
CONTENIDO

<u>ANTECEDENTES</u>	3
<u>EVALUANDO SUS NECESIDADES.</u>	5
<u>UN CENTRO DE DÍA</u>	4
<u>OBJETIVOS</u>	5
<u>MISIÓN</u>	5
<u>SERVICIOS</u>	5
<u>LABOR</u>	5
<u>HORARIO</u>	6
<u>ATENCIÓN PERSONALIZADA</u>	6
<u>CUIDADOS MÉDICOS</u>	6
<u>TERAPIA FÍSICA Y EJERCICIO</u>	6
<u>NUTRICIÓN</u>	6
<u>Factores fisiológicos</u>	6
<u>Factores sociales y culturales</u>	6
<u>TRANSPORTE</u>	7
<u>HOSPEDAJE</u>	7
<u>ACTIVIDADES</u>	8
<u>Calendario mensual / semanal de actividades</u>	8
<u>Evaluación</u>	8
<u>Actividades de carácter físico</u>	9
<u>La jardinería</u>	9
<u>Concursos de baile</u>	9
<u>Actividades de destreza manual</u>	9
<u>Actividades de salón</u>	9
<u>INSTALACIONES</u>	9
<u>Para evitar caídas se aconseja:</u>	11
<u>Para evitar incendios se aconseja:</u>	12
<u>PERSONAL ASISTENTE</u>	12
<u>VOLUNTARIADO</u>	13
<u>REGLAMENTO</u>	13
<u>CONCLUSIÓN</u>	14
<u>FUENTES DE INFORMACIÓN</u>	15

INTRODUCCIÓN.

En nuestro país, gracias a los avances tecnológicos de la medicina, se ha incrementado la esperanza de vida de la población, pero no en la misma proporción de espacios de atención dirigidos a este sector de población.

Se detecta que en la actualidad los adultos mayores enfrentan graves deterioros físicos y mentales, pérdida de relaciones familiares e interpersonales, debido a que carecen tanto ellos como sus familiares de información y preparación para cuidar y proteger su entorno biopsicosocial.

Ello nos revela que nuestros adultos mayores y sus familias no reciben suficiente información acerca de la vejez, de sus cambios y posibles trastornos y de las enfermedades más comunes.

Por esa razón es necesario implementar programas de información que despierten el interés, no sólo de las personas mayores, sino también de los niños y jóvenes en torno a medidas de prevención de enfermedades propias de la edad avanzada, preparación para la vejez, técnicas de autocuidado, nutrición, rehabilitación y tanatología.

Es ahora, cuando todavía las personas mayores están integradas a la familia, cuando debemos iniciar preventivamente programas sociales de mejoramiento para los adultos mayores, pues lo importante no es que podamos vivir más años, sino con qué calidad de vida vamos a vivir esa segunda mitad de nuestra existencia.

Todavía tenemos mucho que aprender con respecto a la gente mayor para entenderlos y cuidarlos. Una buena manera de introducirnos al tema es teniendo claro que el envejecimiento no es sinónimo de enfermedad, sino una etapa de la vida que para muchos resulta difícil enfrentar.

Emocionalmente la principal dificultad estriba en enfrentar la declinación de ciertas facultades intelectuales y físicas; socialmente el problema más importante es la solvencia económica que no le permite seguir siendo independiente y le genera dificultades en su relación familiar y social.

El ideal es que cada familia que cuenta con un adulto mayor entre sus miembros, sepa darle su lugar, escucharlo, reconocer sus derechos, fomentarle actividades creativas y de enriquecimiento espiritual, integración en las decisiones y tareas del hogar; así como respetar su gran poder de evocación y su dificultad para adaptarse a las familias.

La relación tradicional de padres e hijos, que durante miles de años ha existido para atender a los mayores en casa, se vuelve cada día más difícil, en virtud de dos factores: el modelo socioeconómico actual, en el que la mayoría de los miembros de una familia tienen necesidad de trabajar fuera de casa; así como los reducidos e inadecuados espacios físicos con que cuentan los hogares.

En este caso un **Centro de Día para Adultos Mayores** es un valioso apoyo para aquellas personas que viven solos, o aquellos que cuentan con familia pero que, debido a sus propias ocupaciones, los dejan solos la mayor parte del día, expuestos a riesgos físicos y emocionales que propician el deterioro de sus funciones físicas y mentales.

