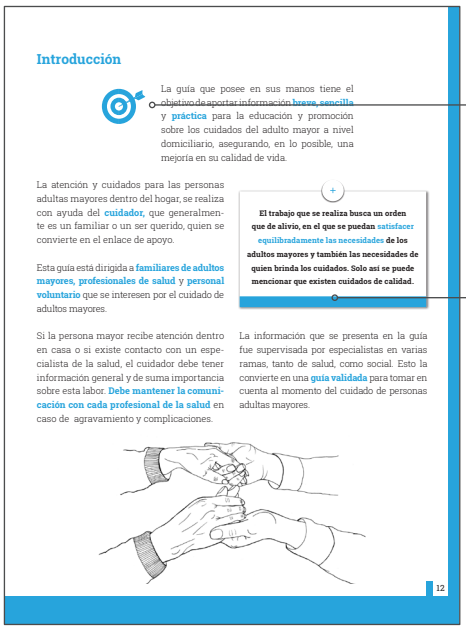


Información de la guía

Elementos

Existen **cuatro secciones** con un color y un ícono diferente.





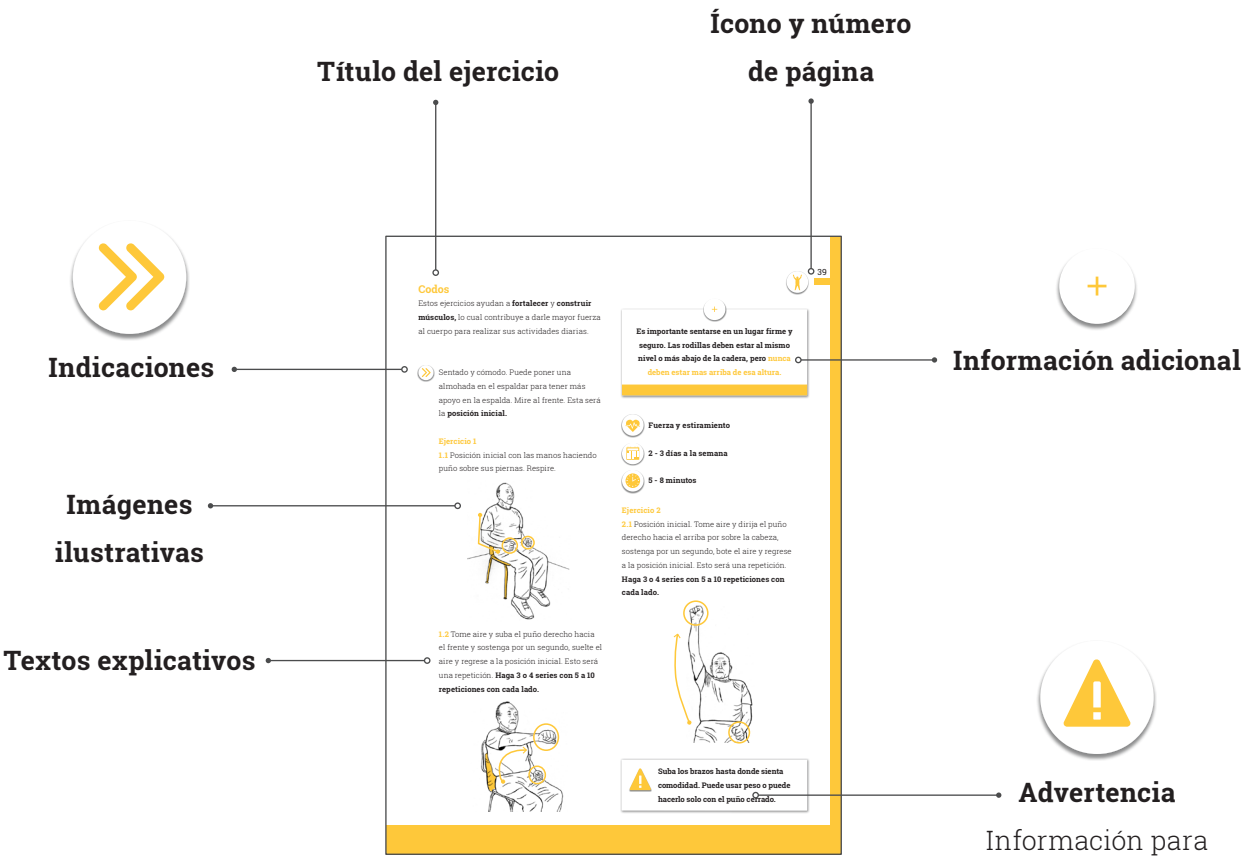
Objetivo de la sección

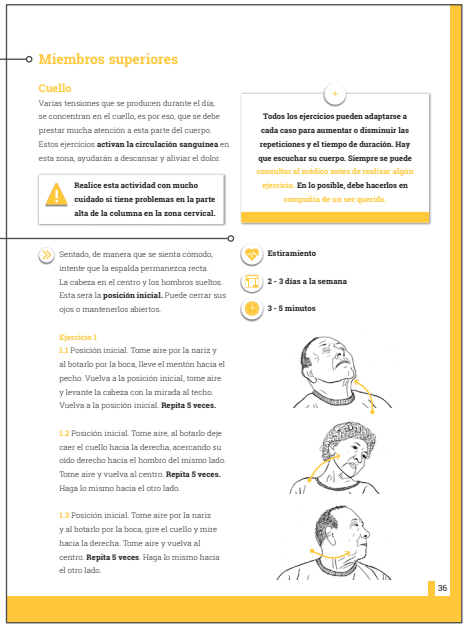
Información adicional

Estas tarjetas contienen información importante de cada tema tratado en todas las secciones de la guía.

¡Tómelas muy en cuenta!


Título
Descripción
Ícono y número de página
Información adicional
Imágenes de referencia
Textos explicativos
Bañarse
21
Implementos que ayudan en esta actividad
Las ayudas técnicas para la ducha son necesarias para facilitar las actividades dentro del baño, por si en algún momento se pierde el equilibrio.
Algunas personas pueden no necesitar de un baño completo a diario, en ese caso, pueden ser mejor los baños de esponja en áreas deseadas a diario o tan seguido como sea necesario.
Una ducha tipo teléfono de mano facilita mucho, ya sea para bañar al adulto mayor o para que lo haga la misma persona cómodamente sentado o de pie.
Instalar barras o agarraderas junto a inodoros, así como dentro y fuera de la ducha, permitirá crear buenos sitios de agarre.
Colocar alfombras antideslizantes o bandas de goma antideslizantes en las superficies que puedan mojarse (retirar las alfombras, evita tropiezos y caídas).
Un peine o cepillo de mango largo, ayuda a las personas con limitación de movimiento que no alcanzan a llevar el peine o cepillo hasta la cabeza.
El uso de cepillos y esponjas especiales de mango largo, facilitan el acceso a zonas como la espalda o los pies.
Una silla de plástico, puede ser de gran apoyo para que la persona se pueda sentar y bañarse con comodidad.


Título del ejercicio
Ícono y número de página
Indicaciones
Información adicional
Imágenes ilustrativas
Textos explicativos
Advertencia
Información para actuar con precaución.
Codos
39
Estos ejercicios ayudan a fortalecer y construir músculos, lo cual contribuye a darle mayor fuerza al cuerpo para realizar sus actividades diarias.
Es importante sentarse en un lugar firme y seguro. Las rodillas deben estar al mismo nivel o más abajo de la cadera, pero nunca deben estar mas arriba de esa altura.
Sentado y cómodo. Puede poner una almohada en el espaldar para tener más apoyo en la espalda. Mire al frente. Esta será la posición inicial.
Fuerza y estiramiento
2 - 3 días a la semana
5 - 8 minutos
Ejercicio 1
1.1 Posición inicial con las manos haciendo puño sobre sus piernas. Respire.
Ejercicio 2
2.1 Posición inicial. Tome aire y dirija el puño derecho hacia el arriba por sobre la cabeza, sostenga por un segundo, bote el aire y regrese a la posición inicial. Esto será una repetición. Haga 3 o 4 series con 5 a 10 repeticiones con cada lado.
1.2 Tome aire y suba el puño derecho hacia el frente y sostenga por un segundo, suelte el aire y regrese a la posición inicial. Esto será una repetición. Haga 3 o 4 series con 5 a 10 repeticiones con cada lado.
Suba los brazos hasta donde sienta comodidad. Puede usar peso o puede hacerlo solo con el puño cerrado.



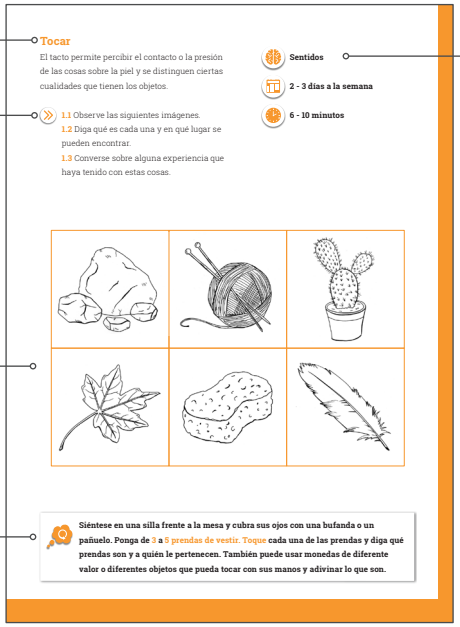
Descripción

La forma de trabajar el cuerpo.

El tiempo estimado que dura la actividad.

La cantidad de días a la semana para la actividad.

Nombre del ejercicio



Indicaciones

Espacio de trabajo

Actividades sin el libro

Descripción

La forma de trabajar la mente.

El tiempo estimado que dura la actividad.

La cantidad de días a la semana para hacer la actividad.

Introducción

La guía que posee en sus manos tiene el objetivo de aportar información **breve, sencilla** y **práctica** para la educación y promoción sobre los cuidados del adulto mayor a nivel domiciliario, asegurando, en lo posible, una mejoría en su calidad de vida.

La atención y cuidados para las personas adultas mayores dentro del hogar, se realiza con ayuda del **cuidador,** que generalmente es un familiar o un ser querido, quien se convierte en el enlace de apoyo.

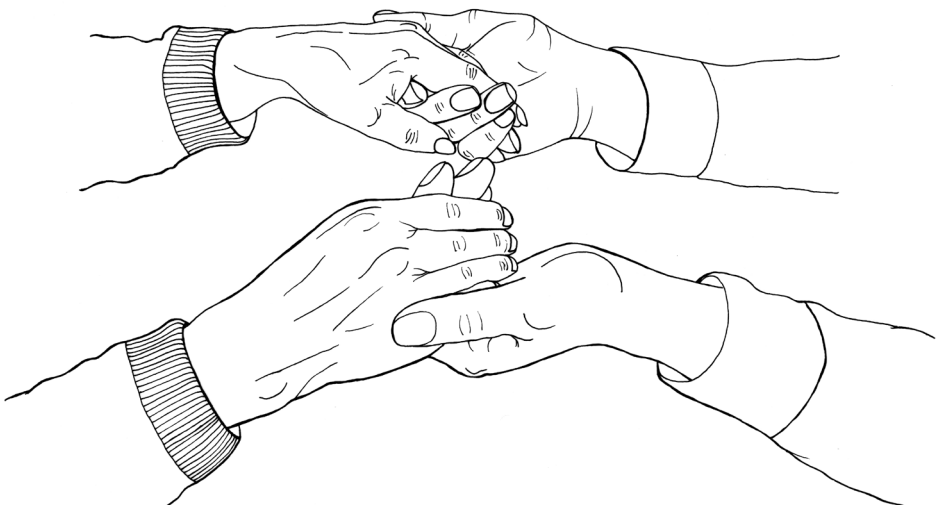
Esta guía está dirigida a **familiares de adultos mayores, profesionales de salud** y **personal voluntario** que se interesen por el cuidado de adultos mayores.

+

El trabajo que se realiza busca un orden que de alivio, en el que se puedan satisfacer equilibradamente las necesidades de los adultos mayores y también las necesidades de quien brinda los cuidados. Solo así se puede mencionar que existen cuidados de calidad.

Si la persona mayor recibe atención dentro en casa o si existe contacto con un especialista de la salud, el cuidador debe tener información general y de suma importancia sobre esta labor. **Debe mantener la comunicación con cada profesional de la salud** en caso de agravamiento y complicaciones.

La información que se presenta en la guía fue supervisada por especialistas en varias ramas, tanto de salud, como social. Esto la convierte en una **guía validada** para tomar en cuenta al momento del cuidado de personas adultas mayores.



Este minucioso esfuerzo editorial describe aspectos básicos de **salud general** para los adultos mayores, como el **aseo personal,** consejos y recomendaciones para tomar en cuenta durante las **actividades cotidianas** del adulto mayor; también se mencionan varias pautas sobre los **cuidados en casa,** detallados para los principales espacios habitables del hogar. Y finalmente, el **apoyo emocional,** que genera un equilibrio ideal entre el bienestar físico y mental que necesita una persona mayor.

Seguidamente, se describe paso a paso, a través de gráficos y textos, la **actividad para el cuerpo**, dividiéndose en **miembros superiores, miembros inferiores** y **ejercicios especiales.** Todo esto, acompañado de recomendaciones generales para considerarlas al momento de hacer la actividad.

Como parte final, se proponen ejercicios de **actividad para la mente,** tratando que el adulto mayor **ponga mucha atención,** que **pruebe su memoria** y que **estimule sus sentidos.** También se plantean ejercicios alternativos dentro de cada clasificación, los cuales pueden realizarse mediante el uso de objetos y situaciones del día a día.

Se espera que esta guía **"La búsqueda del bienestar. El cuidado está en las manos de todos"**, sea útil a los propios beneficiarios adultos mayores, a los cuidadores, a sus familias, quienes son los usuarios de esta guía; así como a promotores y equipos de salud que les asisten.

Llegar a una edad madura no tiene porque convertirse en una etapa de completa incapacidad, inmovilidad o abandono. Diversas experiencias demuestran que el adulto mayor puede cumplir un papel importante y servir como medio de unión para las familias. Son una gran fuente de sabiduría.

CUIDADOS DE SALUD



Cuidados de salud



La mejor manera de **promover una buena salud** y **prevenir enfermedades,** es actuando sobre los factores que ponen en riesgo a la salud y que son los responsables de los cambios que ocurren en la funcionalidad y la autonomía de las personas adultas mayores.

Aseo personal

Mantener el continuo **cuidado de ojos, piel, boca, oídos, cabello** y **dentadura,** usando los objetos personales en sus actividades de todos los días, son aspectos importantes para mantener la salud física. De acuerdo a su condición de salud, el adulto mayor se mantiene limpio, con buena presentación e imagen corporal, todo para construir una **buena autoestima.**

Actividades diarias

Están relacionadas a que la persona mayor pueda mantener un comportamiento saludable y la habilidad para hacer actividades por sí mismos como **alimentarse, bañarse, vestirse** y **dormir bien; promoviendo su independencia** y ofreciendo asistencia solo en las actividades que no tengan fuerza, movilidad o habilidad para hacerlas.

Cuidados en la casa

Se trata de quitar cualquier peligro en el ambiente de algunos cuartos del hogar, como en el **dormitorio,** la **cocina,** en el **baño** y la **sala,** para **facilitar las actividades de la persona mayor.** Mientras menos obstáculos en su entorno, mayor seguridad habrá. Siempre se toma en cuenta que existan las condiciones para hacerlo, considerando que los adultos mayores son más sensibles y notan los cambios fácilmente.

Apoyo emocional

La **comunicación familiar** es un componente clave en la relación con la persona adulta mayor, debido a que se **mantiene el contacto humano.** Es muy importante saber **escuchar** y **comprender** en todo momento, especialmente durante los cuidados ofrecidos.

Relacionar la vida física, mental, emocional y social, genera un efecto positivo mediante la inclusión de la **espiritualidad** en la vida diaria de la persona.

Aseo personal

① Cuidados de los ojos

Consultar al **oftalmólogo** una vez por año para controlar y evaluar adecuadamente la visión y la presión del ojo.

Mantener los **lentes limpios** y **protegidos,** mientras no estén en uso.

No utilizar lentes si el médico no se lo ha indicado, ni los sugeridos por amistades.

Consultar al oftalmólogo si hay dificultad para ver, si existe dolor o picazón u ojos enrojecidos.



② Cuidados de la piel

Es aconsejable tomar **una ducha a diario** y al secarse hacerlo con cuidado, asegurándose que los pliegues de la piel queden secos.

No cortar, ni quemar con medicamentos los lunares. Si duelen, cambian de tamaño o color, consultar a su médico.

En caso de quemaduras, es necesario lavar **solo con agua** y **jabón.** No poner cremas ni otras sustancias. Consultar al médico.

Es útil el uso de **cremas hidratantes** para la cara y el cuerpo. Evitan la sequedad de la piel.

③ Cuidados de los oídos

No olvidar el control de la audición con un **otorrinolaringólogo,** una vez al año.

Puede existir un **tapón de cera o cerumen.** Un especialista puede solucionarlo fácilmente con una adecuada limpieza. **No intentar limpiar por uno mismo,** ni introducir utensilios en el oído para limpiarlo.

Si la audición está disminuida, es posible que mejore con un **audífono** que amplifique los sonidos, el cual deberá ser indicado por el médico.

Muchas personas mayores piensan equivocadamente que la dificultad en la audición es por la edad y no tiene remedio.

④ Cuidados de la boca

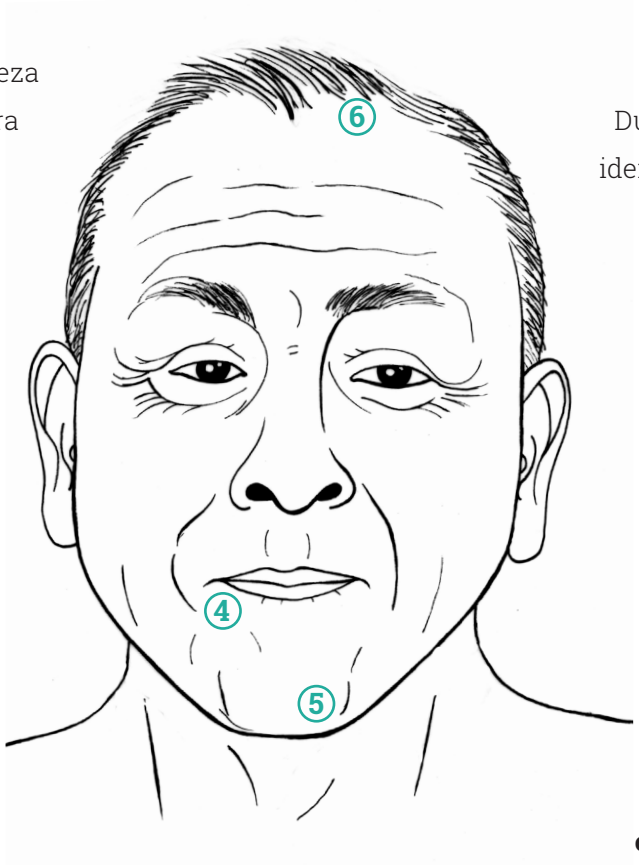
El **cepillado diario,** después de cada comida y antes de dormir, sin dejar que transcurra más de media hora. Esto elimina partículas de alimentos, bacterias, sarro y previene las caries.

Una buena prevención empieza por **visitar** al **odontólogo** para revisión y limpieza.

El **cepillo** puede ser de **cabeza pequeña** con **cerdas** de **dureza intermedia** y mango cómodo.

Cepillar todos los lados de los dientes y también debe **cepillar suavemente** la **lengua.**

Luego de cepillar los dientes, usar **enjuague bucal** o **agua corriente.**



⑥ Cuidados del cabello

El lavado estimula la **circulación** del **cuero cabelludo** y la distribución de grasas naturales.

Durante el lavado se puede identificar posibles **lesiones** (heridas) y presencia de **parásitos** (piojos).

Se recomienda, en el caso de ser posible, **ir a la peluquería** y/o sala de belleza con el propósito que realicen un corte adecuado. Esto mejora su autoestima.

Cepillar o peinar con cuidado el **cabello cada día.** Esto estimula la circulación capilar.

⑤ Dentadura o dientes postizos

La dentadura postiza debe **limpiarse después de cada comida** y **antes de acostarse.**

La prótesis dental **se limpia bajo el grifo con agua tibia.**
(El agua caliente puede dañarla.)

Se utiliza un cepillo duro de cerdas rígidas para fregar la dentadura con una sustancia limpiadora.

Cuando la dentadura esté muy manchada, puede dejarse en remojo con líquido limpiador. Las prótesis con partes metálicas no deben dejarse durante muchas horas en remojo.

Si no se dispone de ningún producto comercial para limpiar la prótesis, se puede hacer una mezcla con 1 o 2 cucharaditas (5 a 10 ml) de vinagre blanco y una taza (240ml) de agua tibia.

Con el tiempo, habrán cambios en su boca y su dentadura postiza, así que necesitará de un ajuste o ser sustituida. Consulte al odontólogo.

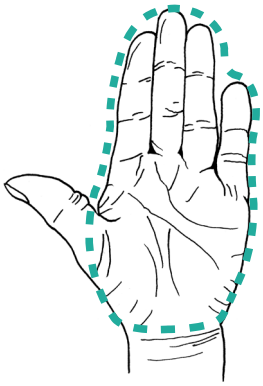
Actividades diarias

Alimentarse

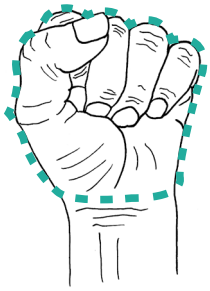
Porciones diarias de comida según la propia mano

Las manos pueden ayudar a la hora de controlar lo que comemos. Si no se cuenta con un plan de alimentación, esta técnica da una **pauta para no excederse** o **disminuir** la porción adecuada de alimentos, así evitar una posible desnutrición.

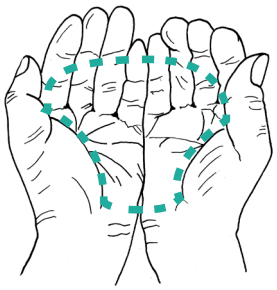
Se debe tomar en cuenta las dificultades para comer o alguna enfermedad. Todo cambio del modo de comer se debe hacer poco a poco y adaptarse, lo más posible, a la persona.



