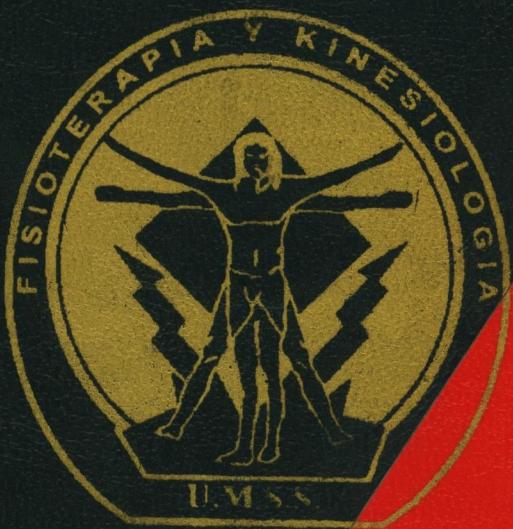




UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA



**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: Copia Vargas Litce Patricia

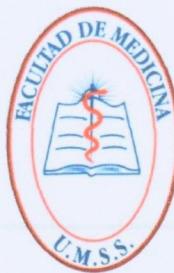
Tutor: Lic. Monica Maldonado A.

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: Copavargas 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
2.3.4.1Hábitos 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 Operacionalizacion	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**