Un **Centro de Día** es también de gran importancia para las personas mayores que no han pensado qué hacer con su vida futura, ya que en ella se imparten a través de conferencias y

talleres, nociones de autocuidado, nutrición, ejercicio; se reflexiona en torno a cómo mejorar la calidad de vida y la convivencia familiar y se orienta para que cada persona se interese más por su salud que por su enfermedad, y a llevar un control de los padecimientos crónicos.

El criterio que prevalece es que los adultos mayores aprovechen su tiempo libre, que cultiven y desarrollen sus aficiones personales para mantenerse interesados en el mundo que los rodea y así ampliar sus vínculos con la vida contemporánea a través de actividades que estimulan sus capacidades y habilidades.

Todos los adultos mayores tienen derecho a sentir seguridad económica y emocional, así como contar con la atención a su salud que les permita vivir decorosa y tranquilamente. Por ello nos permitimos proponer como una efectiva y eficiente alternativa de cuidado de las personas de edad avanzada el modelo de Centro de Día como una institución de asistencia social, que permite en lo posible elevar la calidad de vida de los beneficiarios.

ANTECEDENTES

De acuerdo a las más recientes investigaciones, en el estado de Chihuahua hay alrededor de **210,000** personas mayores de 60 años. Un mínimo porcentaje de ellos se encuentra participando en alguna actividad laboral, y una fracción aún menor, son pensionados y/o jubilados de alguna institución.

En algunos casos, estas personas reciben la tercera edad como una etapa de decadencia, proyectando su natural involución física en todos los ámbitos de su vida. Uno de los elementos es que al considerarse segregados de las actividades laborales, perciben que ya no hay nada más que hacer.

Este concepto negativo del envejecimiento es común encontrarlo en nuestra sociedad, en donde se concibe a las personas mayores como una carga, que lejos de aprovechar el potencial de experiencia, valores y tradiciones que sus adultos mayores pueden proporcionarles, los relegan y abandonan.

Olvidando que todos llegaremos a esta etapa de la vida, la sociedad niega a los adultos mayores espacios de participación, laborales, deportivos y recreativos que les permitan seguir desarrollándose como personas independientes hasta edades muy avanzadas.

Por tanto, es necesario que entendamos que la vejez es un proceso que abarca las esferas biológicas, psicológicas y sociales, las cuales tienen que verse desde diferentes puntos de vista:

Biológico: Es inevitable que con el paso del tiempo se produzca una disminución en las capacidades y resistencia física del organismo. Por ello al fomentar el autocuidado se logra retardar dichos fenómenos.

Psicológico: La decadencia no tiene por que producirse paralelamente al envejecimiento físico, sin embargo, el individuo decae cuando deja de desarrollar actividades laborales como consecuencia de la desintegración de las relaciones sociales que permiten el ejercicio de ciertas funciones psicológicas básicas como: el autocuidado, la memoria y la solución de problemas.

Social: Depende de las estructuras de valores prevalecientes y del estatus alcanzado en otras etapas de la vida. Por lo general se desdeña al adulto mayor por considerarlo una persona improductiva y dependiente.

Todavía tenemos mucho que aprender respecto a los adultos mayores para entenderlos y cuidarlos, pero en este punto es primordial tener en cuenta y muy claro que vejez y envejecimiento no son sinónimos de enfermedad, sino de una etapa de la vida que para muchos resulta difícil enfrentar.

La tercera edad es una etapa a la que, en la mejor de las perspectivas todos arribaremos, por ello debemos esforzarnos desde ahora, por mejorar la calidad de vida de quienes ya están en ello y construir cada uno, una vida sana integrada a la familia.

Lo ideal es que cada familia que cuenta con un adulto mayor entre sus miembros, sepa darle su lugar, escucharlo, reconocer sus derechos, fomentarle actividades creativas y de enriquecimiento espiritual, integrarlo en las decisiones y tareas del hogar, así como respetar su gran poder de evocación y su dificultad para adaptarse a las familias.

También es necesario abandonar esa idea tradicional de que los adultos mayores sólo deben dedicarse a la oración y a esperar silenciosos y resignados la muerte. En el mundo donde la tónica general del adulto mayor suele ser el que dispone de más tiempo libre la integración a grupos de personas de su misma edad realizando actividades de su preferencia el participar en un Centro de Día es una de las opciones de gran beneficio a este sector de población.