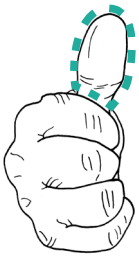
La porción ideal de **carne animal** que se debe consumir, se mide con el tamaño de la **palma extendida de la mano.**



La porción de **pan o frutas** que se debe comer al día, es la del tamaño de un **puño cerrado.**



La porción de **vegetales o ensaladas** en las comidas, debe ser igual al tamaño de las **2 manos juntas.**



La cantidad de **grasas** (mantequilla, aceite, etc.), se puede medir con el tamaño del **dedo pulgar.** Es importante usarla en las cantidades adecuadas.



La cantidad diaria de **almidones** (arroz, tallarín, granos, papas, etc.), se puede medir con **un poco más de un puñado.**



Recuerde que la porción adecuada de **queso** debe ser del **tamaño de 2 dedos.**

Cantidad y tipo de alimentos

La manera de comer debe ser **equilibrada, variada** y **adaptada al estado de salud.** A continuación, se muestran las porciones aproximadas de cada alimento que se deben **distribuir en los tiempos de comida al día** (desayuno, almuerzo y merienda).

La comida en este periodo de la vida debe ser: fácil de preparar, higiénica, apetecible, fácil de masticar, fácil de digerir y de buen aspecto.

Frutas

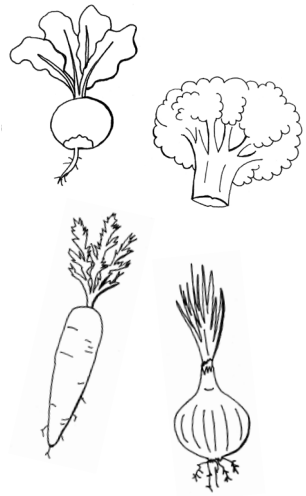
3 - 4 porciones al día.
Tres frutas al día de diferente color. Una en cada comida (preferible con cáscara).
Si son frutas grandes, una taza de **fruta picada.** Si son frutas medianas, **comerlas enteras.**



Ingerir frutas con cáscara, ayuda a prevenir el estreñimiento.
Evitar jugos de fruta. Es mejor comer la fruta entera.

Vegetales

2 - 3 porciones al día.
Cocinados 1 porción.
Crudos 2 porciones.
Acelga, berro, zanahoria, brócoli, lechuga, rábanos, cebolla, tomate, etc.
Preparados cocinados o picados crudos.



Puede **mezclar** un vegetal cocinado y otro crudo.
Lavar bien las hojas y raíces. **Eliminar** las partes en mal estado.
Almacenar en lugares frescos.

Almidones

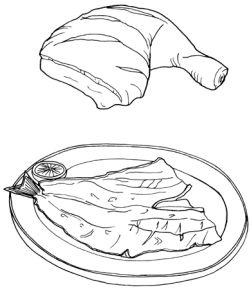
5 - 6 porciones al día.
Arroz, fideo, avena, granos, verde, choclo, papa, yuca, morocho, quinua, trigo, pan (preferible con cáscara).
Preparados en sopas, coladas o cocinados.



Reducir el consumo de azúcar y productos de pastelería.
Usar endulzantes naturales o azúcares no refinadas (panela, miel de abeja) en pequeñas cantidades.

Carnes

6 - 7 porciones al día.
Pollo (sin piel), pescado o carne sin grasa, conejo, cuy, borrego o ternera.
Preparadas asadas, estofadas, al jugo, al vapor o en sopas.



Evitar embutidos y carnes en conserva.
Alternativa:
Se puede **reemplazar** la porción de carne por una porción de arroz acompañado de fréjol, quinua, arveja, o lenteja, etc. También por un huevo o una porción de queso.

Grasas

2 - 3 porciones al día.

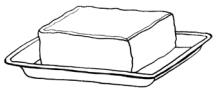
Aceites: de oliva, girasol, ajonjolí, soya y canola.

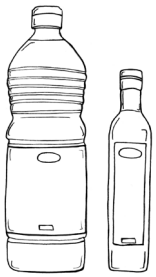
Frutos secos: nueces, almendras, avellanas, y tocte.

Semillas: Ajonjolí, chía, linaza.

Margarina, mantequilla y aguacate.

Agregados en ensaladas o con pan.





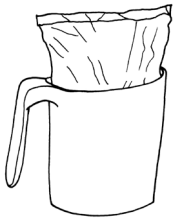


Evitar la comida rápida, helados con crema, frituras como papas, cachitos, chifles, etc.

Lácteos

1 - 2 porciones al día.

Leche entera (1 o 2 tacitas), leche semidescremada, deslactosada, de soya, de almendra, yogur.





Alternativa:

Si tiene intolerancia a la leche, busque la mejor opción entre los tipos de leche que no son de vaca.

También se puede **reemplazar** por 2 rodajas de queso.



En el caso de no disponer carne, puede ser **reemplazada** por una porción de **queso.**

Bebidas

6 a 8 vasos al día.

Agua, jugos de fruta o vegetales, sopas y aguas aromáticas.





No espere tener sed para tomar líquidos. Mantenerse hidratado es importante.

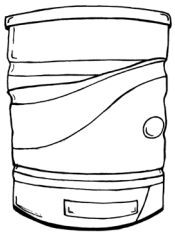
Evite el café.

Suplementos

Nutrientes y vitaminas.

La marca, la manera y la cantidad deben ser indicadas por el médico tratante.





Los suplementos se usan solo **al padecer o al recuperarse de una enfermedad.**

+

Se recomienda que se cocine al vapor para aumentar la suavidad de los alimentos o en consistencia de papilla licuada o triturada, como la carne molida, cremas o caldos y vegetales cocidos.

Bañarse

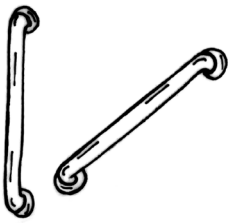
Implementos que ayudan en esta actividad

Las **ayudas técnicas** para la ducha son necesarias para facilitar las actividades dentro del baño, por si en algún momento se pierde el equilibrio.

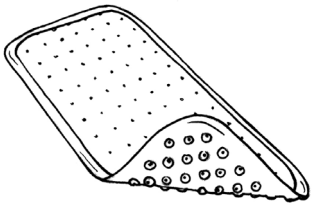
Algunas personas pueden no necesitar de un baño completo a diario, en ese caso, pueden ser mejor los baños de esponja en áreas deseadas a diario o tan seguido como sea necesario.



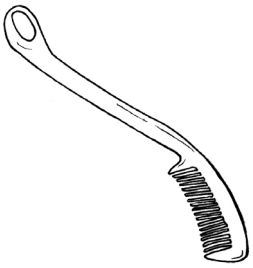
Una **ducha tipo teléfono de mano** facilita mucho, ya sea para bañar al adulto mayor o para que lo haga la misma persona cómodamente sentado o de pie.



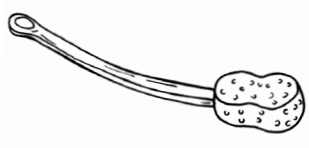
Instalar **barras** o **agarraderas** junto a inodoros, así como dentro y fuera de la ducha, permitirá crear buenos sitios de agarre.



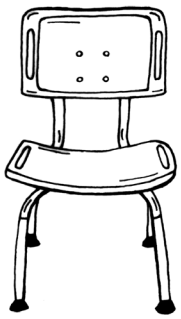
Colocar **alfombras antideslizantes** o **bandas de goma antideslizantes** en las superficies que puedan mojarse **(retirar las alfombras, evita tropiezos y caídas).**



Un **peine** o **cepillo de mango largo,** ayuda a las personas con limitación de movimiento que no alcanzan a llevar el peine o cepillo hasta la cabeza.



El uso de **cepillos** y **esponjas especiales** de mango largo, facilitan el acceso a zonas como la espalda o los pies.



Una **silla de plástico,** puede ser de gran apoyo para que la persona se pueda sentar y bañarse con comodidad.

Es importante que trate de seguir las siguientes indicaciones para **hacer esta tarea** lo más **sencilla** y **agradable** posible para el adulto mayor, la familia, el ser querido o cuidador.

1. Regular la **temperatura del agua** y **el chorro** de la ducha o el nivel de la tina.

2. Instalar una extensión para que el agua salga por una **ducha de mano tipo teléfono,** será de gran ayuda.

3. **Poner en orden** los objetos necesarios para enjabonarse, enjuagarse y secarse.

4. Si es necesario, puede utilizar **ayudas técnicas** para brindar estabilidad.

5. El cuerpo debe **secarse bien,** particularmente los pies. La humedad favorece el desarrollo de hongos.

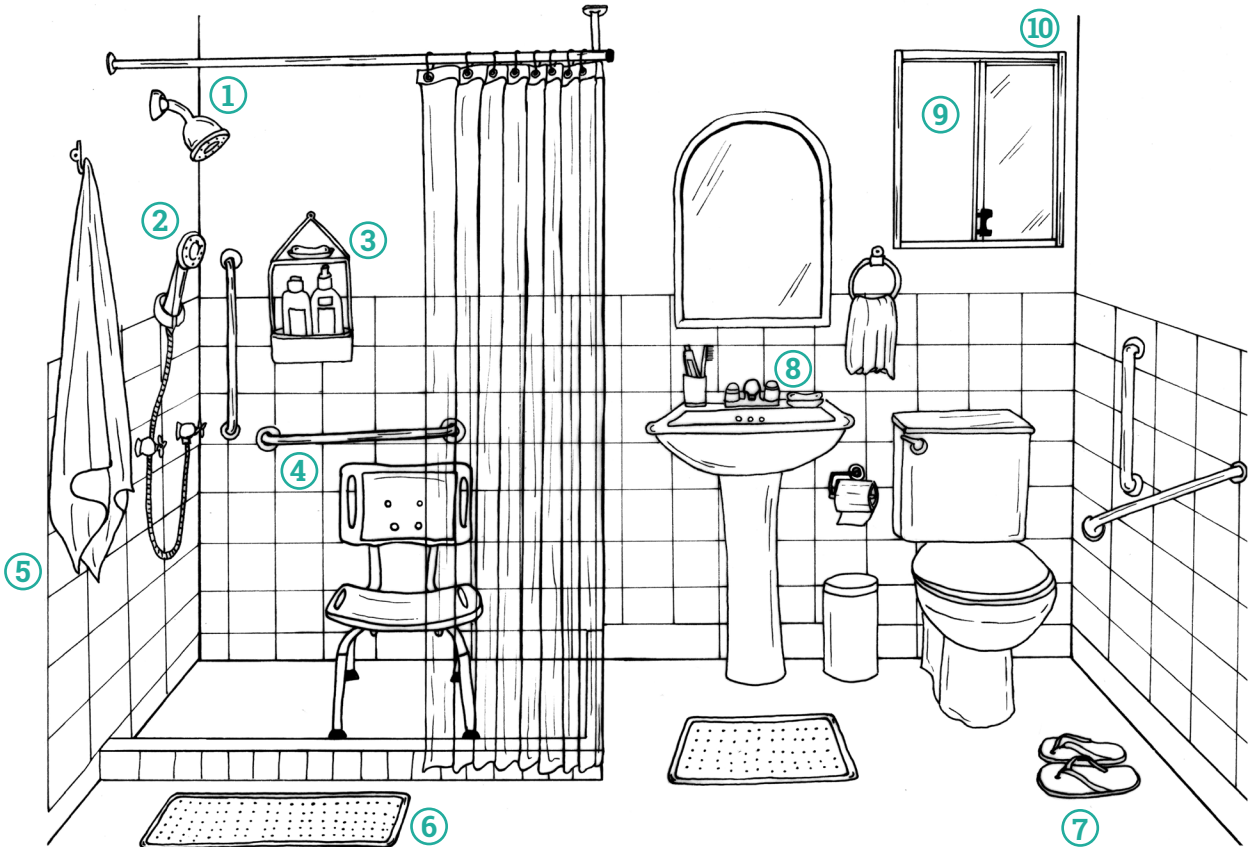
6. Se puede colocar **tapetes de hule,** o **adhesivos antideslizantes** en el piso del baño. En lo posible, es mejor quitarlas.

7. Procurar el uso de **sandalias** que ayuden a evitar resbalones.

8. Los **artículos de aseo personal** deben estar al alcance de la mano.

9. Escoger el **momento del día** en que se sienta a gusto y respetando los hábitos.

10. Verificar que **no haya corrientes de aire.**



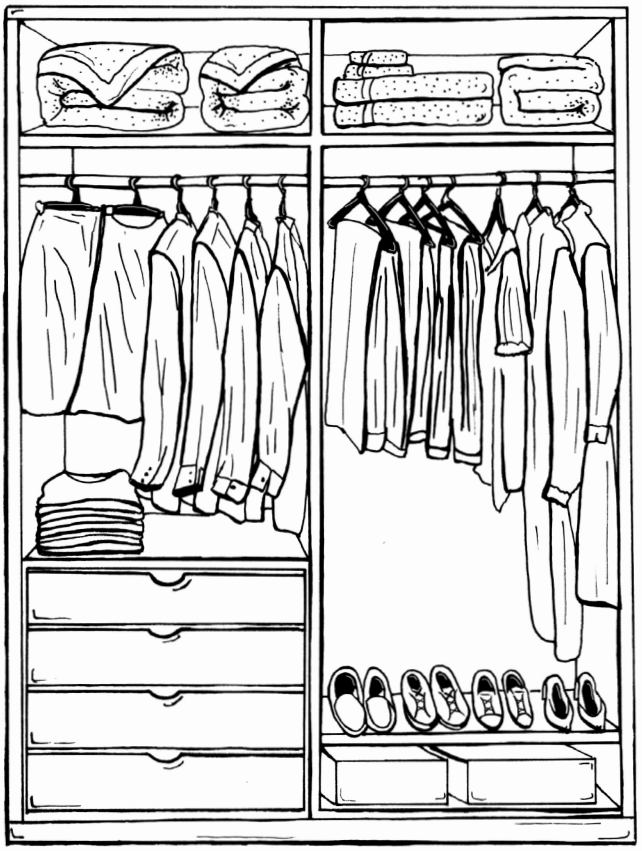
Vestirse

Recomendaciones para el vestido y calzado

La función principal del vestido es mantener la temperatura del cuerpo y proteger del frío, sol, calor, lluvia, etc., pero no hay que olvidar que la **ropa limpia** y **atractiva** ayuda a tener una buena imagen. **La ropa refleja el control sobre la propia vida** y es **un vínculo con el mundo exterior.**

Es necesario mantener una forma sencilla y adecuada de vestirse y desvestirse. La persona debe hacerlo con la mínima ayuda posible. La comodidad y autoestima son muy importantes.

- Seleccionar la **ropa según las preferencias de la persona.** Esto influye en su autoestima.
- La ropa debe ser la **adecuada según el clima,** debe ser cómoda para moverse ampliamente. Esto evitará posibles enfermedades.
- Para vestirse y desvestirse, es mejor estar sentado y listo con todo lo **necesario.**
- Organizar bien la ropa en **orden y secuencia,** facilitando los movimientos al ponerse una prenda y otra.
- Si la persona tuviera afectada alguna parte de su cuerpo, deberá **comenzar a vestirse** primero por la parte afectada y desvestirse al revés: quitándose las prendas de las extremidades no afectadas.
- Los **zapatos** deben ser **cómodos, flexibles** y **suaves,** evitando que opriman los pies. Se recomienda que los tacones para las señoras sean de base ancha y no muy altos.
- Se puede usar **joyería de fantasía no valiosa,** con la finalidad de no exponerse a riesgos en la calle.
- **Evitar poner objetos muy arriba.** Si no tiene otra elección, use un banco firme para alcanzar estos objetos.



Vestirse para estar sano

Los colores de la ropa nos pueden proteger de muchos problemas físicos y pueden dar inspiración emocional y protección. **Influyen en el estado de ánimo** y en la **forma de pensar.**

Se recomienda vestir de un color, pero no es necesario llevar solo ese color, sino mas bien, conocer sus cualidades y significados para saber lo que se puede comunicar.

● **Amarillo** (Dorado, claro, limón.)
Favorece la buena comunicación y favorece al razonamiento, la vitalidad y puede mejorar la memoria. Fortalece la confianza en uno mismo.

● **Verde** (Manzana, hierba, azulado, turquesa.)
Es el color de la salud, la felicidad y los pensamientos decididos. Promueve el optimismo y facilita la comprensión y atención de los demás.

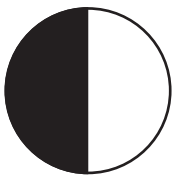
● **Anaranjado** (Intenso, ámbar, melocotón.)
Es el color de la alegría y ayuda a aliviar la depresión y activar la defensa natural del cuerpo. Diluye los pensamientos negativos y favorece la risa.



● **Azul** (Cielo, eléctrico, marino, celeste.)
Si desea tranquilidad y quiere relajarse, o sufre de cansancio mental. Favorece a la confianza, aporta sabiduría y ayuda a conectar con el lado de la intuición.

● **Rojo** (Puro, carmesí, rosado oscuro.)
Úselo cuando se sienta cansado o con sueño.
Si empieza el día con actividad física, el rojo generará energía.

● **Violeta** (Púrpura, morado, índigo.)
Si desea amor, sinceridad y amor sin exigencia. Aporta a la paz y calma adecuada para la meditación y la oración.



● **Negro**
Proporciona inspiración, ayuda y protección. Si lleva color negro, se debe contrastar con colores fuertes para darle vitalidad.

○ Blanco
Si quiere tener una visión más amplia de la vida. Es para detenerse a pensar, reflexionar sin tomar decisiones.

Dormir bien

Falta de sueño

Es posible que la persona mayor tenga **dificultad para iniciar** o **mantener el sueño** (insomnio), o que no pueda dormir por la noche y lo haga durante el día o esté somnoliento/a, por lo cual, se hacen las siguientes recomendaciones:

Antes de dormir puede tomar un baño caliente, escuchar música relajante, meditar o, para muchas personas, rezar, son métodos sencillos y efectivos.

① Encontrar un número

Lo normal en personas adultas son 7 u 8 horas. Cada persona sabe **cuánto tiempo** necesita de descanso.

② Encontrar un horario

El cuerpo y mente necesitan horarios constantes. Cambiar la **hora de acostarse** o **levantarse** tiene efectos muy negativos en el descanso.

③ Liberar la mente

Las preocupaciones son uno de los mayores enemigos del descanso. **Realizar** cualquier **actividad** manual o física que guste, es válido.

④ Usar la cama para lo que sirve

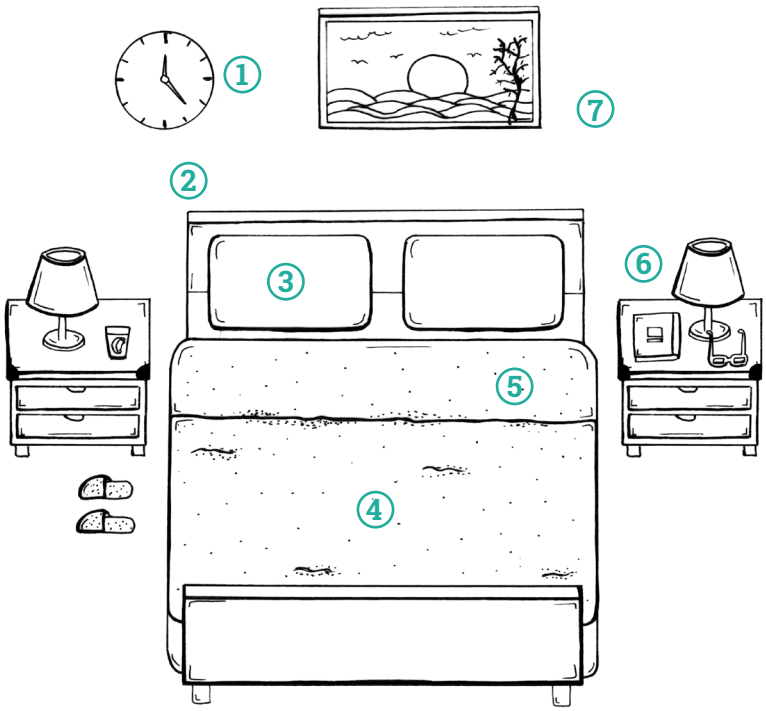
Hacer otras actividades, quitan el estímulo de dormir, también reduce el valor y la **función propia** de la cama para dormir.

⑤ No comer antes de ir a dormir

Dejar un tiempo de **mínimo 2 horas** entre la última comida y el ir a dormir. El sueño se dificulta, si nuestro cuerpo está haciendo digestión.

⑥ Mantener un ambiente agradable

Colocar cosas que sean de **agrado personal.** Un ambiente ordenado, permite descansar. Los ruidos o luces que vienen de fuera u otras molestias, se deben evitar o minimizar.



⑦ No hacer ejercicio antes de dormir

Practicar ejercicio **aumenta el ritmo cardíaco** y **despierta las capacidades mentales.** Es casi una garantía de no poder dormir.

Buenas posiciones para descansar

Van dirigidas, principalmente, a las **zonas** de la **espalda** y las **rodillas,** las cuales, debido al desgaste natural, deben cuidarse mucho más durante esta etapa de la vida.

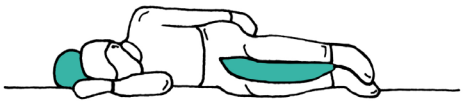
Es mejor descansar sobre la cama y usar un colchón duro (ortopédico), almohadas un poco planas o toallas pequeñas que se puedan enrollar.

Espalda

Al **acostarse boca arriba** sobre la cama, puede usar una almohada debajo de las rodillas y otra debajo de la espalda para mantener la curva natural de cuerpo. También se puede emplear una toalla enrollada.

