



PROMOCIÓN DE LA AUTONOMIA Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN PERSONAS MAYORES

Técnica de Accesibilidad
Ayuntamiento de Oviedo

Presentación

Desde la Concejalía de Políticas Sociales y Deporte y desde el Plan Estratégico “El Oviedo de las Personas “, se han elaborado una serie de manuales con el objetivo de promocionar y prevenir las situaciones de dependencia en personas mayores .

El Ayuntamiento de Oviedo, como miembro del Reference Site y de la Red de Ciudades Amigables con las Personas Mayores , con la finalidad de promocionar el envejecimiento activo y saludable de su ciudadanía, presenta este contenido que constituye el tercer manual de prescripciones y recomendaciones para favorecer la permanencia segura de las personas mayores en su entorno , promocionando su autonomía e independencia en su domicilio.

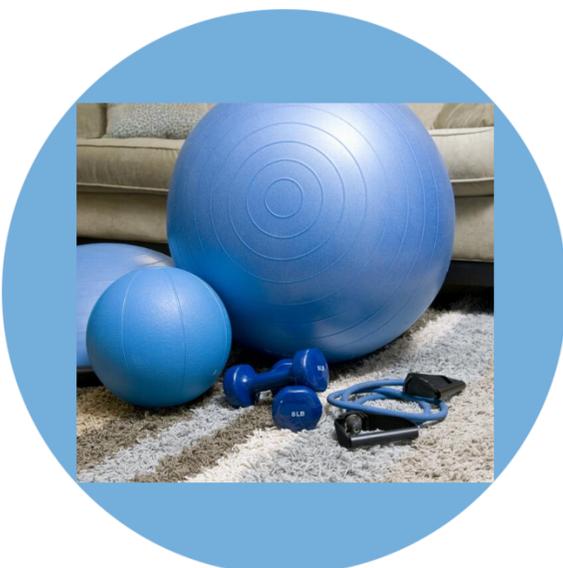
Envejecimiento Saludable



“ El proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional permitiendo el bienestar en la etapa de la vejez ”



CUIDADO DEL BIENESTAR



1:MANTENIMIENTO FÍSICO



2:MANTENIMIENTO COGNITIVO



3:MANTENIMIENTO SOCIAL Y AFECTIVO

1.1:

MANTENIMIENTO FÍSICO



A medida que envejecemos tenemos pérdida física , relacionada con los órganos y estructuras corporales, por eso es muy importante continuar realizando ejercicio físico y manteniendo la movilidad.

RECOMENDACIONES GENERALES :

- Realizar una tabla de ejercicios diariamente.(Anexo)
- Salir a caminar , pasear...
- Mantener una dieta equilibrada e ingesta de líquidos.
- Procurar no abandonar las actividades diarias.



1.2: MANTENIMIENTO FÍSICO



TABLA DE EJERCICIOS

"Consultar con su médico de atención primaria previamente, por si existieran contraindicaciones"

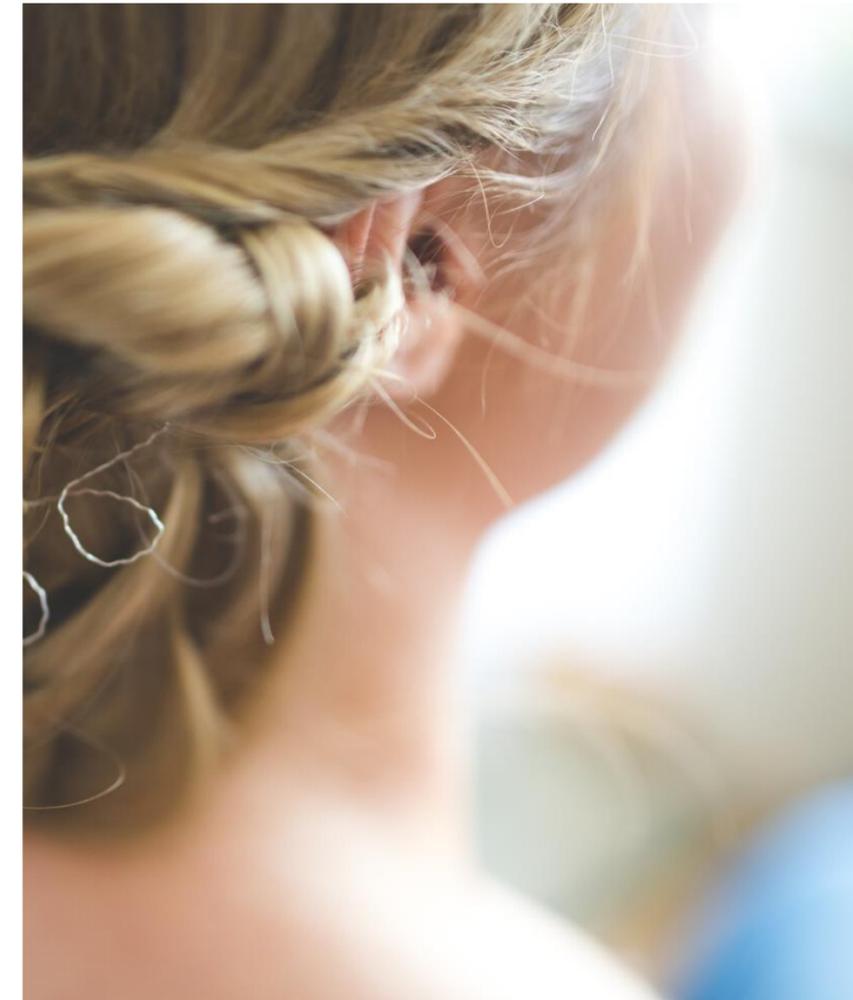
CABEZA:

- Realizar movimientos de lado a lado, girando la cabeza.
- Levantar la cabeza mirando al techo y a continuación juntando la barbilla al pecho.
- Girar la cabeza a un lado y al otro, alternativamente, juntando la oreja al hombro.
- Realizar ejercicios de circunferencia.

HOMBROS:

- Elevar ambos hombros hacia arriba
- Llevar los hombros adelante, haciendo círculos.
- Llevar los hombros hacia atrás, haciendo círculos.

El número de repeticiones ira en aumento hasta 20.



1.3: MANTENIMIENTO FÍSICO

"Puede realizar los ejercicios de pie, con apoyo, sentado o echado, dependiendo de las habilidades de cada persona"

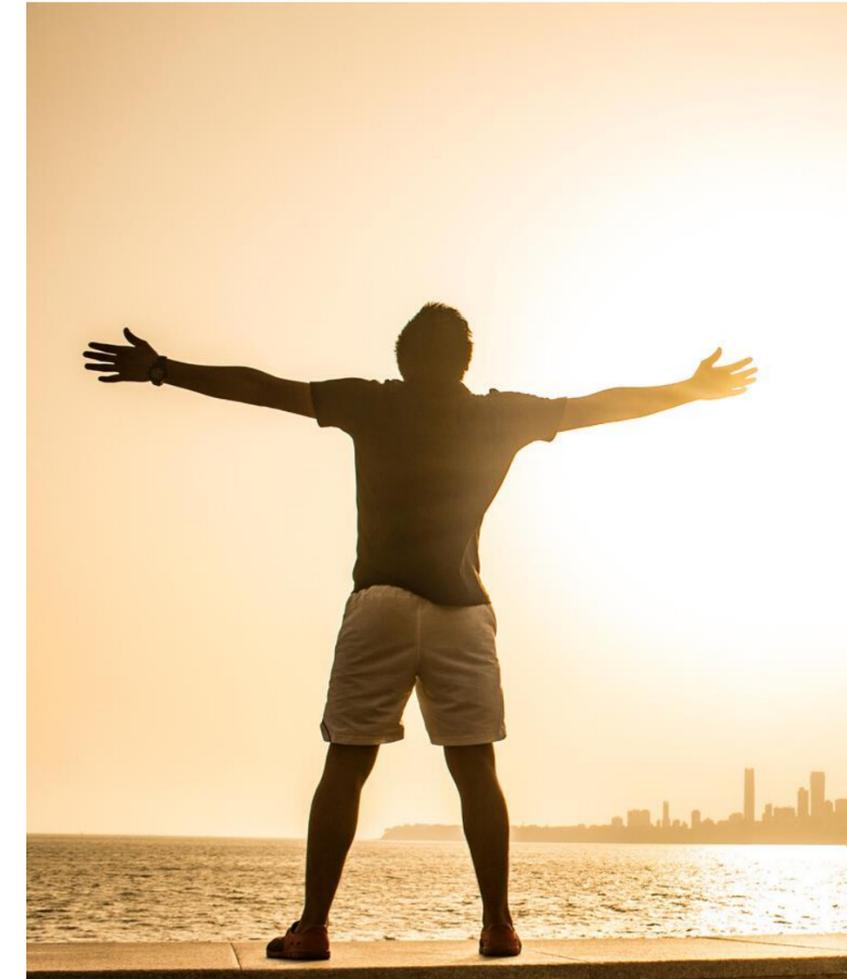


BRAZOS :

- Movimientos hacia arriba horizontalmente
- Movimientos de elevación laterales de ambos brazos.
- Movimientos circulares
- Movimientos arriba alternos: un brazo se mantiene arriba y el otro abajo y viceversa.
- Movimientos de alcance hacia la espalda de un brazo y luego el otro.

MANOS :

- Movimientos alternos de flexión- extensión.
- Abrir- Cerrar manos
- Mover los dedos de la mano



1.4: MANTENIMIENTO FÍSICO



TABLA DE EJERCICIOS

"Si algún ejercicio produjera malestar, se abandonaran de manera inmediata"

CADERA:

- Manos en las caderas y giro hacia un lado y al otro sobre el eje del cuerpo.
- Agacharse con la espalda recta a tocar la punta de los pies, parar en donde se llegue .
- Tratar de estirar el tronco hacia atrás.

PIERNAS:

- Levantar una pierna flexionada al máximo, luego la otra.
- Separar la pierna lateralmente en el aire de la otra y cambiar.
- Doblar la pierna hacia arriba y luego la otra pierna.
- Llevar la pierna hacia atrás en el aire y luego la otra.



1.5: MANTENIMIENTO FÍSICO

TABLA DE EJERCICIOS



PIES:

- Mover la punta del pie hacia arriba y hacia abajo
- Mover un pie haciendo círculos y luego el otro
- Ponerse de puntillas
- Mover los dedos de los pies.

Otras tablas de ejercicios que se pueden realizar son:

- De control respiratorio
- Ejercicios de mímica , con la cara
- Caminar
- Otros ejercicios físicos: Bicicleta, natación...
- Ejercicios en parques gerontológicos del entorno





2.1:MANTENIMIENTO COGNITIVO

" Con la edad se produce un enlentecimiento de las funciones mentales. Por eso es importante realizar sencillos ejercicios"

La estimulación cognitiva se basa en la plasticidad y en la reserva cerebral para mejorar el rendimiento de las capacidades mentales.

Potenciando por tanto la autonomía y la autoestima, la mejora de la interacción con el entorno y la disminución de la ansiedad y confusión.





2.2:MANTENIMIENTO COGNITIVO

" Al igual que el cuerpo, sino se ejercita produce perdida de movilidad, el cerebro es necesario ejercitarlo"

Ejercicios mentales:

- Reconocimiento de sonidos y música
- Ejercicios de lecto-escritura
- Cálculo numérico, memoria
- Atención-concentración
- Copia de dibujos
- Pasatiempos: crucigramas, sopas de letras ...



3.1:

MANTENIMIENTO SOCIAL Y AFECTIVO

"El equilibrio afectivo en la vejez, manteniendo y/o creando nuevas amistades aporta a la persona mayor estabilidad emocional"

Es muy importante adaptarse al nuevo rol que ocupa la persona mayor en su entorno, siendo algunas alternativas :

- la búsqueda de nuevos intereses y /o metas
- servicio de voluntariado
- la continuidad de estudios ...

y en algunos casos desempeñan roles importantes para su familia como es el de cuidado de nietos.



3.2: MANTENIMIENTO SOCIAL Y AFECTIVO

"Es Importante la continuación de la participación social y comunitario"

En los casos en que se encuentren solas , se aconseja la búsqueda de redes sociales y de apoyo, con la finalidad de fomentar la comunicación, la vida social y el mantenimiento de la participación social.

El Ayuntamiento de Oviedo dispone de centros y recursos que cumplen esta finalidad, como son :

- Servicios de acompañamiento
- Entidades sociales
- Centros municipales...





Más información

AYUNTAMIENTO DE OVIEDO
CUIDAD AMIGABLE
CON LAS PERSONAS MAYORES

Concejalía de Políticas Sociales y Deportes.

Técnica de Accesibilidad.

Tlfono : 985 109800 ext. 2465,
email: accesibilidad@oviedo.es