En ocasiones, el cuidado de algún adulto mayor, puede resultar pesado para la familia moderna, considerando que en estos tiempos, ambos cónyuges tienen que trabajar para lograr un mejor sustento para sus familias; resultando en muchas ocasiones una carga de gran peso y responsabilidad el hecho de cuidar a una persona con problemas de memoria o cualquier otra disminución de sus facultades tanto físicas como mentales.

“La sociedad tiene para con los adultos mayores la responsabilidad moral de brindarles mejores medios de vida, bienestar, agradecimiento y respeto, pues lo que ahora tenemos es fruto del esfuerzo y dedicación de las pasadas generaciones.”

En este documento se pretende presentar las consideraciones necesarias en la operación de un **Centro de Día para Adultos Mayores**, una de las mejores alternativas para su desarrollo.

UN CENTRO DE DÍA

Los centros de día ofrecen a los adultos mayores la oportunidad de gozar de la compañía de otros adultos mayores mientras reciben servicios sociales y de salud en un sitio que le será conocido con el tiempo, al igual que las personas que lo visitan.

Los centros de día ofrecen actividades sociales y recreativas destinadas a fomentar la autonomía, la formación, el entretenimiento y la relación con su entorno social, del mismo modo, se ofrece el servicio de comidas y algunos servicios relacionados a la salud.

Estos centros son muy útiles a las personas que no pueden quedarse en casa diariamente con su familiar de edad avanzada, y aunque



cada programa es distinto, el personal de servicio atiende a los adultos mayores hasta cinco días a la semana, varias horas al día o en casos específicos por un fin de semana.

Evaluando necesidades.

La identificación de las necesidades tanto del adulto mayor como del familiar es el primer paso para determinar si la opción de centro de día es la adecuada. Por tanto se pide contestes las siguientes preguntas que te ayudarán a ello:

- ¿Mientras trabajo requiero de un lugar en el cual mi familiar desarrolle actividades recreativas y de salud que contribuyan a su bienestar?
- ¿Es necesario que mi familiar amplíe su círculo de amistades?
- ¿Estoy en la disposición de pagar alguna cuota simbólica por los servicios que se ofrecen en el centro?: actividades ocupacionales, actividades físicas, chequeo de salud?
- ¿El adulto mayor cuenta con dependencia tal que le permite ser autosuficiente para las funciones elementales como las fisiológicas (comer, moverse, capacidades auditivas o visuales y lucidez en general)? Aspectos importantes para la participación en un centro de día, mas no limitantes.

OBJETIVOS DEL CENTRO DE DÍA.

Cuando un adulto mayor produce algún deterioro de sus capacidades y empieza a perder parte de su propia independencia o parte de su autonomía, el objetivo de un centro diurno es esforzarse al máximo para atender a los participantes, con las máximas garantías de respeto, dignidad, comodidad y bienestar mientras están en el centro.

Otro de los objetivos del centro, es informar, haciendo partícipes a todos los involucrados, en la experiencia de tener a uno o varios adultos mayores a nuestro lado, brindándoles la confianza y la certeza de que el llegar a la vejez, no tiene por qué significar que hay que carecer de esperanzas o de aspiraciones.

Lo anterior se logra a través de fomentar actividades de autosuficiencia y participación, promoviendo el bienestar y desarrollo biológico, psicológico, social y espiritual del adulto mayor.

MISIÓN.

La misión del centro de día es contribuir al mejoramiento de la atención integral de los adultos mayores, optimizando su nivel de independencia y de autosuficiencia en todo lo relacionado con las actividades de la vida diaria. Todo a través de una atención profesional, humana y personalizada.

SERVICIOS DEL CENTRO DE DÍA

Labor.

La labor consiste en proveer al adulto mayor de un medio ambiente similar al familiar ofreciendo y comprometiéndose a brindarles un servicio de calidad, de respeto, y de motivación, cuidando los pequeños detalles con empatía.

Horario.

El horario de servicios del centro depende de las necesidades que presente tanto el adulto mayor como el familiar, siendo por lo general de 8:00 a.m. a 5:30 p.m. y en ocasiones extraordinarias hasta las 24 horas.

Atención Personalizada.

Para brindar una atención más personalizada al adulto mayor y lograr una mejor compenetración con el resto de los participantes y/o el personal del centro, es necesario que se cuente con una capacidad para **40 personas**.



En el centro cada participante, además de contar con su papelería administrativa, cuenta con una ficha de identificación individual, donde diariamente se hacen observaciones significativas sobre su desarrollo dentro del centro. Esta información es útil ya que sirve como referencia para el médico tratante y para brindar información al familiar del adulto mayor.

Cuidados médicos.

En el centro se atiende de manera preventiva y oportuna la salud física, mental y social de los huéspedes a través de tablas informativas que sirven como control y seguimiento de su salud a través de la detección diaria de los principales indicadores como son los signos vitales, el nivel de glucosa y el HTA. De esta manera se logra detectar y/o controlar cualquier padecimiento crónico-degenerativo.

Se cuenta con la presencia de un geriatra y personal de enfermería quienes dan seguimiento a los problemas de salud que se presentan y se encargan de administrándoles los medicamentos.

Así mismo, se realizan visitas al centro por parte de alguno de sus médicos especialistas, terapeutas o incluso hacer uso del servicio de laboratorio clínico de su elección y ambulancia, en caso de requerirlo.

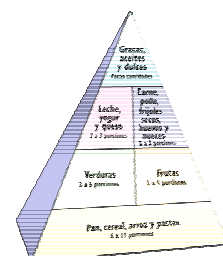
Terapia Física y Ejercicio.



Se implementa un programa continuo de ejercicios básicos para todos los adultos mayores y, previa autorización médica, se ofrece el servicio de terapia de rehabilitación física individual según se requiera. Es así como los adultos mayores que acuden al centro activan y ejercitan la mayor parte de su cuerpo.

Nutrición.

El nutriólogo elabora las diferentes dietas específicas, balanceadas y confeccionadas de manera especial para cada uno de las personas, teniendo en cuenta factores fisiológicos que contemplan limitaciones físicas en: encías, dentadura y reducción de los sentidos del gusto y el



olfato. Por eso los menús se elaboran teniendo en cuenta una atractiva presentación, con la apropiada mezcla de texturas, colores y sabores.

En las alteraciones de las funciones orgánicas encontramos:

- **Cambios en la masa corporal**, donde en la edad adulta aumenta el porcentaje de grasa corporal y disminuye el porcentaje de masa muscular y esquelética.
- **Cambios en los procesos digestivos**, la disminución de la motilidad intestinal, la falta de ejercicio, el uso exagerado de medicinas, el inadecuado consumo de fibra dietética y de líquidos y la dependencia de laxantes y purgantes, son causas de estreñimiento.

Tomando en cuenta estos cambios se elaboran los menús buscando un alto contenido de proteína y fibra y bajo contenido en grasa.

Servicio de comedor.

Un servicio adicional a prestar en el centro de día es el de comedor para los familiares que quieran comer con sus parientes, lo cual fomenta y conserva las relaciones familiares. Para este servicio se avisa una semana de anticipación al centro para realizar las adaptaciones necesarias.

Transporte.

Este servicio se brinda a quienes así lo deseen o requieran. Dicho transporte es manejado por personal altamente capacitado en el traslado de adultos mayores y que además son empáticos a los problemas que pueden presentar (elementos necesarios para realizar un trabajo de calidad). También se trata de una persona con una muy buena condición física, ya que el trabajo así lo requiere.

Para hacer uso de este servicio, el familiar del adulto mayor se pone de acuerdo con el administrador en donde se determina los días de uso del transporte.

Es así como el chofer identifica la ubicación de las personas que requieren transportación y elabora una ruta que permite que los usuarios del servicio no permanezcan más de 30 minutos a bordo del vehículo para evitar cualquier incomodidad en los pasajeros.



Hospedaje.

Otro servicio que se llega a ofrecer esporádicamente en el centro es el **servicio de descanso**, cuya finalidad es dar alivio a los familiares de personas de edad avanzada, que por un viaje inesperado tengan que dejarlo al cuidado de alguien.

Este servicio se proporciona a los sumo por un fin de semana. Lo anterior es con el fin de no causar una institucionalización prematura o innecesaria al adulto mayor.

Para usar el servicio de hospedaje, se hace una reservación del mismo con anticipación de una semana, para prever todo lo necesario para la atención requerida a cada adulto mayor.

ACTIVIDADES DEL CENTRO

Las actividades que se ofrecen a los participantes son las recreativas y ocupacionales a elegir por ellos mismos, así como otras contempladas en el área de salud, nutrición, educación, cultura y deporte.



Dichas actividades se planean de manera trimestral o semestral. De esta manera se tienen parámetros para verificar los avances, el mejoramiento o cualquier información que sea útil en la ponderación de los participantes. Esta calendarización ayuda a prevenir y corregir a tiempo cualquier efecto degenerativo o alteración que se presenta en la salud de ellos.

Para lograr ésto se lleva a cabo un riguroso control de las actividades mediante tablas o calendarios de actividades, como se presentan a continuación:

Calendario mensual / semanal de actividades

Tiempos	Fecha	Actividad	Objetivo	Responsable	Evaluación
Horario	Dd/mm/aa	Manualidades (Bordado, carpintería, flores de papel, etc.)	Que los integrantes lleven a cabo actividades que permitan adquirir o mejorar la habilidad manual y retrase la aparición de enfermedades crónicas degenerativas.	Coordinador del grupo (Nombre).	Las personas logran realizar las actividades que les agradan, pudiendo verificar sus actividades.
ETC.					

“En el centro se ofrecen un amplio y divertido programa de actividades diarias, individuales y en grupos chicos, el cual ayuda a evitar el aislamiento y el aburrimiento”.

Dentro del centro también se incluye la participación de los familiares realizando periódicamente eventos informativos: conferencias de diversos temas, talleres de educación para la salud y eventos de convivencia con los adultos mayores y el personal operativo.

Debido a que ciertas personas desean practicar y vivir su religión, siendo ésta una motivación muy grande para ellos, se ofrece consejería espiritual par quien así lo desea.



A continuación se describe los beneficios de realizar las siguientes actividades recreativas y ocupacionales dentro del centro de día:

- ✓ **La jardinería:** Ha demostrado ser el equivalente a caminar. Es por eso que el centro cuenta con pequeños invernaderos o huertos caseros para las personas que les gusta plantar.
- ✓ **Concursos de baile:** Esta es una actividad tanto física como social, con la cual no sólo mejora el estado físico de los adultos mayores, sino que también interviene en las relaciones humanas. Esta actividad produce una gran motivación por cuidar el cuerpo, favorece la expresión de los sentimientos, mejora el control espacial, amplía la red social y mejora la comunicación.
- ✓ **Caminatas.** El caminar es el más antiguo y saludable de todos los ejercicios, fácil de realizar, efectivo y agradable.
- ✓ **Actividades de destreza manual,** tales como: Cerámica, gravados, pintura en madera, papel maché, etc. Son actividades que mejoran la autoestima de la persona y la hacen ver y valorar su autosuficiencia.



- ✓ **Actividades de salón:** Se cuenta con gran variedad de juegos de mesa, como el bingo, cartas, ajedrez, lotería, monopoly, etc. El personal del centro anima a los adultos mayores a participar en cualquiera de las actividades propuestas obteniendo los siguientes beneficios: mejorar la capacidad para recordar, memorizar, divertirse y mejorar la autoestima.

Pensando en los familiares de los adultos mayores, dentro del centro se ofrece y promueven grupos de apoyo, ya que al reunirse los familiares de personas con características comunes se tiene la oportunidad de compartir información y soluciones prácticas para los problemas.

Estos grupos les dan a los familiares y al personal del centro, la oportunidad de dar y recibir ánimo, comprensión, y apoyo emocional; el sólo hecho de saber que hay otras personas que sienten lo mismo que uno, es el mayor beneficio que se obtiene.

Así mismo se consulta terapéutica grupal con una consejera profesional, considerándola de utilidad para: ayudar a desechar sentimientos de enojo, frustración, culpabilidad, pesadumbre, conflicto con el empleo, u otras obligaciones familiares que giran alrededor del adulto mayor.

INSTALACIONES

El centro de día es de una sola planta para facilitar el desplazamiento de los adultos mayores dentro del mismo: También se toman algunas medidas para su seguridad: pisos antiderrapantes, rampas, pasamanos, puertas amplias, espacios iluminados, etc.

A continuación se menciona cuales son las áreas con las que cuenta el centro y cual es la importancia de la presencia de cada una de ellas, en función a los servicios que se ofrecen:





✓ El **área de habitaciones** de descanso se caracteriza por ser cómoda y prevista de ciertas facilidades: aire acondicionado y calefacción, abanico de techo, TV, armarios individuales para las habitaciones, mesas de noche.

✓ Otro de los espacios importantes del centro es el de **áreas verdes**, dotadas con mesas, sillas y mecedoras, con un entorno natural. Se produce un ambiente de tranquilidad y seguridad a los adultos mayores al estar en

pleno contacto con la naturaleza. En esta área se brinda la oportunidad de esparcimiento en donde se tienen ciertas actividades al aire libre.

- ✓ En el **área de estar o de juegos** se cuenta con mesas, sillas y sillones de descanso adaptados a las necesidades de los adultos mayores.
- ✓ El **comedor** es decorado con un ambiente familiar y la cocina semi-industrial ampliamente equipada (alacena, refrigerador, cuarto frío, fregadero, implementos y utensilios).
- ✓ Los **baños** cuentan con sanitarios altos y espaciosos, en donde los pasamanos sirven de apoyo para el adulto mayor.
- ✓ En el **patio de servicio y/o lavandería** se albergan los implementos de limpieza y equipo de mantenimiento en general.
- ✓ El **área de lavandería** cuenta con lavadora y secadora ya sea para el lavado de ropa de cama y toallas o cualquier eventualidad que se presenta.



✓ El **consultorio médico** está equipado con material de curación y con algunos medicamentos de uso común, mobiliario y equipo de enfermería, al igual que una cama o mesa exploratoria donde se realizan las evaluaciones médicas o psicológicas.

También cuenta con un armario con divisiones, en donde se guardan y señalan los medicamentos de cada uno de los adultos mayores (si es que los requieren).

Por último esta área cuenta con una pizarra donde se especifica diariamente el nombre de adulto mayor participante, la dosis, la hora, y las especificaciones de la toma de su medicamento.

- ✓ En el **área de terapia física y de ejercicios** cuenta con mobiliario y equipo de rehabilitación, ayudando a mejorar la movilidad de los adultos mayores para mantener su estado de independencia física y retardar el proceso de deterioro.
- ✓ Las **oficinas generales y de recepción** no interfieren con las actividades de los adultos mayores que asisten al centro.



-
- ✓ El centro cuenta con un **área de estacionamiento**, considerando el flujo vehicular que se requiere para dejar o recoger a los adultos mayores y las necesidades especiales que se presenta en cada uno de ellos.

Seguridad física y emocional del adulto mayor:

El centro de día salvaguarda la integridad física de quienes asisten, por tanto se evitan situaciones de peligro, como lo es el uso inapropiado de:

- ✓ Aparatos eléctricos.
- ✓ Cuchillos.
- ✓ Agujas de coser y otros implementos puntiagudos.
- ✓ Venenos.
- ✓ Medicinas.
- ✓ Alfombras sueltas.
- ✓ Muebles y cuartos desordenados.
- ✓ La iluminación.
- ✓ La temperatura del calentador de agua (ajustando el control para evitar quemaduras con agua muy caliente).
- ✓ La posición de las mangueras, etc.



Así mismo el centro cuenta con las siguientes herramientas que evitan cualquier accidente en los adultos mayores:

- ✓ Puertas de escape en caso de emergencia.
- ✓ Alarmas en las puertas o ventanas.
- ✓ Una pulsera de identificación y una fotografía reciente de cada uno de los adultos mayores (en caso que se extravíe alguno de ellos).
- ✓ Barras de seguridad en el baño.
- ✓ Alfombras bien adheridas y sin pliegues.
- ✓ Vasos de plástico.
- ✓ Números telefónicos de emergencia e información.
- ✓

A continuación se muestra una lista de acciones que se realizan en el centro para evitar y prevenir accidentes tales como caídas e incendios. Todas ellas conocidas por el personal que labora en el centro.

