

M4 Guión de Narración sobre el Envejecimiento y la Salud Mental

Nombre de la diapositiva	Guión
M4_Slide_1	<p data-bbox="440 485 1425 667">Bienvenido a "Envejecimiento y salud conductual". Los recursos adicionales están disponibles seleccionando el enlace Recursos en la esquina superior derecha de la ventana. Si necesita asistencia visual o auditiva, seleccione el botón de activación / desactivación de accesibilidad para obtener ayuda con esta capacitación.</p> <p data-bbox="440 716 1425 1094">El proceso de envejecimiento puede ser gratificante y desafiante. Algunas personas envejecen con muy pocos problemas de salud o pocas complicaciones. Este período de tiempo en la vida se puede pasar disfrutando de la jubilación, vacaciones, pasatiempos o más tiempo con la familia. Si bien muchos esperan con ansias sus años dorados, los adultos mayores también pueden enfrentar serios problemas de salud, luchas con la estabilidad financiera o problemas en su salud conductual. En esta capacitación, discutiremos el mundo de los adultos mayores que desafían los estereotipos del envejecimiento y hablaremos sobre formas de entenderlos y apoyarlos</p>
M4_Slide_2	<p data-bbox="440 1142 1425 1486">La Organización Mundial de la Salud estima que las próximas décadas traerán un crecimiento exponencial en la población mundial de personas mayores de 60 años, casi duplicando del 12% al 22% de la población mundial. Para el 2050, estiman que aproximadamente 2 mil millones de personas en todo el mundo tendrán 60 años o más. Esta población indudablemente aportará un gran valor a la fuerza laboral, a su comunidad y a sus familias. Para garantizar que esta población en crecimiento tenga el poder de vivir la vida al máximo, debemos reconocer los desafíos de salud particulares que pueden enfrentar.</p>
M4_Slide_3	<p data-bbox="440 1535 1425 1759">Hay muchas fases y cambios durante el proceso de envejecimiento. Lo que puede ser cierto para una persona en sus 80 años puede ser cierto para otra en sus 60 y viceversa. Sin embargo, no todos experimentan cambios de la misma manera. Este entrenamiento cubre aspectos comunes durante el proceso de envejecimiento en general, sin desglosarlo por décadas específicas.</p> <p data-bbox="440 1808 1425 1879">Esta tabla de contenido proporciona un resumen de lo que usted aprenderá. En esta capacitación, discutiremos los desafíos que enfrentan los</p>

Nombre de la diapositiva	Guión
	<p>adultos mayores, las barreras para el apoyo y el tratamiento, y las estrategias para que los adultos mayores busquen una vida plena y significativa. Lo invitamos a explorar los siguientes capítulos que abordan las preguntas que usted pueda tener sobre el tema. También tiene la opción de moverse libremente por el módulo utilizando el menú del reproductor en el lado izquierdo de la ventana. Puede iniciar, detener o pausar el módulo en cualquier momento.</p>
M4_Slide_4	<p>Parte del envejecimiento es pasar por cambios y experiencias compartidas por otros en la misma etapa de la vida. Los cambios como la jubilación pueden abrir puertas a nuevas actividades, pero también pueden ser bastante estresantes. A muchos les resulta difícil adaptarse y luchar con sentimientos de falta de propósito o depresión. Posteriormente, también está el desafío de perder amigos y seres queridos de toda la vida. La pérdida puede provocar sentimientos de soledad y aislamiento social. Los desafíos de salud física también pueden poner límites a las actividades que antes disfrutaba. La vida posterior, como todas las etapas, presenta desafíos junto con oportunidades de crecimiento, sabiduría y experiencias positivas.</p>
M4_Slide_5	<p>A veces, los sentimientos de soledad y desesperación pueden llevar a una preocupación más grave, como la depresión. Muchas personas suponen que la depresión es algo que se espera al envejecer. Esto no podría estar más lejos de la verdad. A medida que las personas envejecen, pasan por cambios difíciles. Es normal que una persona mayor experimente tristeza, pena o períodos de poca energía, como muchos otros. Sin embargo, algunos experimentarán sentimientos que durarán significativamente más que los sentimientos temporales de tristeza.</p>
M4_Slide_5.1	<p>Reflexión personal</p> <p>No es difícil imaginar que a medida que envejecemos, recordamos nuestra vida y lo que hemos hecho ... y lo que no hemos hecho. Los adultos mayores tienden a hacerse la pregunta: "¿Viví una vida significativa?" Idealmente, esta pregunta provoca sentimientos de logro y sentimientos mínimos de arrepentimiento. Pero para algunos, esta reflexión puede conducir a sentimientos de arrepentimiento y desesperación.</p>
M4_Slide_5.2	<p>Sentimientos de soledad</p> <p>Mientras que algunas personas experimentan un aumento en las actividades sociales, para otras envejecer significa estar menos involucrado con amigos, familiares y otros grupos de apoyo. Esta distancia a menudo no</p>

