

UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ

Estrategias para cuidadores en el desempeño ocupacional del adulto mayor.

Autora:

Piguave Macías Sara Ximena

Facultad De Ciencias Médicas

Carrera Terapia Ocupacional

MANTA-MANABI-ECUADOR

2018-2019

APROBACIÓN DEL TUTOR

En calidad de tutor del Proyecto de Investigación sobre el tema: **ESTRATEGIAS PARA CUIDADORES EN EL DESEMPEÑO OCUPACIONAL** presentado por: **PIGUAVE MACIAS SARA XIMENA**, de la licenciatura en Terapia Ocupacional de la Universidad Laica “Eloy Alfaro de Manabí” considero que dicho informe de investigación reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la revisión y evaluación respectiva por parte del tribunal de Grado, que el honorable consejo superior designe.

Manta, Octubre 2018

TUTOR:

LCDO. LUIS LOOR MERA. Mg

APROBACION DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Los miembros del tribunal examinador aprueban el proyecto de investigación, sobre el **Tema ESTRATEGIAS PARA CUIDADORES EN EL DESEMPEÑO OCUPACIONAL DEL ADULTO MAYOR**, para la licenciatura en Terapia Ocupacional

Manta, Octubre 2018

CALIFICACION

CALIFICACION

CALIFICACION

SECRETARIA

DEDICATORIA

De una perspectiva general, le quiero agradecer a Dios, por darme la vida, la salud y la convicción de ser la persona que soy hoy en día.

Dedico este proyecto de titulación a mi familia, gracias a sus consejos y palabras motivadoras, ejemplos y valores por hacerme crecer como ser humano, a mis padres por brindarme los recursos necesarios y estar a mi lado apoyándome y aconsejándome siempre, a mis hermanos por su apoyo, confianza y amor , a mi abuela y tía por hacer de mí una mejor persona a través de sus consejos, enseñanza y amor, compañeros y amigos que me han acompañado en este camino, a cada uno de los adultos mayores que participaron este tema, para ellos mi admiración y respeto. Son ellos el pasado de un país, el presente del universo y el futuro de las generaciones.

RECONOCIMIENTO

Agradezco a Dios por su infinito amor, por mantenerme firme, con energía permitiéndome vencer todos los obstáculos de la vida e iluminándome para llevar a cabo mis objetivos y metas. y por todas las bendiciones brindadas que me han permitido crecer profesional y espiritualmente cerca de las personas que más amo. Al finalizar esta etapa, deseo agradecer a todas aquellas personas que me acompañaron siempre porque fueron de gran ayuda y motivación para mi vida.

Agradezco a mi familia por todo su amor, y apoyo incondicional en la consecución de este anhelado objetivo, por estar presente no solo en esta etapa tan importante de mi vida, sino en todo momento ofreciéndome lo mejor y buscando lo mejor para mi persona

Gracias a mis padres por ser los principales promotores de mis sueños, porque son mi mayor inspiración, con su inmenso amor, me cuidaron, educaron y acompañaron durante este proceso, gracias por ser un ejemplo de esfuerzo, respeto y amor. A mis hermanos, por desear y anhelar siempre lo mejor para mi vida, gracias por cada consejo y por cada una de sus palabras que guiaron durante este proceso

Un especial reconocimiento a mi abuela y tía quienes han sido ese pilar fundamental en mi vida que me ha llevado a luchar por mis ideales y ofrecer mis mejores valores como ser humano.

Al Centro de Atención Integral del Patronato Municipal de Manta, a los directivos y personal que me mostraron siempre su carisma, cariño y respeto permitiéndome obtener experiencia y conocer más sobre el cuidado en el adulto mayor

A los docentes y personal de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí de la Carrera de Terapia Ocupacional por la valiosa enseñanza durante esta hermosa etapa, se les aprecia mucho y todos mis mejores deseos para sus vidas y familia

INDICE

APROBACIÓN DEL TUTOR.....	II
APROBACION DEL TRIBUNAL EXAMINADOR.....	III
DEDICATORIA	IV
RECONOCIMIENTO.....	V
INDICE	VI
RESUMEN.....	VIII
INTRODUCCION	9
FUNDAMENTACION TEORICA.....	12
El envejecimiento.....	12
Necesidades psicológicas de los adultos	14
Desempeño Ocupacional.....	15
Áreas de la Ocupación	15
Actividades de la Vida Diaria	15
Actividades Instrumentales de la Vida Diaria (AIVD).....	16
Juego	17
Participación en el juego	17
Ocio y Tiempo libre	17
Participación en tiempo libre.....	17
Actividades Recreativas	18
Estrategia para Cuidadores.....	18
El cuidado y cuidador.....	18
DISEÑO METODOLOGICO.....	19

DISEÑO DE LA PROPUESTA.....	33
Resultados esperado de la Propuesta.....	48
CONCLUSIONES	49
RECOMENDACIONES	50
BIBLIOGRAFIA	51
ANEXOS	53

RESUMEN

El presente trabajo de investigación constituye un valioso aporte para quienes cumplen la gran tarea de ser cuidadores y trabajar con personas adultas mayores, El impacto del presente estudio es dar a conocer la importancia de las actividades de la vida diaria de los adultos mayores del Centro de Atención Integral del Patronato de Manta y como a través de estrategia, los cuidadores pueden simplificar su trabajo y mejorar la relación con el adulto mayor , la recreación y ocio en el envejecimiento es un factor muy importante que posibilita entre otras cosas, seguir manteniendo las capacidades motoras, cognitivas, sensoriales entre otras , considerándose como un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de regocijo, creatividad y libertad y un pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para el mejoramiento de la calidad de vida individual y social. Con el fin de conocer el nivel sociodemográfico del cuidador se aplicó una encuesta de diez preguntas a los cuidadores, y valoraciones a los adultos mayores mediante test, según los datos obtenidos y la apreciaciones de las conclusiones se ve claramente que los adultos mayores necesitan motivación y una guía por parte de los cuidadores para realizar las actividades que permitan mejorar sus destrezas y el rendimiento en las áreas de ejecución, este proyecto otorgar la pauta para realizar otros estudios relacionados con el tema, por lo cual se sugieren algunos puntos los cuales podrían mejorar una mejor ejecución en las actividades de la vida diaria de los adultos mayores.

INTRODUCCION

El adulto mayor, ocupa un lugar importante dentro de cada una de las familias de muchos de nosotros y al mismo tiempo representa un verdadero desafío entregar la atención adecuada que necesita tener cada uno de ellos. Los familiares o cuidadores deben conocer estrategias efectivas que ayuden a dar una atención de calidad con una vida saludable, para mantener su calidad de vida y hacer de ellos su etapa de vejez una experiencia agradable y llena de satisfacción.

Según los estudios demográficos de las Naciones Unidas, en el año 2.000 el mundo contaba con 590 millones de personas de setenta o más años de edad y en el año 2.025 serán 1.100 millones, con un aumento del 224 por cien en relación con las cifras de 1.975; los cuales no están preparados para este cambio, ya que no poseen estrategias en este gran desafío por falta de tecnología y recursos; mientras que en los países industrializados están capacitados para realizar planes de acción a esta situación prolongando la vida de este sector poblacional. (Ochoa, 2008).

En Ecuador actualmente el 7% de sus habitantes tiene más de 65 años, pero en solo 7 años superará (2025) el 10% con lo cual estará entre los países considerados con una población envejecida. El envejecimiento en Latinoamérica se caracteriza por ser predominantemente femenino y en poblaciones con niveles educativos bajos (en algunos casos con menos de seis años de escolarización). (B, 2016)

En la Constitución del Ecuador 2008, se promulga y estipula lo siguiente: Capítulo segundo.- Derecho del Buen Vivir: Sección primera Adultos y adultas mayores. Art. 36. Las personas adultas mayores recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos públicos y privados, en especial en los campos de inclusión social y económica.

Al Centro de Atención Integral del Patronato Municipal de Manta, recurren Adultos Mayores que buscan mantener su mayor independencia y así una mejor calidad de vida. Ante esta situación se busca reconocer que áreas de ocupación en el desempeño ocupacional, el adulto mayor tiene menor rendimiento.

Por lo antes expuesto, en este contexto, es necesario analizar en qué nivel el cuidador se encuentra preparado, para que el mismo pueda seguir ejerciendo este gran servicio a la comunidad. Se pretende identificar en qué áreas de ocupación de desempeño ocupacional los adultos mayores tienen un grado de complejidad, y a partir de ahí, adoptar medidas que permitan prevenir la incapacidad de realizar sus actividades.

Los adultos mayores a pesar de su edad son personas que necesitan participar de actividades para divertirse y que beneficien a su salud, dichas actividades deben también incluir actividades sociales, actividades grupales, programas de rehabilitación, las cuales le brindan oportunidad de demostrar sus habilidades, destrezas y aptitudes para integrarse

La estrategia representa un patrón de objetivos, propósitos o metas, así como las políticas y planes principales para alcanzar estas metas, presentándolos de tal manera que permiten definir una actividad. Para la realización de este proyecto de investigación, la población y la muestra, se la obtuvo del CAIPM; los cuales fueron 38 Adultos Mayores, que fluctuaban en edad de sesenta y ocho y ochenta años. Los métodos usados en este proyecto fueron el documental y experimental empírico.

