

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERIA DE OCCIDENTE
QUETZALTENANGO**



**CONOCIMIENTOS QUE POSEEN LOS FAMILIARES DE LOS
ADULTOS MAYORES SOBRE NECESIDADES BASICAS
RELACIONADAS A LA EDAD**

**Estudio descriptivo transversal, realizado con familiares
de los adultos mayores que asisten al Comedor «El Buen
Samaritano» Parroquia de San Marcos, Junio 2,011**

CAYETANA DE JESUS SOLARES LEMUS

Asesora: Licda. Ximena Enríquez de Sajquim

Revisora: Msc. Mirna Isabel García Arango

TESIS

**Presentada a las autoridades de la Facultad de Ciencias
Médicas de la Universidad De San Carlos De Guatemala Y
Escuela Nacional de Enfermería de Occidente
Quetzaltenango**

Previo a optar el grado de

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

Quetzaltenango, Guatemala Agosto de 2,011



CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO (CUM)
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERÍA DE OCCIDENTE
 12 Avenida 0-18 zona 1, Quetzaltenango Tel. 77612449 – 77631745
 E – mail eneoxxela@hotmail.com



LA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA A TRAVÉS DE LA DIRECCIÓN DE LA ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERÍA DE OCCIDENTE. QUETZALTENANGO.

AUTORIZA LA IMPRESIÓN DEL TRABAJO DE TESIS TITULADO

“CONOCIMIENTOS QUE POSEEN LOS FAMILIARES DE LOS ADULTOS MAYORES SOBRE NECESIDADES BÁSICAS RELACIONADAS A LA EDAD”

Presentado por la estudiante **CAYETANA DE JESUS SOLARES LEMUS**
 Carné 9041019
 Trabajo Asesorado Por: Licda. Ximena Enríquez de Sajquim
 Y revisado por: Msc. Mirma Isabel García Arango

Quienes lo avalan de acuerdo al Normativo de Tesis y Exámenes Generales, Grado académico de LICENCIATURA EN ENFERMERÍA, PUNTO NOVENO, INCISOS 9.1 y 9.2 del ACTA 32-2004

Dado en la ciudad de Quetzaltenango a los 19 días del mes de septiembre del año dos mil once.

Mirma Isabel García Arango
 Msc. Mirma Isabel García Arango
 DIRECTORA
 ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERIA de Occidente DIRECCION Quetzaltenango.

Va.Bo.

Jesús Arndolfo Oliva Leal
 Dr. Jesús Arndolfo Oliva Leal
 DECANO





Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Ciencias Médicas
Escuela Nacional de Enfermería de Quetzaltenango
Unidad de Tesis



Quetzaltenango, 15 de Agosto de 2011

Enfermera
Cayetana de Jesús Solares Lemus
Presente

Se le da a conocer que el informe Final de su trabajo de Tesis Titulado:
**"CONOCIMIENTOS QUE POSEEN LOS FAMILIARES DE LOS ADULTOS
MAYORES SOBRE LAS NECESIDADES BÁSICAS RELACIONADAS A LA EDAD"**
Ha sido REVISADO y al establecer que cumple con los requisitos exigidos por esta
Unidad, se le autoriza, a continuar con los trámites correspondientes para someterse a su
examen privado y público.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licda. Alma Emilia Valdez de Camacho
Coordinadora
Unidad de Tesis



c.c. Archivo
c.c. Estudiante
cc. Directora

DEDICATORIA

A DIOS

Fuente inagotable de sabiduría, por el don maravilloso de la vida.

A MIS PADRES

Por su apoyo moral y espiritual.

A MADRE CHABELITA CACERES (Q.E.P.D)

Que mi triunfo sea un homenaje a su memoria.

A LA CONGREGACION DE HERMANAS FRANCISCANAS DE LA ASUNCION

Por la oportunidad y apoyo incondicional en mi formación académica.

A MIS HERMANOS/AS

Con cariño y aprecio.

A MIS SOBRINOS/AS

Con cariño y como un ejemplo a seguir.

A LA FAMILIA CIFUENTES VALDEZ

Gracias por permitirme ser parte de su familia y por apoyarme siempre.

AL SEÑOR LUIGI POMI

Por el apoyo económico brindado durante mi carrera, Dios se lo multiplique.

AL PROFESOR ISAIAS CASTRO Y FAMILIA

Gracias por toda su ayuda y apoyo.



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERIA DE OCCIDENTE

QUETZALTENANGO



ARTICULO 8° DE RESPONSABILIDAD

El sustentante es el único responsable de los conceptos y opiniones expresadas en el contenido del trabajo de tesis. Su aprobación en manera alguna implica responsabilidad para la Universidad de San Carlos de Guatemala.

A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA, ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERIA DE OCCIDENTE Y A MIS DOCENTES.

Agradecimiento sincero por haberme acogido en sus aulas y por haber fomentado en mí el servicio y responsabilidad en el campo de la salud.

AL COMITÉ DE TESIS

Especialmente a la Licda. Alma Emilia de Camey y Licda. Celeste Fuentes por su confianza y apoyo.

A MI ASESORA Y REVISORA

Licda. Ximena Enríquez y Msc. Mirna García, por el asesoramiento y sabios consejos para la elaboración del presente trabajo.

A MIS COMPAÑERAS

Especialmente a Otilia Ángel, gracias por su cariño, por los momentos compartidos y como un estímulo y ejemplo que sí se pueden alcanzar las metas.

A MIS AMIGOS Y AMIGAS

Muchas gracias por su cariño y por animarme a seguir adelante.

INDICE

| | Página |
|---|--------|
| RESUMEN | |
| I. INTRODUCCION | 1 |
| II. DEFINICION Y ANALISIS DEL PROBLEMA | 3 |
| III. JUSTIFICACION | 9 |
| IV. OBJETIVOS | 13 |
| V. REVISION TEORICA Y DE REFERENCIA | 15 |
| A. Conocimiento | 15 |
| B. Familia | 17 |
| C. Adulto Mayor | 20 |
| 1. Envejecimiento biológico | 22 |
| 2. Envejecimiento patológico | 22 |
| 3. Envejecimiento sociológico | 22 |
| 4. Envejecimiento psicológico | 22 |
| D. Necesidades Básicas Del Adulto Mayor | 24 |
| 1. Necesidad de subsistencia | 26 |
| 2. Necesidad de higiene | 30 |
| 3. Necesidad de protección | 32 |
| 4. Necesidades de recreación y actividad física | 35 |
| 5. Necesidades emocionales | 36 |
| VI. MATERIAL Y METODOS | 39 |
| VII. PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS | 47 |
| VIII. CONCLUSIONES | 63 |
| IX. RECOMENDACIONES | 65 |
| X. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS | 67 |
| XI. ANEXOS | 71 |
| A. Consentimiento Informado | 71 |
| B. Instrumento | 72 |

RESUMEN

El presente estudio identificó los conocimientos que poseen los familiares de los adultos mayores, que asisten al comedor El Buen Samaritano, Parroquia de San Marcos, sobre las necesidades básicas relacionadas a la edad. Fue de tipo descriptivo transversal, se utilizó una entrevista estructurada para obtener la información.

Se realizó en el mes de junio de 2011, con cincuenta familiares de los adultos mayores quienes fueron convocados por la Institución. Previo a este proceso, el instrumento elaborado por la investigadora, fue sometido a validación por medio de una prueba piloto, la cual se llevó a cabo con familiares de adultos mayores que asisten al comedor para el adulto mayor de San Cristóbal, parroquia de San Cristóbal Cucho, San Marcos, considerando que tienen las mismas funciones y características que el grupo de estudio.

Las conclusiones del estudio determinaron que hay debilidad en cuanto a los conocimientos de los familiares relacionados a la alimentación, especialmente en cuanto a los requerimientos para la edad, molestias al defecar y problemas en la micción, cuidados de la piel. En cuanto al acondicionamiento físico del adulto mayor. Existe déficit del conocimiento por parte de los familiares debido a que tienen una vida sedentaria, el 100%. Así mismo no poseen conocimientos en relación a cómo mejorar el estado de ánimo del adulto mayor. La mayoría de familiares cuidadores son adultos mayores, de sexo femenino, la ocupación predominante es ama de casa, más de la mitad sólo terminó el nivel primario o no tienen ningún grado de escolaridad.

Las recomendaciones están dirigidas al personal encargado de la administración del comedor El Buen Samaritano, los cuales se enfocaron a la capacitación de los adultos mayores y sus familiares, para mejorar la calidad de vida y actividades que realiza el personal voluntario de promoción y prevención, dirigida a la población geriátrica.

I. INTRODUCCION

Los problemas que enfrenta el adulto mayor, están relacionados al entorno familiar, por lo que cobra importancia que reúna los cuidados y condiciones necesarias, así como los conocimientos indispensables para proveerle satisfacción en las necesidades básicas. Guatemala es un país que no es ajeno a la problemática del adulto mayor, especialmente porque es un grupo que hasta ahora empieza a ser tomado en cuenta, pero que al igual que otros países se ve afectado por la desintegración familiar, el rechazo social y las políticas de salud poco dirigidas a este grupo vulnerable.

En este sentido se considera necesario que todas las personas que están a cargo de los adultos mayores, que sean familiares, posean conocimientos elementales para brindar un cuidado de calidad y promocionar el autocuidado del adulto mayor. En este orden de ideas nació la inquietud de investigar sobre los conocimientos que poseen los familiares de los adultos mayores, con respecto a las necesidades que se van creando por la edad, especialmente porque la investigadora observó deficiencias en el cuidado de los adultos mayores que asisten al comedor El Buen Samaritano.

Por esta razón se realizó la presente investigación, fortalecida por el marco teórico que dentro de su contenido hace énfasis en: el conocimiento, la familia, el envejecimiento y las necesidades básicas del adulto mayor. El estudio fue sometido a aprobación de las autoridades de la institución donde se realizó y de la Escuela Nacional de Enfermería de Occidente.

Los resultados permitieron establecer el déficit de conocimientos que tienen los familiares de los adultos mayores, en relación a las necesidades básicas, con respecto a la edad y por lo tanto permitió proponer las

recomendaciones, las cuales básicamente están enfocadas a la enseñanza /aprendizaje, de los adultos mayores, familiares y recurso humano del Comedor El Buen Samaritano.

II. DEFINICION Y ANALISIS DEL PROBLEMA

A. Antecedentes

El envejecimiento es un fenómeno universal, es un proceso por el cual atraviesa todo ser humano, a lo largo de la vida se van dando diferentes cambios biológicos, psicológicos y sociales.

En abril de 1994 la Organización Panamericana de la Salud (OPS) tomó la decisión de utilizar el término Adulto Mayor con el cual se denominaría a las personas mayores de sesenta y cinco años y es el que se utiliza hoy en día en forma aceptable, misma que se utilizará en el presente estudio.

Los adultos mayores son un grupo de personas de la tercera edad, una etapa de la vida que se puede considerar la última, en la que se espera que el ser humano haya realizado todos los proyectos de vida, lo que le permite dedicarse a actividades propias de la edad.

La familia como unidad social intermedia entre el individuo y la comunidad se convierte en un medio que puede incidir favorable o desfavorablemente en el proceso salud-enfermedad del adulto mayor y por ende en su calidad de vida. Esta situación está muy estrecha a los conocimientos que posean del adulto mayor de sus necesidades básicas para su cuidado. Se considera el mejor apoyo para el adulto mayor, que «como sistema social y como red de apoyo social informal cumple con dos funciones básicas a saber: la primera es asegurar la supervivencia, el bienestar físico, la suficiencia de alimento y vestido, y la seguridad a los miembros de ella; y la segunda, proporcionar los vínculos afectivos de los mismos miembros; juega un papel importante no solo en el proceso generador de la enfermedad sino en el de su rehabilitación, en la medida en que cumpla con sus funciones básicas»¹.

¹ Boggio Manuel J. Geriatría y Gerontología, Medicina Familiar y Atención Primaria, Psíquica, Enfermería, Psicología. 10/10/2009 www.portalesmédicos.com

problemática que a diario viven los adultos mayores, con el fin de brindarles un espacio en donde puedan compartir con otras personas de su edad, se desarrollan terapias ocupacionales, se les brinda atención médica, dieta balanceada acorde a sus necesidades básicas de alimentación.