Nombre de la diapositiva	Guión
	<p>es intencional, sino una consecuencia natural que ocurre a medida que pasan los meses y los años. A veces, una persona puede no darse cuenta de que se ha separado de los demás, hasta que siente la necesidad de apoyo.</p>
M4_Slide_5.3	<p>Síntomas de depresión</p> <p>La depresión está influenciada por la genética y la química del cerebro, por una historia individual de depresión o dolor crónico, o de estrés causado por la pérdida, el aislamiento u otros cambios en la vida. Una de las experiencias más estresantes por las que podría pasar un adulto mayor es ser colocado en un nivel de atención institucional, como un hogar de ancianos. Para saber si alguien podría estar experimentando depresión, familiarícese con los siguientes síntomas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sentimientos de tristeza o ansiedad que duran semanas consecutivas • Sentimientos de desesperanza y / o pesimismo • Sentimientos de culpa, inutilidad y / o impotencia • Irritabilidad, inquietud • Insomnio, vigilia matutina o sueño excesivo • Fatiga y disminución de la energía • Pérdida de interés en actividades o pasatiempos que antes eran agradables • Comer en exceso o pérdida de apetito • Dificultad para concentrarse, recordar detalles y tomar decisiones, y • Pensamientos de suicidio o intentos de suicidio. <p>Para obtener más información sobre la depresión, le recomendamos que explore nuestro módulo dedicado a este tema.</p>
M4_Slide_6	<p>La depresión puede pasarse por alto fácilmente o incluso puede llegar a confundirse con demencia. Con la depresión y la demencia, realizar tareas cotidianas como limpiar, cocinar e incluso vestirse, puede ser increíblemente difícil de manejar. Es de vital importancia que a las personas mayores se les realicen pruebas diagnósticas exhaustivas por profesionales médicos apropiados. Las personas mayores pueden beneficiarse cuando sus seres queridos les defiendan y buscan el mejor tratamiento posible y las mejores opciones de atención cuando se sospecha que tienen demencia o depresión.</p>

Nombre de la diapositiva	Guión
M4_Slide_7	<p>Nuestro sentido del tacto tiene un gran efecto en el sentido que tenemos de nosotros mismos y en cómo nos sentimos. A medida que envejecemos, debemos estar seguros de que somos amados, y el tacto es una forma de lograrlo. Los actos de contacto físico como abrazos, caricias suaves de la mano, masajes e incluso intimidad, son importantes para el adulto mayor para recordarles que son queridos.</p>
M4_Slide_8	<p>Todas las personas, independientemente de su edad, pueden realizar actividades que les proporcionen vida y alegría. Conectarse con otros le permite a la persona mayor la oportunidad de superar los sentimientos negativos o los síntomas de cualquier condición en una comunidad de apoyo, y experimentar alegría, risas, amor y propósito en sus últimos años de vida. A lo largo de este módulo, verá Consejos de Bienestar que contienen estrategias sobre cómo evitar el aislamiento, hacia estar conectados con los demás y hacia un sentido de propósito renovado.</p>
M4_Slide_8.1	<p>¡Diga que sí! Cuando reciba una invitación para salir y reunirse con otros, ¡trate de decir que sí! Puede que no sea la opción más atractiva en la superficie, pero nunca se sabe cuándo o dónde comenzará una nueva amistad.</p> <p>Siga aprendiendo. Muchas comunidades ofrecen la oportunidad de participar en educación continua. Las clases universitarias también se pueden tomar gratis, regularmente. También puede conocer y conectarse con personas que tienen intereses similares durante estas experiencias.</p> <p>¡Ya no es solo Bingo! Los centros para adultos mayores ofrecen muchas más opciones en estos días para tomar clases, viajes y participar en actividades para conectarse con otros.</p>
M4_Slide_8.2	<p>Relacionarse con los demás. Date cuenta de que los demás sienten lo mismo. Puede ser alentador darse cuenta de que no está solo y que otros están experimentando soledad y buscando conexiones más profundas también.</p> <p>Manténgase conectado con amigos y familiares. Incluso cuando una interacción social pueda parecer difícil, hasta una interacción breve puede proporcionar un impulso de estimulación que es bueno para la mente y el cuerpo.</p>

