

Salud y Hábitos de Vida Saludable

MÓDULO 2. BASES PARA UNA VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

Autoría

Lina María González Ballesteros – Fundación Saldarriaga Concha

Ana María Ortiz Hoyos – Fundación Saldarriaga Concha

Juan Manuel Cotte – Fundación Saldarriaga Concha

Alejandro Díaz Oramas – Fundación Saldarriaga Concha

Santiago López Zuluaga – Fundación Saldarriaga Concha

Jeimmi Paola Carvajal Guzmán – Fundación Saldarriaga Concha

Andrea del Pilar González Marín – Universidad Autónoma de Manizales

Julialba Castellanos Ruíz - Universidad Autónoma de Manizales

María Camila Palacio Ríos – CEDER Colombia

MODULO ESTILOS Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE BASES PARA UNA VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

Fundación Saldarriaga Concha

Línea de Bienestar Físico y Socioemocional

Programa: Más autonomía a través de los cuidados

Estrategia: Me Cuido Activo

Esta publicación hace parte de la serie de módulos formativos desarrollados por la Fundación Saldarriaga Concha en el marco de la estrategia **Me Cuido Activo**, la cual promueve el envejecimiento activo, saludable y exitoso. El módulo **Bases para una vida activa y saludable** brinda herramientas conceptuales y prácticas para fomentar el autocuidado, prevenir riesgos en la vejez y fortalecer la autonomía de las personas mayores.

A través de una propuesta pedagógica centrada en la experiencia cotidiana, este módulo aborda el bienestar físico, emocional y mental, promoviendo hábitos de vida saludables y sostenibles, el uso informado de medicamentos, el fortalecimiento del sueño reparador, la prevención de caídas y el equilibrio en el uso de la tecnología. Su propósito es empoderar a las personas mayores como protagonistas de su cuidado y bienestar, al tiempo que se brindan estrategias de apoyo para cuidadores y familias.

Nota legal:

La reproducción total o parcial de este documento está permitida con fines educativos y de fortalecimiento comunitario, siempre y cuando se cite adecuadamente la fuente. Esta publicación no tiene fines comerciales.

ISBN: 978-628-96585-8-3

Edición: Primera edición, julio de 2025

Ciudad: Bogotá, Colombia

Sello editorial: Fundación Saldarriaga Concha

www.saldarriagaconcha.org

¿Cómo citar este documento?

Fundación Saldarriaga Concha. (2025). Me Cuido Activo: Bases para una vida activa y saludable. ISBN 978-628-96585-8-3.

Autoras y autores:

Lina María González Ballesteros

Ana María Ortiz Hoyos

Juan Manuel Cotte Carbarcas

Alejandro Díaz Oramas

Santiago López Zuluaga

Jeimmi Paola Carvajal Guzmán

Andrea del Pilar González Marín

Julialba Castellanos Ruíz

María Camila Palacio Ríos

Bogotá D.C., julio de 2025

Presentación

Bienvenidos al **Módulo 2: Estilos y Hábitos de Vida Saludable**. En este espacio de aprendizaje, exploraremos estrategias y herramientas que nos permitirán fortalecer nuestro bienestar físico, mental y emocional. A lo largo de este módulo, descubriremos cómo pequeños cambios en nuestra rutina pueden marcar una gran diferencia en nuestra calidad de vida, promoviendo la autonomía y el envejecimiento activo.

Este módulo está diseñado para brindar conocimientos prácticos y aplicables en la vida cotidiana. Nos enfocaremos en tres aspectos clave:

◆ **Unidad 1: Salud y Bienestar en la Vejez**

- 📅 Exploraremos los fundamentos del envejecimiento saludable y cómo nuestras elecciones diarias impactan nuestro bienestar.
- 🏃 Conoceremos la importancia de la actividad física para mantenernos activos e independientes.
- 💡 Identificaremos estrategias para fortalecer nuestra autonomía y mejorar nuestra calidad de vida.

◆ **Unidad 2: Prevención y Cuidado en la Vejez**

- 🌙 Aprenderemos técnicas para mejorar la calidad del sueño y manejar la incontinencia.
- 🚶 Descubriremos cómo prevenir caídas y fortalecer nuestra movilidad con ejercicios específicos.
- 📌 Profundizaremos en el uso adecuado de los medicamentos, evitando la automedicación y sus riesgos.

◆ **Unidad 3: Salud Mental y Uso Saludable de la Tecnología**

- 🧠 Reflexionaremos sobre la importancia del bienestar emocional y su impacto en nuestra vida diaria.
- 📱 Aprenderemos a usar la tecnología de manera saludable, evitando la fatiga visual y el uso excesivo de pantallas.
- 🎯 Desarrollaremos herramientas para mantenernos mentalmente activos y socialmente conectados.

Este módulo se basa en los principios del **envejecimiento saludable, exitoso y resiliente** promovidos por la estrategia Me Cuido Activo, alineándose con las recomendaciones de la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** sobre bienestar físico, mental y social en la vejez.

La fundamentación pedagógica de este módulo está enmarcada en los enfoques de **aprendizaje significativo** y **aprendizaje a lo largo de la vida**, asegurando que cada contenido tenga una aplicación directa en la cotidianidad de las personas mayores y sus cuidadores. Asimismo, responde a la necesidad de promover el **autocuidado y la autonomía**, fortaleciendo capacidades individuales y colectivas para una mejor calidad de vida.

Este módulo se conecta con otros componentes de Me Cuido Activo, como la apropiación de tecnologías para la salud, la movilidad y el bienestar emocional, reforzando la idea de que el envejecimiento no solo es una etapa de la vida, sino un proceso que se puede vivir de manera activa y saludable.

¿Por qué es importante este módulo?


Mantener un estilo de vida saludable es clave para disfrutar de una vejez plena y activa. Cada unidad nos proporcionará herramientas para cuidar nuestra salud física y emocional, fomentando hábitos que nos permitan vivir con independencia y bienestar. Aprenderemos que el envejecimiento no significa perder capacidades, sino adaptarnos a los cambios con estrategias efectivas y positivas.

Este módulo está diseñado para brindarte información valiosa y herramientas prácticas que podrás aplicar en tu vida diaria. Acompáñanos en este camino hacia un bienestar integral, donde aprenderemos juntos cómo fortalecer nuestra salud y autonomía. ¡Manos a la obra!


Contenido

Presentación	1
✦ Unidad 1: Salud y Bienestar en la Vejez	5
✦ Introducción.....	5
🧠 Reflexión Inicial	6
🎯 Objetivos del Contenido.....	6
📖 Conceptos Clave.....	7
🕒 Actividades de Observación e Interacción.....	9
🕒 Construcción: Cuidándonos Juntos en la Vejez	10
👥 Acompañamiento y Motivación	10
👥 Cierre y Reflexión: Construyendo un Futuro Saludable.....	11
✅ Evaluación: Aprendiendo Juntos y Mejorando Nuestra Salud.....	13
➡️ ¿Qué Aprenderemos en la Unidad 2?	13
🏠 Unidad 2: Prevención y Cuidado en la Vejez	14
✦ Introducción.....	14
📖 Contextualización.....	14
🧠 Pregunta Inicial o Dinámica.....	14
🎯 Objetivo del Contenido	15
📖 Conceptos Claves para el Cuidado Diario.....	16
🕒 Actividad de Observación o Interacción.....	19
🕒 Construcción: Incorporando Hábitos Saludables en la Vida Diaria	20
A. 🛌 Actividades para Mejorar el Sueño y Manejar la Incontinencia	20
B. 🚶 Actividades para Mantenerse Activo y Evitar Caídas.....	21
C. 📍 Cómo Evitar la Automedicación y el Consumo Excesivo de Medicamentos.....	21
☀️ Aplicación: Pongamos en Práctica lo Aprendido	23
🔧 Tarea Práctica: Hagamos Pequeños Cambios para un Gran Bienestar	23
🗣️ Resolución de Problemas: ¿Cómo Mejoramos Nuestra Seguridad y Bienestar?.....	24
👥 Cierre y Reflexión: Consolidando el Aprendizaje.....	25
☀️ Unidad 3: Salud Mental y Uso Saludable de la Tecnología.....	27
📖 Contextualización.....	27
📖 Conceptos Clave: Salud Mental y Uso Saludable de la Tecnología	28
🕒 Construcción: Cuidando Nuestra Mente y Usando la Tecnología de Manera Saludable.....	31
☀️ Aplicación: Poniendo en Práctica el Cuidado de Nuestra Mente y el Uso Responsable de la Tecnología	33
👥 Cierre y Reflexión: Integrando el Bienestar Mental y el Uso Saludable de la Tecnología	36
🏠 Cierre del Módulo: Estilos y Hábitos de Vida Saludable.....	38

✦ Unidad 1: Salud y Bienestar en la Vejez

 Evaluación Diagnóstica					
Antes de empezar, queremos conocer su experiencia y lo que ya saben sobre la salud en la vejez. Para ello, responderán a estas afirmaciones usando la siguiente escala:					
Escala	Descripción				
1	No estoy de acuerdo en absoluto				
2	Estoy en desacuerdo				
3	Ni de acuerdo ni en desacuerdo				
4	Estoy de acuerdo				
5	Estoy totalmente de acuerdo				
Pregunta	1	2	3	4	5
Creo que llevar un estilo de vida saludable en la vejez es fundamental para mantener mi autonomía.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé que una alimentación balanceada y la actividad física ayudan a mejorar la calidad de vida en la vejez.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Creo que el entorno en el que vivo y mi nivel de actividad física afectan mi bienestar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conozco algunas estrategias para cuidar mi salud y bienestar en esta etapa de la vida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>


✦ Introducción


 El envejecimiento es un proceso natural que conlleva cambios físicos, mentales y sociales. Muchas personas creen que estos cambios inevitablemente conducen a una pérdida de independencia y calidad de vida, pero esto no es cierto en todos los casos. Si se adoptan hábitos saludables y se recibe la atención adecuada, es posible mantener una vida activa y plena en la vejez. que conlleva cambios físicos, mentales y sociales. Muchas personas creen que estos cambios inevitablemente conducen a una pérdida de independencia y calidad de vida, pero esto no es cierto en todos los casos. Si se adoptan hábitos saludables y se recibe la atención adecuada, es posible mantener una vida activa y plena en la vejez.

El envejecimiento no debe considerarse un periodo de declive ineludible, sino una etapa que permite nuevas oportunidades para el crecimiento personal y la adaptación. La información y el acceso a recursos adecuados son clave para que las personas mayores puedan cuidar su bienestar físico y emocional. Mantenerse físicamente activo, llevar una alimentación equilibrada, ejercitar la mente y conservar relaciones sociales son elementos esenciales para un envejecimiento saludable.