El comedor El Buen Samaritano atiende un promedio de cincuenta adultos mayores de ambos sexos y son atendidos en un horario de nueve de la mañana a dos de la tarde de lunes a viernes. La mayoría de los adultos mayores son campesinos, se dedicaron a las tareas del campo y a los oficios domésticos de la casa. Son de escasos recursos económicos por lo que la mayoría vive en la casa de algún familiar especialmente hijos que de igual forma son de escasos recursos económicos y la mayoría solo ha cursado el nivel primario.

Los adultos mayores sufren continuamente de abandono por parte de la familia lo que se visualiza en su estado general, mala higiene, desnutrición, enfermedades crónicas prevenibles, este fenómeno se da porque todos trabajan, se han perdido los valores humanos relacionados a la protección del adulto mayor, no se les brindan los cuidados en sus necesidades básicas, por la edad les es difícil hacerlo por su cuenta. Dicha situación está relacionada al conocimiento que las familias pueden tener o no, de los requerimientos básicos de un adulto mayor. No se prepara a las familias a cuidar de este grupo como se prepara a las madres para los cuidados básicos de un recién nacido, en este sentido la familia adquiere un compromiso afectivo y moral del cuidado de sus propios adultos mayores, pues es una de sus funciones primordiales y no considerar al estado como responsable directo.

B. Definición Del Problema

Los adultos mayores con frecuencia presentan dificultades por la falta de asistencia de la familia, otro factor importante es la carencia de recursos para cubrir sus necesidades básicas, por la edad ya no les es posible obtenerlas y los recursos que el estado ofrece son escasos y no llegan a todos.

«En San Marcos el 13% de la población lo constituyen las personas de la tercera edad mayores de sesenta y cinco años y 70% viven en condiciones desfavorables»⁵, algunos de los que asisten al comedor El Buen Samaritano, presentan desnutrición severa, enfermedades crónicas no tratadas y estados depresivos. Algunos reciben alimentación en su hogar pero ésta no es acorde en cuanto a su consistencia y los requerimientos necesarios para la edad. Algunos adultos mayores refieren no poder conciliar el sueño por las noches.

Al conversar con los adultos mayores que asisten al comedor, expresan falta de afecto y atención de parte de los familiares. De esta información no se tienen registros en el comedor, debido a que no se ha prestado atención a este tipo de problema, no se tiene contacto con la familia para poder capacitarlos y así lograr que se tome conciencia de la importancia del cuidado y atención sobre las necesidades del adulto mayor.

Este contacto con los adultos mayores ha permitido detectar que en su hogar no reciben la atención adecuada, no se les atiende en sus necesidades básicas de alimentación, higiene, descanso, recreación y otras. Algunos de ellos en ocasiones han llegado con golpes en el

⁵ Estadística Poblacional. www.monografiasmarquenses.com 2007.

cuerpo, ocasionados por algún pariente, llegan sin bañarse y con la ropa sucia. Según evaluación médica se ha evidenciado que la mayoría tienen desnutrición, al ser interrogados los adultos mayores, manifiestan que en su casa no comen porque les dan de mala gana la comida, que se las dejan cuando todos salen y que no comen porque está fría, que la carne está dura y no la pueden masticar por falta de piezas dentales.

La familia tiene la obligación moral de proveer cuidados de calidad a sus miembros que envejecen y que esos cuidados deben estar basados en las necesidades de esa etapa. Sin embargo, como se describió, en Guatemala no se fomentan los estilos de vida saludables, ni el cuidado de los mayores, para adquirir un envejecimiento satisfactorio, lo cual conlleva a un descuido físico y afectivo de parte de los familiares. Situación que conduce a no darle importancia a las necesidades básicas del adulto mayor.

C. Delimitación Del Problema

Por medio de la investigación se describieron los conocimientos que tienen los familiares de los adultos mayores que asisten al comedor El Buen Samaritano de la Parroquia de San Marcos sobre las necesidades básicas relacionadas con la edad, el cual se realizó en el mes de junio de 2011.

D. Planteamiento Del Problema

En base a lo descrito, se planteó la siguiente pregunta de investigación:

¿Qué conocimientos tienen los familiares sobre necesidades básicas de los adultos mayores que asisten al comedor El Buen Samaritano de la Parroquia de San Marcos en junio de 2011?

III. JUSTIFICACION

En el comedor El Buen Samaritano del municipio de San Marcos, se atiende diariamente a un promedio de cincuenta adultos mayores con el fin de brindarles cuidados y atención. En su aspecto físico se observa descuido personal, así como falta de cuidados de los familiares, considerando que por su edad ya no son capaces de hacerlo por sí solos, lo que es más frecuente, ya no tienen el interés por hacerlo. Por lo mismo este grupo necesita motivación constante para no descuidar estos aspectos importantes de la vida diaria.

La creación de los comedores para el adulto mayor son una iniciativa de las Obras Sociales de la Esposa del Presidente en coordinación con las Parroquias (SOSEP-Parroquia), por medio del programa nacional del adulto mayor cuyo fin es «Desarrollar una iniciativa de comedores en áreas urbanas y rurales marginales, facilitando así el acceso a la alimentación adecuada de un amplio número de adultos mayores que sufren de inseguridad alimentaria.»⁶

Las necesidades no satisfechas son elementos que interfieren en el bienestar de los adultos mayores que deben ser considerados de manera especial, para poder tener ideas concretas y claras de sus necesidades, problemas y circunstancias, para poder brindarles la ayuda indicada y adecuada.

Todo ciudadano tiene derecho a la salud y a cubrir sus necesidades básicas sin importar su condición económica y social, como lo afirman los Acuerdos de Paz firmados en el año 1996, en el artículo sobre aspectos socioeconómicos y situación agraria numeral II, Desarrollo Social, en el

⁶ PRONAM, Descripción de los Proyectos del PRONAM. Guatemala 2002. Pág. 2.
www.normativasAM.com

inciso B, reza que «las Reformas en Salud deben ser orientadas hacia el efectivo ejercicio para la población del derecho fundamental de la salud sin discriminación alguna y el efectivo desempeño por el Estado dotado de los recursos necesarios de su obligación sobre salud y asistencia social»⁷.

Dado que el ser humano por su misma naturaleza es un ente cambiante, cuidar de su vida y de sus necesidades básicas significa una variedad infinita de actividades dirigidas a mantenerla. Los adultos mayores en su mayoría ya no son capaces de trabajar normalmente y esto crea cierto grado de dependencia de la familia, la cual debe cubrir sus necesidades básicas.

El objetivo del presente estudio es describir los conocimientos que tienen los cuidadores empíricos (familiares) de los adultos mayores sobre sus necesidades básicas con relación a la edad, con la finalidad de bríndarles conocimientos útiles para mejorar la atención en el comedor de la parroquia de San Marcos y familiares.

Así mismo se considera que la información recabada será de utilidad para los programas de asistencia del adulto mayor, en las áreas educativas que funcionan en el departamento, se espera el incremento de adultos mayores en el país. Esta situación representa retos tanto a nivel social como económico, mientras que las familias deben prepararse para brindar un cuidado acorde a la senectud, en donde se espera que la atención no tenga enfoque paternalista, sino más bien, dirigida al autocuidado con el aporte de la familia.

⁷ FONAPAZ COPREDE. Los Acuerdos de Paz. Guatemala 1997. Primera Edición. Editorial Serpública. Pág. 73.

Para que en el futuro los resultados puedan ser usados para estudios posteriores en la carrera de enfermería porque involucra el quehacer dentro del contexto de las acciones de enfermería y los adultos mayores deben ser tomados en cuenta por su grado de vulnerabilidad, es importante que la familia se involucre en su cuidado en forma adecuada.

La presente investigación conlleva beneficios para el grupo de adultos mayores, porque «una gran parte de la mala salud durante la vejez es debida a enfermedades crónicas, debido a formas de vida poco saludables y a malos hábitos, más que al proceso de envejecimiento propiamente dicho.»⁸ Por medio del mismo se identificarán las necesidades educativas de los familiares, para lo cual la parroquia será un ente generador del proceso enseñanza-aprendizaje.

El beneficio que representa para los familiares es que por medio del mismo y en base a los resultados, se fortalecerán los lazos familiares y cuidados, reduciendo la limitación o dependencia por medio de la enseñanza, no solamente a los familiares sino al grupo de adultos mayores para promocionar el auto cuidado.

Los beneficios que conlleva el presente estudio para la profesión de Enfermería radican en que se fortalecerán los conocimientos sobre las necesidades de los adultos mayores desde el punto de vista científico, humano y social lo cual permitirá identificar el papel de los «recursos sociales del paciente y el sentido del dominio de sí mismos.»⁹

Así mismo permitirá que como profesión se determinen estrategias que «ayuden a las familias y posibilite que sean una verdadera fuente de sostén para los adultos mayores, en especial cuando se considera que la

⁸ B. Kozier ET AL. Fundamentos de Enfermería. 5ta Edición, Vol. I México, 2002, Pág. 698.

⁹ IBID Pág. 697.

mayoría de los adultos mayores no están amparados por los sistemas de seguridad social». ¹⁰ Por lo tanto es indispensable que el estado garantice la sostenibilidad de estas personas sin discriminación, es decir, que los programas de apoyo económico sean equitativos y acordes a las necesidades básicas de este grupo.

El estudio está amparado en que «el proceso de envejecimiento debe analizarse no solo a través de los cambios en el estado de salud de los adultos mayores sino también su contexto sociocultural puesto que ello incluye la calidad de vida.» ¹¹

¹⁰ Organización Panamericana de la Salud. La salud de los ancianos: una preocupación de todos. Washington D.C 1992. Pág. 17

¹¹ IBID Pág. 14

IV. OBJETIVOS

A. General

Describir los conocimientos que poseen los familiares de los adultos mayores que asisten al comedor El Buen Samaritano, de la parroquia de San Marcos, sobre las necesidades básicas, relacionadas a la edad, del adulto mayor.

B. Específicos

1. Identificar los aspectos débiles de los familiares en relación a las necesidades básicas de los adultos mayores.
2. Describir la atención que los familiares brindan al grupo de adultos mayores para garantizar su independencia, en base a sus conocimientos.
3. Identificar las necesidades de educación del grupo de familiares en relación a los cambios que se dan en el proceso de envejecimiento y acondicionamiento necesario para afrontarlo.

V. REVISIÓN TEÓRICA Y DE REFERENCIA

Todo ser humano a medida que va desarrollando sus capacidades va adquiriendo conocimientos que le son útiles en la vida para poder desarrollarse.

A. Conocimiento

Conocer: significa «Acción y efecto de conocer, entendimiento, inteligencia razón natural, sentido, dominio de las facultades del hombre.»¹² Por lo tanto conocimiento es el resultado que existe de la relación directa entre el hombre y las cosas que le rodean. Esta relación del ser humano con su entorno se lleva a cabo a través de los sentidos que ayudan a distinguir o diferenciar una cosa de la otra.

Todo conocimiento transmite una verdad que al final es la que se busca. El ser humano es capaz de captar los objetos en diferentes niveles, desde el punto de vista de la sensibilidad esto por medio de los sentidos, por ejemplo cuando se capta las imágenes por medio de la vista luego el concepto se forma en la mente.

Para alcanzar el conocimiento es importante la intervención de un sujeto que es el que conoce el tema, el cual a través de métodos y técnicas transmite la información que luego el receptor debe asimilar, por lo que el resultado de esta operación será el conocimiento adquirido.

El estudio del conocimiento es una de las partes esenciales de la vida del ser humano pues a lo largo de la historia es lo que ha permitido grandes adelantos en beneficio de la humanidad.

¹² Océano, Océano Uno Color. España, 2002. Primera Edición, Editorial MMIII OCEANO. Pág. 415.

La familia es dentro del ámbito social la base fundamental en donde se desarrollan estos conocimientos, los que se transmiten de generación en generación. Ellos ayudan a mantener la unidad familiar a través de la práctica de valores, el respeto hacia las personas mayores es fundamental para el desarrollo de la familia. En la actualidad la situación económica que atraviesan las familias, exige la necesidad de que sus miembros salgan del hogar a trabajar y quizá no puedan transmitirse los conocimientos necesarios en cuanto a los cuidados que requiere un adulto mayor, especialmente porque no se vive completamente la experiencia del cuidado, enfocado a necesidades según la edad.

