



**ORGANISMO ANDINO DE SALUD
CONVENIO HIPÓLITO UNANUE**

WEBINAR

Especial

**Hacia una nueva
normalidad:
Década del Envejecimiento
Saludable. Estrategias
y experiencias**

50

Aniversario
ORAS-CONHU

Juntos somos más fuertes





WEBINAR
Especial

Hacia una nueva
normalidad:
Década del Envejecimiento
Saludable. Estrategias
y experiencias

El auto-cuidado: estrategia clave para el envejecimiento saludable

Martha Pelaez, Ph.D.

Consultora, Salud y Envejecimiento



WEBINAR
Especial

Hacia una nueva
normalidad:
Década del Envejecimiento
Saludable. Estrategias
y experiencias

AGENDA

- Introducción: Objetivos del sistema de salud para el envejecimiento saludable
- ¿Por qué se considera el auto-cuidado una estrategia clave para el envejecimiento saludable?
- Definiciones: auto-cuidado; auto-manejo; auto-eficacia
- ¿En que consiste el apoyo al auto-cuidado? Tomando Control de su Salud, programa basado en evidencia
- Costo-efectividad de programas basados en-evidencia



WEBINAR
Especial

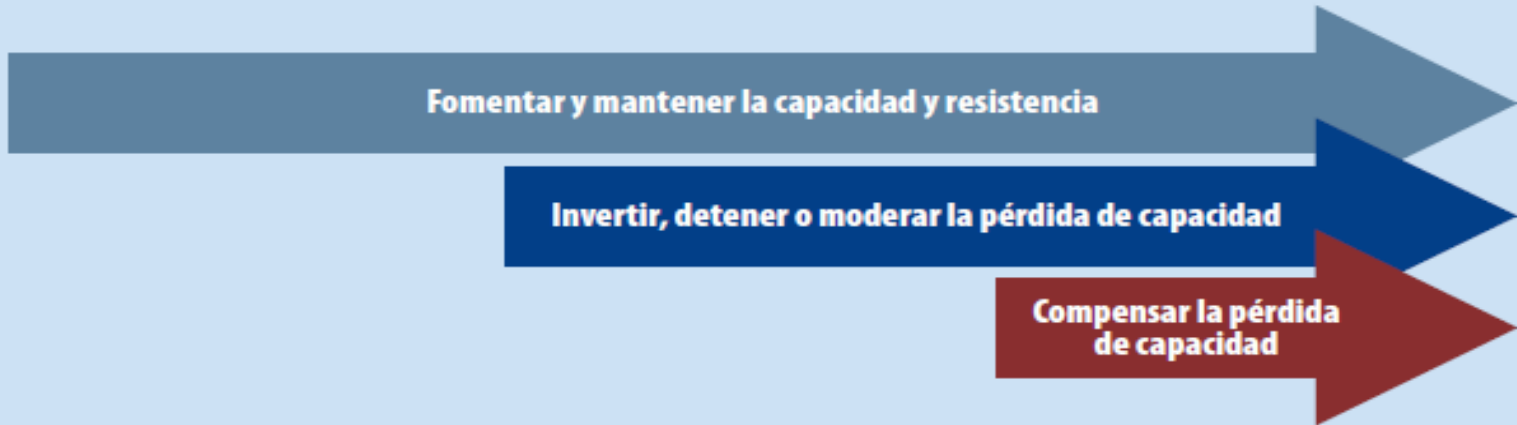
Hacia una nueva
normalidad:
Década del Envejecimiento
Saludable. Estrategias
y experiencias

Informe Mundial
sobre el
envejecimiento y
salud. (OMS/2015)

“Se necesitan sistemas de salud que compartan los objetivos del Envejecimiento Saludable de fomentar y mantener la capacidad funcional.”

“Las capacidades física y mental de las personas mayores deben constituir los objetivos y puntos de partida de las intervenciones de salud.”