Es indispensable que tenga las herramientas adecuadas, es decir, se requiere poseer los conocimientos básicos que les confieran seguridad, estrategias que permitan la mayor independencia, para así mejorar su calidad de vida.

Con el fin de tener un mejor desarrollo en el proceso investigativo se desarrolló el siguiente objetivo general:

- Establecer estrategias para cuidadores en áreas de ocupación del desempeño ocupacional en los adultos mayores del Centro de Atención Integral del Patronato de Manta

Para un mayor alcance del objetivo general, los siguientes objetivos específicos.

- Analizar el nivel sociodemográfico del cuidador del adulto mayor
- Indagar las áreas de ocupación del desempeño ocupacional en las que más se involucra el adulto mayor.
- Plantear una guía de actividades para mejorar el desempeño ocupacional de los adultos mayores mediante el cuidador.

FUNDAMENTACION TEORICA

El envejecimiento

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al envejecimiento activo como “el proceso de optimización de las oportunidades de salud, de participación y de seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen” (OMS, Informe mundial sobre la salud y el envejecimiento , 2015) , lo cual lleva a centrar la propuesta en el desarrollo vital de la persona , permitir a las personas desarrollar sus potencialidades, por un lado y por otro, que las personas a sus cuidados desarrollen estrategias que les permitan fortalecer su visión por la vida.

A lo largo de la vida de una persona se van aprendiendo y reaprendiendo las habilidades, pues estas son las que permiten relacionarse con la gente que les rodea, y establecer relaciones de amistad, familiares y con las personas que viven en comunidad o institución. De acuerdo a esto se puede manifestar que el envejecimiento activo a más de ser definido como un proceso de optimización y participación debe ser considerado y apoyado tanto como por entidades sociales y por el grupo donde se encuentra rodeado el adulto mayor, así permitirá que no solo mejore la calidad de vida, logren la participación y compartir conocimientos, experiencias que a lo largo de la vida han concebido.

En el aspecto socio psicológico, el adulto mayor se enfrenta a nuevas condiciones de vida dados por la pérdida de los roles familiares y sociales que se añaden a los diferentes cambios producidos por las enfermedades y a una disminución de sus capacidades de adaptación por lo tanto resultan frecuentes los problemas de autoestima, depresión, distracción y relaciones sociales.

Para Cordero Liliana (Lilian, 2003), la vejez es una etapa de la vida que tienen una existencia evolutiva propia y que junto a algunas limitaciones, ofrece ciertas potencialidades efectivas definidas por las experiencias y recorridos históricos de las personas que la viven, es decir, que es un proceso evolutivo del ser humano en el cual se pueden observar potencialidades en los adultos mayores como “la sabiduría” que se traduce en experiencias vividas durante el recorrido por la vida

Para otros autores la vejez o ancianidad no comienza en una edad determinada sino que además cuentan otras características personales, la edad cronológica en la que se considera que inicia la vejez es de 60 años. Conforme con los datos obtenidos se decidió que en el desarrollo de la investigación se hiciera alusión al concepto de 60 años y más como una forma de entender que la edad cronológica a la que se le puede considerar al individuo como adulto mayor es esa

Entonces, se puede señalar que vamos envejeciendo día tras día, por tanto es importante ir considerando las aportaciones que hacemos a lo largo de nuestra vida, por lo tanto se debe entender claramente que vejez, no es igual a enfermedad ni a improductividad, sino que los adultos mayores siguen aportando mucho desde la experiencia.

Necesidades básicas de los adultos mayores.

Debe buscarse siempre la máxima independencia, compañerismo, autovaloración y calidad de vida. En el adulto mayor, una de las metas debería ser mantener su autonomía y su estilo de vida, en la medida de lo posible siempre en su domicilio, ya que es allí donde interactúa con sus seres queridos.

Necesidades psicológicas de los adultos

Conservar la mente activa es esencial para la vitalidad de las nociones psicológicas en las personas de edad adulta, ya que se cree que muchas personas continúan desarrollándose intelectual y emocionalmente en la edad adulta. Pero existe el otro punto de vista en los casos en los que avanza la edad y se observa la pérdida de la atención, del interés por asimilar o por vivir nuevas experiencias, se debe prestar atención pues esto puede deberse a falta de estímulos, a la manera como se desempeñaba en el pasado, a alteraciones emocionales o alteraciones físicas o fisiológicas.

La conservación de la actividad cerebral mantiene la mente preparada y despierta, y también ayuda a prevenir la ansiedad y la depresión, características propias en la edad avanzada donde se debe cuidar y prevenir lo antes mencionado.

Actividades para los adultos mayores

Uno de los objetivos trascendentales relacionados con el desarrollo de habilidades de adaptación, aparte de la forma de vida en la comunidad, es la necesidad de buscar actividades con el fin de recrearse. Hoy en día muchas personas tienen trabajo a tiempo parcial, a menudo lo convierten en tiempo completo, tomando varios trabajos de tiempo parcial.

Un vez que las personas se meten en el trabajo, empiezan a desarrollar estilos de vida normal. Finalmente, las cuestiones normales del envejecimiento empiezan a surgir. Esto pone de relieve la necesidad de participar en actividades recreativas y de tiempo libre, las cuales también requieren el tratamiento de habilidades en la edad adulta y deben ser el tema de la educación, así como el de la diversión. Esto también se puede considerar como una cuestión personal a elegir. Todo lo anterior puede conducir a un mejoramiento en la calidad de vida familiar, personal y social, las relaciones entre amigos y de las actividades

estimulantes. La búsqueda de un estilo de vida normal de naturaleza holística y las oportunidades de buscar espacios donde ocupan el tiempo libre es un área fundamental para esta edad

Desempeño Ocupacional

Según (Moreno C., 2015)

El desempeño ocupacional es el actuar ocupacional de las personas en ambientes específicos. Es el proceso durante el cual la persona se motiva, inicia y completa distintas ocupaciones; también es una trayectoria individual en la cual intervienen las capacidades personales, las exigencias ocupacionales y las demandas del medio ambiente.

Áreas de la Ocupación

La gran cantidad de actividades u ocupaciones esta ordenada en categorías llamadas “áreas de ocupación –actividades de la vida diaria, actividades instrumentales de la vida diaria, descanso y sueño, educación, trabajo, juego, ocio y participación social.

Actividades de la Vida Diaria

“Actividades orientadas hacia el cuidado del propio cuerpo” (AOTA, 2010)

Estas actividades ocupacionales se dividen en:

- Baño-ducha
- Manejo de intestinos y vejiga
- Vestuario
- Comer

- Alimentación
- Movilidad funcional
- Cuidado de dispositivos personales
- Higiene personal y aseo
- Actividad sexual
- Dormir/descansar
- Higiene en el inodoro

Actividades Instrumentales de la Vida Diaria (AIVD)

“Actividades orientadas a la interacción con el ambiente y que son complejas- generalmente optativas en su naturaleza” (Roger & Holm, 2008)

Estas actividades se dividen en:

- Cuidado de otros
- Cuidado de mascotas
- Crianza de niños
- Uso de dispositivo para comunicación
- Movilidad en la comuna
- Manejo de finanzas
- Manejo y manutención de salud
- Organizar y manejar un hogar
- Preparación de comidas y limpieza
- Procedimiento de seguridad y respuesta a emergencias
- Compras

Juego

“Cualquier actividad espontanea u organizada que provee placer, entretenición, diversión o distracción” (Parham & Fazio, 1997)

Identificación de actividades lúdicas apropiadas, que pueden incluir juego exploratorio, practica de juegos, simulación de juegos con reglas, juego constructivo y juego simbólico.

Participación en el juego

Participación en juegos; manutención de un equilibrio entre juego y otras áreas de la ocupación; y obtención, uso y manutención de juguetes, equipos y otros implementos de manera apropiada.

Ocio y Tiempo libre

“Una actividad no obligatoria, motivada, intrínsecamente y en la que uno se involucra durante el tiempo discreto, esto es m un tiempo no destinado a ocupaciones obligatorias tales como trabajo y autocuidado o sueño” (Parham & Fazio, 1997).

Participación en tiempo libre

Planificar y participar en actividades de tiempo libre apropiadas; mantener un equilibrio en actividades de tiempo libre con otras áreas de la ocupación y obtener, usar y mantener equipo e implementos apropiados.

Actividades Recreativas

Las actividades recreativas son el principal instrumento que le permite al cuidador ejecutar con éxito la recreación con las personas mayores de edad en la apertura de una relación armónica consigo mismo y con los demás. (Murillo, 2003)

Estrategia para Cuidadores

La estrategia representa un patrón de objetivos, propósitos o metas, así como las políticas y planes principales para alcanzar estas metas, presentándolos de tal manera que permiten definir una actividad. (Andrews & E., 1969)

Henry Mintzberg define el termino estrategia como: “El patrón de una serie de acciones que ocurren en el tiempo” (Henry Mintzberg, 1997)

El cuidado y cuidador

El cuidado es la acción social encaminada a garantizar la supervivencia social y orgánica de las personas con dependencia, es decir, de quienes carecen de autonomía personal y necesitan ayuda de otros para la realización de los actos esenciales de la vida diaria. (Huenchuan, 2009)

DISEÑO METODOLOGICO

Para la realización de este proyecto de investigación, la población y la muestra, se la obtuvo del CAIPM; los cuales fueron 34 Adultos Mayores, que fluctuaban en edad de sesenta y ocho y ochenta años, que asisten al Centro Diurno en el periodo de Junio a Noviembre del 2018, el tipo de investigación fue descriptiva y cualitativa debido a que se usó como técnica encuesta aplicada a los cuidadores y valoración a los adultos mayores para la obtención de resultados

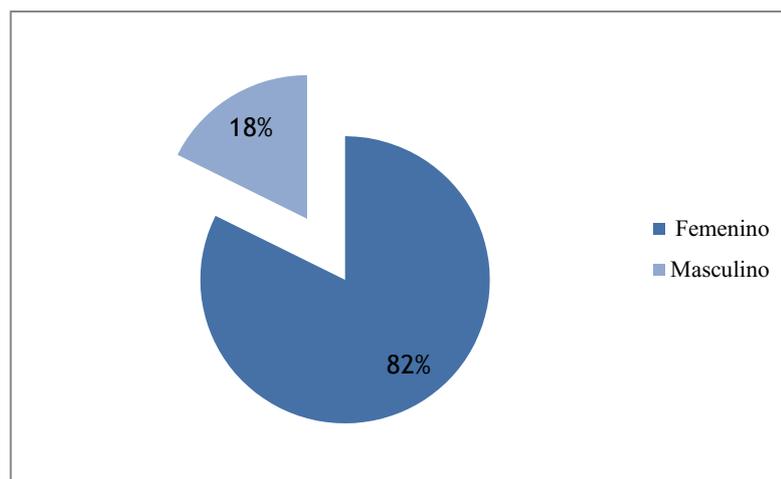
Los métodos usados en este proyecto fueron: deductivo este método fue empleado en la evaluación y el análisis de la información recolectada, deduciendo esencialmente el problema principal de este proyecto, con la ayuda de las encuestas, a partir de esto se determinó ver el nivel socio demográfico los cuidadores y las necesidades que tienen los adultos mayores en general., y a través del método lógico inductivo se determinó una necesidad en particular, la cual al ser sometida a investigación, se logró conocer que dicha necesidad afectaba a varias personas de una manera significativa.

Encuesta sociodemográfica dirigida a los cuidadores de adultos mayores que asisten al centro de atención integral del patronato de manta

1.- Genero

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Femenino	28	82%
Masculino	6	18%
Total	34	100%

Tabla 1 Pregunta 1, encuesta realizada a los cuidadores de los adultos mayores



Fuente: Población Encuestada

Elaborado: Piguave Macías Sara Ximena

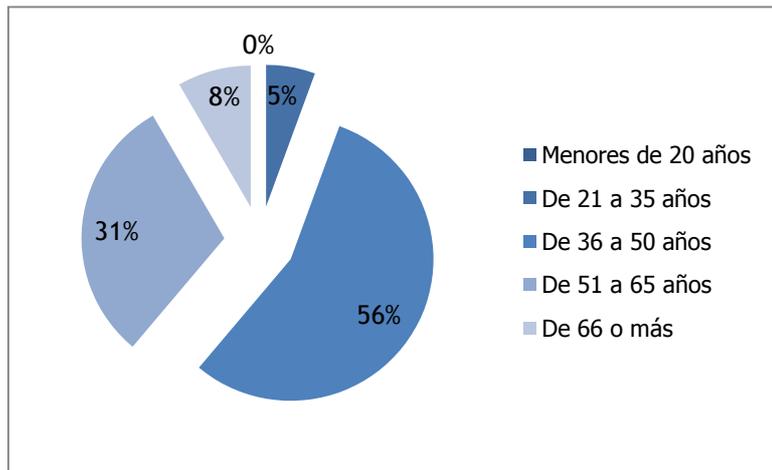
Análisis de la pregunta # 1:

Según la encuesta realizada a la población en general hacia los cuidadores, el 82% de las personas pertenece al sexo femenino, mientras que en el 18% es del sexo opuesto.

2.- Edad

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Menores de 20 años	0	0%
De 21 a 35 años	2	5%
De 36 a 50 años	20	56%
De 51 a 65 años	11	31%
De 66 o mas	3	8%
Total	34	100%

Tabla 2 Pregunta 2, encuesta realizada a los cuidadores de los adultos mayores



Fuente: Población Encuestada

Elaborado: Piguave Macías Sara Ximena

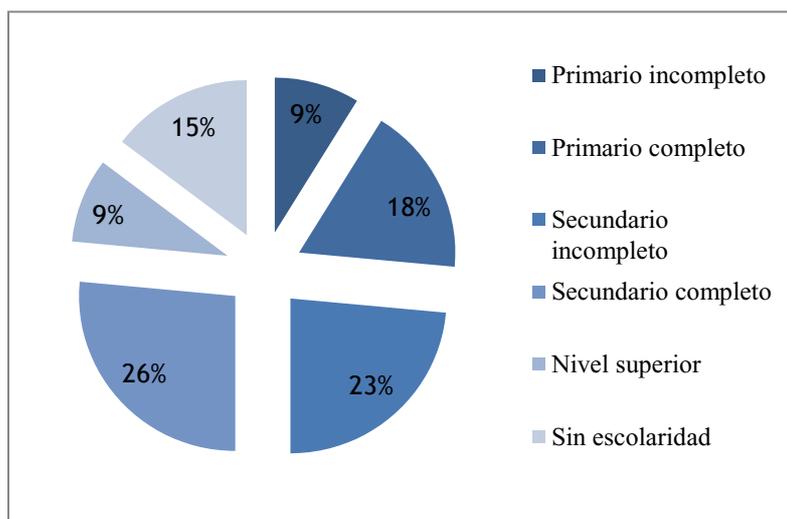
Análisis de la pregunta # 2

Según la encuesta realizada a la población encuestada a los cuidadores, el 56% de las personas oscila en el rango de 36 a 50 años, mientras que 0% es menor de 20 años.

3.- Nivel de instrucción

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Primario incompleto	2	8%
Primario completo	6	18%
Secundario incompleto	8	23%
Secundario completo	9	36%
Nivel Superior	4	10%
Sin escolaridad	5	15%
Total	34	100%

Tabla 3 Pregunta 3, encuesta realizada a los cuidadores de los adultos mayores



Fuente: Población Encuestada

Elaborado: Piguave Macías Sara Ximena

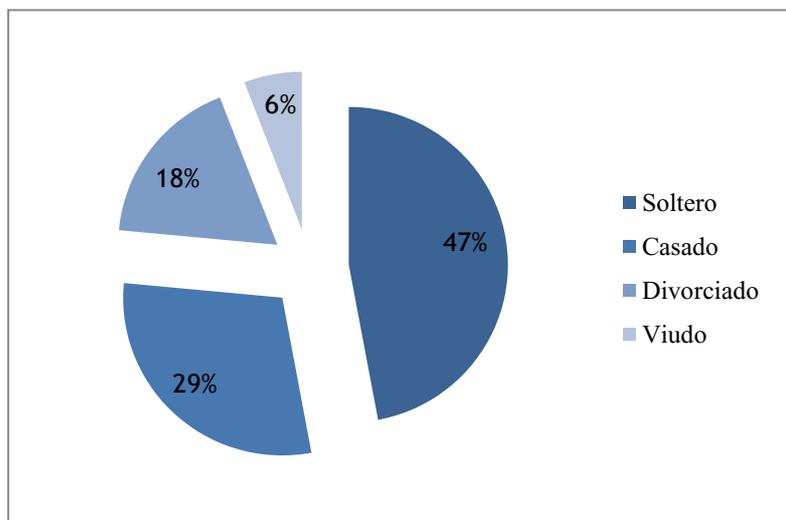
Análisis de la pregunta # 3

Según la encuesta realizada a los cuidadores, el 26% de las personas completaron sus estudios secundarios, mientras que el 8% no ha completado sus estudios primarios.

4.- Estado Civil

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Soltero	16	47%
Casado	10	29%
Divorciado	6	18%
Viudo	2	6%
Total	34	100%

Tabla 4 Pregunta 4, encuesta realizada a los cuidadores de los adultos mayores



Fuente: Población Encuestada

Elaborado: Piguave Macías Sara Ximena

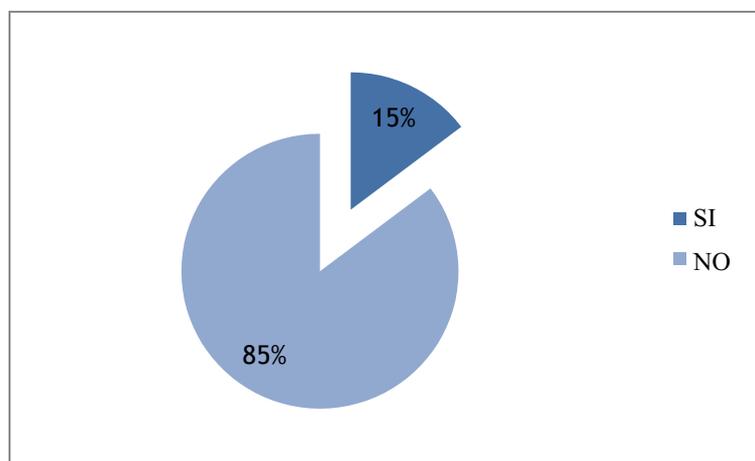
Análisis de la pregunta # 4

Según la encuesta, la población encuestada de los cuidadores, el 47% de las personas poseen estado de civil soltero, mientras que el 6% es viudo.

5.- Experiencias previas en cuidado de adultos mayores

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	5	15%
No	29	85%
TOTAL	34	100%

Tabla 4 Pregunta 5, encuesta realizada a los cuidadores de los adultos mayores



Fuente: Población Encuestada

Elaborado: Piguave Macías Sara Ximena

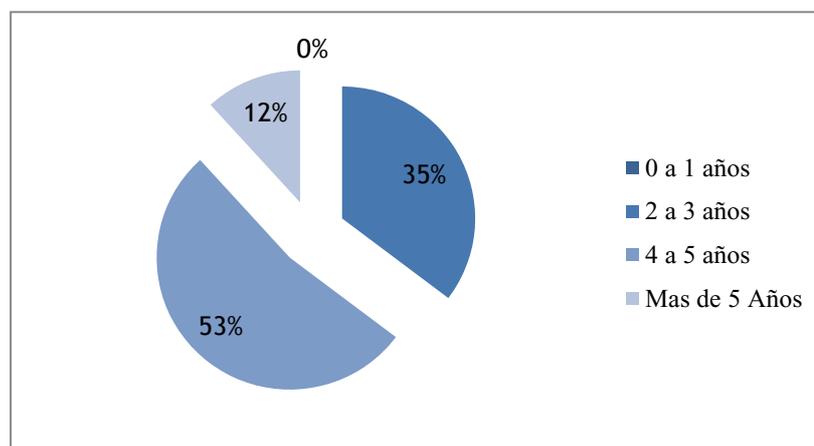
Análisis de la pregunta # 5

Según la encuesta realizada a la población encuestada de los cuidadores de los adultos mayores, el 85% poseen experiencias en el cuidado del adulto mayor, mientras que el 15% no la tiene.

6.- Tiempo de cuidando al adulto Mayor

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
0 a 1 años	0	0%
2 a 3 años	12	35%
4 a 5 años	18	53%
Más de 5 Años	4	12%
TOTAL	34	100%

Tabla 5 Pregunta 6, encuesta realizada a los cuidadores de los adultos mayores



Fuente: Población Encuestada

Elaborado: Piguave Macías Sara Ximena

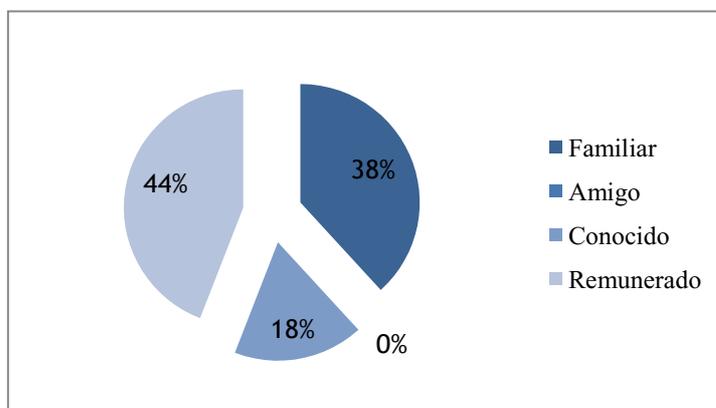
Análisis de la pregunta # 6

Según la encuesta, la población encuestada de los cuidadores, el 53% de las personas tienen entre 4 a 5 años cuidando al adulto mayor, mientras que el 0% oscila entre el rango de 0 a 1 año.

7.- Vínculo que lo une al adulto Mayor

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Familiar	13	38%
Amigo	0	0%
Conocido	6	18%
Remunerado	15	44%
TOTAL	34	100%

Tabla 6 Pregunta 7, encuesta realizada a los cuidadores de los adultos mayores



Fuente: Población Encuestada

Elaborado: Piguave Macías Sara Ximena

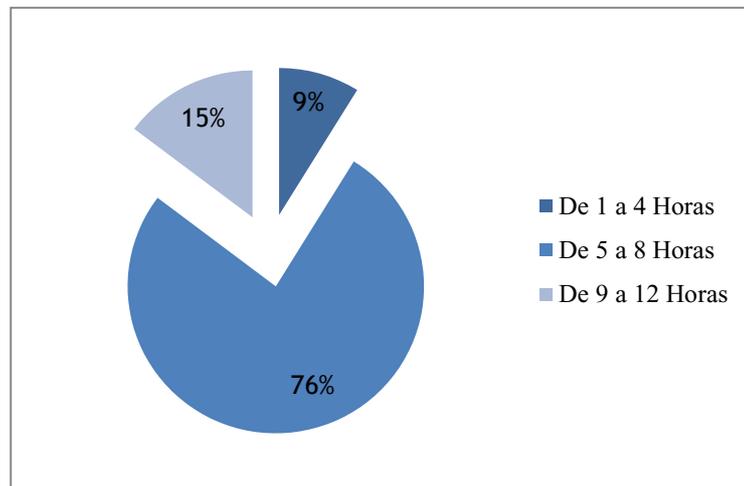
Análisis de la pregunta # 7

Según la encuesta, a la población encuestada de los cuidadores, el 44% tienen un vínculo remunerado con el adulto mayor, mientras que el 0% forma parte de amistad.

8.- Cantidad de horas que le brinda cuidados al Adulto Mayor

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
De 1 a 4 Horas	3	9%
De 5 a 8 Horas	26	76%
De 9 a 12 Horas	5	15%
TOTAL	34	100%

Tabla 7 Pregunta 8, encuesta realizada a los cuidadores de los adultos mayores



Fuente: Población Encuestada

Elaborado: Piguave Macías Sara Ximena

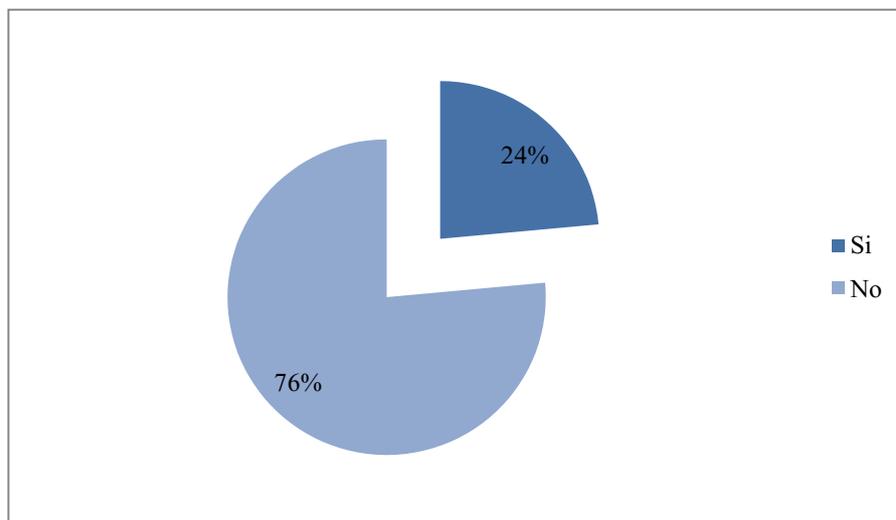
Análisis de la pregunta # 8

Según la encuesta realizada a los cuidadores, el 76% de las personas pasan con el adulto mayor entre 5 a 8 horas, mientras que el 9 % entre 1 a 4 horas.

9.- Conocimiento de áreas de desempeño ocupacional

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	8	24%
No	26	76%
TOTAL	34	100%

Tabla 8 Pregunta 9, encuesta realizada a los cuidadores de los adultos mayores



Fuente: Población Encuestada

Elaborado: Piguave Macías Sara Ximena

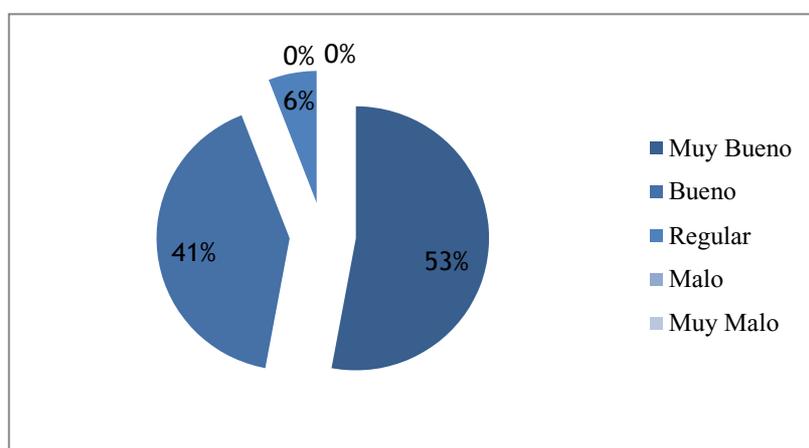
Análisis de la pregunta # 9

Según la encuesta realizada a los cuidadores, el 76% de las personas desconocen acerca de las áreas de desempeño en el adulto mayor, mientras que el 24 % si conocen.

10.- Estado de Salud

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy Bueno	18	53%
Bueno	14	41%
Regular	2	6%
Malo	0	0%
Muy Malo	0	0%
TOTAL	34	100%

Tabla 9 Pregunta 10, encuesta realizada a los cuidadores de los adultos mayores



Fuente: Población Encuestada

Elaborado: Piguave Macías Sara Ximena

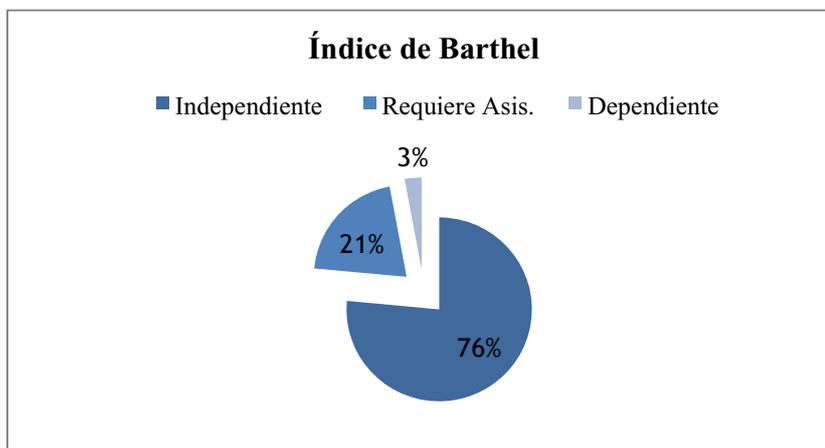
Análisis de la pregunta # 10

Según la encuesta realizada a los cuidadores, el 53% consideran que su estado de salud es muy bueno, mientras que el 0% oscila entre malo y muy malo.

**Evaluación dirigida a los adultos mayores del Centro Integral del Patronato de
Manta**

Evaluación 1: Índice de Barthel

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Independiente	26	76%
Requiere asistencia	7	21%
Dependiente	1	3%
TOTAL	34	100%



Fuente: Población Encuestada

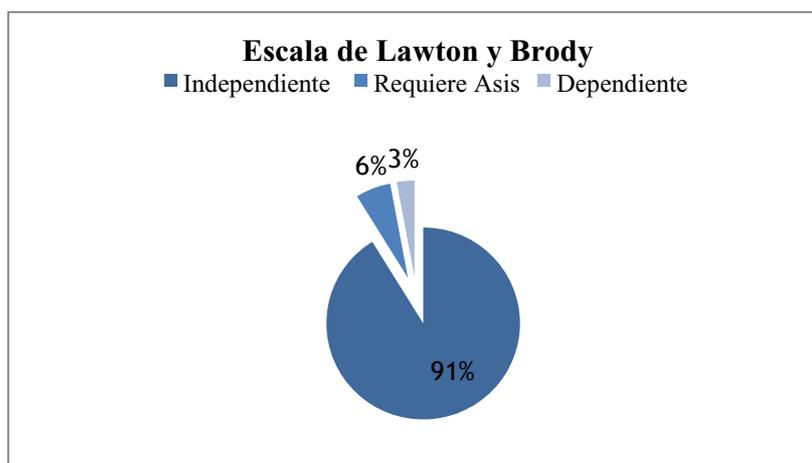
Elaborado: Piguave Macías Sara Ximena

Análisis de la valoración # 1:

Según la valoración mediante el índice de Barthel a los adultos mayores el 76% es considerado como Independiente, mientras que 21% requiere asistencia

Evaluación 2: Escala de Lawton y Brody

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Independiente	31	91%
Requiere asistencia	2	6 %
Dependiente	1	3%
TOTAL	34	100%



Fuente: Población Encuestada

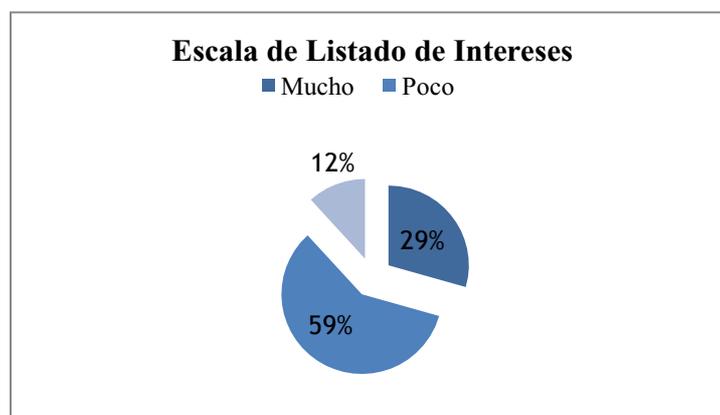
Elaborado: Piguave Macías Sara Ximena

Análisis de la valoración #2:

Según la valoración mediante el índice de Lawton y Brody a los adultos mayores, el 91% es considerado como Independiente, mientras que el 6% requiere asistencia

Evaluación 3: Escala de listado de intereses (Participación en actividades)

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucho	10	29%
Poco	20	59%
Ninguno	4	12%
TOTAL	34	100%



Fuente: Población Encuestada

Elaborado: Piguave Macías Sara Ximena

Análisis de la valoración 3:

Según la valoración mediante la escala de listado de Intereses a los adultos mayores, el 59 % no mantiene participación de actividades, mientras que 12% es poco.

DISEÑO DE LA PROPUESTA

Este trabajo investigativo surge como propuesta para abrir espacios a las actividades de la vida diaria y ocio, con el fin de ayudar a los cuidadores a obtener métodos que proporcionen autonomía en los adultos mayores, se pretende a través de esta guía de actividades fomentar la realización de varias actividades y que sea de iniciativa para futuras ideas.

TITULO: Guía de actividades para cuidadores del adulto mayor

OBJETIVO: Ofrecer al cuidador métodos que ayuden a mejorar el desempeño ocupacional del adulto mayor en sus actividades de la vida diaria y ocio, permitiendo mediante la misma que se mantenga una interacción cuidador- adulto mayor y que favorezca el desarrollo del cuidado.

ACTIVIDADES BASICAS DE LA VIDA DIARIA (ABVD)

<p><u>Higiene Corporal</u></p> <p>Una piel sana requiere limpieza e hidratación.</p> <ul style="list-style-type: none">- Se debe realizar por las diferentes zonas corporales en este orden: cuello, tronco, brazos, axilas, piernas, espalda, pies, genitales y región perianal.- Es importante ir secando al adulto mayor de forma inmediata para evitar que sienta frío. Se debe tomar especial atención a las zonas con pliegues, secando sin frotar y asegurándose que no queden húmedas para evitar posibles infecciones.- También, dependiendo del tipo de piel del adulto mayor, es aconsejable usar cremas aptas para mantener la hidratación de su cuerpo.	<p><u>Duración</u></p> <p>A diario Entre 10-15 minutos</p>
<p><u>Cuidados de la piel / Baño</u></p> <p>La piel del adulto mayor se vuelve cada vez más frágil, más seca y menos elástica.</p> <p>Cuidados importantes a considerar en el cuidado de la piel son:</p> <ul style="list-style-type: none">- Evitar el agua muy fría o muy caliente al momento de realizar el aseo personal.- Usar jabones neutros como el de glicerina.- Evitar largas exposiciones al sol y usar protección solar.- Beber aproximadamente 2 litros de	<p>Diariamente</p> <p>Se considera hacerlo en la mañana después del aseo y antes de salir de casa</p> <p>Baño entre 10-15 minutos</p>

<p>agua para mantener una buena hidratación.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Procurar que el adulto mayor use ropa de algodón para no irritar la piel. - Poner en orden secuencial los objetos necesarios para bañarse: jabón, esponja para enjabonarse, toalla para secarse, ropa limpia. - Regular la temperatura del agua y el chorro de la regadera o el nivel de la tina. - Colocar barras de apoyo y tapetes. Asegurar de que el piso no sea resbaloso. - Colocar una silla dentro de la tina o de la ducha si se le dificulta al adulto mayor moverse. Instalar, de preferencia y si los recursos lo permiten, una regadera flexible de mano; esto facilita mucho ya sea bañar al adulto mayor o que lo haga él mismo cómodamente sentado. - Colgar el jabón y la esponja de un cordón de la regadera para facilitar su uso. 	
<p><u>Aseo personal</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Se sugiere mantener el baño ordenado y con el menor número de objetos posible. - Colocar los artículos en secuencia, por ejemplo: junto al espejo el peine, sobre el lavabo el cepillo de dientes, la pasta dental y el vaso, entre otros - Colocar instrucciones sencillas junto al espejo del baño que 	<p>Diariamente</p> <p>Entre 10-15 minutos</p>

<p>describan los pasos a seguir, ya sea por escrito o con dibujos, donde se represente una persona peinándose o afeitándose, o con una foto de alguien cepillándose los dientes.</p>	
<p><u>Alimentación</u></p> <p>Es importante que los adultos mayores tengan una dieta equilibrada que les permita desarrollar sus actividades diarias y mantener un estado de salud satisfactorio.</p> <p>Una manera como el cuidador pueda ayudar al adulto mayor es:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arreglando la mesa en forma atractiva - Usar manteles, platos y vasos de plástico de colores vivos (fáciles de distinguir) para evitar que se rompan y el adulto mayor no se lastime. - Verificar la temperatura adecuada de los alimentos para que no estén demasiado calientes o muy fríos. - Preparar platillos que sean del gusto del adulto mayor. Los olores de la comida pueden avivar el interés por comer. - Servir un guisado a la vez y en cantidades pequeñas. De preferencia bocadillos que el adulto mayor pueda comer solo; es importante mantener su autosuficiencia el mayor tiempo posible. - No darle de comer en la boca mientras pueda hacerlo por sí mismo. - Recordarle el uso de cubiertos 	<p>Diariamente</p> <p>Entre 10-20 minutos</p>

<p>cuando tome los alimentos con las manos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tener paciencia ante los incidentes en la mesa y pedir que su familia también la tenga. - Es aconsejable que la última comida que consuma el adulto mayor sea muy temprano en la noche, de esta forma podrá dormir tranquilamente. - Según la dieta de cada persona, se recomienda consumir pescado, carnes blancas, aceite de oliva, legumbres, frutas y verduras. 	
<p><u>Vestimenta</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - El cuidador debe cerciorarse de que su ropa sea la adecuada según el clima, a veces los adultos mayores se ponen ropa ligera en invierno y se abrigan cuando hace calor; es por eso que deben ser muy vigilados cuando esto suceda. - Si hace falta se debe mostrar la ropa y cómo vestirse; se recurre a la mímica. , se muestra ropa y secuencia - Se sugiere el uso de ropa holgada y zapatos de una talla mayor a la que usa. De preferencia utilizar broches - adhesivos en ropa y zapatos; la ropa deportiva y los conjuntos de dos piezas facilitan las maniobras, se puede facilitar el uso de joyería de fantasía no valiosa, con la finalidad de no exponerlo a riesgos en la calle 	<p>Diariamente</p> <p>Entre 5-10 minutos</p>

<p>- Si el adulto mayor insiste en ponerse siempre lo mismo, se recomienda la compra dos juegos de ropa o bien por la noche se lavará la ropa usada</p> <p>Para una mejor presentación se permite el uso de perfume y maquillaje discreto si es mujer, o rasurar con frecuencia si es hombre.</p>	
<p><u>Descanso/dormir</u></p> <p>Los adultos mayores tienen mayor dificultad para dormir profundamente. Por esto, muchas veces tienen sueños más cortos y despertares bruscos. Para evitar esto, el adulto mayor debe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Levantarse y acostarse todos los días a la misma hora - Evitar tomar té o café antes de irse a dormir. - No ir a la cama recién cenado. - No mantener conversaciones emotivas antes de irse a la cama - No ver programas que lo puedan poner nervioso. <p>Es recomendable: Realizar actividades relajantes como leer, escuchar música y rezar.</p>	<p>Diariamente</p> <p>Necesario dependiendo del estado de salud de cada persona</p> <p>15-25 minutos (siesta)</p> <p>2 veces al día</p> <p>8 horas (dormir)</p>

ACTIVIDADES DE OCIO				
DEPORTES PARA MANTENER MOVIMIENTO				
<u>CAMINATA</u>				
	TIEMPO DE DURACION	MATERIALES A UTILIZAR	BENEFICIO	OBSERVACION
3 Días a la semana	30 – 40 minutos	Toalla pequeña Botella con agua	Mejora la densidad ósea, te ayuda a Mantener el peso ideal y te aleja de problemas cardiovasculares.	Riesgo de lesiones es muy bajo.
<u>YOGA – TAI-CHI</u>				
2 Días a la semana	30-40 Minutos	Silla Botella con agua Ropa ligera	Fortalece articulaciones, evitar la pérdida de masa muscular, mejora la respiración.	Ayuda a la relajación, evita la depresión, disminuye la ansiedad y retrasar el deterioro cognitivo.
<u>BAILE</u>				
2 Días a la semana	25-30 minutos	Botella con agua Toalla pequeña	Mejora coordinación y equilibrio Socialización con los demás Aumenta flexibilidad y resistencia	Ejercicio aeróbico que fortalece músculos y evita enfermedades cardiovasculares.

<u>BICICLETA</u>				
1 Día a la semana	15-20 minutos	Bicicleta adaptada a necesidad del usuario Botella con agua Toalla pequeña	Mejora la circulación y activa el corazón, además fortalece la musculatura y mantiene en buen estado las articulaciones. Fomenta autoestima y socialización	Ayudar a tu cuerpo fomenta tu autoestima y socialización. Durante el ejercicio es recomendable controlar el pulso, descansar, mantener intensidad
<u>NATACION</u>				
1 Día a la semana	25-30 minutos	Piscina Botella con agua Traje de baño Objetos inflables como: salvavidas, boyas, gafas de natación.	Capacidad motriz aumenta, igual que la memoria debido a la concentración y coordinación que se necesita Aumenta flexibilidad Beneficia en prevención de enfermedades	Disminuye estrés y nerviosismo Aumenta masa muscular y tonifica Ayuda a mejorar socialización cuando se lo hace en grupo

<u>OCIO SEDENTARIO</u>				
Aquellas actividades relacionadas con los medios de comunicación				
<u>VER TELEVISION</u>				
	TIEMPO DE DURACION	MATERIALES A UTILIZAR	BENEFICIO	OBSERVACION
Tiempo prolongado según la necesidad	30-45 minutos	Televisión Mueble o silla cómoda	Actúa como fuente de entretenimiento y aprendizaje Desarrolla un modelo de conducta	La televisión se puede considerar como un medio de socialización, ya que es capaz de compensar las desigualdades sociales. Además es un transmisor de normas, valores y conceptos
<u>ESCUCHAR LA RADIO- NOTICAS O MUSICA</u>				
Tiempo prolongado según la necesidad	30-45 minutos	Radio Mueble o silla cómoda	Mantiene informado de acontecimientos o noticias , proporciona un espacio de imaginación Brinda una buena compañía , si la persona se encuentra sola Estimula la memoria y	Tiene una buena señal por lo que se puede escuchar hasta lugares lejanos

			mejora concentración , reduce ansiedad y relaja si la persona escucha melodías o canciones que le parezcan agradables	
<u>UTILIZAR REDES SOCIALES –VIDEOLLAMADAS</u>				
Tiempo prolongado según la necesidad	30-45 minutos	Celular Sillón o mueble cómoda	Mantiene informado a la persona y entretenida	A través de las redes sociales, especialmente Facebook y Skype, los adultos mayores pueden ponerse en contacto con familiares y amigos que no viven en su entorno o que, por diferentes motivos, como puede ser un problema de salud, no pueden verse con la frecuencia que les gustaría.

<u>OCIO DOMESTICO</u>				
Aquellas actividades que requieren dinamismo				
<u>COSER</u>				
	TIEMPO DE DURACION	MATERIALES A UTILIZAR	BENEFICIO	OBSERVACION
2 días a la semana	40-45 minutos	Máquina de coser	Mejora autoestima , y relaja a quien lo realiza ,desarrolla creatividad mediante la costura	Se sentirá satisfacción al ser consiente de todo lo que se puede realizar con las manos y se gozará de paz, relajación y sensibilidad que se desarrolla haciendo estas labores.
<u>MANUALIDADES</u>				
2 días a la semana	20-30 minutos	Materiales reciclables Goma Tijeras Tela Papel Lápices de colores Regla	Ayudan a desarrollar la concentración y la creatividad Disminuyen el estrés	Las manualidades refuerzan la autoestima, ser capaz de hacer algún trabajo manual y hacerlo bien es importante sobre todo para los adultos mayores que se demuestran a si mismo que son capaces de hacer esfuerzos y conseguirlo.

<u>CUIDAR EL HUERTO</u>				
3 días a la semana	10-15 minutos	Plantas (flores o frutales) Tierra Agua Recipientes	Ayuda a mantener al adulto mayor en movimiento , Ayuda a reducir el estrés y relaja	Estar en contacto con la naturaleza es una terapia beneficiosa y una actividad para aprovechar el contacto familiar
<u>CUIDADO DE MASCOTA</u>				
			Mejoran la sociabilidad , aumenta la responsabilidad , estimula la actividad física , disminuye sensación de soledad	La relación entre los adultos mayores y las mascotas ayuda a aliviar la sensación de soledad que suele causar esta etapa de la vida.
<u>ARRERGLAR ROPA / DOBLADO Y SELECCIÓN DE PRENDAS</u>				
			Beneficia el habito de orden , Estimula la actividad física Ayuda a colaborar en tarea de hogar	Esta actividad ayuda al adulto mayor a que pueda elegir a su gusto que ponerse cada día y mantener ordenado el lugar donde coloca su ropa diaria

<u>DECORAR CASA</u>				
			Ayuda a mejorar autoestima del adulto mayor Desarrolla creatividad	Mejora la calidad de vida al adulto mayor , al tener un lugar limpio , seguro y decorado al gusto de cada uno
<u>CARPINTERIA EN HOGAR</u>				
			Ayudan a desarrollar la concentración y la creatividad	Ayuda a mantener al adulto mayor en actividad, y a desarrollar creatividad y hacer objetos para el hogar

<u>OCIO DE APRENDIZAJE</u>				
Aquellas actividades que buscan un aprendizaje continuo y satisfacer necesidades intelectuales.				
<u>JUEGOS DE MEMORIA</u>				
	TIEMPO DE DURACION	MATERIALES A UTILIZAR	BENEFICIO	OBSERVACION
2 días a la semana	20-30 minutos	Tarjetas de cartón o plástico , con figuras o nombres en parejas	Entrenan memoria visual , potencia en habilidades cognitivas, mejoran la concentración , aumenta la memoria a corto plazo, ayuda a pensar rápido	El estímulo de identificar parejas permite centralizar la atención y mantenerse enfocado.

<u>PUZZLES Y JUEGOS DESARMABLES</u>				
1 día a la semana	20 minutos	Juegos de plástico , o cartón prensado Figuras de diferentes formas y tamaños	Ayuda a la motricidad fina de los dedos , a través de la manipulación de piezas y movimientos pinzados Estimula la inteligencia espacial, y contribuye a la resolución de problemas.	Mejora capacidad de observación, análisis, concentración y atención ,ejercita memoria visual
<u>JENGA</u>				
2 días a la semana	5 – 15 minutos	El juego se compone de 54 bloques de madera alargados que conforman una torre compacta, con tres bloques por nivel. Cada bloque tiene unas dimensiones de 1.5×2.5×7.5 cm, es decir que su largo es tres veces su ancho.	Ayuda a las funciones ejecutivas (planificar el siguiente movimiento) , mejora la atención	El Jenga es esencial para trabajar los conceptos de física como son el equilibrio Fomenta el control postural y movimiento , la coordinación óculo manual y la motricidad fina

<u>LABERINTOS</u>				
2 días a la semana	10-15 minutos	Laberinto de madera o en cartulina, diseñado	Fortalece la atención , impulsa rapidez , ayuda en el desarrollo de memoria y motricidad fina Se pueden resolver usando los dedos, un lápiz o usando la vista.	La acción de resolver laberintos ayuda a desarrollar las funciones ejecutivas y las habilidades espaciales
<u>CRUCIGRAMAS</u>				
2 días a la semana	10-20 minutos	En hojas bond, o cartulina	Contribuye a prevenir el deterioro cognitivo ,estimulan la memoria a largo plazo ,estimulan la comprensión lectora y ortografía	Ayuda a mantener las conexiones entre neuronas contribuyendo a la plasticidad cerebral Estimulan la capacidad de resolución de Problemas
<u>LEER Y ESCRIBIR</u>				
2 días a la semana	15-20 minutos	Lecturas: cuentos , artículos de periódico o revista Lápiz o esfero.	Beneficia a el desarrollo del pensamiento y del aprendizaje Desarrolla la empatía y habilidad para escuchar Mejora la concentración	Fomenta la organización y elaboración de ideas sobre algún tema

Resultados esperado de la Propuesta

Según los datos obtenidos y la apreciaciones de las conclusiones se ve claramente que los adultos mayores necesitan motivación y una guía por parte de los cuidadores para realizar las actividades que permitan mejorar sus destrezas y el rendimiento en el desempeño ocupacional y una de las mejores manera de lograr esto es que se capacite a los cuidadores con nuevas estrategias o métodos que permitan un mejor manejo y control en Actividades de la Vida Diaria y también a través de actividades recreacionales que ayuden a mantener el estado de salud de las personas de la tercera edad.

CONCLUSIONES

- Del proyecto de investigación realizado se concluye que el cuidador cumple un papel muy importante en la vida del adulto mayor, ya que es el encargado de mantener el estilo de vida.
- Una vez analizado el nivel sociodemográfico de los cuidadores se demuestra que el género dedicado al cuidado del adulto mayor es de prevalencia femenina, con edad entre 36-50 años, de estado civil soltero, con nivel de estudio secundario, con escaso conocimiento en el cuidado del adulto mayor, sin embargo con rango de 4- 5 años de tiempo laboral con los mismos.
- Se determina por medio de escalas de Actividades de la Vida Diaria (Escala Barthel , Escala de Lawton y Brody y Listado de Intereses de Ocio) que los adultos mayores del Centro de Atención Integral del Patronato Municipal de Manta , donde más se involucran es en el área de Actividades Instrumentales de la Vida Diaria, estas son realizadas por ellos sin ningún grado de dificultad , las Actividades Básicas de la Vida Diaria las realizan correctamente ,sin embargo falta una mayor intervención en el área de ocio (recreación), por la cual es requerido que los cuidadores apliquen un listado de actividades que ayuden a que el adulto mayor pase más tiempo ocupado y así evitar el deterioro cognitivo, físico y mental.
- Por lo tanto se plantea una guía de actividades que permita mejorar el desempeño ocupacional en las áreas de ocupación del adulto mayor y que esta sea apoyada por el cuidador para así el mejore en su preparación y permita mantener una buena interacción con el adulto mayor.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda al Centro de Atención Integral del Patronato Municipal de Manta que incluya en su programa de capacitación, un espacio para los cuidadores del adulto mayor, esto beneficiara tanto al cuidador como al adulto mayor porque mediante estas charlas se dará a conocer que tan importante es el incluir ciertas actividades con un fin para mejorar el desempeño ocupacional.
- Se recomienda la utilización y práctica de guía de actividades para los cuidadores de los adultos mayores y que se proporcione más información sobre el cuidado, adaptación del lugar , que permita ayudar en la evolución de los mismo.
- Se debe dar importancia a la participación del cuidador como ayuda para el adulto mayor, ya que ellos son base de motivación y estímulo para que las actividades realizadas lleven un mejor rendimiento.
- Para un mejor desarrollo de las actividades en casa para los adultos mayores, se debe considerar tener un espacio libre, que sea adaptado y que cuente con los materiales que necesita, tanto para actividades recreativas o de uso personal en las ABVD.

BIBLIOGRAFIA

- Andrews, K., & E., L. (1969). El proceso estrategico. En J. B. Henry Mintzberg, *El proceso estrategico* (pág. 15). Pearson Educación.
- AOTA. (2010). Dominio y proceso de Terapia Ocupacional . *Marco de trabajo para la práctica de Terapia Ocupacional*, 10.
- B, K. P. (25 de Junio de 2016). La población adulta mayor crecerá 34% a partir de 2020. *El Telegrafo*, págs. 20-22.
- Cobo, F., & Pérez, M. (2013). *Deporte y gran discapacidad "Aportaciones y experiencias"*.
Obtenido de https://books.google.es/books?id=s0ZkAgAAQBAJ&lpg=PA6&ots=60yvU_wOvb&dq=DEPORTE%20Y%20GRAN%20DISCAPACIDAD%20%22Aportaciones%20y%20experiencias%22&lr&hl=es&pg=PA6#v=onepage&q=DEPORTE%20Y%20GRAN%20DISCAPACIDAD%20%22Aportaciones%20y%20experiencias%22&f=f
- Constitución de la República del Ecuador*. (2008). Obtenido de http://www.asambleanacional.gov.ec/documentos/constitucion_de_bolsillo.pdf
- CONADIS. (2012). *Consejo Nacional de Discapacidad*.
- Cristina H. Bolaños, C. E. (2010). *Actividades para el cuidado de la salud con adultos mayores*. Mexico : Editorial Limusa S.A.
- (1997). En J. B. Henry Mintzberg, *El proceso estrategico* (págs. 2-10). Pearson Educación.
- Huenchuan, S. (2009). Envejecimiento e institucionalidad para el cuidado. *Seminario Regional* (págs. 2-3). Chile: Cepal.
- Moreno C., E. L. (2015). Desempeño Ocupacional: Dimensiones ocupacionales . *Umbral Científico* , 8.
- Mulligan, S. (2003). *Terapia Ocupacional en Geriatria, proceso de evaluación*. Mexico : Panamericana.

Murillo, J. C. (2003). Taller recreativo para personas mayores. Bogota, Colombia: San Pablo.

Ochoa. (2008). El adulto Mayor . *Naciones Unidas* , 20-21.

OMS. (2015). *Informe mundial sobre la salud y el envejecimiento* . Ginebra,Suiza: OMS .

Plan Nacional del Buen Vivir. (2013 - 2017). Obtenido de <http://www.buenvivir.gob.ec/objetivos-nacionales-para-el-buen-vivir>

Polonio; Durante; Noya . (2011). *Conceptos fundamentales de Terapia Ocupacional*. Madrid : Médica Panamericana .

Roger, & Holm. (2008). *El proceso de la Terapia Ocupacional*. Baltimore,EEUU : E.S Cohn .

ANEXOS

FORMATO DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS CUIDADORES DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CAIPM



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
TERAPIA OCUPACIONAL
CENTRO DE ATENCION INTEGRAL DEL
PATRONATO DE MANTA



Encuesta dirigida a: los cuidadores de los adultos mayores que asisten al Centro de
Atención Integral del Patronato Municipal de Manta

TEMA: ESTRATEGIAS PARA CUIDADORES EN EL DESEMPEÑO
OCUPACIONAL DE LOS ADULTOS MAYORES.

1. . ¿Usted a que genero pertenece?

- a) Femenino
- b) Masculino

2. ¿Cuál es su edad?

- a) Menores de 20 años
- b) De 21 a 35 años
- c) De 36 a 50 años
- d) De 51 a 65 años
- e) De 66 o mas

3. ¿Cuál es su nivel de instrucción?

- a) Primario Incompleto
- b) Primario Completo
- c) Secundario Incompleto
- d) Secundario Completo
- e) Nivel Superior
- f) Sin escolaridad

4. **¿Cuál es su estado civil?**
 - a) Soltero
 - b) Casado
 - c) Divorciado
 - d) Viudo
5. **¿Tiene usted experiencias previas en cuidado de adultos mayores?**
 - a) Si
 - b) No
6. **¿Cuál es el tiempo que lleva cuidando al adulto Mayor?**
 - a) De 0 a 1 año
 - b) De 2 a 3 años
 - c) De 4 a 5 años
 - d) Y más de 5 años
7. **¿Cuál es el tipo de Vínculo que lo une al adulto Mayor?**
 - a) Familia
 - b) Amigo
 - c) Conocido
 - d) Remunerado
8. **¿Cuál es la cantidad de horas que le brinda cuidados al Adulto Mayor?**
 - a) De 1 a 4 horas
 - b) De 5 a 8 horas
 - c) De 9 a 12 horas
9. **¿Conoce usted acerca de las áreas de desempeño ocupacional?**
 - a) Si
 - b) No
10. **¿Cómo Usted Considera su estado de Salud?**
 - a) Muy bueno
 - b) Bueno
 - c) Regular
 - d) Malo
 - e) Muy malo

EVALUACIÓN MEDIANTE TEST A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO
DE ATENCIÓN INTEGRAL DEL PATRONATO MUNICIPAL DE MANTA

Actividades básicas de la vida diaria		
Parámetro	Situación del paciente	Puntuación
Total:		
Comer	- Totalmente independiente	10
	- Necesita ayuda para cortar carne, el pan, etc.	5
	- Dependiente	0
Lavarse	- Independiente: entra y sale solo del baño	5
	- Dependiente	0
Vestirse	- Independiente: capaz de ponerse y de quitarse la ropa, abotonarse, atarse los zapatos	10
	- Necesita ayuda	5
	- Dependiente	0
Arreglarse	- Independiente para lavarse la cara, las manos, peinarse, afeitarse, maquillarse, etc.	5
	- Dependiente	0
Deposiciones (valórese la semana previa)	- Continencia normal	10
	- Ocasionalmente algún episodio de incontinencia, o necesita ayuda para administrarse supositorios o lavativas	5
	- Incontinencia	0
Micción (valórese la semana previa)	- Continencia normal, o es capaz de cuidarse de la sonda si tiene una puesta	10
	- Un episodio diario como máximo de incontinencia, o necesita ayuda para cuidar de la sonda	5
	- Incontinencia	0
Usar el retrete	- Independiente para ir al cuarto de aseo, quitarse y ponerse la ropa...	10
	- Necesita ayuda para ir al retrete, pero se limpia solo	5
	- Dependiente	0
Trasladarse	- Independiente para ir del sillón a la cama	15
	- Mínima ayuda física o supervisión para hacerlo	10
	- Necesita gran ayuda, pero es capaz de mantenerse sentado solo	5
	- Dependiente	0

Deambular	- Independiente, camina solo 50 metros	15
	- Necesita ayuda física o supervisión para caminar 50 metros	10
	- Independiente en silla de ruedas sin ayuda	5
	- Dependiente	0
Escalones	- Independiente para bajar y subir escaleras	10
	- Necesita ayuda física o supervisión para hacerlo	5
	- Dependiente	0

Máxima puntuación: 100 puntos (90 si va en silla de ruedas)	
Resultado	Grado de dependencia
< 20	Total
20-35	Grave
40-55	Moderado
≥ 60	Leve
100	Independiente

ESCALA DE ACTIVIDADES INSTRUMENTALES DE LA VIDA DIARIA

Escala de Lawton y Brody	
ASPECTO A EVALUAR	Puntuación
CAPACIDAD PARA USAR EL TELÉFONO:	
- Utiliza el teléfono por iniciativa propia	1
- Es capaz de marcar bien algunos números familiares	1
- Es capaz de contestar al teléfono, pero no de marcar	1
- No es capaz de usar el teléfono	0
HACER COMPRAS:	
- Realiza todas las compras necesarias independientemente	1
- Realiza independientemente pequeñas compras	0
- Necesita ir acompañado para hacer cualquier compra	0
- Totalmente incapaz de comprar	0
PREPARACIÓN DE LA COMIDA:	
- Organiza, prepara y sirve las comidas por sí solo adecuadamente	1
- Prepara adecuadamente las comidas si se le proporcionan los ingredientes	0
- Prepara, calienta y sirve las comidas, pero no sigue una dieta adecuada	0
- Necesita que le preparen y sirvan las comidas	0
CUIDADO DE LA CASA:	
- Mantiene la casa solo o con ayuda ocasional (para trabajos pesados)	1
- Realiza tareas ligeras, como lavar los platos o hacer las camas	1
- Realiza tareas ligeras, pero no puede mantener un adecuado nivel de limpieza	1
- Necesita ayuda en todas las labores de la casa	1
- No participa en ninguna labor de la casa	0
LAVADO DE LA ROPA:	
- Lava por sí solo toda su ropa	1
- Lava por sí solo pequeñas prendas	1
- Todo el lavado de ropa debe ser realizado por otro	0
USO DE MEDIOS DE TRANSPORTE:	
- Viaja solo en transporte público o conduce su propio coche	1
- Es capaz de coger un taxi, pero no usa otro medio de transporte	1
- Viaja en transporte público cuando va acompañado por otra persona	1
- Sólo utiliza el taxi o el automóvil con ayuda de otros	0
- No viaja	0
RESPONSABILIDAD RESPECTO A SU MEDICACIÓN:	
- Es capaz de tomar su medicación a la hora y con la dosis correcta	1
- Toma su medicación si la dosis le es preparada previamente	0
- No es capaz de administrarse su medicación	0

MANEJO DE SUS ASUNTOS ECONÓMICOS:	
- Se encarga de sus asuntos económicos por sí solo	1
- Realiza las compras de cada día, pero necesita ayuda en las grandes compras, bancos...	1
- Incapaz de manejar dinero	0
Puntuación total:	

La información se obtendrá de un cuidador fidedigno. Se puntúa cada área conforme a la descripción que mejor se corresponda con el sujeto. Por tanto, cada área puntúa un máximo de **1 punto** y un mínimo de **0 puntos**. La máxima dependencia estaría marcada por la obtención de **0 puntos**, mientras que una suma de **8 puntos** expresaría una independencia total.

Esta escala es más útil en mujeres, ya que muchos varones nunca han realizado algunas de las actividades que se evalúan

LISTADO DE INTERESES. KIELHOFNER

ACTIVIDAD	CUAL HA SIDO SU NIVEL DE INTERES						Participa actualmente en esta actividad		Le gustaría realizar esta actividad en un futuro	
	EN LOS ULTIMOS AÑOS			EN EL ULTIMO AÑO						
	Mucho	Poco	Ninguno	Mucho	Poco	Ninguno	Si	No	Si	No
Practicar Jardinería										
Coser										
Jugar Naipes										
Participar en actividades religiosas										
Escuchar Radio										
Caminar										
Escribir										
Bailar										
Jugar Futbol										
Ver futbol										
Escuchar música										
Armar puzles										
Ver películas										
Asistir a charlas y conferencias										
Nadar										
Jugar Bolos										
Ir de Visita										
Arreglar ropa										
Jugar damas/ajedrez										
Hacer Asado										
Leer										
Viajar										
Ir a fiestas										
Limpiar la casa										
Jugar con juegos desarmables										

Ver televisión										
Ir a conciertos										
Cuidar mascotas										
Lavar /planchar										
Jugar juegos de mesa										
Decorar casa										
Cantar										
Comprar ropa										
Ir a la peluquería										
Andar en bicicleta										
Hacer ejercicios										
Trabajar en carpintería										
Conducir vehículo										
Cuidar niños										
Cocinar										
Coleccionar										
Pescar										
Sacar fotografías										
Pintar										
Ir a un parque										



Evaluación a los adultos mayores del Centro de Atención Integral del Patronato Municipal mediante escala de Barthel, Lawton y Brody y listado de intereses.





Aplicación de encuesta sociodemográfica a los cuidadores de los adultos mayores del Centro de atención integral del Patronato de Manta