De esta manera el conocimiento sobre los cuidados y atenciones del adulto mayor debe surgir en primer lugar en el núcleo familiar, posteriormente el estado debe ofrecer alternativas viables que beneficien al adulto mayor, al mismo tiempo es necesario implementar en el pensum de estudios tanto en el nivel primario como en el nivel medio pero de manera especial en el nivel técnico de enfermería, además crear programas de sensibilización a toda la ciudadanía sobre el valor de la aceptación del envejecimiento los cuidados y atenciones al adulto mayor.

Hay numerosos programas de promoción de la salud elaborados para satisfacer las necesidades de los adultos mayores a nivel internacional. A nivel nacional se da poca importancia. Sin embargo en estas instituciones «Los programas dirigidos a este sector son impartidos por iniciativa de instituciones de salud, iglesias, centros recreativos, casas para ancianos, en donde se promueve el acondicionamiento físico, nutrición, seguridad así como manejo y reducción del estrés.»¹³

¹³ Brunner y Suddarth. Enfermería Médicoquirúrgica. México 2005. Décima Edición. Editorial The Mc Graw-Hill Companies. Pág. 63.

B. Familia

La familia es la institución básica, fundamental en la vida social del hombre, es una agrupación de parentesco y cuya actividad lo constituye la crianza de los hijos, así como darle educación y todo lo necesario para que este crezca y tenga un ambiente favorable para sustentar todas sus necesidades. Como se ha descrito con anterioridad los familiares son siempre el único recurso con que el adulto mayor cuenta, en el caso de tener familia. Como familiares, se ha de tener en cuenta que los adultos mayores no solo pierden habilidades, se sienten cada vez mas inútiles y una carga para los demás, en ocasiones pierden su capacidad para realizar lo que desean.

«La familia constituye la institución base de la sociedad, el medio natural para el desarrollo de sus miembros y un fenómeno universal; para el adulto mayor representa además la posibilidad de permanencia en un grupo, en ausencia de otros que ya han desaparecido, por lo que es conveniente en este sentido propiciar que se manifiesten relaciones familiares armoniosas, lo que contribuirá al establecimiento de un confort emocional en las personas de edad avanzada.»¹⁴

La familia se convierte en el apoyo más cercano para brindar cuidados al adulto mayor, en sus mejores años fue una persona productiva y autónoma. No es que haya dejado de serlo, pero si requiere de un plan de vida con acompañamiento familiar durante el envejecimiento, que lo conduzca a una muerte digna, en donde se satisfagan sus necesidades básicas, que requiere según su edad y los cambios propios de esa etapa.

¹⁴ Domínguez Gonzales, Tamara B. Caracterización de las relaciones familiares del anciano. Ciudad de la Habana, Cuba. Rev. Cubana Med. Gen. Integr 2001.

«No es fácil para la mayoría de personas enfrentarse al hecho de tener que dejar sus actividades temporal o definitivamente por cuidar a su pareja o a un miembro de la familia porque esto va a crear un desbalance emocional al que no está preparado.»¹⁵

Los familiares de los adultos mayores encuentran dificultades para brindarles una adecuada atención porque hoy en día la mayoría de las personas deben trabajar, esto limita que este grupo de personas tenga los cuidados necesarios y apropiados a su edad, lo que da como consecuencia que sufran estados depresivos porque la mayor parte de tiempo se encuentran solos, afectando así su estado físico, mental, emocional y espiritual.

En la mayoría de los casos una persona se convierte en cuidador de un día para otro, esto porque existen una serie de enfermedades que su aparición es súbita y de alguna manera imposibilita al enfermo a valerse por sí solo, como un traumatismo, un accidente cardíaco o cerebro vascular, en la que el paciente y la familia no están preparados en una situación inesperada en la que se deben tomar medidas inmediatas. En otras circunstancias se encuentran los adultos mayores que por la edad tienen tendencia a crear cierta dependencia de un familiar especialmente si sufren de enfermedades crónicas progresivas, por esa razón también aumentan sus necesidades de que alguien los cuide.

Por otra parte el cuidador principal y el paciente desarrollan una relación estrecha quedando de esta manera excluido el resto de los miembros de la familia, la razón es porque el paciente o adulto mayor ve en su cuidador a una persona capaz de brindarle hasta los más mínimos

¹⁵ Grupo de Cuidado Facultad de Enfermería. El Arte y la Ciencia del Cuidado. Colombia 2002, Primera Edición, Editorial Guadalupe LTDA. Págs. 247 y 248.

detalles, es tanta la dependencia que no permite que otro lo sustituya, esto crea cierto desequilibrio emocional, se da el abandono a las propias necesidades del cuidador, esto aumenta el cansancio y convierte la situación más difícil y estresante.

Cuanto más olvide el cuidador las necesidades del descanso, alimentación, diversión, relajación, más aumentará en él la presión del cuidado y se corre el riesgo de que convierta al paciente en una persona inválida física y mentalmente, lo hará inútil. incapaz de hacer un mínimo movimiento, se forma la idea de que debe estar pendiente día y noche del paciente, esto lo limita a tener participación en actividades familiares y sociales y por eso experimentan un aislamiento de todo aquello que era parte de su rutina diaria. Es por eso que es necesario concientizar al cuidador de que él también debe tener su espacio, que no debe enfrascarse en este nuevo estilo de vida, que junto con los demás miembros de la familia deben establecer un plan de atención de manera que pueda tener participación el resto de la familia en forma temporal, para que el cuidador principal pueda tomarse su tiempo de descanso y satisfacer otras necesidades.

Quienes algunas veces están más necesitados de atención asistida son los adultos mayores, porque su incapacidad los limita a realizar actividades que regularmente hacían en sus mejores años.

Existen circunstancias en las que el adulto mayor no precisamente padece de alguna patología, pero por los cambios que experimenta su organismo requiere del apoyo de un familiar que posea los conocimientos sobre las necesidades básicas a esa edad. Es importante tener en cuenta que la cultura guatemalteca al igual que la de otros países latinoamericanos, marca el pasado del adulto mayor, es decir lo que en su edad adulta realizó, tal como el cumplimiento de sus obligaciones, conservación de amistades, estilos de vida saludables, todo esto viene a repercutir en esta etapa de la vida.

A continuación se detalla en qué consiste la etapa del ciclo de vida del adulto mayor, haciendo énfasis en el proceso de envejecimiento y las necesidades básicas que se experimentan como resultado de los cambios en el organismo.

C. Adulto Mayor

Existen varias definiciones sobre el término adulto mayor, se ha establecido que son aquellas personas que alcanzan una edad en la que deben abandonar formalmente un trabajo, en el caso de las personas que se jubilan, sin embargo, la mayoría de ellos siguen adelante siendo emprendedores y forjan otro estilo de vida diferente.

El adulto mayor pasa por una etapa de la vida que se considera como la última en la que los proyectos de vida se han consumado, siendo posible poder disfrutar de lo que queda de la misma con mayor tranquilidad, el problema es que no siempre el adulto tiene las condiciones adecuadas para cumplir con este propósito, la mayoría de ellos ya no cuentan con familiares cercanos que les puedan proveer de medios para subsistir.

Normalmente las personas de la tercera edad han dejado de trabajar, o bien se han jubilado, por lo que su nivel de ingresos disminuyen y sus necesidades aumentan, lo que junto con los problemas de salud asociados a la edad pueden traerles graves consecuencias. Esta situación hace que las personas de la tercera edad la mayoría de veces sean consideradas como personas no productivas y la familia los considere un estorbo. Esta es una problemática que puede causar el abandono por sus familiares, en gran parte porque no tiene los medios económicos suficientes para mantenerse o apoyar con la economía en el hogar lo que da lugar a que mendiguen por las calles, otros porque los desprecian y aborrecen.

A esta etapa se le llama vejez, se da cuando las facultades físicas y mentales se ven disminuidas y se necesita una reeducación para que el adulto mayor pueda asumirla en paz.

La vejez es el crisol de la virtud, la sabiduría de la vida, la fuente de la experiencia y el testimonio vivo de valores y virtudes vividas en plenitud afecta a las personas de distinta manera, varía la expectativa de vida entre las distintas sociedades.

El envejecimiento es un proceso normal de todo ser vivo, individual porque cada persona lo experimenta de diversa forma, es progresiva porque a medida que pasan los años se van sintiendo sus efectos y día con día se van perdiendo las fuerzas para realizar sus actividades, es irreversible porque hasta hoy día no se ha descubierto alguna forma que pueda regresar nuevamente a ser una persona activa física y mentalmente. En esta etapa se acentúan de una forma más frecuente las enfermedades crónicas propias de la vejez, además se da esta condición por factores genéticos y ambientales en los que se desenvuelve el adulto mayor, pero es importante considerar que la vejez no es en sí una enfermedad, es una etapa más de la vida, que al igual que la niñez debe ser cuidada y atendida.

Según la asamblea mundial del envejecimiento define la dependencia como «El estado en que se encuentran las personas que por razones ligadas a la falta o pérdida de autonomía física, psíquica o intelectual tienen necesidad de asistencia y ayuda para realizar las actividades de la vida cotidiana.»¹⁶

El adulto mayor por la misma pérdida de su fuerza física, emocional e intelectual merece recibir atención personalizada de sus mismos

¹⁶ II Asamblea Mundial del Envejecimiento. Envejecimiento. España. 2002. Pág. 16 www.monografias.com

familiares o de diferentes programas que el Estado debe impulsar velando así por su integridad total.

En esta misma asamblea se definieron cuatro tipos de envejecimiento los cuales se describen a continuación:

1. Envejecimiento biológico

Son los cambios que se dan en los procesos biológicos con el correr del tiempo, las variaciones en la intensidad y las consecuencias de los mismos, que el ser humano experimenta desde que nace.

2. Envejecimiento patológico

Es considerado por todos aquellos cambios del organismo que se dan debido a múltiples enfermedades que hacen que el cuerpo envejezca más rápidamente.

3. Envejecimiento sociológico

Cambios en los roles, funciones dentro de la familia y la sociedad, las que se ven afectadas porque ya no puede desarrollarlas normalmente.

4. Envejecimiento psicológico

El adulto mayor experimenta cambios en la conducta, cambios mentales, disminución de la memoria y del aprendizaje que le afectan porque ve con tristeza que ya no es el mismo de antes, esto provoca en él baja autoestima.

El envejecimiento exitoso es aquel que por las medidas preventivas tomadas hacen que el adulto mayor viva más y en mejores condiciones biopsicosociales, esto será posible al planear por anticipado esta

etapa de la vejez, utilizar en forma productiva el tiempo libre, modificar todos aquellos hábitos que se han tenido como la visita periódica al médico lo que le garantizará poder prevenir enfermedades propias de la edad, fomentar las relaciones con la pareja y familia, amistades y sociedad, garantizará una vejez aceptable.

Existe una serie de acontecimientos que intervienen en la forma de envejecer como se describió anteriormente, hay otros factores que influyen en esta etapa de la vida. A continuación se explican:

a. Herencia

Es la transferencia de características físicas, mentales e intelectuales transmitidas de padres a hijos mediante la genética. Estas se ven disminuidas a causa de la edad y ciertas enfermedades que son hereditarias.

b. Ambiente

Se refiere a las condiciones en las que se encuentran los adultos mayores, el medio que los rodea, el ambiente en el que desarrollaron su trabajo así como el contacto familiar son imprescindibles para lograr mejor calidad de vida.

c. La dieta

Si la alimentación y preparación no es adecuada, no posee los requerimientos básicos, no obtendrán nutrientes que les suministre lo necesario para vivir, esto dará como resultado la desnutrición del adulto mayor.

Se debe tomar en cuenta que debido a la edad, van perdiendo piezas dentales, o bien se ven obligados a usar prótesis dentales, lo que se debe tomar en cuenta en la preparación de la dieta, para favorecer la masticación, deglución y digestión.

d. **Estilo de vida saludable**

Se refiere a las actividades y hábitos que una persona fomenta para su bienestar físico, aprendiendo ejercicios y acudiendo a un gimnasio en donde pueda practicar actividades propias a su edad, una buena salud mental es básica así como la práctica de terapias ocupacionales que les hará sentirse útiles.

El ser humano por su misma naturaleza experimenta múltiples necesidades desde que nace hasta que muere, las que debe satisfacer para mantener un estado normal óptimo.

Es importante valorar las variaciones normales que se dan durante el proceso de envejecimiento, por ejemplo los ojos que por lo general van perdiendo su capacidad y reduciendo la visión, por lo que el uso de lentes es indispensable y en algunos casos innecesarios porque no resuelven el problema; la ceguera es el resultado final de esta alteración.