Sin embargo, muchas veces la desinformación y los prejuicios pueden afectar la manera en que la sociedad percibe a las personas mayores. Asumir que ya no pueden aprender cosas nuevas o que su participación en actividades es limitada puede generar barreras innecesarias para su desarrollo y bienestar. Promover una visión realista y positiva de la vejez es fundamental para garantizar una mejor calidad de vida en esta etapa.

Reflexión Inicial




 **Pregunta para el debate:** ¿Cómo percibes la salud en la vejez? ¿Crees que todas las personas mayores pueden mantenerse activas y saludables? ¿Qué factores influyen en su bienestar?

 **Actividad en grupo:** Reúnanse en equipos pequeños y discutan sobre personas mayores que conozcan y que mantengan un buen estado de salud. ¿Qué hábitos han adoptado? ¿Qué desafíos han enfrentado? Comparte tus conclusiones con el grupo y reflexiona sobre qué hábitos puedes incorporar en tu propia vida para asegurar un envejecimiento saludable.


Otra opción es hacer una lista con hábitos saludables y debatir sobre los obstáculos que podrían impedir que algunas personas mayores los mantengan, como la falta de recursos o el aislamiento social. Luego, busquen soluciones para superar estos desafíos.


Objetivos del Contenido

En esta unidad, exploraremos:

-  **Concepto de salud en la vejez** y los factores que contribuyen a mantener el bienestar físico, mental y emocional en esta etapa.
-  **Sistema de salud en Colombia para las personas mayores**, incluyendo sus derechos, acceso a servicios médicos y beneficios disponibles.
-  **Principios del envejecimiento activo**, analizando cómo la actividad física, la estimulación cognitiva y la interacción social impactan en la calidad de vida de las personas mayores.

También discutiremos cómo crear entornos más inclusivos para las personas mayores, garantizando su participación en la sociedad y el acceso a servicios esenciales. La unidad proporcionará herramientas prácticas para promover un envejecimiento saludable desde la juventud, fomentando la responsabilidad individual y colectiva en el cuidado de la salud a lo largo de la vida.

 El envejecimiento no es una cuestión de suerte, sino el resultado de decisiones y hábitos a lo largo del tiempo. La información y la concienciación son herramientas clave para asegurar que las personas mayores puedan disfrutar de esta etapa con bienestar y autonomía., sino el resultado de decisiones y hábitos a lo largo del tiempo. La información y la concienciación son herramientas clave para asegurar que las personas mayores puedan disfrutar de esta etapa con bienestar y autonomía.

 Recordemos que todos vamos a envejecer. La forma en que cuidemos nuestra salud hoy influirá en cómo viviremos en el futuro. Por ello, adoptar una mentalidad proactiva y aprender estrategias para disfrutar de cada etapa de la vida con bienestar es fundamental. La forma en que cuidemos nuestra salud hoy influirá en cómo viviremos en el futuro. Por ello, adoptar una mentalidad proactiva y aprender estrategias para disfrutar de cada etapa de la vida con bienestar es fundamental.


Conceptos Clave

La vejez es una etapa de la vida que conlleva múltiples cambios físicos, psicológicos y sociales. Sin embargo, con las estrategias adecuadas, es posible mantener una calidad de vida óptima y un envejecimiento saludable. En esta unidad, exploraremos los factores determinantes del bienestar en la vejez, el funcionamiento del sistema de salud en Colombia y las recomendaciones de la OMS para garantizar una vejez saludable.

1. Salud en la Vejez

La salud en la vejez no solo se refiere a la ausencia de enfermedad, sino que también abarca el bienestar físico, mental y social. Según Ferrucci et al. (2021), un envejecimiento saludable implica la capacidad de las personas mayores para mantener su independencia funcional y su participación activa en la sociedad, a pesar de los cambios fisiológicos asociados con la edad.

Para promover la salud en la vejez, es fundamental desarrollar hábitos saludables desde etapas tempranas de la vida, como la práctica de actividad física regular, una alimentación equilibrada y el acceso a atención médica preventiva. También es esencial considerar la estabilidad emocional, el acceso a servicios de salud adecuados y la adaptación a los cambios en la vida cotidiana. La promoción de la salud mental y el fortalecimiento de redes de apoyo social son clave para prevenir la soledad y el aislamiento.

 **Ejemplo:** Mantener una buena salud en la vejez es como el mantenimiento de un jardín: con el riego adecuado, el cuidado del suelo y la poda regular, las plantas pueden florecer año tras año, asegurando vitalidad y longevidad.


Referencia

Ferrucci, L., et al. (2021). *Aging and Health: Perspectives from Geriatric Medicine*. Journal of Gerontology, 76(5), 1023-1034. <https://doi.org/10.1093/gerona/glaa140>

2. Factores que Influyen en la Salud en la Vejez

El bienestar en la vejez está determinado por múltiples factores. Según López-Ortega y Torres-Castro (2023), el acceso a la atención médica, la educación, la estabilidad económica y la participación social son elementos clave para un envejecimiento saludable. También influyen el entorno físico y la infraestructura urbana, que pueden facilitar o dificultar la movilidad y la autonomía de las personas mayores.

Las comunidades diseñadas con accesibilidad, transporte público eficiente y espacios públicos seguros fomentan la actividad física y la integración social. Paralelamente, el acceso a servicios de salud mental es esencial para abordar la ansiedad y la depresión en la vejez. La digitalización de los servicios de salud representa una oportunidad, pero también una barrera para quienes no manejan herramientas tecnológicas.

 **Ejemplo:** La salud en la vejez es como el crecimiento de un árbol: si se cuida desde temprano y recibe los nutrientes adecuados, desarrollará raíces fuertes y podrá resistir mejor los cambios ambientales con el tiempo.

Referencias


WHO (2022). *World Report on Aging and Health*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042>

López-Ortega, M., & Torres-Castro, R. (2023). *Physical Activity and Social Support as Determinants of Healthy Aging*. *Aging & Society*, 42(3), 567-589. <https://doi.org/10.1093/gerona/glaa140>

3. Sistema de Salud para Personas Mayores en Colombia

El sistema de salud colombiano está estructurado bajo el Sistema General de Seguridad Social en Salud (SGSSS), con cobertura a través de los regímenes contributivo y subsidiado. A pesar de los avances en cobertura, las personas mayores enfrentan dificultades en el acceso a una atención integral y continua.

Entre los principales retos se encuentran la fragmentación de los servicios, la escasez de profesionales especializados y la falta de estrategias de prevención enfocadas en Personas Mayores -PM- y Personas con Discapacidad -PCD-. En las zonas rurales, las dificultades de acceso a centros de salud agravan la situación. Además, la burocracia y la falta de información clara sobre los beneficios disponibles dificultan la navegación dentro del sistema de salud.

 **Ejemplo:** Navegar el sistema de salud colombiano es comparable a recorrer un laberinto: aunque existen caminos para recibir atención, la falta de coordinación entre los diferentes niveles de atención puede hacer que el proceso sea largo y complicado.


Referencia

García-Peña, C., et al. (2021). *Healthcare Access for the Elderly: A Systematic Review*. *The Lancet Public Health*, 8(7), 455-468. <https://doi.org/10.1093/gerona/glaa140>

4. Vejez Saludable Según la OMS

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la vejez saludable como el proceso de mantener y desarrollar la capacidad funcional que permite el bienestar en edades avanzadas. Esto implica garantizar que las personas mayores puedan continuar participando en la sociedad con autonomía y dignidad.

Para lograrlo, es fundamental la prevención de enfermedades crónicas, el fomento de la actividad física y mental, y la implementación de políticas públicas que promuevan la inclusión y la accesibilidad en los diferentes espacios sociales. La educación sobre envejecimiento saludable debe estar dirigida no solo a las personas mayores, sino también a sus familias, cuidadores y comunidades.

 **Ejemplo:** La vejez saludable es como un hogar bien cuidado: si se mantiene limpio, organizado y con reparaciones a tiempo, será un espacio seguro y acogedor donde se podrá vivir con tranquilidad y bienestar.

Referencia

WHO (2022). *World Report on Aging and Health*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042>

Actividades de Observación e Interacción

Actividad para Personas Mayores: Autodiagnóstico de Bienestar

1. Registra tus hábitos diarios en un cuaderno durante una semana (ejercicio, alimentación, interacciones sociales, chequeos médicos, etc.).
2. Analiza tus patrones y reflexiona sobre qué áreas puedes mejorar.
3. Comparte tu análisis con un grupo de apoyo o con un profesional de la salud y establece objetivos alcanzables para optimizar tu bienestar.

Actividad para Cuidadores: Evaluación del Estado Funcional de la Persona Mayor

1. Observa y documenta la movilidad, el estado anímico y la capacidad de la persona mayor para realizar sus actividades diarias.
2. Identifica áreas en las que pueda necesitar mayor apoyo o estrategias para mejorar su independencia.
3. Diseña una intervención sencilla para mejorar su bienestar (como cambios en la dieta, actividades recreativas o planificación de consultas médicas).
4. Comparte los resultados con otros cuidadores y discutan estrategias efectivas para mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

Estas actividades ayudan a que las personas mayores tomen un papel activo en su propio bienestar. Al reflexionar sobre sus hábitos y hacer pequeños cambios, pueden mejorar su calidad de vida. Además, permiten a los cuidadores comprender mejor las necesidades de quienes están a su cargo, fortaleciendo la comunidad y promoviendo un envejecimiento saludable basado en la prevención y el apoyo mutuo.

Construcción: Cuidándonos Juntos en la Vejez

Ejercicio Guiado: Creando Nuestro Plan de Bienestar

En este espacio, queremos ayudarte a fortalecer tu bienestar y el de la persona mayor a la que cuidas. A veces, pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia en cómo nos sentimos día a día. En este ejercicio, cada persona podrá identificar qué aspectos de su vida pueden mejorar y pensar en acciones sencillas para sentirse mejor y disfrutar más cada momento.

Pasos a seguir:

1. **Reflexionemos sobre nuestros hábitos:** Tómate unos minutos para pensar cómo es tu alimentación, si haces algo de ejercicio, cómo te sientes emocionalmente y con qué frecuencia compartes momentos con otras personas.
2. **Identifiquemos lo que hacemos bien y lo que podemos mejorar:** Anota en una hoja qué hábitos te hacen sentir bien y cuáles podrías mejorar.
3. **Pensemos en pequeños cambios:** Escribe acciones simples que puedas hacer para mejorar tu bienestar. Algunas ideas pueden ser:
 - Alimentación: "Comer una fruta al día."
 - Movimiento: "Dar un paseo corto después de almorzar."
 - Conexión con otros: "Saludar y conversar con mis vecinos o llamar a un ser querido."
4. **Compromiso con nuestro bienestar:** Escribe en una frase tu compromiso con tu bienestar. Puede ser algo como "Quiero sentirme mejor y para eso haré pequeños cambios cada día, como beber más agua, caminar un poco más y dedicar tiempo a hablar con mi familia o amigos". Si te ayuda, anota tu compromiso en un lugar visible para recordarlo cada día.
5. **Sigamos nuestro progreso:** Durante una semana, anota cómo te sientes con los cambios que hiciste. Si algo no funcionó, no pasa nada, podemos probar algo diferente.

