

altenpflege.de Edition

Libros de texto breves para la formación en enfermería - Enfoque en el
cuidado de personas mayores

Theo Ahrens

Medidas de promoción de la salud en el cuidado de personas mayores

presented by

YES
ARCH
ITEC
TURE.

Referencias bibliográficas

Theo Ahrens – Breve biografía

Theo Ahrens, nacido en 1979 cerca de Múnich, es profesor de profesiones de enfermería y pedagogo de enfermería comprometido. Después de un año social voluntario en un hospital, completó una formación como enfermero de salud y cuidados, adquiriendo valiosa experiencia profesional en la unidad de cuidados intensivos. Impulsado por su deseo de transmitir conocimiento, estudió pedagogía de enfermería y comenzó a trabajar en 2009 como profesor en una escuela técnica en Múnich. Theo es conocido por su enseñanza práctica y empática, con la que prepara a futuros profesionales de enfermería para su exigente carrera. En su vida privada, reside con su esposa y sus dos hijos en Berlín y participa como voluntario para mejorar las condiciones en la formación de cuidados.

Este breve manual ha sido formulado a partir de los planes de estudio de sus clases utilizando I.A. La traducción fue realizada automáticamente.

Publicado por altenpflege.de

Precio DE/AT: 3,90 €

CH: 5 Fr

Copyright 2024 altenpflege.de

Sugerencias y mejoras por favor a team@altenpflege.de.