La falta del sistema auditivo es frecuente en los adultos mayores, es detectable cuando éstos hablan más fuerte y cuando se les dice una cosa y contestan otra, esto se puede resolver de alguna manera con aparatos auditivos que se pueden adaptar de acuerdo a la necesidad del adulto mayor, el problema es que no están al alcance de todos, por el costo que implica.

D. Necesidades Básicas Del Adulto Mayor

El concepto de necesidad proviene de la palabra latina *necessitas*, según el diccionario de la Real Academia Española le da distintos significados. La carencia de las cosas que son importantes para la conservación de la vida, por ejemplo la falta de alimento hace que

todo ser viviente desfallezca, es un riesgo peligroso que necesita resolverse pronto. Las necesidades son comunes a la condición humana.

Abraham Maslow las jerarquizó de la siguiente manera: «Necesidades fisiológicas, de seguridad, de pertenencia, afecto, amor y amistad, de autoestima, éxito, prestigio y autorrealización». ¹⁷

Según esta teoría se puede definir que la necesidad es todo aquello que el hombre debe satisfacer tales como la necesidad de comer, vestirse, tener un lugar donde vivir, sentirse protegido, tener asistencia y cuidado de acuerdo a las diferentes etapas de la vida, en el ámbito de mercadeo se entiende la necesidad como el deseo de contar con cierto producto o marca, en este sentido no se crean las necesidades porque ya existen, sino que las detecta y las transforma en oportunidades, que beneficien al ser humano.

Generalmente se ha creído que las necesidades básicas del ser humano son infinitas porque son tantas y tan variadas que no se pueden describir tan fácilmente, dichas necesidades están transformándose constantemente pues van acordes a los nuevos cambios de las generaciones y varían de acuerdo a las diversas culturas lo que las hace diferentes de alguna manera, y como se mencionó anteriormente son diferentes según el momento histórico que vive la humanidad, pero en realidad se cree que lo que hace diferente a las necesidades es la forma de cómo se asumen y los medios que se utilizan para satisfacerlas.

A continuación se mencionan las diferentes necesidades del adulto mayor:

¹⁷ Universidad de Perú. Necesidades Básicas según Maslow. Perú 2007. Pág. 3. www.universidaddeperu.com.

1. Necesidad de subsistencia

Todo ser humano tiene derechos y entre estos está la salud, especialmente las personas de la tercera edad, quienes al igual que los niños son los más vulnerables a padecer enfermedades, lo que les crea cierta limitación, si se tiene salud se pueden realizar diversas actividades lo que no es posible si se está enfermo. Una persona con buena salud puede afrontar por si misma todos los retos que la vida y el momento le presentan, no así si está enfermo esto lo hace dependiente y con necesidades que suplir. En el organismo del adulto mayor se dan cambios que requieren de cierto conocimiento para poder enfrentarlos.

a. Alimentación

La pérdida del sentido del gusto, es frecuente en los adultos mayores, la sequedad de la mucosa oral permite que no sientan el sabor de la comida lo que los limita a comer, se pierde el gusto y el interés de disfrutar la comida adecuadamente, lo que es causa del debilitamiento y falta de energía en el organismo.

La alimentación es necesaria para subsistir y hacerle frente a diversos factores que desencadenan en el ser humano un potencial bastante importante para la sobre vivencia, en los adultos mayores de sesenta y cinco años ya no se tiene la capacidad de crear energía porque la tasa metabólica disminuye con la edad. Los requerimientos de vitaminas y minerales son importantes porque la alimentación es deficiente y no llena las necesidades sustentantes en esta edad, y como todo ser humano necesita mantener sus niveles proteico-vitamínicos en buenas condiciones.

A continuación se describen algunas recomendaciones importantes para cubrir las necesidades de los adultos mayores. Hidratos de Carbono: pan, cereales, papas, leguminosas frescas, etc., cuatro a siete porciones diarias (máximo de pan diario, uno a uno y medio).

Vegetales y frutas: lo mínimo es comer tres a cuatro porciones de verduras crudas y dos a tres frutas crudas diariamente. Su alto contenido de antioxidantes, minerales y vitaminas protegen la salud. Contienen fibra, favoreciendo la digestión y reduciendo el colesterol y azúcar en la sangre.

Alimentos lácteos y carnes: se recomienda ingerir cuatro a cinco porciones diarias de leche, yogurt, quesillo o queso al día. Este grupo de alimentos es muy importante por su aporte en proteínas, hierro, minerales, vitaminas y antioxidantes. Prefiera las carnes blancas (pescado, pollo o pavo), a las carnes rojas.

Aceites, grasas y semillas: hay que evitar el consumo de grasas animales, los ácidos grasos de origen vegetal son esenciales para la salud.

Azúcar: se recomienda disminuir el consumo de glucosa (como golosinas), pero consumir entre tres a cuatro cucharaditas diarias de azúcar, si no está contraindicado por el médico.

Consumir de uno a dos huevos a la semana, para evitar el depósito de colesterol. Reduzca el consumo de sal para evitar problemas de hipertensión.

Se recomienda si no está contraindicado por el médico el consumo de seis a ocho vasos de agua durante el día y disminuir el consumo de té y café por su efecto diurético.

El adulto mayor no debe consumir alcohol, modifica el efecto de los medicamentos y eleva la presión sanguínea. Así mismo el adulto mayor puede tener dificultades para alimentarse por una enfermedad que no se lo permite y a veces por sugerencia médica debido a la interacción medicamentosa con ciertos alimentos tales como las grasas, los irritantes, no puede consumir una variedad de alimentos quizá lo que siempre acostumbró comer durante su vida.

La disminución de sed les afecta, la falta de agua en el organismo puede darle problemas internos y externos; la piel por ejemplo se torna seca por la falta de humedad, la ingesta inapropiada de líquidos los lleva a sufrir deshidrataciones frecuentes, confusión, debilidad, piel seca y caliente.

a. Eliminación

- Defecación

Con el paso de los años todos los órganos van perdiendo su función por ejemplo el intestino se vuelve más lento, perezoso lo que ocasiona episodios de estreñimiento o diarrea ambas cosas no son normales en los adultos mayores, las causas son múltiples pero las más frecuentes son el uso exagerado de medicamentos, una dieta pobre en fibra, poca o nada ingesta de líquidos.

- Micción

La pérdida de tamaño de la vejiga urinaria en los adultos mayores da como consecuencia que orinen con más frecuencia. Se produce escape involuntario de orina porque se pierde el control del esfínter, puede sufrir micciones con dolor o presencia de sangre en la orina lo que no es normal.

Para poder controlar estos problemas, se debe tomar en cuenta que la ingesta de líquidos debe ser adecuada, tener cuidado con los medicamentos sobre todo el uso de diuréticos, en el caso de los hombres es indispensable la revisión frecuente de la próstata para detectar problemas a tiempo.

Con frecuencia los adultos mayores se ven afectados por la incontinencia por lo que se ven obligados a usar pañales desechables o sondas, el problema es que por la misma incontinencia hay salida de orina sin darse cuenta por lo que experimentan incomodidad y malos olores, si es posible corregir esta situación es pertinente hacerlo, de lo contrario se debe concientizar a quien lo padece que se debe mantener higiénico y evitar que el problema se agrave. Se da la flacidez de la vejiga urinaria por lo que le es difícil retener la orina, los ancianos orinan con mayor frecuencia que una persona de menos edad.

b. Reposo y sueño

«Una de las necesidades más importantes lo constituye el sueño el que permite darle al cuerpo el descanso necesario especialmente después de faenas fatigantes para recuperar las fuerzas perdidas.»¹⁸ En el caso de los adultos mayores la cantidad de sueño no disminuye pero si se ve alterado por la edad, sin embargo se deteriora la calidad del sueño porque ya no gastan muchas energías por lo que su requerimiento es mínimo, esto da como resultado una disminución de la sensación de descanso, los episodios de sueño generalmente son más cortos, se produce una disminución progresiva, un adulto mayor se despierta con más frecuencia durante la noche y le cuesta más quedarse

¹⁸ Tucker Canobbio. Normas del Cuidado del Paciente. España, 1996. Sexta Edición. Editorial MMII. Océano, Pág. 15

dormido. Con frecuencia los adultos mayores tienen tendencia a hacer siesta durante el día por la misma dificultad que experimentan durante la noche de conciliar el sueño, esto debido a la disminución de la melanina sustancia que es inductora del sueño. La falta de descanso provoca en los adultos mayores cansancio, pérdida de interés por las cosas, debilidad, etc.

«Los patrones individuales del sueño suelen modificarse a lo largo de la vida al igual que sucede con los requerimientos diarios que de 20 horas en la lactancia se reducen a apenas 6 horas en la vejez.»¹⁹

2. Necesidad de higiene

Dentro de los aspectos que se valoran en un adulto mayor está la higiene, este grupo de la sociedad por su misma edad ya no siente gusto por hacerlo por la falta de motivación, generalmente a los adultos mayores no les apetece bañarse, cambiarse la ropa, lustrarse los zapatos, etc. Son cosas que se deben hacer para su bienestar personal y que es una de las tareas de los cuidadores velar porque se les realicen, esto les dará mayor comodidad. La higiene oral es importante debido a que en la cavidad bucal es donde más se producen bacterias que causan problemas.

Algunos adultos mayores ya no les gusta bañarse pero deben hacerlo por lo menos tres veces por semana, se debe tomar en cuenta que el uso de jabones no apropiados puede ocasionarles resequead en la piel por lo que es importante saber qué tipo de jabones se debe utilizar así como el uso de aceites o cremas para lubricar la piel. En adultos mayores enfermos es importante

¹⁹ Diccionario de Medicina Océano Mosby, grupo editorial océano, Barcelona España, 1996. Edición Única.

brindarle los cuidados higiénicos pertinentes y necesarios para darle confort y evitar algún tipo de complicación por la falta de higiene, se debe cuidar de secar bien la piel especialmente entre los dedos de los pies, en áreas en donde existan pliegues por ejemplo debajo de las mamas en el caso de las mujeres.

Los adultos mayores tienen una mayor incidencia de úlceras por presión y se produce con más frecuencia en personas mayores de setenta y cinco años o en aquellas que están postradas, algunos de los cambios en el envejecimiento de la piel tienen que ver con el aumento del riesgo de las úlceras y el proceso de cicatrización es más lento.

A medida que pasan los años, las personas de la tercera edad van perdiendo la capacidad de mantener o regular la temperatura normal del cuerpo lo que provoca en estas personas cierta incapacidad para poder controlarla. En el caso del agua les es difícil poder medir el grado de calor y pueden sufrir quemaduras, es recomendable que el agua que utilizan para bañarse esté tibia, no debe ser fría ni muy caliente para evitar la resequedad de la piel, lo que les puede ocasionar molestias tales como prurito, rubor u otras. Para evitar accidentes el cuarto que se utiliza para el baño debe ser seguro sobre todo el piso debe ser antideslizante y estar seco para evitar resbalones y caídas, se debe evitar el uso de Shampús o productos que no favorezcan a la conservación de los aceites naturales que protegen la piel.

Otro cuidado importante que se debe tomar en cuenta es con los pies, después del baño se deben secar muy bien para evitar la formación de hongos y otros microorganismos que se proliferan por la humedad, se debe recomendar el uso de zapatos cómodos,

anchos y que no compriman el pie lo que evitará la formación de callosidades que son muy molestas sobre todo en los adultos mayores, para combatirlas se deben usar almohadillas, si el callo es muy grueso usar una piedra pómez para eliminar la dureza que se forma, así mismo ayuda poner los pies en agua caliente, no se debe utilizar otros instrumentos punzo cortantes que pueden ocasionar heridas.

Aunque es sabido que los problemas que sufren los pies son a causa del maltrato o el poco cuidado que se les dio durante la vida. En las personas diabéticas se debe tener más cuidado, por la misma enfermedad van perdiendo la sensibilidad y ya no son capaces de efectuarse los cuidados, se deben tomar precauciones sobre todo cuando se cortan las uñas especialmente cuando están muy gruesas se debe evitar ocasionarle lesiones que se les puedan complicar, generalmente los adultos mayores no pueden hacerlo por su cuenta deben pedir ayuda, en este caso los cuidadores tendrán la responsabilidad de proporcionarles los cuidados necesarios. No es recomendable el uso de tacones altos porque pueden ocasionarles caídas por la pérdida del equilibrio, se debe recomendar que en la casa utilicen zapatos suaves, si usan medias o calcetines deben ser cómodos se debe evitar que compriman el pie.