PERÍODOS DE LA CAPACIDAD INTRÍNICA EN LA VEJEZ: RIESGOS, DESAFÍOS, OBJETIVOS Y RESPUESTAS CLAVE DEL SISTEMA DE SALUD

| Período | Capacidad alta y estable | Deterioro de la capacidad | Pérdida considerable de capacidad |
|---------------------------|--|---|---|
| Riesgos y desafíos | Conductas de riesgo, enfermedades no transmisibles de reciente aparición | Deterioro de la movilidad, sarcopenia, salud delicada, deterioro cognitivo o demencia, deterioro sensorial | Dificultad para realizar tareas básicas, dolor y sufrimiento causado por enfermedades crónicas avanzadas |
| Objetivos |  <p>Fomentar y mantener la capacidad y resistencia</p> <p>Invertir, detener o moderar la pérdida de capacidad</p> <p>Compensar la pérdida de capacidad</p> | | |
| Respuestas | <p>Reducir los factores de riesgo y fomentar los hábitos saludables</p> <p>Detección temprana y tratamiento de las enfermedades crónicas</p> <p>Fomentar la resiliencia con conductas que mejoran la capacidad mediante el fortalecimiento de las habilidades personales y la creación de relaciones</p> | <p>Implementar programas multidimensional en los entornos de atención primaria de la salud</p> <p>Tratar las causas fundamentales del deterioro de la capacidad</p> <p>Mantener la masa muscular y la densidad ósea con ejercicio y buena nutrición</p> | <p>Intervenciones para recuperar y mantener la capacidad intrínseca</p> <p>Atención y apoyo para compensar las pérdidas en la capacidad y garantizar la dignidad</p> <p>Acceso rápido a atención de cuadros agudos</p> <p>Cuidados paliativos y al final de la vida</p> |



WEBINAR
Especial

Hacia una nueva
normalidad:
Década del Envejecimiento
Saludable. Estrategias
y experiencias

¿Que cambios
se necesitan en
los sistemas de
salud?

- Programas para fomentar pacientes activos (pacientes expertos) con apoyo, información y herramientas para:

Mantener la capacidad y resistencia por medio de cambios de estilo de vida (más actividad física, alimentación más sana, manejo de estrés, etc)

Uso adecuado de los centros y servicios de salud



WEBINAR
Especial

Hacia una nueva
normalidad:
Década del Envejecimiento
Saludable. Estrategias
y experiencias

¿Cómo se
logran esos
cambios?

La OMS propone la entrega de ***apoyo sistemático*** para el ***autocuidado*** como ***una herramienta*** para una atención integrada y centrada en las personas que logren los objetivos del envejecimiento saludable.

El programa Tomando Control de Su Salud es el programa más documentado para proporcionar apoyo de autocuidado a las personas mayores.



WEBINAR
Especial

Hacia una nueva
normalidad:
Década del Envejecimiento
Saludable. Estrategias
y experiencias

¿Que es el autocuidado?

¿Cómo se adopta como herramienta en la atención primaria?

¿Cómo se extiende el equipo de salud en la comunidad para la oferta de apoyo de autocuidado?

- ▶ *Definición: Auto cuidado* – grupo de tareas que el individuo debe emprender por sí mismo para vivir bien con una o más condiciones crónicas
- ▶ Las actividades incluyen el manejo y control de enfermedades crónicas, manejo de emociones y como comunicarse con los profesionales de salud





WEBINAR
Especial

Hacia una nueva
normalidad:
Década del Envejecimiento
Saludable. Estrategias
y experiencias