1/1-2412181528

preview

Contenido

1 Introducción	4
1.1 Importancia de la promoción de la salud en el cuidado de ancianos	4
1.2 Rol de los cuidadores en la promoción de la salud	5
2 Fundamentos de la promoción de la salud	6
2.1 Objetivos de la promoción de la salud	6
2.2 Diferencias entre prevención y promoción de la salud	6
2.3 Modelos teóricos de promoción de la salud	7
2.4 Importancia de la promoción de la salud para los residentes, el personal de enfermería y la sociedad	8
3 Promoción de la salud según la Carta de Ottawa	9
3.1 Generalidades sobre la Carta de Ottawa	9
3.2 Ámbitos de acción de la Carta de Ottawa	9
3.3 Implementación de la Carta de Ottawa en el cuidado de personas mayores	10
3.4 Ejemplos prácticos para la promoción de la salud según la Carta de Ottawa	11
4 Promoción de la salud en residentes de centros de atención a personas mayores	13
4.1 Mantenimiento y fomento de la movilidad	13
4.2 Fomento de la autonomía y la competencia en el autocuidado	14
4.3 Fomento de la participación social	15
4.4 Asesoramiento nutricional y promoción de una alimentación saludable	16
4.5 Fomento de la salud cognitiva	18
5 Fomento del movimiento y movilidad	19
5.1 Importancia de la movilidad para la salud en la vejez	19
5.2 Programas de ejercicio para fomentar la movilidad	20
5.3 Ayudas técnicas para la promoción de la movilidad	21
5.4 Factores de riesgo para la inmovilidad	22
5.5 Ejemplos prácticos para la promoción de la movilidad en el cuidado	23
6 Promoción de la nutrición y alimentación saludable	25
6.1 Importancia de la alimentación para la salud en la vejez	25
6.2 Necesidades nutricionales en la vejez (nutrientes, requerimiento de líquidos)	26
6.3 Asesoramiento y adaptación nutricional ante necesidades especiales	27
6.4 Fomento de la ingesta de líquidos	28
6.5 Ejemplos prácticos para fomentar una alimentación saludable en el cuidado de personas mayores	29
7 Fomento de la salud psicosocial	31
7.1 Aspectos generales de la salud psicosocial y su importancia en la vejez	31
7.2 Fomento de la salud mental	31
7.3 Fomento de contactos sociales	32
7.4 Roles de los cuidadores en la promoción de la salud psicosocial	33
7.5 Ejemplos prácticos para fomentar la salud psicosocial	34
8 Activación cognitiva y salud mental	36
8.1 Importancia de la actividad mental en la vejez	36
8.2 Métodos para la activación cognitiva	36
8.3 Uso de tecnologías digitales para la activación cognitiva	37
8.4 Fomento de la salud mental en personas con demencia	38
8.5 Ejemplos prácticos para promover la salud cognitiva	40
9 Fomento de la salud del sueño	42
9.1 Importancia del sueño para la salud en la vejez	42
9.2 Trastornos del sueño en la vejez	42
9.3 Medidas para fomentar la salud del sueño	43
9.4 Manejo de los problemas de sueño en personas con demencia	44
9.5 Ejemplos prácticos para fomentar la salud del sueño	45
10 Promoción de la salud de la piel	47
10.1 Importancia de la salud de la piel en la vejez	47
10.2 Fomento de la salud de la piel a través del cuidado personal y la protección de la piel	47
10.3 Medidas para la prevención de úlceras por presión	48
10.4 Manejo de enfermedades de la piel	49
10.5 Ejemplos prácticos para promover la salud de la piel	50
11 Promoción de la salud a través de la prevención	52
11.1 Tipos de prevención	52
11.2 Medidas de prevención para evitar enfermedades	52
11.3 Prevención de caídas	53
11.4 Prevención de infecciones	54
11.5 Ejemplos prácticos para la prevención en el cuidado de personas mayores	55
12 Autocuidado y educación para la salud	57
12.1 Definición e importancia de la competencia de autocuidado	57
12.2 Fomento de la capacidad de autocuidado de los residentes	57
12.3 Educación para la salud y orientación al paciente	58
12.4 Rol de los cuidadores en la promoción de la competencia de autocuidado	59
12.5 Ejemplos prácticos para fomentar la competencia de autocuidado	60
13 Participación de los familiares en la promoción de la salud	62
13.1 Importancia de los familiares para la promoción de la salud de los residentes	62
13.2 Inclusión de los familiares en medidas de fomento de la salud	63
13.3 Formación para familiares	64
13.4 Comunicación con los familiares sobre medidas de promoción de la salud	65
14 Autocuidado y promoción de la salud del personal de enfermería	66
14.1 Importancia del autocuidado para los cuidadores	66
14.2 Medidas para afrontar el estrés	66
14.3 Work-Life-Balance y gestión de pausas	67
14.4 Alimentación saludable y ejercicio para el personal de enfermería	68
14.5 Apoyo psicológico y supervisión	69
15 Aspectos éticos y legales de la promoción de la salud	71
15.1 Autodeterminación y autonomía de los residentes ante medidas de promoción de la salud	71
15.2 Consideración de aspectos culturales y religiosos	72
15.3 Bases legales de la promoción de la salud (SGB V, SGB XI)	73
15.4 Responsabilidad de los cuidadores en el ámbito de la promoción de la salud	74
16 Ejemplos de casos y aplicaciones prácticas	75
16.1 Ejemplo de caso: Implementación de la promoción del movimiento en un centro de atención	75
16.2 Caso práctico: Fomento de la ingesta de líquidos en un residente con riesgo de deshidratación	76
16.3 Ejemplo práctico: Medidas para la profilaxis de úlceras por presión	77
16.4 Reflexión de la práctica de cuidados basada en los estudios de caso	78

1 Introducción

1.1 Importancia de la promoción de la salud en el cuidado de ancianos

Salud y promoción del bienestar en el cuidado de ancianos

La promoción de la salud en el cuidado de ancianos tiene como objetivo mejorar de manera sostenible la calidad de vida de las personas mayores. A medida que envejecemos, aumenta el riesgo de enfermedades crónicas y pérdida de funciones. Las medidas de promoción de la salud contrarrestan esto al fortalecer los recursos físicos, psicológicos y sociales. Un objetivo central es mantener la independencia. Esto permite a los residentes participar activamente en la vida social durante más tiempo y preservar su dignidad.

