



UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR

DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN

BOLETÍN DE PRENSA Nº 168

13 de mayo de 2020

Autocuidado y acompañamiento familiar son la base del bienestar del adulto mayor

Proporcionar rutinas para el cuidado del adulto mayor con actividades de autocuidado, actividad física y estimulación cognitiva, es uno de los servicios que brinda el programa de la Universidad Central del Ecuador "Estamos Contigo". Víctor Minango, director de la Carrera de Terapia Ocupacional, y parte del equipo profesional de Atención en Línea, área Uso de Tiempo Libre, participó en el ciclo de Charlas virtuales dirigidas a funcionarios del Municipio del Distrito Metropolitano de Quito para orientar el acompañamiento familiar del adulto mayor durante las etapas prolongadas de aislamiento.

De acuerdo al catedrático, se pueden implementar actividades para el buen uso del tiempo libre y ocio, trabajando en ejes como el autocuidado en actividades de la vida diaria: alimentación, aseo y vestido; la actividad física y la actividad cognitiva, que puedan ser altamente estimuladoras y con un contenido emocional fuerte. Destacó que lo importante de la incorporación de estas rutinas es estimular la independencia de los adultos mayores, fomentar la interacción familiar y alcanzar el equilibrio ocupacional.

Las actividades de ocio y tiempo libre no sedentarias y ejercicio físico ayudan a mantener el potencial de marcha, la función pulmonar y mejorar las áreas de coordinación, habilidad y destreza. Retomar aficiones o realizar un calendario con las actividades que se pueden llevar a cabo durante el día harán más llevadero el tiempo de confinamiento.

A continuación, se señalan varias de las propuestas de actividad que constan en la Guía de Uso del Tiempo Libre del Adulto Mayor, la misma que se publicará en los próximos días.

Autocuidado

Las rutinas diarias relacionadas con el auto cuidado en vestido y aseo personal, dinamizan el cuerpo, trabajan la autoestima y mejoran la coordinación motora.

- Aseo diario: al levantarse, asearse o ducharse
- Cepillado del cabello
- Cambio de ropa: según la actividad que se disponga a realizar.
- En la alimentación mantener la rutina de las comidas conservando los horarios de desayuno, almuerzo y cena de un modo similar al acostumbrado



Actividad Física

Además de mejorar la salud y mantener el nivel muscular, los juegos físicos para personas mayores ayudan a mantener las áreas de coordinación, habilidad, destreza

- Caminata domiciliaria
- Juegos físicos- recreativos: La Brújula, la estatua en movimiento, simular se un espejo, lanzamiento de aros

Actividad cognitiva

Las actividades sociales compartidas en familia mejoran el estado de ánimo, la satisfacción personal. Además, se ejercitan las habilidades cognitivas, se combate el estrés y la depresión, se eleva la autoestima y se disminuye el sentimiento de soledad.

- Juegos de mesa: cartas, bingo, dominó.
- Ver fotos y vídeos actuales y del pasado.
- Escuchar música del pasado y por qué no, bailar.
- Leer revistas o periódicos actuales.
- Planear y preparar la comida juntos.
- Ver películas en casa mientras las comenta.
- Si le interesa, navegar juntos por internet y enséñale a utilizarlo.
- Puzle de refranes.
- Poner nombre a la melodía.

P.M