



**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA**



**ESTUDIO SOBRE EL AUTOCUIDADO EN LAS ACTIVIDADES
BASICAS E INSTRUMENTALES DE LA VIDA DIARIA EN EL
ADULTO MAYOR CLUB "GENTE GRANDE" COMTECO
QUILLACOLLO**

Trabajo de tesis presentado para
optar al título de Licenciatura
en fisioterapia y kinesiología

Autora: Copa Vargas Litce Patricia

Tutor: Lic. Monica Maldonado A.

**Cochabamba - Bolivia
2013**



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA



ESTUDIO SOBRE EL AUTOCUIDADO EN LAS ACTIVIDADES
BASICAS E INSTRUMENTALES DE LA VIDA DIARIA EN EL
ADULTO MAYOR CLUB "GENTE GRANDE" COMTECO
QUILLACOLLO

Autora: Copa Vargas Litce Patricia

Tutor: Lic. Monica Maldonado A.

Trabajo de tesis presentado para
optar al título de Licenciatura
en fisioterapia y kinesiología

Cochabamba-Bolivia

2013

INDICE

| | |
|---|--------------|
| Resumen | pag.1 |
| 1 Planteamiento de la investigación | pag.2 |
| 1.1 Antecedentes..... | pág.3 |
| 1.2 Justificación | pag.4 |
| 1.3 Identificación del problema..... | pag.5 |
| 1.4 Formulación del problema..... | pag.5 |
| 1.5 Objetivos..... | pag.5 |
| 1.5.1 Objetivo general | pag.5 |
| 1.5.2 Objetivos específicos..... | pag.6 |
| 2. Marco teórico | pag.7 |
| 2.1Adulto mayor..... | pag.7 |
| Definición | pag.8 |
| 2.1.1 Características de los procesos del envejecimiento..... | pag.8 |
| Cambios Sociales..... | pag.9 |
| Cambios Psicológicos..... | pag.10 |
| Cambios Físicos..... | pag.11 |
| 2.1.2. Sistema musculo esquelético | pag.11 |
| 2.1.2.1Patologías más frecuentes..... | pag.12 |
| Osteoporosis | pag.12 |
| Calambre y Dolor muscular..... | pag.12 |
| Artritis reumatoidea..... | pag.13 |
| Debilidad Muscular | pag.13 |
| Cifosis..... | pag.13 |
| Atrofia muscular..... | pag.13 |
| 2.1.4. Enfermedades más frecuentes del adulto mayor | pag.14 |
| 2.1.4.1Aparato Gen unitario (Incontinencia)..... | pag.15 |
| Clasificación de incontinencia..... | pag.15 |
| 2.1.4.2Hipertensión arterial | pag.17 |
| Causas de la hipertensión | pag.18 |

| | |
|---|---------|
| Cuidados de la hipertensión..... | pag.19 |
| 2.1.4.3Diabetes | pag.19 |
| Tipos de diabetes | pag.19 |
| Síntomas de la diabetes..... | pag.19 |
| Cuidados de la diabetes | pag.20 |
| 2.1.5 Cambios y alteraciones de los pies durante el envejecimiento..... | pag.20 |
| 2.1.5.1Autocuidado de los pies..... | pag.21 |
| 2.1.5.2 Recomendaciones | pag.21 |
| 2.1.6 Acciones para un envejecimiento saludable..... | pag.22 |
| 2.2 Actividades básicas e instrumentales de la vida diaria..... | pag.22 |
| 2.2.1 Actividades básicas de la vida diaria..... | pag.23 |
| 2.2.1.1 Definición | pag.23 |
| 2.2.1.2 Clasificación | pag.23 |
| 2.2.2 Actividades instrumentales de la vida diaria | pag.24 |
| 2.2.2.1 Definición | pag.24 |
| 2.2.2.2 Clasificación | pag.24 |
| 2.3 .Autocuidado..... | pag.25 |
| 2.3.1. Definición..... | pag.26 |
| Principios de autocuidado..... | pág. 27 |
| 2.3.2 Características..... | pag.27 |
| 2.3.3Importancia del autocuidado | pag.28 |
| 2.3.4Autocuidado en ABVD y AIVD | pag.28 |
| 2.3.4.1. Autocuidado ABVD | pag.29 |
| a. Higiene corporal | pag.29 |
| b. Ejercicio y salud | pag.30 |
| Importancia de la actividad física..... | pag.31 |
| Precauciones de la actividad física | pag.31 |
| Alimentación y nutrición saludable..... | pag.32 |
| Factores que intervienes en la nutrición | pag.33 |
| Autocuidado de la alimentación | pag.33 |
| Trastorno del sueño | pag.34 |