3. Necesidad de protección

La seguridad es fundamental especialmente entre las personas adultas, esto les permite sentirse seguros, libres de cualquier acontecimiento que pueda alterar su sistema de vida, hoy en día la seguridad ya casi es un mito, pero de alguna manera es necesario hacer que los adultos mayores se sientan protegidos, evitar hacer comentarios de los problemas de violencia e inseguridad ayudará a que se mantengan bien. La prevención de

accidentes dentro y fuera de la vivienda es importante para que se sientan protegidos, evitar que los adultos mayores caminen por gradas evitará una caída o pérdida del equilibrio lo que puede causarle traumas.

Una casa adecuada para que vivan los adultos mayores debe contar con áreas verdes que les permitan distraerse, deben ser ventiladas e iluminadas, ser confortables, que abriguen calor especialmente en época de frío, algo que se debe evitar por todos los medios es el calentar el ambiente utilizando carbón pues este produce sustancias tóxicas que pueden provocar la muerte de las personas que lo inhalan.

De preferencia en las casas donde viven adultos mayores deben evitarse las gradas esto les dará más seguridad.

Los cambios fisiológicos que se producen durante el envejecimiento pueden provocar accidentes, como quemaduras, caídas en el baño o ducha, en la cocina, resbalar en superficies mojadas, pueden ser sometidos a malos tratos, esto es una seria amenaza para su seguridad.

«Muchas de las enfermedades que padecen los adultos mayores tienen repercusión en la discapacidad que experimentan debido a accidentes como caídas, lesiones, abrasiones que si no se tratan con cuidado pueden ulcerarse o infectarse.»²⁰ Dentro de las más importantes están:

²⁰ Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS). Manual de la Familia para el cuidado integral de la A.M. Guatemala 2007. Área de atención integral de la salud a Personas Mayores. Pág. 32

a. Sistema eléctrico

Tanto la familia como el cuidador deben prestar mucha atención en el sistema eléctrico puesto que una quemadura, un contacto eléctrico puede ser fatal para el adulto mayor, la capacidad de los reflejos se ve disminuida, se deben tomar medidas precautorias en cuanto a los cables que presentan algún deterioro o bien cordones de teléfono o lámparas deben estar fuera del área en donde circulan los adultos mayores para evitar que se enreden en los mismos y se puedan caer, una medida adecuada será colocar estos cordones sobre el piso adyacente a la pared, no es conveniente que los cordones estén debajo de muebles.

b. Las alfombras

Estas deben ser adecuadas, deben estar fijas al piso, para evitar que tropiecen en las orillas o que se deslicen, lo que puede ocasionar un accidente, se debe tener cuidado de que no existan cables eléctricos que tengan contacto con la misma para evitar un incendio.

c. Uso de medicamentos

Tomando en cuenta que en el adulto mayor se da la disminución de la memoria, ocasionando que con frecuencia olvide tomar sus medicamentos especialmente los que debe tomar de por vida y que son de vital importancia, de lo contrario podría provocarle la muerte. Los estados depresivos provocan en los adultos mayores la falta de interés por ingerirlos. Además es importante identificar y rotular los medicamentos para evitar accidentes, utilizar unidosis y orden en los mismos.

d. Las escaleras

Deben estar iluminadas adecuadamente, los apagadores deben ser de fácil acceso, uso de barandas, peldaños planos del mismo alto y largo.

4. Necesidades de recreación y actividad física

Los adultos mayores deben recrearse más que otro tipo de personas, porque disponen de más tiempo libre y es importante para su salud, tener la mente ocupada y el cuerpo en acción favorece en el adulto mayor una mejoría increíble frente a los problemas propios de la edad. En el adulto mayor se produce una pérdida progresiva de la masa ósea total, algunas de las causas de estas pérdidas incluyen la inactividad física, los cambios hormonales, son característicos, el debilitamiento óseo que provoca que los huesos sean menos resistentes.

Los adultos mayores caminan más lentamente y la coordinación está disminuida, mantienen los pies más juntos lo que da como resultado pasos más cortos por eso están más expuestos a sufrir caídas y fracturas.

El gimnasio, los juegos de mesa, el baile, son actividades que se deben adecuar a la edad y al tipo de necesidades que cubrirán así como al grupo al que están dirigidos, los movimientos ofrecen al adulto mayor un mejoramiento de la calidad de vida y aumenta las capacidades físicas y mentales de manera especial las corporales, fomenta en gran parte la convivencia con otras personas, les permite además «desarrollar y mejorar la resistencia así como la estimulación de los músculos a través de ejercicios suaves, rítmicos y amplios»²¹.

²¹ Universidad de San Carlos de Guatemala. Escuela Nacional de Enfermería de Occidente (USAC-ENEEO), Acomodamiento físico en las personas mayores, Documento de apoyo, policopiado. Pág., 17

Existen ciertas reglas que se deben tomar en cuenta antes de iniciar ciertas rutinas de ejercicios o programas encaminados a esta actividad y consiste en hacer evaluación médica previa para que la persona sepa qué tipo de ejercicios puede y cuáles no realizar. Los beneficios de estas prácticas son varias entre ellas, que le da energía a quien las practica y si los realiza por la mañana le dará más vitalidad para el resto del día. Escuchar música suave es de gran beneficio sobre todo si es instrumental, se debe evitar el uso de música estridente debido a que con esto se corre el riesgo de alterar el sistema nervioso del adulto mayor. El lugar en donde se realizaran estas actividades debe ser importante pues de esto depende el éxito que se logre, éste debe ser iluminado con suficiente aire libre, mejor si se realizan cerca de donde hay árboles para lograr una mejor saturación de oxígeno libre de contaminación.

Se debe tomar en cuenta utilizar ropa adecuada, esto le permitirá sentirse más cómodo y libre para realizar los ejercicios, uso de calzado adecuado dará más comodidad. Es conveniente no realizar ejercicios después de comer y si lo hace será después de una comida ligera dejando como mínimo dos horas antes de comenzar. Es importante dar instrucciones claras y sencillas comprensibles para concentrarse en la actividad, evitar los esfuerzos innecesarios ayuda al adulto mayor para aprovechar de la mejor manera su energía.

5. Necesidades emocionales

«El ser humano tiene las mismas necesidades emocionales básicas. Se han agrupado así; amor, confianza, autonomía, identidad, autoestima, reconocimiento y seguridad.»²² En la vida

²² Brunner y Sudarth. Enfermería Médico Quirúrgica. Sexta Edición, España, 1985. Editorial Mc GRAW HILL, Vol.1 Pág. 175.

del ser humano estas determinan el grado y la forma de controlar las emociones tanto positivas como negativas.

a. De inclusión

Esta necesidad se crea de acuerdo a la conducta como fomentar, crear y conservar las relaciones con los demás de manera satisfactoria, necesidad de sentirse útil y valioso, el adulto mayor cuando se enfrenta a situaciones desconocidas, presenta crisis de inclusión para superarla se debe dar una información completa sobre su entorno, se deben contestar sus preguntas o expectativas, darle seguridad cuando presente miedo, hacerlo sentir importante.

b. De control

En este sentido se le debe dar al adulto mayor la seguridad de mantener y conservar una relación satisfactoria con los demás hacerle sentir que sigue teniendo el poder, el control, la autoridad manifestada a través del respeto, mutuo, la responsabilidad de sus actos, para el adulto mayor es deprimente cuando otras personas toman decisiones por él, lo hace sentir que ya no vale, que ha perdido su autoridad, lo que lo constituye en una persona rebelde, le provoca sentimientos de incertidumbre, miedo, desconfianza, le cuesta aceptar su necesidad de dependencia, rehúsa toda orden que se le dé, especialmente cuando sufre enfermedades que deban tratarse en forma supervisada.

c. De afecto

Nadie más que los adultos mayores necesitan sentirse amados y queridos. Esta necesidad encierra una serie de factores que ayudan a que se sienta una persona querida, el amor, la simpatía, el sentirse cercano a la familia y amigos, así como la intimidad son

básicas para suplir esta necesidad.» La carencia de afecto por el contrario puede crear en el adulto mayor sentimientos de odio, lo transforman en una persona antipática, y continuamente se aísla de los demás, lo que le provoca síntomas depresivos»²³.

Así como el adulto mayor debe suplir sus necesidades emocionales es imprescindible que el lugar en donde se desenvuelve sea el adecuado porque esto le dará mayor seguridad y confianza.

²³ Necesidades básicas<http://definicion.de/necesidad.2005.Pag.2.www.monografias.com>

VI. MATERIAL Y METODOS

A. Tipo De Estudio

El presente estudio fue de tipo descriptivo, transversal. Descriptivo porque estudió una variable, la cual se refiere a los conocimientos sobre necesidades básicas de los adultos mayores que tienen los familiares, transversal porque el fenómeno se estudió en el transcurso del mes de junio del 2011.

B. Unidad De Análisis

El presente estudio se llevó a cabo con familiares de los adultos mayores que asisten al comedor El Buen Samaritano, de la Parroquia de San Marcos, del Departamento de San Marcos.

C. Población

Para la presente investigación se tomó el universo de familias de adultos mayores atendidos en el comedor El Buen Samaritano que asisten todos los días, quienes hacen un total de cincuenta. (Un familiar por adulto mayor)

1. Criterios de inclusión

Se tomó en cuenta a los adultos mayores que están debidamente registrados y que asisten con regularidad al comedor El Buen Samaritano, tomando en cuenta al cuidador o familiar con quien vive y que sea mayor de edad.

2. Criterios de exclusión

Se excluyeron familiares de los adultos mayores que no quisieron participar en el estudio.

D. Operacionalización De Variables

| Variable | Definición Teórica | Dimensión | Indicador | Pre-instrumento |
|---|--|---------------------------------------|------------------------------|---|
| Conocimientos que poseen los familiares sobre necesidades básicas del adulto mayor. | Información adquirida por el individuo que es parte del núcleo familiar sobre los requerimientos que el adulto mayor necesita para sobrevivir. | Necesidades básicas del adulto mayor. | Necesidades de subsistencia. | <p>¿Conoce qué cambios pueden ocurrir con el sentido del gusto del adulto mayor?</p> <p>¿Conoce la importancia de los requerimientos de vitaminas y minerales en la dieta del adulto mayor?</p> <p>Conoce ¿Cuántas porciones diarias de pan debe consumir el adulto mayor?</p> <p>Conoce ¿porqué es importante el consumo de verduras y frutas en un adulto mayor?</p> <p>Conoce ¿cuántas porciones de verduras debe consumir diariamente el adulto mayor?</p> <p>Conoce ¿cuántas frutas debe consumir diariamente el adulto mayor?</p> <p>Conoce ¿porqué es importante que el adulto mayor ingiera leche, yogurt y queso?</p> <p>Conoce ¿cuántas porciones de leche, yogurt, o queso debe consumir al día el adulto mayor?</p> |

| | | | | |
|--|--|--|-----------------------------|---|
| | | | | <p>Conoce ¿qué tipo de carne está recomendada para el consumo del adulto mayor?</p> <p>Conoce ¿cuántas cucharaditas diarias de azúcar debe consumir un adulto mayor?</p> <p>Conoce ¿cuántos huevos a la semana debe consumir el adulto mayor?</p> <p>Conoce ¿cuántos vasos de agua debe consumir diariamente el adulto mayor?</p> <p>¿Conoce la importancia de disminuir el consumo de té y café en el adulto mayor?</p> <p>¿Conoce porqué el adulto mayor no debe consumir alcohol?</p> <p>En orden de importancia, ¿Qué alimentos considera que debe incluir la dieta del adulto mayor?</p> <p>¿Qué tipo de alimentos no debe consumir el adulto mayor?</p> |
| | | | Necesidades de subsistencia | Conoce ¿Qué necesidades de higiene tiene un adulto mayor? |

E. Descripción Detallada De Técnicas, Procedimientos E Instrumento a Utilizar

En primer lugar se sometió a aprobación del Comité de Tesis de la Escuela Nacional de Enfermería de Occidente Quetzaltenango, Universidad de San Carlos de Guatemala, el protocolo de investigación.

Se solicitó permiso a la administración del comedor El Buen Samaritano de la Parroquia de San Marcos, para realizar el estudio de campo con los familiares de los adultos mayores que asisten a dicha institución.