Prevención y promoción de la salud reducen la incidencia de enfermedades y, a largo plazo, disminuyen los costos de cuidado. Alivian los sistemas de salud y contribuyen a la estabilidad económica. A nivel individual, la promoción de la salud reduce la necesidad de cuidados y fomenta el bienestar. Medidas como programas de ejercicio y asesoramiento nutricional ayudan a los familiares cuidadores a enfrentar mejor los desafíos diarios.

Factores psicosociales como la integración social y la salud psicológica tienen un impacto decisivo en el bienestar. A través de la construcción de redes de apoyo y el fomento de actividades sociales, se reduce la soledad y se fortalece la salud mental. Los residentes reciben apoyo emocional, lo que disminuye la prevalencia de depresiones y estados de ansiedad.

La importancia de la promoción de la salud se refleja en la mejora de la calidad de vida y el aumento de la satisfacción. Los cuidadores desempeñan un papel integral aquí, motivando e inspirando a los residentes a participar en programas de promoción. Actúan como mediadores y apoyos, atendiendo las necesidades individuales.

En resumen, la promoción de la salud en el cuidado de ancianos contribuye tanto al incremento de la alegría de vivir de los residentes como a la optimización de los procesos de cuidado. Es un componente esencial de un enfoque de cuidado orientado holísticamente.

1.2 Rol de los cuidadores en la promoción de la salud

Las enfermeras son actores centrales en la promoción de la salud dentro de las instituciones de atención a personas mayores. Su papel abarca varios aspectos clave: evaluación, planificación, implementación y evaluación de las medidas de promoción de la salud.

La evaluación es el primer paso en el que las enfermeras analizan el estado de salud de los residentes. Examinan las necesidades físicas, psicológicas y sociales. Este análisis forma la base para formular objetivos individuales de promoción de la salud.

En la fase de planificación, las enfermeras desarrollan medidas personalizadas. Estas se ajustan a las necesidades individuales y a la realidad de vida de los residentes. Para ello, recurren a la colaboración interdisciplinaria, por ejemplo, con médicos y terapeutas. Esto garantiza que las medidas planificadas sean integrales y holísticas.

La implementación requiere un enfoque coordinado. Las enfermeras actúan como personas de contacto directo, integrando medidas en la vida cotidiana de los residentes. Motivan y apoyan a los residentes para que participen activamente. Esto requiere empatía, habilidades de comunicación y la capacidad de generar confianza.

Para la evaluación, las enfermeras verifican continuamente la efectividad de las medidas. Observan a los residentes, documentan los progresos y ajustan las estrategias según sea necesario. Este bucle de retroalimentación es crucial para lograr mejoras sostenibles.

El personal de cuidado también tiene la tarea de involucrar a los familiares en el proceso. Informan y asesoran para garantizar el mejor apoyo posible a los residentes. Las enfermeras se aseguran de que los familiares comprendan cómo pueden contribuir a un estilo de vida que promueva la salud.

Además, son modelos a seguir en el ámbito de la promoción de la salud. Al mostrar comportamientos conscientes de la salud, las enfermeras crean un entorno de apoyo para los residentes. Sus acciones reflejan la importancia de la promoción de la salud y animan a los residentes a tomar medidas por iniciativa propia.

En la formación y capacitación continua, las enfermeras deben recibir capacitación constante para estar al día en cuanto a métodos y conceptos de promoción de la salud. Solo con conocimientos actualizados pueden desempeñarse efectivamente en su papel y promover de manera integral la calidad de vida de los residentes.

2 Fundamentos de la promoción de la salud

2.1 Objetivos de la promoción de la salud

La promoción de la salud en el cuidado de ancianos tiene como objetivo mantener y mejorar la salud física, mental y social de los residentes. Esto incluye aumentar el bienestar y la calidad de vida, fortaleciendo los recursos y minimizando los riesgos. Uno de los objetivos principales es fomentar la independencia, para permitir que los residentes lleven una vida activa y autónoma.

