

POLICLÍNICO DOCENTE
“BELKIS SOTOMAYOR ALVAREZ”
CIEGO DE ÁVILA

Título: Intervención educativa respecto a la atención médica-integral de los adultos mayores dependientes, en el familiar cuidador del consultorio 18.

Autora: Dra. Yennys Rodríguez Moreira.

Tesis para optar por el título de especialista en 1er Grado de
Medicina General Integral.

Ciego de Ávila
2021

POLICLÍNICO DOCENTE
“BELKIS SOTOMAYOR ALVAREZ”
CIEGO DE ÁVILA

Título: Intervención educativa respecto a la atención médica-integral de los adultos mayores dependientes, en el familiar cuidador del consultorio 18.

Autora: Dra. Yennys Rodríguez Moreira.

Aspirante a especialista en Primer Grado en Medicina General Integral.

Tutora: Dra. Dagmaris Albear de la Torre.

Especialista de Primer Grado en Medicina General Integral.
Profesor auxiliar.

Tesis para optar por el título de especialista de 1er Grado en
Medicina General Integral.

Ciego de Ávila
2021

RESUMEN

Se realizó un estudio pre-experimental de tipo antes y después para evaluar la efectividad de un programa de intervención educativa “Cuidando a quien cuida” para elevar el nivel de conocimientos respecto a la atención médica-integral de los adultos mayores dependientes en el familiar cuidador perteneciente al consultorio 18 del Policlínico Universitario “Belkis Sotomayor Álvarez” en Ciego de Ávila, en el periodo comprendido de agosto de 2019 a agosto de 2021. El universo de estudio estuvo conformado por 38 cuidadores, familiar del adulto mayor dependiente. Se empleó la prueba estadística Mc. Nemar para hallar diferencias significativas entre el nivel de conocimiento sobre la atención médica-integral de los adultos mayores dependientes, antes y después de la aplicación del programa educativo. Predominaron los adultos mayores de 30 años y el sexo femenino. El nivel inicial de conocimientos sobre cambios que ocurren en el envejecimiento, efectos que producen las actividades físicas y culturales, beneficio de una buena relación familiar y social, se presentaron muy bajos en la población, no así los temas sobre frecuencia y calidad de la alimentación y úlceras por presión que más de la mitad de los cuidadores presentaban conocimientos iniciales adecuados. En todos los aspectos analizados se logró un aumento significativo del nivel de conocimientos, incluyendo la evaluación global de todas las preguntas, por lo que se consideró efectiva la intervención aplicada.

Palabras clave: Intervención educativa, adulto mayor, familiar cuidador.

ÍNDICE

<i>Contenido</i>	<i>Páginas</i>
▪ Introducción.....	1
▪ Objetivos.....	5
▪ Marco teórico.....	6
▪ Método.....	17
▪ Análisis y discusión de los resultados.....	21
▪ Conclusiones.....	30
▪ Referencias bibliográficas	
▪ Anexos	

AGRADECIMIENTOS

- ❖ *A Dios por ser mi amigo que nunca falla.*
- ❖ *A mi madre por transmitirme su experiencia, valentía, ejemplo y ayudarme en el trabajo y el estudio.*
- ❖ *A todos los profesores y expertos que de una manera u otra facilitaron la realización de la presente investigación.*
- ❖ *A mis hijas y mi esposo que me apoyaron incondicionalmente, sin ellos no hubiera sido posible.*
- ❖ *A mi familia que siempre han contado conmigo, y me han ayudado en los tiempos difíciles, ellos que no tienen nada y tienen todo, mi amor.*
- ❖ *A mis seres queridos allá en el cielo o donde quiera que estén, gracias.*

*"La diferencia entre lo que hacemos y lo que somos capaces de hacer,
Resolvería los problemas más grandes que hay en el mundo. ||
Mahatma Gandhi (1869-1948) [Pensador, abogado y político hindú]"*

DEDICATORIA:

A mi madre ejemplo de guerrera de mil batallas, incansable luchadora que no se deja vencer por nada, a ti por traerme al mundo, por tu ejemplo, por tu paciencia, por estar ahí para mí siempre que lo necesito; por ser la gran mujer, madre, abuela, hija y amiga que eres.