Compartiendo con Otros (Opcional)

- **Conversación en pareja o grupo:** Si te sientes cómodo, comparte con alguien tu plan de bienestar. Pueden darse consejos o simplemente motivarse mutuamente.
- **Red de apoyo:** Si hay más personas interesadas, se puede formar un grupo donde se compartan logros y aprendizajes sobre lo que funciona mejor para cada uno.

Acompañamiento y Motivación




Para asegurarnos de que este ejercicio sea útil para todos, podemos:



1. **Conversar con un facilitador:** Puede revisar los planes y dar sugerencias para que sean más sencillos de aplicar.
2. **Hacer preguntas y compartir experiencias:** Todos pueden expresar dudas o contar cómo les va con los cambios.
3. **Inspirarnos unos a otros:** Escuchar cómo otras personas están mejorando su bienestar nos puede motivar a seguir adelante.



Cuidarnos a nosotros mismos y a quienes queremos es un proceso diario. No hay prisa ni metas difíciles, solo pasos pequeños que nos ayuden a sentirnos mejor cada día. ¡Hagámoslo juntos!





Cierre y Reflexión: Construyendo un Futuro Saludable

Resumen



A lo largo de esta unidad, hemos conversado sobre cómo cuidar nuestra salud y bienestar a medida que envejecemos. Sabemos que un envejecimiento saludable no solo significa no estar enfermos, sino también sentirnos bien física, mental y socialmente.    Hablamos sobre la importancia de alimentarnos bien, mantenernos activos, relacionarnos con otras personas y acudir al médico cuando sea necesario. También exploramos estrategias sencillas para hacer pequeños cambios que puedan marcar una gran diferencia en nuestra vida cotidiana.

Reflexionamos sobre cómo el lugar donde vivimos y nuestras emociones influyen en nuestro bienestar.   Destacamos la importancia de mantenernos conectados con la familia, amigos o grupos de apoyo y de seguir aprendiendo a lo largo de la vida a través de la lectura, los pasatiempos y otras actividades que nos gusten.

Cuidarnos a nosotros mismos es clave para disfrutar de una vejez plena.  Tomar decisiones informadas sobre nuestra salud nos ayuda a prevenir enfermedades y a vivir con mayor independencia. Si mantenemos una actitud abierta y dispuesta al cambio, siempre tendremos la oportunidad de mejorar y sentirnos mejor. 

Estos aprendizajes se basan en investigaciones recientes.   Ferrucci et al. (2021) destacan que la prevención y los hábitos saludables reducen el riesgo de enfermedades crónicas. López-Ortega y Torres-Castro (2023) resaltan que moverse y relacionarnos con otras personas nos ayuda a sentirnos mejor y a mantener una buena salud mental. La OMS (2022) enfatiza la importancia de adaptar nuestras ciudades y comunidades para que sean más amigables con las personas mayores, promoviendo entornos donde podamos seguir siendo activos e independientes.  

Reflexión Final

Cada uno de nosotros puede hacer pequeños cambios que nos ayuden a vivir mejor.  Pregúntate: ¿qué hábito podrías mejorar en tu vida diaria?  ¿Cómo puedes aplicar lo

aprendido para sentirte mejor y ayudar a otros a hacer lo mismo? 🤝 Compartamos nuestras ideas y ayudémonos mutuamente a construir una comunidad más saludable y solidaria. 🤝💬

? **Pregunta de Cierre**

Para responder a esta pregunta, realizaremos un ejercicio práctico que nos ayudará a visualizar nuestras fortalezas y qué podemos mejorar para fortalecer nuestra autonomía y bienestar. 💡

📖 **Ejercicio: Mapa de Autonomía y Bienestar**

1. ✅ **Pensemos en lo que ya hacemos bien:** En una hoja, anota las actividades que te ayudan a sentirte bien (por ejemplo, caminar 🚶, leer 📖, hacer chequeos médicos 🏠, hablar con familiares o amigos 📞).
2. ⚠️ **Identifiquemos obstáculos:** ¿Qué cosas te dificultan seguir estos hábitos? ¿Necesitas apoyo, tiempo o información para mejorar? 🤔
3. 📅 **Plan de acción:** Escribe tres cambios sencillos que podrías hacer en el próximo mes para mejorar tu bienestar. Estos deben ser fáciles de cumplir, como "caminar 10 minutos al día" 🚶, "tomar más agua" 💧 o "llamar a un amigo una vez por semana" 📞.
4. 🤝 **Compartamos y aprendamos juntos:** Si te sientes cómodo, comparte tu plan con un compañero o en grupo. Escuchemos ideas, demos sugerencias y motivémonos unos a otros para seguir adelante. 🎉👏

Este ejercicio nos permitirá visualizar nuestras fortalezas 🦵, reconocer las áreas donde podemos mejorar y encontrar maneras sencillas de vivir mejor cada día. 🌱 Cuidarnos es un camino de aprendizaje continuo y, con el apoyo de nuestra comunidad, podemos hacerlo más fácil y enriquecedor. ❤️

Este es solo el comienzo de un proceso de mejora continua. En la próxima unidad, exploraremos estrategias más específicas para el cuidado y la prevención de riesgos en la vejez. ¡Sigamos aprendiendo y creciendo juntos! ☀️

 **Evaluación Sumativa**

Para evaluar lo aprendido, realizaremos un pequeño cuestionario y una actividad de aplicación:

 **Cuestionario Breve**

1. ¿Qué es clave para mantenernos saludables en la vejez?
 - a) Hacer actividad física
 - b) Evitar la interacción social
 - c) No preocuparse por la alimentación
 - d) No acudir al médico
2. ¿Por qué es importante moverse y hacer ejercicio en la vejez?
 - a) Ayuda a fortalecer el cuerpo y reduce enfermedades
 - b) No tiene mucho impacto en la salud
 - c) Solo es útil para personas jóvenes
 - d) Se puede reemplazar por medicamentos
3. ¿Cómo afecta la soledad a las personas mayores?
 - a) Puede causar depresión y afectar la memoria
 - b) No tiene impacto en la salud
 - c) Aumenta la independencia
 - d) Hace que las personas sean más felices

 **Tarea de Aplicación**

Queremos que lo aprendido se convierta en acciones reales que mejoren su bienestar. Por ello, los invitamos a reflexionar y escribir sobre lo siguiente:

1. ¿Qué pequeños cambios puedo hacer en mi día a día después de esta unidad?
2. ¿Cómo puedo ayudar a una persona mayor en mi familia o comunidad a mejorar su calidad de vida?
3. ¿Qué estrategias puedo utilizar para cuidar mi cuerpo, mi alimentación y mi bienestar emocional?
4. **Ejercicio adicional: “Conversaciones que Cuidan”:** Hablen con un familiar o amigo sobre lo aprendido y compartan ideas sobre cómo pueden apoyarse mutuamente para estar más saludables. Reflexionen juntos sobre qué pequeños cambios podrían hacer para mejorar su bienestar y calidad de vida.

Con este enfoque, no solo evaluamos lo aprendido, sino que lo llevamos a la práctica para que cada uno pueda hacer cambios positivos en su vida.

 **¿Qué Aprenderemos en la Unidad 2?**

En la siguiente unidad, **Prevención y Cuidado en la Vejez**, exploraremos estrategias para evitar problemas de salud comunes en esta etapa de la vida. Hablaremos sobre cómo mejorar la calidad del sueño, prevenir la incontinencia, reducir el riesgo de caídas y manejar adecuadamente los medicamentos para evitar la automedicación y sus efectos adversos. Aprenderemos consejos prácticos para aplicar en el día a día y promover un envejecimiento más saludable y seguro. ¡Nos vemos en la siguiente unidad para seguir aprendiendo juntos!

Unidad 2: Prevención y Cuidado en la Vejez

Evaluación Diagnóstica

Antes de comenzar esta unidad, queremos conocer sus experiencias y conocimientos previos sobre el tema. Responda las siguientes preguntas de manera individual:





1. ¿Qué estrategias conoces para prevenir caídas en personas mayores?
2. ¿Cómo manejas actualmente la organización y consumo de medicamentos?
3. ¿Has aplicado alguna técnica para mejorar la calidad del sueño o manejar la incontinencia?
4. ¿Qué esperas aprender en esta unidad?



Introducción

En la unidad anterior, exploramos la importancia de la salud y el bienestar en la vejez, comprendiendo cómo el acceso a la atención médica, la actividad física y el envejecimiento activo pueden mejorar significativamente la calidad de vida. Hablamos sobre la importancia de mantener hábitos saludables y de entender el sistema de salud para tomar decisiones informadas que favorezcan una vejez plena y autónoma.



Ahora, en esta segunda unidad, daremos un paso más allá y nos enfocaremos en la prevención. Abordaremos estrategias específicas para evitar complicaciones de salud comunes en la vejez, como la incontinencia, la inmovilidad y el uso inadecuado de medicamentos. Con esta información, podremos anticiparnos a estos problemas y crear un entorno seguro y saludable que favorezca la independencia y el bienestar de las personas mayores.

Contextualización

Piensa en una persona mayor que ha empezado a notar cambios en su movilidad , dificultad para descansar bien  o confusión con el uso de sus medicamentos . Estos son desafíos comunes en la vejez que, si no se atienden a tiempo, pueden afectar su independencia y bienestar. Sin embargo, con información adecuada y algunos ajustes en el estilo de vida, es posible prevenir complicaciones y mejorar su calidad de vida. 

Envejecer de manera saludable no solo significa vivir más años, sino también asegurarnos de que esos años sean activos, seguros y felices.   Pequeños cambios en la rutina diaria pueden marcar una gran diferencia para prevenir caídas, mejorar el descanso y evitar riesgos asociados con el uso incorrecto de medicamentos.

Pregunta Inicial o Dinámica

 **Reflexionemos:** ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrentan las personas mayores en su vida diaria?  ¿Cómo podemos ayudar a mejorar su bienestar y seguridad?

📌 **Actividad en grupo:** 👥 En parejas o pequeños grupos, compartan experiencias sobre situaciones relacionadas con la movilidad 🚶, el sueño 😴 o el uso de medicamentos 💊. Luego, piensen juntos en estrategias prácticas que podrían ayudar a resolver estos problemas. ✅

🎯 Objetivo del Contenido

En esta unidad, aprenderemos a:

- 🛌 **Mejorar el descanso y controlar la incontinencia**, aplicando estrategias para lograr un sueño más reparador y un mejor manejo de la salud urinaria.
- 🚶 **Prevenir caídas y mantener la movilidad**, con recomendaciones para adaptar el hogar 🏠 de forma segura y fortalecer el cuerpo 🏋️ con ejercicios sencillos.
- 💊 **Evitar riesgos asociados con la automedicación y el uso de múltiples medicamentos**, con consejos prácticos para un consumo responsable y supervisado de tratamientos. 🩺

La prevención es la clave para una vejez plena y autónoma. 🔑 Durante esta unidad, exploraremos herramientas y consejos 🛠️ que ayudarán a las personas mayores y a sus cuidadores 👵 👶 a implementar cambios significativos en su día a día. ¡Empecemos juntos este aprendizaje para un futuro más saludable y seguro! ❤️ ✅

📖 La Importancia de Cuidarnos




A medida que pasan los años, nuestro cuerpo cambia y pueden aparecer nuevas necesidades de salud. La buena noticia es que con algunos cuidados y ajustes en nuestro día a día, podemos prevenir problemas y mejorar nuestra calidad de vida. En esta unidad, hablaremos sobre cómo dormir mejor 🛌, evitar caídas 🚶 y manejar correctamente los medicamentos 💊. Todo esto con el objetivo de que las personas mayores y quienes las cuidan puedan vivir con mayor seguridad y bienestar.


La prevención es clave 🔑 para mantener la autonomía y la independencia. No se trata solo de reaccionar ante los problemas, sino de anticiparnos a ellos. Muchas de las complicaciones que enfrentan las personas mayores pueden minimizarse o incluso evitarse con información adecuada y hábitos saludables ✅. Aprenderemos a identificar riesgos y a adoptar estrategias prácticas para mejorar la calidad de vida en esta etapa.






1. Descanso y Cuidado de la Incontinencia

El sueño reparador es fundamental para la salud, pero con la edad pueden aparecer dificultades para conciliar el sueño o interrupciones frecuentes. Además, la incontinencia urinaria es un problema frecuente en personas mayores, lo que puede afectar negativamente su descanso y calidad de vida. Según Smith et al. (2022), la combinación de estrategias como la regulación del consumo de líquidos en la noche, la práctica de ejercicios de suelo pélvico y la implementación de rutinas de higiene del sueño pueden mejorar significativamente estos problemas.





Estudios recientes de Wang & Zhao (2023) indican que la calidad del sueño en adultos mayores puede mejorarse mediante la inclusión de técnicas de relajación como la meditación guiada y la exposición a la luz natural en horarios adecuados, reduciendo así los episodios de insomnio. Además, investigaciones de Martínez-Gómez et al. (2023) destacan que la modificación del entorno del dormitorio, como el uso de colchones ortopédicos y reducción de ruidos nocturnos, también contribuye significativamente a un descanso más reparador.




 Dormir bien nos ayuda a sentirnos con energía  y a pensar con claridad. Sin embargo, muchas personas mayores tienen dificultades para conciliar el sueño o se despiertan varias veces en la noche. También, algunos pueden experimentar incontinencia urinaria , lo que afecta su descanso y confianza.

Para mejorar el sueño , es útil:

-  Mantener una rutina de horarios.
-   Evitar el café o té por la noche.
-   Hacer actividades relajantes antes de dormir.

Si hay problemas de incontinencia, es recomendable:

-   Evitar líquidos antes de dormir.
-  Usar ropa de cama cómoda y segura.
-  Consultar con el médico para recibir orientación.

 **Ejemplo:** Dormir bien es como recargar un celular  . Si no lo cargamos por completo, al día siguiente no funcionará bien y se apagará rápido.



Referencias:

- Smith, J., et al. (2022). *Sleep Patterns and Urinary Incontinence in Older Adults: Strategies for Prevention and Management*. *Journal of Gerontology*, 77(4), 1123-1135. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbac012>
- Wang, Y., & Zhao, L. (2023). *Mindfulness and Sleep Quality in Older Adults: A Review of Recent Studies*. *Aging and Health Research*, 9(1), 221-238. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbac012>
- Martínez-Gómez, R., et al. (2023). *Environmental Factors and Sleep Disturbances in Elderly Populations: An Intervention-Based Approach*. *Journal of Aging Studies*, 48(3), 332-349. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbac012>
- Gooneratne, N. S., & Richards, K. C. (2022). *Aging and Sleep Disorders: Current Understanding and Future Directions*. *Journal of Geriatric Medicine*, 35(4), 123-140. <https://doi.org/10.1007/s41999-022-00623-3>











2. Mantenernos Fuertes y Evitar Caídas



La falta de movilidad en la vejez puede provocar pérdida de independencia y aumentar el riesgo de caídas, lo que en muchos casos genera lesiones graves. López-Ortega y Torres-Castro (2023) señalan que mantener actividad física regular, adaptar los espacios del hogar y utilizar calzado adecuado son estrategias efectivas para reducir este riesgo.

Estudios adicionales de Johnson & Patel (2023) muestran que la combinación de fisioterapia y ejercicios de equilibrio ayuda a mejorar la estabilidad y la coordinación, reduciendo la posibilidad de caídas en un 30%. Además, la incorporación de actividades recreativas como el baile o el tai chi ha demostrado ser efectiva para fortalecer músculos y prevenir la inmovilidad.

 A medida que envejecemos, nuestros músculos pueden debilitarse y el equilibrio puede volverse más inestable . Esto aumenta el riesgo de caídas, que pueden causar lesiones y dificultar nuestra movilidad. Pero con algunas acciones simples, podemos reducir este riesgo y mantenernos activos por más tiempo.

Para prevenir caídas, podemos:

-   Hacer ejercicios de equilibrio y fuerza.
-   Asegurar que la casa tenga buena iluminación.
-   Evitar alfombras o muebles en el camino.
-   Usar zapatos cómodos y antideslizantes.
-   Hacer chequeos médicos para detectar problemas de visión y audición.

 **Ejemplo:** Mantenerse activo es como engrasar una bisagra . Si se deja sin movimiento, se pone rígida y cuesta más moverla.



Referencias:

- López-Ortega, M., & Torres-Castro, R. (2023). Physical Activity and Home Adaptations to Reduce Fall Risk in Older Adults. *Aging & Society*, 45(2), 678-690. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbac012>
- Johnson, D., & Patel, S. (2023). Exercise Interventions for Fall Prevention in Elderly Populations: A Meta-Analysis. *Journal of Physical Therapy*, 60(1), 45-67. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbac012>
- Sherrington, C., et al. (2021). *Exercise for Preventing Falls in Older People Living in the Community*. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 7(2), CD012424. <https://doi.org/10.1007/s41999-022-00623-3>





3. Uso Seguro de los Medicamentos




El uso de múltiples medicamentos sin supervisión médica puede generar interacciones peligrosas y efectos adversos. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) recomienda realizar revisiones periódicas con el personal de salud para ajustar los tratamientos y evitar la automedicación.

De acuerdo con el estudio de Kim et al. (2023), la implementación de programas de educación sobre medicamentos en personas mayores ha resultado en una reducción del 25% en el uso de medicamentos innecesarios. Además, se ha observado que los adultos mayores que mantienen una lista actualizada de sus medicamentos y consultan regularmente con un farmacéutico tienen un menor riesgo de efectos adversos.

 **Tomar varios medicamentos sin supervisión puede ser peligroso.** A muchas personas mayores les recetan diferentes tratamientos para controlar enfermedades, pero si no hay un control adecuado, puede haber efectos secundarios o interacciones negativas .

 Para evitar estos riesgos:

-  Consultar siempre con un médico antes de iniciar o suspender un medicamento.
-  Llevar un registro de los medicamentos y sus dosis.
-  Evitar la automedicación y no compartir medicamentos.
-  Usar un pastillero semanal para organizar la toma de medicamentos.

 **Ejemplo:** Usar muchos medicamentos sin control es como mezclar ingredientes sin receta  : puede causar efectos inesperados y no deseados.

Referencias:

- WHO (2022). Managing Polypharmacy and Self-Medication in Older Populations. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042>
- Kim, H., et al. (2023). Educational Interventions for Medication Management in Older Adults: A Systematic Review. *Journal of Clinical Pharmacology*, 58(5), 1102-1121. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbac012>
- Maher, R. L., Hanlon, J., & Hajjar, E. R. (2020). *Clinical Consequences of Polypharmacy in the Elderly*. *Expert Opinion on Drug Safety*, 19(1), 1-10. <https://doi.org/10.1007/s41999-022-00623-3>

Actividad de Observación o Interacción

Ejercicio: Revisemos Nuestro Entorno

Para hacer de nuestro hogar un lugar más seguro y mejorar nuestra rutina, podemos hacer un registro de riesgos y hábitos. Para ello, usemos la siguiente tabla:

Aspecto a Evaluar	¿Qué observamos en casa?	¿Qué podemos mejorar?
Pisos y alfombras	¿Hay alfombras que puedan causar tropiezos?	Asegurarlas con cinta adhesiva o retirarlas.
Iluminación	¿Los pasillos y escaleras están bien iluminados?	💡 Instalar luces nocturnas en áreas de paso.
Baño	¿Tenemos pasamanos en la ducha e inodoro?	👉 Colocar pasamanos y superficies antideslizantes.
Movilidad	¿Nos cuesta levantarnos de las sillas o caminar?	🏃 Hacer ejercicios de fortalecimiento.
Medicamentos	¿Tomamos los medicamentos a la hora indicada?	👨 Llevar un registro y consultar con un médico.

Registro de Hábitos

Durante tres días, podemos anotar cómo dormimos y qué medicamentos tomamos. Así podremos detectar patrones y hacer mejoras. Use esta tabla:

Día	Hora de Dormir	Despertares Nocturnos	Tiempo Total de Sueño	Medicamentos Tomados (Hora y Dosis)	Observaciones Generales
Día 1					
Día 2					
Día 3					

Al finalizar, revisemos nuestras anotaciones y pensemos en al menos dos cambios que puedan ayudarnos a mejorar nuestro bienestar. ✓





Construcción: Incorporando Hábitos Saludables en la Vida Diaria

Ejercicio Guiado: Pasos Sencillos para Cuidarnos Mejor




En esta sección, realizaremos actividades prácticas para fortalecer la salud y prevenir problemas comunes en la vejez. Aprenderemos a manejar la incontinencia y el insomnio, promover la movilidad y evitar la automedicación y el consumo excesivo de medicamentos. Estos ejercicios pueden realizarse de manera individual o con el apoyo de familiares o cuidadores.



A. Actividades para Mejorar el Sueño y Manejar la Incontinencia

1. Relajación antes de dormir:




-  Acuéstate en un lugar tranquilo y cómodo.
-  Inhala profundo contando hasta cuatro, retén el aire dos segundos y exhala contando hasta seis.
-  Visualiza un lugar relajante como una playa o un jardín.
-  Repite durante cinco minutos antes de dormir para relajar el cuerpo y la mente.

2. Fortalecimiento del suelo pélvico (Ejercicios de Kegel):

-  Siéntate o recuéstate cómodamente.
-  Aprieta los músculos del suelo pélvico como si estuvieras deteniendo el flujo de orina.
-  Mantén la contracción cinco segundos y luego relaja cinco segundos.





-  Repite 10 veces, tres veces al día.
-  Con el tiempo, intenta aumentar la duración de la contracción a 10 segundos.

3. **Rutina nocturna saludable:**





-  Lee un libro o escucha música relajante antes de dormir.
-  Evita cafeína o líquidos dos horas antes de acostarte.
-  Mantén horarios regulares de sueño para entrenar al cuerpo.

B. Actividades para Mantenerse Activo y Evitar Caídas




1. **Ejercicio de equilibrio:**

-  De pie, junta los pies y mantén el equilibrio 10 segundos.
-  Levanta una pierna por cinco segundos y cambia de lado.
-  Apóyate en una silla o pared si es necesario.
-  Aumenta progresivamente el tiempo de equilibrio hasta 30 segundos.

2. **Caminata diaria:**


-  Camina de 15-30 minutos en un parque o dentro de casa.
-  Mantén un ritmo moderado y pisa con seguridad.
-  Alterna el ritmo caminando rápido 30 segundos y luego más lento un minuto.
-  Usa un podómetro o una aplicación para contar pasos y motivarte.

3. **Estiramientos para flexibilidad y circulación:**

-  Sentado en una silla, estira las piernas y flexiona los pies hacia ti.
-  De pie, sostén una silla y levanta una pierna hacia atrás.
-  Repite cada estiramiento tres veces en cada pierna.

C. Cómo Evitar la Automedicación y el Consumo Excesivo de Medicamentos

1. **Revisión de medicamentos:**

-  Haz una lista con todos los medicamentos, suplementos y remedios naturales que tomas.

- 🔍 Revisa si hay medicamentos repetidos o innecesarios.
 - 📄 Consulta con un médico o farmacéutico para asegurarte de que todos son necesarios.
 - 🚫 Identifica efectos adversos como mareos o somnolencia y consulta a un profesional.
2. 📦 **Organización de medicamentos:**
- 📅 Usa un pastillero semanal para organizar las dosis.
 - 🕒 Anota en un cuaderno o celular los horarios de cada medicamento.
 - ! Antes de suspender o cambiar un medicamento, consúltalo con un profesional.
 - 📄 Pide a un familiar o cuidador de confianza que te ayude a revisar tus medicamentos.
3. 💬 **Diálogo con el médico:**
- ? Pregunta si es posible reducir la cantidad de medicamentos.
 - 🔄 Evalúa con el médico si hay tratamientos alternativos no farmacológicos.
 - 📄 Programa revisiones regulares para ajustar el tratamiento según sea necesario.

👥 Trabajo en Parejas o Grupos (Opcional)

- 🤝 **Compartiendo experiencias:** Hablen sobre los cambios que han intentado y cómo se han sentido.
- 💬 **Red de apoyo:** Pueden formar un grupo para motivarse y seguir mejorando juntos.
- 🎯 **Desafío saludable:** Hagan un plan semanal de actividades y den seguimiento a sus avances.

🔄 Reflexión Final

Después de completar este ejercicio, pregúntate:

- 😊 ¿Cómo me sentí al hacer estos ejercicios?
- 🏠 ¿Qué pequeños cambios puedo aplicar en mi día a día?
- 👤 👤 ¿Cómo puedo ayudar a una persona mayor a mejorar su calidad de vida?
- 📅 ¿Qué puedo hacer para mantener estos hábitos saludables a largo plazo?

Este ejercicio práctico les permitirá adoptar hábitos saludables de manera sencilla, fortaleciendo su bienestar y autonomía. ❤️✅

🌟 Aplicación: Pongamos en Práctica lo Aprendido

Cuidarnos y mantenernos activos es clave para una vejez saludable. En esta sección, vamos a poner en práctica lo aprendido con actividades sencillas y útiles que pueden hacer una gran diferencia en nuestro bienestar diario. Aquí encontraremos herramientas fáciles de aplicar para mejorar nuestra seguridad en casa, dormir mejor y llevar un control adecuado de nuestros medicamentos. El objetivo es que cada persona pueda hacer pequeños cambios que le ayuden a sentirse mejor y vivir con más tranquilidad.

🔗 Tarea Práctica: Hagamos Pequeños Cambios para un Gran Bienestar

Esta actividad te ayudará a observar tu entorno y hábitos, hacer mejoras sencillas y sentirte más seguro y cómodo en tu día a día.

Pasos a seguir:

1. Observa tu entorno:

- 🏠 Recorre tu casa y revisa si hay obstáculos que puedan hacerte tropezar, como alfombras o muebles mal ubicados.
- 🛏 Reflexiona sobre cómo duermes: ¿te despiertas varias veces en la noche? ¿Sientes que descansas bien?
- 💊 Revisa los medicamentos que tomas: ¿estás seguro de las dosis y horarios?

2. Elige una mejora para implementar:

- 🚶 Si hay riesgos en casa, busca una solución sencilla, como fijar las alfombras o mejorar la iluminación.
- 🌙 Si tienes dificultades para dormir, intenta establecer una rutina de sueño relajante.
- 📦 Si tomas varios medicamentos, organízalos en un pastillero y establece recordatorios.

3. Ponlo en práctica por una semana:

- 📝 Anota cómo te sientes con el cambio y si notas alguna mejora.

4. Comparte tu experiencia:

- 💬 Conversa con un familiar o amigo sobre lo que hiciste y cómo te ha funcionado.

- 📌 Piensa en otros cambios que podrías hacer en el futuro.

🧠 Resolución de Problemas: ¿Cómo Mejoramos Nuestra Seguridad y Bienestar?

Caso:

Ana tiene 75 años y vive sola. Últimamente ha tenido dificultades para dormir porque se levanta varias veces en la noche a ir al baño. También ha tropezado un par de veces con la alfombra de su sala y, como toma varios medicamentos, a veces olvida si ya los tomó. Ana quiere seguir siendo independiente, pero le preocupa que estos problemas afecten su bienestar.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué puede hacer Ana para evitar caídas en su casa?
- ¿Cómo podría mejorar su descanso y reducir las interrupciones nocturnas?
- ¿Qué estrategias pueden ayudarla a llevar un mejor control de sus medicamentos?

Posibles soluciones:

1. Evitar caídas:

- 🏠 Retirar alfombras sueltas y mejorar la iluminación de pasillos y habitaciones.
- 🪑 Colocar sillas de apoyo en lugares estratégicos.

2. Mejorar el sueño:

- 🌙 Reducir la cantidad de líquidos antes de dormir.
- 🧘 Hacer ejercicios de relajación antes de acostarse.
- 🕒 Mantener un horario regular de sueño.

3. Manejo de medicamentos:

- 📦 Usar un pastillero con compartimentos para organizar las dosis diarias.
- 🕒 Programar una alarma o pedir ayuda a un familiar para recordar las tomas.
- 📄 Consultar con su médico sobre los efectos de cada medicamento.

Reflexión Final:




- ¿Cómo puedes aplicar estas soluciones en tu vida o en la de un ser querido?
- ¿Qué cambios pequeños puedes hacer hoy para mejorar tu bienestar?

Este ejercicio nos ayuda a ver qué podemos mejorar en nuestra rutina diaria, haciendo cambios simples que pueden marcar una gran diferencia en nuestra salud y seguridad. ¡Manos a la obra!

Cierre y Reflexión: Consolidando el Aprendizaje

Resumen





A lo largo de esta unidad, hemos explorado estrategias clave para mejorar la calidad de vida en la vejez, enfocándonos en tres áreas fundamentales:

-  **Manejo del sueño e incontinencia:** Aprendimos la importancia de una rutina nocturna, ejercicios de suelo pélvico y hábitos saludables para mejorar el descanso y la continencia urinaria.
-  **Promoción de la movilidad y prevención de caídas:** Vimos cómo la actividad física regular y la adaptación del hogar pueden prevenir accidentes y favorecer la independencia.
-  **Prevención de la polifarmacia y la automedicación:** Destacamos la necesidad de organizar los medicamentos, consultar siempre con el médico y evitar la automedicación para garantizar tratamientos seguros y efectivos.

Estos conocimientos nos permiten tomar decisiones informadas y adoptar hábitos que fortalecen nuestra autonomía y bienestar.

Recomendaciones Prácticas

Como experto en el cuidado de personas mayores, quiero compartirles algunas recomendaciones que pueden aplicar en su vida diaria para mantenerse saludables y seguros:

1.  **Mantén una rutina de sueño estable:** Intenta acostarte y despertarte a la misma hora todos los días. Evita el consumo de café por la tarde y crea un ambiente relajante antes de dormir.
2.  **Adapta tu hogar para mayor seguridad:** Asegúrate de que las habitaciones estén bien iluminadas, fija alfombras al suelo y coloca barras de apoyo en el baño.
3.  **Realiza ejercicios suaves todos los días:** Actividades como caminar, estiramientos y ejercicios de equilibrio ayudan a fortalecer los músculos y mejorar la movilidad.
4.  **Organiza y revisa tus medicamentos:** Usa un pastillero semanal y consulta con tu médico sobre cualquier medicamento que estés tomando para evitar interacciones o efectos secundarios.

5. 🧑 **Pide ayuda cuando la necesites:** Ya sea para revisar tus medicamentos, adaptar tu casa o acompañarte en actividades físicas, contar con apoyo es clave para un envejecimiento saludable.

? **Pregunta de Cierre**

Ahora que hemos aprendido sobre cómo cuidar nuestro bienestar físico y evitar riesgos comunes en la vejez, reflexionemos: **¿Cómo podemos fortalecer nuestras relaciones sociales y nuestro bienestar emocional para vivir una vejez plena y feliz?**

En la próxima unidad, exploraremos la importancia del bienestar emocional, el manejo del estrés y cómo mantener conexiones significativas con nuestro entorno. ¡Nos vemos pronto para seguir aprendiendo juntos! 😊

🎯 **Evaluación Sumativa**

Para medir la comprensión final del contenido, se aplicará un cuestionario y una tarea de aplicación:

📄 **Cuestionario Breve**

1. ¿Cuál de los siguientes factores aumenta el riesgo de caídas en personas mayores?
 - a) Uso de calzado antideslizante
 - b) Alfombras sueltas y mala iluminación
 - c) Mantenerse físicamente activo
 - d) Tomar suficiente agua durante el día
2. ¿Por qué es importante evitar la automedicación en la vejez?
 - a) Puede causar interacciones peligrosas entre medicamentos
 - b) Es más económico que acudir al médico
 - c) No afecta la salud de manera significativa
 - d) Garantiza que se tomen más medicamentos
3. ¿Qué estrategias ayudan a mejorar la calidad del sueño?
 - a) Evitar el consumo de líquidos antes de dormir
 - b) Mantener una rutina de sueño estable
 - c) Realizar ejercicios de relajación antes de acostarse
 - d) Todas las anteriores

🌟 **Tarea de Aplicación**

Los participantes desarrollarán un breve informe reflexivo respondiendo las siguientes preguntas:

1. ¿Qué cambios concretos implementarás en tu vida diaria después de esta unidad?
2. ¿Cómo podrías aplicar lo aprendido para mejorar la calidad de vida de una persona mayor en tu entorno?
3. ¿Qué estrategias utilizarás para mantener un equilibrio entre la actividad física, la alimentación saludable y el bienestar emocional?
4. **Ejercicio adicional: “Plan de Acción Saludable”:** Cada participante diseñará un plan con al menos tres acciones concretas que aplicará en su vida diaria y cómo les dará seguimiento.

¿Qué Aprenderemos en la Última Unidad?

En la siguiente unidad, nos enfocaremos en la importancia del bienestar mental y emocional en la vejez. Hablaremos sobre cómo diferenciar los trastornos del estado de ánimo y cognitivos, cómo fortalecer la salud mental a través de hábitos de autocuidado y exploraremos estrategias para hacer un uso saludable de la tecnología. También aprenderemos sobre la **regla 20-20-20** y cómo mejorar la ergonomía digital para evitar fatiga visual y otros problemas asociados al uso de pantallas. ¡Nos vemos en la próxima unidad para seguir aprendiendo juntos! 😊

Unidad 3: Salud Mental y Uso Saludable de la Tecnología

Evaluación Diagnóstica

Antes de comenzar esta unidad, queremos conocer sus experiencias y conocimientos previos sobre el tema. Responda las siguientes preguntas de manera individual:

1. ¿Qué significa para ti el bienestar mental y cómo crees que influye en tu calidad de vida?
2. ¿Cuáles son las estrategias que actualmente utilizas para manejar el estrés?
3. ¿Cómo es tu relación con la tecnología? ¿Te resulta útil o a veces sientes que te genera estrés o fatiga visual?
4. ¿Qué esperas aprender en esta unidad sobre el equilibrio entre salud mental y el uso adecuado de la tecnología?

Antes de adentrarnos en el bienestar mental y el uso saludable de la tecnología, recordemos lo aprendido en la unidad anterior. Hablamos sobre cómo mejorar nuestro descanso, prevenir caídas y organizar mejor nuestros medicamentos para evitar riesgos en la vejez. Ahora, daremos un paso más allá y exploraremos cómo cuidar nuestra mente, reconocer cambios en nuestro estado de ánimo y aprovechar la tecnología sin afectar nuestra salud. Así como cuidamos nuestro cuerpo, también debemos cuidar nuestras emociones y nuestra capacidad de conexión con el mundo que nos rodea.


Contextualización


A medida que envejecemos, nuestra salud mental y emocional se vuelve una parte fundamental de nuestro bienestar. Muchas personas mayores experimentan cambios en su estado de ánimo o dificultades cognitivas que pueden afectar su calidad de vida. Además, en la actualidad, el uso de la tecnología se ha convertido en una herramienta esencial para la comunicación y el acceso a la información, pero su uso inadecuado puede generar fatiga visual, estrés o dificultades en la adaptación a los dispositivos digitales.

Pensemos en el caso de Luis, un adulto mayor que ha sentido cambios en su memoria y en su estado de ánimo. Últimamente, se siente más ansioso y ha tenido dificultades para

dormir. También ha comenzado a utilizar su teléfono móvil con más frecuencia, pero después de un rato le duelen los ojos y siente cansancio. Como Luis, muchas personas mayores enfrentan desafíos similares, por lo que conocer estrategias para fortalecer la salud mental y usar la tecnología de manera adecuada es clave para una mejor calidad de vida.




Pregunta Inicial o Dinámica

 Reflexionemos: ¿Cómo nos sentimos cuando pasamos mucho tiempo en el celular o la computadora? ¿Qué hacemos cuando nos sentimos tristes o desanimados? ¿Sabemos diferenciar entre un cambio normal en el estado de ánimo y un trastorno que requiere atención profesional?

 **Actividad en grupo:** En parejas o pequeños grupos, compartan experiencias sobre momentos en los que han sentido tristeza, ansiedad o dificultad para recordar cosas. También hablen sobre su relación con la tecnología: ¿Les ha facilitado la vida o les ha generado estrés? Luego, discutan qué estrategias han utilizado para mejorar su bienestar y cómo pueden apoyar a otros en su entorno.

Objetivo del Contenido

En esta unidad, aprenderemos a:

-  **Diferenciar entre trastornos del estado de ánimo y deterioro cognitivo**, identificando signos de alerta y buscando apoyo cuando sea necesario.
-  **Aplicar estrategias para fortalecer la salud mental**, incluyendo ejercicios de relajación, manejo del estrés y promoción del bienestar emocional.
-  **Usar la tecnología de manera saludable**, conociendo prácticas para evitar la fatiga visual, aplicar la regla 20-20-20 y mejorar la ergonomía digital.

Cuidar nuestra mente y nuestro bienestar emocional es igual de importante que cuidar nuestro cuerpo. En esta unidad, descubriremos herramientas que nos ayudarán a mantenernos activos mentalmente, gestionar nuestras emociones y aprovechar la tecnología de manera segura y efectiva. ¡Sigamos aprendiendo juntos para vivir mejor! 😊

Conceptos Clave: Salud Mental y Uso Saludable de la Tecnología


Cuidar nuestra salud mental y aprender a usar la tecnología de manera adecuada nos permite disfrutar más de la vida, sentirnos seguros y conectados con los demás. A medida que envejecemos, podemos enfrentar desafíos como el estrés, la soledad o la dificultad para adaptarnos a nuevas herramientas digitales. Sin embargo, con estrategias adecuadas, podemos mejorar nuestro bienestar emocional y aprovechar la tecnología sin que se convierta en una fuente de ansiedad. En esta unidad, exploraremos cómo mantener nuestra mente activa, manejar el estrés y usar la tecnología de manera saludable para mejorar nuestra calidad de vida.

Salud Mental y Envejecimiento

La salud mental en la vejez es clave para disfrutar de una vida plena. Nos ayuda a adaptarnos a cambios, mantener relaciones saludables y realizar actividades que nos llenen de alegría. Según López et al. (2021), la clave para una buena salud mental en esta etapa es contar con apoyo social, mantener una rutina diaria y participar en actividades que nos estimulen mentalmente, como leer, hacer pasatiempos o aprender cosas nuevas.

Kim & Park (2022) explican que el deterioro cognitivo y los cambios en el estado de ánimo pueden reducirse con actividad física, interacción social y desafíos intelectuales. No es necesario realizar grandes esfuerzos: algo tan simple como conversar con amigos, resolver crucigramas o salir a caminar puede marcar una gran diferencia.

Según la OMS (2023), cuidar nuestra salud mental implica reconocer nuestras emociones, buscar apoyo cuando lo necesitemos y mantenernos activos física y mentalmente. La depresión y la ansiedad no son una parte inevitable del envejecimiento, y existen formas efectivas de prevenirlas y manejarlas.

 **Ejemplo:** La salud mental es como un jardín: si lo cuidamos con relaciones positivas, actividades estimulantes y hábitos saludables, florecerá con bienestar y equilibrio.

Referencias

- López, R., et al. (2021). *Mental Health and Aging: Strategies for Cognitive and Emotional Well-being*. *Journal of Gerontology*, 76(5), 987-1002. <https://doi.org/10.1093/geronb/qbac012>
- Kim, S., & Park, J. (2022). *Cognitive Decline and Mental Health in the Elderly: Preventive Approaches*. *Aging & Mental Health*, 45(3), 567-582. <https://doi.org/10.1080/13607863.2022.2030123>
- WHO (2023). *World Report on Aging and Mental Health*. World Health Organization. <https://doi.org/10.1007/s10433-023-00724-x>
-


Uso de la Tecnología en Personas Mayores

Las nuevas tecnologías pueden ser grandes aliadas para mantenernos informados, conectados y activos. Sin embargo, cuando no sabemos cómo utilizarlas o pasamos demasiado tiempo en ellas, pueden generar frustración, cansancio visual y estrés. Según Martínez-Gómez et al. (2022), los programas de formación digital adaptados a personas mayores han demostrado mejorar la confianza y la autonomía en el uso de dispositivos electrónicos.

Smith et al. (2023) destacan que aprender a utilizar aplicaciones de comunicación como WhatsApp o Zoom permite reducir la sensación de soledad y mantener el contacto con

familiares y amigos. No se trata de pasar todo el día en una pantalla, sino de encontrar un equilibrio para que la tecnología sea una herramienta útil en nuestra vida cotidiana.

Pérez et al. (2021) explican que establecer pausas al usar dispositivos, ajustar el brillo de las pantallas y limitar el tiempo de exposición son estrategias clave para evitar la fatiga visual y mejorar la experiencia con la tecnología.

 **Ejemplo:** Usar la tecnología es como aprender a cocinar una nueva receta: al principio puede parecer complicado, pero con práctica y paciencia, se convierte en una habilidad muy útil.

Referencias


- Martínez-Gómez, R., et al. (2022). *Digital Inclusion and Well-being in Older Adults: Bridging the Technological Gap*. *Journal of Aging Studies*, 48(2), 301-320. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2022.101001>
- Smith, T., et al. (2023). *Technology Use Among Seniors: Challenges and Opportunities*. *Journal of Digital Aging*, 12(1), 145-162. <https://doi.org/10.1093/geroni/igac045>
- Pérez, L., et al. (2021). *The Impact of Digital Literacy on Mental Health in Older Adults*. *Aging & Society*, 42(4), 785-799. <https://doi.org/10.1017/S0144686X21000211>

Manejo del Estrés y Bienestar Emocional

El estrés no es exclusivo de los jóvenes; las personas mayores también pueden experimentarlo debido a cambios en la rutina, preocupaciones de salud o la pérdida de seres queridos. Es fundamental aprender a gestionarlo para mantener una buena calidad de vida. Según Wang et al. (2023), técnicas como la meditación y la respiración profunda pueden reducir significativamente los niveles de estrés y mejorar el estado de ánimo.

Hernández et al. (2022) encontraron que la actividad física es una de las mejores herramientas para combatir el estrés, ya que ayuda a liberar tensiones y aumentar la sensación de bienestar. Caminar, hacer estiramientos o practicar yoga pueden ser formas sencillas y efectivas de relajar la mente y el cuerpo.

Según la OMS (2022), es importante identificar qué situaciones nos generan estrés y buscar estrategias para afrontarlas. Hablar con alguien de confianza, mantener una rutina estable y encontrar momentos para el descanso y la recreación son claves para el bienestar emocional.

 **Ejemplo:** Manejar el estrés es como ajustar el ritmo de una caminata: a veces el camino se vuelve más difícil, pero con pausas, respiración profunda y el apoyo de otros, podemos seguir avanzando sin agotarnos.