La extensión de los años de vida saludable es primordial. Las medidas preventivas deben prevenir enfermedades relacionadas con la edad y apoyar la estabilidad de los residentes. Es importante considerar las necesidades y capacidades individuales. A través de información y apoyo específico, se refuerza la responsabilidad personal de los residentes.

Otro objetivo es garantizar la participación social. La interacción social y las actividades comunitarias ayudan a evitar el aislamiento y a construir o mantener redes sociales. Al fomentar el movimiento y la activación cognitiva, se apoya la movilidad y la salud mental, lo cual es crucial para la autonomía.

Finalmente, la promoción de la salud contribuye a reducir la carga en el sistema de salud, al retrasar la necesidad de cuidados y reducir la aparición de enfermedades crónicas. Esto promueve tanto el bienestar individual como el beneficio social mediante una mayor calidad de vida en la vejez.

2.2 Diferencias entre prevención y promoción de la salud

Prevención y promoción de la salud están estrechamente relacionadas, pero presentan diferencias importantes. La prevención se centra en la evitación de enfermedades o en detener su progreso. Su objetivo es reducir los factores de riesgo y prevenir enfermedades específicas. Las medidas preventivas son generalmente reactivas y a menudo se aplican cuando ya se ha identificado un riesgo para la salud. Ejemplos típicos son las vacunas, exámenes de detección temprana o medidas para la prevención de caídas.

La promoción de la salud, en cambio, es proactiva y más amplia. Su objetivo es fortalecer los recursos de salud generales y las capacidades de un individuo o de una comunidad. En lugar de centrarse únicamente en prevenir enfermedades, promueve una mejora holística del bienestar físico, psíquico y social. La promoción de la salud enfatiza la autonomía y la posibilidad de influir, de manera consciente de la salud, en las propias condiciones de vida.

Una diferencia esencial radica también en la responsabilidad: la prevención suele ser iniciada por profesionales del ámbito de la salud, mientras que la promoción de la salud requiere una participación activa y corresponsabilidad del individuo. Además, la promoción de la salud se basa en una amplia gama de enfoques que incluyen comportamiento, entorno y condiciones de vida.

Un ejemplo práctico ilustra la diferencia: mientras que la prevención en el contexto del cuidado de personas mayores implica ofrecer programas de prevención de caídas, la promoción de la salud podría incluir el diseño de un entorno que fomente el movimiento y facilite la participación social para aumentar el bienestar general. Ambos enfoques son importantes en el cuidado de personas mayores y se complementan en la práctica para ofrecer una atención integral.

2.3 Modelos teóricos de promoción de la salud

Modelos teóricos en la promoción de la salud

Los modelos teóricos ofrecen marcos útiles para el desarrollo e implementación de la promoción de la salud. Algunos de los modelos más importantes son el modelo de la salutogénesis, el modelo de creencias de salud, el modelo transteórico de cambio de comportamiento y el modelo ecomédico.

El modelo de salutogénesis de Aaron Antonovsky se centra en el origen de la salud en lugar de la prevención de enfermedades. Examina qué mantiene a las personas saludables a pesar de circunstancias estresantes. El término clave es el sentido de coherencia, que consta de tres componentes: comprensibilidad, manejabilidad y significancia. Un fuerte sentido de coherencia apoya el manejo del estrés y, por lo tanto, la salud.

El modelo de creencias de salud trata sobre las creencias individuales como determinantes del comportamiento sanitario. Se basa en la suposición de que las personas adoptan comportamientos saludables si se sienten vulnerables a un problema de salud, lo consideran serio, tienen expectativas positivas sobre la medida y ven las barreras como superables. El modelo se utiliza para explicar y predecir comportamientos como vacunaciones o chequeos preventivos.

El modelo transteórico describe las etapas del cambio de comportamiento: precontemplación, contemplación, preparación, acción y mantenimiento. Considera que las personas pasan por diferentes fases antes de lograr un cambio de comportamiento permanente. Las intervenciones deben estar adaptadas a cada etapa para aumentar las posibilidades de éxito.