MIL GRACIAS

“El mejor indicio de la sabiduría es la concordancia entre las palabras y las obras”

Confucio (551 a.c.- 479 a.c.) [Filósofo chino]

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). Informe estadísticas sanitarias mundiales. Ginebra: OMS [Internet]; 2018 [citado 2020 jun 15]. Disponible en: http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2012/es/index.html
2. Agudelo C, De la Hoz F, Mojica M, Eslava J, Robledo R, Cifuentes P, et al. Prioridades de Investigación en Salud en Colombia: Perspectiva de los Investigadores. Rev Salud Pública [Internet]. 2019 [citado 2020 jul 5]; 11(2):301-9. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v11n2/v11n2a14.pdf>
3. Algado, M.T., Basterra, Á. y Garrigós, J.I. Familia y enfermedad de Alzheimer. Una perspectiva cualitativa. Anales de Psicología, 2017, 13(1), 19-29.
4. Díez Espino J, Redondo Valdivielso ML, Arroniz Fernández de Gaceo C, Giacchi Urzainqui A, Zabal C, Salaberri Nieto A. Malestar psíquico en cuidadores familiares de personas confinadas en su domicilio. 2016. MEDIFAM 3:124-30.
5. Bocquet H, Pous J, Charlet JP, Grand A. Measuring the burden for carers of dependent elderly with the Zarit inventory. Rev Epidemiol Sante Publique. 2017;44(1):57-65.
6. Cerquera, A., Granados, F., & Buitrago, A. Sobrecarga en cuidadores de pacientes con demencia tipo Alzheimer. Psychologia Avances de la Disciplina, 2017, 6(1), 35-45.
7. Bianchi, M., Flesch, L.D., Alves, E.V.C., Batistoni, S.S.T., Neri, A.L. Zarit Burden Interview psychometric indicators applied in older people caregivers of other elderly. Revista Latinoamericana de Enfermagem, 2017, 24(e2835), 2-9. doi: 10.1590/1518-8345.1379.2835.
8. Xinhua .VII Congreso Internacional Longevidad Satisfactoria: Cuba 2010.
9. Cuba. Oficina Nacional de Estadísticas e Información. El envejecimiento de la Población Cubana. Cuba y sus Territorios. La Habana: ONEI; 2017.
10. Cuba. Ministerio de Salud Pública. Dirección Nacional de Estadísticas. Anuario estadístico de salud 2016. La Habana: MINSAP; 2017.
11. Benítez Ríos MC, Domínguez Ortega A .El bienestar subjetivo desde el proceso de longevidad satisfactoria: un reto en la educación del adulto mayor. Contribuciones a las ciencias sociales julio 2017.
12. López, J., López, J., & Crespo, M. Factors associated with the positive impact of caring for elderly and dependent relatives. Archives of Gerontology and Geriatrics, 2005;41, 81-94
13. Torres Vidal RM y Gran Álvarez MA. Panorama de la salud del adulto mayor en Cuba. Rev Cubana Salud Pública 2015,31 (1).

