

El autocuidado de las personas mayores en los consultorios externos de un hospital geriátrico.

Resumen de Tesis

Kuttel Ivana

ivanakuttel@hotmail.com

ORCID: 0009-0003-0611-5546

Escuela de Posgrado, Departamento de Salud y Actividad Física, Universidad Nacional de Avellaneda.
Tabajo final integrador, Especialización en envejecimiento activo y saludable de las personas mayores.
Directora: Silvia Fontan
Fecha de defensa: 7 de julio de 2025

RESUMEN

En el siglo XXI, el envejecimiento poblacional es una problemática social y sanitaria emergente que debe ser afrontada. Argentina se encuentra en etapa del proceso de envejecimiento poblacional, junto a Chile y Trinidad y Tobago, proyectándose en el próximo quinquenio (Huenchuan, 2018).

Según el Instituto Nacional de Estadística y Censos [INDEC] (2022), en los últimos 50 años Argentina registra un pronunciado descenso de natalidad y mortalidad, con una mayor sobrevivencia femenina, marcando el máximo aumento en la última década (INDEC, 2022, p. 18).

Este cambio demográfico constituye una oportunidad para pensar y diseñar nuevos modos de trabajo con personas mayores que potencien y posicionen un envejecimiento activo y saludable de este colectivo. Por otro lado, permite reflexionar acerca de qué sistema de salud se espera, enfocando más en el futuro de las personas y en el desarrollo de estilos de vida saludables, como uno de los ejes de la promoción de la salud para el bienestar de las personas y las comunidades, en la búsqueda de la equidad en salud.

Para abordar esta temática desde el sistema de salud, se diseña un proyecto de intervención a desarrollarse en los consultorios externos de un hospital geriátrico. Se procura capacitar y motivar a las personas mayores en su autocuidado, adoptando hábitos de vida saludable, favoreciendo la autonomía y el empoderamiento necesarios para tomar decisiones y utilizar los recursos que mejoren su calidad de vida y bienestar.

Según la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2022), el autocuidado se vincula con la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades y afrontar discapacidades con o sin apoyo profesional. Como complemento del sistema de salud, el autocuidado permite avanzar en el derecho a la salud y en la reducción de desigualdades.

En definitiva, es un recurso sanitario fundamental del sistema de atención, que requiere conductas conscientes e intencionadas por parte del individuo, y está íntimamente vinculado al conocimiento respecto al cuidado y la salud. Esto posiciona a la educación para la salud como la principal herramienta de trabajo (Sanhueza et al., 2012). En esta línea, las actividades de promoción contribuyen a prevenir

riesgos, retrasan la dependencia, disminuyen hospitalizaciones y mantienen a las personas mayores activas dentro de su núcleo vincular.

Como estrategia, se propone la alfabetización en salud, definida como la “capacidad del paciente para obtener, procesar y comprender información y servicios de salud básicos necesarios para tomar decisiones de salud apropiadas” (Málaga et al., 2019, p. 373). En este sentido, la alfabetización en salud permite que el paciente logre el empoderamiento necesario para su autocuidado. De allí la importancia de las acciones a implementar, tales como: charlas informativas, consultorías, carteleros informativos en salas de espera y talleres (“Cocina rico y aliméntate saludablemente”, “Cuerpo en movimiento”, “Activamente y uso de la tecnología en la vida cotidiana”, “Comunicando nuestras emociones”), además de propuestas de actividades interinstitucionales e intergeneracionales.

PALABRAS CLAVE

Envejecimiento poblacional, derecho de las personas mayores, autonomía, calidad de vida, autocuidado, empoderamiento.

ABSTRACT

Elderly self-care of older people at the external offices of a skilled nursing facility.

Aging population is both a social issue and 21st century health challenge. During the last 50 years, The National Institute of Statistics and Censuses (INDEC) of Argentina has registered a steep decline in birth and mortality rates, with women living longer. This change in demographics allows the planning towards future healthier lifestyles and a more active aging, focusing on health promotion as key to securing people and community well-being, and health equity.

In order to face this issue, an intervention project was designed to be developed in a nursing home. Its objective is to train older adults in self-care by making them adopt healthier habits, improving their autonomy, and empowering them so for their well-being and quality of life improvement.

Self-care is closely related to individual, family, and community abilities to promote health, to prevent illnesses, to tackle diseases, and to deal with disabilities, leading to a progress. As it allows progress to be made in the right to health and reducing inequalities in the reduction of inequality.

Health literacy allows for the patient to become empowered enough for their self-care (Málaga et al., 2019, p. 373). Health activities help prevent risk, delay dependency, reduce hospitalization, and keep older people active.

That is why it is important to know which actions will be carried out: informative sessions, consultancy services, waiting room bulletin boards, and Cook a Healthy and Tasty Dish, Body on the Move, Active and the Use of Technology Everyday, Communicating our Emotions, and Proposal of Activities Linking Institutions and Generations workshops.

KEY WORDS

Aging Population, Rights of Older People, Autonomy and Quality of Life, Self-care and Empowerment.