El instrumento para la recolección de la información fue elaborado por la investigadora el cual consistió en una encuesta con preguntas de respuesta múltiple y la técnica fue la entrevista. Inicialmente se realizó una prueba piloto que se aplicó a cinco familiares del comedor para adultos mayores de San Cristóbal, del municipio de San Cristóbal Cucho departamento de San Marcos, porque la institución es similar en sus funciones al comedor El Buen Samaritano y los familiares comparten características similares a los sujetos de investigación, esto con el fin de establecer si el instrumento llenaba los criterios de validez y confiabilidad.

Las preguntas del instrumento sirvieron para describir los conocimientos que tienen los familiares sobre las necesidades básicas de los adultos mayores, las cuales contemplan aspectos como: la satisfacción de la necesidad de alimentación, higiene, reposo y sueño, eliminación, recreación, acondicionamiento físico, de afecto. Antes de pasar el instrumento la investigadora dio a conocer al grupo el

motivo de la reunión, se utilizó el consentimiento informado, para garantizar la participación libre y consciente de los sujetos de investigación, garantizándoles la confidencialidad de la información.

Dicho instrumento contó con preguntas de fácil comprensión las que la investigadora leyó en forma clara y utilizó términos sencillos para obtener del entrevistado una respuesta fidedigna. Se realizó posteriormente la tabulación correspondiente. Se elaboraron cuadros y se realizó el análisis respectivo.

Para aplicar el instrumento, la investigadora realizó la convocatoria a un familiar de cada adulto mayor, organizó los grupos que fueron necesarios para aprovechar el tiempo, conociendo que son personas que deben trabajar en el campo o en la casa y para facilitar la actividad, entrevistó uno por uno, para que no se diera la duplicidad de respuestas. Aplicando la entrevista, debido a que algunos no saben leer ni escribir.

F. Alcances y Límites De La Investigación

1. **Ámbito Geográfico**
Cabecera Departamental de San Marcos
2. **Ámbito Institucional**
Comedor El Buen Samaritano, Parroquia de San Marcos.
3. **Ámbito Personal**
Familiares de los adultos mayores
4. **Ámbito Temporal**
Mes de junio del 2011.

G. Plan De Análisis De Datos

Debido a que el instrumento contó con varias preguntas, se agruparon las mismas por necesidades y se elaboraron cuadros requeridos según orden de importancia y relevancia de datos. Esto permitió agrupar los mismos que no ameritaron ser graficados, sin embargo se incluyó el análisis respectivo.

La información obtenida se procesó por medio de estadística porcentual, luego se analizó para presentar un informe descriptivo, los datos fueron confrontados con la teoría que sustenta el estudio.

H. Aspectos Ético Legales De La Investigación

Se tuvo en cuenta los aspectos ético legales desde el momento de elegir el estudio a realizar, el marco teórico, la entrevista con el grado de confidencialidad, el análisis de los datos, la presentación del informe de los datos obtenidos; tomando en cuenta los lineamientos establecidos como lo es el derecho de autor, la autonomía y la veracidad, por tal razón a cada familiar encuestado previo a participar se le dio a conocer el consentimiento informado el cual buscó la participación libre de los sujetos de investigación. No se utilizó en ningún momento la información para otros fines más que para los propios de la presente investigación. No se relacionó la información obtenida con algún familiar debido a que el instrumento fue solamente enumerado del 0 al 50, no contó con el nombre del investigado.

VII. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

A continuación se presenta el análisis de resultados de la investigación realizada con cincuenta familiares de los adultos mayores, en el mes de junio de 2011, obteniendo la siguiente información:

Las edades de los familiares oscilan entre 15-35 años 22%, de 36-40 20% y de 41 a más 58% lo que indica que son adultos quienes tienen a su cargo el cuidado y la atención del adulto mayor, esto ayuda de alguna manera porque estas personas son más responsables en el cuidado, pero se corre el riesgo de que un adulto mayor cuide a otro adulto mayor y lo haga de forma inadecuada porque ambos necesitan del cuidado.

El sexo predominante de los familiares entrevistados estuvo determinado por el sexo femenino con 80% y el sexo masculino 20% lo cual indica que los adultos mayores están siendo cuidados por mujeres, la mayoría se dedican a los oficios de la casa y culturalmente es la mujer quien se encarga del cuidado de los otros.

38% de familiares tiene como grado de escolaridad el nivel primario, 26% no tiene ningún grado, lo que es preocupante porque esto dificulta al darles capacitaciones, es indispensable utilizar medios de fácil comprensión; el nivel diversificado lo representa el 24%, 10% son universitarios y 2% nivel básico. Así mismo en cuanto a su ocupación 58% son amas de casa, 10% son agricultores, 30% son empleados, 2% estudiantes, que de alguna manera reciben alguna remuneración económica, pero deben salir a trabajar y dejan solos a los adultos mayores lo que es preocupante.

En cuanto a la información respecto a los conocimientos que poseen los familiares de los adultos mayores sobre necesidades básicas relacionadas

con la edad, se recolectó la siguiente información, misma que fue agrupada para su efectiva presentación.

CUADRO No.1

CONOCIMIENTOS QUE POSEEN LOS FAMILIARES DE LOS ADULTOS MAYORES QUE ASISTEN AL COMEDOR EL BUEN SAMARITANO, PARROQUIA DE SAN MARCOS CON RESPECTO A LOS CAMBIOS QUE PUEDEN OCURRIR EN EL SENTIDO DEL GUSTO

| CRITERIOS | No. | % |
|--|-----|-----|
| Si conoce los cambios en el sentido del gusto del adulto mayor | 18 | 36% |
| Dio respuestas incorrectas | 20 | 40% |
| No conoce los cambios en el sentido del gusto adulto mayor | 12 | 24% |
| Total | 50 | 100 |

Fuente: Investigación de campo. Junio de 2011

La pérdida del sentido del gusto, es frecuente en los adultos mayores, la cual es secundaria a la edad y estilo de vida del adulto, sin embargo cuando estos cambios ocurren es probable que el adulto mayor pierda el interés por la comida, 36% de los familiares participantes respondieron conocer los cambios que ocurren en el sentido del gusto. 40% respondió incorrectamente como por ejemplo, porque les gustan las cosas ácidas, o porque la comida les hace mal. 24% respondió que no conocía dichos cambios, esta situación provoca descuido en la alimentación del adulto mayor porque si el problema no es tratado oportunamente, la pérdida de interés por los alimentos será progresiva, lo cual provoca a largo plazo debilitamiento y falta de energía en el organismo.

CUADRO No. 2

CONOCIMIENTOS QUE POSEEN LOS FAMILIARES DE LOS ADULTOS MAYORES QUE ASISTEN AL COMEDOR EL BUEN SAMARITANO, PARROQUIA DE SAN MARCOS CON RESPECTO A LA IMPORTANCIA DE LOS REQUERIMIENTOS DE VITAMINAS Y MINERALES EN LA DIETA DEL ADULTO MAYOR

| CRITERIOS | No. | % |
|---|-----|-----|
| Conoce los requerimientos de vitaminas y minerales | 31 | 62% |
| No conoce los requerimientos de vitaminas y minerales | 19 | 38% |
| Total | 50 | 100 |

Fuente: Investigación de campo. Junio de 2011

62% de los participantes tienen conocimientos sobre los requerimientos de vitaminas y minerales en la dieta de los adultos mayores. 38% no tiene conocimientos referentes al tema. A pesar de que más de la mitad de participantes en el estudio conoce los requerimientos de vitaminas y minerales, existe un porcentaje que lo desconoce, colocando a los adultos mayores en riesgo inminente debido a que la alimentación deficiente no llena las necesidades sustentantes en esta edad, en donde los niveles proteico-vitamínicos son elementales en la dieta.

En este orden de ideas, se les interrogó a los participantes en el estudio sobre el número de porciones diarias de pan que debe consumir el adulto mayor, obteniendo como respuesta que 24% afirmaron conocer el número de porciones. 50% dio respuestas incorrectas. 26% expresó no conocer el número de porciones. La falta de conocimientos en este aspecto de la alimentación, es realmente preocupante, debido a que el pan es el alimento culturalmente más consumido en el país, por lo tanto se corre el riesgo de colocarlo como sustituto de alimentos realmente necesarios en la dieta del adulto mayor, por desconocimiento.

Continuando con las interrogantes relacionadas a la alimentación, se indagó sobre la importancia del consumo de verduras y frutas en la dieta del adulto mayor, para lo cual 68% refirió conocer la importancia. 26% dio respuestas incorrectas. 6% refirió no conocer dicha importancia. Como se menciona en la teoría que sustenta el presente estudio en cuanto a las verduras y frutas lo mínimo es comer tres a cuatro porciones de verduras crudas y dos o tres frutas crudas diariamente, porque su alto contenido de antioxidantes, minerales y vitaminas protegen la salud, contienen fibra, favoreciendo la digestión y reduciendo el colesterol y azúcar en la sangre.

El éxito de una buena alimentación consiste en proporcionar al organismo las cantidades adecuadas, de los familiares entrevistados 32% respondió que sí sabían cuántas porciones de verduras debe consumir el adulto mayor. 52% dio respuestas incorrectas. 16% dijo no saber. Incluir verduras en la dieta de los adultos mayores es de vital importancia sobre todo si son crudas por la cantidad de antioxidantes, vitaminas y fibra que contienen.

Las frutas son importantes en toda dieta, pero especialmente para los adultos mayores, que deben consumir de dos a tres diariamente, al preguntarle a los entrevistados si sabían cuántas frutas debía consumir diariamente un adulto mayor la respuesta fue en un 52% correctas. 14% dijo que no sabía. 34% no dieron respuestas correctas.

Los lácteos entre ellos la leche, el yogurt y el queso aportan al organismo proteínas, minerales, vitaminas entre otros, 66% de los participantes sí tienen conocimientos sobre su importancia. 32% dio respuestas incorrectas. 2% dijo no saber.

12% contestó correctamente sobre cuántas porciones de leche, yogurt y queso debe incluir en la dieta del adulto mayor diariamente, 64% dio respuestas que no corresponden a la teoría. 24% respondió que no sabía.

Saber cuántas porciones se debe incluir de estos alimentos para mantener un balance en la alimentación.

CUADRO No. 3
CONOCIMIENTOS QUE POSEEN LOS FAMILIARES DE LOS ADULTOS
MAYORES QUE ASISTEN AL COMEDOR EL BUEN SAMARITANO
PARROQUIA DE SAN MARCOS SOBRE QUE TIPO DE CARNES
RECOMENDADAS PARA EL CONSUMO DEL ADULTO MAYOR

| CRITERIOS | No. | % |
|--|-----|-----|
| Si conoce el tipo de carnes recomendadas | 35 | 70% |
| Dio respuestas incorrectas | 4 | 8% |
| No conoce el tipo de carnes recomendada | 11 | 22% |
| Total | 50 | 100 |

Fuente: Investigación de campo. Junio de 2011

La ingesta de carnes especialmente blancas aportan al organismo del adulto mayor las proteínas, minerales y vitaminas esenciales que les ayuda a mantenerse con energía, la falta de proteínas en el organismo pueden ocasionar problemas graves en la salud del adulto mayor, las carnes rojas no son recomendadas debido a que ocasiona en el adulto mayor acumulación de toxinas, además por su consistencia les es difícil digerirlas, los familiares creen que darles un buen cocido de res les proporciona buena alimentación, porque en nuestro medio es una de las comidas que se prepara con más frecuencia, pescado no lo consumen por su alto costo y porque no es frecuente encontrarlo en el mercado. 70% tienen conocimientos sobre el tipo de carnes que debe consumir el adulto mayor. 8% dio respuestas incorrectas. 22% respondió negativamente lo que no ayuda a mejorar la alimentación del adulto mayor.

El consumo de azúcar en el adulto mayor debe ser moderado, se recomienda de tres a cuatro cucharaditas al día, 32% de los entrevistados

tienen conocimientos del tema. 42% respondieron incorrectamente. 26% no sabe, lo que es preocupante, si no se saben las consecuencias de la ingesta de alimentos preparados con azúcar. Es importante saber que un diabético no debe consumir azúcar porque pone en riesgo su salud, porque le puede ocasionar una hiperglucemia, lo que pondrá en riesgo la vida del adulto mayor.