14. Rodríguez Cabrera A y Álvarez Vázquez L. Repercusiones del envejecimiento de la población cubana en el sector salud. Rev Cubana Salud Pública 2017, 32 (2).
15. Fundación Caser - Portal de la Promoción de la Salud y la Autonomía Personal. [Internet]. Copyright Fundación Caser 2017 [citado 22 Ene 2010] Disponible en: <https://www.fundacioncaser.org/autonomia/cuidadores-y-promocion-de-la-autonomia/cuidadores-familiares/definicion-de-cuidador-familiar>
16. Espín Andrade AM. “Estrategia para la intervención psicoeducativa en cuidadores informales de adultos mayores con Demencia. Ciudad de LA HABANA. 2003 -2009.” [Tesis doctoral]. Universidad de Ciencias Médicas de LA HABANA Escuela Nacional de Salud Pública. publicada en agosto 2017 [Internet] [citado 22 Ene 2018]; [aprox. 192 páginas]. disponible <http://tesis.sld.cu/index.php?P=FullRecord&ID=399>
17. Camacho Labrin AG, Soto-Caceres VA. Conocimientos, actitudes y prácticas de los cuidadores sobre la sintomatología atípica de infecciones en adultos mayores del seguro social. Chiclayo–Perú. [Internet]. octubre – Noviembre del 2019 [citado 22 Ene 2020] Disponible en: https://scholar.google.com/cu/scholar?start=10&q=cuidador+en+geriatria&hl=es&as_sdt=0,5&as_vis=1
18. Velandia A, Sánchez B. El arte y la ciencia del cuidado. Bogotá, Colombia; 2006.
19. Larbán J. Psiquiatría y Psicoterapeuta. Ser cuidador, el ejercicio de cuidar. [Sede Web]. Ibiza; 2009. [Actualizado en Octubre de 2009]. [citado 10 de Ene 2018]. Disponible en: http://www.apfem.com/trastornos/larban_ser%20cuidadorel%20ejercicio%20de%20cuidar.pdf.
20. Grupo de Cuidado. Dimensiones del Cuidado. Facultad de Enfermería, Universidad Nacional. Bogotá: Editorial Unibiblos; 1998. Pag 8.
21. Pérez J, Andrés J. Pensar la Familia: Estudios interdisciplinarios. España; 2001.
22. Waldow R. Cuidar – Expressao Humanizada de enfermagem. Editora vozes. Petrópolis: Rio de Janeiro; 2006.
23. Castro Jiménez LJ y Cruz Huanca DY. Cuidado que brinda el familiar cuidador al adulto geriátrico complejo con Hipertensión Arterial en el hogar. Chiclayo 2016. [Tesis de enfermería] Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. [Internet] Chiclayo, 14 de julio del 2017. [citado 22 Ene 2019] Disponible https://scholar.google.com/cu/scholar?start=10&q=cuidador+en+geriatria&hl=es&as_sdt=0,5&as_vis=1

24. Cerquera Córdoba AM; Granados Latorre FJ; Buitrago Mariño AM. Sobrecarga en cuidadores de pacientes con demencia tipo Alzheimer. *Psychologia. Avances de la disciplina* 2018, vol. 6, núm. 1, enero-junio, pp. 35-45. Universidad de San Buenaventura. Bogotá, Colombia Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297225770002>
25. Delicado M^a V; García MÁ; López B; Martínez P. Cuidadoras informales: una perspectiva de género. 2019. Disponible en: http://www.uclm.es/ab/enfermeria/revista/numero%2013/cuidadoras_informales
26. Abellán A. Estado de Salud. En: Sancho, MT. Las personas mayores en España. Informe 2016. Madrid, INSERSO, 2017.
27. Pérez M. Orientaciones para una mejor atención de los ancianos con Alzheimer en la comunidad. *Rev Haban Cienc Méd.* 2008,7(4).
28. Babaro A. Perfil y sobrecarga de los cuidadores de pacientes con demencia incluidos en el programa ALOIS. *Aten. Primaria.* 2017,33: 61-68.
29. Discapnet, Viviendo con Alzheimer, 2018 [citado 22 Ener 2019] Disponible en <http://www.discapnet.es/areas-tematicas/salud/discapacidades/discapacidades-neurologicas/viviendo-con-alzheimer>.
30. Delicado Useros MV, García Fernández MA; López Moreno B; Martínez Sánchez P. Cuidadoras informales 2019 [citado 22 Ener 2020] Disponible en: <http://www.discapnet.es/areas-tematicas/canal-senior/el-cuidador/cuidado-del-cuidador/concepto-y-perfil>.
31. Pérez Manzano JL y colaboradores. Intervención educativa en cuidadores de adultos mayores encamados en el hogar. Policlínico “Guillermo Tejas”, Las Tunas, Cuba Artículo original, 2015, Volumen 40, Número 1.
32. León E; Alfonso J. Redes de apoyo y calidad de vida en Cuba [en línea]. CELADE- División de población de CEPAL. Santiago de Chile. 2002. [citado 9 de diciembre 2009] Disponible en: http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/redes_de_apoyo_y_calidad_de_vida_en_el_am.pdf
33. Rodríguez E. Instrumento de evaluación económica para la medición de años de vida ajustados a la calidad en adultos mayores. (Spanish). *Medisan* [revista en internet]. 2017, Ago [citado 9 de diciembre 2019]; 17(8): 4036-4045. Disponible en: MedicLatina.
34. Marcos Plasencia LM, Padrón Sánchez A. Protocolo para la alimentación- nutrición en la atención integral al paciente con enfermedad de Parkinson. *Revista electrónica Medisur* [revista en internet]. 2018 [citado 9 de diciembre 2020]; 9(3). Disponible en: <http://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/1206/70>