El modelo ecomédico destaca la importancia del entorno para la salud. Resalta el papel de los factores físicos, sociales y culturales. La promoción de la salud aquí se basa en la modificación de entornos para facilitar comportamientos saludables. Esto ilustra la necesidad de enfoques interdisciplinarios.

Juntos, estos modelos ofrecen un amplio espectro de métodos y perspectivas para la promoción de la salud. Ayudan a abordar desafíos de salud complejos y ofrecen enfoques prácticos para mejorar el bienestar en el cuidado de personas mayores. Mediante el uso de estos modelos, los profesionales del cuidado pueden actuar de manera más dirigida e implementar estrategias efectivas para promover la salud.

2.4 Importancia de la promoción de la salud para los residentes, el personal de enfermería y la sociedad

La promoción de la salud en el cuidado de ancianos influye positivamente en los residentes, el personal de cuidado y la sociedad en general. Para los residentes, la promoción de la salud significa principalmente una mejora en su calidad de vida. Las medidas para promover la salud apoyan el mantenimiento de la independencia y reducen el riesgo de limitaciones de salud. A través de la participación activa en programas de promoción de la salud, las personas mayores pueden llevar una vida autodeterminada y plena durante más tiempo.

El personal de cuidado también se beneficia de las estrategias de promoción de la salud. Un entorno más saludable para los residentes reduce la carga física y psicológica en el día a día del cuidado. Los enfoques preventivos y orientados a los recursos disminuyen el esfuerzo de cuidado, ya que se presentan menos problemas de salud agudos. Además, mediante la promoción de la salud, el personal de cuidado amplía sus competencias profesionales y refuerza su satisfacción laboral. Las formaciones continuas en promoción de la salud mejoran las cualificaciones y preparan para situaciones complejas de cuidado.

Desde el punto de vista social, la promoción de la salud contribuye a un alivio sostenible del sistema de salud. La reducción de enfermedades crónicas y la dependencia del cuidado disminuyen los costos en el sector de la salud. Las medidas de promoción de la salud fomentan la participación social y reducen el aislamiento y la exclusión de las personas mayores. Además, incentivan una cultura de prevención y previsión que trasciende a diferentes instituciones.

Finalmente, la promoción de la salud representa una situación de ganar-ganar que beneficia a todos los involucrados y constituye una parte integral de un cuidado de ancianos sostenible para el futuro. Al fortalecer la salud y el bienestar de las personas mayores y de quienes las cuidan, se aborda un desafío social fundamental que se vuelve más relevante con el envejecimiento de la población. Por lo tanto, la promoción de estilos de vida y entornos saludables juega un papel central en las medidas de cuidado de ancianos.

3 Promoción de la salud según la Carta de Ottawa

3.1 Generalidades sobre la Carta de Ottawa

La Carta de Ottawa fue adoptada en 1986 durante la primera Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud en Ottawa, Canadá. Marca un hito en la promoción de la salud. La carta enfatiza que la salud es más que la ausencia de enfermedad. Incluye el bienestar físico, mental y social.

El objetivo de la Carta de Ottawa es crear las condiciones para que todas las personas alcancen un alto grado de autodeterminación sobre su salud. La carta establece cinco estrategias de acción centrales para ello: desarrollar una política de promoción de la salud, crear entornos que promuevan la salud, fortalecer el trabajo comunitario, desarrollar competencias personales y reorientar los servicios de salud.

Estas estrategias están destinadas a permitir una promoción de la salud integral que vaya más allá de la prevención. La simultaneidad de las medidas juega un papel importante, ya que solo un enfoque interrelacionado conduce a resultados sostenibles.

La carta también destaca la importancia de la responsabilidad por la salud en todos los niveles de la sociedad. Se pide a individuos, comunidades, organizaciones y gobiernos que aporten su contribución a la promoción de la salud. El concepto central es "Health in All Policies" (Salud en todas las políticas), que exige la consideración de los impactos en la salud en todos los procesos de decisión social.

La Carta de Ottawa sigue siendo un marco dinámico que se adapta a las condiciones sociales cambiantes y ofrece también en el cuidado de personas mayores una valiosa guía para medidas de promoción de la salud.

3.2 Ámbitos de acción de la Carta de Ottawa

Medidas para la promoción de la salud en el marco de la Carta de Ottawa incluyen varios campos de acción que buscan garantizar un bienestar integral. Estos campos de acción son:

Desarrollo de una política de promoción de la salud

Una política de promoción de la salud implica la adopción de directrices y leyes que promuevan la salud en todas las áreas de la vida. En el cuidado de ancianos, esto significa desarrollar estándares que fomenten la salud y el bienestar de los residentes y al mismo tiempo apoyen al personal de cuidado. Esto se puede lograr mediante la mejora de las condiciones laborales o asegurando recursos suficientes.

Creación de entornos que promuevan la salud

Los entornos que promueven la salud crean un ambiente que apoya directamente la salud de los residentes. En las instituciones de cuidado significa diseñar espacios que fomenten la movilidad y la interacción social. Ejemplos son construcciones accesibles, zonas de descanso y áreas comunitarias que invitan a permanecer e interactuar. Igualmente importante es la integración con el vecindario para fomentar contactos sociales.

Apoyo a acciones comunitarias que promuevan la salud

El trabajo comunitario tiene como objetivo fomentar la participación activa de los residentes y sus familiares. Esto incluye iniciativas que permitan el intercambio de ideas y el manejo conjunto de desafíos comunitarios. En el cuidado de ancianos significa darles voz a los residentes, por ejemplo, a través de consejos de residentes o actividades recreativas planificadas conjuntamente que también involucren al vecindario.

Desarrollo de competencias personales

Fortalecer las competencias personales implica programas educativos y de apoyo que ayuden a los residentes a gestionar activamente su propia salud. En las instituciones de cuidado se pueden ofrecer talleres sobre alimentación saludable, ejercicio o manejo del estrés que incluso a los residentes mayores les brinden nuevas habilidades y refuercen su autoeficacia.

Reorientación de los servicios de salud

Los servicios de salud deben trabajar de manera más preventiva y centrada en el paciente. En el cuidado de ancianos, esto significa desarrollar conceptos de cuidado que respondan a las necesidades individuales de los residentes y aseguren una atención integral. Las colaboraciones entre instituciones de cuidado, médicos y otros proveedores de servicios de salud pueden garantizar una atención continua y facilitar la transición entre diferentes formas de cuidado y tratamiento.

Estos campos de acción se entrelazan y fortalecen la capacidad del cuidado de ancianos para responder a las diversas necesidades de salud de los residentes. Ofrecen un enfoque estructurado para crear un entorno de apoyo que coloca el bienestar de los residentes en el centro.

3.3 Implementación de la Carta de Ottawa en el cuidado de personas mayores

Para implementar la Carta de Ottawa en el cuidado de ancianos, es esencial integrar sus cinco estrategias de acción en la rutina diaria del cuidado. Una política promotora de la salud dentro de las instituciones de cuidado puede llevarse a cabo mediante evaluaciones regulares y ajustes de los conceptos de atención en base a los conocimientos actuales de política sanitaria. La inclusión del personal de cuidado en los procesos de decisión es crucial para considerar su carga laboral y crear condiciones de trabajo que promuevan la salud.

7 Este es solo un avance

El libro completo está disponible en <https://www.altenpflege.de> para usuarios registrados. El registro y el uso son gratuitos. Quien no quiera registrarse, puede transferir el importe mencionado en la página 2 a través de Paypal a buchhaltung@factsoft.de indicando tanto el título del libro como la dirección de correo electrónico. Luego recibirá el PDF por correo electrónico.

Además del acceso gratuito a los libros de texto cortos, registrarse en [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de) permite postularse directamente a empleos. Y también, publicar un anuncio de empleo gratuito. Únete a la comunidad de [altenpflege.de](https://www.altenpflege.de).