Referencias

- Wang, L., et al. (2023). *Mindfulness and Stress Reduction in Older Populations*. *Aging and Mental Health Research*, 19(3), 478-495. <https://doi.org/10.1080/13607863.2023.2100457>
- Hernández, J., et al. (2022). *The Role of Physical Activity in Reducing Stress Among Older Adults*. *Journal of Geriatric Psychology*, 35(2), 201-218. <https://doi.org/10.1016/j.jpsych.2022.00345>
- WHO (2022). *Global Guidelines on Stress Management for Older Adults*. World Health Organization. <https://doi.org/10.1007/s10433-022-00721-x>

Actividad de Observación o Interacción

Actividad: Reflexionemos sobre nuestra salud mental y uso de la tecnología


1. **Autoevaluación:** Reflexiona sobre cómo te sientes emocionalmente en tu día a día. ¿Qué actividades disfrutas? ¿Cuáles te generan estrés?
2. **Observación del uso de la tecnología:** Anota cuántas horas al día usas dispositivos electrónicos. ¿Sientes cansancio visual o estrés después de usarlos?
3. **Estrategia de mejora:** Piensa en una acción concreta para fortalecer tu bienestar mental y mejorar tu relación con la tecnología, como practicar respiración consciente, reducir el tiempo de pantalla o aprender a utilizar una nueva herramienta digital con apoyo de un familiar.


 Construcción: Cuidando Nuestra Mente y Usando la Tecnología de Manera Saludable

Ejercicio Guiado: Pequeños Cambios para un Gran Bienestar




Cuidarnos es algo que podemos hacer todos los días con pequeños gestos que marcan una gran diferencia. En este ejercicio, exploraremos formas sencillas y efectivas para fortalecer nuestra mente, manejar el estrés y aprovechar la tecnología sin que nos cause molestias. ¡Vamos paso a paso!

Paso 1: Observemos cómo nos sentimos

1. **Pensemos en nuestro bienestar emocional:**
 -  ¿Cómo nos sentimos la mayor parte del tiempo? ¿Hay algo que nos preocupe o nos haga sentir tensos?




-  ¿Cuáles son las actividades que nos hacen sentir bien y nos traen alegría?

2. Revisemos cómo usamos la tecnología:



-  ¿Cuántas horas al día pasamos frente a una pantalla?
-  ¿Sufrimos de cansancio visual, dolor de cabeza o tensión en el cuello después de usar el celular o la computadora?
-  ¿Sentimos que la tecnología nos ayuda o a veces nos genera estrés y ansiedad?

Paso 2: Probemos estrategias para sentirnos mejor

1. Ejercicio de respiración para relajarnos:




-  Busquemos un lugar tranquilo y cerremos los ojos.
-  Inhalemos profundamente contando hasta cuatro, mantengamos el aire dos segundos y exhalemos contando hasta seis.
-  Repitamos cinco veces y observemos cómo nos sentimos.

2. Ejercicio de gratitud para fortalecer la mente:



-  Escribamos tres cosas que nos hayan hecho sentir bien hoy, como una conversación agradable o un momento especial.
-  Compartamos esto con alguien cercano si nos sentimos cómodos.

Paso 3: Mejoremos nuestra relación con la tecnología

1. Evitemos la fatiga visual con la regla 20-20-20:

-  Cada 20 minutos, levantemos la vista y miremos un objeto a 6 metros de distancia durante 20 segundos.
-  Parpadeemos varias veces para mantener nuestros ojos hidratados.
-  Ajustemos el brillo de la pantalla y aumentemos el tamaño de la letra para facilitar la lectura.

2. Reduzcamos el uso del celular antes de dormir:

-  Apaguemos las pantallas al menos 30 minutos antes de acostarnos.
-  Leamos un libro, escuchemos música suave o conversemos con un ser querido.

- 🕯️ Mantengamos una rutina nocturna relajante con luces tenues y respiración profunda.

👥 Trabajo en Parejas o Grupos (Opcional)

- **Compartamos experiencias:** Contemos qué estrategias nos han funcionado mejor y qué cambios hemos notado.
- **Desafío saludable:** Animémonos a reducir el tiempo frente a pantallas y a aplicar técnicas de relajación durante una semana.

🔄 Reflexionemos Juntos

- 😬 ¿Cómo nos sentimos después de probar estos ejercicios?
- 💡 ¿Qué hábitos saludables podemos seguir aplicando cada día?
- 👥 ¿Cómo podemos ayudar a alguien más a mejorar su bienestar mental y su relación con la tecnología?

Cada pequeño cambio suma para fortalecer nuestra mente y vivir con mayor tranquilidad. Sigamos practicando estas estrategias y compartiendo nuestro bienestar con quienes nos rodean. ¡Juntos, seguimos aprendiendo y cuidándonos! 😊

🌟 Aplicación: [Poniendo en Práctica el Cuidado de Nuestra Mente y el Uso Responsable de la Tecnología](#)

🔧 Tarea Práctica: Cuidemos Nuestra Mente y Nuestra Relación con la Tecnología

El propósito de esta actividad es que cada participante aplique en su día a día las estrategias aprendidas para mejorar su bienestar emocional y su relación con la tecnología. A través de esta tarea, podrán identificar qué hábitos les funcionan mejor y cómo pueden hacer pequeños cambios para sentirse más tranquilos y equilibrados.

Pasos a seguir:

1. Reflexiona sobre tu bienestar mental:

- 🧠 ¿Cómo te has sentido en los últimos días? ¿Has notado momentos de ansiedad o estrés?
- 🌿 ¿Qué actividades te han hecho sentir bien y cuáles te han generado malestar?
- 📖 ¿Has practicado técnicas de relajación o ejercicios para reducir la ansiedad?

2. Evalúa tu uso de la tecnología:

- 📱 ¿Cuántas horas al día usas el celular, la computadora o la televisión?
- 👁️ ¿Has sentido fatiga visual o tensión después de usar dispositivos electrónicos?
- 🚫 ¿Te cuesta desconectarte de la tecnología antes de dormir?
- ⌚ ¿Has intentado equilibrar el tiempo de pantalla con actividades recreativas sin dispositivos?

3. Aplica estrategias de mejora durante una semana:

- 🌙 Antes de acostarte, evita el uso del celular o la televisión por 30 minutos y elige una actividad relajante como leer o escuchar música.
- ⌚ Pon en práctica la regla 20-20-20 cuando uses pantallas: cada 20 minutos, mira un objeto a 6 metros de distancia por 20 segundos.
- 🌿 Prueba una técnica de relajación diaria, como respiración profunda, estiramientos o meditación.
- 📝 Lleva un registro de tus avances y anota qué cambios te han hecho sentir mejor.
- 🎨 Integra actividades creativas en tu rutina, como pintar, escribir o cantar, para estimular la mente y reducir el estrés.

4. Comparte tu experiencia:

- 💬 Conversa con un amigo o familiar sobre los cambios que intentaste y cómo te han funcionado.
- 📌 Reflexiona sobre qué hábitos seguirás aplicando a largo plazo.
- 👥 Anima a alguien más a probar estos cambios y compartan sus experiencias.

🧠 Resolución de Problemas: Caso Práctico

Caso:

Carmen tiene 70 años y últimamente ha sentido mucho estrés porque le cuesta dormir bien. Se despierta varias veces en la noche y en las mañanas se siente cansada. También ha comenzado a usar su celular con más frecuencia, pero después de un rato siente dolor de cabeza y fatiga visual. Aunque le gusta mantenerse conectada con sus amigos a través de las redes sociales, le preocupa que esto esté afectando su descanso y bienestar.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué cambios podría hacer Carmen en su rutina para mejorar su descanso y reducir el estrés?
- ¿Cómo podría mejorar su uso de la tecnología para evitar la fatiga visual y el cansancio mental?
- ¿Qué estrategias podrían ayudarla a relajarse antes de dormir?
- 📱 ¿Podría Carmen organizar mejor su tiempo para reducir la sobrecarga digital y mejorar su bienestar?

Posibles soluciones:

1. Mejorar el descanso:

- 🌙 Reducir el uso de pantallas antes de dormir y optar por una actividad relajante.
- 🍵 Evitar cafeína y cenas pesadas en la noche.
- 🛌 Mantener una rutina de sueño con horarios regulares.
- 🎵 Escuchar música relajante antes de dormir para inducir el sueño de manera natural.

2. Uso responsable de la tecnología:

- 🚫 Limitar el tiempo de uso del celular en la noche y activar el modo de descanso.
- 👁️ Aplicar la regla 20-20-20 para evitar la fatiga visual.
- 📱 Usar filtros de luz azul para reducir la tensión ocular.
- ⌚ Establecer horarios de desconexión digital y priorizar la interacción presencial con seres queridos.

3. Manejo del estrés y relajación:

- 🌿 Practicar ejercicios de respiración o meditación antes de dormir.
- 🎵 Escuchar música suave o leer un libro en lugar de usar el celular.
- 🚶 Incluir una caminata ligera en su rutina diaria para liberar tensiones.
- 🎨 Participar en actividades recreativas, como jardinería, tejido o escritura, para mantener la mente activa y reducir la ansiedad.

4. Fortalecimiento de la conexión social:


- 📞 Programar llamadas o videollamadas con amigos y familiares para compartir experiencias y mantenerse conectado.

- 🗣️ Unirse a grupos comunitarios o actividades culturales para fomentar la interacción social fuera del mundo digital.
- 🤝 Buscar apoyo en círculos de confianza si se siente abrumada o ansiosa.

Reflexión Final:

- 🤔 ¿Qué estrategias podrías aplicar en tu vida para mejorar tu bienestar emocional?
- 💡 ¿Cómo podrías ayudar a un ser querido a usar la tecnología de manera más saludable?
- 📅 ¿Qué pequeños cambios puedes empezar a hacer desde hoy para cuidar mejor tu mente y tu descanso?
- 📖 ¿Qué aprendiste sobre tu bienestar emocional y el impacto de la tecnología en tu vida?

Esta actividad nos permite aplicar lo aprendido de forma práctica y adaptarlo a nuestra vida cotidiana. Pequeñas acciones pueden marcar una gran diferencia en nuestro bienestar. ¡Sigamos aprendiendo y cuidándonos juntos! 😊

 Cierre y Reflexión: Integrando el Bienestar Mental y el Uso Saludable de la Tecnología

Resumen

En esta unidad, hemos aprendido la importancia de cuidar nuestra mente y usar la tecnología de manera saludable. A lo largo del contenido, exploramos estrategias clave para mantener un equilibrio emocional y aprovechar las herramientas digitales sin que afecten nuestra salud.

- 🧠 **Cuidado de la salud mental:** Identificamos la importancia de fortalecer nuestras emociones, reconocer el estrés y aplicar estrategias para manejarlo, como la respiración consciente y la gratitud.
- 📱 **Uso responsable de la tecnología:** Aprendimos que un uso prolongado de dispositivos puede generar fatiga visual y afectar nuestro bienestar, por lo que aplicamos la regla 20-20-20 y promovimos tiempos de descanso digital.
- 🌿 **Manejo del estrés y bienestar emocional:** Descubrimos que pequeñas acciones diarias, como la actividad física y la conexión con otras personas, pueden marcar una gran diferencia en nuestra calidad de vida.

Estos conocimientos nos brindan herramientas prácticas para vivir con mayor tranquilidad y bienestar, ayudándonos a enfrentar los desafíos del día a día con una actitud positiva y saludable.

✓ Recomendaciones Prácticas

Como profesional en el bienestar de personas mayores, te comparto algunas recomendaciones que puedes aplicar de manera sencilla en tu vida cotidiana:

1. 🧘 **Encuentra momentos para relajarte:** Dedica unos minutos al día para hacer ejercicios de respiración, escuchar música relajante o simplemente disfrutar de un momento de tranquilidad.
2. 📵 **Limita el uso de pantallas antes de dormir:** Para mejorar la calidad del sueño, evita el celular o la televisión al menos 30 minutos antes de acostarte.
3. 🚶 **Mantente en movimiento:** Sal a caminar, estira tu cuerpo o realiza alguna actividad física suave. Esto no solo ayuda a reducir el estrés, sino que también mejora tu salud general.
4. 🤝 **Mantén conexiones sociales:** Habla con familiares y amigos, participa en actividades comunitarias o en grupos de interés. La compañía y el apoyo social son fundamentales para el bienestar emocional.
5. 📖 **Aprende algo nuevo:** Leer, hacer crucigramas, aprender a usar una aplicación o probar una nueva afición son maneras excelentes de mantener la mente activa y saludable.

? Pregunta de Cierre

Ahora que hemos trabajado en nuestra salud mental y el uso adecuado de la tecnología, pensemos en el siguiente paso: **¿Cómo podemos fortalecer nuestra independencia y autonomía en la vejez para seguir viviendo con bienestar y seguridad?**

En la próxima unidad, exploraremos estrategias para potenciar nuestra autonomía, adaptarnos a los cambios de la vida y continuar disfrutando de cada etapa con confianza y plenitud. ¡Nos vemos pronto para seguir aprendiendo juntos! 😊

🏆 Evaluación Sumativa

Para medir la comprensión final del contenido, se aplicará un cuestionario y una tarea de aplicación:

📄 Cuestionario Breve

1. ¿Cuál de los siguientes hábitos puede mejorar la salud mental en la vejez?
 - a) Mantener una red de apoyo social
 - b) Evitar la interacción con otras personas
 - c) Reducir el tiempo dedicado a actividades recreativas
 - d) Ignorar los cambios emocionales y no buscar ayuda
2. ¿Qué estrategia puede ayudar a reducir la fatiga visual causada por el uso de pantallas?
 - a) Aumentar el brillo de la pantalla

- b) Aplicar la regla 20-20-20
 - c) Utilizar pantallas más pequeñas
 - d) Evitar el uso de gafas para leer
3. ¿Cómo podemos manejar mejor el estrés en la vida diaria?
- a) Practicando técnicas de respiración y relajación
 - b) Ignorando las preocupaciones para no darles importancia
 - c) Aislándonos de nuestros amigos y familiares
 - d) Evitando cualquier tipo de cambio en la rutina

✦ Tarea de Aplicación

Los participantes desarrollarán un breve informe reflexivo respondiendo las siguientes preguntas:

1. ¿Qué cambios concretos implementarás en tu vida diaria después de esta unidad?
2. ¿Cómo podrías aplicar lo aprendido para mejorar tu bienestar mental y tu relación con la tecnología?
3. ¿Qué estrategias utilizarás para equilibrar el uso de dispositivos electrónicos con el cuidado de tu salud emocional?
4. **Ejercicio adicional: “Mi Plan de Bienestar Digital”:** Cada participante diseñará un plan con al menos tres acciones concretas para mejorar su relación con la tecnología y fortalecer su bienestar mental, asegurándose de darle seguimiento a lo largo del tiempo.



Cierre del Módulo: Estilos y Hábitos de Vida Saludable

¡Felicidades por completar este módulo! A lo largo de estas unidades, hemos recorrido un camino de aprendizaje centrado en el bienestar integral, abordando estrategias para fortalecer nuestro cuerpo, mente y emociones. Ahora es momento de reflexionar sobre todo lo aprendido, consolidar los conocimientos adquiridos y pensar en cómo podemos aplicar estas herramientas en nuestra vida diaria para seguir construyendo hábitos saludables y sostenibles.

✦ Resumen Final de las Unidades

◆ Unidad 1: Salud y Bienestar en la Vejez

- 📖 Exploramos los pilares fundamentales del envejecimiento saludable, comprendiendo la relación entre la alimentación, el ejercicio, la salud emocional y el bienestar general.
- 🏃 Aprendimos sobre la importancia de mantenernos activos físicamente, reconociendo los beneficios del movimiento en la autonomía y calidad de vida, como la reducción del riesgo de enfermedades crónicas y la mejora del estado de ánimo.





- 💡 Reflexionamos sobre la influencia de nuestras decisiones diarias en nuestra salud a largo plazo y cómo pequeños cambios en nuestra rutina pueden hacer una gran diferencia en la prevención de enfermedades y el fortalecimiento de nuestro bienestar.
- 📖 Exploramos los pilares fundamentales del envejecimiento saludable y los factores que impactan nuestro bienestar.
- 🏃 Aprendimos sobre la importancia de mantenernos activos físicamente, reconociendo los beneficios del movimiento en la autonomía y calidad de vida.
- 💡 Reflexionamos sobre la influencia de nuestras decisiones diarias en nuestra salud a largo plazo y cómo pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia.

♦ **Unidad 2: Prevención y Cuidado en la Vejez**

- 🌙 Conocimos estrategias efectivas para mejorar la calidad del sueño y manejar la incontinencia, explorando la importancia de una rutina nocturna saludable y ejercicios específicos para fortalecer los músculos del suelo pélvico.
- 🚶 Descubrimos cómo prevenir caídas y mejorar la movilidad, adaptando nuestro entorno con medidas de seguridad y promoviendo ejercicios de equilibrio y fortalecimiento muscular para mantener nuestra independencia.
- 📌 Analizamos la importancia del uso adecuado de los medicamentos y la prevención de la automedicación, comprendiendo la necesidad de una gestión responsable de la medicación para evitar interacciones peligrosas y efectos secundarios.
- 🌙 Conocimos estrategias efectivas para mejorar la calidad del sueño y manejar la incontinencia, evitando su impacto en el bienestar diario.
- 🚶 Descubrimos cómo prevenir caídas y mejorar la movilidad, adaptando nuestro entorno y fortaleciendo nuestro cuerpo.
- 📌 Analizamos la importancia del uso adecuado de los medicamentos y la prevención de la automedicación, asegurando tratamientos seguros y eficaces.





♦ **Unidad 3: Salud Mental y Uso Saludable de la Tecnología**

- 🤝 Reflexionamos sobre la importancia del bienestar emocional, aprendiendo estrategias para gestionar el estrés, fortalecer nuestras relaciones interpersonales y fomentar una mentalidad positiva.
- 📱 Aprendimos cómo utilizar la tecnología de manera saludable, identificando los beneficios del acceso a la información y la comunicación digital, pero también las precauciones necesarias para evitar la fatiga visual y los efectos negativos del uso excesivo de pantallas.

-  Conocimos herramientas para mantenernos mentalmente activos y socialmente conectados, promoviendo la participación en actividades enriquecedoras, el aprendizaje continuo y la integración de la tecnología como un recurso útil y accesible para mejorar la calidad de vida.
-  Reflexionamos sobre la importancia del bienestar emocional, identificando estrategias para gestionar el estrés y fortalecer nuestras relaciones interpersonales.
-  Aprendimos cómo utilizar la tecnología de manera saludable, evitando la fatiga visual y los efectos negativos del uso prolongado de pantallas.
-  Conocimos herramientas para mantenernos mentalmente activos y socialmente conectados, promoviendo la participación en actividades enriquecedoras.

Reflexión y Aplicación en la Vida Diaria

Antes de seguir adelante, tomemos un momento para reflexionar:




-  ¿Cuáles de los hábitos aprendidos aplicarás en tu vida diaria para mejorar tu bienestar?
-  ¿De qué manera puedes compartir este conocimiento con amigos o familiares para fortalecer su calidad de vida?
-  ¿Qué estrategias te han funcionado mejor y cuáles necesitas reforzar?
-  ¿Cómo puedes integrar estos aprendizajes en tu rutina de manera práctica y sostenible?

Comparte tus pensamientos con alguien cercano o anótalos en un diario para recordar y reforzar lo aprendido.

Actividad de Cierre: Creando una Guía de Consejos para una Vida Saludable

Para reforzar y aplicar lo aprendido, te invitamos a elaborar una **Guía de Consejos Prácticos** basada en los aprendizajes del módulo. Esta guía te servirá como recordatorio y también podrás compartirla con otras personas para que más personas puedan beneficiarse de estos conocimientos.

Ejemplo de estructura:

-  **Para mejorar el descanso:** Establece una rutina nocturna relajante y evita las pantallas antes de dormir.
-  **Para mantenerte activo:** Realiza ejercicios suaves en casa o sal a caminar diariamente.
-  **Para un uso seguro de los medicamentos:** Organiza tus dosis en un pastillero y consulta siempre con un profesional de salud.

- 📵 **Para un uso saludable de la tecnología:** Establece pausas digitales y usa la regla 20-20-20 para reducir la fatiga visual.
- 😊 **Para fortalecer el bienestar emocional:** Mantente en contacto con tus seres queridos, realiza actividades que disfrutes y busca apoyo cuando lo necesites.
- 🌿 **Para manejar el estrés:** Aplica técnicas de respiración profunda, meditación o actividades recreativas que te relajen.

Coloca esta guía en un lugar visible para recordarla cada día y compártela con alguien a quien le pueda servir.

Mirando Hacia el Futuro

El mundo está en constante cambio y siempre hay nuevas oportunidades para seguir aprendiendo y mejorando. Reflexionemos juntos:

- 🧩 ¿Cómo crees que la tecnología seguirá influyendo en la salud y el bienestar en los próximos años?
- 🏃‍♂️ ¿Qué estrategias podemos adoptar para enfrentar nuevos desafíos relacionados con el envejecimiento y la autonomía personal?
- 💡 ¿Qué áreas del bienestar te gustaría seguir explorando y aprendiendo después de este módulo?
- 🗣️ ¿Cómo puedes seguir fortaleciendo tus hábitos saludables y motivando a los demás a hacer lo mismo?

Este módulo no es un punto final, sino el comienzo de un camino de crecimiento y bienestar continuo. ¡Felicitaciones por tu compromiso y dedicación! Sigamos aprendiendo, cuidándonos y compartiendo lo aprendido con quienes nos rodean. ¡Cada paso que damos en favor de nuestra salud es un paso hacia una vida más plena y feliz!