35. Ochoa Ortega MR, Díaz Domínguez MÁ, Casanova Moreno MC, Pérez Sierra M, Llogas Porras M. Estrategia de intervención educativa en adultos mayores diabéticos tipo 2. Rev Ciencias Médicas [revista en internet]. 2012 Jun [citado 9 de diciembre 2014]; 16(3): 109-119. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942012000300011&lng=es
36. Galiano G A, Calvo A S, Feito T A, Aliaga B W, Leiva M S, Mujica P B. Condición de salud y cumplimiento de la guía clínica chilena para el cuidado del paciente diabético tipo 2. Cienc. enferm. [revista en internet]. 2012 [citado 9 de diciembre 2014]; 18(3): 49-59. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532012000300006&lng=es.
37. Ruiz Cobiella DM, García Martínez MA, Antunez Taboada J, Rodríguez Correa L. Intervención educativa sobre Diabetes Mellitus en pacientes portadores de la enfermedad. AMC [revista en Internet]. 2011 Feb [citado 9 de diciembre 2014]; 15(1): 1-8. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552011000100004&lng=es.
38. Zabalegui Yárnoz A; Juandó Prats C, Juando María D, Gual García P, González Valentín A, Gallart Fernández-Puebla, A et al. Recursos y consecuencia de cuidar a las personas mayores de 65 años: una revisión sistemática. Gerokomos [revista en internet]. 2004 [citado 9 de diciembre 2014]; 15(4). [citado 9 de diciembre 2014]. Disponible en: <http://envejecimiento.csic.es/documentacion/biblioteca/registro.htm?id=16930>

Anexo I

Policlínico Universitario “Belkis Sotomayor Álvarez” en Ciego de Ávila

CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL FAMILIAR CUIDADOR

Por este medio le estamos solicitando su consentimiento para participar en un proyecto de intervención que le propiciará elevar la calidad de vida del adulto mayor dependiente que usted asiste en su hogar, el mismo consta de un Programa “Cuidando a quien cuida” donde se le facilitará elevar el conocimiento del manejo de estos pacientes.

En Ciego de Ávila, a los ____ días del mes de _____ del año .

Firma del cuidador: _____

Anexo II

Guía de evaluación y observación sobre el manejo del familiar cuidador con el adulto mayor dependiente.

Datos Generales:

Edad: _____

Sexo: F _____ M _____

1- Mencione la enfermedad presente en el paciente que recibe su cuidado:

2- De los enunciados marque con una x la que considere correcta sobre los cambios que ocurren en el envejecimiento.

- a) ___ Arrugas de la piel.
- b) ___ Disminución de la visión y sordera.
- c) ___ Se le olvida la ubicación de sus artículos personales y sucesos recientes.
- d) ___ Reaccionan rápido.
- e) ___ Mayor frecuencia de fracturas.
- f) ___ Aprecia los sabores y olores de forma adecuada.
- g) ___ Sufren cambios en el sistema digestivo.

3- Cuántas veces al día usted realiza el baño a su familiar: _____

4- Sabe usted qué son las escaras y por qué se producen.

5- Marque con una X las que considere correcta sobre cómo debe ser la alimentación de la tercera edad:

- a) ___ Seis comidas al día.
- b) ___ Con una temperatura y sabor agradable.
- c) ___ Pocos líquidos.
- d) ___ Ingestión de comidas copiosas.
- e) ___ Sólo una comida al día.
- f) ___ Ingerir abundantes frutas y vegetales.

6- Marque con una X la que considere correcta sobre los efectos que producen las actividades físicas y culturales en el anciano.

- a) Ayuda a mantener un peso adecuado y previene la obesidad.
- b) Disminución del riesgo de padecer del corazón.
- c) Reduce las cifras de presión arterial.
- d) No previene las fracturas.
- e) No disminuye el estreñimiento.
- f) Los paseos con familiares y amigos, lectura, celebración de su cumpleaños) mejora el estado emocional.
- g) Evita el síndrome de desuso en el anciano.

7- De los enunciados marque con una X la que considere correcta sobre, ¿qué beneficio proporciona una buena relación familiar y social con el adulto mayor?

- a) Sentirse aceptado, estimado y apoyado por los demás.
- b) Mayor vínculos con amistades y vecinos.
- c) Proporciona aislamiento de los demás.
- d) Mayor participación en actividades sociales, deportivas y culturales.
- e) Descompensación de enfermedades.
- f) Inseguridad.

Nivel de conocimientos:

Pregunta 2:

Adecuado: Contestar incisos: a,b,c,e,g

Inadecuado: Contestar incisos: d,f

Aprobado: Contestar: los 4 incisos adecuados (a,b,c,e,g) y 2 inadecuados (d,f).

Contestar: los 4 incisos adecuados (a,b,c,e,g) y 1 inadecuado (d,f).

Contestar: 3 incisos adecuados (a,b,c,e,g) y 1 inadecuado (d,f).

Pregunta 3:

Evaluación cualitativa de la respuesta.

Pregunta 4:

Evaluación cualitativa de la respuesta.

Pregunta 5:

Adecuado: Contestar incisos: b,f

Inadecuado: Contestar incisos: a,c,d,e

Aprobado: Contestar: 2 incisos adecuados (b,f) y 4 inadecuados (a,c,d,e)

Contestar: 2 incisos adecuados (b,f) y 3 inadecuados (a,c,d,e)

Pregunta 6:

Adecuado: Contestar incisos: a,b,c,d,f,g.

Inadecuado: Contestar inciso: e.

Aprobado: Contestar adecuado incisos (a,b,c,d,f,g) e inadecuado (e).

Contestar adecuado 4 incisos (a,b,c,d,f,g).

Contestar adecuado 4 incisos (a,b,c,d,f,g) + (e).

Pregunta 7:

Adecuado: Contestar incisos: a,b,c.

Inadecuado: Contestar incisos: d,e,f.

Aprobado: Contestar adecuado incisos: (a,b,c) e inadecuado (d,e,f).

Contestar adecuado 2 incisos (a,b,c) e inadecuado 2 incisos (d,e,f).

Contestar adecuado 2 incisos (a,b,c) e inadecuado 1 incisos (d,e,f).

Contestar adecuado 3 incisos (a,b,c) e inadecuado 1 incisos (d,e,f).

Calificación Final:

Tener evaluada de aprobado 3 de las 4 preguntas que se evalúan.

Anexo III

Programa de intervención educativa

Introducción

Ante la importancia de el envejecimiento en la población y la insuficiente cobertura formal de las curas de el paciente dependiente, tanto en costos como en personal, cobra una gran importancia la acción de los cuidadores informales. Para conseguir una acción prolongada y efectiva de los cuidadores informales, se debe conseguir evitar, si es posible, la sobrecarga que estos cuidadores experimentan y mejorar su calidad de vida, fomentando su bienestar psicológico

Fundamentación

Las actividades de intervención comunitaria constarán de 5 actividades que serán impartidas todos los jueves en horario de la tarde. Impartidas por médicos y enfermeras en el consultorio 18 del Policlínico “Belkis Sotomayor Álvarez”.

Primer encuentro:

Tema: Introducción a la intervención educativa.

Objetivos: 1- Presentar los participantes involucrados.

2-Comenzar la intervención.

Duración: 50 minutos.

Recursos: 1- Médico.

2- Hojas blancas.

Técnica participativa: Encuentro

Introducción: Durante este primer encuentro se procedió a la presentación de cada uno del participante de acuerdo a su nombre, edad y procedió a presentarse uno a uno, momento en el cual cada uno contaran el motivo por el cual quisieran participar en cada una de las actividades

Contenido: una vez concluida el primer momento se procedió a informar el horario, fechas y lugares previsto, se habló acerca de los objetivos del proyecto

para promover salud y de esta manera aumentar el conocimiento en los cuidadores sobre la atención médica-integral de los adultos mayores dependientes. Se dará a conocer todo lo referido al proyecto y se les informó que cada cual es libre de decidir su participación en el mismo o si deciden en el transcurso del mismo abandonarlo están en absoluto derecho.

Al finalizar, se le hizo la presentación de tres personas promotoras de salud las cuales han sido cuidadoras, contarán su historia y de esta manera enfatizarán la necesidad de que cada participante modifique modos y estilos de vida saludables para con el enfermo. Exhortándolos a participar en el próximo encuentro.

Segundo encuentro:

Tema: Cambios que ocurren en el envejecimiento.

Objetivos:

- 1- Enfatizar sobre los cambios que ocurren durante el envejecimiento.
- 2- Explicar los cambios que ocurren en la esfera cognitiva (demencia).

Tipo de actividad: Conferencia.

Duración: 50 minutos.

Recursos: 1- Médico.

2- Una computadora.

3- Sobres.

Técnica participativa: “La sorpresa”.

Desarrollo: Para dar comienzo a la actividad se utilizó la técnica participativa: la sorpresa, que consiste en repartir un sobre sellado a cada participante, los mismos en su interior están cargados de frases, fragmentos de poesías y refranes. Que cada participante deberá abrir y simultáneamente leer todo el contenido, esto se realizará con el objetivo de motivar y hacer amena la actividad.

En un segundo momento se impartirá una conferencia utilizando un PowerPoint, donde se tratará los principales cambios que ocurren en la vejez, enfatizar sobre los procesos de demencia y la repercusión sobre el anciano, luego de eso se

pondrá un video sobre las conductas más representativas en aquellos ancianos con demencia.

Tercer encuentro:

Tema: Higiene en el anciano.

Objetivos:

- 1- Explicar las ventajas del uso correcto del baño e higiene corporal en el anciano
- 2- Orientar sobre las consecuencias de contraer escaras y el porqué de estas.

Duración: 40 minutos.

Recursos: 1- Médico.

- 3- Charla educativa.

Técnica participativa: charla de grupo

Introducción: Se comenzará recordando todo lo relacionado con la actividad anterior y se realizará preguntas de comprobación.

Desarrollo: Se comenzó explicando a los participantes en que consiste la charla de grupo; en la misma cada miembro expondrá con sus palabras el significado que posee acerca del baño e higiene en el anciano y cuáles son sus beneficios. Que significa para ellos un factor de riesgo, luego se procederá a explicar por parte del médico los beneficios potenciales del uso del baño en la prevención de escaras y así concluir con la explicación sobre las consecuencias de estas.

Cuarto encuentro:

Tema: Alimentación en el anciano.

Objetivos:

- 1- Orientar sobre la correcta alimentación y nutrición en el adulto mayor.

Tipo de actividad: Charla educativa.

Duración: 40 minutos.

Recursos: 1- Médico.

- 2- Pancarta educativa.

- 3- Computadora.

Técnica participativa: “¿Qué crees de la vida?”

Introducción: Comenzaremos la actividad dando una breve reseña de la clase anterior y realizaremos preguntas al azar para comprobar los contenidos impartidos.

Desarrollo:

Se llevará a cabo como inicio de la actividad la técnica de animación "¿Qué crees de la vida?", la misma consistirá en que cada participante opinará que significa la vida desde su punto de vista y porque es importante vivir. En un segundo momento mostraremos una pancarta educativa sobre la correcta alimentación y nutrición a través de alimentos. Luego impartiremos una conferencia guiada por un PowerPoint, que abarcará temas relacionados con los beneficios de las frutas y vegetales.

Quinto encuentro:

Tema: Beneficios de actividades físicas y culturales en el anciano.

Objetivo:

- 1- Explicar los beneficios sobre las actividades físicas en el paciente adulto mayor.
- 2- Demostrar los beneficios de la relación familiar y social con el adulto mayor.

Duración: 50 minutos.

Recursos: 1- Médico.

3- Pancarta educativa.

4- Computadora.

Técnica Participativa: Despedida

Introducción: Se realizará un breve resumen de la intervención, y se recordarán los datos más importantes de la misma.

Desarrollo:

Se mostrará una pancarta educativa sobre la **realización** correcta de ejercicios diarios en la casa y los beneficios para el cuerpo humano en el adulto mayor, se explicará en que consiste el síndrome de “desuso” y sus consecuencias. Luego

impartiremos una conferencia guiada por un PowerPoint, que abarcará temas relacionados con las relaciones humanas (deportivas -culturales, círculos de abuelos, universidad del adulto mayor, paseos, celebración de cumpleaños colectivos) y como potencian capacidades anti-estrés y evita la descompensación de enfermedades en el adulto mayor.

En esta última actividad se realizará la técnica de animación "despedida", la misma consistirá en que los participantes expresará como se han sentido durante todas las secciones, que aprendieron de la misma, cuáles han sido su experiencia y si lograron aprender de las mismas. Al culminar la intervención se les entregará a los participantes un recuerdo de su participación durante la intervención.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- Pérez J, Andrés J. Pensar la Familia: Estudios interdisciplinarios. España; 2001.
- 2- Grupo de Cuidado. Dimensiones del Cuidado. Facultad de Enfermería, Universidad Nacional. Bogotá: Editorial Unibiblios; 1998. Pag 8.
- 3- Camacho Labrin AG, Soto-Caceres VA. Conocimientos, actitudes y prácticas de los cuidadores sobre la sintomatología atípica de infecciones en adultos mayores del seguro social. Chiclayo–Perú. [Internet]. octubre – Noviembre del 2019 [citado 22 Ener 2020] Disponible en: https://scholar.google.com/cu/scholar?start=10&q=cuidador+en+geriatria&hl=es&as_sdt=0,5&as_vis=1
- 4- Rodríguez Cabrera A y Álvarez Vázquez L. Repercusiones del envejecimiento de la población cubana en el sector salud. Rev Cubana Salud Pública 2017, 32 (2).
- 5- López, J., López, J., & Crespo, M. Factors associated with the positive impact of caring for elderly and dependent relatives. Archives of Gerontology and Geriatrics, 2005;41, 81-94
- 6- Torres Vidal RM y Gran Álvarez MA. Panorama de la salud del adulto mayor en Cuba. Rev Cubana Salud Pública 2015,31 (1).
- 7- Benítez Ríos MC, Domínguez Ortega A .El bienestar subjetivo desde el proceso de longevidad satisfactoria: un reto en la educación del adulto mayor. Contribuciones a las ciencias sociales julio 2017.
- 8- Cuba. Ministerio de Salud Pública. Dirección Nacional de Estadísticas. Anuario estadístico de salud 2016. La Habana: MINSAP; 2017.
- 9- Díez Espino J, Redondo Valdivielso ML, Arroniz Fernández de Gaceo C, Giacchi Urzainqui A, Zabal C, Salaberri Nieto A. Malestar psíquico en cuidadores familiares de personas confinadas en su domicilio. 2016. MEDIFAM 3:124-30.
- 10- Organización Mundial de la Salud (OMS). Informe estadísticas sanitarias mundiales. Ginebra: OMS [Internet]; 2018 [citado 2020 jun 15]. Disponible en: http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2012/es/index.html