Evitando caídas:

- ✓ Los pisos que son de baldosa o cerámica, se evita encerarlos.
- ✓ No hay cables sueltos en el área de circulación, y se evita el uso de extensiones eléctricas.
- ✓ Existe buena iluminación en todos los ambientes de la casa, y hay luz testigo en el camino al baño.
- ✓ No se colocan cosas elevadas en armarios, pues el uso de escaleras o bancos para buscarlos es peligroso.
- ✓ En el baño hay alfombra antideslizante para salir de la ducha y agarraderas que sirven de apoyo al adulto mayor.
- ✓ En las áreas donde hay alfombra, se cuida que ésta esté bien fija y no tenga pliegues.
- ✓ En las escaleras hay pasamanos a ambos lados a 90 cm del piso y una buena iluminación.
- ✓ El calzado que utilizan los adultos mayores tienen suelas deslizantes como la baqueta, y se evita en lo posible el uso de calzado suelto (pantufas, etc.).

-
- ✓ Se previene que la persona se levante bruscamente de la cama, lo cual evita una caída a consecuencia de un mareo.
 - ✓ Se cuenta con una linterna con pilas en buen estado a mano, para casos imprevistos de corte de luz.

Evitando incendios:

- ✓ No se recargan los tomacorrientes con varios artefactos para evitar el recalentamiento.
- ✓ Se evita el uso de extensiones eléctricas.
- ✓ Se evitan las estufas eléctricas de resistencia o cuarzo.
- ✓ No se dejan prendidos ventiladores con cubierta de plástico durante la noche o durante muchas horas, ya que su recalentamiento puede provocar fuego.
- ✓ Se tiene precaución en el uso de elementos plásticos o de madera cerca de la estufa.
- ✓ Se evita dejar al alcance elementos que puedan producir fuego como fósforos o encendedores.
- ✓ No se almacenan productos combustibles como solvente, aguarrás, bencina, etc.
- ✓ Se colocan detectores de humo en todos los ambientes (funcionan con baterías y son económicos). Se revisa su funcionamiento cada 2 ó 3 meses y se reemplazan las baterías una vez por año.
- ✓ Se cuenta con extintores aptos para las 3 clases de fuego (A, B y C), asegurándose de conocer el lugar donde se localiza el más cercano.
- ✓ Se evita colocar prendas a secar sobre calentadores.
- ✓ No se fuma en la cama, el cigarrillo es una de las principales causas de incendio en los dormitorios.
- ✓ Antes de tirar un cigarrillo se asegura que esté completamente apagado.
- ✓ Se evita el uso de ceniceros en sillones de tela y en los descansa-brazos.
- ✓ Para dormir se usa vestimenta cómoda que puede quitarse fácilmente (abierta en la parte delantera), de ser posible es de seda, lana, poliéster o nylon en un 100%, ya que son de combustión más difícil.

PERSONAL ASISTENTE

Para el reclutamiento del personal asistente de un centro de día, se contempla la valiosa colaboración de personas voluntarias a la par del personal pagado.

En caso de que tanto el personal como los voluntarios requieren de cierta capacitación por las características propias de su labor, se busca apoyo de profesionales que están dispuestos para brindar un servicio social a su comunidad o en su defecto se les ofrece una cuota simbólica a: médicos especialistas, pedagogos, fisioterapeutas, sacerdotes, nutriólogos, etc.



El personal asistente cuenta con una participación intersectorial, es decir, de organismos públicos, privados y de la sociedad civil.

Abatiendo el cansancio y la tensión.

Es difícil reconocer por parte del personal del servicio, la tensión asociada con las diferentes responsabilidades y largas horas dedicadas a sus obligaciones dentro del centro. Muchos se

sienten agotados repercutiendo en la calidad de atención ofrecida. Esto se previene realizando diferentes roles entre el personal asistente, evitando así la monotonía del trabajo y lograr una entrega del 100 % a la labor.

Es por ello que siempre se recomienda el que realicen comidas balanceadas, que cumplan con un tiempo de sueño adecuado y que presten atención a cualquiera de algún síntoma que sea persistente.

Personal necesario en sus diferentes áreas:

- ✓ **Consejo directivo:** órgano de gobierno del centro integrado por personas voluntarias.
- ✓ **Gerencial:** director ejecutivo.
- ✓ **Administración:** jefe administrativo, jefe de servicios generales, jefe de mantenimiento, ayudantes de cocina y chofer.
- ✓ **Salud:** dirección médica que supervisa a enfermeras, médico fisiatra, psicólogo, nutriólogo, podiatra, cocineros (as), auxiliares generales (actividades productivas, ocupacionales y recreativas).

VOLUNTARIADO

Uno de los objetivos de este comité es el enlace entre el centro de día y la sociedad, ya que se busca hacerla partícipe de su responsabilidad social para con la gente de edad avanzada.

El comité de voluntariado se encarga de reclutar a posibles candidatos para formar parte del personal asistente y fomentar las donaciones de la sociedad ya sea económicamente, en especie o con servicios, etc.

Del mismo modo, existe un consejo directivo o patronato que voluntariamente aporta y/o gestiona los diversos recursos para la operación del centro y así poder garantizar la permanencia y sustentabilidad del mismo.

REGLAMENTO

A su vez, como en cualquier establecimiento, institución, etc., existen ciertas reglas que aseguran o procuran que el centro de día opere de una manera óptima. Algunas de las premisas a considerar son:

- ✓ El servicio no es totalmente gratuito.
- ✓ No es un lugar para acudir eventualmente (salvo excepciones).
- ✓ No se da albergue o asistencia permanente.
- ✓ Los adultos mayores tienen que participar de las actividades ofrecidas.
- ✓ Existe convivencia con el resto de los participantes y con el personal del centro.
- ✓ No es un lugar donde los adultos mayores acudan sólo a las horas de los alimentos.
- ✓ El inmueble y demás recursos del centro no se utilizan para actividades ajenas a la atención de los adultos mayores.
- ✓ El familiar del adulto mayor no evade su responsabilidad, por el contrario, se involucra, apoya y participa activamente.
- ✓ Todos los participantes colaboran a medida de sus posibilidades en las actividades del centro.

También es necesario que los familiares y/o el propio adulto mayor, previo estudio socioeconómico, paguen una cuota de recuperación por los servicios y atención que reciben, siendo esto de gran ayuda para ambas partes: para el familiar y/o el huésped le ayuda a crear un sentimiento de obligación y de esta manera el adulto mayor sale beneficiado y a al centro, le ayuda a poder seguir ofreciendo esta clase de servicios.

CONCLUSIÓN

El criterio que se busca en los centros de día para adultos mayores es el aprovechamiento del tiempo libre para cultivar y desarrollar aficiones personales que los mantengan interesados en el mundo que los rodea. De esta manera se amplían sus vínculos con la vida contemporánea, a través de actividades que estimulan sus capacidades y habilidades, partiendo de una concepción integral basada en sus necesidades.

El centro de día es considerado también como una alternativa que le permite al adulto mayor convivir socialmente dentro de su comunidad y de su hogar, evitando con ello las muchas veces innecesarias y siempre dolorosas reclusiones en los asilos de ancianos.

Si bien, algunas veces los adultos mayores ingresan al centro de día con cierta apatía y reservados a participar en las actividades, a medida que pasa el tiempo y una vez que se involucran con el personal y el resto de los participantes, se percibe una notable mejoría en su autoestima y su estado físico. La prevención, esparcimiento y rehabilitación es una de los enfoques primordiales del centro.

Por tanto es tarea de todos: adultos mayores, sus familiares, personal del centro y voluntarios, el hacer consciente a la sociedad de que el adulto mayor existe, y junto con él una problemática que espera y deberá ser resuelta por todos, con alternativas de solución como lo es la creación de un mayor número de centros de día para adultos mayores.

FUENTES DE INFORMACIÓN

<http://www.prtc.net/~haciendasantamaria>

http://www.uwelgin.org/help/familiesspan_m.html

<http://inicia.es/de/elcarmen/>

http://www.caregiver.org/factsheets/S_commcare.html

<http://www.miterceraedad.com/contenidos/prevencion.htm>

<http://www.laseu.grupovmp.com/>

Manual para la creación y funcionamiento de clubes de la tercera edad. DIF, S.L.P.

Manual para el funcionamiento de estancia de día de la tercera edad. DIF, S.L.P.

Sumando esfuerzos a favor de los adultos mayores chihuahuenses. PRODIA, FECHAC.

Modelo de un centro de atención diurna para adultos mayores. PRODIA, FECHAC.