Definición: Apoyo al autocuidado

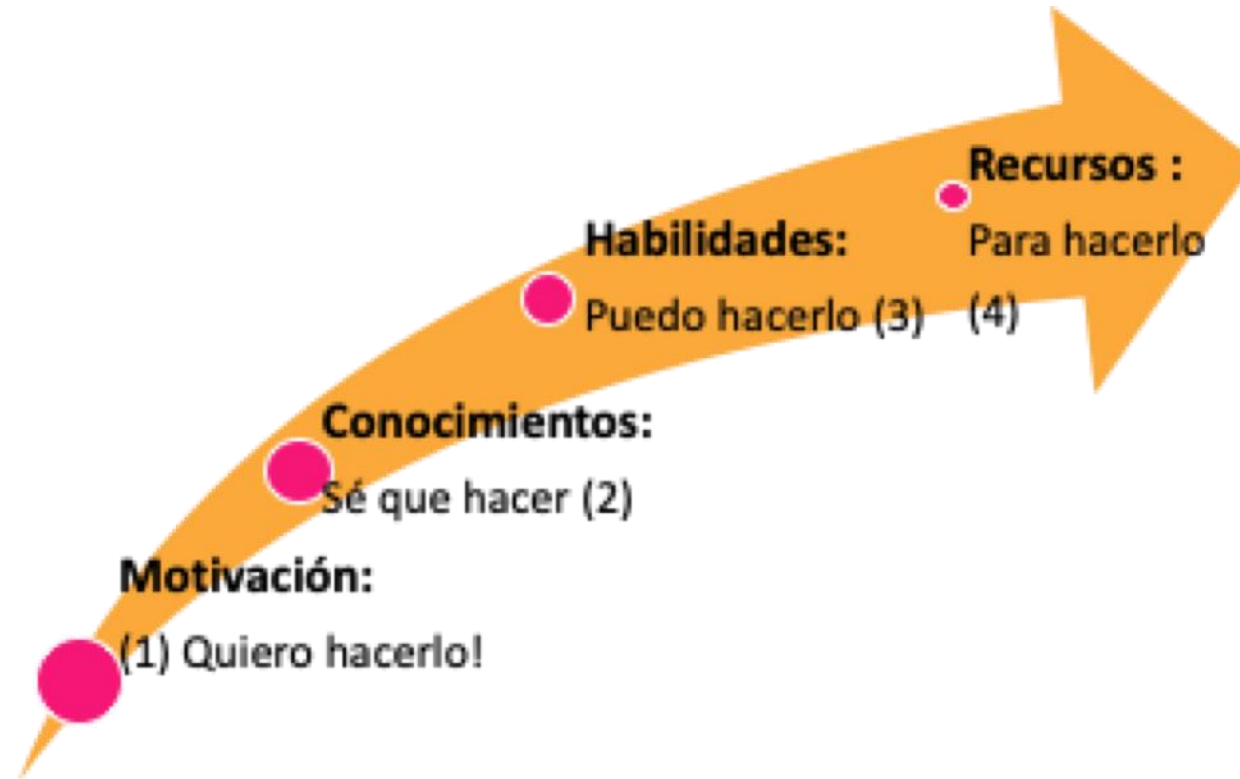
*“Consiste en proporcionarles la **información**, las **capacidades** y las **herramientas** que necesitan para controlar sus enfermedades, evitar complicaciones, potenciar su capacidad intrínseca y mantener su calidad de vida.” (OMS/Informe Mundial sobre Envejecimiento y Salud)*