Nombre de la diapositiva	Guión
	<p>La red mundial. Intenta ir a meetup.com y colocar un código postal. Un adulto mayor puede unirse fácilmente a un grupo ya establecido de otras personas que están buscando más miembros, ya sea para yoga, un club de lectura o cualquier otra cosa.</p>
M4_Slide_8.3	<p>Devolver. El voluntariado para una gran causa puede proporcionar una manera significativa y gratificante de conocer a otros con pasiones similares y revivir un sentido de propósito.</p> <p>Tener una mascota. Si es posible, tener una mascota es una excelente manera de mantener algo en el hogar que proporcione afecto al individuo que envejece.</p> <p>Encuentre proyectos y pasatiempos que le apasionen. Intente identificar intereses como el arte, la música o la cocina. Involucrarse en algo que le apasione conduce a la oportunidad de conectarse con otros que también se apasionan por ello.</p> <p>Estar retirado no tiene que significar nunca volver a trabajar. Una forma de disfrutar el descanso y la relajación de la jubilación junto con la conexión social que ofrece el trabajo, es conseguir un trabajo a tiempo parcial.</p>
M4_Slide_10.1	<p>A medida que envejecemos, la tasa de riesgo de suicidio aumenta constantemente, con las segundas tasas más altas en los EE. UU. entre las personas de 75 años o más. El aumento del riesgo de suicidio puede ser causado por enfermedades crónicas, trastornos mentales y dolor, tanto físico como psicológico. Cuando los adultos mayores pierden su capacidad de vivir de manera independiente, a menudo comienzan a creer que son una carga para quienes los cuidan. Comienzan a tener la perspectiva de que su muerte podría significar más que su vida para sus familiares, amigos y para la sociedad. Algunos adultos mayores también pueden pasar por un grave aislamiento social y soledad. Esto podría verse como tener menos amigos, vivir solo, tener conflictos familiares o retirarse socialmente. Entre la sensación de ser una carga y los sentimientos de aislamiento, algunos adultos mayores sienten un gran peso. Si usted cuida a una persona que envejece, puede desempeñar un papel importante sirviendo de aliento en sus momentos difíciles y recordándoles que no están solos.</p>
M4_Slide_10.2	<p>La mayoría de los adultos mayores experimentarán momentos cotidianos de inquietud, preocupación o incertidumbre. Pero cuando la ansiedad es excesiva, contribuye a otros problemas como el insomnio, la pérdida de concentración y la frustración frecuente. Los trastornos de ansiedad en adultos mayores representan casi el doble de la tasa de los trastornos del</p>

Nombre de la diapositiva	Guión
	<p>estado de ánimo como la depresión. Los adultos mayores tienden a estar menos informados al respecto porque reciben mucho menos atención que la depresión y la demencia. Aquí hay algunos síntomas comunes de ansiedad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Incapacidad para controlar la preocupación excesiva • Dificultad para conciliar el sueño o quedarse dormido • Irritabilidad • Estar asustado o asustado fácilmente, y • Dificultad para concentrarse o la mente se queda en blanco <p>Para obtener más información sobre la ansiedad, le recomendamos que explore nuestro módulo dedicado a este tema.</p>
M4_Slide_10.3	<p>Una de las áreas de enfoque más comunes para la ansiedad entre los adultos mayores, es el miedo a caerse. Más de una de cada cuatro personas mayores se cae cada año, pero menos de la mitad le dice a su médico. "Caerse una vez duplica tus posibilidades de caer de nuevo". El miedo a caer a menudo resulta de una experiencia con una caída anterior. El miedo puede convertirse en una fuente persistente de ansiedad que puede evitar que una persona mayor viva independientemente y disfrute de las actividades cotidianas. Desafortunadamente, el miedo en sí mismo puede producir un mayor riesgo de caerse porque las personas se vuelven menos activas, sus cuerpos se debilitan y es más probable que sean físicamente inestables. Muchas personas mayores pueden preferir hablar con alguien, como un consejero, en lugar de tomar medicamentos para la ansiedad. La motivación de parte del médico de atención primaria para que reciba tratamiento para la ansiedad, también puede ser muy útil. Los adultos mayores también pueden ayudarse a sí mismos a prevenir caídas futuras manteniendo un estilo de vida activo, practicando ejercicios de fuerza y equilibrio y realizándose chequeos de la vista.</p>
M4_Slide_12	<p>Un trauma es cualquier evento que una persona percibe como dañino o amenazante y tiene un efecto duradero en el bienestar de esa persona. Estas experiencias a menudo causan reacciones físicas y emocionales que pueden durar años después del evento, incluso hasta la vejez. Los adultos mayores pueden recuperarse y se recuperan del trauma, incluso si el trauma fue experimentado cuando eran mucho más jóvenes. Para algunos, los cambios en el cerebro y la memoria debido a la demencia pueden desencadenar un trastorno de estrés postraumático, o TEPT, entre las personas que han experimentado un evento traumático en el pasado. Esto puede suceder si una persona nunca antes ha mostrado signos de TEPT. Escuchemos una historia para tener una idea de cómo esto luce.</p>

Nombre de la diapositiva	Guión
M4_Slide_13	<p>Mi madre, Cora, fue diagnosticada con una forma de demencia hace unos años. Fue extremadamente duro para toda nuestra familia. Notamos que estaba teniendo dificultades para recordar cosas que ocurrieron recientemente, incluso después de un día o dos de una conversación. Esto continuó empeorando y finalmente nos enteramos de la demencia. Durante los siguientes meses comenzamos a notar que ella estaba cada vez más asustada de estar rodeada de personas que conocía. El miedo era especialmente grave cuando tratamos de ayudarla con cosas como vestirse, bañarse o ir al baño. Ella realmente se angustiaba con cualquier tipo de contacto físico. Varias veces gritó cosas que nos hicieron pensar que tal vez le sucedió algún tipo de abuso cuando era joven. Fue desgarrador escuchar y no poder ayudar a mi propia madre a superarlo. Los sueños también fueron especialmente difíciles. Ella gritaba cuando dormía, gritando pidiendo ayuda a alguien y llorando profusamente. Lo único que podíamos hacer era tratar de despertarla lo más suavemente posible. Mi madre siempre fue una mujer muy fuerte... todavía lo es ... así que nunca nos enteramos de que hubo cosas que le sucedieron en el pasado que la lastimaron demasiado.</p>
M4_Slide_14	<p>Para Cora, los síntomas de su trauma no aparecieron en su vida hasta el inicio de su demencia, lo que creó dificultades para que su familia entendiera lo que podría estar pasando con ella. Es importante tener en cuenta que estas condiciones pueden existir al mismo tiempo, y el inicio de una puede provocar o intensificar preocupaciones con otra.</p>
M4_Slide_16.1	<p>Desafortunadamente, más del 15% de las personas mayores de 60 años han experimentado algún tipo de abuso de ancianos. El abuso de personas mayores puede ser psicológico, físico, financiero, sexual u ocurrir por negligencia. La mayoría de los abusos a personas mayores se producen por parte de alguien en una posición de confianza, y las personas mayores que viven en una institución, como un hogar de ancianos, indican niveles más altos de abuso. A pesar del impacto devastador del abuso a los ancianos, solo se informa oficialmente aproximadamente el 4%. La falta de denuncias probablemente se deba a la vergüenza, el miedo y al no querer que el abusador (a menudo un miembro de la familia) tenga problemas. Si alguien que conoces o amas ha sufrido abuso o alguna forma de trauma, recuerda que la curación es posible sin importar la edad de la persona. Los adultos mayores pueden avanzar exitosamente hacia la recuperación y experimentar vidas plenas y satisfactorias. Para obtener información más específica sobre este tema, visite nuestro módulo sobre trauma y TEPT.</p>

Nombre de la diapositiva	Guión
M4_Slide_16.2	<p>Algunos adultos mayores recurren al uso de sustancias para ayudar a llevar el peso de sus cargas. Las personas mayores tienen un mayor riesgo de desarrollar un trastorno por uso de sustancias debido a dolor crónico o enfermedad física, mala salud general, presencia de una condición de salud mental, jubilación inesperada, dolor o por sentirse socialmente aislado. Las personas que comienzan a consumir alcohol frecuentemente a una edad avanzada, a menudo han sido sobrevivientes del abuso a ancianos.</p> <p>Es preocupante que algunos proveedores de atención médica tienen actitudes más despectivas hacia el consumo de sustancias en la vejez. Ya sea como un miembro afectuoso de la familia o como amigo, es importante abogar para que el individuo reciba tratamiento si existe una preocupación por el uso de sustancias.</p>
M4_Slide_16.3	<p>La epidemia de opioides también está afectando a la población de adultos mayores. Las personas mayores que viven con dolor crónico o temporal corren el riesgo de volverse adictos a los medicamentos recetados para el dolor. El mal uso de un opiáceo a menudo ocurre sin que la persona mayor lo sepa inicialmente. Desafortunadamente, muchas personas mayores reciben una dosis demasiado alta de analgésicos para empezar. Una dosis alta junto con instrucciones poco claras de un médico o un malentendido de las instrucciones, puede llevar a un mayor riesgo para el adulto mayor. Algunas personas mayores pueden pensar que necesitan tomar todos los medicamentos que se les recetaron para no desperdiciarlos, en lugar de solo tomarlos según sea necesario. Si usted cuida a un adulto mayor y éste recibe analgésicos opioides, puede considerar pedirle permiso para asistir a su próxima cita con ellos. Usted puede beneficiar a su ser querido haciendo preguntas, aclarando las instrucciones y descubriendo alternativas para el control del dolor, como ejercicio, masajes, yoga y formas de fisioterapia. Para obtener información más detallada sobre el tratamiento de los trastornos por uso de sustancias, consulte el módulo sobre este tema.</p>
M4_Slide_18	<p>Al igual que otras personas con problemas de salud mental o uso de sustancias, muchas personas mayores no buscan ni reciben tratamiento debido a las percepciones negativas de tener una afección de salud conductual. La sociedad en general aún mantiene actitudes y creencias estereotipadas que son dañinas. A pesar de los avances en nuestra comprensión de la salud mental, estas perspectivas permanecen vivas, lo que hace que las personas mayores nieguen sus síntomas o se resistan a la ayuda. Si alguien a quien usted cuida es reacio a buscar ayuda, el mejor enfoque es entablar una conversación abierta y sin prejuicios sobre su</p>

Nombre de la diapositiva	Guión
	<p>condición y los tratamientos disponibles. A veces es útil si esta conversación tiene lugar en presencia de un profesional de la salud, como un médico de atención primaria, en quien la persona mayor confía y respeta.</p> <p>Otra barrera para el tratamiento de calidad de salud mental para adultos mayores es la escasez de especialistas. La escasez significativa de psiquiatras geriátricos que pueden recetar medicamentos solo empeorará a medida que la población de edad avanzada continúe aumentando. Además, las barreras de acceso, incluido el transporte, el seguro u otras restricciones financieras, pueden hacer que los adultos mayores no puedan buscar el tratamiento que necesitan. Por estas razones, la clave es ser proactivo en la programación de citas con especialistas que tratan a adultos mayores y apoyar a la persona para que acceda al tratamiento adecuado.</p>
M4_Slide_19	<p>Nuestra salud mental y nuestra salud física están entrelazadas. Para las personas mayores, los problemas de salud física pueden contribuir al desarrollo de afecciones como la depresión y la ansiedad, y viceversa. Por lo tanto, trabajar en la salud física y mantenerse activo mental y socialmente puede tener un beneficio importante tanto para la mente y como para el cuerpo. Aquí hay algunas ideas para mejorar la salud mental y física.</p> <p>Haga clic en cada círculo para obtener más información sobre estas estrategias.</p>
M4_Slide_21	<p>A pesar de sentir que la capacidad mental y física podría estar disminuyendo con la edad, de hecho, es la edad, la experiencia y la creatividad en los adultos mayores, lo que les brinda un potencial ilimitado para continuar creciendo y explorando. Usted o alguien que conoce puede enfrentar un desafío serio y necesitar la ayuda de un doctor. Puede ser tentador leer los síntomas e intentar auto diagnosticarse o a alguien en su vida, pero un diagnóstico solo debe ser realizado por un profesional calificado. Si alguien parece mostrar algunas de estas señales y síntomas, aliéntelo a hablar con un profesional de su confianza, como un médico de atención primaria o un especialista. Dar este paso hacia la ayuda y el tratamiento es fundamental para garantizar la oportunidad de la vida más larga y gratificante posible. Su ser querido, que puede estar envejeciendo con una afección de salud mental, necesita que usted sea su defensor, su soporte, para ayudarlo a obtener la atención que necesita, y una voz de esperanza y aliento a medida que persigue una vida con propósito.</p>