Al preguntarle a los participantes sobre cuántos huevos a la semana debe consumir el adulto mayor, 26% refirió tener conocimientos. 58% dio respuestas incorrectas por ejemplo debían consumir diez huevos, otros refirieron que ocho huevos, otros refirieron la cantidad de un huevo al día, sin embargo según la teoría un adulto mayor debe consumir de uno a dos huevos por semana para evitar el depósito de colesterol en el organismo, si no se tiene control en el consumo de este alimento se le ocasionarán al adulto mayor más problemas que beneficios. 16% declaró no poseer este conocimiento.

CUADRO No. 4
CONOCIMIENTOS QUE POSEEN LOS FAMILIARES DE LOS ADULTOS
MAYORES QUE ASISTEN AL COMEDOR EL BUEN SAMARITANO DE LA
PARROQUIA DE SAN MARCOS, RESPECTO A CUANTOS VASOS DE
AGUA DEBE CONSUMIR DIARIAMENTE EL ADULTO MAYOR

| CRITERIOS | No. | % |
|--|-----|-----|
| Si tiene conocimientos sobre la cantidad de agua que debe consumir | 15 | 30% |
| Dio respuestas incorrectas | 26 | 52% |
| No tienen conocimientos sobre el tema | 9 | 18% |
| Total | 50 | 100 |

Fuente: Investigación de campo. Junio de 2011

Según la teoría que sustenta este estudio el agua es vital para mantenerse saludable, por eso su consumo diario debe ser frecuente especialmente en adultos mayores es recomendado de seis a ocho vasos al día, para mantenerse saludables, mantener la piel hidratada, evitar el estreñimiento entre otras; de los entrevistados 30% refirió conocer el número de vasos que debe consumir al día el adulto mayor. 52% dio respuestas incorrectas, saben que se debe consumir agua pero no saben cuántos vasos son recomendados, porque dieron respuestas que no coinciden con la teoría, además 18% no tienen conocimientos al respecto, esta situación no ayuda al adulto mayor porque no se motiva a que consuma suficiente agua, colocándolo en riesgo de deshidratación, favoreciendo el metabolismo lento, y problemas en la eliminación.

El café y el té producen un efecto diurético en el cuerpo, especialmente en el adulto mayor, por lo que se recomienda disminuir su consumo; al preguntarles a los entrevistados sobre el tema, 6% refirieron saber sobre la importancia. 66% dieron respuestas incorrectas. 28% no sabe, esto llama la atención, debido a que en la cultura del país el café es una de las bebidas que más se consume, especialmente en las regiones de clima frío, los adultos mayores tienen preferencia por el mismo, además se tiene una idea equivocada respecto al té, porque se cree que es menos dañino que el café, pero de igual manera produce efectos nocivos en el organismo.

12% refirió que tiene conocimientos del porqué el adulto mayor no debe consumir alcohol. 72% dio diversas respuestas que no son correctas. 16% refirió no poseer conocimientos sobre esta temática. La teoría indica que el consumo de esta sustancia modifica el efecto de los medicamentos además eleva la presión sanguínea en el organismo, es preocupante porque los adultos mayores siguen consumiendo esta sustancia, sin medir las consecuencias, además de estos devastadores efectos les afecta en

su economía puesto que gastan el dinero en alcohol lo que podrían emplear para alimentarse mejor.

Conocer el orden de importancia de los alimentos permite que se ofrezca al adulto mayor una dieta balanceada y acorde a sus necesidades, por ejemplo vegetales, frutas, lácteos, carnes, cereales, grasas no saturadas así mismo se pidió a cada entrevistado que expresara según él/ella, el orden de importancia de los alimentos que debe consumir el adulto mayor y porqué es necesario consumirlas, 40% dio respuestas correctas. 60% lo hizo incorrectamente.

El adulto mayor puede presentar dificultad para alimentarse debido a que sufre alguna enfermedad y por orden médica se le prohíben ciertos alimentos debido a la interacción con los medicamentos por ejemplo las grasas y los irritantes. De los entrevistados, 62% sabe sobre este tema. 22% respondió en forma incorrecta. 16% no sabe.

Satisfacer las necesidades de descanso y sueño es importante, en el adulto mayor, porque se ve disminuida la cantidad de horas que debe dormir debido a la edad y porque ya no utilizan energías, esto deteriora la calidad del sueño, seis horas son suficientes para recuperarse. Al interrogar a los familiares que participaron en la entrevista al respecto, 58% refirió tener conocimientos sobre las horas que debe dormir el adulto mayor. 22% tiene ideas equivocadas al respecto. 20% refirió no contar con este conocimiento, porcentajes importantes que evidencian el déficit de conocimientos en esta temática y que por lo tanto no garantiza el descanso eficiente y oportuno del grupo de adultos mayores.

Existen técnicas que ayudan a mejorar la calidad de sueño y evitar el insomnio en el adulto mayor, por ejemplo ejercicios de relajación, hacer siesta durante el día, escuchar música suave, etc. al preguntarle a los

entrevistados sobre si sabían qué hacer cuando un adulto mayor padecía de este problema, 22% respondió que sabía qué hacer. 24% respondió en forma incorrecta. 54% no sabe, lo que es preocupante porque los familiares no saben cómo ayudar al adulto mayor que presenta estos problemas.

Con el paso de los años el organismo va perdiendo sus funciones, entre estos está el intestino que se vuelve lento y perezoso, lo que ocasiona en el adulto mayor episodios de estreñimiento o diarrea, esto debido al consumo de medicamentos en forma exagerada, una dieta pobre en fibra, la poca o nada ingesta de líquidos, 50% de los participantes tienen conocimiento de este problema. 40% no saben del mismo y 10% sabe pero no con certeza, aspecto que no garantiza un cuidado adecuado.

CUADRO No. 5

CONOCIMIENTOS QUE POSEEN LOS FAMILIARES DE LOS ADULTOS MAYORES QUE ASISTEN AL COMEDOR EL BUEN SAMARITANO, PARROQUIA DE SAN MARCOS, RESPECTO A QUE HACER PARA ALIVIAR LAS MOLESTIAS PARA DEFECAR EN LOS ADULTOS MAYORES

| CRITERIOS | No. | % |
|--|-----|-----|
| Si conoce que hacer para aliviar las molestias | 8 | 16% |
| Dio respuestas incorrectas | 21 | 42% |
| No conoce que hacer para aliviar las molestias | 21 | 42% |
| Total | 50 | 100 |

Fuente: Investigación de campo. Junio de 2011

Tener conocimientos sobre cómo aliviar las molestias para defecar es importante, debido a que es una patología común en este ciclo de vida. El adulto mayor que cursa con estas complicaciones experimenta demasiadas molestias, no tiene tranquilidad e interés por alimentarse. Al interrogar al grupo de entrevistados, 16% refirió que sabe qué hacer.

42% dio respuestas incorrectas. 42% afirma que no sabe qué hacer, este es un gran problema, porque derivado a la falta de conocimientos no se actuará oportunamente, lo cual coloca a los adultos mayores en graves riesgos, como por ejemplo: impactación, bolbus, íleo paralítico y especialmente perforación.

26% de los entrevistados refirió tener conocimientos sobre los problemas en la micción, que sufren los adultos mayores. 36% tiene ideas equivocadas. Aunado a este porcentaje 38% refirió desconocerlos. Según el contenido que sustenta el estudio, los adultos mayores experimentan problemas para orinar debido a la pérdida del tamaño de la vejiga urinaria, el uso de medicamentos, esto debido a la edad, además se da la pérdida del control del esfínter porque hay salida involuntaria de la orina y a veces con dolor o presencia de sangre.

Evaluando los conocimientos que tienen los entrevistados sobre qué hacer para aliviar las molestias para orinar, que presentan los adultos mayores, 16% respondió que sabía qué hacer. 28% respondió de forma incorrecta. 56% no sabe qué hacer al respecto, por lo que es preocupante el desconocimiento de este problema.

Cubrir las necesidades de higiene en el adulto mayor es de vital importancia, por la edad ya no se motivan a hacerlo por su cuenta, es por eso que la familia tiene gran responsabilidad de proveerla, 84% conoce y sabe como satisfacerla, sin embargo de este porcentaje 16% respondió en forma incorrecta.

58% tiene conocimientos sobre cuántas veces se debe bañar el adulto mayor a la semana, en tanto 42% no tiene conocimientos al respecto. El adulto mayor debe bañarse por lo menos tres veces a la semana, lo que le proporcionará bienestar personal.

CUADRO No. 6
CONOCIMIENTOS QUE POSEEN LOS FAMILIARES DE LOS ADULTOS
MAYORES QUE ASISTEN AL COMEDOR EL BUEN SAMARITANO,
PARROQUIA DE SAN MARCOS, SOBRE LOS CAMBIOS QUE SE
PRODUCEN EN LA PIEL DEL ADULTO MAYOR

| CRITERIOS | No. | % |
|----------------------------------|-----|-----|
| Conoce los cambios en la piel | 12 | 24% |
| Dio respuestas incorrectas | 28 | 56% |
| No conoce los cambios en la piel | 10 | 20% |
| Total | 50 | 100 |

Fuente: Investigación de campo. Junio de 2011

Por la edad los adultos mayores experimentan cambios en la piel, esto debido a la poca lubricación, ésta se reseca y se deshidrata porque ya no se consumen suficientes líquidos, sufren de ulceraciones por decúbito en el caso de pacientes postrados. Al preguntarles a los encuestados sobre este problema 24% refirió conocer dichos cambios. 56% dio respuestas incorrectas. 20% refirió abiertamente no conocerlos.

Se evaluó los conocimientos sobre qué hacer para el cuidado de la piel de los adultos mayores. 36% refiere que hacer. 38% dio respuestas incorrectas. 26% no sabe qué hacer al respecto. Según la teoría, a la piel de los adultos mayores se le debe dar especial cuidado, manteniéndola limpia y lubricada, con el uso de jabones, aceites y cremas humectantes y lubricantes para mantenerla en buenas condiciones.

44% de los entrevistados refirió tener conocimientos sobre el cuidado de los pies de los adultos mayores. 30% respondió en forma incorrecta. 26% refieren no tener conocimientos sobre el tema. El cuidado de los pies es importante debido a que si no se secan bien después del baño se pueden formar hongos que se proliferan con la humedad, el uso de zapatos cómodos para evitar la formación de callosidades, en pacientes

diabéticos se debe tener especial cuidado al cortarle las uñas pues una lesión se les puede complicar, es recomendable el uso de calcetines o calcetas para evitar el enfriamiento de los pies.

Es importante que los adultos mayores cuenten con espacios para recrearse y una buena actividad física, que les ayude a mantenerse saludables, la mente ocupada y el cuerpo en acción, lo que favorecerá mejorar los problemas propios de la edad que les ocasiona una pérdida progresiva de masa ósea, debido a la inactividad física, el sistema lumbar se torna más blando y los huesos largos menos resistentes al flexionarlos. Teniendo en cuenta esta situación, se les preguntó a los participantes si conocían porqué el adulto mayor tiene necesidades de recreación y actividad física, 40% contestó que sí sabían. 48% no dio respuestas acertadas. 12% no conoce la importancia.

Si se tienen conocimientos sobre las necesidades de recreación y actividad física es importante saber además qué hacer para proporcionarle al adulto mayor este tipo de actividades, el gimnasio, los juegos de mesa, el baile, son actividades que se deben adecuar a la edad y al tipo de necesidades. Los movimientos ofrecen al adulto mayor una mejor calidad de vida y aumenta las capacidades físicas y mentales, además fomenta la interrelación con otras personas, por esta razón se preguntó a los familiares participantes si conocían qué actividades puede realizar el adulto mayor para lo que 42% contestaron que sabían. 44% no contestó correctamente. 14% refirió no saber nada al respecto, situación preocupante debido a que más de la mitad no sabe sobre este aspecto tan importante en este ciclo de vida.

Siguiendo con el tema sobre la importancia de la actividad física se evaluó a los participantes sobre la importancia que dicha actividad tiene, por lo que 28%, contestó que sabía. 28% no contestó correctamente. 44% no sabe de la importancia de este tema, este aspecto se convierte en un

factor negativo que no asegura la actividad física que debe poseer el adulto mayor para garantizar un riego sanguíneo satisfactorio.