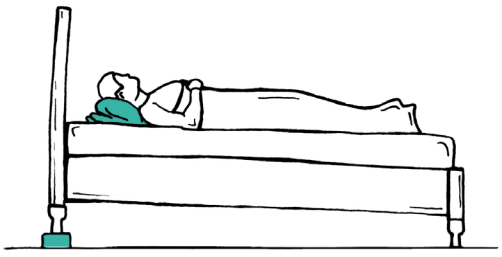


Si es necesario **acostarse de lado**, debe usar una almohada entre sus rodillas para tener más apoyo. Las rodillas deben estar flexionadas un poco para mantener la columna recta. También es bueno para problemas de rodillas o cadera.



Acidez estomacal

Se recomienda **levantar la cabeza** con almohadas o levantar la cama desde el lado de la cabecera, colocando soportes debajo de las patas traseras. De otro modo, se puede acostar de lado.



Cuello

Intente mantener el cuello en **posición normal.** Evite dormir boca abajo. Si usa muchas almohadas, pueden dejar el cuello demasiado doblado. Para apoyar el cuello, se debe usar una almohada o una toalla enrollada ubicada más arriba de la altura de los hombros.



Estas posturas se deben mantener por tiempos cortos. No duerma toda la noche en estas posiciones.

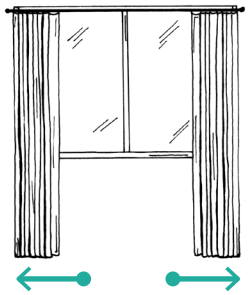
Cuidados en casa

Prevención de accidentes

Minimizar riesgos del espacio en el que se habita mucho tiempo de la vida, previene dificultades y accidentes. Tenga cuidado con los siguiente:

- **Iluminación**

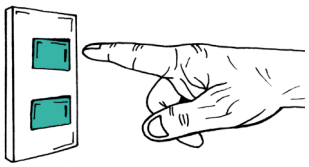
Aprovechar la luz natural todo lo posible. Por eso, deben dejarse las cortinas descorridas durante el día.



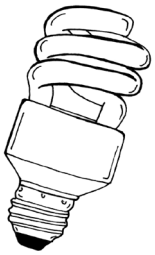
Para tener una iluminación adecuada y suficiente, es mejor si se **usan focos de 100 watts/vatios.**



Los **interruptores de luz** deben estar al **alcance de las personas** y al **ingreso de las habitaciones.** Se los puede señalar con adhesivos o pintura.

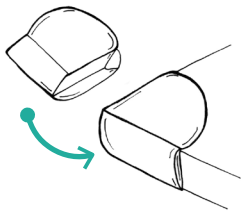


Los **focos fluorescentes** también dan buena iluminación del cuarto. Es suficiente, pero se debe reflejar de manera indirecta para no deslumbrar.

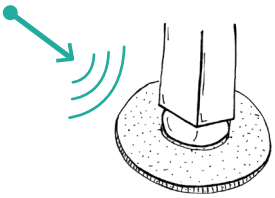


- **Muebles**

Proteger las esquinas/ cantos de los muebles. Puede cubrir los bordes con protecciones esquineras de goma o de un material suave.



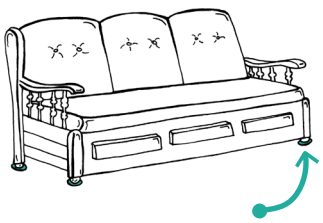
Usar discos deslizantes hechos con trozos de alfombra o telas, para mover muebles con facilidad, ubicándolos debajo de las bases.



Ubicar solo los muebles necesarios, esto hará mas fácil la movilización de las personas. Lo ideal es mantener una casa bien limpia, organizada y ordenada.

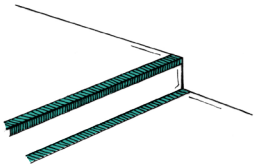


Evitar empujar o levantar los muebles por sí solo. Si es necesario cambiar de sitio los muebles, se debe requerir ayuda para facilitar el movimiento.

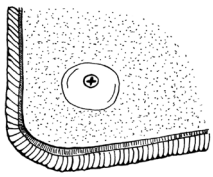


Pisos

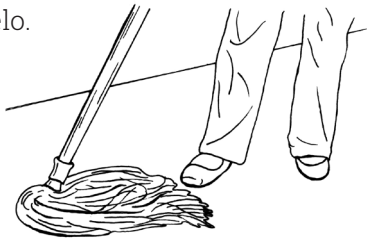
Señalar las gradas o **cambios de nivel** con pintura o cinta adhesiva.



Fijar bien las alfombras al suelo o cambiarlas por antideslizantes y asegurar que las puntas no se levanten. En lo posible, hay que quitarlas.



Evitar limpiar los pisos con productos con cera o de brillo para el suelo.



Limpiar y **recoger inmediatamente cualquier líquido** o **comida** que se derrame o caiga en cualquier lugar de la casa.

Gradas

Si es posible, **señalar** claramente el **borde** de **cada grada** con **pintura** de diferente color.

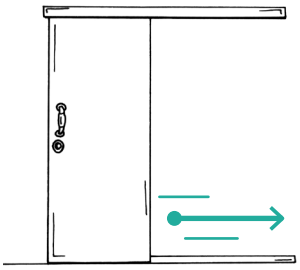


Si es posible, **colocar** en **cada grada bandas antideslizantes** de diferente color y textura.

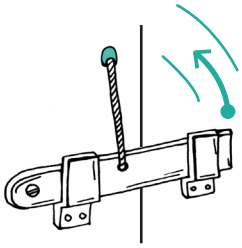


Puertas

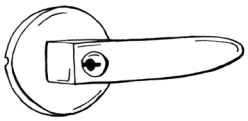
En el caso de un baño de reducidas condiciones o de cualquier habitación, se debe **abrir hacia afuera** o **ser corrediza.**



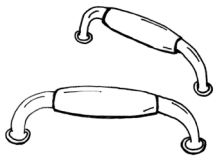
En el caso de existir una aldaba o cerrojo, es recomendable que se pueda **accionar** también **desde afuera.**



En lo posible, las **chapas** deben ser de **palanca,** nunca redondas, para facilitar el uso a manos poco ágiles.



Se pueden instalar **tiradores** o **manillas** simples, para facilitar el cierre desde adentro.



Si el adulto mayor se siente en un lugar seguro, aumentará también su nivel de autoestima. Se sentirá con mayor independencia todos los días.

Adaptaciones en el hogar



1. Es mejor si los **sillones** tienen poca profundidad y poca altura, para que los pies no queden colgando.

2. Si posee **cosas** o **plantas ornamentales,** se deben ubicar de modo que no sean obstáculos.

3. **Asientos con respaldo firme,** así como apoya-brazos, permiten una mejor postura.

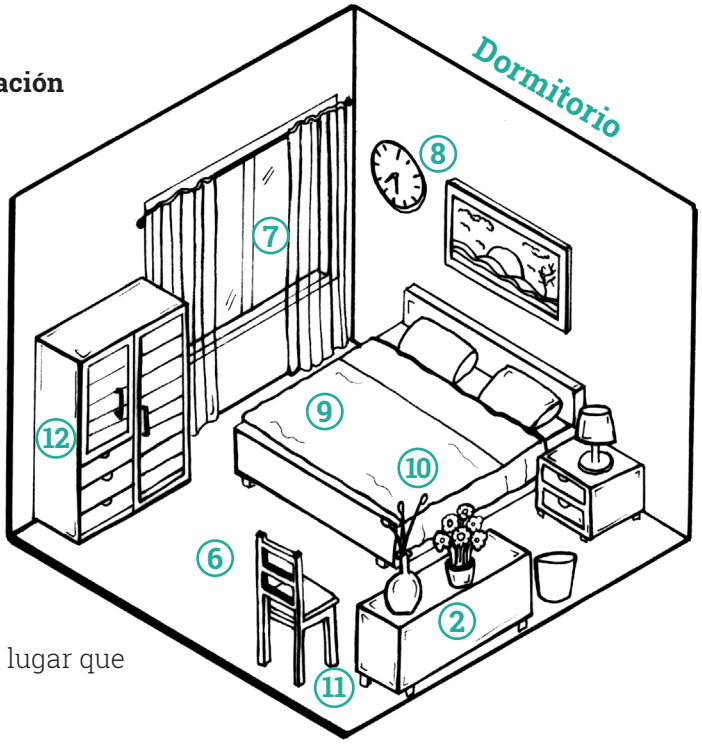
4. Mantener el **orden** y **la limpieza** de los objetos y de todos los muebles.

5. Puede tener **objetos de agrado personal** como libros, música, etc., que estén al alcance de la persona.

6. Los tapetes deberán ser de pelo corto y estar muy bien fijadas al suelo. **Se intentará eliminar las alfombras.**

7. Mantener la iluminación con **luz natural** desde la ventana o **luz artificial** de intensidad moderada

8. Ubicar **elementos** que ayuden a la **orientación** como un reloj o un calendario.



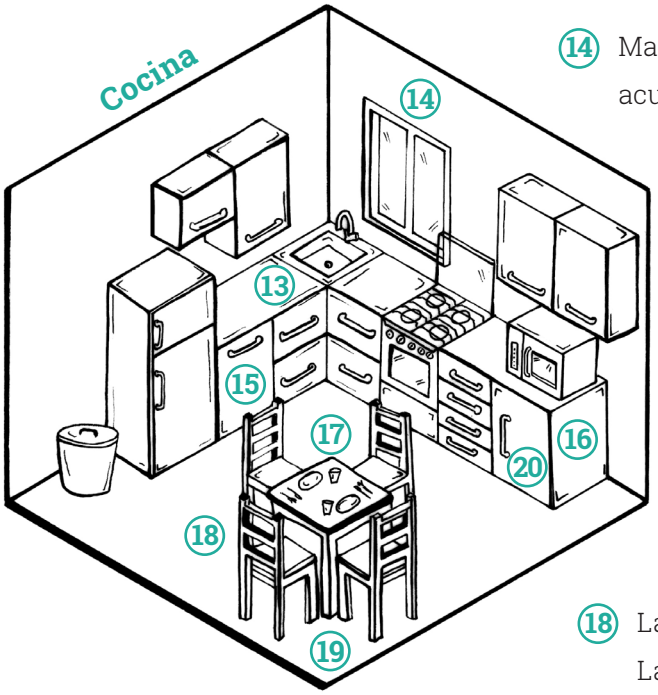
9. La **cama** debe ser **cómoda,** sin dificultades para ser tendida y alejada de la pared.

10. Cerciorarse de contar con las **cobijas suficientes** y **calientes.**

11. Se puede tener **una silla** que sirva como ayuda para algunas actividades.

12. La **ropa** debe estar **organizada** en un lugar que esté al alcance de la persona mayor.

13 Los **objetos** necesarios no deben ubicarse muy arriba o muy abajo.



14 Mantener **ventilado el lugar,** evitará la acumulación excesiva de olores.

15 Organizar todos los **implementos de limpieza** en un solo lugar.

16 Evitar los **bordes filosos** en los que se pueda atorar la ropa o, incluso, lastimar.

17 Mantener ordenados y limpios todos los **utensilios de cocina.**

18 La altura ideal de la **mesa** está entre los 70 y 80 cm. Las patas deben ser rectas, sin sobresalir de la tabla.

19 En el comedor las **mesas** deben tener cuatro patas y no una sola central; las sillas deben ser livianas, estables y seguras.

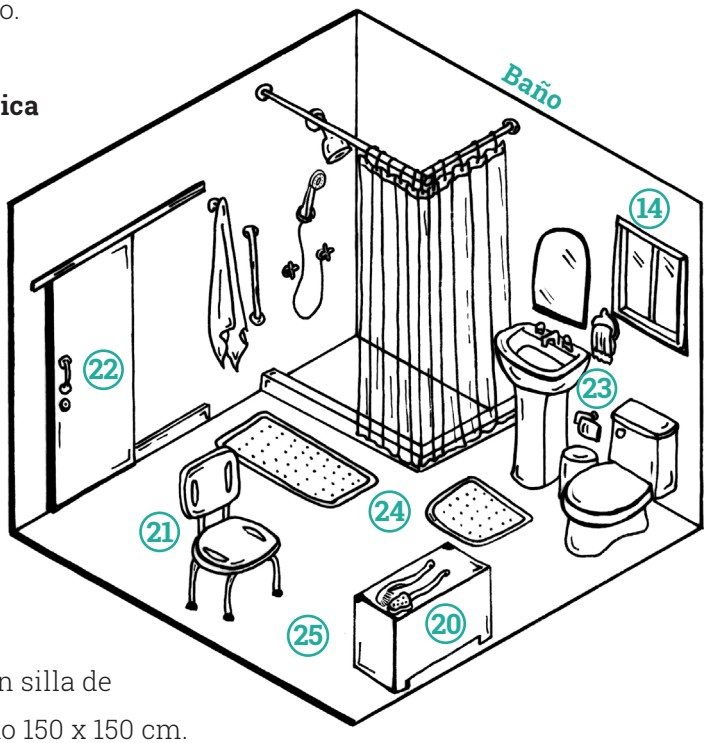
20 Si existen **productos peligrosos,** se deben almacenar en un lugar seguro.

21 Si es necesario, debe usar una **silla plástica** propia para la actividad de bañarse.

22 La **puerta del baño** debe abrirse desde afuera. Es mejor no poner seguro o que sea corrediza.

23 Revisar que existan los **productos necesarios** como papel higiénico, pasta dental, toalla, etc.

24 Evitar el uso de **alfombras.** Si necesita usarlas, deben ser las que no son resbalosas.



25 El **espacio** para moverse cómodamente con silla de ruedas dentro del baño, debe ser de mínimo 150 x 150 cm.

Apoyo emocional

Comunicación familiar

Sin comunicación, es imposible expresar la intención de ayuda, ni los cuidados a ofrecer.
Siempre hay que intentar.

- **Verbal**

Repetir cuantas veces sea necesario las preguntas o la información.

Evitar decir varias indicaciones a la vez. Deben ser **pasos claros** y **sencillos.**

Evitar hablarle como si fuera un niño o hablar de la persona como si no estuviera ahí.

Escoger **palabras sencillas,** frases cortas y hablar con voz amable y tranquila.

Celebrar junto a la persona **fechas importantes** como cumpleaños o santos. Los días en los que ellos se sientan importantes.

Tratar de presentar las preguntas o indicaciones de **manera positiva.** Evitar dar órdenes.

Hablar frente de la persona **mirándole a los ojos.**



- **No verbal**

Buscar y mantener el contacto visual durante la conversación. Es conveniente **sentarse a la misma altura.**

Usar la sonrisa. Algunas veces no hace falta decir nada; una sonrisa franca y sincera, suaviza y tranquiliza el ambiente.

Cuando no es posible el lenguaje, puede tener más **contacto físico afectuoso:** masajes, besos, caricias o tomar de las manos.

Acentuar la cabeza durante la conversación, demostrando que se comprende el mensaje que está recibiendo.

Elegir el lugar y **el momento adecuado** para comunicarse con calma.

Mantener una **postura** del cuerpo **relajada** y una **distancia adecuada**.

Demostrar en todo momento **buena disposición para ayudar** cuando sea necesario.

Escuchar y comprender

- **Más que oír o acompañar**

  Escuchar es entender, comprender y dar sentido a lo que se oye. Estar presente con todos los sentidos.

  Prestar atención a la expresión que tiene la persona que está hablando.

  Preguntar sobre qué sentimientos está teniendo al hablar.

  Asegurarse que no haya distracciones en el lugar que se encuentre hablando.

  No anticipar conclusiones, respetar los silencios y las pausas.

  Escuchar con los oídos, los ojos y el **corazón.**

- **La empatía**

  Es tratar de ponerse en el lugar del otro y conocer sus emociones, sentimientos y las razones de cada actitud.

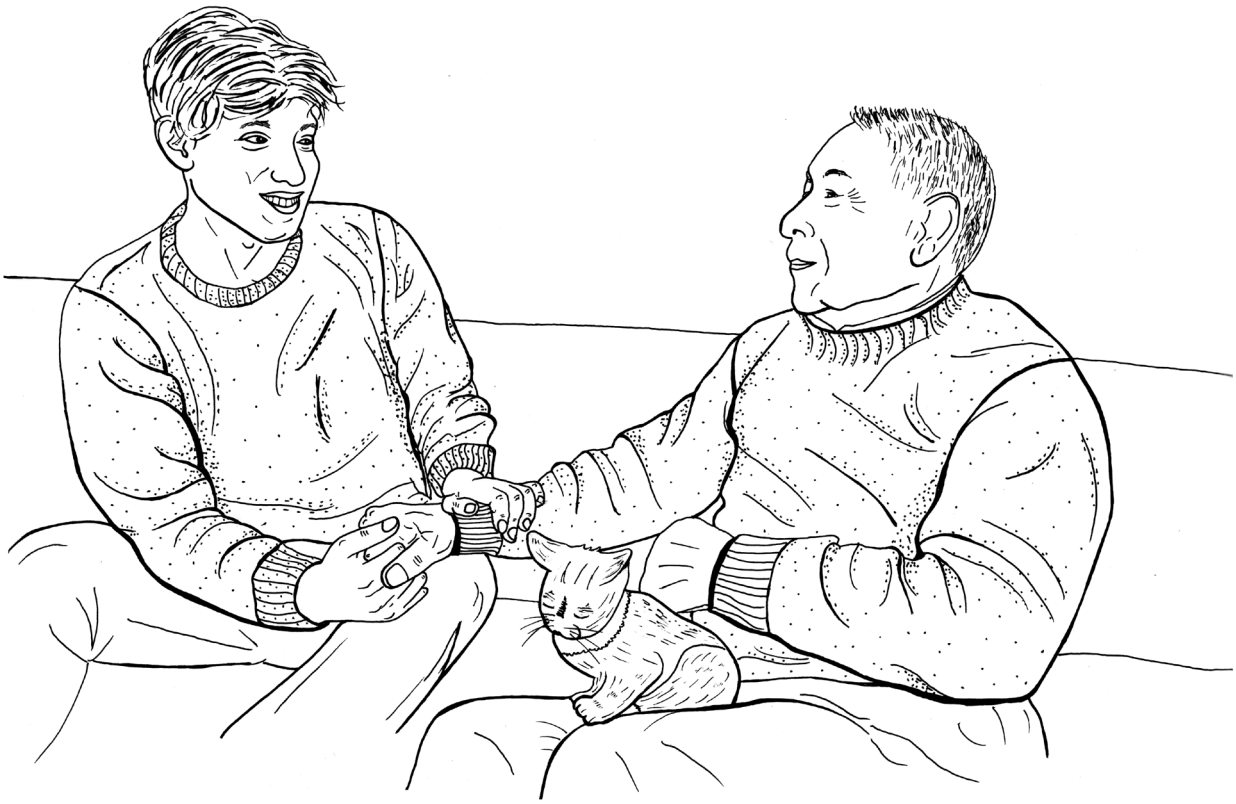
  Llamar a la persona mayor por su nombre, para ganarse la confianza y mantener buena relación.

  Aceptar que todos tienen deseos, opiniones y el pleno derecho a expresarlos.

  Es importante demostrar que la persona mayor no está sola y que puede confiar en los demás.

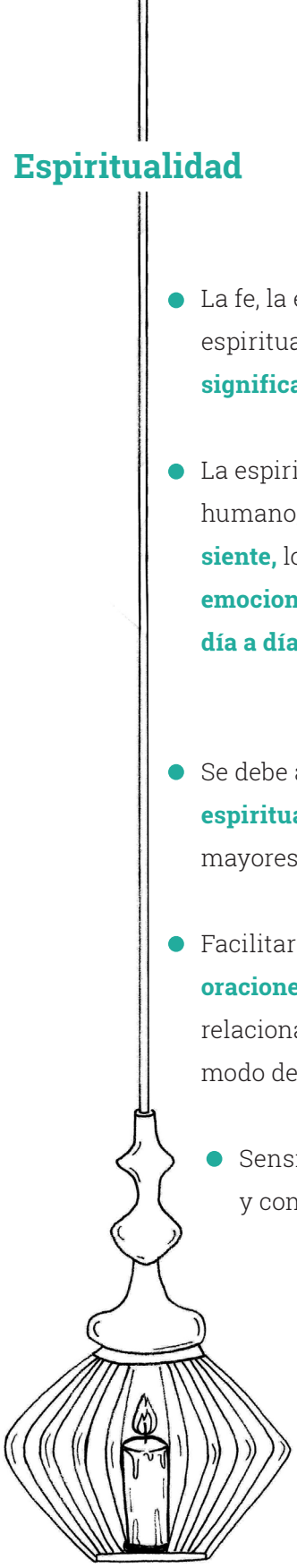
  La empatía evita discutir sin necesidad, perder tiempo y desgastarse emocionalmente.

  Provoca un efecto positivo en el **autoestima**.

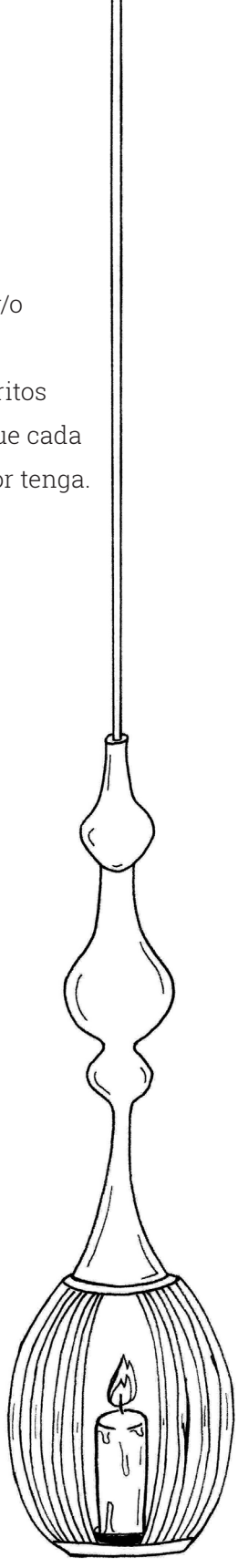


Espiritualidad

- La fe, la esperanza, la preparación espiritual para la vida, tienen **mucho significado** para las personas mayores.
- La espiritualidad es un todo en el ser humano, porque es el **resultado** de lo que **siente,** lo que **cree,** lo que **conoce,** de las **emociones** que tiene y de lo que **espera día a día** de la vida que atraviesa.
- Se debe ayudar a **fortalecer la espiritualidad** de las personas mayores, mediante prácticas diarias.
- Facilitar **lecturas, poemas**, **oraciones** y **otros materiales** relacionados a su práctica. Es un modo de estimulación.
- **Compartir** y/o **respetar** las prácticas y ritos religiosos que cada adulto mayor tenga.







- Sensibilizarse a las **necesidades espirituales** para escuchar y comprender los temores de las personas mayores.
- **Contactarse** con personas que **ayuden** en estas **prácticas,** como por ejemplo: un sacerdote, rabino, capellán, familiar o un amigo solicitado por la persona adulta mayor.

+

La espiritualidad es importante porque forma parte de la vida física, mental, emocional y social de la personas.

ACTIVIDAD PARA EL CUERPO



Actividad para el cuerpo

Se pretende **recuperar** o **mantener la movilidad de las diferentes partes del cuerpo,** mediante **actividades con un nivel de dificultad bajo** y **medio,** relacionadas a las ocupaciones de todos los días, dándoles mejor desempeño para realizar las actividades con menos esfuerzo, y así, ser una persona mayor más autosuficiente.

Miembros superiores

Están conformados por el **cuello,** los **hombros, brazos, codos,** las **manos** y **dedos.** Es importante mejorar las condiciones de movimiento de estas partes del cuerpo, y así, **continuar con la mayoría de actividades de la vida diaria** como bañarse, vestirse, comer, lavarse los dientes, etc. Si no se mantiene actividad continua, se aumenta la limitación funcional de la persona.

Miembros inferiores

Son las partes del cuerpo que corresponden a la zona de la **cadera, cintura, rodillas** y **pies.** Tienen la función de sustentar el peso del cuerpo en la posición equilibrada sobre ambos pies y **hacer posible el desplazamiento en la actividad física,** mediante la acción de los músculos que las conforman.

Ejercicios especiales

Se presentan movimientos específicos para el dolor de **hombros,** llamados "Ejercicios pendulares de **Codman**"; también ejercicios de flexión para **espalda** en la zona lumbar, conocidos como "Rutina de **Williams**"; y finalmente, ejercicios de **equilibrio** para el cuerpo. Este tipo de actividades son ejercicios terapéuticos que aportan con recomendaciones al tratamiento para **disminuir el dolor** de dos zonas del cuerpo y **mejorar el equilibrio** durante la vida diaria.

Miembros superiores

Cuello

Varias tensiones que se producen durante el día, se concentran en el cuello, es por eso, que se debe prestar mucha atención a esta parte del cuerpo. Estos ejercicios **activan la circulación sanguínea** en esta zona, ayudarán a descansar y aliviar el dolor.

Realice esta actividad con mucho cuidado si tiene problemas en la parte alta de la columna en la zona cervical.

Todos los ejercicios pueden adaptarse a cada caso para aumentar o disminuir las repeticiones y el tiempo de duración. Hay que escuchar su cuerpo. Siempre se puede consultar al médico antes de realizar algún ejercicio. En lo posible, debe hacerlos en compañía de un ser querido.

Estiramiento

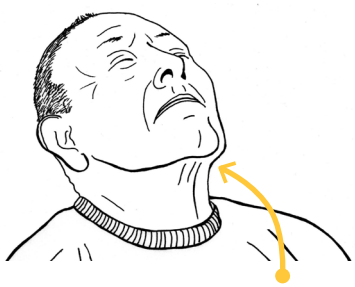
2 - 3 días a la semana

3 - 5 minutos

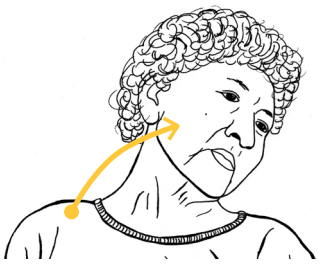
Sentado, de manera que se sienta cómodo, intente que la espalda permanezca recta. La cabeza en el centro y los hombros sueltos. Esta será la **posición inicial.** Puede cerrar sus ojos o mantenerlos abiertos.

Ejercicio 1

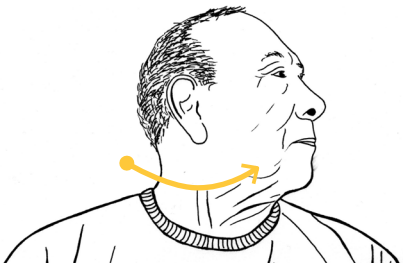
1.1 Posición inicial. Tome aire por la nariz y al botarlo por la boca, lleve el mentón hacia el pecho. Vuelva a la posición inicial, tome aire y levante la cabeza con la mirada al techo. Vuelva a la posición inicial. **Repita 5 veces.**



1.2 Posición inicial. Tome aire, al botarlo deje caer el cuello hacia la derecha, acercando su oído derecho hacia el hombro del mismo lado. Tome aire y vuelva al centro. **Repita 5 veces.** Haga lo mismo hacia el otro lado.



1.3 Posición inicial. Tome aire por la nariz y al botarlo por la boca, gire el cuello y mire hacia la derecha. Tome aire y vuelva al centro. **Repita 5 veces**. Haga lo mismo hacia el otro lado.



Hombros

Esta zona es muy importante, ya que, es la que más movilidad tiene de todo el cuerpo y también se ve afectada por la tensión diaria. Mantener el movimiento en los hombros le **hará sentir mucho mejor** y **más descansado.**

Estiramiento

2 - 3 días a la semana

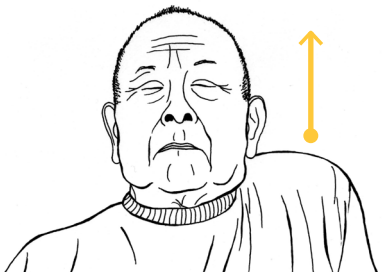
3 - 5 minutos

Sentado o de pie, de manera que sienta comodidad, intente que la espalda permanezca recta. La cabeza en el centro y los hombros sueltos. Esta será la **posición inicial** de frente. Puede cerrar sus ojos o mantenerlos abiertos durante la actividad.

Si tiene hipertensión, no sostenga la postura por más de un segundo. Vuelva a la posición inicial despacio.

Ejercicio 1

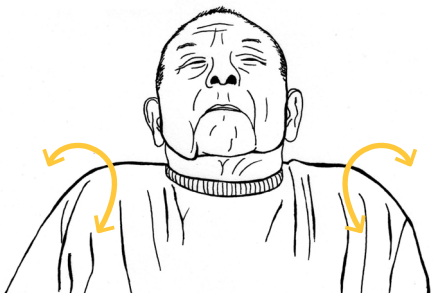
1.1 Posición inicial. Al tomar aire, levante el hombro izquierdo en dirección a su oreja izquierda, al botar el aire baje el hombro lentamente. Haga lo mismo con el hombro derecho. **Repita 5 veces de cada lado.**



1.2 Posición inicial. Tome aire por la nariz y levante los 2 hombros hacia las orejas, sostenga 1 segundo la posición y baje los hombros despacio, mientras bota el aire por la boca hasta la posición inicial. **Repita 5 veces con ambos hombros.**



1.3 Posición inicial. Gire al mismo tiempo y lentamente ambos hombros hacia atrás, mientras toma aire por la nariz. Luego, gírelos hacia adelante, botando el aire por la boca. **Repita 5 veces hacia adelante y 5 veces hacia atrás.**



Suba los brazos hasta donde sienta comodidad. Puede usar pesas pequeñas o botellas pequeñas llenas con piedritas, que pesen entre 1 y 2 libras.

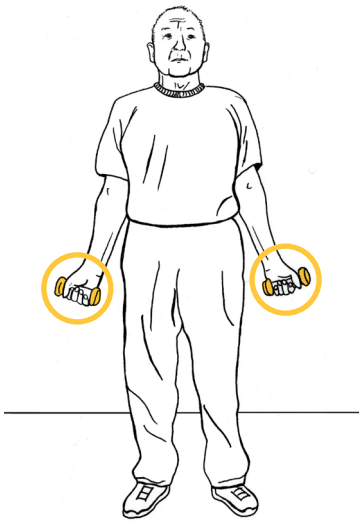
Fuerza y estiramiento

2 - 3 días a la semana

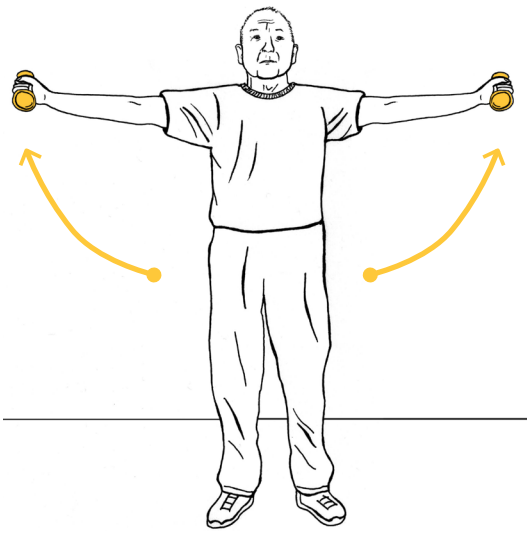
5 - 8 minutos

Ejercicio 2

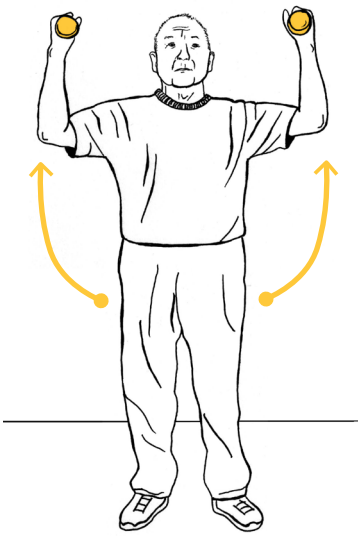
2.1 **Posición inicial** de frente. Sostenga en cada mano una pesa o botella, o solamente cierre su puño.



2.2 Tome aire y suba despacio los brazos estirados hasta la altura de su cabeza. Al llegar arriba bote el aire. Si es necesario, doble un poco los codos.



2.3 Mantenga arriba durante un segundo, bote el aire y baje despacio hasta la posición inicial. Esto será una repetición. **Haga 2 o 3 series con 5 a 10 repeticiones cada una.**



Alternativa: Puede subir los brazos lateralmente y por completo, sin doblar los codos.



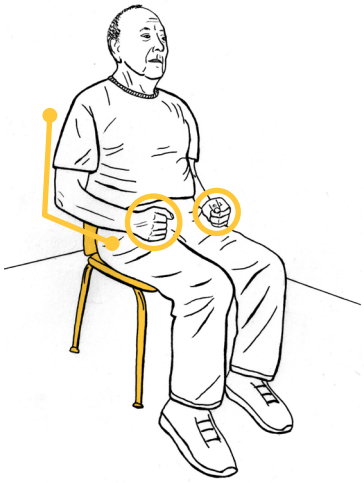
Codos

Estos ejercicios ayudan a **fortalecer** y **construir músculos,** lo cual contribuye a darle mayor fuerza al cuerpo para realizar sus actividades diarias.

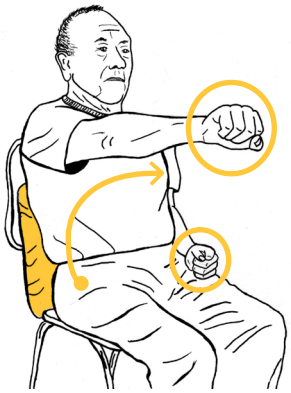
Sentado y cómodo. Puede poner una almohada en el espaldar para tener más apoyo en la espalda. Mire al frente. Esta será la **posición inicial.**

Ejercicio 1

1.1 Posición inicial con las manos haciendo puño sobre sus piernas. Respire.



1.2 Tome aire y suba el puño derecho hacia el frente y sostenga por un segundo, suelte el aire y regrese a la posición inicial. Esto será una repetición. **Haga 3 o 4 series con 5 a 10 repeticiones con cada lado.**



Es importante sentarse en un lugar firme y seguro. Las rodillas deben estar al mismo nivel o más abajo de la cadera, pero nunca deben estar mas arriba de esa altura.

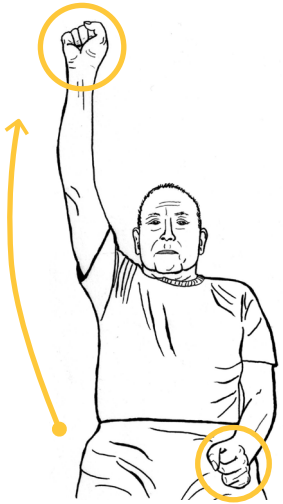
Fuerza y estiramiento

2 - 3 días a la semana

5 - 8 minutos

Ejercicio 2

2.1 Posición inicial. Tome aire y dirija el puño derecho hacia el arriba por sobre la cabeza, sostenga por un segundo, bote el aire y regrese a la posición inicial. Esto será una repetición. **Haga 3 o 4 series con 5 a 10 repeticiones con cada lado.**



Suba los brazos hasta donde sienta comodidad. Puede usar peso o puede hacerlo solo con el puño cerrado.

Brazos

Estos movimientos abren el pecho y aumentan la **capacidad respiratoria,** de **oxigenación** y de **elasticidad** para todo el cuerpo.

Debe tomar en cuenta que, a pesar de los beneficios que presenta al realizar o mantenerse activo, un adulto mayor puede estar en una situación que limitará la realización de algunos ejercicios.

Estiramiento

2 - 3 días a la semana

5 - 8 minutos

Sentado o de pie, de manera que sienta comodidad, intente que la espalda permanezca recta. La cabeza en el centro. Puede estar con los ojos cerrados para concentrarse o puede dejarlos abiertos. Esta será la **posición inicial** de frente.

Ejercicio 1

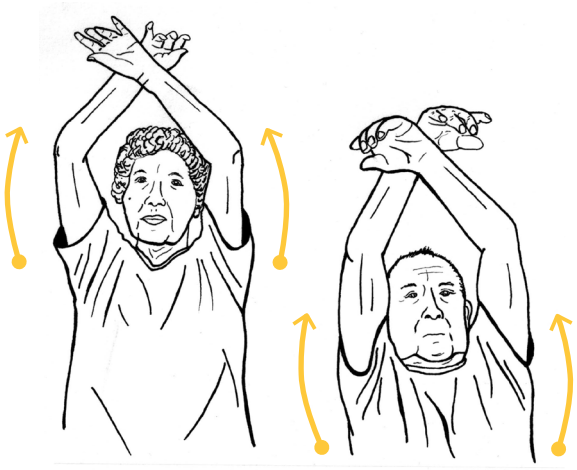
1.1 Posición inicial. Siéntese en un lugar firme con los pies un poco separados.



1.2 Lleve los brazos delante del cuerpo, ligeramente cruzados. Las palmas de las manos están hacia abajo. **La mano derecha queda por encima de la izquierda.**

1.3 Tome aire y levante lentamente los brazos por encima de la cabeza (como si estuviera sacándose un saco).

1.4 Bote el aire despacio, abra los brazos y bájelos lateralmente, volviendo a la posición inicial. Esto será una repetición.

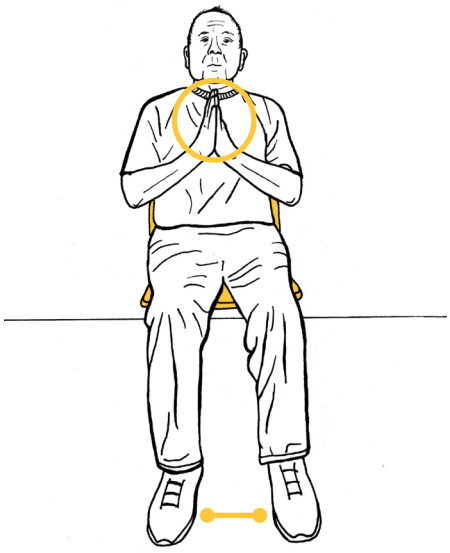


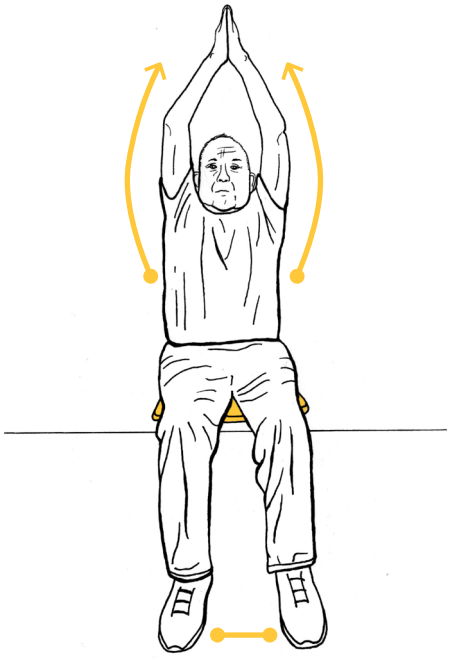
1.5 **Haga 3 o 4 series con 5 a 10 repeticiones cada una,** cambiando cada vez la mano que está arriba de la otra.

Ejercicio 2

2.1 Posición inicial. Una las palmas de las manos delante del pecho. Respire tranquilamente. Lleve su atención a cada parte de los brazos.

2.2 Tome aire y levante lentamente los brazos por encima de la cabeza, estirándolos y manteniendo tres segundos la postura. Suelte el aire y vuelta a la posición inicial. Esto será una repetición. **Haga 3 o 4 series con 5 a 10 repeticiones cada una.**





Estiramiento

2 - 3 días a la semana

5 - 8 minutos

Si tiene hipertensión, no sostenga la postura por más de un segundo. Vuelva a la posición inicial despacio.

Ejercicio 3

3.1 Posición inicial de pie o sentado, con las piernas un poco abiertas, manteniendo el equilibrio del cuerpo.

3.2 Tome aire e incline levemente el tronco hacia la izquierda, mientras el brazo derecho se eleva por encima de la cabeza, ligeramente doblado o bien estirado; mantenga un segundo, bote el aire y regrese a la posición inicial. Esto será una repetición. **Haga 3 o 4 series con 5 a 10 repeticiones cada una.**



Manos

Son actividades importantes para **mejorar** la realización de **movimientos precisos** y **coordinados** con esta parte del cuerpo.

Fuerza y estiramiento

2 - 3 días a la semana

5 - 8 minutos

De pie o sentado. Se pueden realizar a modo de actividades cotidianas, cómodas y con un esfuerzo mínimo. Piense en la posición y movimientos que hacen sus manos.

Si existe dolor excesivo en las muñecas o manos, consulte con un especialista para realizar ejercicios más adecuados.

Ejercicio 1

1.1 **Amasar** plastilina, masapán, o la misma masa hecha con harina, sintiendo que todos los dedos trabajan. Forme figuras, hagas empanadas, etc. Hágalo durante el tiempo necesario para no causar dolor y descanse.



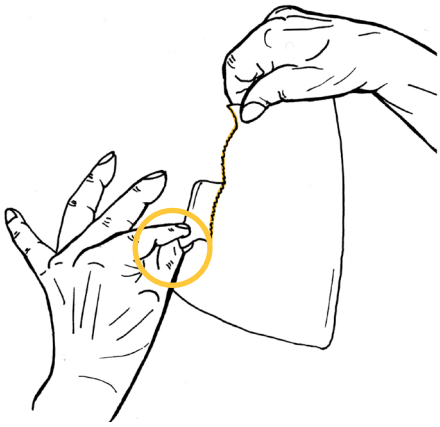
Ejercicio 2

2.1 **Sostenga** un puñado de granos en cada mano durante 5 segundos. Suéltelos y relaje sus manos. **Repita esto de 3 a 5 veces con cada mano.** Cambie el tipo de grano cada vez que sea posible.



Ejercicio 3

3.1 **Rasgar en tiras** o **hacer bolitas** con papel. Mantenga sus manos en posición cómoda y haga las tiras lo más similar posible. Del mismo grosor y largo. Utilice las mismas tiras para hacer las bolitas. **Repita esto de 3 a 5 veces con cada mano.** Utilice la cantidad necesaria de hojas o papel reciclado.







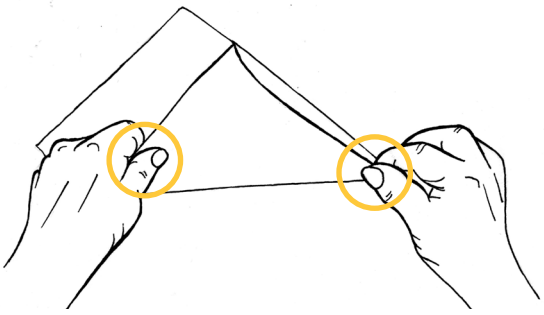
Dedos

Estas actividades permiten **mejorar el agarre de los artículos de uso diario,** brindando seguridad y confianza para realizar actividades por sí solos.

De pie o sentado, intente realizar estas actividades dentro de un espacio tranquilo y despejado. Es necesario hacerlas despacio, con mucha paciencia e intentar cuantas veces sean necesarias.

Ejercicio 1

1.1 **Doblar** varias hojas de papel haciendo formas básicas. Puede usar ambas manos y luego usar solamente una.



Ejercicio 2

2.1 Pasar de un recipiente a otro objetos pequeños de varias formas o texturas. Use el dedo pulgar en combinación con el resto de dedos. Hágalo con una mano y luego con la otra. **Pase todos los objetos al otro recipiente de 2 a 4 veces con cada mano.**



Se debe ejercitar las manos y dedos en tareas cotidianas como escribir, pintarse, afeitarse, usar los cubiertos, desgranar, coser, usar las llaves, abotonar, subir cremalleras, pasar las páginas del libro al leer, etc.

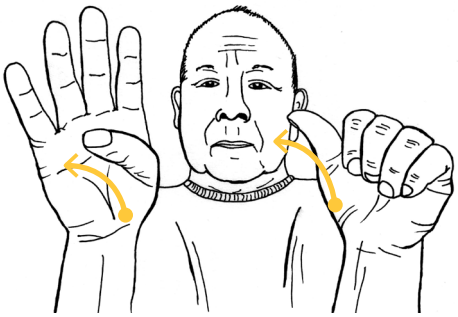
Coordinación y fuerza

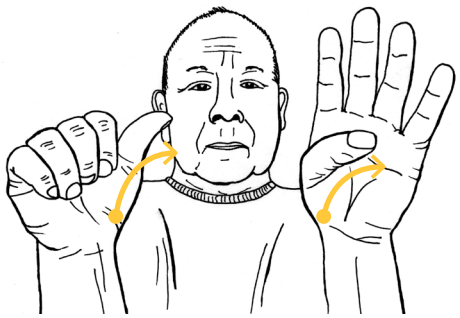
2 - 3 días a la semana

5 - 8 minutos

Ejercicio 3

3.1 Trate de imitar los movimientos de los dedos que se indican en las imágenes. Primero hacia la derecha y luego cambie hacia la izquierda. **Repita de 4 a 8 veces seguidas el cambio.** Hágalo con calma.





Miembros inferiores

Cadera

Esta zona requiere una **constante actividad,** debido a que la falta de movimiento, provoca endurecimiento y que los movimientos se reduzcan.

Para evitar riesgos, antes de comenzar a hacer ejercicio se debe consultar a un médico. Escoger el tipo de ejercicio que se pueda realizar según el gusto, la situación de salud, de espacio y de horarios.

Fuerza y estiramiento

2 - 3 días a la semana

5 - 8 minutos

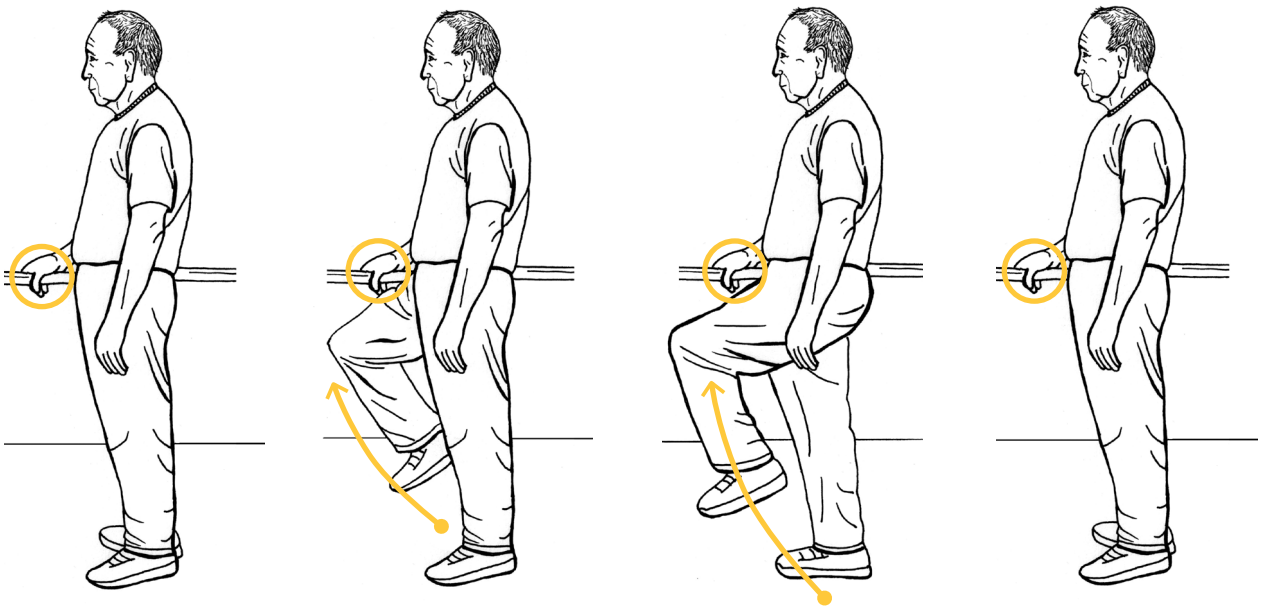
De pie, de manera que los pies estén un poco separados. Intente que la espalda permanezca recta y los hombros relajados. Esta será la **posición inicial** de lado.

Ejercicio 1

1.1 Posición inicial de lado. Sosténgase con una mano a una base firme de apoyo (puede ser un tubo, una mesa o un sillón, etc.) Deje el otro brazo relajado.

1.2 Tome aire y suba la rodilla derecha hasta un poco más abajo de la cadera, bote el aire y bájela despacio. Luego, haga lo mismo con la rodilla izquierda y baje. Esto cuenta como una repetición. **Haga de 3 a 5 series con 3 a 5 repeticiones cada una.**

Puede aumentar o disminuir las repeticiones. Tome el tiempo que sea necesario. Debe sentir comodidad durante la actividad.



Cintura

Es una parte del abdomen que aloja **músculos** y **órganos importantes** del ser humano. Estos ejercicios estimulan esta zona del cuerpo.

Para estimular los miembros inferiores, se pueden complementar los ejercicios con bailoterapia. Recordando que debe respetar los límites de su propio cuerpo.

Fuerza y estiramiento

2 - 3 días a la semana

5 - 8 minutos

De pie, de manera que los pies estén un poco separados. Intente que la espalda permanezca recta y los hombros relajados. Esta será la **posición inicial** de frente o de lado.

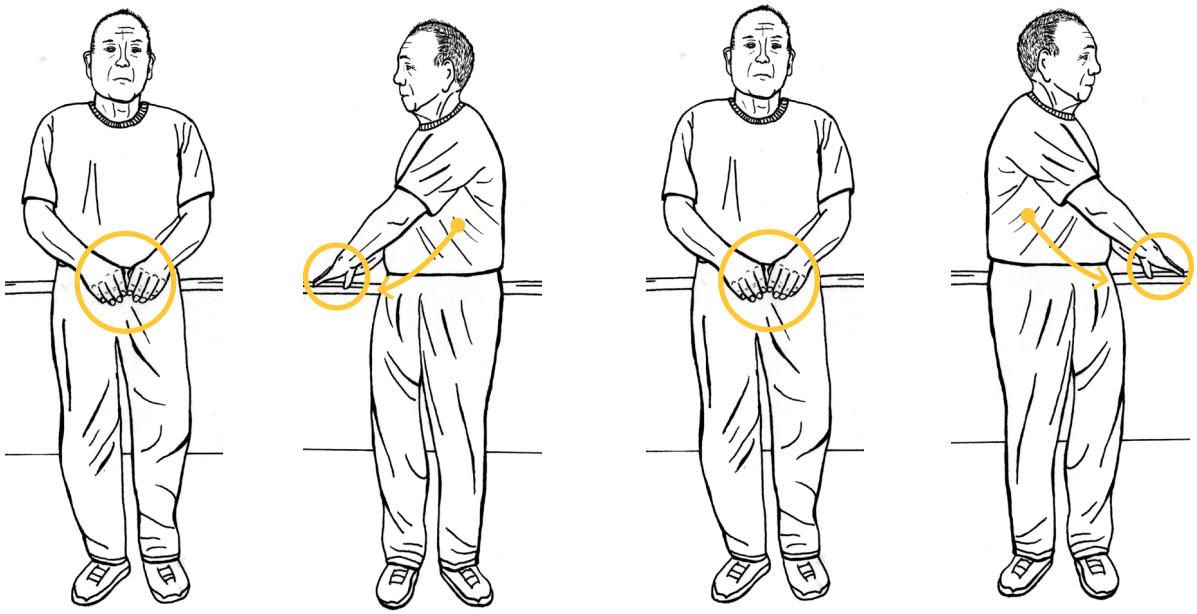
Ejercicio 1

1.1 Posición inicial de frente. Debe tener un punto de referencia en la parte de atrás. Puede ser un tubo, una mesa o un sillón, etc.

1.2 Junte sus manos abiertas y colóquelas a la altura del ombligo. Sin separar mucho los codos del cuerpo.

1.3 Tome aire y gire su torso hacia la derecha, topando con sus dedos el punto de referencia y suelte el aire. Regrese al centro.

1.4 Respire. Gire hacia el lado izquierdo, bote el aire y regrese al centro. Este movimiento de derecha, izquierda y centro, cuenta como una repetición. **Haga de 3 a 5 series con 3 a 5 repeticiones cada una.**



Ejercicio 2

2.1 Posición inicial de lado. Sosténgase con una mano a una base firme de apoyo. Puede ser un tubo, una mesa o un sillón, etc.

2.2 Tome aire y suba despacio lateralmente el pie derecho hasta una altura en la que su espalda se mantenga recta. Suelte el aire y baje la pie al piso. Esto será una repetición.
Haga de 3 a 5 series con 3 o 5 repeticiones.

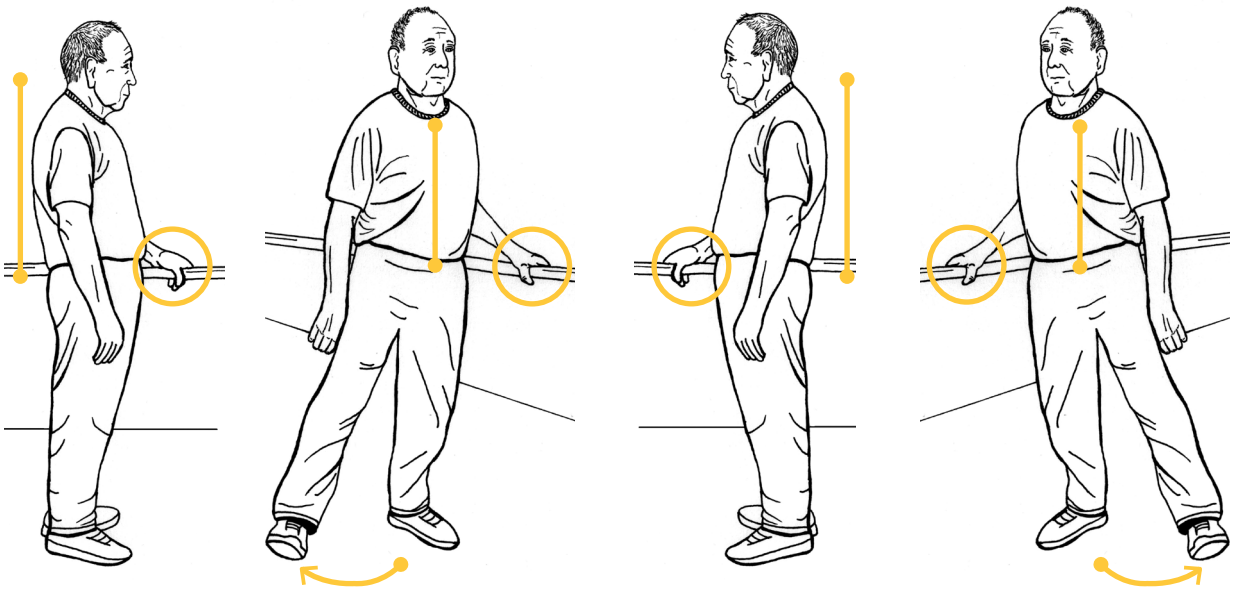
2.3 Posición inicial de lado contrario.
Tome aire y suba despacio el pie izquierdo, sostenga un segundo, bote el aire y baje el pie. Descanse. Procure mantener la espalda recta.
Haga de 3 a 5 series con 3 o 5 repeticiones.

Fuerza y estiramiento

2 - 3 días a la semana

5 - 8 minutos

Puede aumentar o disminuir las repeticiones. Tome el tiempo que sea necesario. Debe sentir comodidad durante la actividad.



Las tareas cotidianas brindan la oportunidad de hacer ejercicio con un mínimo esfuerzo. Por ejemplo: para hacer compras, puede ir por el camino un poco más largo, o bajar del bus unas paradas antes, etc.

Rodillas

Esta es la articulación central de los miembros inferiores y **soporta la mayor cantidad del peso** al estar de pie. Es necesario mantenerla activa o reforzarla para realizar desplazamientos.

No hay que forzar los músculos y las articulaciones. Si al día siguiente de hacer ejercicio, siente dolor, significa que ha hecho más de la cuenta y que tiene que optar por una intensidad menor.

Fuerza y estiramiento

2 - 3 días a la semana

4 - 6 minutos

De pie, de manera que los pies estén un poco separados. Intente que la espalda permanezca recta y los hombros relajados. Esta será la **posición inicial.**

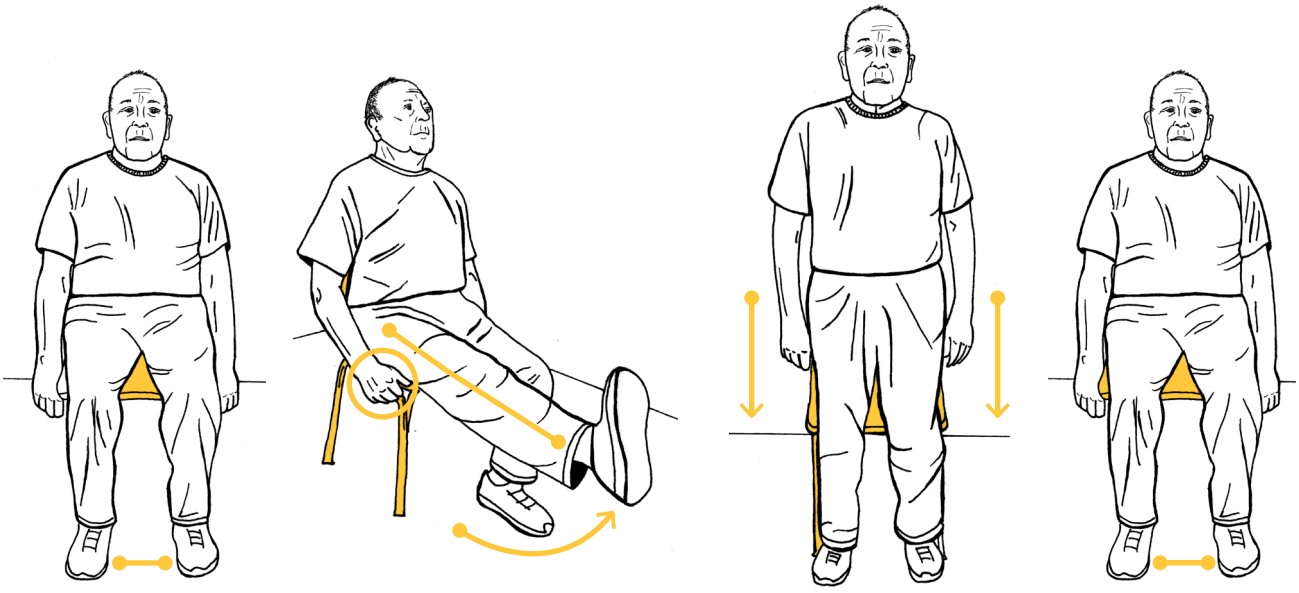
Ejercicio 1

1.1 Posición inicial sentado en una silla firme. Sujete con sus manos los bordes de la silla para equilibrar el peso en las manos y brazos. Tome aire y al botarlo estire la pierna derecha hasta que quede recta. Sostenga un segundo, suelte el aire y baje la pierna.

1.2 Respire y haga lo mismo con la pierna izquierda. Mantenga su cuerpo lo más relajado posible. Esto será una repetición. **Haga de 3 a 5 series con 3 o 5 repeticiones con cada pierna.**

Ejercicio 2

2.1 Posición inicial dando la espalda a una silla firme, como se muestra en la imagen. Tome aire y al botarlo siéntese. Respire. Tome aire y póngase de pie otra vez. Respire y descanse. Esto será una repetición. **Haga de 3 a 5 series con 3 o 5 repeticiones.**



Pies

Los pies llevan el peso del cuerpo y permiten la movilidad de la persona. Los siguientes ejercicios permitirán que los pies se mantengan un poco más **flexibles** y **firmes** para poder moverse.

Fuerza y estiramiento

2 - 3 días a la semana

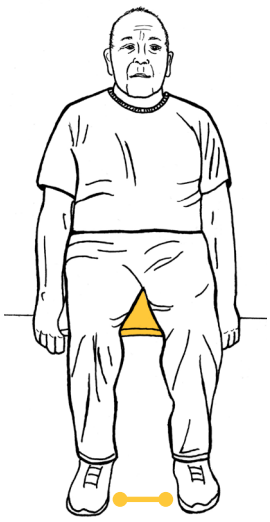
5 - 8 minutos

Sentado, de manera que los pies estén un poco separados. Intente que la espalda permanezca recta y los hombros relajados. Esta será la **posición inicial.**

Puede aumentar o disminuir las repeticiones. Tome el tiempo que sea necesario. Debe sentir comodidad durante el tiempo de actividad.

Ejercicio 1

1.1 Tome aire, levante sus dos talones, tocando el piso con las puntas de sus pies. Sostenga la posición durante un segundo, bote el aire y vuelva a la posición inicial despacio. Esto será una repetición. **Haga de 2 a 4 series con 3 o 5 repeticiones.**

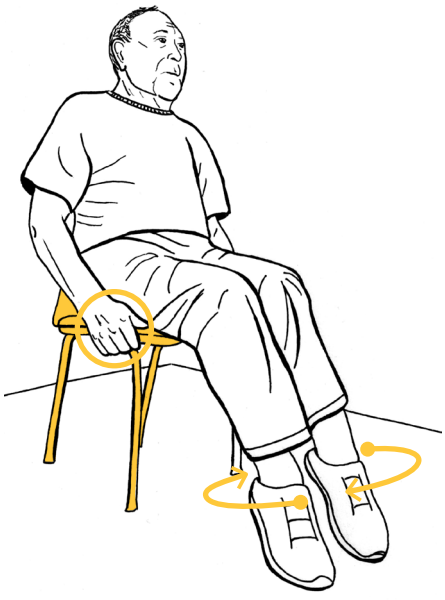




Ejercicio 2

2.1 Tome aire, levante sus dos talones, tocando el piso con las puntas de sus pies. Sujete con sus manos los bordes de la silla para equilibrar el peso en las manos y brazos. Respire. Con los talones haga círculos hacia la derecha al mismo tiempo.

2.2 Haga el mismo movimiento hacia la izquierda. El giro completo será una repetición. **Haga de 2 a 3 series con 2 o 3 repeticiones girando a cada lado.**



Ejercicios especiales

Hombros

Los ejercicios pendulares de **Codman,** previenen y dan tratamiento para el dolor de hombro. Consisten en realizar **movimientos pendulares** de los miembros superiores, los cuales están colgados libremente, sin generar ninguna acción muscular en el hombro. Esto se debe a que el desplazamiento de la extremidad es el resultado del balanceo suave y rítmico del tronco.

Puede combinar el ejercicio con la aplicación de calor en la región dolorosa durante 10 o 15 minutos. Se puede usar una bolsa para agua caliente, una botella de plástico resistente llena con agua caliente y envuelta en una toalla o una compresa química.

De pie, con las piernas un poco separadas para mantener el equilibrio. El apoyo del brazo a una base firme frente a la persona, permitirá la inclinación del tronco hasta que el otro brazo esté suelto. Esto se mostrará en cada imagen. Esta será la **posición inicial.**

Estiramiento y relajación

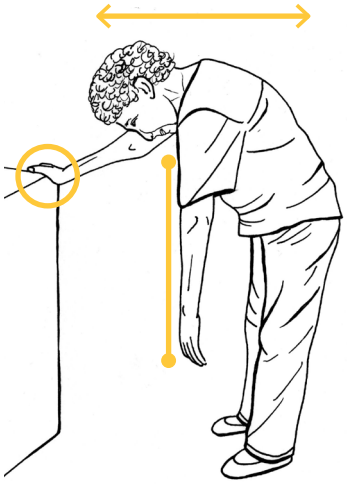
2 - 3 días a la semana

6 - 10 minutos

Variación 1

1.1 Posición inicial, cabeza y cuello relajados. Tome aire y mueva un poco solo el **tronco de atrás hacia adelante** hasta que su brazo izquierdo se mueva en la misma dirección que el tronco. Bote el aire despacio.

1.2 Mantenga el movimiento del brazo izquierdo durante 10 o 15 segundos. Respire y deje que el brazo se detenga por sí solo. Haga lo mismo con el brazo derecho. Esto será una repetición. **Haga de 2 a 4 series de 2 o 3 repeticiones con cada brazo.**



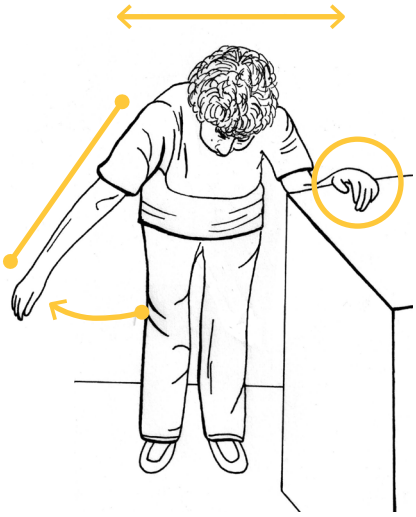


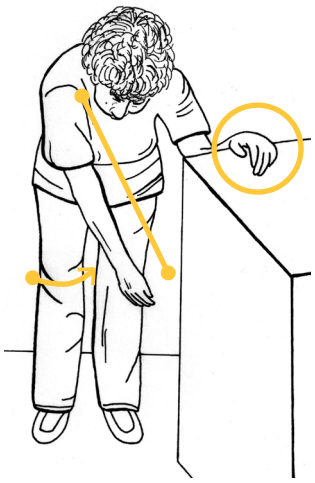


Variación 2

2.1 Posición inicial, cabeza y cuello relajados. Tome aire y mueva un poco solo el **tronco de un lado a otro** hasta que su brazo derecho se mueva en la misma dirección que el tronco. Bote el aire despacio.

2.2 Mantenga el movimiento del brazo derecho durante 10 o 15 segundos. Respire y deje que el brazo se detenga por sí solo. Haga lo mismo con el brazo izquierdo. Esto será una repetición. **Haga de 2 a 4 series de 2 o 3 repeticiones con cada brazo.**



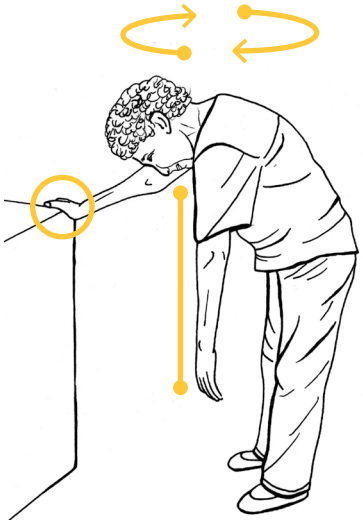


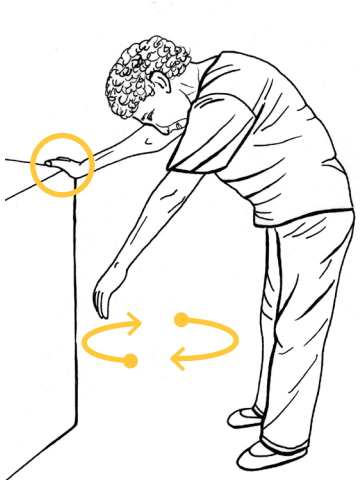
Puede aumentar un poco o disminuir el tiempo, serie y repeticiones del ejercicio. Debe sentir comodidad.

Variación 3

3.1 Posición inicial, cabeza y cuello relajados. Tome aire y mueva un poco solo el **tronco formando un círculo,** hasta que su brazo derecho se mueva en la misma forma que el tronco. Bote el aire despacio.

3.2 Mantenga el movimiento del brazo derecho durante 10 o 15 segundos. Respire y deje que el brazo se detenga por sí solo. Haga lo mismo con el brazo izquierdo. Esto será una repetición. **Haga de 2 a 4 series de 2 o 3 repeticiones con cada brazo.**





Se puede incluir un peso pequeño en el brazo suelto. Cuidado con su espalda.

Espalda

La rutina de **Williams** fue creada con objetivo de lograr la reducción de problemas con la curvatura de espalda, incrementando la fuerza muscular en esta zona, el abdomen y en los glúteos, evitando de esta manera el riesgo de mayores problemas.
Lo más importante de esta rutina de ejercicios es la **constancia** que debe de tener cada persona.

Es necesario que use ropa cómoda para facilitar el movimiento y que se ayude de una colchoneta o una superficie adecuada como una alfombra o su propia cama para que el suelo no provoque dolor.

Acostado boca arriba con las rodillas dobladas y separadas un poco, los pies apoyados, brazos en posición normal, la cabeza sobre una almohada pequeña o sin almohada y la mirada hacia el techo.
Esta será la **posición inicial.**

Flexión y fuerza

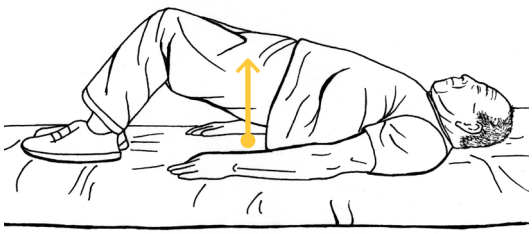
2 - 3 días a la semana

8 - 15 minutos

Variación 1

1.1 Posición inicial, tome aire y levante despacio la cadera. Sostenga de 3 a 5 segundos, bote el aire y regrese a la posición inicial. Esto será una repetición. **Haga de 2 a 3 series con 3 o 4 repeticiones cada una.**

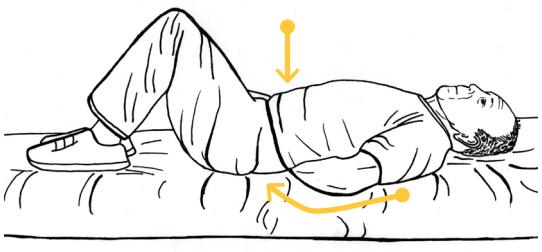




Variación 2

2.1 Posición inicial. Coloque sus manos en la zona de la espalda baja, tome aire y presione el abdomen hacia sus manos. Sostenga de 5 a 10 segundos. Suelte el aire y regrese a la posición inicial. Esto será una repetición. **Haga de 2 a 3 series con 3 o 4 repeticiones cada una.**

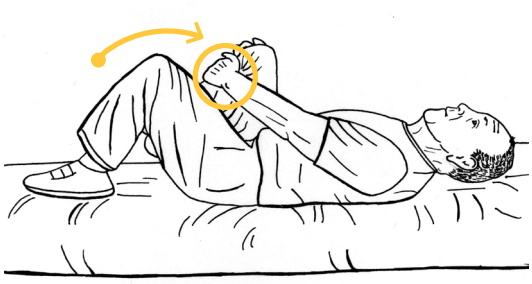


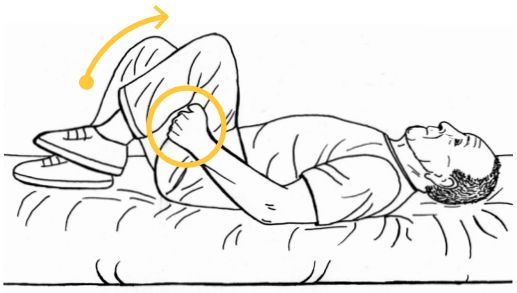


Variación 3

3.1 Posición inicial. Tome aire y levante despacio la rodilla derecha, sujetándola con las manos en dirección al pecho. Sostenga la posición de 3 a 5 segundos, bote el aire y regrese a la posición inicial. Esto será una repetición. **Haga de 2 a 3 series con 3 o 4 repeticiones con cada rodilla.**





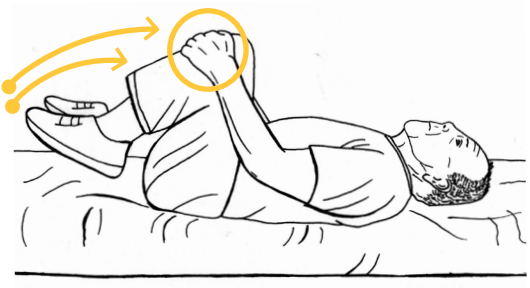


Si no logra sujetar con sus manos la zona de la rodilla, puede hacerlo desde la parte inferior de la pierna.

Variación 4

4.1 Posición inicial. Tome aire y levante despacio las dos rodillas, sujetándolas con las manos en dirección al pecho. Sostenga la posición de 3 a 5 segundos, bote el aire y regrese a la posición inicial. Esto será una repetición. **Haga de 2 a 3 series con 3 o 4 repeticiones cada una.**





Igual que en ejercicio anterior, se puede complementar con la aplicación de calor durante 10 o 15 minutos en el área afectada. Alivia el dolor muscular, mejora el flujo sanguíneo y disminuye la inflamación.

Equilibrio

Las actividades de equilibrio mejoran el estado del cuerpo cuando se encuentra en situaciones en las que existen obstáculos que actúan sobre la persona, entonces, las partes del cuerpo deben **compensar** o **anular sus acciones** en la **misma medida.** También favorecen al desplazamiento diario, actuando sobre las actividades que se realizan, especialmente con los miembros inferiores.

Es importante contar con una estructura que le permita sostenerse con uno o con ambos brazos. Puede sustituir las barras de apoyo que verá en las imágenes por algo similar como una mesa, un sillón, una pared, etc.

De pie, de manera que los pies estén un poco separados. Intente que la espalda permanezca recta y los hombros relajados. Observe y piense en lo que tiene en el piso y a los lados. Esa será la **posición inicial.**

Equilibrio y coordinación

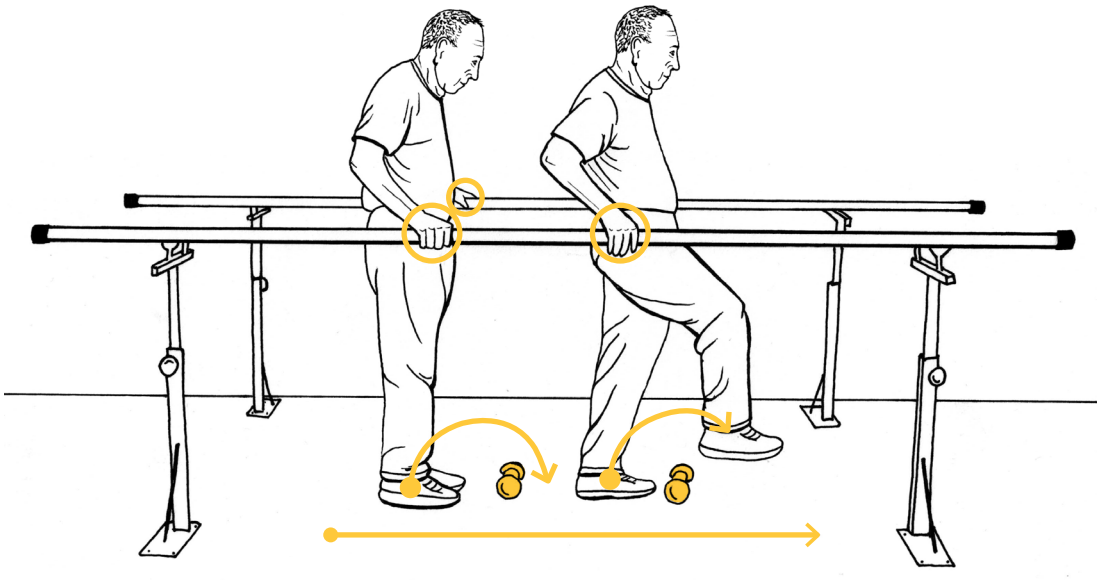
2 - 3 días a la semana

4 - 6 minutos

Ejercicio 1

1.1 Ponga en el camino 2 o 3 objetos un poco separados entre sí, que sirvan de obstáculos en el trayecto. Ubíquese en la posición inicial desde uno de los lados.

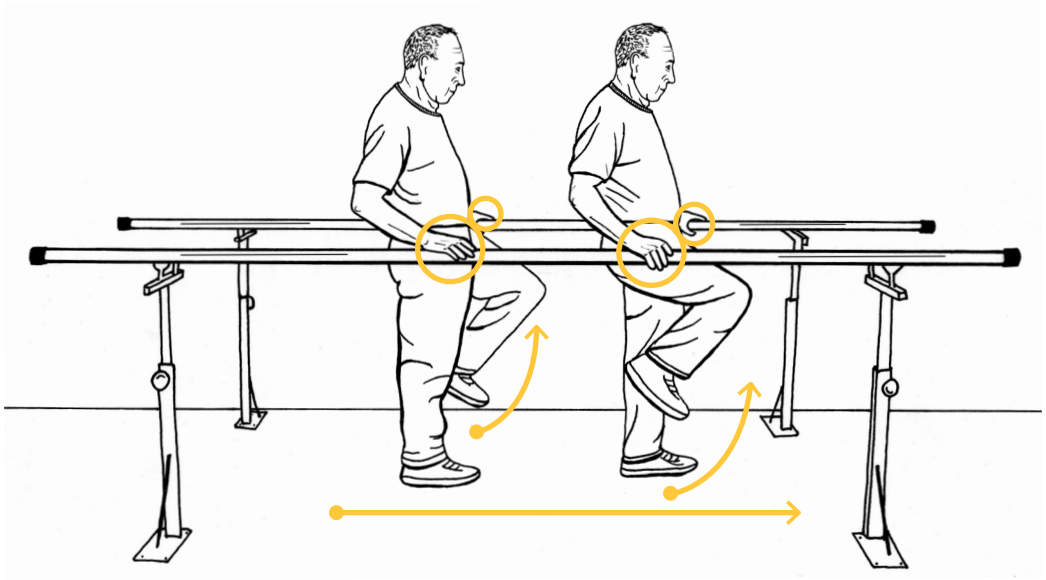
1.2 Respire mientras camina en línea recta hacia adelante, levante los pies para pasar **por encima de los objetos,** mas no esquivándolos. Haga lo mismo, pero de regreso. **Repita de 3 a 5 veces de ida y vuelta.**



Ejercicio 2

2.1 Desde uno de los lados ubíquese en posición inicial. Respire mientras camina en línea recta hacia adelante, pero esta vez marchando. Sujetándose de la base con ambas manos y **subiendo las rodillas un poco mas abajo de la cintura.**

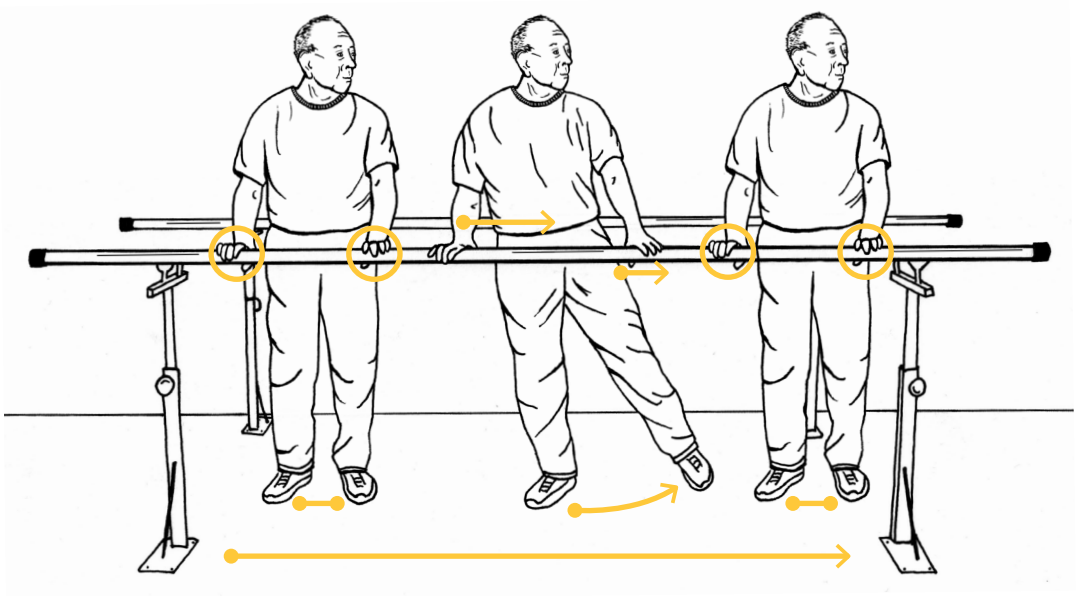
2.2 Haga lo mismo, pero en el camino de regreso. **Repita de 3 a 5 veces de ida y vuelta.** Puede variar cada repetición sujetando la base primero con las dos manos, luego solo con la derecha y al final solo con la izquierda.



Ejercicio 3

3.1 Desde uno de los lados ubíquese en posición inicial, pero de frente a la base. Sujétela con las dos manos, avance hacia la derecha **extendiendo la pierna y brazo derecho** y **luego junte la pierna y brazo izquierdo.** Respire mientras avanza.

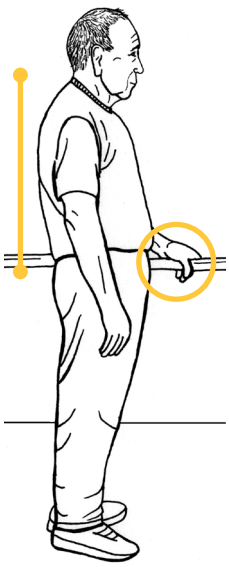
3.2 Haga lo mismo, pero en el camino de regreso. **Repita de 3 a 5 veces de ida y vuelta.** Puede variar cada repetición sujetando la base primero con las dos manos, luego solo con la derecha y al final solo con la izquierda.

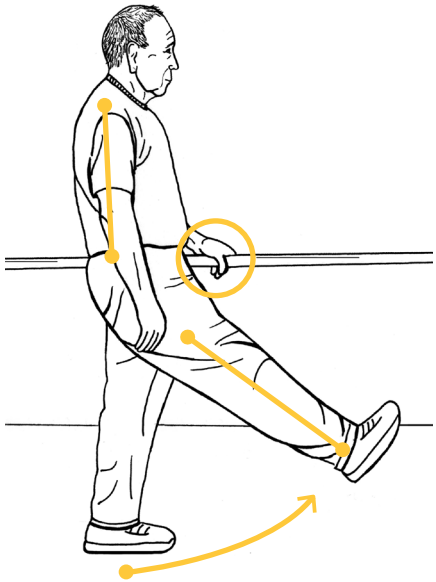


Ejercicio 4

4.1 Posición inicial, pero de lado. Sujete la base con una mano, tome aire y **levante unos 20 centímetros su pierna derecha** y sostenga la posición durante 3 segundos, luego bote el aire y vuelva a la posición inicial.

4.2 Haga lo mismo con la otra pierna. Eso será una repetición. **Haga de 3 a 5 series de 3 o 4 repeticiones con cada pierna.** Puede variar cada serie sujetando la base primero con la mano derecha y luego al lado contrario para sujetar la base con la mano izquierda.





El tiempo, el número de series y la cantidad de repeticiones puede aumentar un poco o disminuir. Debe sentir comodidad al hacer el ejercicio.

No es necesario comprar ropa especial, ni pertenecer a un gimnasio para estar activos. La actividad física puede integrarse a la vida cotidiana. El ejercicio no debe doler ni dejarnos muy cansados.

ACTIVIDAD PARA LA MENTE



Actividad para la mente

Lo más importante de estas actividades es conseguir que las **capacidades mentales** se **mantengan** durante el **mayor tiempo** posible, mejorando la relación del adulto mayor con su entorno e intentando hacer mas fácil y llevadera esta etapa de la vida.

Ponga mucha atención

La atención es un proceso mental responsable de **seleccionar toda la información** y **eligir los recursos del cuerpo** para **realizar una actividad específica.** Si prestamos atención, la información que llega a nuestra mente puede ser más **clara** y **completa,** por lo que se facilita realizar el resto de actividades cotidianas.

Pruebe su memoria

La memoria es la capacidad mental para **retener** y **recordar algo que ha pasado.** Se puede trabajar la memoria al aprender cosas nuevas. La educación, la cultura y la experiencia adquirida durante los años de vida constituyen una buena base para volver a **entrenar** o **aprender** nuevas habilidades por mucho más tiempo.

Estimule sus sentidos

La percepción es un componente del conocimiento en donde la persona **realiza sus actividades cotidianas** dentro del **mundo que capta con sus sentidos,** como la **vista, gusto, olfato,** el **tacto** y el **oído.** Es necesario que se estimule la capacidad para identificar los objetos del entorno, darles un significado y responder con acciones más rápidas.

Estimulación cognitiva

Es el conjunto de ejercicios y de actividades destinadas a **mejorar** y/o **mantener** las **capacidades mentales** de una persona a lo largo del tiempo, las cuales, se basan en la interacción con su entorno cotidiano.

El folleto que se encuentra en la parte inferior contiene actividades enfocadas a mejorar y mantener la capacidad de atención, memoria y la percepción de los adultos mayores.
La realización de ejercicios mentales modifica y crea nuevas conexiones en el cerebro. Este es el mayor órgano que forma parte del centro de control de todo el cuerpo.

Es importante **leer todas las indicaciones antes de realizar la actividad** para que quede clara. Es mejor que los ejercicios se realicen en compañía de un familiar o ser querido, pues algunas actividades necesitan de la colaboración de otra persona para su ejecución.

La persona mayor debe mantener las habilidades que conoce, también puede aprender otras nuevas como jardinería, canto, lectura, teatro, pintura, etc. La edad no es un límite para aprender nuevas habilidades.

Algunos ejercicios pueden resultar un poco complicados, siempre que sea posible, se puede simplificar el grado de dificultad o ayudar en el desempeño de esa actividad.



LA BÚSQUEDA DEL BIENESTAR

El cuidado está en las manos de todos

Las actividades y la información que se muestra en este folleto, han sido evaluadas por profesionales de la salud. En cualquier caso, las personas que realicen los ejercicios deberán hacerlo siguiendo las indicaciones y teniendo en cuenta las recomendaciones específicas que haya recibido.

Realice las actividades con mucha paciencia y calma. Dedique el tiempo que sea necesario para cumplir con cada una de estas. Si observa problemas o gusto en la actividad, insista y trate de profundizar en los temas que considere necesario.

Ejercicios de:

ACTIVIDAD PARA LA MENTE



Iguales

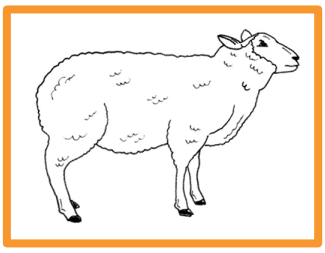
Son las personas, animales, plantas o cosas que tienen la misma naturaleza, cantidad, valor o forma que otras, o que comparten características comunes o parecidas.

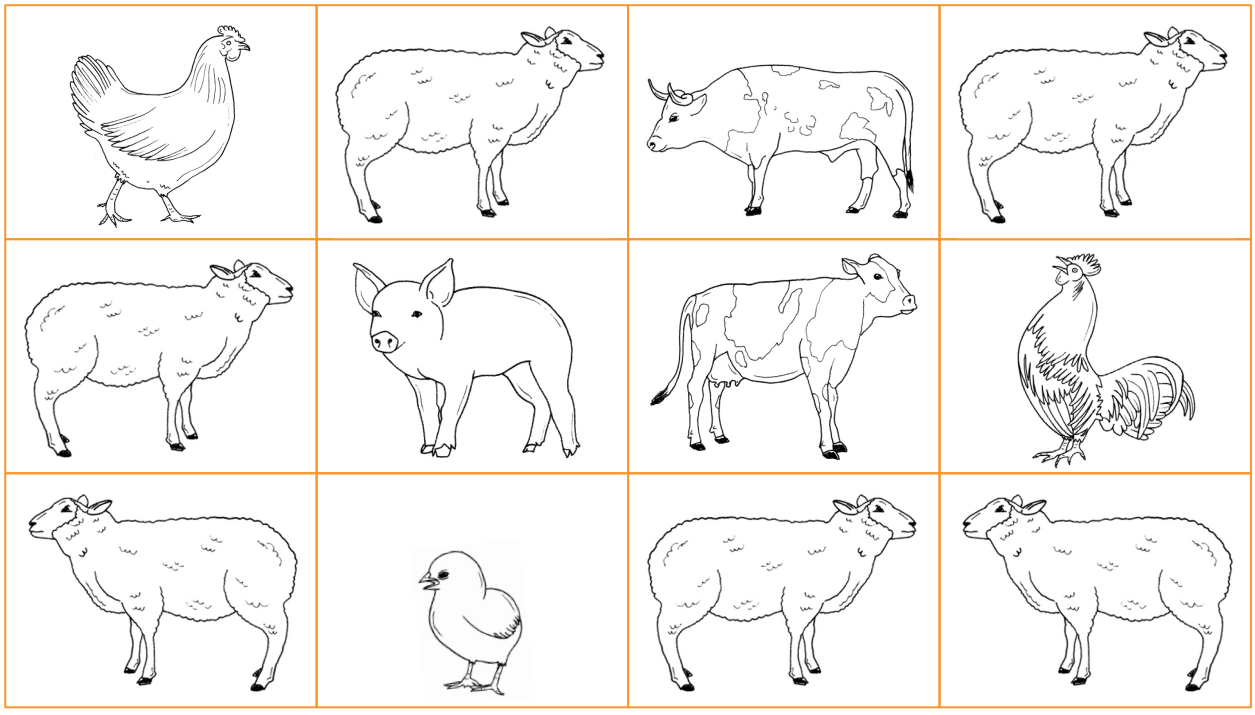
Atención

2 - 3 días a la semana

6 - 8 minutos

1.1 Observe el siguiente grupo de imágenes.
1.2 Mire la muestra en la parte superior.
1.3 Encierre en un círculo todas las imágenes que sean iguales a la muestra.





En el lugar que se encuentre, trate de buscar de 3 a 7 objetos iguales. Pueden ser prendas de vestir, utensilios de cocina, plantas, adornos, muebles o lo que sea que disponga. Si no son completamente iguales, trate de encontrar objetos que sean lo más parecidos posible. Diga por qué son iguales o similares.

Relacionados

Son las personas, animales, plantas o cosas que tienen correspondencia o una conexión entre dos o más, debido a varias características como el uso, el tamaño, la función, etc.

Atención

2 - 3 días a la semana

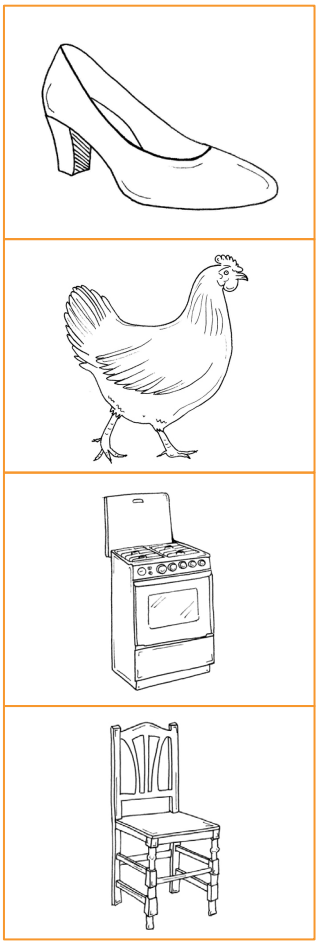
5 - 8 minutos

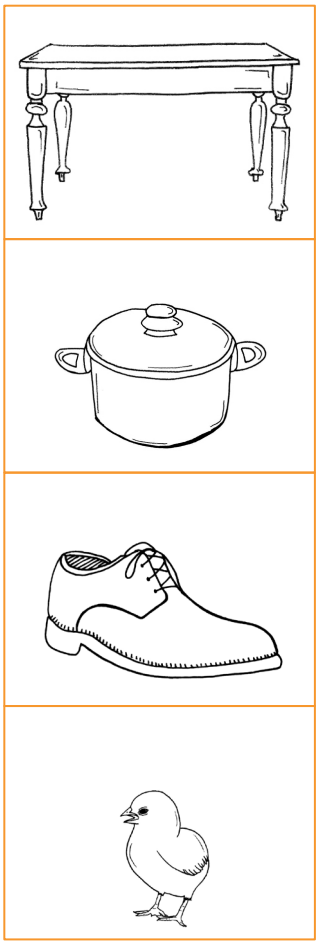
1.1 Observe las imágenes que están a cada lado de la hoja.

1.2 Explique qué es cada imagen.

1.3 Una con una línea las parejas de imágenes que crea que tengan relación.

1.4 Diga por qué cree que las imágenes se relacionan.





Piense en una actividad que le guste hacer. Trate de mencionar de 4 a 8 objetos que se deban usar en la actividad seleccionada. Pueden ser oficios de trabajo, compras, quehaceres del hogar, deportes, juegos, naturaleza o cualquier actividad en donde se relacionen varios objetos. Diga qué artículos se usan y para qué sirven.

Diferentes

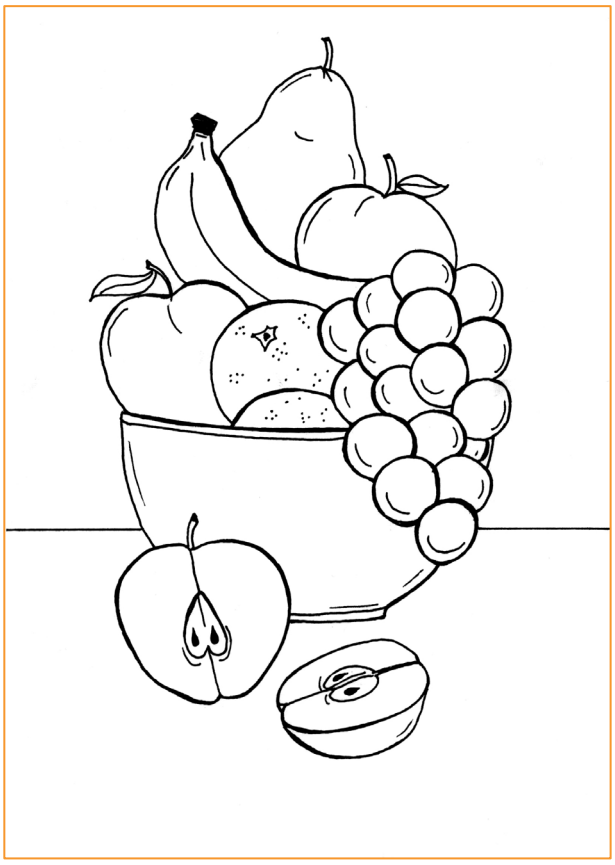
Son las personas, animales, plantas o cosas que no son iguales, que tienen diferente naturaleza, cantidad, calidad o forma que otras, o que no comparten con ellas características comunes.

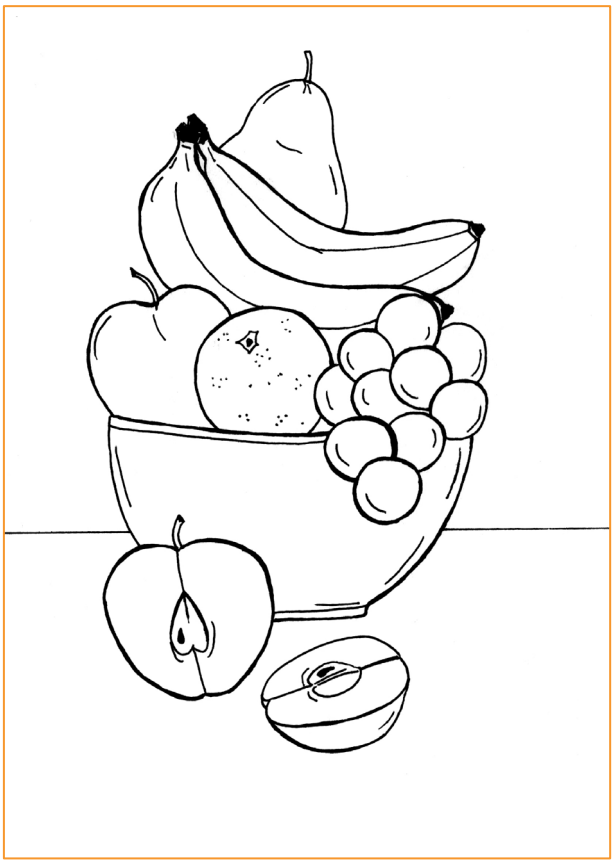
Atención

2 - 3 días a la semana

5 - 8 minutos

1.1 Observe las siguientes imágenes.
1.2 Diga si estas imágenes son iguales o diferentes y porqué.
1.3 Encierre en un círculo o dibuje de 4 a 7 diferencias que encuentre.





Busque en revistas, periódicos, libros o álbumes de fotografía de 2 a 4 imágenes que se parezcan, pero que tengan diferencias. Obsérvelas y diga cuántas y cuáles son las diferencias que puede encontrar. Deben ser grupos de imágenes de un solo tipo, como personas, de paisajes, medios de transporte, comida, casas o edificios, etc.

Muestra

Es la parte o cantidad pequeña de una cosa que representa el total y que se toma o se separa del total para analizarla o experimentar.

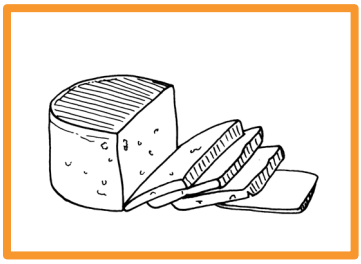
Atención

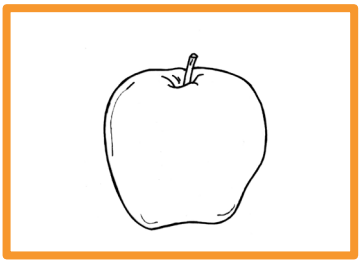
2 - 3 días a la semana

6 - 10 minutos

1.1 Observe la siguiente imagen.
1.2 Busque y encuentre los objetos de las muestras ubicadas en la parte inferior.
1.3 Selñale y diga qué son los objetos de la muestra y para qué se usan.







Busque en revistas, periódicos, libros o álbumes de fotografía de 5 a 10 imágenes y clasifíquelas según el tipo. Puede ser por tipos de comida (frutas, vegetales, carnes, etc.), cosas de un mismo material (plástico, madera, metal, etc.), personas similares (cabello corto, mujeres, niños, etc.), o tipos de animales y plantas.

Lugares

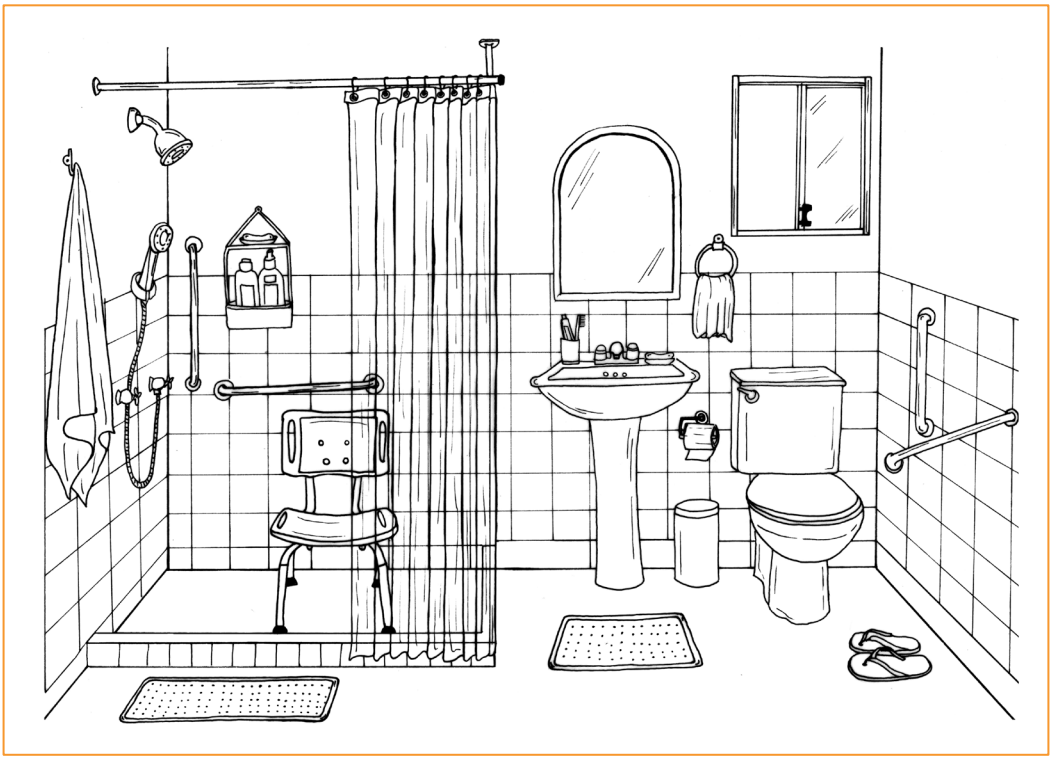
Son cantidades de espacio, reales o imaginarios, en donde se sitúan las personas o cosas, en las cuales se pueden dar diferentes actividades.

Atención

2 - 3 días a la semana

5 - 8 minutos

1.1 Observe la siguiente imagen.
1.2 Diga qué es lo que observa en ese lugar.
1.3 Conteste las preguntas de la parte inferior de la hoja.



¿Qué actividades se pueden hacer en este lugar? _____
¿En cuánto tiempo realiza usted estas actividades? _____
¿Qué artículos de aseo personal puede encontrar en la imagen? _____
¿Cómo se usan los artículos que ha mencionado? _____

Elija un lugar de su casa, puede ser el que está ahora o vaya a uno distinto. Hable de 3 o 4 actividades que se puedan realizar ahí, diga de 4 a 7 objetos con los que se realicen las actividades que mencionó. De ser posible, salga de casa y vaya a un lugar de su agrado y realice la misma actividad.

Información

Es la noticia o dato que informa sobre algún acontecimiento que ha pasado o continúa. Puede contener nombres, lugares, cosas, etc.

Atención

2 - 3 días a la semana

6 - 10 minutos

1.1 Lea o escuche la siguiente información.
1.2 Luego, diga lo que recuerde. Si es necesario, vuelva a leer el texto hasta 2 veces.
1.3 Conteste las preguntas que están en la parte inferior del recuadro.

Un maestro oriental que vio cómo un alacrán se estaba ahogando, decidió sacarlo del agua, pero cuando lo hizo, el alacrán lo picó. Por la reacción al dolor, el maestro lo soltó, y el animal cayó al agua y de nuevo estaba ahogándose. El maestro intentó sacarlo otra vez, y otra vez el alacrán lo picó.
Alguien que había observado todo, se acercó al maestro y le dijo: Perdone, ¡pero usted es terco! ¿No entiende que cada vez que intente sacarlo del agua lo picará?" El maestro respondió: "La naturaleza del alacrán es picar, y eso no va a cambiar la mía, que es ayudar". Y entonces, ayudándose de una hoja, el maestro sacó al animalito del agua y le salvó la vida.
No cambies tu naturaleza si alguien te hace daño; sólo toma precauciones en cualquier situación.

¿Cuántas veces fue picado el maestro?_____
¿Qué animal estaba tratando de ayudar el maestro oriental?_____
¿Cuál es la naturaleza del animal y de la persona de la historia?_____
¿Según la historia, qué debe hacer si alguien le hace daño a usted?_____

Busque en revistas, libros o periódicos, 2 o 3 artículos, noticias o historias pequeñas y pídale a alguien más que las lea en voz alta. Luego, intente recordar la mayor cantidad de detalles de lo que seleccionó. Puede escuchar las noticias en la radio o verlas en la televisión. A modo de conversación, diga un resumen de lo que recuerde.

Usos

Es cuando a una cosa se la hace servir para un fin determinado. Puede llevar o ponerse habitualmente una prenda o un artículo.

Memoria

2 - 3 días a la semana

5 - 8 minutos

1.1 Observe el siguiente grupo de imágenes.
1.2 Luego, diga en voz alta qué observa y para qué sirven.
1.3 Ahora, sin observar la hoja, diga 4 o más objetos que recuerde.

1.4 Si requiere, marque en el cuadro pequeño los que ya haya recordado.



Piense en un lugar que sea de su agrado, puede ser de cualquier etapa de la vida. Recuerde 4 o más objetos que se podían encontrar en ese lugar y descríbalos. Diga si eran animales, plantas, cosas, etc. Mencione cómo eran estas cosas: el material, el color, la forma, etc. Y finalmente, de qué manera se puede usar cada una.

Actividad

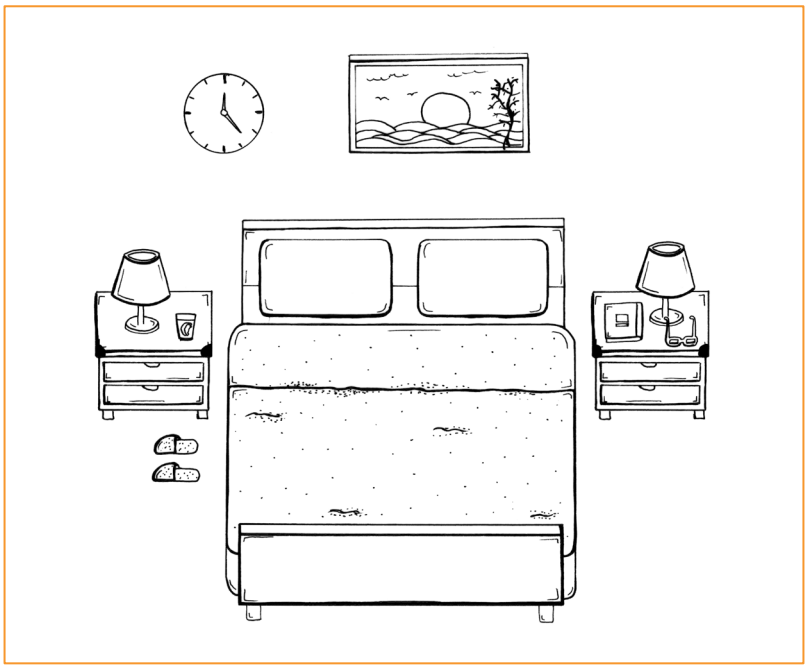
Es un conjunto de trabajos o acciones organizadas que se hacen con un fin determinado por una o varias personas.

Memoria

2 - 3 días a la semana

6 - 10 minutos

1.1 Observe la siguiente imagen.
1.2 Escuche o lea el título de la imagen.
1.3 Piense en los pasos para realizar esta actividad y los objetos que se pueden usar.
1.4 Diga o escriba todo sobre esta actividad.



Dormir bien

Busque de 3 a 5 títulos o frases en revistas, libros o periódicos y trate de recordar alguna historia personal que tenga que ver con el título o frase. Luego, piense en los detalles: el lugar, la gente, las cosas y dígalo todo en modo de conversación. Tómese el tiempo necesario para contarlo con calma.

Historia

Es el conjunto de los acontecimientos importantes ocurridos a una persona a lo largo de su vida o en un período de ella.

Memoria

2 - 3 días a la semana

8 - 15 minutos

1.1 Escuche o lea la siguiente historia.
1.2 Trate de contestar las preguntas de la parte inferior. Si es necesario, vuelva a revisar la historia una vez más.
1.3 Luego de 10 o 15 minutos, responda las preguntas otra vez, pero sin revisar la historia.

El primer parque de Quito fue La Alameda, que se construyó en 1596. Según los registros, la zona se la conocía como Chuquihuada (punta de lanza), porque la estructura termina en una punta. Se ubica entre la avenida 10 de Agosto y Gran Colombia. En 1873 se edificó el Observatorio Astronómico en la zona y el primer Jardín Botánico de la ciudad.
En 1877, la vicepresidenta Marieta de Veintimilla, sobrina del entonces presidente Ignacio de Veintimilla, reestructuró el lugar y adoptó un estilo ajardinado europeo. En la zona se levantó el mirador de piedra que se conoce como "El churo", y la laguna artificial. En esta última, en el siglo XIX se permitieron los paseos en bote, que es uno de los oficios que aún perduran.
El parque conserva un árbol de ciprés más antiguo con 120 años.

¿Cómo se llama el primer parque de Quito? _____
¿Cuál es la dirección del parque? _____
¿Cómo se le conoce al mirador de piedra construido en el parque? _____
¿Según la historia, cuántos años tiene el árbol de ciprés? _____

Recuerde una anécdota o historia personal que haya tenido en relación a la historia. Puede ser el mismo lugar o en uno que prefiera. A modo de conversación, piense en lo siguiente: la fecha, la gente que estuvo alrededor, qué actividades se podían hacer, cómo se llegaba hasta ahí y la mayor cantidad de detalles que pueda.

Colores

Es la impresión que producen en los ojos los rayos de luz reflejados en un objeto de cualquier tipo. Cada cosa tiene un color característico.

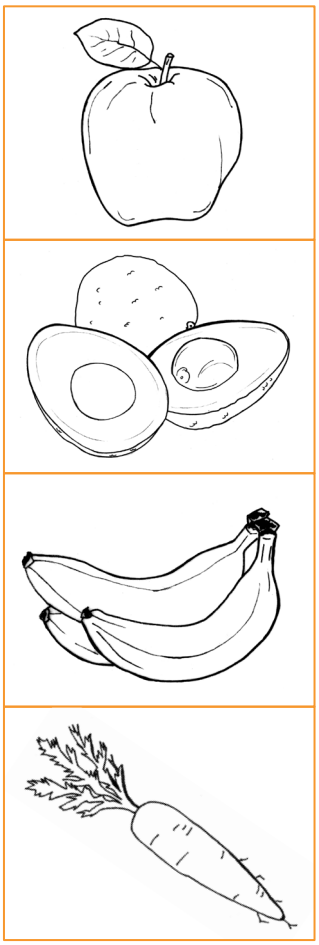
Memoria

2 - 3 días a la semana

6 - 10 minutos

1.1 Mire todas las imágenes del lado izquierdo.
1.2 Lea o escuche la lista de colores que está al lado derecho.
1.3 Diga de qué color puede ser cada imágen de la izquierda.

1.4 Luego, pinte cada palabra y cada imagen con el color seleccionado para cada una.



VERDE

ANARANJADO

ROJO

AMARILLO

Piense de 5 a 8 objetos de su agrado. Recuerde y, a modo de conversación, describa esos objetos comenzando por los colores que tienen, en dónde se pueden encontrar, qué representan para usted o en qué cantidad los tiene en su casa. Puede pensar en cosas que tengan colores representativos como el arcoíris, banderas de países, etc.

Compras

Es la actividad en la que se adquieren cosas a cambio de la entrega de dinero a otras personas de manera legal y honesta.

Memoria

2 - 3 días a la semana

6 - 8 minutos

1.1 Escuche o lea 2 o 3 veces las siguientes listas de compra.

1.2 Diga para qué se puede usar cada elemento de las listas.

1.3 Sin ver las listas, trate de decir todas las cosas de una de ellas.

1.4 Pídale a alguien más que marque con un visto las cosas que vaya recordando.

LISTA DE COMPRAS
(Desayuno)

- [x] 4 panes
- [ ] 3 huevos
- [ ] 1 queso
- [ ] 1 litro de leche
- [ ] 3 manzanas
- [ ] 1 libra de azúcar
- [ ] 1 café de sobre
- [ ] 4 naranjillas

LISTA DE COMPRAS
(Almuerzo)

- [x] 2 libras de arroz
- [ ] 1 libra de carne
- [ ] 2 huevos
- [ ] 1 cebolla
- [ ] 3 dientes ajo
- [ ] 1 libra de papas
- [ ] Medio queso
- [ ] 10 limones

Haga una lista de 5 a 8 objetos que tengan que ver con una actividad. Pueden ser para una receta de comida, los ingredientes de una bebida, útiles escolares, sus actividades de la semana, etc. Es importante decir la actividad, repetir los elementos de la lista de 2 a 3 veces o más, hasta recordar todos los elementos o la mayoría.

Tiempo

Es el período determinado durante el cual se realiza una acción o se desarrolla un acontecimiento.

Memoria

2 - 3 días a la semana

5 - 7 minutos

1.1 Lea o escuche las frases y preguntas de la parte inferior

1.2 Trate de contestar hablando o escribiendo en el espacio en blanco.

¿Qué hora es?_____

¿Qué día de la semana es hoy?_____

¿Qué fecha es hoy?_____

¿Cómo se llama el barrio donde vive?_____

¿En qué ciudad estamos?_____

¿En qué país estamos?_____

¿Cuáles son los días de la semana?_____

_____

¿Cuáles son los meses del año?_____

_____

Piense en cosas que tengan un orden, así como los días de la semana, los meses del año, los números, paradas de bus, etc. Ahora, trate de mencionar esos elementos, pero en el orden contrario al normal. Se puede relacionar con la vida personal como el orden de los cumpleaños, números de teléfono, número de cédula, etc.

Ver

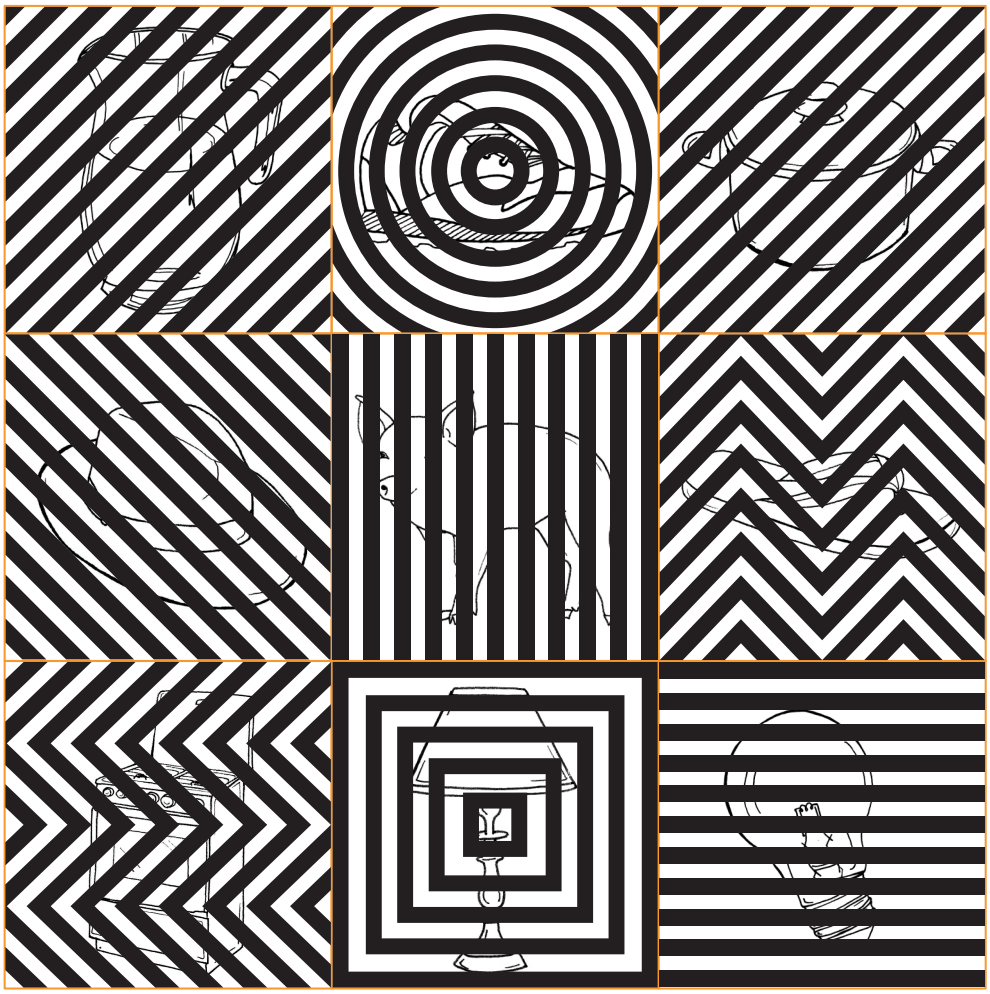
Es cuando se percibe algo material a través del sentido de la vista. Cuando la vista se bloquea o elimina, los demás sentidos se ponen alerta.

Sentidos

2 - 3 días a la semana

6 - 10 minutos

1.1 Mire las siguientes imágenes.
1.2 Identifique cuáles son los objetos que están detrás de las forma negras.
1.3 Diga qué es cada objeto y para qué sirve.



Busque en revistas, libros o periódicos y elija un artículo o una página que contenga poca cantidad de texto. Señale las letras, palabras o números según una categoría que prefiera. Pueden ser las vocales, las palabras que inicien con la letra "p" o la letra que desee, pueden ser números o palabras que sean de otro color, etc.

Probar

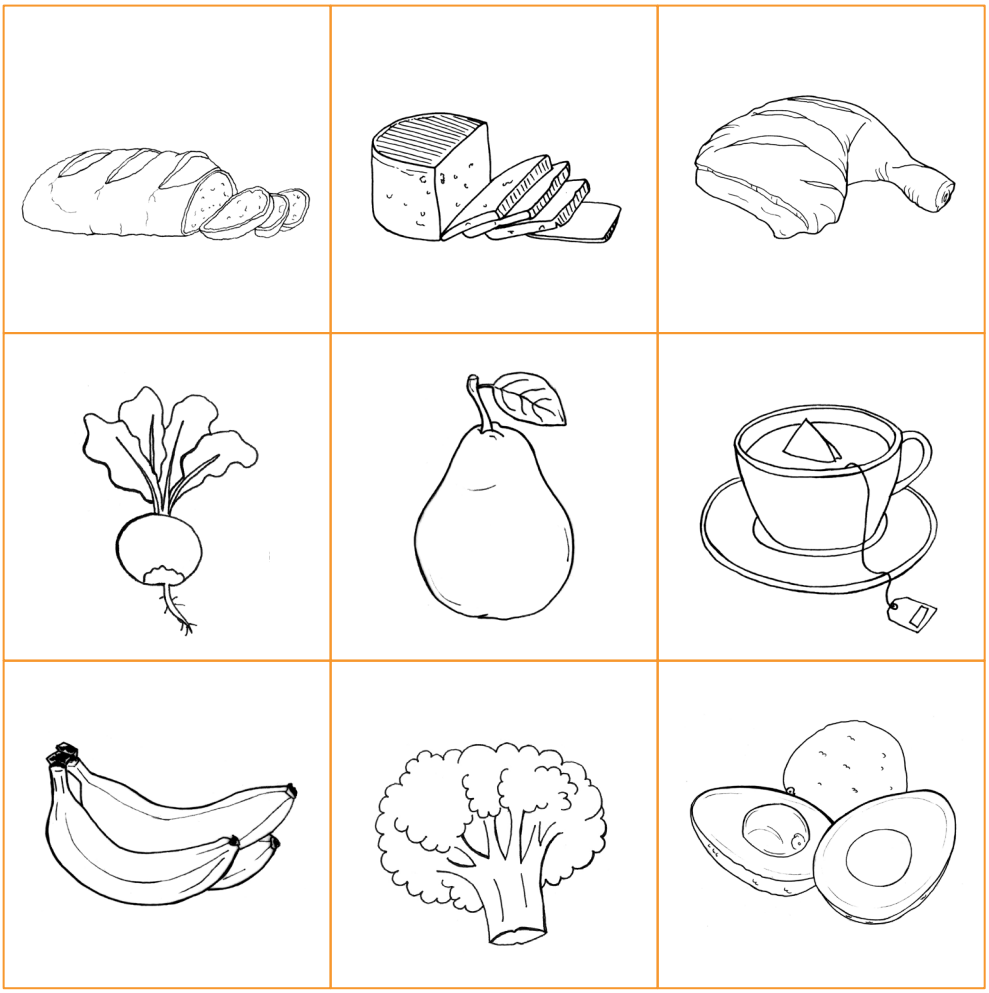
El gusto es el sentido que permite identificar sabores por medio de la lengua. El ser humano logra percibir varios sabores y sus combinaciones.

Sentidos

2 - 3 días a la semana

6 - 10 minutos

1.1 Observe las siguientes imágenes.
1.2 Diga lo qué es cada una y de qué manera se pueden comer.
1.3 Converse sobre lo que recuerda de estas imágenes, cómo y dónde las ha probado.



Siéntese en una silla frente a la mesa y cubra sus ojos con una bufanda o un pañuelo. Ponga de 3 a 5 alimentos diferentes. Pruebe y saboree cada una de las porciones, diga qué es cada una y si es de su agrado o no. Puede ser comida o bebida. Aproveche el tiempo durante la preparación de las comidas del día.

Oler

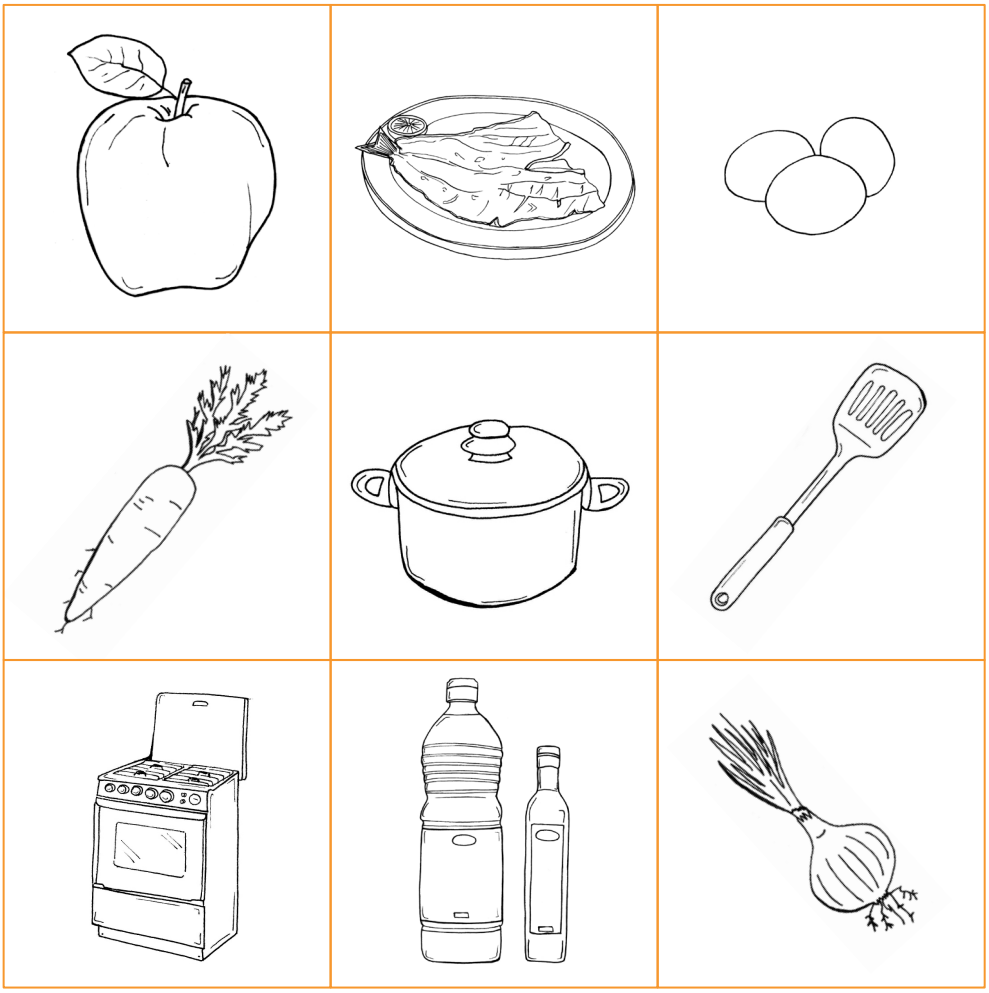
La nariz nos permite percibir y distinguir los olores. El olfato se encuentra menos desarrollado en los seres humanos y se debe mantener activo.

Sentidos

2 - 3 días a la semana

6 - 10 minutos

1.1 Observe las siguientes imágenes.
1.2 Diga qué es cada una y en qué lugar se pueden encontrar.
1.3 Converse sobre alguna experiencia que haya tenido con estas cosas.



Siéntese en una silla frente a la mesa y cubra sus ojos con una bufanda o un pañuelo. Ponga de 3 a 5 alimentos diferentes con olores característicos. Perciba cada una de las porciones, diga qué es cada una y si es de su agrado o no. Puede ser comida o bebida. Puede ser antes o durante la preparación las comidas del día.

Tocar

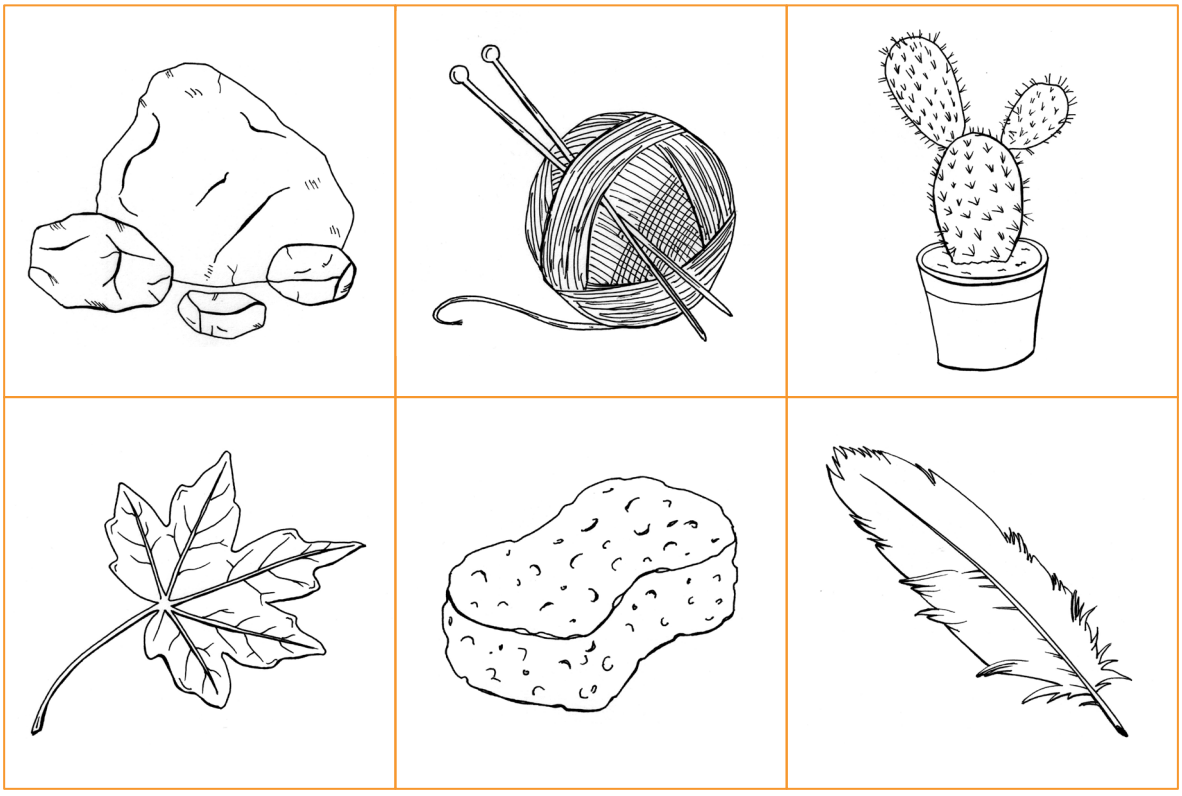
El tacto permite percibir el contacto o la presión de las cosas sobre la piel y se distinguen ciertas cualidades que tienen los objetos.

Sentidos

2 - 3 días a la semana

6 - 10 minutos

1.1 Observe las siguientes imágenes.
1.2 Diga qué es cada una y en qué lugar se pueden encontrar.
1.3 Converse sobre alguna experiencia que haya tenido con estas cosas.



Siéntese en una silla frente a la mesa y cubra sus ojos con una bufanda o un pañuelo. Ponga de 3 a 5 prendas de vestir. Toque cada una de las prendas y diga qué prendas son y a quién le pertenecen. También puede usar monedas de diferente valor o diferentes objetos que pueda tocar con sus manos y adivinar lo que son.

Oír

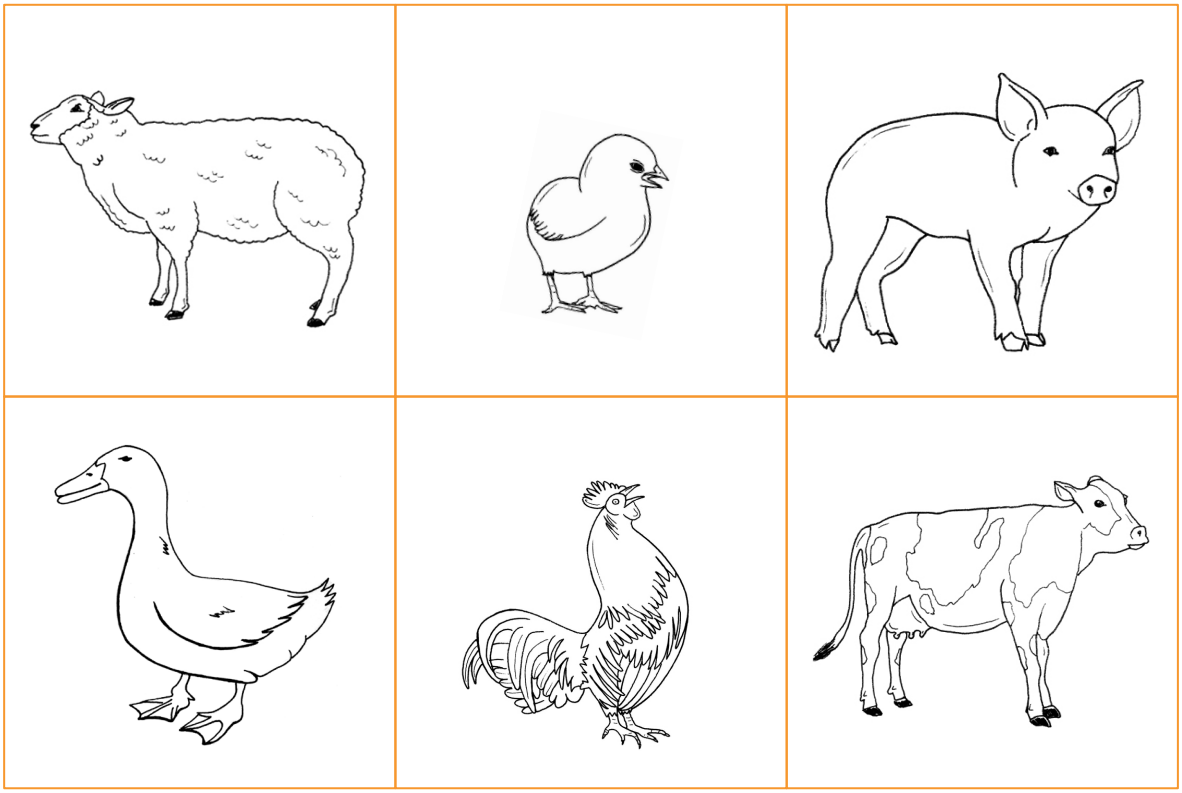
El oído permite percibir y distinguir los sonidos. Cuando se dice "escuchar", se hace referencia al acto de prestar atención a lo que se oye.

Sentidos

2 - 3 días a la semana

5 - 8 minutos

1.1 Observe las siguientes imágenes.
1.2 Diga el sonido que hacen esos animales en la vida real y trate de imitarlos.
1.3 Converse sobre alguna experiencia que haya tenido con varios de estos.



Siéntese en un sitio cómodo y tranquilo, piense en música que sea de su agrado y hable todo lo que recuerda de 2 o 3 canciones. Cómo se llaman, quién las canta, qué género son, etc. Si es posible, escúchelas o cántelas tratando de seguir el ritmo con aplausos o mueva un pañuelo al ritmo de la canción. Si es posible, baile un poco.

"El querer es poder, porque la fuerza de la voluntad la tenemos en nuestras manos y la grandiosa juventud en nuestro espíritu".

Elsa Chicaiza.

PUCE

facultad de
arquitectura, diseño y artes
PUCE

Carrera
de Diseño

QUITO
UNIDAD PATRONATO MUNICIPAL SAN JOSÉ

Sistema Integral
de Atención
al Adulto Mayor
Porque Si Puedo
Vivir Mejor