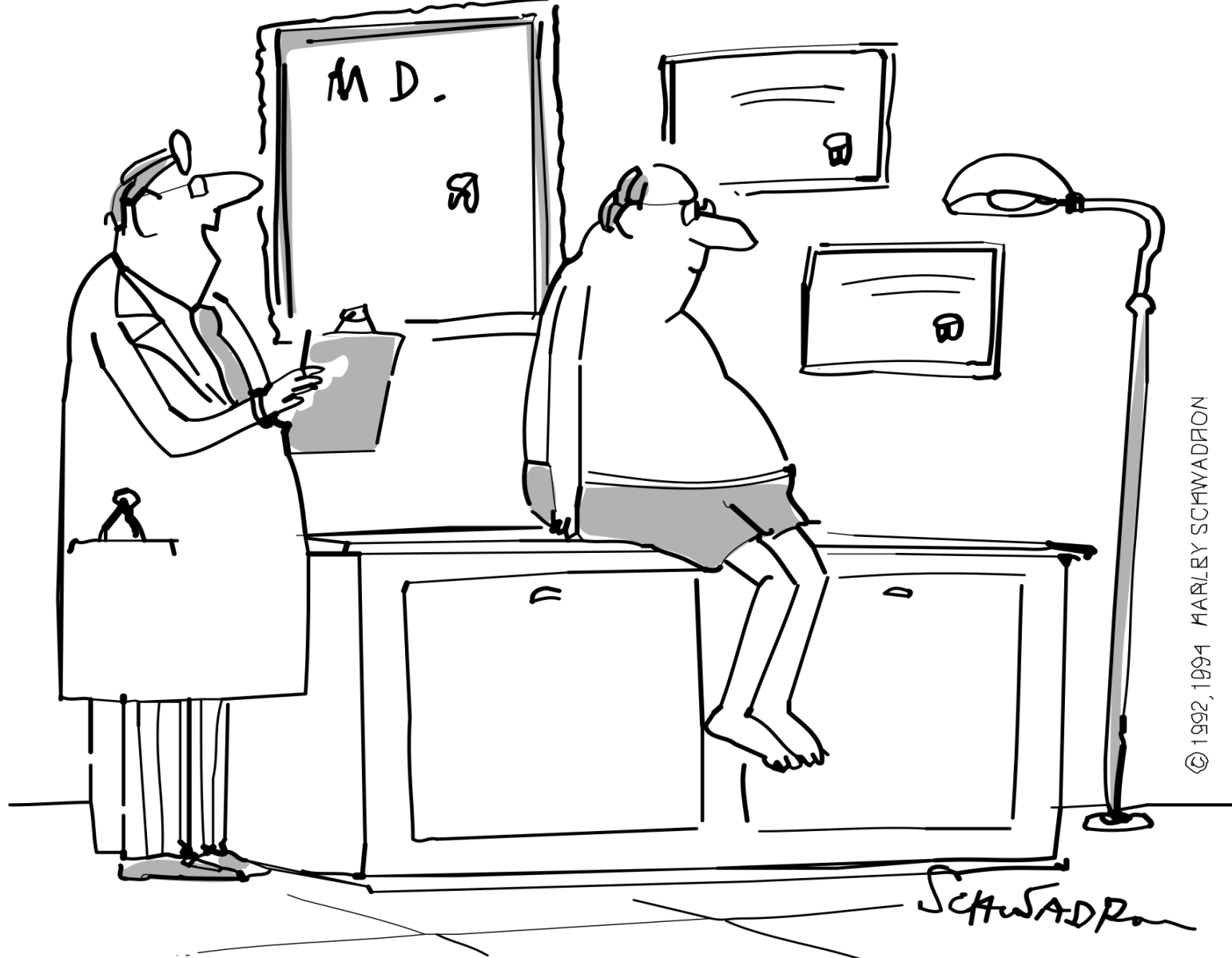


WEBINAR
Especial

Hacia una nueva normalidad:
Década del Envejecimiento
Saludable. Estrategias
y experiencias

El apoyo al autocuidado es un proceso...





“Tiene que dejar de fumar y perder 35 libras. Regrese en seis meses y cuénteme como lo logró”



WEBINAR
Especial

Hacia una nueva
normalidad:
Década del Envejecimiento
Saludable. Estrategias
y experiencias

Responsabilidades de los servicios de salud para la salud de las personas mayores

- La OMS reconoce que el apoyo al autocuidado es parte de los servicios de atención de salud. La salud de las personas dependen en gran parte de:
 - **Buena atención clínica** (personal capacitado)
 - **Personas** con buena **información** y con la **confianza** de poder participar en su autocuidado y las **herramientas** adecuadas para poder hacerlo.



WEBINAR
Especial

Hacia una nueva
normalidad:
Década del Envejecimiento
Saludable. Estrategias
y experiencias

El envejecimiento saludable exige un nuevo enfoque de la salud

La OPS/OMS promueve programas de apoyo al auto cuidado y al fortalecimiento de las capacidades intrínseca de las personas mayores como parte de la oferta básica de los sistemas de salud.



WEBINAR
Especial

Hacia una nueva
normalidad:
Década del Envejecimiento
Saludable. Estrategias
y experiencias

Apoyo al autocuidado para el adulto mayor en tiempo de Covid

Las personas mayores sufren no solo de alta mortalidad por covid sino también de aislamiento social, ausencia de servicios preventivos e inactividad.

Las estadísticas nos dicen cuántos mueren pero no nos dicen cuántos han sufrido alta pérdida en la capacidad intrínseca y funcionalidad.

El apoyo al autocuidado, aun por medios virtuales, podrían cambiar el impacto de la pandemia en las personas que no se enferman pero que se discapacitan....



WEBINAR
Especial

Hacia una nueva
normalidad:
Década del Envejecimiento
Saludable. Estrategias
y experiencias

El auto-cuidado como instrumento de prevención

La salud del adulto mayor depende no solo de un servicio de urgencia para arreglar una fractura por caída.

La salud también depende de un programa de autocuidado y prevención de caídas en que la persona aprende, practica, y obtiene la confianza para fortalecer su fuerza muscular y mejorar su equilibrio.

Si solo arreglamos fracturas, pero no apoyamos al autocuidado para prevenir fracturas fallamos en la promoción del envejecimiento saludable.



WEBINAR
Especial

Hacia una nueva
normalidad:
Década del Envejecimiento
Saludable. Estrategias
y experiencias

El Autocuidado *depende* de la *autoeficacia*

Los pacientes mayores pasan el 99% de su tiempo fuera de los sistemas de salud.

El paciente experto en su autocuidado pasa ese tiempo haciendo cambios de estilos de vidas (hábitos de actividad física y alimentación), manejando estrés, administrando sus medicamentos, vigilando síntomas, informando a múltiples proveedores de salud, etc.



WEBINAR
Especial

Hacia una nueva
normalidad:
Década del Envejecimiento
Saludable. Estrategias
y experiencias

Tomando Control de su Salud: Un programa basado en evidencia de apoyo al autocuidado



WEBINAR
Especial

Hacia una nueva
normalidad:
Década del Envejecimiento
Saludable. Estrategias
y experiencias

Definición de un programa basado en evidencia

Ha sido probado con diseños experimentales o cuasi-experimentales y los resultados publicados;

La traducción completa se ha hecho en la comunidad; y

Los productos han sido diseminados y están disponibles para el público

<http://www.eblcprograms.org/evidence-based/what-is-eb/>



WEBINAR
Especial

Hacia una nueva
normalidad:
Década del Envejecimiento
Saludable. Estrategias
y experiencias

Las tres metas de Tomando Control de su Salud (TCS)

- Mejorar las conductas (hábitos) de los pacientes, especialmente incrementa la actividad física y mejora el manejo del estrés
- Mejorar la salud
- Reducción de costos (utilización)



WEBINAR
Especial

Hacia una nueva
normalidad:
Década del Envejecimiento
Saludable. Estrategias
y experiencias

Tomando Control es...

- Un taller con 08-12 personas con distintas condiciones de salud
- Sesiones de 2.5 horas a la semana, una vez por semana, durante seis semanas
- Dirigido por 2 pares de líderes. Los líderes son los multiplicadores del programa en la comunidad
- Es culturalmente apropiados. Los líderes son de la comunidad.
- Entrenamientos estandarizados para líderes



WEBINAR
Especial

Hacia una nueva
normalidad:
Década del Envejecimiento
Saludable. Estrategias
y experiencias

- Tiene un protocolo de enseñanza estructurado
- Materiales estandarizados
- Diversos temas para cada sesión
- Evaluado en pruebas aleatorias con grupo de control por mas de 20 años en más de 18 idiomas



WEBINAR
Especial

Hacia una nueva
normalidad:
Década del Envejecimiento
Saludable. Estrategias
y experiencias

Investigación y evidencia

- Alrededor de 200 estudios publicados en revistas científicas

<https://www.selfmanagementresource.com/resources/bibliography/cdsmp>

- 1 millón + personas
- Más de 35 países



WEBINAR
Especial

Hacia una nueva
normalidad:
Década del Envejecimiento
Saludable. Estrategias
y experiencias

Portafolio de Programas Basados en Evidencia en el contexto de ICOPE

Hay programas basados en evidencia diseñados para:

1. Mejorar la función musculoesquelética, la movilidad y la vitalidad
2. Prevenir las caídas
3. Promover el bienestar psicológico
4. Mejorar la autoeficacia en el manejo personal de múltiples enfermedades crónicas
5. Apoyar a los cuidadores

El portafolio además ofrece herramientas para crear nuevas infraestructuras para la oferta de estos programas en ambientes accesibles a los mayores utilizando multiplicadores comunitarios.



WEBINAR
Especial

Hacia una nueva
normalidad:
Década del Envejecimiento
Saludable. Estrategias
y experiencias

GRACIAS!

VISITE LA PAGINA WEB
ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

<https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable>