



# LOS MAYORES PRIMERO

Promoción de la salud y protección de los adultos mayores frente a riesgos de enfermedades, accidentes y desastres ambientales.

## **i** Información general

### Síntesis

En la inundación de la ciudad de La Plata, el 2 de abril de 2013, resultaron afectadas zonas y viviendas de todos los niveles sociales, con un daño ambiental, social y económico sin precedentes. Pero si se analiza según etapas del ciclo vital, la mayor vulnerabilidad no fue solo social sino también biológica. En el listado oficial de 52 muertos, el 72% eran mayores de 60 años y 20 personas eran mayores de 80. Los ancianos constituyen un grupo de alto riesgo, por su "vulnerabilidad biológica" producto del envejecimiento, y por las condiciones de vida derivadas de determinantes sociales, culturales y ambientales a los que los someten los modos de vida predominantes en la sociedad moderna. Este proyecto, presentado y acreditado en la Convocatoria Extraordinaria por la inundación de La Plata, luego interrumpido y reformulado a partir de 2015, pretende contribuir a promover la salud y fortalecer las redes sociales y comunitarias de protección de los adultos mayores de la ciudad de La Plata, para reducir su vulnerabilidad ante situaciones actuales y futuras de riesgo de enfermedades crónicas, accidentes y desastres ambientales.

### Convocatoria

Convocatoria Ordinaria 2018

### Palabras Clave

Promoción salud

Salud Comunitaria

### Línea temática

SALUD INTEGRAL Y COMUNITARIA

---

**Unidad ejecutora**Facultad de Ciencias Médicas

---

**Facultades y/o colegios  
participantes**Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

---

**Destinatarios**

Personas de todas las edades que concurren libremente a las actividades programadas en las plazas donde se desarrolla el proyecto

---

**Localización geográfica**

Distintos centros de jubilados y asociaciones donde participen personas mayores de La Plata, Berisso y Ensenada

---

**Centros Comunitarios de Extensión Universitaria**

---

**Cantidad aproximada de destinatarios directos**200

---

**Cantidad aproximada de destinatarios indirectos**0

---

## ☰ Detalles

---

### **Justificación**

En todos los casos de desastres y catástrofes ocurridos a nivel mundial, siempre existe una mayor afectación de los grupos sociales y/o las personas más vulnerables, por características biológicas, sociales, culturales o ambientales de riesgo. En el caso de la catástrofe de inundación de la ciudad de La Plata, el 2 de abril de 2013, la realidad nos puso en evidencia que la mayor vulnerabilidad ante la inundación no fue solo social sino predominantemente biológica, ya que la mayor parte de los muertos fueron adultos mayores, en especial los ancianos de más de 80 años.

Como en la mayor parte de los países, en la Argentina los ancianos constituyen un grupo demográfico cada vez mayor en base al fenómeno del envejecimiento progresivo de la población de las últimas décadas. Los ancianos constituyen un grupo de alto riesgo, primero por su "vulnerabilidad biológica" producto del envejecimiento, pero además por las condiciones

de vida derivadas de determinantes sociales, culturales y ambientales a los que los someten los

modos de vida predominantes en la sociedad moderna. Sin embargo, actualmente se considera

que es posible y necesario que el deterioro funcional que acompaña al envejecimiento puede posponerse manteniendo una vida física, mental y social activa. Para ello, son necesarios programas de promoción de salud específicos para adultos mayores, y el Programa de Envejecimiento y Salud de la OMS propuso en 2000 la necesidad de fortalecer la Atención de Salud a Largo Plazo (ASLP), que son las actividades que realizan tanto los cuidadores informales

(familia, amigos y/o vecinos), como los profesionales (sanitarios o sociales) para asegurar que una persona con disminución de su capacidad de autoasistencia pueda disfrutar de la máxima calidad de vida posible con la mayor autonomía y dignidad humana. Hace 100 años, en la catástrofe del Titanic se aplicó la clásica consigna del salvataje de "mujeres y niños primero", aunque solo para las clases media y alta, pero la inundación de La Plata nos enseñó dramáticamente que frente a una catástrofe similar, la consigna debería ser: "Los mayores primero...!"

---

### **Objetivo General**

Contribuir al fortalecimiento de las redes sociales y comunitarias de protección y atención de salud de los adultos mayores de los municipios de La Plata, Berisso y Ensenada, para la promoción y defensa de su derecho a la salud, a la mejor calidad de vida, a un ambiente saludable, y a la prevención de situaciones de riesgo de enfermedades, accidentes y desastres ambientales

---

## Objetivos Específicos

- Promover, fortalecer o constituir redes sociales de apoyo y protección a los adultos mayores, integrada por miembros de la comunidad local, con la participación y/o colaboración de instituciones y organizaciones sociales
- Asesorar y colaborar con la comunidad en la defensa y promoción de los derechos humanos y sociales de los adultos mayores, en particular el derecho a la salud, al acceso a la atención y a un ambiente saludable
- Desarrollar acciones de promoción de la salud y fortalecimiento de las capacidades de los adultos mayores para conocer y manejar las diversas situaciones de riesgo de enfermedades, accidentes y desastres
- Desarrollar y coordinar talleres de Promoción de la Salud para adultos mayores con el objetivo de compartir un conjunto de recomendaciones para el auto cuidado de la salud, mejorar la calidad de vida y reducir el riesgo de enfermedades, accidentes y otras situaciones que afectan su salud.
- Difundir y compartir con la comunidad la "Guía de Autocuidado para adultos mayores" confeccionada a partir de las experiencias de los talleres realizados en el marco de la convocatoria anterior del Proyecto Los Mayores Primero.

---

## Resultados Esperados

Una comunidad informada y con mayor conciencia de los derechos de los adultos mayores a una vida saludable, dispuesta a la defensa colectiva de los mismos.

Adultos mayores, familiares y cuidadores con conocimiento y herramientas de acción para la promoción de su salud y la protección frente a los riesgos ambientales, sociales y de salud.

---

## Indicadores de progreso y logro

1. Organizaciones, instituciones y personas participantes de los Talleres de Planificación Participativa y de la red social conformada.
  2. Nivel de conocimiento de los derechos de las personas mayores.
  3. Cantidad de adultos mayores, familiares y cuidadores capacitados para el cuidado de la salud y protección frente a riesgos.
  4. Cantidad de instituciones y de adultos mayores participantes de los "Talleres de Promoción de la salud para adultos mayores"
-

## Metodología

Se utilizará la metodología de la Planificación Estratégica Participativa (PEP), a efectos de que todas las actividades del proyecto se desarrollen con la participación de los actores sociales que intervienen en diferentes acciones, programas o servicios sociales o de salud para adultos mayores, para asegurar la viabilidad y sustentabilidad de las acciones programadas. Por lo tanto, se convocará a todos los actores sociales que tengan relación con el proyecto, como los representantes de las instituciones y organizaciones co-partícipes, integrantes de la comunidad local y de la población sujeto del proyecto, a participar en los talleres de promoción de la salud.

Para el logro de los objetivos del proyecto, en base a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y HelpAye Internacional, se comenzará con los Talleres de Promoción de salud, y luego con Talleres de Planificación Participativa, a fin de fortalecer o crear las redes sociales de apoyo destinadas a implementar las siguientes acciones:

En los Talleres de Promoción de la Salud se trabajará en primer lugar con la "Guía de autocuidado de la salud de los adultos mayores" destinados a la conformación de las redes de apoyo local para los adultos mayores. En los Talleres de Planificación Participativa se formulará un proyecto de intervención comunitaria que contemple las diversas estrategias y acciones a realizar para actuar en forma sostenida frente a las necesidades y riesgos identificados. A partir de las propuestas de intervención que vayan surgiendo en los Talleres de Planificación Participativa, el equipo interdisciplinario del proyecto de la UNLP gestionará, en conjunto con las instituciones co-partícipes, la implementación de las acciones que correspondan, con la participación de los docentes y alumnos de las unidades académicas intervinientes

---

## Actividades

- 1.- Talleres de Promoción de Salud con adultos mayores: destinados a capacitar a dirigentes e integrantes de organizaciones que trabajan con adultos mayores en la Promoción de la salud y el autocuidado. Mediante la convocatoria de las organizaciones co-partícipes del proyecto, y de otras instituciones de adultos mayores interesadas en realizar las actividades del proyecto, se realizarán en cada institución uno o más talleres con la participación de docentes y alumnos de las tres Facultades intervinientes en el proyecto, donde se fomente la reflexión colectiva respecto de los saberes y prácticas alrededor del autocuidado de la salud. Durante los mismos, se tratará de cumplir con los siguientes objetivos: • Presentar la Guía de autocuidado para la salud de los adultos mayores y compartir y discutir con los participantes sus diez mensajes fundamentales. • Profundizar el contenido de los 'mensajes fundamentales' a través de la reflexión de sus 'mensajes específicos' a partir del trabajo y la reflexión colectiva en pequeños grupos • Proponer un espacio del taller destinado a la realización de prácticas corporales saludables por un lado, y controles de salud y odontológicos Propuesta para el desarrollo de cada Taller: Primera Parte: Taller Participativo grupal: Presentación y

análisis en grupos de la “Guía para el Autocuidado de la salud de los adultos mayores”, elaborada por el equipo de la Universidad Nacional de La Plata sobre: Alimentación Saludable, Prácticas corporales saludables Salud Bucal, Salud Mental, Cuidado del cuerpo Prevención de accidentes. Prevención de enfermedades crónicas, Riesgos ambientales, Seguridad ciudadana Derecho a la atención de la salud Segunda Parte: Demostración y práctica de ejercicios saludables Recomendaciones útiles para la construcción de hábitos saludables de actividad física. Ejercicios corporales saludables para los adultos mayores. Taller de salsa u otros bailes. Tercera Parte: Acceso voluntario a controles de salud Detección personalizada de factores de riesgo y problemas de salud. Controles de peso y tensión arterial. Protección de la salud bucal. Consejos para el cuidado de la salud y prevención de enfermedades.

- Capacitación de cuidadores de personas mayores, promotores de salud y voluntarios de la comunidad en diversas habilidades específicas para el cuidado de las personas mayores. Capacitar en todos los aspectos de atención de salud de largo plazo para el cuidado de las personas mayores, en particular los ancianos. Adiestrarlos en los aspectos específicos del cuidado de la salud para la prevención de enfermedades y accidentes domésticos y de tránsito. Entrenar a estas personas en las técnicas de reanimación cardio-pulmonar (RCP), frente a situaciones de emergencia y accidentes. Capacitarlos en técnicas para la promoción de la actividad física y la alimentación saludable. Entrenarlos para el manejo de problemas agudos y crónicos de salud mental y situaciones de crisis y stress postraumático
- Promover la coordinación, cooperación y conformación de grupos de apoyo Fortalecer la conformación de redes sociales de apoyo entre las personas adultas mayores, sus familiares y vecinos. Enlazar los programas de Gestión de Riesgos y planes de acción con aquellos que están dirigidos a otros grupos vulnerables, como niños, mujeres o personas con discapacidad, teniendo en cuenta que muchas personas mayores tienen a su cargo el cuidado de niños o tienen discapacidades.

---

## **Cronograma**

las actividades se desarrollaran entre marzo y noviembre de 2019 segun el siguiente esquema

- 1.actividades preparatorias : marzo
- 2.talleres de promocion de la salud: abril a noviembre
3. capacitacion de cuidadores: abril-junio- septiembre-noviembre
4. conformacion de redes de apoyo: mayo-julio-octubre
5. evaluacion: noviembre y diciembre

---

## **Bibliografía**

1. LUMBIERRES MENDEZ M., Y COL: "Etapas Vitales. Apuntes sociológicos". En: "Atención Primaria", de M. Zurro y J.F. Cano Pérez. MOSBY. 3era. Edición. 1996.
  2. OPS/OMS: "Planificación estratégica. Planificación Local Participativa". De "Planificación Local Participativa", Serie PALTEX N° 41, 1999.-
  3. VIRGOLINI M.: "Análisis de la situación local de salud". Programa de Educación Médica en Medicina General Familiar (MGF 21), Centro INUS, Facultad de Ciencias Médicas, UNLP, 2003.-
  4. JENKINS David: "Mejoremos la salud a todas las edades", Parte II, pag. 37-159, OPS, Publicación Científica y Técnica N° 590, 2005.-
  5. TERRIS Milton: "Conceptos de la promoción de la salud: dualidades de la Teoría de la Salud Pública". 1992, En "Promoción de la Salud: una antología", OPS/OMS, Publicación Científica 557, 24/9/2018 Proyectos de extensión <http://proyectos-extension.unlp.edu.ar/proyectos/6837/9> 1996.-
  6. ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD: "Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud". Ottawa, 1986. En "Promoción de la Salud: una antología", OPS/OMS, Publicación Científica 557, 1996.-
  7. Restrepo Helena, Málaga Hernán: "Promoción de la salud: como construir vida saludable", Capítulos 1 a 4, Ed. Panamericana, 2001
  8. LASTRA M.E., ASUAJE J.P., BARBIERA V.: "Guía para la planificación de acciones de promoción de la salud comunitaria", Cátedra de Salud y Medicina Comunitaria, Facultad de Ciencias Médicas, UNLP, Módulo de APS, INUS-PROAPS, La Plata, 2005.-
  9. Ciurana Misol R., Brotons Cuixart C., y Forés García D.: "Actividades de prevención y promoción de la salud en el adulto", En: "Atención Primaria", de M. Zurro y J.F. Cano Pérez. Capítulo 23, p 306. MOSBY. 3era. Edición. 1996.
  10. OPS/OMS: "La atención de los Ancianos: un desafío para los años noventa". Publicación Científica n° 546. 1994.
  11. Gascón Silvia: "Guía para incluir a personas mayores en programas de Gestión de Riesgos, HelpAge Internacional". Publicado por "Lazos de la Red Mayor", La Plata, mayo 2013.-
  12. Organización Mundial de la Salud/Milbank Memorial Fund.: "Hacia un consenso internacional sobre la política de atención de salud a largo plazo en el envejecimiento", Programa de Envejecimiento y salud, OMS, 2000.-
  13. OPS/OMS: "Los Desastres Naturales y la Protección de la Salud" (Publicación Científica, 575). Washington D.C., 2000.
  14. Carranza Gilberto, ACISAM, El Salvador: "Intervención en Comunidades Afectadas por Desastres".
  15. Comité Permanente Entre Organismos IASC: "Guía del IASC sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Situaciones de Emergencia". Ginebra, IASC, 2007.
  16. Comité Permanente Entre Organismos IASC: "Protección de las Personas Afectadas por los Desastres Ambientales". Washington DC, IASC, 2006.
  17. PRODUSSEP: "Acciones Comunitarias ante los Desastres". Xalapa, 2000.
  18. OPS/OMS: "Guía Práctica de Salud Mental en Situaciones de Desastres". Washington DC, 2006.
  19. Proyecto 'Los Mayores Primero!': "Guía de Autocuidado para la salud.
-

## **Sostenibilidad/Replicabilidad**

En base al objetivo general del proyecto, que apunta al fortalecimiento y/o creación de las redes comunitarias de apoyo a las personas mayores, con el compromiso y participación de las organizaciones e instituciones co-partícipes del proyecto, se espera que luego de las intervenciones programadas por el equipo interdisciplinario de la UNLP, queden establecidos los mecanismos permanentes necesarios para la sostenibilidad de las acciones en el tiempo, en base al empoderamiento de los líderes comunitarios que hayan incorporado el conocimiento y las herramientas para la promoción de la salud y protección de las personas mayores. Por otra parte, la Guía de Autocuidado de la salud para adultos mayores se podrá constituir en un instrumento de educación para la salud para todas las organizaciones que deseen utilizarlo, y un documento de consulta permanente que puede difundirse y distribuirse ampliamente para todos los adultos mayores que lo requieran.

---

## **Autoevaluación**

El proyecto tiene una potencialidad muy grande para promover la salud de los adultos mayores. Su efectividad e impacto en la comunidad dependerá de la capacidad del equipo del proyecto y de la voluntad de las organizaciones co-partícipes de instrumentar las actividades propuestas, considerando que la metodología participativa propuesta es la más eficaz para lograr la motivación, el compromiso y la mayor posibilidad de lograr comportamientos saludables en la población sujeto del proyecto



## Participantes

| <b>Nombre completo</b>                       | <b>Unidad académica</b>                                       |
|--|---|
| Zelayeta, Adrian Rogelio (DIRECTOR)          | Facultad de Ciencias Médicas (Profesor)                       |
| Sangra, Paula Daniela (CO-DIRECTOR)          | Facultad de Ciencias Médicas (Graduado)                       |
| Cocozzella, Juan Pablo (COORDINADOR)         | Facultad de Ciencias Médicas (Graduado)                       |
| Mesas, Quilogram Anahi Jazmin (PARTICIPANTE) | Facultad de Ciencias Médicas (Alumno)                         |
| De Peroy, Maria Emilia (PARTICIPANTE)        | Facultad de Ciencias Médicas (Alumno)                         |
| Krause, Guillermina (PARTICIPANTE)           | Facultad de Ciencias Médicas (Alumno)                         |
| Centurion, Catalina Anabel (PARTICIPANTE)    | Facultad de Ciencias Médicas (Graduado)                       |
| Mamonde, Mario Valentin (PARTICIPANTE)       | Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación (Profesor) |

## Organizaciones

| <b>Nombre</b>                                       | <b>Ciudad, Dpto, Pcia</b> | <b>Tipo de organización</b>       | <b>Nombre y cargo del representante</b> |
|---|---------------------------|-----------------------------------|---|
| SECRETARIA DE SALUD DE LA MUNICIPALIDAD DE LA PLATA | La Plata, Buenos Aires    | Organismo gubernamental municipal | Niedfeld German, secretario de salud    |