| | |
|---|---------|
| Medidas del autocuidado para favorecer el sueño..... | pag.34 |
| 2.3.4.2 Autocuidado en AIVD..... | pag.35 |
| 2.3.4.1 Hábitos nocivos y riesgo de medicamentos..... | pag.35 |
| Medicamentos..... | pag.36 |
| Autocuidado en la medicación | pag.36 |
| Normas generales para la prescripción de fármacos en el adulto mayor..... | pag.37 |
| Alcohol | pag.38 |
| Lo que el alcohol origina en el adulto mayor | pag.38 |
| Comportamiento que indican problemas con el alcohol | pag.39 |
| Fumar..... | pag.39 |
| 2.3.4.3. Autocuidados corporales | pag.40 |
| a . La piel | pag.40 |
| Cambios de la piel en el envejecimiento | pag.40 |
| Factores de riesgo para el daño en la piel..... | pag.40 |
| Autocuidado de la piel..... | pag.41 |
| b. Los sentidos | pag.41 |
| La vista | pag.42 |
| Cambios por el envejecimiento en la vista | pag.42 |
| Factores de riesgo | pag.42 |
| Autocuidado de la vista | pag.42 |
| El oído..... | pag.43 |
| Cambios en la audición..... | pag.43 |
| Autocuidado de la audición | pag.43 |
| Olfato | pag.44 |
| Factores de riesgo que dañan al gusto y el olfato | pag.44 |
| Autocuidado de la nariz y la boca | pag.44 |
| Tacto..... | pag. 44 |
| Factores de riesgo para el tacto | pag.45 |
| Autocuidado del tacto..... | pag.45 |
| Gusto..... | pag.45 |
| Factores de riesgo..... | pag.45 |

| | |
|---|----------------------|
| Cambios de la boca con el envejecimiento | pág.46 |
| Señales de alarma en la boca..... | pag.46 |
| 2.3.4.4. Las caídas | pag.47 |
| Como cuidarse de la caídas | pag.47 |
| 2.4 Evaluación de los niveles de independencia en los autocuidados..... | pag.47 |
| Test de Cypac-am..... | pag.48 |
| 2.3.1 Norma de evaluación del Instrumento..... | pag.49 |
| 2.5. Marco institucional..... | pag.50 |
| 2.4.1 Club Gente Grande Comteco Quillacollo | pag.50 |
| 2.4.2. Requisitos para el ingreso..... | pag.51 |
| 2.4.3. Servicios que presta y las áreas de trabajo | pag.51 |
| 3. Marco metodológico..... | pag.54 |
| 3.1 Tipo de investigación | pag.54 |
| 3.2 Enfoque de investigación | pag.55 |
| 3.3 Diseño de investigación..... | pag.55 |
| 3. 4. Identificación y operalización de variables | pag.56 |
| 3.5 Delimitación de nuestra población..... | pag.56 |
| 3.6 Instrumentos de recolección..... | pag.57 |
| 3.6.1 materiales..... | pag.58 |
| 3.7 Método de análisis de datos..... | pag.58 |
| 3.8 Procedimiento de investigación..... | pag.58 |
| 4. Presentación de datos..... | pag.59 |
| 4.1 presentación grafica con porcentaje | (Índice de gráficos) |
| 5. Alcance del estudio | pag.67 |
| 5.1 Resultados esperados..... | pag.67 |
| 5.2. Descripción de resultados..... | pag.77 |
| 5.3. Análisis de datos..... | pag.80 |
| Conclusiones..... | pág. 81 |
| Recomendaciones..... | pág. 82 |
| Bibliografía..... | pag.83 |
| Anexos..... | pag.85 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|--|--------|
| Tabla N° 1 Identificación de variables | pag.54 |
| Tabla N°2 Operacionalización | pag.55 |
| Tabla 3 Muestra poblacional | pag.56 |
| Tabla 4 Cantidad distribución de pacientes según el sexo | pag.58 |
| Tabla N° 5 distribución de pacientes según la edad | pag.59 |
| Tabla N° 6 Patologías del adulto mayor..... | pag.60 |
| Tabla N° 7 ¿Cómo se percibe o considera su estado de salud?..... | pag.66 |
| Tabla N° 8 Evaluación de la audición | pag.70 |
| Tabla N° 9 Si utiliza audífonos para cuidado de los oídos..... | pag.71 |
| Tabla N° 10 Evaluación de la visión | pag.72 |
| Tabla N° 11 Si utiliza lentes para cuidado de los ojos | pag.73 |
| Tabla N° 12 Evaluación del cuidado de la cavidad bucal | pag.74 |
| Tabla N° 13 Evaluación sobre el autocuidado de los pies..... | pag.75 |

INDICE DE GRAFICOS

| | |
|--|--------|
| GRAFICO # 1 % de pacientes según el sexo | pag.58 |
| GRAFICO # 2 Pacientes según la edad..... | pag.59 |
| GRAFICO # 3 porcentaje de paciente con hipertensión | pag.61 |
| GRAFICO # 4 Porcentaje de pacientes con Incontinencia..... | pag.62 |
| GRAFICO # 5 Porcentaje pacientes con Enfermedades osteoarticulares | pag.63 |
| GRAFICO # 6 Porcentaje de pacientes con Diabetes | pag.64 |
| GRAFICO # 7 Porcentaje de pacientes que sufren de Caídas..... | pag.65 |
| GRAFICO # 8 el % a la primera pregunta a la entrevista | pag.67 |
| GRAFICO # 9 el % de la entrevista a los pacientes..... | pag.69 |
| GRAFICO # 10 el % en la evaluación de la audición..... | pag.70 |
| GRAFICO # 11 el % de los que utilizan el audífono | pag.71 |
| GRAFICO # 12 el % en la evaluación de la audición..... | pag.72 |
| GRAFICO # 13 el % de pacientes q utilizan anteojos | pag.73 |

GRAFICO # 14 el % en la evaluación de la boca pag.74

GRAFICO # 15 el % en el autocuidado de los pies pag.75