La palabra acondicionamiento físico no es conocida por el grupo participante, se les explicó sobre su significado, sin embargo se comprobó que 48% no sabe nada al respecto. 18% refirió conocer las actividades para el acondicionamiento. 34% no respondió correctamente y entre las respuestas dijeron: que era usar ropa apretada para aguantar el ejercicio, estar gordo para resistir, comer bien entre otras, la teoría dice que para un buen acondicionamiento físico es indispensable, realizar ejercicios de calentamiento previos, estos deben ser dirigidos por un experto, para evitar accidentes. Por lo que es de vital importancia enseñarles las técnicas adecuadas para este tipo de actividad.

CUADRO No. 7
CONOCIMIENTOS QUE POSEEN LOS FAMILIARES DE LOS ADULTOS
MAYORES QUE ASISTEN AL COMEDOR EL BUEN SAMARITANO,
PARROQUIA DE SAN MARCOS, SOBRE LAS PRECAUCIONES QUE
DEBE TENER EL ADULTO MAYOR, ANTES DE INICIAR EL
ACONDICIONAMIENTO FISICO

| CRITERIOS | No. | % |
|----------------------------|-----|-----|
| Si conoce las precauciones | 14 | 28% |
| No conoce las precauciones | 36 | 72% |
| Total | 50 | 100 |

Fuente: Investigación de campo. Junio de 2011

Las precauciones que debe tener el adulto mayor antes de iniciar trabajos de acondicionamiento físico son importantes, según la teoría que sustenta el estudio, no todas las personas pueden realizar todo tipo de ejercicios y para poder saberlo es necesario antes una evaluación médica, para que la persona conozca qué tipo de ejercicios puede y cuáles no realizar, uso de ropa cómoda, no hacer ejercicios después de comer, es importante

evitar esfuerzos innecesarios. Los beneficios de éstas prácticas son de vital importancia, entre ellas que le dan a quien los practica energía y mejor si se realizan al aire libre por la saturación de oxígeno, en este sentido, los entrevistados 28% conoce de las precauciones que se deben tomar, sin embargo 72% respondieron que no tienen ningún conocimiento respecto a este tema, lo que coloca en riesgo al grupo de adultos mayores porque en primer lugar, no se tiene idea de su importancia y que no se practican.

Según la teoría, la seguridad es fundamental, entre las personas de la tercera edad, esto les permite sentirse seguros, libres de cualquier acontecimiento que pueda alterar su sistema de vida, sentirse protegidos, es una necesidad inminente en esta época en la que la inseguridad atenta contra la humanidad, al preguntarle a los entrevistados sobre el tema se confirmó que 40% considera que es necesario darles protección. 60% no dio respuestas correctas.

El hogar es el lugar en donde pasa la mayor parte de tiempo el adulto mayor, por lo tanto se le deben proporcionar las condiciones necesarias de precaución para evitarle accidentes que lo puedan llevar incluso a la discapacidad, debido a la avanzada edad, los adultos mayores van perdiendo la noción del peligro, esto debe tomarse en cuenta y así evitarle todo lo que le pueda causar algún accidente, por ejemplo, se deben proteger las orillas de las alfombras para evitar que tropiecen, las conexiones eléctricas que un contacto puede ser fatal. La capacidad de los reflejos se ven disminuidos, por lo que se deben tomar en cuenta que en la casa en donde habitan adultos mayores no deben haber gradas, sobre esta problemática se evaluó el grado de conocimientos que poseen los familiares de los adultos mayores y el resultado fue el siguiente: 46% refirió tener conocimientos sobre las medidas precautorias. 46% no dio respuestas correctas. 8% restante no conoce de estas medidas.

CUADRO No. 8
CONOCIMIENTOS QUE POSEEN LOS FAMILIARES DE LOS
ADULTOS MAYORES, QUE ASISTEN AL COMEDOR EL BUEN
SAMARITANO, PARROQUIA DE SAN MARCOS, RESPECTO A LAS
NECESIDADES EMOCIONALES DEL ADULTO MAYOR

| CRITERIOS | No. | % |
|---|-----|-----|
| Si conoce sobre las necesidades emocionales | 33 | 66% |
| Dio respuestas incorrectas | 13 | 26% |
| No conoce sobre las necesidades emocionales | 4 | 8% |
| Total | 50 | 100 |

Fuente: Investigación de campo. Junio de 2011

Todo ser humano tiene necesidad de sentirse amado y querido, los adultos mayores no son la excepción, son quienes más requieren de amor, comprensión, confianza, autonomía, reconocimiento y otras más, estas determinan el grado y la forma de controlar las emociones tanto positivas como negativas, qué saben al respecto los familiares entrevistados, se puede confirmar tomando en cuenta que 66% refiere saber del tema. 26% no sabe diferenciar cuáles son esas necesidades. 8% refirió no saber.

Proporcionarle al adulto mayor medios para mejorar su estado de ánimo es importante, 98% refirió conocer cómo mejorar el estado de ánimo de los adultos mayores. 2% no sabe cómo mejorarlo, aunque es mínima la diferencia, esto pone en riesgo a los adultos mayores que por la edad requieren de atención, cariño, amor y reconocimiento para elevar su autoestima, por lo tanto, es responsabilidad de la familia, proveerle un ambiente agradable y lo necesario para satisfacer esta necesidad.

4. Las necesidades de educación del grupo de familiares en relación a los cambios que se dan en el proceso de envejecimiento y acondicionamiento necesario para afrontarlo, son todas enfocadas a satisfacer las necesidades básicas relacionadas a la edad, entendiéndose la alimentación, reposo, cuidados de la piel, cuidados de eliminación y defecación, acondicionamiento físico y recreación.
5. La mayoría de familiares cuidadores de los adultos mayores son adultos mayores, de sexo femenino, la ocupación predominante es ama de casa, más de la mitad sólo terminó el nivel primario o no tiene ningún grado de escolaridad.

IX. RECOMENDACIONES

Específicamente están dirigidas a la administración del comedor para el adulto mayor, El Buen Samaritano, para mejorar la atención.

1. Implementar un programa de capacitación a adultos mayores y familiares, enfocado a la alimentación, reposo, cuidados de la piel, eliminación y defecación, acondicionamiento físico y recreación, por medio de un manual elaborado con los temas respectivos.
2. El personal voluntario de la institución debe realizar visitas domiciliarias a los adultos mayores de mayor riesgo, con el apoyo de estudiantes de trabajo social que realizan prácticas en la institución.
3. La institución a través de sus autoridades debe realizar programas radiales y televisivos con el apoyo del personal del programa nacional para el adulto mayor (PRONAM-SOSEP) enfocados a la sensibilización de las familias en relación al proceso de envejecimiento, cómo afrontarlo y la responsabilidad de la familia como único soporte del adulto mayor.
4. Las autoridades responsables de la institución con el personal voluntario, promuevan campañas de educación sobre valores, el respeto hacia los adultos mayores, envejecimiento satisfactorio, en los diferentes centros educativos del Municipio de San Marcos en coordinación con la dirección de los mismos.
5. La institución debe considerar la coordinación con PRONAM-SOSEP, para la creación de un centro de día, que garantice la permanencia de los adultos mayores por períodos de tiempos más extensos que permitan establecer terapias recreativas, ocupacionales y acondicionamiento físico con monitoreo.

X. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. B. Kozier ET Al. Fundamentos de Enfermería. 5ta Edición, Vol. I México, 2002, Pág. 698.
2. Boggio Manuel J. Geriatría y Gerontología. Medicina Familiar y Atención
3. Brunner y Sudarth. Enfermería Médico Quirúrgica. sexta edición. España, 1985. Editorial Mc GRAW HILL. Vol.1 Pág. 175.
4. Brunner y Suddarth. Enfermería Medico quirúrgica. México 2005. Décima Edición. Editorial the Mc Graw-Hill Companies. Pág. 63.
5. Diccionario de Medicina Océano Mosby. grupo editorial océano. Barcelona España. 1996. Edición Única.
6. Domínguez González, Tamara B. Caracterización de las relaciones familiares del anciano. Ciudad de la Habana. Cuba. Rev. Cubana Med. Gen. Integr 2001.
7. Estadística Poblacional. www.monografiasmarquenses.com 2007.
8. FONAPAZ COPREDE. Los Acuerdos de Paz. Guatemala 1997. Primera Edición. Editorial Serpúblic. Pág. 73.
9. Grupo de Cuidado Facultad de Enfermería. El Arte y la Ciencia del Cuidado. Colombia 2002. Primera Edición. Editorial Guadalupe LTDA. Págs. 247 y 248.
10. Necesidades básicas<http://definicion.de/necesidad/www.monografias.com>

59. Julien Goussier, L'homme qui Quitta le Paradis Éternel, 1992.
Bata Edition, 230 p. ISBN 2-85100-100-0

60. Laurent de La Motte, Les secrets de la France, 1992.
Fayard, 230 p. ISBN 2-213-03000-0

61. Le livre de la Bible, 1992.
Éditions de la Bible, 230 p. ISBN 2-213-03000-0

62. Le livre de la Bible, 1992.
Éditions de la Bible, 230 p. ISBN 2-213-03000-0

63. Le livre de la Bible, 1992.
Éditions de la Bible, 230 p. ISBN 2-213-03000-0

64. Le livre de la Bible, 1992.
Éditions de la Bible, 230 p. ISBN 2-213-03000-0

65. Le livre de la Bible, 1992.
Éditions de la Bible, 230 p. ISBN 2-213-03000-0

66. Le livre de la Bible, 1992.
Éditions de la Bible, 230 p. ISBN 2-213-03000-0

67. Le livre de la Bible, 1992.
Éditions de la Bible, 230 p. ISBN 2-213-03000-0



XI. ANEXOS



**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERIA DE OCCIDENTE
QUETZALTENANGO**

A. CONSENTIMIENTO INFORMADO

No. _____

La estudiante de Licenciatura en Enfermería Cayetana de Jesús Solares Lemus, está realizando el estudio sobre «Conocimientos que poseen los familiares de los adultos mayores sobre las necesidades básicas relacionadas a la edad.»

El presente estudio será de beneficio para la institución, especialmente para los adultos mayores y sus familiares. Asimismo se me informó que los datos que se obtendrán son confidenciales y no serán divulgados. Será únicamente para el uso del estudio.

Por lo tanto estoy de acuerdo a participar voluntariamente.

f _____

Firma o huella digital del participante.

San Marcos __/__/____

20. ¿Conoce qué puede hacer para aliviar las molestias para defecar?
Si _____ No _____
¿Qué puede hacer? _____
21. ¿Conoce qué problemas para orinar puede presentar el adulto mayor?
Si _____ No _____
¿Cuáles? _____

22. ¿Conoce qué puede hacer para aliviar las molestias para orinar?
Si _____ No _____
¿Qué puede hacer? _____

23. ¿Conoce qué necesidades de higiene tiene un adulto mayor?
Si _____ No _____
¿Cuáles? _____
¿Porqué es importante satisfacerlas? _____
24. ¿Conoce cuántas veces por semana debe bañarse el adulto mayor?
Si _____ Cuántas: _____ No: _____
25. ¿Conoce qué cambios se producen en la piel del adulto mayor?
Si _____ No _____
¿Cuáles? _____
26. ¿Conoce qué cuidados se deben tener con los pies de los adultos mayores?
Si _____ No _____

¿Cuáles? _____

¿Porqué? _____

27. ¿Considera que el adulto mayor necesita protección de parte de los familiares?

Si _____ No _____

¿Porqué? _____

28. ¿Conoce qué precauciones debe tener en su hogar para evitar accidentes en los adultos mayores?

Si _____ No _____

¿Cuáles? _____

¿Porqué? _____

29. ¿Conoce porqué el adulto mayor tiene necesidades de recreación y actividad física?

Si _____ No _____

¿Porqué? _____

30. ¿Conoce qué actividades puede realizar el adulto mayor para recrearse?

Si _____ No _____

¿Cuáles? _____

31. ¿Conoce la importancia de la actividad física en el adulto mayor?

Si _____ No _____

¿Cuál? _____

32. ¿Conoce qué actividades puede realizar el adulto mayor para acondicionamiento físico?

Si _____ No _____

¿Cuáles? _____

33. ¿Conoce qué precauciones debe tener un adulto mayor antes de iniciar el acondicionamiento físico?

Si _____ No _____

¿Cuáles? _____

34. ¿Conoce qué necesidades emocionales tiene el adulto mayor?

Si _____ No _____

¿Cuáles? _____

35. ¿Conoce cómo mejorar el estado de ánimo del adulto mayor?

Si _____ No _____

¿Cómo? _____

GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN