

**UNIVERSIDAD ADVENTISTA DE CENTRO AMÉRICA.  
ESCUELA DE ENFERMERÍA.**

**Trabajo sometido como requisito para optar por el título de Licenciatura en Enfermería.**

**Estudio sobre los Factores que Determinan los Arreglos de Residencia de los Adultos  
Mayores en el Hogar de Ancianos Santiago Crespo Calvo en Alajuela**

**Mayo – Noviembre 2011.**

**Elaborada por:**

**Yansis Alayda Rivera Artiga.**

**Mayo, 2012**

**Alajuela, Costa Rica.**

TEMA:

ESTUDIO SOBRE LOS FACTORES QUE DETERMINAN LOS ARREGLOS DE RESIDENCIA DE LOS ADULTOS MAYORES EN EL HOGAR DE ANCIANOS SANTIAGO CRESPO CALVO DE ALAJUELA, COSTA RICA, MAYO A NOVIEMBRE 2011.

REALIZADO POR:

Bach. Yansis Rivera Artiga.

Aprobado por:

---

Msc. Lilliam Thomas Reyes  
Vicerrectora académica  
UNADECA

---

Fecha

---

Msc. Xinia Molina Juárez  
Tutora

---

Fecha

TRIBUNAL EXAMINADOR

**Escuela de Enfermería**

---

**Msc. Xinia Molina Juárez**

**Tutora**

---

**Lic. Marian Molyneux Miller**

**Directora**

---

**Lic. Luvia Welch Hodgson**

**Lectora**

---

**Dr. Manuel Wong López**

**Lector**

## TABLA DE CONTENIDO

Dedicatoria

Agradecimiento

Resumen

### **CAPÍTULO 1.....9**

1.1 Planteamiento del Problema.....10

1.2 Formulación del Problema.....12

1.3 Preguntas de la Investigación .....12

1.4 Utilidad Teórica y Práctica.....13

1.5 Justificación de la Investigación.....14

1.6 Objetivos .....26

1.7 Alcances.....27

1.8 Limitaciones.....27

1.9 Delimitaciones.....28

1.10 El problema y su importancia desde su objetividad.....29

### **CAPÍTULO 2.....36**

2.1 Reseña Histórica del Hogar de Ancianos Santiago Crespo Calvo.....37

2.2 Los Hogares de Ancianos y los Arreglos de Residencia.....34

2.3 Las clases de Residencias de Ancianos que hay en Costa Rica.....37

2.5 Las casas de habitación.....39

2.6 Los Albergues.....40

2.7 Hogares o Centros diurnos.....41

2.8 Grupos Comunitarios de Adultos/as Mayores.....43

2.9 Otros Centros de Atención al Adulto Mayor.....43

2.10 La jubilación.....44

2.10 Breve historia de la enfermería.....54

2.11 Referencias y antecedentes personales de Dorothea Orem.....56

### **CAPÍTULO 3.....58**

3. Marco Teórico.....59

3.1 Los Adultos Mayores en la actualidad.....59

3.2 La población Adulta Mayor en Costa Rica.....60

3.3 Necesidades principales de los Adultos Mayores.....69

3.4 Un lugar llamado Hogar.....74

3.5 Mitigar la transición.....77

3.6 Perdidas más comunes en los Adultos Mayores.....	78
3.7 Redes de apoyo para el Adulto Mayor.....	81
3.8 Cambios en envejecimiento.....	94
3.9 Los beneficios del Ejercicio.....	110
3.10 Ayudas en la deambulaci3n.....	111
<b>CAPÍTULO 4.....</b>	<b>113</b>
4.1 Marco Metodol3gico.....	114
4.2 Seg3n su profundidad y objetivo.....	115
4.3 Seg3n su car3cter de la medida.....	116
4.4 Seg3n el marco en el que tiene lugar.....	117
4.5 Seg3n su concepci3n del fen3meno.....	118
4.6 Seg3n la orientaci3n que asume.....	118
4.7 Recursos utilizados.....	119
4.8 Poblaci3n y muestra.....	121
4.9 Instrumentos para recopilar la informaci3n.....	122
4.11 Seg3n su alcance temporal.....	123
4.12 Consideraciones 3ticas.....	124
4.13 Sistema de variables.....	125
4.15 Taller.....	129
4.16 Cronograma de trabajo.....	132
4.17 Unidad de An3lisis.....	134
<b>CAPÍTULO 5.....</b>	<b>136</b>
5.1 An3lisis e interpretaci3n de los datos.....	137
5.2 Desarrollo del Taller.....	180
<b>CAPÍTULO 6.....</b>	<b>182</b>
6.1 Conclusiones y recomendaciones.....	183
6.1.1 Conclusiones.....	183
6.2 Recomendaciones.....	187

## INDICE DE CUADROS

Cuadro N. 1: Adultos Mayores según edad, del Hogar Santiago Crespo Alajuela 2011.

Cuadro N. 2: Adultos Mayores según sexo del Hogar Santiago Crespo, Alajuela 2011.

Cuadro N. 3: Adultos Mayores según estado civil del Hogar Santiago Crespo, Alajuela 2011.

Cuadro N. 4: Adultos Mayores según edad, del Hogar Santiago Crespo Alajuela 2011.

Cuadro N.5: Adultos Mayores según tiempo que tienen viviendo en el Hogar Santiago Crespo, Alajuela 2011.

Cuadro N.6: Adultos Mayores según con quienes vivían antes de venir al Hogar Santiago Crespo, Alajuela 2011.

Cuadro N.7: Adultos Mayores según la relación que tienen con sus compañeros del Hogar Santiago Crespo, Alajuela 2011.

Cuadro N.8: Adultos Mayores según la persona que los trajo al Hogar Santiago Crespo, Alajuela 2011.

Cuadro N.9: Adultos Mayores según el nivel de estudio que tienen, del Hogar Santiago Crespo, Alajuela 2011.

Cuadro N.10: Adultos Mayores según trabajo o puesto desempeñado, del Hogar Santiago Crespo, Alajuela 2011.

Cuadro N.11: Adultos Mayores según reciben pensión, del Hogar Santiago Crespo Alajuela 2011.

Cuadro N.12: Adultos Mayores según sentimientos que experimentan al vivir en el Hogar Santiago Crespo Alajuela 2011.

Cuadro N.13: Adultos Mayores según, aspectos que les gustaría mejorar, del Hogar Santiago Crespo Alajuela 2011.

Cuadro N.14: Adultos Mayores según toman algún tratamiento médico, del Hogar Santiago Crespo Alajuela 2011.

Cuadro N.15: Adultos Mayores según reciben visitas de la familia, del Hogar Santiago Crespo Alajuela 2011.

Cuadro N.16: Adultos Mayores según les gustaría que los visitaran más seguido, del Hogar Santiago Crespo Alajuela 2011.

Cuadro N. 17: Adultos Mayores según la participación en las actividades que se realizan en el Hogar Santiago Crespo de Alajuela.

Cuadro N.18: Adultos Mayores según las actividades que se realizan para distraerse, en el Hogar de Ancianos Santiago Crespo de Alajuela.

Cuadro N.19: Adultos Mayores según pertenecen a una religión, en el Hogar Santiago Crespo de Alajuela.

Cuadro N. 20: Adulto mayor según la religión a la que pertenecen, del Hogar Santiago Crespo Calvo de Alajuela.

Cuadro N.21: Adultos Mayores según instrumento que usan para movilizarse en el Hogar Santiago Crespo de Alajuela.

## **ANEXOS**

Anexo N.1 Carta de Petición para la aprobación del tema de Investigación

Anexo N.2 Carta de Petición al Hogar de Ancianos para realizar la Investigación

Anexo N.3 Carta de autorización para realizar la Investigación

Anexo N.4 Carta de conclusión de la Investigación

Anexo N.5 Carta de Aprobación del informe de Revisión y Asesoría Profesional

Anexo N.6 Carta de Recomendación de la Tutora para Defensa de Tesis

Anexo N.7 Cuestionarios aplicados a los Adultos Mayores

Anexo N.8 Testimonios de personas que han hecho diferentes Arreglos de Residencia

Anexo N.9 Imágenes de algunas actividades que se realizan en el Hogar de Ancianos Santiago Crespo Calvo de Alajuela

Bibliografía



## **AGRADECIMIENTO**

**Al ser más maravilloso en mi vida, que me ha cuidado, amado, protegido y guiado en cada momento, que con su paciencia y misericordia me ayuda a terminar de manera maravillosa esta parte de mi carrera, solo a él doy honra, gloria y honor por los siglos de los siglos.**

**A mi amada hermana Norma, mis hermosas y maravillosas sobrinas Roxanita y Carlita y mi comprensivo y querido cuñado Carlos Arce. Quienes con tanto amor y sacrificio me brindaron su apoyo a lo largo de estos años, en todos los aspectos cuando más lo necesitaba.**

**A mi amada hermana Yanira Rivera por todo su apoyo y por que cuando más necesitaba una palabra de ánimo y aliento me llamaba para dárme las y hacerme sonreír en medio de las dificultades.**

**A mi amada profa Xinia Molina, que aun con tanto trabajo y obligaciones, con mucho cariño dedicaba un rato para hacer las correcciones y ayudarme en la coordinación de cada palabra.**

**A mis queridos profesores, por su apoyo, confianza y oraciones que me brindaron cuando más lo necesitaba.**

**A mis amigos amados, que siempre recordaré con mucho cariño. De manera especial: Jonathan Argueta, Harry Paz, Nelson Martínez, , Elvis Ramírez, Sandra Ramírez, Sabdia Norel.**

**A mis amados hermanos en general y amigos que siempre oraron por mí.**

**Mil gracias a todos mis amados que de una u otra forma me dieron su apoyo en los momentos más difíciles y que confiaron en mí.**

## **DEDICATORIA**

**A mi dulce y amado Jesús, quien es la razón de mí existir.**

**A mí amada familia, por todo su apoyo y sus oraciones para que concluya con éxito esta etapa de mi vida**

**A mi amada familia que Dios me ha dado en este hermoso país: Mamá Catalina Cart, tío Gerald Cart, y abuelita Ruby.**

**A mis amados muchachos, a quienes llamo de cariño, los adultos mayores del Hogar Santiago Crespo de Alajuela.**

**A todos los adultos mayores y personas que un día llegarán a leer este trabajo de investigación.**

## **Oración de una joven anciana centenaria**

    Mi Señor Jesús, en ti confío y a ti me confío;  
con todos mis hijos, nietos y biznietos en general, y cada uno en particular.

Te ruego que me concedas la gracia de los Dones del Espíritu Santo  
para saber pensar, saber hacer, saber decir, saber escuchar y callar,  
y saber hablar oportunamente.

    Que aprenda a entender y comprender a los demás;  
    a tener esperanza y ser solidaria;  
enséñame a tener paciencia, a ser fuerte y saber dar consejo;  
que siempre ame y sirva a Dios ayudando a quien pueda,  
    haciéndolo con amor y en su nombre.

    Enséñame a saber aceptar lo de cada día;  
    a saber caminar pisando firme,  
para andar por el Camino que conduce a la paz temporal,  
y sobre todo a la eterna.

Por Jesucristo Nuestro Señor. AMÉN (Anónimo).

## **Resumen**

En nuestros días el aumento de la población Adulta Mayor, se puede observar de manera acelerada, tanto en el ámbito nacional como internacional. Esta situación está causando un profundo interés en las personas que se encargan de sus cuidados, ya que están tomando en cuenta diferentes maneras que se pueden utilizar para poder mejorar la atención.

Es curiosa la manera como la sociedad se encarga de desplazar a una persona simplemente por tener una cierta edad, aun que ella se siga desarrollando de la misma manera. Las personas mayores deben tener las mismas oportunidades de empleo y desarrollo hasta el momento que ellas lo deseen.

Esta investigación se realiza con la finalidad de buscar opciones de residencia que existen en el país para un adulto mayor y mostrarlas a las personas cuando su edad este avanzada, para saber elegir de acuerdo a sus posibilidades el lugar donde les gustaría vivir.

En el Hogar de Ancianos Santiago Crespo se pueden encontrar diferentes opciones de residencia, en donde un adulto mayor puede elegir de acuerdo a sus posibilidades económicas. Los adultos mayores pueden disfrutar de la compañía de otras personas de su misma edad y realizar diferentes actividades que sean de su agrado.

Las personas que viven en el Hogar, tienen la oportunidad de recibir la atención y los cuidados requeridos y además pueden recibir cada fin de semana la visita de sus seres amados.

La familia es fundamental que estén pendientes de las personas mayores, ya que el cariño y afecto que ellos puedan brindar es insustituible. El simple hecho que se separen de los suyos es un trauma emocional para ellos que les afecta en gran medida.

Todos los países, en menor o mayor escala, enfrentarán un proceso de envejecimiento en las próximas décadas incluyendo de esta manera a Costa Rica.

Por esta razón es de suma importancia, el análisis de los factores que determinan los arreglos de residencia que una persona Adulta Mayor pueda realizar, en mutuo acuerdo con sus hijos o familia más cercana, en el momento de decidir cuál es el mejor lugar donde les gustaría vivir y disfrutar esta etapa de sus vidas de la mejor manera.

# Capítulo 1

## 1. Planteamiento del problema.

El tema del Adulto Mayor en la actualidad está en boga; era necesario que se tomara en serio la realidad de un grupo de personas que cada día va en aumento. Se puede observar de manera clara la importancia que las instituciones del gobierno y privadas le están dando a este tema. Ya que cada uno de ellos busca las mejores alternativas que los benefician en todos los aspectos.

Preocupándose en brindar una atención integral, se han creado diferentes opciones de lugares donde ellos pueden pasar de manera placentera los últimos días de su vida. Los Hogares para el Adulto mayor son centros de atención que se preocupan por brindar la mejor atención y cubrir las necesidades básicas que ellos tengan.

Se puede mencionar el significado de lo que es un hogar de Ancianos:

Según lo describe la Real Academia española, en el Diccionario esencial de la lengua española (2006): *“Centro de ocio en el que se reúnen personas que tienen en común una actividad, una situación personal o una procedencia, Hogar del pensionado”*.

Según lo describe la Real Academia española, un hogar de ancianos es un lugar donde se reúne un grupo de personas que comparten diferentes actividades, situaciones personales y por lo general son personas que están pensionadas. Estos lugares se encargan de brindar atención integral a los adultos mayores que lo requieren, son centros donde se comparte con diferentes personas y se llegan a formar vínculos amistosos muy fuertes.

Dios creó a cada individuo de manera que no pueda vivir aislado, todos los seres humanos necesitan convivir con otras personas, llámese familia, amigos, compañeros, etc. que nos ayudan a disfrutar de la vida con su compañía.

Por lo tanto las personas Mayores como todos también necesitan interactuar con los que los rodean.

En la actualidad se encuentran diferentes alternativas, para que los adultos mayores puedan elegir donde más les convengan donde desean pasar los últimos días de sus vidas, entre ellos se pueden mencionar:

1. Hogares de ancianos privados.
2. Casas de habitación.
3. Hogares Diurnos.
4. Centros de atención al Adulto Mayor (otras Instituciones que brindan servicios al adulto mayor).
5. Hospital Geriátrico.

Cada uno de ellos tiene como objetivo principal, brindar la mejor atención a cada uno de sus usuarios, por lo que se preocupan por tener personal altamente capacitado para satisfacer las necesidades que ellos presenten en cualquier área de sus vidas.

Según información provista por el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor. (CONAPAM), en Costa Rica hay más de 146 hogares de ancianos, sin tomar en cuenta los privados, estos datos nos indican que hay muchas opciones para hacer una buena elección en relación al lugar donde les gustaría llevar al adulto mayor.

Están divididos por provincias de la siguiente manera:

- 1- En la provincia de San José hay 23 hogares de ancianos, 2 fundación, 29 centros diurnos y otras instituciones que dan servicios al adulto mayor hay 4, estas son instituciones del gobierno.
- 2- En la provincia de Alajuela hay 15 hogares de ancianos, y hay 9 centros diurnos donde se brindan los cuidados a los adultos mayores.
- 3- En la provincia de Cartago se encuentran 6 hogares de ancianos y 4 centros diurnos.
- 4- En la provincia de Limón hay 4 hogares de ancianos, 3 centros diurnos y otras instituciones que brindan servicios a los adultos mayores hay 2.

- 5- En la provincia de Guanacaste hay 7 hogares de ancianos y 2 centros diurnos.
- 6- En la provincia de Puntarenas hay 10 hogares para el adulto mayor.
- 7- En la provincia de Heredia hay 4 hogares de ancianos y 2 fundaciones donde se brindan servicios a los adultos mayores. Consejo Nacional Para la Persona Adulta Mayor, San José. Recuperado de <http://www.hogares.conapam.org>.

Los hogares de ancianos, en los últimos años han ido en aumento y cada uno ofrece diferentes opciones a los usuarios que soliciten sus servicios.

Como se puede observar en Costa Rica existen muchas opciones de residencias para el adulto mayor, esto le da la oportunidad, tanto a la familia como al mismo adulto mayor para hacer una elección de acuerdo a las posibilidades económicas y los gustos de ellos al decidir la manera como les gustaría pasar el resto de sus vidas, y recibir los mejores cuidados. En la medida que sus medios económicos se lo permitan, ya que los costos en cada hogar de residencia son variables, cuentan con diferentes opciones de las cuales el residente puede elegir.

### **1.2. Formulación del problema.**

¿Cuáles son los Factores que determinan los Arreglos de Convivencia, de la población adulta mayor, en el Hogar de Ancianos Santiago Crespo Calvo, en Alajuela. Durante los meses de Marzo - Noviembre del año, 2011?

### **1.3. Preguntas de la investigación:**

Para el desarrollo de esta investigación es necesario darle respuesta a las preguntas que a continuación se formulan:

- 1- ¿Cuáles son las diferentes opciones de residencia para los adultos mayores que existen en Costa Rica?
- 2- ¿Los adultos mayores, conocen las diferentes modalidades de residencia que existen a nivel nacional?
- 3- ¿Cuáles han sido los factores por los cuales los adultos mayores han decidido ir a vivir al Hogar de Ancianos Santiago Crespo de Alajuela?
- 4- ¿A la hora de decidir el lugar de residencia para los adultos mayores quién es el que decide, la persona mayor o su familia?



- 5- ¿Quiénes son las personas Adultas Mayores que pueden vivir en el Hogar de Ancianos Santiago Crespo de Alajuela?
- 6- ¿Cuáles son las actividades que realizan en el Hogar de Ancianos Santiago Crespo, para que los Adultos Mayores se sientan bien, compartiendo con los demás compañeros?

#### **1.4 Utilidad Teórica y Práctica.**

##### **1.4.1 Utilidad Teórica:**

En estos días del año 2011, se puede observar la manera como la población Adulta Mayor va en aumento, por esta razón las personas que directa o indirectamente velan por su atención, están buscando nuevas y mejores alternativas que les pueda ayudar a ellos a la hora de decidir el lugar donde desean vivir los últimos días de su vida. Este se debe acoplar de acuerdo a las posibilidades económicas y las diferentes necesidades que la persona mayor tenga.

##### **1.4.2 Utilidad Práctica:**

Esta investigación se realiza, con el objetivo de conocer las diferentes opciones de vivienda que existen para los adultos mayores y principalmente dar a conocer que no hay mejor lugar para un Adulto Mayor que su propia casa, donde puede compartir con sus seres amados, aunque por diversas razones esto no siempre es posible, aun así, se debe concientizar a la familia a estar pendiente de las necesidades que presenta el adulto mayor, en especial necesidad de afecto, cariño y comprensión.

## 1.5 Justificación de la investigación:

El tema ¿con quienes viven los adultos mayores? es de mucha importancia al realizar esta investigación, se tratará el aspecto del envejecimiento, y las diferentes alternativas que el adulto mayor tenga al tomar la decisión de dónde desea pasar los últimos días de su vida, ya sea por voluntad propia o decisión de la familia.

En el presente año 2011, las personas de la tercera edad, la familia y la sociedad en conjunto con el equipo de salud, deben buscar diferentes alternativas para la población adulta mayor. Dentro de la vida moderna, es doloroso ver cómo en algunas ocasiones se define al adulto mayor como algo descartable, ya que se piensa que no tiene nada productivo para aportar y se le considera como una carga para la sociedad. Para poder explicar mejor el tema es necesario definir quien es un Adulto Mayor.

De acuerdo a la definición que le dan Stella y Choque en su libro, *Actividades de Animación para la Tercera Edad* (2004).

*“Periodo de la edad adulta en el que cesan las actividades profesionales. A menudo es sinónimo de “jubilado”. También se pueden encontrar otras apelaciones como “los señores”, “la edad de oro”, “los cabellos blancos”, “de edad avanzada”, quienes citan las referencias que refiere la OMS: de 45 a 59 años, edad media, de 60 a 74 años, personas mayores, 75 a 90 años ancianos y más de 90 muy ancianos”.*

Si bien es cierto que hay un cese en las actividades profesionales en la etapa del adulto mayor, esto no indica que no puede seguir aprendiendo o realizando algunas actividades que sea de su agrado, debido a que cuentan con mayor disponibilidad de tiempo en este periodo de jubilación.

Es muy característico de algunas personas, referirse a un adulto mayor de diferentes maneras como lo describen en el párrafo citado los autores. Pero si se les preguntara como les gustaría que les llamara dirían sin lugar a duda que por sus nombres.

Según lo define la OMS, clasifica de acuerdo a las edades, la edad media comienza a los 45 años y se define a una persona como muy anciana cuando llega a más de 90 años.

Según nos refiere en una entrevista que se le realizó a la encargada de trabajo social del Hogar Santiago Crespo Calvo:

*“Los Arreglos de Residencia de los adultos mayores: Esto por lo general lo deciden las familias quienes se encargan del cuidado de ellos y de suplir las necesidades de los adultos mayores, y en los menores casos son los adultos mayores, quienes deciden donde les gustaría vivir el resto de sus vidas”.*  
(Entrevista, 20-04-11).

Son muchos los adultos mayores que por diferentes razones, ya sea por voluntad de su familia o mutuo acuerdo, han decidido ir a vivir al Hogar de Ancianos Santiago Crespo.

Es muy importante que cada persona adulta mayor y su familia, puedan sentirse bien en el lugar que han elegido. Cuando las personas pueden decidir por ellos mismos, se puede decir que es este el momento ideal en el cual pueden decidir con la familia el lugar donde les gustaría vivir en estos días de sus vidas.

Hoy más que nunca, las personas han tomado una actitud ante la vejez de especial interés, esto debido a que Costa Rica está viviendo una transición demográfica hacia un envejecimiento de la población. Datos estadísticos se mencionan en las páginas (62-66).

El aumento de la población adulta mayor en Costa Rica a diferencia de otros países como los europeos se ha dado más rápido, esto debido a que a partir del año 2000 el sistema de salud en conjunto con los medios de comunicación nacional han hecho énfasis en los cuidados que los costarricenses deben tener para disfrutar de un estilo de vida saludable. Los medios de comunicación tanto de radio como televisión se han preocupado por hacer consciencia a todas las personas de la importancia de los beneficios que se reciben cuando se realizan cambios en el estilo de vida que favorecen considerablemente el disfrutar de una buena salud y por lo tanto se ve

reflejado en la longevidad de las personas. Este crecimiento en esta población se ve reflejado en la información en los siguientes datos estadísticos.

Según Alfaro B., en su Tesis (2009)

*El dato más reciente muestra una esperanza de vida en Costa Rica de 78.5 años en el 2002, que es la segunda más alta de América. Este grupo de la población crece a una tasa cercana al 4% anual, y se proyecta que para el 2020 esta tasa alcanzará valores superiores al 5%. Cuando hablamos de la población adulta mayor nos referimos al grupo de personas de 60 años o de más edad. En 1973 el censo contabilizó 104.000 adultos mayores en Costa Rica. Este número aumentó a 158,000 en el censo de 1984 y a 301,000 en el censo del 2000. Este aumento continuará en el futuro. (Alfaro B., 2009, Tesis, en la Biblioteca)*

Este es un aumento de manera acelerada. Cabe destacar que en el año 2000 la esperanza de vida para los hombres fue de 74.8 años y 80.3 años en las mujeres, en nuestros días estos parámetros están entre los 79.2 años y esto nos muestra el acelerado aumento en la población mayor que se observa en estos días.

Resulta importante analizar lo que sucederá dentro de algunos años en Costa Rica los datos indican que la población adulta mayor sigue en aumento a medida que pasan los años.

Como se puede observar en los siguientes datos según estudios realizados por el Instituto de Censos Nacionales indican de manera directa que sucederá en Costa Rica en algunos años.

A continuación se observan algunos datos, de acuerdo a proyecciones basadas en diversos estudios que se han realizado en relación a la población adulta mayor:

*La población de adulto mayor costarricense (mayor de 65) se duplicará en los próximos 25 a 30 años. Según datos arrojados por el censo del 2000 la población de adultos mayor en ese tiempo es de 2, 133,70 y representa el 5.6% del total de la población y esta se proyecta que podrá llegar a ser el 10% total de la población costarricense al año 2025"Adultos Mayores, Recuperado de: (www.Inf.org./población costarricense)*

La cita anterior nos refleja que la población adulta mayor va en aumento por diversas razones, entre ellos podemos encontrar las modificaciones en el estilo de vida de los adultos jóvenes que favorecen la longevidad en los adultos mayores.

Estas modificaciones pueden presentarse por factores extrínsecos y factores intrínsecos. Los factores extrínsecos tienen como características que pueden ser modificables, como por ejemplo: calidad del ambiente físico, enfermedades, nutrición, educación, ejercicios, vivienda, calidad de los sistemas de salud. Los factores intrínsecos tienen como características que no son modificables, como por ejemplo, el factor genético que se considera el principal, que a su vez está relacionado estrechamente con la etnia, sexo, historia familiar, inteligencia y personalidad.

Al observar las modificaciones de los factores antes mencionados es evidente que no es fácil aceptarlos a simple vista, todo dependerá de la manera como el adulto mayor se sienta y que alternativas elija para lograr una vida placentera.

La etapa del adulto mayor es realmente la más bonita y favorecedora para una persona, pero todo esto dependerá de la manera como se haya preparado a lo largo de su vida, si tiene o no derecho a devengar una buena pensión, el aspecto económico es de suma importancia para satisfacer las necesidades básicas.

La vejez es un proceso en el cual se presentan algunas características físicas, emocionales y pueden haber hasta psicológicas, todo dependerá de la manera como sea concebido, y las comodidades que la persona tenga.

Algunos autores al referirse a esta etapa, se refieren a ella como la etapa de la vejez, por lo tanto se hace necesario definir cuál es el significado que se le da a la vejez.

## ¿Qué es la vejez?

La vejez es una etapa de la vida de todo ser humano, donde se observan diversos cambios que en algunas situaciones no son muy aceptados, estos cambios traen consigo algunas variantes que son visibles.

Según nos refieren en relación a la vejez, los autores: García y Carrasco, (2007). En su libro de Geriatria y Gerontología.

*Se entiende, como la última etapa de la vida de un ser humano, cuando se acentúan los signos y efectos del envejecimiento, y cuando se manifiesta una multiplicidad de condiciones crónica.*

Esto no significa que en esta etapa aún a pesar de los cambios físicos y de los efectos del envejecimiento, una persona ya no pueda realizar las cosas que más le gustan, no significa tampoco que tienen que quedarse postrados en el sillón viendo tv nada más. Vale la pena recalcar que todas las personas son diferentes en el aspecto de aceptar los cambios que está viviendo, pero es necesario que toda persona conozca las oportunidades que tienen en esta etapa, que durante su juventud no las tuvieron. Como por ejemplo dedicarse a pasear con su cónyuge, tomar clases de algo que sea de su agrado, etc. Si bien es cierto que las energías son un poco menos, no quiere decir que ya no se puede hacer nada. La limitación más grande de una persona es creer que no lo puede hacer. Los mitos o preconcepciones que se tienen en la vejez son algunas limitaciones que afectan a la persona adulta mayor en esta etapa.

Al hablar del adulto mayor, también es necesario mencionar el significado de envejecimiento, debido a que este es un proceso irreversible de la vida, que si bien es cierto, depende en gran medida de la manera como una persona cuida y tenga un estilo de vida saludable, este proceso puede demorar un poco más en llegar, pero por más que se haga para evitarla tarde o temprano llegará.

Esto hace recordar las palabras de Jesús en la Biblia que dice: “¿Quién de vosotros podrá, por mucho que se afane, añadir a su estatura un codo?” (Mateo 6:27).

El ser humano a tratado de buscar diferentes alternativas para evitar el envejecimiento sin embargo no ha logrado nada debido a que es un proceso que se tiene que dar en todo ser humano.

## ¿Qué es envejecimiento?

Es una transición del organismo que se manifiesta con el trascurso de los años, que puede variar con mayor o menor medida de acuerdo a las diferentes formas de vida que haya tenido una persona.

De la manera como lo refieren las autoras: García y Carrasco en su libro de Geriatria y Gerontología, (2007)

*Un deterioro del organismo debido al pasar del tiempo, de tal manera que el envejecimiento es aunque una persona esté bien nutrida y viviendo un estilo de vida suficientemente satisfactorio tarde o temprano se manifestarán los signos, como arrugas en la piel, canas en el pelo, problemas visuales, dolores y achaque en el cuerpo, cambios en la disposición anímica y el temperamento.*

Los cambios y limitaciones antes mencionadas son parte de un proceso irreversible de la naturaleza, que tarde o temprano toda persona debe enfrentar. Todo dependerá de la manera como sea asimilado, y de la preparación que ha tenido la persona para enfrentar ésta etapa.

Si bien es cierto, que muchas veces la sociedad influye en hacer menos agradable este proceso, pues muchas cosas en las que antes participaba el adulto mayor ya no las pueden realizar. Las personas que están a su alrededor también influyen en ocasiones, ya que comienzan a tratarlo diferente.

La sociedad juega un papel muy importante en relación a la forma como poco a poco va desplazando al adulto mayor en las diferentes aéreas de la vida. Entre una de las cosas que se puede decir es fundamental en la vida de todo persona, es el aspecto laboral, debido a que en la mayoría de empresas o lugares de trabajo hay una cierta edad como requisito, si se es mayor no puede recibir la oportunidad de el trabajo que desea. Aparte de los diferentes cambios que el adulto mayor tienen que experimentar y adaptarse a ellos se debe enfrentar al rechazo que indirectamente le da la sociedad en sus diferentes aspectos.

La manera como lo tratan los demás, como “señor” o “señora” también don fulano o doña zutana, es una forma considerada de otorgar un estatus social de respeto, pero, existen muchos más nombres o apodos con implicaciones negativas como: viejo, viejito, anciano, abuelo, abuelito, chochito etc.

En este punto es importante recalcar como se menciona en la página de internet: plenitud.com que donde hace mención en relación al envejecimiento:

*Empezamos a envejecer antes de nacer y seguimos haciéndolo a lo largo de toda la vida. El envejecimiento es un proceso natural que se debe recibir con beneplácito.*

*La esperanza de vida ha aumentado en forma muy pronunciada desde el fin del siglo XX a escala mundial. Actualmente hay en el mundo aproximadamente 600 millones de adultos mayores y se estima que para el año 2020 serán 1,000 millones. Sabemos que hay dos tipos de envejecimiento: el que se podría llamar natural, provocado por el mero transcurrir del tiempo, ese tiempo que se extiende desde que nacemos hasta que morimos y que desde él vamos produciendo cambios; y el denominado socio-génico provocado por las condiciones socio-culturales-económico-políticas que ubican o insertan a cada persona en un lugar determinado de la cadena etaria. Santana M (2008) envejecimiento. Recuperado de: [www./en plenitud.org](http://www.enplenitud.org))*

El proceso de envejecimiento no se da de la noche a la mañana, son diferentes cambios que van apareciendo a lo largo de la vida. En la actualidad se puede observar que la esperanza de vida a aumentado, esto se debe a diferentes factores que las personas están tomando en cuenta en relación a los cuidados de su salud y realizar un estilo de vida saludable.

Por lo antes citado es que los investigadores se han preocupado por dar una orientación a las personas que están en esta etapa, como también a la familia, o los encargados de los cuidados de ellos. Haciéndoles ver que este es solo un periodo más en la vida y que hay muchas razones importantes para disfrutarla y compartir la con las personas amadas.



En otra definición de lo que es envejecimiento. Según lo refieren Carmen Gálvez y Rosario Manzano en su libro Cuidados socio-sanitarios en Paciente geriátrico hospitalizado (2004).

*El envejecimiento se caracteriza por una pérdida de adaptabilidad del organismo a través del tiempo, los mecanismos homeostáticos comienzan a ser menos sensibles, menos detallados, más lentos...Siendo cada vez más incapaz de responder adaptándose a ciertas situaciones del medio interno o externo, pudiéndose producir la muerte.*

El envejecimiento es un proceso que se describe como un estado del espíritu o un estado de ánimo, esto se refiere a que las características en la vejez son notorias en el aspecto físico, el ritmo al realizar las actividades se va poniendo cada vez más lento, la salud va siendo afectada en diversas maneras y en general se pueden, encontrar diferentes cambios. Es claro que el envejecimiento inicia desde el momento en que nace la persona sin embargo es un poco difícil definir en qué momento del proceso la persona se siente que realmente está envejeciendo ya que esto varía de persona a persona de acuerdo a los cuidados que durante los años anteriores haya tenido de sí misma.

A través de la historia se han hecho investigaciones acerca de cómo ayudar a los adultos mayores a disfrutar de una vida placentera, ya que a lo largo de su existencia ellos han sido muy valiosos para la sociedad. Se han investigado alternativas tanto por el gobierno como instituciones tendientes a brindar los mejores cuidados a los adulto mayores, en las cuales se puedan encontrar las maneras de beneficiarlos para el disfrute de una vida placentera.

Entre los modelos que se pueden mencionar se encuentran: atención inmediata domiciliar, hospitales de día, unidades de evaluación geriátrica, hogares protegidos, centros de día y guarderías, residencias, asilos, hospitales para enfermos crónicos, unidades psicogeriatrías y hospicios.

Para dar una mejor atención y cuidados a los adultos mayores han sido creadas instituciones conocidas como Hogares de Ancianos, ya sea públicos o privados los cuales cuentan con personal capacitado en el área de la salud para brindar un mejor cuidado y satisfacer las necesidades básicas de los usuarios.

Los hogares de ancianos, según lo describen Stella y Choque en su libro “Actividades de animación para la tercera edad” pueden ser de la siguiente manera:

*“Puede ser público o privado concertado o no, el asilo de ancianos asegura a las personas mayores válidas o semi válidas un alojamiento en habitación doble o individual así como una asistencia dada por el establecimiento (mantenimiento, comida, lavandería, animación”. (Stella y Choque, 2004)*

En Costa Rica únicamente se encuentra la modalidad de hogares privados. Ellos tienen sus requisitos internos que los usuarios deben conocer antes de ingresar a la institución.

Los hogares son Instituciones que se encargan de albergar personas mayores que acuden a su servicio en busca de una atención integral. Estas instituciones cuentan con personal capacitado en diferentes áreas para cubrir todas las necesidades de la persona mayor a quienes se les brinda el servicio. Cada institución de estas requiere la implementación de actividades recreativas y sociales, las cuales son muy importantes pues ayudan a las personas a compartir y socializar con los demás compañeros del hogar.

La atención a los adultos mayores en nuestros días ha tenido un cambio significativo, ya que son muchas las áreas en las que los profesionales pueden capacitarse para dar una mejor atención a los adultos mayores.

Cada persona, en el transcurso de su vida, puede preparar la manera como le gustaría pasar los últimos años de su vida, y planeando junto con su familia o personas allegadas dónde sería el mejor lugar para vivir. Esto dependerá en gran medida de las posibilidades económicas que tenga, si devenga de una pensión y tiene los medios económicos necesarios para buscar una casa hotel donde se atienden a personas mayores con los mejores cuidados a satisfacción del cliente, puede que vaya a un hogar de ancianos donde se ofrecen diferentes tipos de dormitorios de acuerdo a las posibilidades económicas del usuario, aunque lastimosamente se dan casos en los cuales los adultos mayores que no han hecho una provisión donde vivir muchas veces son abandonados en los hospitales o hasta en los mismos hogares por sus propios hijos. Los hijos se olvidan que las personas mayores lo único que necesitan es amor, en ningún momento ellos quieren ser una carga para su familia. Pero lastimosamente hay personas que no saben agradecer y aceptar el cambio de

rol que se da en la familia. Son muy pocas las personas que deciden dejar a su adulto mayor en su casa y estar pendientes de todas sus necesidades y suplirlas o en otros casos contratar una persona que tenga conocimientos en el área de la salud para darle una mejor atención, sobre todo si padece alguna patología.

El día 04 de Octubre del año 2009, en el programa de 7 Días de Canal 7, transmitieron un programa en relación a los adultos mayores donde se describió que hay 3,000 personas mayores que están internos en hogares y que en el Hospital Geriátrico ingresan por año más de 60 personas. Que las dejan abandonadas sus familiares para ellos irse a disfrutar de las fiestas de fin de año.

Lastimosamente en estas fechas se puede observar que los adultos mayores son abandonados por sus propios hijos o familia más cercana, es cuando ellos se sienten como un “estorbo”, debido a sus limitaciones físicas y su dependencia de los demás.

Esta es una de las razones por las cuales las personas mayores toman la decisión de buscar un lugar donde puedan vivir, que sea de acuerdo a sus posibilidades. En la actualidad son muchas las personas que se han preocupado por brindar una mejor atención a los Adultos Mayores.

Como personal de salud en el área de Enfermería, se cuenta con la oportunidad de prepararse para dar a los familiares y otras personas que se encargan de los cuidados del adulto mayor, una mejor orientación a sus necesidades.

Tomando en cuenta todo el trabajo que han realizado y que en esta etapa de sus vidas pueden hacer muchas cosas que les puedan ayudar a sentirse útiles y no desplazados. En nuestra sociedad se valora a los más jóvenes y se olvido el aporte que los Adultos Mayores han dado y pueden seguir dando a la sociedad.

Los adultos mayores lo mismo que toda persona que reside en el país tienen derechos o beneficios, cuando ellos presentan su carné de identificación expedido por la Caja Costarricense de Seguro Social para goce de beneficios que negocie el órgano rector con el sector público, o las empresas privadas.

Estos acuerdos surgieron como una respuesta a las necesidades de las personas adultas mayores, en agosto de 1999 se aprueba una Ley específica a favor de ellos que se conoce como:

*"Ley integral para los Adultos Mayores" (N. 7935). De la cual se transcribe a continuación:*

*ARTICULO 5. Derechos de residentes o usuarios en establecimientos privados*

*Toda persona adulta mayor que resida permanente o transitoriamente en un hogar, centro diurno, albergue u otra modalidad de atención, tiene los siguientes derechos:*

- a) Relacionarse afectivamente con sus familiares u otras personas con las que desea compartir, asimismo, recibir sus visitas dentro de los horarios adecuados.*
- b) Recibir información previa de todos los servicios que presta dicho establecimiento y del costo de estos.*
- c) Ser informado respecto de su condición de salud y la participación del tratamiento que requiere.*
- d) Oponerse a recibir tratamiento médico experimental y con exceso de medicamentos (polifarmacia).*
- e) No ser trasladada ni removida del establecimiento sin haberlo consentido, excepto si se le informa, por escrito y con un mínimo de treinta días de anticipación, de que se le va dar de alta o de la existencia de otras razones para el traslado o la remoción. En ambos casos, las razones del traslado deben quedar fundamentadas en el expediente que, obligatoriamente, deben tener de cada residente o usuario.(Iden)*

- f) *No ser aislado, excepto por causas terapéuticas, para evitar que se dañe a si misma o perjudique a otras personas. Si se requiere el aislamiento, deberá ser respaldado por una orden extendida por un equipo profesional competente, la condición de aislamiento deberá revisarse periódicamente. Dicha revisión se hará constar en los expedientes clínicos.*
- g) *Administrar sus propias finanzas o elegir a una persona para que se las administre y recibir informes trimestrales del responsable de manejarlas. Cuando resida en forma permanente en un hogar o albergue, deberá contribuir con el costo de su estancia hasta con un máximo del noventa por ciento (90%) de su ingreso por concepto de pensión mensual.*
- h) *Gozar de privacidad durante las visitas de su cónyuge o compañero. Cuando ambos cónyuges o compañeros sean residentes, deberá suministrárseles un dormitorio común, siempre que las facilidades del establecimiento lo permitan.*
- i) *Circular libremente tanto dentro del establecimiento como fuera de él, siempre que las condiciones físicas y mentales se lo permitan”. (Ley integral para la Persona Adulta Mayor, San José. Recuperado de [http://www.art. 5 derechos de los residente.n.7935](http://www.art.5derechos.de.los.residente.n.7935).*

La ley es específica en declarar que todas las personas mayores tienen derechos, de los cuales pueden disfrutar sin ser privados de ninguno, y es responsabilidad de los diferentes hogares en los que ellos elijan vivir cumplir con cada uno de esos derechos.

La ley antes mencionada fue creada con ese objetivo, de velar y cuidar por los derechos de los adultos mayores. Ninguna persona adulta mayor puede someterse a ningún tratamiento sin ser informada y sin su consentimiento. Así mismo la familia debe de estar pendiente de las necesidades personales y afectivas que el adulto mayor requiere. El simple hecho que este en un Hogar no significa que ahí suplirán todas estas necesidades.

Por lo antes mencionado, se puede concluir, que es importante conocer los factores que determinan los arreglos de residencia de la población adulta mayor en el Hogar de Ancianos Santiago Crespo Calvo en Alajuela, y que estos arreglos se den con el objetivo de proporcionar al adulto mayor un ambiente digno para pasar y disfrutar la etapa final de su vida.

Esto indica que los adultos mayores deben ser respetados en todos los aspectos, ya que como personas se merecen todo el respeto de los demás. No se deben menospreciar ni humillar por sus creencias o costumbres, que si bien es cierto pueden ser un poco diferentes a las de los más jóvenes, porque de igual manera ellos tienen mucho que enseñar y aconsejar a las nuevas generaciones que les pueden ayudar a ser mejores.

## **1.5. Objetivos**

### **1.5.1 Objetivo general**

1. Conocer los Factores que Determinan los Arreglos de Residencia de la Población Adulta Mayor en el Hogar de Ancianos Santiago Crespo Calvo de Alajuela, durante el segundo y tercer cuatrimestre del 2011. Costa Rica.

### **1.5.2 Objetivos específicos**

1. Analizar la evolución histórica del fenómeno de envejecimiento.
2. Caracterizar los adultos mayores según las principales variables que aparecen en las estadísticas y censos nacionales.
3. Identificar por medio de entrevistas los arreglos de residencia de los adultos mayores que residen en el Hogar de Ancianos Santiago Crespo.
4. Identificar el entorno de las relaciones interpersonales de los Adultos Mayores.
5. Determinar las principales complicaciones de salud que padecen los Adultos Mayores del Hogar.
6. Elaborar un taller en el cual se oriente al adulto mayor y familia en relación a sus necesidades emocionales y afectivas, durante su estadía en el Hogar.

## 1.6. Alcances

**Personales:** Esta investigación, es de mucho interés personal para conocer cuáles son las formas de arreglos de residencia, de los adultos mayores que viven en hogares, para luego brindar un aporte que beneficie al adulto mayor durante su estadía en el Hogar.

**Profesionales:** toda investigación que se realiza, es de vital importancia ya que el investigador adquiere mucho conocimiento. Personalmente me interesa estudiar y conocer sobre el adulto mayor, me gusta trabajar con ellos para ayudar a las personas mayores a disfrutar de esta etapa, si bien es cierto que muchas cosas han cambiado, se puede disfrutar de la vida sin importar cuál sea la edad que tenga una persona.

**Sociales:** con la ayuda del personal que labora en el Hogar de Ancianos, se realizarán actividades en las cuales participen los adultos mayores residentes en el Hogar Santiago Crespo.

**Talleres:** se realizarán talleres con la ayuda de personal capacitado, para orientar y ayudar a los adultos mayores a conocer y desarrollar sus diferentes habilidades en la realización de actividades de su interés.

## 1.7 Limitaciones

Cuándo se realiza una investigación, es muy frecuente encontrarnos muchas limitaciones a nuestro paso, que afectaran el curso de la misma, por lo tanto se debe perseverar para lograr el objetivo de la investigación.

Entre las limitaciones más frecuentes con las que me encuentro en esta investigación son:

**Tiempo:** el tiempo es el factor principal que afecta una investigación, ya que este es muy corto. Únicamente se cuenta con dos cuatrimestres. Para presentarla, cuando se realiza un trabajo el tiempo con el que se dispone es muy limitado. Por protocolo de la Universidad únicamente se cuenta con un año, esto afecta, ya que una investigación requiere mucho tiempo.

**Teórica:** Se encuentra material bibliográfico en la biblioteca aunque no lo suficiente por lo tanto se hace necesario, recopilar material de otras universidades y centros de atención al adulto mayor donde disponen de información. Al hacer mención de los diferentes tipos de Residencia que hay para los Adultos Mayores, se encuentran: Hogares de Ancianos, Hogares Diurnos, Hogares de Ancianos privados, casas de Habitación, Centros de atención al Adulto Mayor y Hospital Geriátrico. Esta información en relación a las Residencias para los Adultos Mayores fue provista por las diferentes Instituciones Gubernamentales que se encargan de brindar servicio a los Adultos Mayores.

**Humanas:** se hace un poco difícil iniciar una conversación con una persona mayor, porque ellos desconfían, y tienden a salirse un poco del tema que se está tratando.

Hay que tener mucha paciencia y tratar de ubicar a las personas en el tema de investigación.

Para mayor factibilidad en las respuestas se han elegido personas que pueden comunicarse con menor grado de dificultad.

**Económicas:** en toda investigación se requiere de inversión económico. En ocasiones no se cuenta con suficiente dinero para las impresiones o conseguir el material bibliográfico.

**Legales:** como estudiantes no se tiene acceso a algunos lugares donde nos pueden dar la información referente al tema que necesitamos investigar.

### **1.8 Delimitaciones**

Esta investigación es de tipo cualitativa, explicativa. Porque su finalidad es conocer y describir las diferentes formas de residencia que existe, para lo cual se hace necesario hacer mención de las siguientes áreas en relación a la toma de decisiones en el momento de hacer la elección.

- a- Área económica: dependiendo de la posibilidad económica que tenga el Adulto Mayor, será la decisión en relación al lugar donde le gustaría vivir.
- b- Área familiar: Es sumamente importante que en mutuo acuerdo con la familia la persona mayor decida el lugar donde le gustaría pasar los últimos días de su vida.
- c- Área social: las personas que no están acostumbradas a relacionarse con los demás, tienen cierto grado de riesgo de pasar solos esta etapa de su vida.



- d- Área cultural: la cultura influye mucho a la hora de hacer la elección en relación al lugar donde desean vivir.
- e- Área espiritual: los principios religiosos de una persona, puede ser un problema en el momento de decidir el lugar de Residencia.

Además se toman las siguientes áreas de estudio: Material bibliográfico, datos estadísticos, el área social donde se tomará el apoyo por parte de la familia hacia el adulto mayor y la facilidad que tienen para sociabilizar entre ellos. Los diferentes arreglos de residencia que existen en la actualidad en el Hogar de Ancianos Santiago Crespo Calvo. Durante los meses de Mayo a Noviembre del 2011

### **1.9 El problema y su importancia desde su objetividad**

Los adultos mayores, son personas muy importantes en la sociedad, por lo consiguiente es responsabilidad de cada uno velar por las necesidades tanto afectivas como físicas que ellos requieran. En esta etapa de sus vidas se vuelven muy vulnerables y dependientes de los que están a su alrededor, ya que sus fuerzas físicas han disminuido y no pueden realizarse sus cuidados básicos por lo tanto se insta a buscar alternativas que pueden hacerlos sentir bien en los diferentes opciones de lugares donde ellos pueden vivir.

¿Cuáles son los factores que determinan los arreglos de residencia, de la población adulta mayor, en el Hogar de Ancianos Santiago Crespo Calvo, en Alajuela, Costa Rica. Durante el segundo y tercer cuatrimestre del año, 2011?

# CAPÍTULO 2

## **2.1. Reseña histórica del hogar de ancianos Santiago Crespo Calvo.**

### **Don Santiago Crespo Calvo**

Don Santiago Crespo Calvo emana una vasta obra social, sensible y visionario hombre de empresa, no se contentaba con solo producir riqueza y empleo a muchos costarricenses, sino que busca compartir frutos de sus esfuerzos con sus colaboradores.

Don Santiago vio más allá de los edificios en donde funcionaba la tienda y sus sucursales luchando en pro de los ancianos y niños desvalidos y de las personas no videntes.

Don Santiago demostró su habilidad de comerciante, hombre honrado, mentor en el campo del comercio, siempre trató con la gente sin distinciones de color, ni credo, y quien categóricamente se podía afirmar que tenía a flor de piel un especial don de gentes, innovador, visionario, persona de gran espíritu humanista, amigo de los trabajadores y de los costarricenses, preocupado y ocupado en el mejoramiento socioeconómico de la población y en fortalecer las bases democráticas que sustentan nuestro pueblo.

Les damos la más cordial bienvenida al Hogar de Ancianos Santiago Crespo Calvo.

Somos una comunidad de retiro localizada en la bella ciudad de Alajuela a tan solo 15 minutos del Aeropuerto Internacional Juan Santamaría.

Caminar por los campos de nuestro Hogar de Ancianos es como dar una larga caminata por la exuberante vegetación de nuestro hermoso país Costa Rica.

Contamos con casi 10 hectáreas de inmensos árboles y jardines coloridos además de pacíficos senderos.

El hogar de Ancianos Santiago Crespo Calvo es una institución de bienestar social, fundado en el año 1953 por el Señor Santiago Crespo Calvo sin fines de lucro, que se dedica a albergar a Personas Adultas Mayores, para darles una mejor calidad de vida, ofreciendo múltiples Servicios Integrales para mejorar la salud física y mental de aquellos

que necesiten nuestros servicios.

Contamos con una capacidad de 230 Adultos Mayores.

Este hogar está distribuido en tres pabellones, entre los que se encuentran cabinas, pensionados y no pensionados.

La distribución de los adultos mayores se realiza, dependiendo de las posibilidades económicas con las que el adulto mayor cuenta, de esta manera elije si desea vivir en una cabina individual o colectiva.

La población del Hogar de Ancianos, está distribuida de la siguiente manera:

En pabellones individuales y cabinas 60 y colectivos 137, en total la población es de 197 Adultos Mayores que viven en el hogar.

**Misión:**

El Hogar de Ancianos Santiago Crespo Calvo de Alajuela tiene como misión: “Proteger al Adulto Mayor mejorando sistemáticamente su calidad de vida, de acuerdo a las leyes establecidas”.

**Visión:**

Llegar a ser la Institución líder a nivel nacional en la Protección del Adulto Mayor.

En cuanto a las habitaciones, el Hogar cuenta con habitaciones compartidas e individuales.

Las habitaciones compartidas son para un máximo de 6 personas, de igual forma se comparten los baños, los cuales poseen agua caliente y están adaptados para ser utilizados con sillas de baño para mayor comodidad de las personas que así lo necesitan. En cuanto a las habitaciones individuales, éstas son más privadas y cada una dispone de un baño propio el cual de igual manera tiene agua caliente; además los residentes de habitaciones individuales pueden traer efectos personales como cama, cómoda, mesa de noche, televisor, entre otros.

Es importante mencionar que nuestras instalaciones han sido modificadas para eliminar las barreras arquitectónicas facilitando la accesibilidad de las personas que utilizan silla de ruedas para su movilización.

Para mayor comodidad de las familias de nuestros residentes y con el propósito de que éstos estén en constante contacto con sus seres queridos, las visitas pueden entrar durante todo el día desde las 9:00 am y hasta las 5:00 pm.

Todo esto se muestra como algunas de las muchas ventajas que ofrecemos a nuestros residentes y sus familias, sumando además la excelente ubicación de nuestro Hogar, la tranquilidad de la zona característica que genera gran paz y confort a quienes deciden vivir aquí, así como el excelente y carismático personal con que contamos son algunas de las particularidades que nos caracterizan. Historia del hogar. Recuperado de: ([www. hogar de ancianos de alajuela.org](http://www.hogar.de.ancianos.de.alajuela.org))

Dentro de esta Institución, ofrecemos una serie de servicios para procurar la mejor calidad de vida de nuestros residentes, entre estos:

- a. **Área Médica:** Cuenta con el equipo humano profesional en el área de medicina General, profesionales en enfermería y área de farmacia.
- b. **Terapia Física:** A cargo de una profesional capacitada en el área de Terapia Física y Rehabilitación, con el equipo terapéutico y de rehabilitación necesario para un buen acondicionamiento físico.
- c. **Terapia Recreativa y de Promoción Social:** Cuenta con personal a cargo para organizar Actividades Recreativas y Ocupacionales, como paseos, juegos y otros, procurando el bienestar de las y los Adultos Mayores.
- d. **Lavandería:** Se brinda el servicio de lavado y secado de ropa.
- e. **Alimentación:** Se ofrece Alimentación a nuestros residentes en los cuatro tiempos (Desayuno, Almuerzo, Merienda y Cena). Nuestros menús son supervisados por una Nutricionista con amplia experiencia.

- f. **Vigilancia:** Este servicio se brinda las 24 horas del día para tranquilidad y seguridad de nuestras/os residentes. (Iden)

El Hogar de Ancianos Santiago Crespo es una institución que trabaja, por el bienestar y la seguridad de las persona mayores que residen en dicho Hogar.

Es una institución que por muchos años se ha preocupado por dar una mejor atención y brindar ayuda a las personas que más lo necesitan.

Con su fundador don Santiago Crespo Calvo, quien fue una persona que tuvo siempre el deseo de ayudar a los más necesitados y a los que en alguna medida tienen que depender de alguien para realizar sus diferentes actividades cotidianas de la vida.

## **2.2. Los Hogares de Ancianos y los arreglos de Residencia**

Los Adultos Mayores son personas que necesitan ser protegidos, cuidados y que todas sus necesidades sean suplidas. Por esta razón es muy importante tomar en cuenta el lugar donde ellos desean vivir o donde los van a llevar a vivir sus familiares.

Cada Hogar de Ancianos, o Centros de atención para el Adulto Mayor tiene sus normativas internas, metas a cumplir y sus requerimientos para cada usuario que necesite sus servicios, pero todos tienen el mismo objetivo dar una mejor atención y calidad de vida en esta etapa tan importante de este grupo de personas.

En nuestros días se está observando que son muchas las instituciones que se preocupan por dar una mejor atención y calidad de vida a este grupo de la población, no se les puede olvidar después de todo el trabajo y el sacrificio que han hecho y si han podido llegar a esta edad tan maravillosa lo menos que se puede hacer es cuidarlos de la mejor manera haciéndolos sentir que realmente son importantes y nos interesa su bien estar y todo lo que les suceda.

De tal forma que se habla de arreglos de residencia del adulto mayor, es necesario definir el concepto de lo que son los Hogares de Ancianos:

### ***¿Qué son los Hogares de Ancianos o Centros de atención a la Persona Mayor?***

Hoy en día los hogares de ancianos son parte muy importante en la atención de los ancianos, especialmente entre aquellos que representan alta dependencia, en algunos casos y por diversas circunstancias la provisión de cuidados que necesitan algunos ancianos se realiza en estos centros. Aunque lo ideal sería que ellos permanecieran en sus domicilios en el seno de su familia y su entorno, siendo la alternativa residencial cuando esto no sea posible. Es muy importante que antes de ingresar al hogar tanto la familia como el adulto mayor conozcan los beneficios y las reglas que existen en dicha institución para evitar complicaciones posteriormente.

Como se ha dicho antes los hogares de ancianos, son lugares en los cuales las personas mayores pueden convivir con diferentes personas de su misma edad, compartir recuerdos de su vida y realizar diferentes actividades que sean de su agrado, que los ayudan a mantenerse ocupados.

Según lo describe la Real Academia Española. (2006), el Hogar de Ancianos es:

*“Centro de ocio en el que se reúnen personas que tienen en común una actividad, una situación personal o una procedencia. Hogar del pensionista”.*

Es necesario que las personas se puedan reunir con otras de su misma edad para compartir sus anécdotas, tristezas y alegrías, esto les ayuda a poder sentirse acompañados, ya que en algunos casos son personas que no formaron una familia y han vivido solos, aunque en otros casos por decisión en mutuo acuerdo con la familia ellos buscan un lugar de residencia, aunque en algunos casos esta decisión la tiene que hacer la familia por diferentes razones o simplemente porque no pueden cuidarlos.

Los hogares de ancianos son lugares que brindan atención, protección y satisfacen las necesidades básicas de las personas mayores, en el momento que ellos requieren de sus servicios. Aunque la estabilidad económica de cada uno de los adultos mayores es

sumamente importante en el momento de tomar la decisión de el lugar o el arreglo de residencia que se realizará.

En la página de internet, [salud-dalia.com/residencias](http://salud-dalia.com/residencias) para ancianos, describe el significado de lo que es un hogar de ancianos.

*Los Hogares son centros donde se atienden necesidades sociales, sanitarias y de cuidados a numerosos ancianos, que por diversas circunstancias, fundamentalmente sociales o pérdida de autonomía, precisan de asegurar dichos cuidados fuera del domicilio, dicha atención se presenta en ocasiones de forma temporal o de forma permanente hasta el final de la vida del residente. Hogares. Recuperado de ([www.salud-dalia.com/residenciaspara-ancianos](http://www.salud-dalia.com/residenciaspara-ancianos)).*

Un hogar es un lugar donde se atienden y satisfacen las necesidades que un adulto mayor tiene. Todo ser humano puede decidir donde le gustaría vivir los últimos días de su vida, donde mejor le parezca, pero en casos cuando no puede decidir la familia tiene esa responsabilidad, cuando se les complica tenerlos en su caso por diversas razones. Por las obligaciones que cada uno de los hijos tienen y al adulto mayor se le complica un poco el poder realizar algunas actividades que antes no se le dificultaba. Es entonces cuando toman la decisión de buscar las diferentes opciones en donde puedan cuidar de la mejor manera a las personas mayores.

En la actualidad existen muchas opciones que se pueden considerar para tomar esta decisión por lo tanto es muy importante conocer cuáles son las ventajas que cada Hogar o Institución que brinda cuidados a los Adultos Mayores que más se adapte a las necesidades de la familia o el usuario.



### **2.3. Las Clases de Residencias de Ancianos que hay en Costa Rica**

En el presente año 2011, se pueden observar diferentes modalidades en cuanto a lo que son los hogares de ancianos y los tipos de residencias que existen, donde un adulto mayor puede pasar estos años de su vida.

En Costa Rica, debido al aumento acelerado en la población adulta mayor se pueden encontrar modalidades de residencia que van de acorde a las necesidades que la persona mayor tenga.

Así mismo existe la modalidad de Hogares de Ancianos privados, los cuales le brindan una atención personalizada a los las personas que lo requieren sus servicios. Estos son hogares que no dependen en un 100% de algún organismo para suplir las necesidades que se presentan, por lo general son instituciones gestionadas por alguna persona en particular o una empresa.

Los hogares de ancianos privados, son lugares donde el adulto mayor puede convivir y relacionarse con diferentes adultos de su misma edad, reciben atención médica, realizan actividades recreativas, celebraciones, en la que los adultos mayores participan muy alegres, suplen sus necesidades básicas de vestido, zapatos alimentación y realizan ejercicios y terapia física.

Según información provista vía telefónica por el Sr. Romero E., funcionaria del Consejo Nacional para la Persona de la tercera edad.

*“Todos los hogares de ancianos en Costa Rica son de carácter privado, aun así reciben un aporte mensual que cubre un 70% de la población adulta mayor que reside en el hogar, para cubrir con el resto de los gastos lo hace cada hogar con diferentes actividades que realizan”.*

Esta ayuda que reciben los hogares es muy importante, ya que aminora los gastos de cada mes y tanto las personas que pueden pagar como las que no lo pueden hacer pueden vivir dignamente.

El Hogar de ancianos Santiago Crespo es un lugar donde el adulto mayor realiza los arreglos de residencia de acuerdo a sus posibilidades económicas. Ya sea la familia o el mismo adulto mayor puede realizar los arreglos de residencia más conveniente, de acuerdo a sus posibilidades económicas se lo permitan.

Según refiere la Licda. Marlyn Hernández encargada de Trabajo Social del Hogar de ancianos Santiago Crespo de Alajuela, las modalidades y los arreglos de pago son los siguientes:

*Existe la modalidad de cabinas, la cuales son habitaciones individuales que tienen su cocina, sala, baño y dormitorio, si la persona desea puede tener su televisión, refrigerador, y todas sus cosas personales que desea. La mensualidad a pagar es de 450,000 colones. Así mismo se encuentra la modalidad de cuartos compartidos en donde se pueden encontrar cuatro personas en una habitación y comparten también los baños. Las personas que viven en estos cuartos son por lo general de escasos recursos quienes hacen arreglos con la institución para depositar un 90% de su pensión y un 10% les queda a ellos para alguna emergencia. Esto es en caso que reciban pensión. Aunque existe un porcentaje de personas que no reciben pensión y no tienen un medio para cubrir sus gastos mensuales, en estos casos el hogar es quien cubre estos gastos con las diferentes actividades que realizan y las donaciones. (Entrevista, 20-04-011).*

Según este informe se puede conocer que las personas que pueden pagar una cabina, cubren los gastos de los que no tienen los medios necesarios para pagar su cuarto donde viven, por esta razón en el Hogar se realizan diferentes actividades festivas en las cuales se realizan ventas y los fondos son usados para cubrir estas necesidades de cada uno de

los adultos mayores.

Entre las instituciones que dan un mayor aporte mensualmente al hogar de ancianos Santiago Crespo de Alajuela están: “CONAPAM con una cuota de 65,000 colones, así mismo la Junta de Protección Social con un aporte de 52,000 colones, aunque esta cuota únicamente cubre el 30% de la población”. Ayuda en cierta manera a aminorar los gastos que se presentan en la población de los adultos mayores.

## **2.5. Las Casas de habitación**

En esta modalidad de residencia, es donde el adulto mayor, ya sea por decisión propia o de sus hijos o familia más cercana, deciden contratar una persona que tenga los conocimientos en el área de la salud, por lo general son Enfermeras o Auxiliares en enfermería, que se encargan de realizar los cuidados que requieren y acompañarlo día y noche, dependerá de los arreglos de horaria que la familia decida.

*Somos una empresa que define como una alternativa asistencial del sector salud privado que consiste en un modelo organizativo capaz de dispensar un conjunto de atención y cuidados médicos y de enfermería de rango hospitalario, tanto cualitativo como cuantitativo, a los pacientes en su propio hogar, cuando ya no precisan de la infraestructura hospitalaria pero todavía necesitan vigilancia activa y asistencia completa. Nuestra modalidad de salud es realizada por un equipo de especialistas interdisciplinario, que tiene el objeto de promover, prevenir, recuperar, rehabilitar y/o acompañar al paciente – familia en la evolución de su enfermedad. Cuidos a domicilio. Recuperado de:*

*([www.clinichogarbuenaasalud.cl/](http://www.clinichogarbuenaasalud.cl/))*

En la actualidad, esta modalidad está teniendo una gran demanda, ya que son muchas las personas que contratan enfermeras o auxiliares para trabajar en diferentes lugares del país, y brindar los cuidados necesarios de acuerdo a sus necesidades o la patologías.

Esta modalidad tiene la ventaja para el adulto mayor de recibir los cuidados de enfermería en su propia casa lo cual le favorece en gran medida ya que esta en compañía de sus seres amados y en la privacidad de su hogar.

Son muchos los usuarios de estos servicios la única complicación que se presenta es cuando no se cuenta con lo suficiente económicamente hablando para pagar, ya que los costos por turno son muy altos, se puede decir que lo menos que cuesta es 45,000 colones. Cuando las personas son de escasos recursos, prefieren realizar los cuidados ellos mismos, turnándose entre los familiares y darle los mejores cuidados.

## **2.6. Los Albergues**

La modalidad de los albergues, es otra manera de arreglo de residencia que beneficia a las personas que no tienen a su familia, y que ya no pueden vivir ellas solas. Por tal razón se hace necesario buscar un lugar como estos donde se suplan todas sus necesidades.

Según lo describe la página de internet, un albergue es:

*Son una variante del hogar de ancianos/as. Surgieron con el propósito de resolver el problema habitacional de las personas adultas mayores que no tienen recursos familiares. La misma comunidad les da la tutela y les brinda atención a las necesidades básicas, es abierto, reciben visitas y salen de la vivienda a la comunidad. Tienen una vida social más activa y pueden trabajar si lo desean. Modalidades en la atención del Adulto Mayor. Recuperado de [http:\(www/conapam.go.cr/modalidades de atención\)](http://www.conapam.go.cr/modalidades_de_atención).*

Este es otro lugar donde el adulto mayor puede vivir y recibir la atención que necesita. En estos lugares pueden tener más oportunidad de independencia que en el hogar de ancianos. También son tratados las complicaciones de salud que alguno de ellos presente.

Esta modalidad es de bajo costo en relación a los hogares. Son muchos los adultos mayores que deciden ir a vivir a los albergues y pueden disfrutar de su vida de y recibir los beneficios que ellos les ofrecen.

### **Existen dos modalidades de albergues:**

**Albergue colectivo:** Se trata de una vivienda en donde conviven un grupo pequeño de ancianos (as). (Menos de veinte adultos mayores).

Algunos de los servicios básicos que se brindan son: servicio de alimentación, servicio de lavandería, actividades recreativas, ocupacionales, culturales físicas, estimulación mental, contacto social y resocialización.

**Albergue individual:** Se trata de un lugar de habitación donde reside un adulto mayor de manera Independiente donde pueden vivir por sí mismos. Tienen una vida social activa y pueden trabajar si lo desean.

Esta modalidad de Albergues es diferente a lo que son los hogares, de manera que aquí ellos pueden tomar sus decisiones en cuanto a su independencia y de la misma manera recibir la atención y los cuidados que la institución les ofrece. Así mismo pueden realizar algún tipo de trabajo y regresar cuando termina su jornada laboral.

## **2.7. Hogares o Centros diurnos**

En esta modalidad de residencia para los adultos mayores, de hogares o centros diurnos ellos pueden compartir con diferentes personas de su misma edad y compartir momentos agradables durante el día y por la tarde se trasladan nuevamente a su casa donde viven.

*Es un servicio organizado por la comunidad con el apoyo institucional, mediante un trabajo multidisciplinario y de responsabilidad multisectorial, para atender durante el día a personas mayores de 60*

*años. Se atienden adultos mayores de escasos recursos económicos o en riesgo social (soledad, maltrato, desmotivación, problemas nutricionales y poco contacto social). Es un complemento a la vida familiar, ya que se mantiene una estrecha relación anciano/a-familia. (Iden)*

Los hogares diurnos son creados con el objetivo que el adulto mayor este acompañado y no quede solo en su casa cuando no hay nadie de su familia que lo acompañe. Ellos realizan diferentes actividades, juegos y paseos. En los cuales comparten, se relacionan y disfrutan de la compañía de otros adultos mayores, formando de esta manera buenas amistades.

Es importante destacar que en estos centros la atención es para los adultos mayores que se ven afectados por algún problema de salud y requieren los cuidados de personas capacitadas en esta área, donde ellos pueden suplir las necesidades afectivas, y de alimentación. El trabajo que se realiza en conjunto con la familia para brindar una mejor atención.

**Algunos de los servicios especializados que brinda un centro diurno son:**

1. Nutrición
2. Terapia recreativa
3. Integración al medio social productivo.
4. Psicología
5. Trabajo Social
6. Medicina general
7. Personal de planta capacitado
8. Equipo auxiliar adecuado y adaptaciones necesarias.
9. Distribución adecuada de planta física.

De acuerdo a lo anterior se puede observar que todos estos servicios que se brindan a los adultos mayores los benefician en gran medida y los ayuda a mantenerse activos, dinámicos y ocupados en actividades que sean de su agrado.

## **2.8. Grupos comunitarios de adultos/as mayores**

En las comunidades también se puede observar la manera como se organizan para ayudar en el bienestar de los adultos mayores de su localidad.

Estos son grupos de personas que se reúnen cada cierto tiempo en el cual el objetivo principal es ayudar a las personas mayores a sentirse acompañados y que puedan disfrutar de esta etapa tan linda de la vida.

*Son grupos organizados por los propios adultos/as mayores en distintas comunidades, con el apoyo de los sacerdotes católicos o de otras organizaciones. Realizan distintas actividades recreativas y sociales, en algunos casos en coordinación con centros diurnos y cuentan con la participación de una cantidad importante de adultos mayores.*

*Grupos comunitarios. Recuperado de [http: \(www. conapam.co.cl/contexto.pdf\)](http://www.conapam.co.cl/contexto.pdf).*

Estos grupos de personas son formados por personas mayores que comparten las mismas sensaciones, alegrías y tristezas. Trabajan en compañía de otras instituciones quienes les ayudan a cubrir algunos gastos.

A nivel nacional esta modalidad de los grupos comunitarios está creciendo de manera considerada, ya que se ha visto que las personas beneficiadas son muchas y esto los ayuda a realizar un estilo de vida más placentero.

## **2.9. Otros Centros de Atención al Adulto Mayor (otras Instituciones que brindan servicios al adulto mayor).**

En Costa Rica, cada gobierno se ha preocupado por las necesidades de la población adulta mayor, por lo tanto se han creado diferentes instituciones que se encargan de velar por las necesidades y el bienestar de esta población que cada día va en aumento. Entre las más conocidas se pueden mencionar:

Consejo Nacional para La Persona Adulta Mayor (CONAPAM), La Junta de Protección Social, IMAS, AGECO, Hospital Geriátrico Blanco Cervantes, entre otros de carácter privado.

Cada una de estas instituciones antes mencionadas, tienen un mismo objetivo por el cual trabajan y este es velar por las necesidades, físicas, emocionales y espirituales de la población adulta mayor. Debido a que esta población cada día va en aumento. Se está tomando muy en serio las diferentes maneras como se puede brindar un mejor cuidado en todos los aspectos.

## **2.10. La Jubilación**

La jubilación o pensión es la manera como se prepara una persona en su etapa laboral, para cuando termine y lleguen los días de vejez. Aunque para ninguna persona es agradable pensar en la vejez. Es necesario tomar en cuenta que deben hacerse los arreglos necesarios para pasar de la mejor manera en la última etapa de la vida.

La pensión es un porcentaje del salario correspondiente al 9%, y se puede dividir en el aporte del patrono y el aporte personal. Pero es necesario saber qué se debe hacer antes de pensionarse.

**¿Qué se necesita para pensionarse por vejez?** Hay varias formas, cada una tiene sus requisitos y sus beneficios.

De acuerdo a la información provista por la Reforma al Régimen de Pensiones de la Asociación Nacional de Empleados Públicos y Privados (ANEP).

*En el año 2005 hubo cambios y por eso los requisitos varían según su edad, cuando una persona tiene 55 años o más para el retiro normal necesita 240 cuotas, si tiene 44 años o menos para el retiro normal necesita 300 cuotas. Si tiene entre 45 y 54 necesita un número intermedio, entre 240 y 300 cuotas. Si llega a los 65 años y no tiene*



*suficientes cuotas; también se puede pensionar siempre y cuando tenga por lo menos 180 cuotas. Es una pensión más pequeña que la que hubiera tenido con 300 cuotas pero es mucho mejor que la del régimen no contributivo o pensión por el Estado, y además nadie se la puede quitar. Pensión en el Adulto Mayor. Recopilado de: (www/anep.cr.cr/leer.php).*

De acuerdo a los datos anteriores según los cambios en la Reforma de Régimen de Pensiones se puede observar que una persona si desea pensionarse a los 55 años es necesaria que haya acumulado más de 240 cuotas, y si tiene menor edad la contribución aumenta a 300 cuotas. De esto depende en gran medida el poder pensionarse sin dificultad.

Pero cuando una persona se pensiona a los 65 años. La pensión es más alta, pero hay personas que no pueden esperar y pueden hacerlo si han hecho muchas cotizaciones.

La edad de la jubilación para las mujeres es de 60 años y si tiene al menos 300 cuotas y 62 años en el hombre, con la pensión más pequeña, pero si desea trabajar más años y seguir cotizando podrá recibir una pensión completa.

El ingresar a un Hogar de Ancianos es un poco complicado, porque todos tienen requisitos que deben cumplirse y hay una lista de personas que están en espera de un lugar para ocuparlo.

Por lo consiguiente se formula la siguiente pregunta:

### **¿Cómo conseguir plaza en un Hogar de Ancianos?**

Conseguir plaza en un Hogar muchas veces se hace un poco complicado, por la sencilla razón que los hogares tienen su protocolo o requisitos para su ingreso, esto se complica cada vez más por el aumento en la población adulta mayor.

*El procedimiento consiste en presentar una solicitud a los servicios sociales*

*del ayuntamiento o de la junta de distrito. Como las plazas son limitadas, la solicitud se valora y se da preferencia a quienes tengan una situación clínica, familiar o social complicada: ancianos que vivan solos, o en lugares aislados, o que tengan menores ingresos, más edad, no puedan valerse por sí mismos, y se conozca la necesidad de ello. Tras valorar estos datos, se asigna una residencia de ancianos pública al solicitante, pero sólo ingresará cuando haya bajas en el centro. (Idem)*

### **Conseguir plaza en una residencia de ancianos privada:**

Únicamente necesita solicitar el ingreso, y si está dispuesto a pagar la mensualidad que le pidan, será admitido. Al igual que otras instituciones, para ingresar a un hogar de ancianos, también hay requisitos que se deben cumplir, antes del ingreso por lo general se da prioridad a las personas de mayor necesidad, y que cumplan con los requisitos, no todo el que quiera puede tener acceso a estos servicios.

De la misma manera se puede encontrar requisitos para ingresar a un hogar privado. Con la diferencia que en los Hogares de ancianos privados se tienen la posibilidad de pagar el monto mensual, y no hay mayor complicación, en la aceptación que estaría sujeta al cupo.

Se deduce entonces que los requisitos principalmente se encuentran en los hogares públicos, debido a sus bajos costos tienen más demanda y de igual manera cumplen con la atención básica que ofrecen los otros, con la diferencia que la atención es más personalizada e individualizada.

Según datos provistos por Marlyn, encargada del departamento de Servicio Social del Hogar de Ancianos Santiago Crespo Calvo, los requisitos para ingresar a este Hogar son los siguientes:

## **Requisitos para la admisión de los adultos mayores con responsabilidad familiar del adulto mayor**

1. Que la persona sea mayor de 65 años que no encuentre con enfermedad terminal y que ingrese de forma voluntaria (si su estado cognitivo lo permite) y no ingresado mediante el engaño.
2. Fotocopia de la cédula.
3. Tres fotografías tamaño pasaporte.
4. Dictamen Médico, que incluya tanto el aspecto físico como mental (Epicrisis completa donde se indique el diagnóstico y el tratamiento actual), de todos los centros médicos donde ha sido tratado.
5. Examen de sangre completo (perfil lípico, PFH, VDRL, PFR, VIH, glicemia, hemograma y examen general de orina).
6. En caso de que el Adulto Mayor se encuentre con tratamiento psiquiátrico en algún centro hospitalario o clínico, o haya tenido en el pasado, traer Epicrisis del centro correspondiente indicando a la vez si es alérgico a algún tipo de comida o medicamento.
7. Constancia de Pensión, en caso de haberla esta debe de ser depositada en las cuentas del Hogar dicho monto formará parte del monto de mantenimiento acordado entre el hogar y el responsable (este requisito es innegociable).
8. Certificación de Bienes Inmuebles recientes.
9. Estudios Socio – Económicos elaborado por un Trabajador Social o emitido por la C.C.S.S.
10. Fotocopia de la cédula de cada uno de los hijos (as).

## **Requisitos de la persona responsable del adulto mayor**

El responsable del Adulto Mayor debe ser un adulto no pensionado ni por pensionarse, el cual será el vínculo entre el Hogar y la familia del Adulto Mayor, a su vez será el responsable del pago puntual de las mensualidades y del fiel cumplimiento del Reglamento de la institución.

1. Fotocopia de la cédula.
2. Constancia salarial libre de embargo, que indique la fecha de ingreso al lugar de trabajo la cual debe ser de tres meses y estar en propiedad.
3. Declaración jurada ante Notario Público, en la que indique que el será el Responsable del Adulto Mayor en su permanencia en el hogar y que asumirá el pago mensual correspondiente y que acatará el reglamento de la institución. Esta condición para el Hogar es irrenunciable dado que el representante es el responsable directo del adulto mayor para cualquier situación, en el caso de no querer serlo más.
4. Fotocopia de algún recibo de agua, luz o teléfono donde se indique la dirección actual.

La presentación de los documentos indicados no asegura el ingreso del Adulto Mayor quedando sujeto a revisión, análisis y verificación de datos por parte de la Comisión Interdisciplinaria, la Administración y la Junta Directiva.

Modalidades de Habitación	Características	Precios	Servicios
Pabellones Compartidos	Son cuartos compartidos por 6 personas máximo. Comparten Baños y el comedor del pabellón.	Varían según situación económica de la persona adulta mayor y su familia.	Alimentación, lavandería, terapia física, terapia recreativa, nutrición, trabajo social y enfermería las 24 horas.
Habitaciones individuales	Habitaciones Individuales, con baño privado. Comparten el comedor del pabellón.	350,000.00 mensuales	Alimentación lavandería, terapia física, terapia recreativa, nutrición, terapia social y enfermería las 24 horas.
Cabinas	Cuarto, baño y cocina. Comparten el comedor del pabellón	350,000.00 mensuales	Alimentación, lavandería, terapia física, terapia recreativa, nutrición, trabajo social y enfermería las 24 horas.

Cada persona puede elegir de la manera que más le convenga en cuanto a la elección del Hogar donde desea vivir y así mismo de acuerdo a sus posibilidades económicas podrá

elegir la modalidad de la habitación donde desea vivir. Al tomar en cuenta estos aspectos se puede observar la satisfacción de las personas que residen en el hogar, ya que reciben los beneficios ellos necesitan para vivir de la mejor manera.

Además proporciona información en relación a la manera como está formada la junta directiva del Hogar de Ancianos Santiago Crespo Calvo, que se describe a continuación:

Nombres	Cargos
Ana Arce Borden	Presidenta
Jenny Rodríguez Sagot	Vicepresidenta
Rosita Vargas Herrera	Secretaria
Walter Conejo Espinoza	Tesorero
Carlos Luis Jiménez Saborío	Pre-tesorero
María del Carmen Porras García	Fiscal
Marco Tulio Araya Vargas	Vocal 1
Omar Castro Álvarez	Vocal 2
Neftalí Araya González	Vocal 3
Edit. Quesada Matamoros	Vocal 4
Mercedes Cortes Fallas	Vocal 5
Orlando Soto Medina	Fiscal Suplente
Lucia Muñoz Vargas	Suplente 1
Yolanda Murillo Salas	Suplente 2
Rodolfo Zúñiga Castro	Administrador
Adriana Juárez Espinosa	Sub-administradora

Toda institución debe regirse por una junta directiva, en la cual cada uno de los miembros forma una parte muy importante en la toma de decisiones y los proyectos de mejora para el propósito en el cual se desea trabajar.

Como se ha conocido en la lista anterior se describen los nombres de las personas que forman la junta directiva del Hogar de Ancianos Santiago Crespo Calvo.

Cada uno de ellos realiza una función diferente enfocada a un mismo propósito, dar una mejor calidad de vida a cada uno de los adultos mayores que viven en dicha Institución.

### **Ventajas y desventajas de los hogares de ancianos:**

#### **Ventajas**

Aunque toda persona teme poner el cuidado de sus padres en manos de personas totalmente extrañas, los Hogares pueden ser beneficiosos. Ya que estos se encargan a tender y suplir las necesidades que los adultos mayores presentan. Es sumamente importante, que la familia tome la decisión de elegir el lugar donde van a dejar a su adulto mayor cuando no es posible por diferentes razones cuidar en su propio hogar.

Aunque en algunas ocasiones, el adulto mayor es quien decide, el mejor lugar donde o con quienes le gustaría vivir en estos días de su vida. Cuando ellos ven que están perdiendo fuerzas para realizar las diferentes actividades de su diario vivir y que se les dificultan realizar muchas cosas que antes eran comunes. Es entonces cuando deciden en buscar un lugar agradable y seguro para vivir.

Estas son algunas de las mejores razones para elegir un Hogar de Ancianos:

a. Atención continúa las 24 horas: La mayoría de los asilos cuentan con personal profesional que trabajan las 24 horas. Aunque los médicos no tienen que estar necesariamente en la noche, las enfermeras cuidan a los residentes en esas horas. En casa, los mayores problemas que enfrentan los hijos e hijas es dedicar tiempo al cuidado de sus padres. La mayoría de los adultos lleva una vida muy ocupada, y, en dependencia del estado de salud del anciano, el cuidado del mismo puede ser un trabajo a jornada completa, algo que simplemente no se puede acometer además de las responsabilidades.

b. Sentido de comunidad: Las personas de todas las edades, ya sean párvulos o ancianos, prefieren tener al menos algún contacto con personas de su misma edad. Cuando los padres ancianos se mudan a casa de sus hijos, tal contacto es con frecuencia

imposible. Sin embargo, en un asilo, los residentes realizan múltiples actividades sociales, como excursiones diurnas a museos y parques, así como determinadas reuniones en el asilo. Este sentido de comunidad y pertenencia puede beneficiar grandemente, la salud mental del anciano.

### **Desventajas**

a. Gastos: Nadie ignora que los hogares son costosos, y pudieran estar más allá de las posibilidades de muchas familias. A menos que los padres hayan ahorrado su propio dinero de jubilación para estos gastos, no podrán asumir la pesada carga que representan.

b. Eliminan el sentido de pertenencia: Si bien un buen hogar de ancianos puede proporcionar un sentido de comunidad, patrocinando excursiones, cenas y otras actividades, la intensidad de ese sentido depende en gran medida del estado de salud de la persona. A los ancianos que no pueden levantarse de la cama, o que padecen varios niveles de demencia, los aqueja la soledad. Y, a pesar de las mejores intenciones de la familia, las visitas a los residentes de los hogares de ancianos tienen tendencia a posponerse en caso de familias demasiado ocupadas,

c. Falta de libertad: Las personas que han vivido muchos años y han logrado llegar a la “edad dorada” sin percances merecen su libertad. Pero en ocasiones, los hogares están tan estructurados, que se sacrifica tal libertad. Los hogares no pueden hacer que la participación de grupo dependa enteramente de las personas, porque eso deja abierta la posibilidad de que el residente no se adapte y no pueda aprovechar al máximo la vida en la institución.

Los hogares de ancianos, son lugares donde los adultos mayores pueden realizar diferentes actividades y convivir con muchas personas, hacer muchos amigos. Aunque es muy común en todo lugar hay ventajas y desventajas, en estos las podemos encontrar también. Se menciona la parte económica como un factor muy importante, ya que muchas personas no tuvieron un trabajo estable y por lo cual no reciben una pensión digna con la que puedan cubrir la mensualidad de la cuota, que tengan que pagar en el hogar que sea de su elección.



La falta de libertad es uno de las desventajas que afecta mucho al adulto mayor. Sin embargo, no deben ser tan estructurados como para no dejar que un residente se tome “el día libre” para dedicárselo a sus nietos, o sólo para relajar. Si bien la mayoría de residentes de hogares no pueden vivir de forma independiente, eso no quiere decir que debe sacrificarse su independencia. Ya que los adultos mayores necesitan también distraerse y disfrutar de gratos momentos con las personas que ama y que lo aman.

Las personas adultas mayores que viven en Hogares tienen derechos que se describen a continuación:

- 1- Relacionarse afectivamente con sus familiares u otras personas.
- 2- Recibir sus visitas dentro de los horarios adecuados.
- 3- Recibir información de los servicios y costos de los establecimientos.
- 4- Ser informado sobre su condición de salud.
- 5- No ser trasladado ni removido del establecimiento sin su consentimiento.
- 6- No ser aislado, excepto por causas terapéuticas.
- 7- Administrar sus propias finanzas o elegir a una persona encargada.
- 8- Cuando resida en forma permanente en un hogar o albergue deberá contribuir con el costo de su estadía.
- 9- Gozar de privacidad durante las visitas de su cónyuge o compañero.
- 10- Circular libremente dentro y fuera Del establecimiento, siempre que las condiciones físicas y mentales se lo permitan. Derechos de los Adultos Mayores. Recuperado de <http://www/conapam.go.cr>.

Toda persona es digna de ser respetada y en el momento que decide ir a vivir a un hogar, ya sea que lo elija él o su familia, es necesario que se le indiquen sus derechos para que los pueda conocer y se deben respetar esos derechos.

Al hablar del adulto mayor, es necesario también que se hable de lo que es la enfermería, ya que está íntimamente relacionada con los cuidados y la atención que se brinda a las personas.

## 2.11. Breve historia de la enfermería.

Existen diferentes teorías que se han desarrollado a través de los años, pero la primera es la de Florence, a partir de aquí nacen nuevos modelos. Cada modelo aporta una filosofía de entender la enfermería.

Según hacen referencia las autoras: Ann y Raile, en su libro Modelos y teorías en enfermería. (1999).

*La enfermería desde sus orígenes era considerada como ocupación basada en la experiencia práctica y el conocimiento común, y no contemplaba el conocimiento científico de la profesión, este nace con la primera teoría de enfermería. También las enfermeras centraban su atención a la adquisición de conocimientos técnicos que habían sido delegados. En 1852 Florence Nightingale con su libro "Notas de enfermería" sentó la base de la enfermería profesional, ella intentó definir cuál era la aportación específica de la enfermería al cuidado de la salud.*

*Entre 1950 - 1960 se formó una corriente de opinión para buscar cuales eran los fundamentos de la profesión”.*

Entre 1850 y 1950 existe un escaso desarrollo teórico influenciado por :

- 1- El Matiz femenino y religioso de la profesión. En esa época la mujer no era introducida en el estudio de las Ciencias.
- 2- Escasa formación científica. Sólo se limitaban a realizar actividades delegadas de sus superiores.
- 3- Nivel de estudios previos a la formación enfermera era bajo.
- 4- La situación sociopolítica de los países y las continuas guerras.
- 5- El desarrollo espectacular de la medicina. La atención se centra en el médico y olvidan al paciente. Historia de la enfermería recopilado de:  
([www/es/personal/dueñas/teorias7.htm](http://www/es/personal/dueñas/teorias7.htm))

Como se describe en lo anterior, es notorio que la enfermería ha sufrido muchos cambios a través de la historia, esto porque en el principio las mujeres no podían desempeñar el trabajo de la misma manera como lo hacen hoy.

Pero después del cambio que surgió con la teoría de Florence la enfermería tomó un rumbo diferente, lo que si se puede decir que desde un principio el objetivo principal era brindar la mejor atención a las personas que lo necesitaban.

En la actualidad existen muchas teorías que se clasifican de acuerdo a la necesidad que el usuario requiera.

Entre las cuales se pueden mencionar:

La teoría que creó Dorotea Orem, está relacionada con el auto cuidado de cada persona en la que describe y explica las causas que pueden provocar dicho déficit. Los individuos sometidos a limitaciones a causa de su salud o relaciones con ella, no pueden asumir el autocuidado o el cuidado dependiente. Determina cuándo y por qué se necesita de la intervención de la enfermera.

El trabajo que desempeña una enfermera, en relación al cuidado del paciente es de mucha importancia, debido a que en muchas ocasiones el paciente no puede realizarse sus cuidados por sí mismo, por tal razón Dorothea, describe a continuación la teoría del auto cuidado.

*Dorotea Orem define el autocuidado como “una contribución constante del ser humano a su propia existencia, a su salud y a su bienestar continuo. El autocuidado es la práctica de actividades que los individuos realizan a favor de sí mismos para mantener la vida, la salud y el bienestar”.(Iden,1999)*

La demanda de autocuidado terapéutico se refiere a la totalidad de acciones que deben realizarse durante un cierto tiempo para satisfacer los requerimientos, mediante la utilización de métodos válidos y acciones relacionadas con el tratamiento.

El déficit de autocuidado es la relación entre la agencia de cuidados y la demanda de esta acción terapéutica, en la que la primera no es adecuada para afrontar la demanda, determina cuándo y por qué se necesita el cuidado de enfermería.

## **2.12. Referencias y antecedentes personales de Dorothea Orem.**

Dorothea Elizabeth Orem, es una de las autoras teóricas de enfermería más destacadas de Norteamérica, nació en Baltimore. Maryland. Su padre trabajaba como obrero de la construcción y era un apasionado de la pesca, mientras que su madre, ama de casa, era muy aficionada a la lectura. La menor de dos hermanas.

Orem inició su carrera profesional en la escuela de enfermería del Providence Hospital, de Washington, D.C... Donde obtuvo su diploma de enfermería a principios de la década de 1930. Continúo después su formación y consiguió el B.S.N de The Catholic University of América en 1939 y el M.S. en educación en enfermería por esta misma Universidad en 1945. En el desempeño de su profesión. Orem trabajó como enfermera privada y de hospital y ejerció la docencia.

*Desde 1940 a 1949 fue directora de la escuela de enfermería y del Departamento de Enfermería del Province Hospital de Detroit. Tras abandonar esta ciudad, pasó siete años (1949-1957) en Indiana, donde trabajó en la División de Servicios Hospitalarios e Institucionales del Board of Health del estado de Indiana. En estos años su meta principal fue siempre mejorar la calidad de la enfermería en los hospitales generales de todo el estado. Fue en esta época cuando perfilo su definición de la práctica de la enfermería. (Iden).*

Orem se desempeño en muchos lugares donde trabajo en el área de la salud, donde ejerció su profesión de enfermera, en diferentes Hospitales, de la misma manera trabajo en diferentes Universidades como docente.

En 1957 se trasladó a Washington D.C., contratada por el departamento de Sanidad, educación y Bienestar del Office of Educación de los Estados Unidos, como asesora de

programas de estudios, desde 1958 hasta 1960. Durante su permanencia en este departamento trabajo en un proyecto para mejorar la formación en enfermería practica.

Entre otras distinciones que se le han otorgado, cabe resaltar los títulos honoríficos de doctora en ciencias del Incarnate Word College, en 1980, y de doctora en letras de la Universidad de Illinois Wesleyan, en 1988: el premio Linda Richard, concedido por la Nacional League For Nursing en 1991; y el nombramiento como miembro honorario de la American Academy of Nursing en el 1992.

Orem se retiró en 1984 y, desde entonces reside en Savannah, Georgia, dedicándose a leer y a viajar y, de forma ocasional a ofrecer su colaboración como asesora y conferenciante para explicar sus teorías en reuniones de enfermería.

Orem describió el autocuidado como una necesidad humana y la enfermería como un servicio. Resalto la particular atención que han de prestar las enfermeras a la necesidad que muestran las personas de un autocuidado continuado para prolongar la vida y la salud o para recuperarse de las lesiones y las enfermedades. Su contribución en relación al auto cuidado ha definido los sistemas globales de esta disciplina.

# CAPÍTULO 3

## **3. Marco Teórico.**

### 3.1. Los adultos mayores en la actualidad.

La vida es un milagro que Dios concede y se inicia con la concepción, es un proceso de transformación permanente. Este es un proceso muy completo y dinámico que culmina con la muerte, y solo cuando esto llegue el ser humano puede detenerse; cada etapa de la vida es maravillosa, por lo tanto hay que vivirla a plenitud, y con mayor razón esta última pues es la oportunidad de disfrutar lo vivido y gozar con lo que esté y con quienes estén a su alrededor.

Según referencias de la página de internet wikipedia, describe los siguientes datos en relación a la población adulta mayor en el mundo:

*De acuerdo a los estudios demográficos de las Naciones Unidas, en el año 2000 el mundo contaba con 590 millones de personas de setenta o más años de edad y en el año 2025 serán 1100 millones, con un aumento del 224 por 100 en relación con las cifras de 1975. Dicha población habitará tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo Envejecimiento. Recuperado de: (www.eswikipedia.envejecimiento humano).*

Como se puede observar la población adulta mayor va en aumento y las cifras son alarmantes en comparación con años pasados, en el año 2011, se observa una gran cantidad de personas mayores y en años futuros estas estadísticas irán en aumento. Tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo.

Pero ¿quiénes son los adultos mayores? según lo describen los autores Stanley, Blair y

Gautlett en su libro de Enfermería Geriátrica:

*Es un proceso para todas las personas, pero no tienen un denominador común cuando afecta la salud. La imagen del anciano encanecido y lisiado es un estereotipo igual al del joven robusto y activo y no abarca la gama de estados de salud que se haya en este segmento. ( Blair y Gautlett, 2009)*

Según la Organización Mundial de Salud, es considerada anciana o adulta mayor, toda persona mayor de 65 años para los países desarrollados y de 60 para los países en desarrollo.

Son personas que han pasado por diferentes cambios en la vida, después de una etapa robusta y activa, las fuerzas físicas van disminuyendo, los cambios anatómicos físicos e internos son notorios. Es un grupo de personas que pertenecen al grupo etéreo, que comprende personas que tienen más de 65 años de edad. Se considera por lo general que los adultos mayores, solo por haber alcanzado este rango de edad, son lo que se conocen como pertenecientes a la Tercera Edad o ancianos.

Si se hace una comparación en relación a la población adulta mayor de los años 1975 con la población mayor del año 2000, se puede observar a simple vista el aumento, y según estimaciones se podría decir que para el año 2025 se espera que sean 1100 millones, con un aumento del 224 por 100. Esta población habitará tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo.

### **3.2. La población adulto mayor de Costa Rica.**

Como se ha dicho anteriormente, la población Adulta Mayor de Costa Rica, va en aumento y es notorio esto ya que las persona han tomado más consideración en relación a la importancia de su salud, esto les ha ayudado a prolongar los años de vida.



Según estudios realizados por la Universidad de Costa Rica:

*La población mayor de 65 años se duplicará en los próximos 15 a 20 años en Costa Rica, cuando pase de 278.000 o al menos 600.000 en un proceso inédito de envejecimiento para el país”.*

La velocidad en que se prevé se dará envejecimiento poblacional hace que el proceso sea inédito, por cuanto en los países desarrollados este incremento se dio en un lapso de 70 años, lo cual permitió a esas sociedades y a las familias contar con un periodo de adaptación.

En Costa Rica, por cada cien personas en edad de trabajo, 48 son dependientes, pero esta tendencia está bajando por el descenso en el número de hijos que tienen las mujeres y por el aumento en la esperanza de vida.

En la actualidad de casi cinco millones de costarricenses, existe un seis por ciento que sobrepasa los 65 años. En el 19 por ciento de los hogares vive un adulto mayor, y precisamente son estos los hogares los de mayor incidencia en la pobreza, que afecta a más del 16 por ciento de de la población total del país.

Uno de los temas prioritarios del desarrollo social en nuestro siglo es el envejecimiento de la población esto debido a la disminución de los niveles de mortalidad y el descenso de la fecundidad ha permitido que una porción considerable de la población viva hasta una edad avanzada.

Este proceso de transición que está ocurriendo aceleradamente en países como Costa Rica, provoca que la estructura de edades de la población esté perdiendo su forma estrictamente triangular debido al incremento de la proporción de la persona de edades avanzadas y a la disminución relativa de la población menor de 15 años.

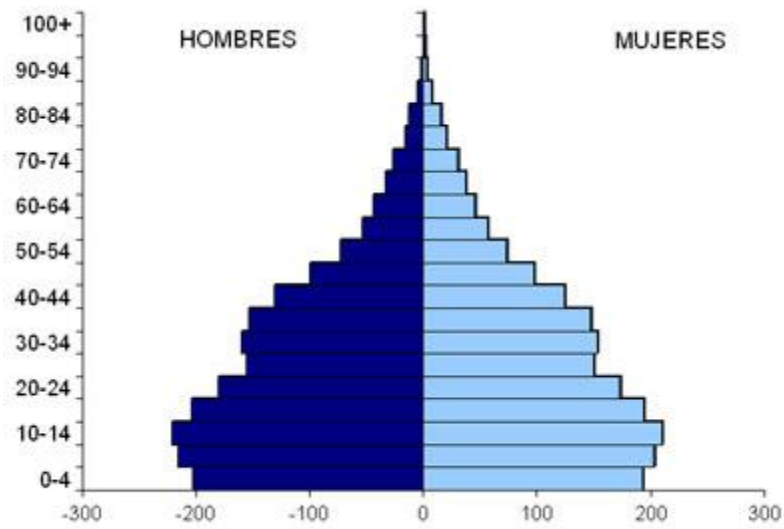
Según datos provistos por el Consejo Nacional de la persona Adulta Mayor (CONAPAM) podemos observar que:

*En relación con los demás países, la sociedad costarricense presenta un proceso de envejecimiento acelerado de su población. Mientras que en los países desarrollados se tardó entre 100 y 140 años para que el grupo de personas de más de 65 años se duplicara, en Costa Rica sucederá lo mismo en los próximos 25 ó 30 años.*

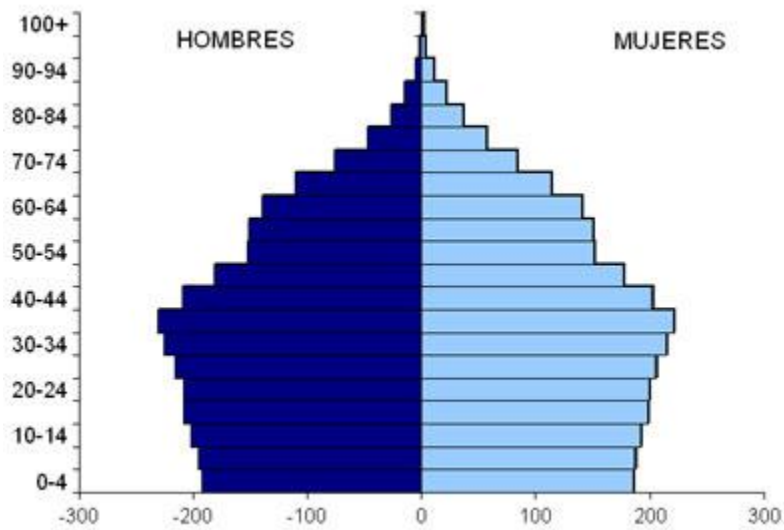
Es importante destacar que la esperanza de vida al nacer es de 76,91 años en los hombres y para las mujeres de 81,42 años (XII informe Estado de la Nación, 2006).

En las siguientes gráficas se muestra las personas adultas mayores por sexo, la comparación en el crecimiento de esta población en los años del 2000 hasta el año 2050, para poder conocer los cambios que son tan claros en relación al sexo que vive más.

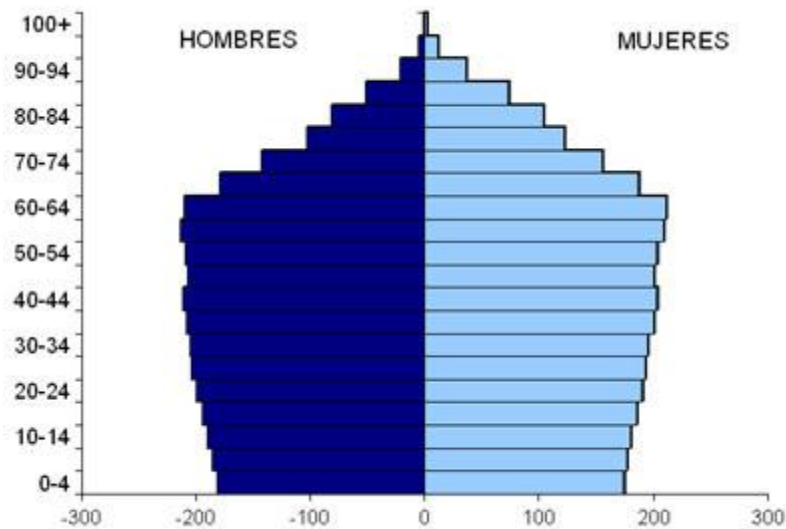
**Pirámide 1: población por sexo y edad, 2000**



**Pirámide 2: población por sexo y edad, 2025**



### Pirámide 3: población por sexo y edad, 2050



Al analizar éstas tres pirámides se observa, que son las mujeres quienes viven más años, Esto se debe quizás a factores biológicos; Con el cuidado en la maternidad se ha reducido la tasa de mortalidad. Las mujeres tienen menos probabilidad de sufrir ataques cardíacos; Son más sociables y no se han visto involucradas en trabajos peligrosos. Esto reflejará entonces, una gran tasa de enviudes. La capacidad de recuperación de una mujer adulta mayor dependerá del círculo cercano de familia y pares para su apoyo social.

Por naturaleza se puede decir que las mujeres cuidan más de su salud que los hombres, ya que están pendientes de los cambios fisiológicos que experimentan y si sienten un malestar acuden de inmediato al médico para hacerse una valoración, esto hace que si hay una patología se pueda tratar a tiempo.

Caso contrario en los hombres, quienes solo visitan al médico cuando la situación ya es de urgencia, son muy pocos los que tienen un control anual para estar valorando su salud, en esto radica que las mujeres viven más años que los hombres.

El siguiente estudio revela de manera clara como las mujeres sobre viven más que los hombres y cuanto es el porcentaje de adultos mayores que viven solos.

*Las mujeres sobreviven a los hombres y los estudios revelan que solo el 41% de las adultas mayores viven con su cónyuge, en comparación con el 73% de los varones mayores. La mayoría de los adultos mayores residen en la comunidad y menos de 4.5% viven en instituciones. A medida que estos avanzan en su edad el índice estadístico de personas debilitadas aumenta de 1.1% entre las edades de 63 a 74 años, hasta alrededor del 18.2% en adultos de 85 años a mayor, que viven en instituciones. Esto indica con claridad que, en su mayoría, los adultos mayores viven solos o habitan en un centro o alguna vivienda de asistencia lo que se destaca la importancia de alentar el envejecimiento exitoso mediante la promoción y protección de la salud con objetivos centrales de la intervención de enfermería para los adultos mayores. Adultos Mayores. Recuperado de: (www.conapam.co.cr).*

Según los datos vistos anteriormente podemos ver que la mayoría de adultos mayores viven en su casa, ya que deciden en acuerdo con la familia contratar una persona que los cuide y si padecen alguna enfermedad crónica contratan personal capacitado, en el área de enfermería, para brindarle los mejores cuidados.

Se puede decir que este sistema de cuidados a adultos mayores está teniendo mucha demanda en nuestros días, ya que las personas que pueden económicamente darle una atención a su adulto mayor, en su propia casa lo prefieren de esta manera.

Pero que se puede decir de los cuidados a los adultos mayores en sus casas:

En nuestros días se han formado muchas empresas que se preocupan por dar una atención integral a las personas mayores y esto lo realizan en sus propias casas, donde la persona o su familia se encargan de pagar por los servicios que se le brindan.

El personal varía desde Auxiliares hasta Licenciadas en Enfermería, el personal dependerá de la situación de salud que el usuario presente.

Muchas personas han adoptado este sistema ya que lo único que desean es que su familiar, ya sea padre, madre, tío, etc. Tenga una mejor calidad de vida en esta etapa.

Se puede mencionar que existen muchas empresas de este tipo, pero lo que varía en algunas ocasiones es el costo económico, ya que tienen tarifas diferentes.

Al referirnos a las personas adultas mayores, es de suma importancia citar algunas teorías que aclaran lo que es el envejecimiento:

A través del tiempo se ha buscado la fuente de la eterna juventud sin lograrlo. Hasta la actualidad los avances en las investigaciones del género humano son una esperanza más para las “utopías del pensamiento”, la idea de permanecer física y mentalmente estacionada en una edad pre determinada es muy tentadora, ante esto se encuentra el ser humano “a la primera disyuntiva”

### **¿Qué edad es la ideal en la vida de una persona?**

Si es que existe una edad adecuada, en la vida para unos, es la infancia, porque no tenían que preocuparse por nada, para otros es la juventud ya que se encontraban con todas las fuerzas y las energías que les permitían hacer todas las cosas que deseaban, y para otros es la madures donde se encuentran realizados con sus familias y trabajos y estables.

**Según lo describe los autores: D'Hyver y Gutiérrez en su libro de (Geriatría, 2009).**

*Los niños quieren crecer, tener experiencia, conocimiento, libertad; algunos padres tendrían la tentación de dejar a sus hijos intactos pero en teoría aumentarían sus niveles intelectuales, mas ya no su cuerpo y la frustración aparecería en ellos, los jóvenes estarían felices pero lograr alcanzar los puestos y el nivel de las personas adultas, tener experiencias, avanzar en lo que significa el poder, mantener su vitalidad física. Los adultos quizás escogerían permanecer así. Actos capaces poseedores del éxito en la vida.*

Si cada individuo aprendiera a ser agradecido con Dios por el don de la vida, aprendería a disfrutar cada etapa de ella, sin refunfuñar por las situaciones o los cambios que le toquen experimentar.

El ciclo de la vida no se puede cambiar, aunque la ciencia se encarga cada día de descubrir nuevas cremas, técnicas y procedimientos para tratar de retasar el envejecimiento, so lo puede ser por un tiempo, ya que tarde o temprano el envejecimiento aparecerá.

Se han realizado diferentes estudios sobre teorías del envejecimiento por algunos investigadores, las cuales ayudan a identificar las diferentes necesidades que se presentan en el adulto mayor.

A continuación se mencionan algunas teorías que son de importancia en la comprensión del envejecimiento:

### **Teoría del Deterioro:**

Esta teoría propone que al acumular los productos de desecho del metabolismo o la privación de nutrientes causa daños en la síntesis del ADN, lo que ocasiona disfunción molecular, y luego falla orgánica, los proponentes de esta teoría creen que el cuerpo se desgasta de manera programada. Los radicales libres son ejemplo de productos de desecho metabólico y causan lesiones cuando se acumulan, estos radicales son átomos o moléculas con un electrón impar. Tales especies químicas son muy reactivas y se generan en reacciones que ocurren durante el metabolismo. En ocasiones normales, los radicales libres son destruidos con rapidez por sistemas enzimáticos protectores, pero algunos de ellos escapan y se acumulan en estructuras biológicas donde causan daño.

Debido a que el índice metabólico tiene una gran relación con generaciones de radicales libres, los científicos plantean la hipótesis de que la velocidad de producción de estos radicales se enlaza de algún modo con la determinación del tiempo de vida. Aunque no se ha demostrado la permanencia de la pertinencia de estos descubrimientos, en el ser humano sobre todo por la falta de investigación en el hombre.

## **Teorías Psicosociológicas**

Estas teorías se centran en el cambio de conductas y actitudes que acompañan al envejecimiento, en contraposición a las implicaciones biológicas del deterioro anatómico. En esta se combinan las variaciones sociológicas, o no fisiológicas, con los cambios psicológicos.

Parte de que cada persona (joven de edad media o de edad avanzada), es única y a lo largo de su vida ha experimentado múltiples sucesos. En estos últimos 40 años se han propuesto un gran número de teorías, con las que se intenta describir la forma en que las actitudes y conductas en las primeras etapas de la vida, influyen en la capacidad individual para adaptarse al proceso de envejecimiento. A este proceso se le llama “envejecimiento exitoso”.

## **Teorías de la Personalidad**

La personalidad humana, es un campo fértil que ha crecido en los últimos años, y estimula a la investigación.

En esta teoría se estudian aspectos de desarrollo psicológico sin delinear tareas ni expectativas específicas para los adultos mayores Jung presenta una teoría del desarrollo de la personalidad adulta en la que se clasifica a las personalidades como extrovertidas e introvertidas, además plantea un necesario equilibrio entre ambas para tener una buena salud, Jung pensaba que al disminuir las demandas y responsabilidades familiares y los lazos sociales, lo cual es frecuente en la edad avanzada los adultos mayores se vuelven más introvertidos. Se considera la última etapa de la vida como el tiempo en que las personas hacen un inventario de su existencia, un periodo de búsqueda retrospectiva más que prospectiva. Con frecuencia descubre que la vida le ha dado una serie de opciones que, una vez seleccionadas lo orientan en una dirección que no es posible cambiar. Aunque es común que se arrepientan de ciertos aspectos de su vida muchos de los adultos mayores expresan un sentido de satisfacción por otros.

Para las enfermeras que trabajan con este grupo de edades y ayudan a los adultos mayores a identificar las oportunidades para conseguir una vida social significativa, este es un aspecto importante para facilitar un envejecimiento exitoso. Los buenos amigos, la familia y los profesionales, con frecuencia sienten la compulsión de animar a los adultos mayores para que



participen en actividades sociales aceptadas, como integrarse a un centro para personas de la tercera edad.

Para muchos adultos mayores, los centros para la tercera edad constituyen una fuente de actividades específicas que les brindan un sentido de afirmación de lo que era valioso en los “buenos años pasados”, muchos de ellos buscan la compañía de otras personas, formando amistades de los compañeros que encuentran en el hogar.

Es necesario ayudar a las familias a comprender la importancia de continuar las interacciones interpersonales entre adultos de todas las edades.

### **3.3. Necesidades principales de los Adultos Mayores**

En la historia se ha conocido un psicólogo estadounidense, principalmente por haber creado la pirámide de las necesidades de un ser humano, donde se describe cada una por prioridad.

Todo ser humano tienen necesidades, las cuales debe satisfacer para sentirse realizado en la vida, entre las cuales se pueden mencionar: Fisiológicas, seguridad, afiliación, reconocimiento y auto realización.

Abraham Maslow estudió estas necesidades y la Enciclopedia Wikipedia lo define como:

*La escala de las necesidades de Maslow se describe a menudo como una pirámide que consta de cinco niveles: los cuatro primeros niveles pueden ser agrupados como necesidades de déficit, al nivel superior lo denominó autorrealización, motivación de crecimiento, o necesidad de ser. La diferencia estriba en que mientras las necesidades de déficit pueden ser satisfechas. Necesidades principales. Recuperado de: ([www.es.wikipedia.org/wiki/necesidades/maslow](http://www.es.wikipedia.org/wiki/necesidades/maslow))*

En esta escala se pueden observar las diferentes necesidades de una persona, estas están formadas en cinco niveles donde se describen cada una de acuerdo a su prioridad.

Maslow, quién fue un psicólogo que se interesó en estudiar las necesidades del ser humano, realizó diferentes investigaciones que han sido de mucho valor en las diferentes áreas de la Psicología.

Según se mencionan a continuación de mayor a menor son:

La autorrealización es donde se describen la moralidad, creatividad, espontaneidad, falta de prejuicios, atención de hechos, resolución de problemas. En cuarto lugar se describen las necesidades de reconocimiento que son: autorreconocimiento, confianza, respeto y éxito. En tercer lugar se encuentran las necesidades de afiliación que se forman de amistad, afecto, e intimidad sexual. En segundo lugar se encuentran las necesidades de seguridad que son: seguridad física, de empleo, de recursos, moral, familiar, de salud y de propiedad privada. Y en primer lugar se encuentran las fisiológicas que son: respiración, alimentación, descanso, sexo, homeostasis.

Estas necesidades que se han descrito, según las presenta Maslow, de manera detallada, tienen una estrecha relación con lo que es la estima de una persona. De manera que si una persona ha logrado suplir estas necesidades satisfactoriamente, favorecerá en gran medida su autoestima y la satisfacción de los logros obtenidos en la vida.

Maslow describió dos tipos de necesidades de estima, un alta y otra baja.

- a. La estima *alta* concierne a la necesidad del respeto a uno mismo, e incluye sentimientos tales como confianza, competencia, maestría, logros, independencia y libertad.
- b. La estima *baja* concierne al respeto de las demás personas: la necesidad de atención, aprecio, reconocimiento, reputación, estatus, dignidad, fama, gloria, e incluso dominio.

La merma de estas necesidades se refleja en una baja autoestima y el complejo de inferioridad. El tener satisfecha esta necesidad apoya el sentido de vida y la valoración como individuo y profesional, que tranquilamente puede escalar y avanzar hacia la necesidad de la autorrealización.

La necesidad de autoestima, es la necesidad del equilibrio en el ser humano, dado que se constituye en el pilar fundamental para que el individuo se convierta en el hombre de éxito que siempre ha soñado, o en un hombre abocado hacia el fracaso, el cual no puede lograr nada por sus propios medios.

Haciendo referencia a lo que son los adultos mayores, se puede observar que hay mucha personas que no han logrado sus objetivos en la vida y esto les afecta en cierto grado en una baja autoestima, mientras que si se observan las personas que lograron obtener sus objetivos y realizar muchas cosas en la vida, se puede decir que se muestran satisfechos por sus logros obtenidos.

Todo persona en la vida tiene diferentes oportunidades que debe aprovechar para alcanzar el éxito y realizar los planes que se ha propuesto.

### **Personas autorrealizadas**

Maslow dedujo de sus biografías, escritos y actividades una serie de cualidades similares. Estimaba que eran personas:

- a. Centradas en la realidad, que sabían diferenciar lo falso o ficticio de lo real y genuino;
- b. Centradas en los problemas, que enfrentan los problemas en virtud de sus soluciones;
- c. Con una percepción diferente de los significados y los fines.

En sus relaciones con los demás personas:

- a. Con necesidad de privacidad, sintiéndose cómodos en esta situación;
- b. Independientes de la cultura y el entorno dominante, basándose más en experiencias y juicios propios;
- c. Resistentes a la enculturación, pues no eran susceptibles a la presión social; eran inconformistas;
- d. Con sentido del humor no hostil, prefiriendo bromas de sí mismos o de la condición humana;
- e. Buena aceptación de sí mismo y de los demás, tal como eran, no pretenciosos ni artificiales;
- f. Frescura en la apreciación, creativos, inventivos y originales;

- g. Con tendencia a vivir con más intensidad las experiencias que el resto de la humanidad.

La autoestima o la valía que cada persona adulta tenga es de suma importancia, como se describe en los párrafos anteriores es marcada la diferencia entre una persona que tienen una buena autoestima a una que no sabe valorarse, esto por diferentes razones que ha tenido que enfrentar en la vida. Esto factores de autoestima pueden afectar significativamente al llegar a ser una persona adulta mayor, esto debido a que se ha comprobado de acuerdo a estudios que una persona con una buena autoestima es capaz de enfrentar los diferentes cambios de manera positiva, viendo siempre el lado bueno de las cosas. Tomando en cuenta que los cambios son parte de la vida de cada persona y que cada cambio trae consigo cosas buenas que se deben aprovechar en la vida.

En el periódico de la Nación del día domingo 9 de octubre del 2011, en la revista Proa, sacan un documental muy importante en relación a las personas mayores de 65 años, y diferentes consejos para aprovechar el tiempo para realizar diferentes actividades y sentirse bien en esta etapa de la vida tan linda.

Muchas personas sienten temor cuando van llegando a los años dorados, pero es entonces cuando deben aprovechar el tiempo del que pueden disponer para dedicarse a realizar actividades que sean de su agrado.

Pero es aquí donde surge la gran pregunta: ¿cómo hacer frente a esta nueva etapa de forma positiva?

Los especialistas aseguran que la planificación es clave para disfrutar de una vejez plena. Para ello es necesario tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

- a. La Psicogerontóloga Jenny Mora. Le propone hacer un ejercicio que consiste en escribir en una hoja de papel 10 ventajas de llegar a la vejez.
- b. Formularse la siguiente pregunta: ¿Cuál es el legado para el mundo? Esto incluye los logros cosechados en la vida como la crianza de los hijos, viajes, cursos realizados, títulos obtenidos y hasta el apoyo que les dio a sus vecinos.

- c. Valgo mucho. “somos lo que pensamos” las palabras negativas pueden afectar el ánimo y la forma de ver la vida, por eso trate de no decir palabras como: ya estoy muy viejo para esto o no sirvo para eso. En su lugar trate de repetir pensamientos positivos como: “sí puedo”, o “soy una persona que desea vivir a plenitud”
- d. Realice actividades físicas. La actividad física, la natación, los aeróbicos mejoran la condición física de las persona.
- e. Cursos y viajes. Sin duda esta es la época perfecta para realizar todas aquellas actividades que siempre quiso, se puede aprender a tocar un instrumento, aprender un segundo idioma, recorrer el mundo o trabajar como voluntario en alguna institución.
- f. Entre amigos. Otra forma de enfrentar esta etapa de forma positiva, es contar con una red social que le brinde un respaldo emocional. Formar parte de clubes o agrupaciones para adultos mayores.

Los adultos mayores pueden realizar muchas actividades que en tiempos pasados no pudieron hacerlo debido a las responsabilidades que debían cumplir.

En esta etapa disponen de más tiempo libre, ya que no tienen que cumplir con un horario riguroso de trabajo, y menos responsabilidades que atender.

Pueden concentrarse en realizar actividades que más les guste y mantener una actitud positiva, aceptándose y amándose para que los demás lo acepten de la misma manera y vivir una vida plena.

Los adultos mayores tienen que enfrentarse a la Jubilación, en el momento que terminan su periodo laboral, se enfrenta a una nueva etapa de su vida, donde lo atormentan muchas ideas de incertidumbre en relación a lo que sucederá en los próximos años.

### 3.4. Un lugar llamado hogar

Desde la perspectiva del anciano, hay una serie de factores que moderan el cambio de residencia. La familiaridad de la configuración física de una casa, el rechazo a abandonar antiguos vecinos y amigos, el miedo a reconocer la dependencia, cada vez mayor, y el apego emocional a un lugar que puede haber sido el hogar durante décadas y el centro de muchas experiencias importantes de la vida refuerzan la inercia.

Al mismo tiempo, los decrementos psicológicos, el decaimiento de la salud, la menor capacidad para tratar con el entorno del vecindario, la muerte del cónyuge, el aumento del aislamiento social a medida que otros individuos de su generación fallecen o se trasladan y la menor capacidad para mantener físicamente la residencia se convierten en una opción para muchos.

*El dilema persistente no es simplemente un problema para los individuos de edad avanzada. También es una preocupación importante para sus familias.*

*Los estudios que abarcan varias décadas han registrado que los ancianos tienden a expresar altos niveles de satisfacción con su alojamiento, incluso cuando la calidad física de su residencia deja mucho que desear. Estos hallazgos se han atribuido a la defensa del ego, a la familiaridad generada por la duración considerable del domicilio y al desarrollo de un apego al domicilio como hogar.*

*La necesidad de un hogar es un imperativo humano fundamental que ofrece un lugar de orden y de control en un mundo caótico. Es un espacio diferenciado del mundo exterior, que a menudo, es contemplado como hostil". Hogares, recuperado de: ([www.biz\\_keliza.org/index](http://www.biz_keliza.org/index).)*

Al momento de decidir cuál es el lugar donde va a vivir el adulto mayor los últimos años de su vida. La familia juega un papel muy importante en la toma de decisiones, ya que son muchos los factores que se toman en cuenta.

El lugar debe ser agradable, acogedor y donde puedan satisfacer las necesidades más básicas de las personas. Aunque jamás se podría comparar con su propia casa. Para muchos adultos es difícil el tener que abandonar su casa, donde tienen su espacio para realizar las diferentes actividades, y tienen su privacidad.

Todo cambia cuando ellos tienen que compartir su habitación con personas desconocidas y la rutina de su vida es totalmente diferente. Esto cuando no pueden pagar más, ya que en el hogar de ancianos Santiago Crespo, hay opciones de residencias en la cual el usuario puede decidir si desea vivir en una cabina, donde puede tener su privacidad, y poner una persona que la cuide todo el día. Esto es posible cuando el adulto puede cancelar una cantidad elevada de dinero, cuando no cuenta con los medios para hacerlo, no queda otra opción que vivir y compartir con otros su habitación.

Es necesario hacer la siguiente pregunta, al adulto mayor, para conocer el significado que él le da al término hogar:

*Para muchos individuos de edad avanzada, es un marco que acrecienta la sensación de competencia personal. La íntima familiaridad con la configuración de las habitaciones, la colocación de los muebles y los sitios donde refugiarse cuando se produce un acceso de sueño ofrecen seguridad de la capacidad de mantener la independencia, a pesar del fallo de la capacidad fisiológica y sensorial. (Idem)*

El domicilio puede estar impregnado de significado como símbolo de la continuidad familiar. Asimismo, podría ser un depósito de recuerdos y proporcionar un enlace con el pasado, bien mediante significados acumulados del recuerdo de acontecimientos que tuvieron lugar dentro del marco físico (la muerte del cónyuge, una fiesta entrañable, el anuncio de un matrimonio futuro) o con los recuerdos y el sentido del individuo que son evocados a través de las posesiones y objetos personales que se mantienen dentro del hogar. Estas conexiones proporcionan un sentimiento de interiorismo autobiográfico.

Tanto el domicilio como las posesiones que contiene pueden servir de museo de la historia de la vida, las manifestaciones físicas de un camino que se ha recorrido a lo largo de la vida.

El hecho de tener que dejar sus pertenencias y cambiar su casa por otro lugar, es una situación difícil por la cual el adulto mayor se enfrenta a la hora de decidir donde se irá a vivir.

### **El traslado o el cambio de domicilio.**

La adaptación a una residencia por parte del anciano es un proceso que comparte la reconciliación de necesidades emocionales y conflictivas, durante un periodo de tiempo considerable.

*La persona mayor suele resistirse al traslado, a primera vista, muchas veces no manifiesta lo que parecerían ser respuestas racionales a las necesidades residenciales cambiantes. Quizá reconozcan que su vivienda es inferior, falta de facilidades e inadecuadas en cuanto a sus circunstancias psicológicas, económicas y sociales. Sin embargo, incluso si profesan expresamente el deseo de trasladarse, estas aspiraciones frecuentemente no se traducen en la conducta.*

*(Idem)*

Por naturaleza a los seres humanos no les gustan los cambios, por tal razón. Los adultos mayores sufren mucho cuando tienen que ser trasladados a un nuevo lugar para que puedan vivir.

La adaptación podría estar influida por el estatus del anciano previo al traslado, el punto hasta el que las decisiones de traslado son voluntarias en lugar de obligadas, y el grado hasta el que el individuo participa en el mismo proceso.

Para la familia este es un proceso que comporta gran angustia y sentimiento algunas veces de culpabilidad y fracaso.

En la mayoría de casos, el anciano efectúa este último traslado con gran pesar, ya que representa un reconocimiento claro de la muerte venidera y una separación del hogar y de las posesiones de toda una vida.



Por otra parte, muchos ancianos frágiles son conscientes de la carga de responsabilidad que imponen sobre los miembros de su familia y están ansiosos por minimizar el impacto de su incapacidad sobre sus seres queridos.

Por consiguiente, algunos individuos de edad, pese a ser enormemente reacios, eligen la institucionalización de modo voluntario.

Son muy pocas las personas que toman la decisión sin ningún problema para ir a vivir a un hogar, ya que saben que ahí tendrán los cuidados necesarios y que hay personal profesional capacitado para cuidarle de la mejor manera.

Lastimosamente aun teniendo todas las comodidades que se requieran, no es igual el sentimiento que ahí experimente como el de su propio hogar.

Para algunos adultos mayores es difícil realizar la transición de su hogar familiar, a un Hogar de ancianos, pero ¿cómo mitigar la transición?

Para esto es muy importante tomar en cuenta los siguientes aspectos.

### **3.5. Mitigar la transición**

Existen diversas formas con las que se pueden minimizar las consecuencias potencialmente negativas del traslado:

- a. Creación de un entorno de destino atractivo que facilite un estilo de vida confortable y engendre un sentimiento de hogar.
- b. Oferta de apoyo a la persona mayor y a su familia durante el proceso de la decisión del traslado.
- c. Fomentar un sentido de continuidad con los ambientes del pasado.

La creación de un ambiente en el que una persona mayor pueda funcionar eficazmente no representa un hogar, proceso que conlleva algo más que un buen arquitecto.

Es necesario facilitar la personalización del espacio. Proporcionar apoyo durante el proceso de cambio de domicilio constituye una segunda estrategia para la intervención constructiva en el proceso de cambio de domicilio del anciano. Se puede ofrecer un apoyo significativo con la mayor información posible con respecto a la nueva residencia. Hay que involucrar a la persona tanto como sea posible en el proceso continuo de la toma de decisiones con respecto a la acomodación futura.

El salir de su hogar para el adulto mayor es considerado como una pérdida, por lo que se hace necesario mencionar:

### **3.6. Pérdidas más comunes en los adultos mayores:**

El mundo del anciano experimenta y sufre diferentes pérdidas las cual impacta al anciano, en su estado emocional, cuando comienza a experimentarlas. Estas pérdidas son relacionadas con el proceso fisiológico del envejecimiento, y como enfermeros o personal del equipo de salud debemos hacer

Entre las pérdidas más comunes que se pueden encontrar en la página web de plenitud son:

#### **3.6.1 Pérdidas físicas:**

- a. La pérdida o disminución en la capacidad del funcionamiento
- b. La pérdida o disminución en la movilidad.
- c. La pérdida o disminución en el estado de salud.
- d. La pérdida o disminución en la capacidad sexual.

Dichas pérdidas o disminuciones en el estado fisiológico del anciano tiene como consideraciones generales:

- 1.-La dificultad siempre existe en aislar cambios normales del proceso del envejecimiento.
- 2.-La interrelación que existe entre los aspectos físicos y psicológicos del envejecimiento.
- 3.-El envejecer, afecta a todos los sistemas de la persona en diferentes puntos que estos varían.
- 4.-Las personas no envejecen con un patrón definido, envejecer es un proceso individual, nadie envejece al mismo paso.
- 5.-Las necesidades básicas de las personas no cambian de una edad a otra. Con frecuencia los adultos mayores experimentan una reducción de la movilidad y deben depender de otras para desplazarse. Perdidas en el Adulto Mayor. Recuperado de: (www.plenitud. La tercera edad)

### **3.6.2 Pérdidas sociales.**

Esto es pérdida del trabajo a eventos continuos y progresivos a través del ciclo de la vida, entre ellas están:

Pérdida del trabajo por la jubilación por ello hay:

- a. Pérdida de status.
- b. Pérdida de amigos
- c. Pérdida de ingresos económicos.
- d. Pérdida de roles (amigos, compañeros, rol laboral, etc.).
- e. Pérdida del cónyuge por muerte.
- f. Pérdida de posiciones.

Los problemas que llevan dichas pérdidas son: soledad, aislamiento, depresión, limitaciones de tipo económico lo cual general genera frustraciones y sensación de malestar.

### 3.6.3 Pérdidas psicológicas.

Estas pérdidas se sufren a consecuencia de efectos sumario que sobre la persona genera todas las pérdidas ya mencionadas, entre ellas tenemos:

1. Pérdida o disminución de autoestima y autoestima.
2. Pérdida o cambio en el continuó Independencia - Interdependencia -Dependencia.
3. Pérdida o disminución en la sensación de bienestar con uno mismo.
4. Pérdida en el manejo decisiones o control sobre su vida.
5. Pérdida o disminución en la capacidad mental (Idem)

Como se puede observar son muchas las pérdidas o los cambios que los adultos mayores sufren, en los diferentes ámbitos de su vida.

En el aspecto físico podemos ver como la movilidad disminuye, su apariencia denota que está un poco avanzado en años, en el aspecto psicológico podemos observar algunas veces que padecen depresión por estos mismos cambios.

En este proceso la familia juega un papel muy importante en cuanto al apoyo emocional y físico que ellos puedan darle, aunque se encuentran muchos ancianos que no se han casado o que no tienen familia y por lo tanto ellos deciden arreglar su situación residencial para los últimos años de su vida.

Toda persona desea llegar a mayor, pero nadie desea envejecer, por la sencilla razón que nadie quiere pensar en la muerte muchas veces relación la vejez con la muerte, a nadie le gusta pensar en la muerte les da miedo envejecer.

Cada etapa de la vida es maravillosa y si desde la niñez las personas tomaran conciencia en los cuidados que deben tener para disfrutar de buena salud en el futuro, tendrían más cuidado, en su alimentación y su estilo de vida. Cuidando de su cuerpo como Dios lo mando, ya el cuerpo es templo y morada del Espíritu Santo.

En la actualidad se pueden encontrar diferentes redes que ayudan a la persona adulta mayor a desarrollarse en los diferentes ámbitos de su vida. A continuación se mencionarán algunos:

### **3.7 Redes de apoyo para el adulto mayor.**

Debido al aumento poblacional y de la esperanza de vida, se insiste en la necesidad de contar con diferentes instituciones dirigidas a las personas mayores que garantizan el cumplimiento de sus derechos fundamentales. Por esta razón las distintas administraciones de gobierno de nuestro país han implantado una variedad de instituciones para la población adulta mayor, entre las cuales podemos mencionar:

#### **3.7.1 Junta de Protección Social de San José (J.P.S.S.J)**

La Institución fue constituida como Junta de Caridad, por decreto XXV aprobado el 3 de julio de 1845 por la Cámara de Representantes y el 18 de julio de ese mismo año por la Cámara de Senadores.

El 11 de noviembre de 1936, por medio del decreto número 19, publicado en La Gaceta del 12 de noviembre de 1936, en su artículo 22 se cambia el nombre de la Junta de Caridad de San José por el de Junta de Protección Social de San José, que seguiría velando por la caridad y la asistencia social a los costarricenses como lo hizo a lo largo de noventa y un años atrás.

*En enero de 1950, en el seno de la Directiva de la Junta de Protección Social de San José, se habla de organizar un Sistema Hospitalario Nacional y de la necesidad de contar con el producto de la lotería, sin debilitar financieramente a la Junta de Protección Social de San José, por lo que se presenta a la Asamblea Legislativa un proyecto de ley que fue aprobado, promulgándose la Ley número 1153 del 14 de abril de 1950, denominado LEY GENERAL DE ASISTENCIA MEDICO-SOCIAL. Recuperado de <http://www.jps.go.cr/marco>)*

El principal objetivo de la Junta de Protección Social de San José, es la búsqueda de un enfoque socio estatal para resolver con solidez los problemas de salud pública. En esta línea financia programas médico sociales dirigidos a las clases más necesitadas del país, otorgando un 62% de los premios y no vendidos de las loterías nacionales a los establecimientos de la atención a la población adulta mayor sin fines de lucro, según lo estipula en la ley # 7395 del 3 de mayo de

1994. Se podría decir que este porcentaje es el principal sustento de los establecimientos de Atención a la Población Adulta Mayor.

La JPSSJ, al financiar dichos establecimientos contribuye a satisfacer las necesidades básicas de la población adulta mayor beneficiaria, además financia proyectos específicos destinados a la construcción de infraestructura, mejoramiento e planta física, compra de mobiliario, equipo y otros rubros.

### **3.7.2 La Caja Costarricense de Seguro Social (C.C.S.S)**

Creada en 1943 y reformada en 1983, es una de las principales instituciones en que se fundamenta la seguridad social costarricense. Protege a la población adulta mayor mediante el Régimen de Pensiones: Invalidez, Vejez y Muerte, El régimen no Contributivo y el Régimen de Enfermedad y Maternidad.

### **3.7.3 Constitución Política de la Republica de Costa Rica (7 de noviembre de 1949)**

La Constitución política es un ente rector donde se dan a conocer los diferentes derechos y deberes de todos los ciudadanos nacidos en Costa Rica.

*En el artículo 51 se señala que: “la familia como elemento natural y fundamental de la sociedad tienen derecho a la protección especial del estado. Igualmente tendrá derecho a esta protección la madre, el niño, el anciano y el enfermo desvalido. Constitución Política de Costa Rica. Recuperado de: ([www.constitution.org/cons/costaric.htm](http://www.constitution.org/cons/costaric.htm)).*

La familia tiene un papel muy importante en la sociedad desde tiempos antiguos, cada uno de sus miembros necesita ser comprendido, ayudado y apoyado.

Los adultos mayores, como miembros de una familia, tienen derecho de ser protegidos no solo por el estado que legalmente vela por sus necesidades, sino también por su familia.

*En el artículo 73 “se establecen los seguros sociales en beneficio de los trabajadores manuales e intelectuales, regulados por el sistema de contribución forzosa del Estado patronos y trabajadores, a fin de proteger a estos contra los riesgos de enfermedad, invalidez, maternidad, vejez y muerte y demás que la ley determina. (Idem).*

En este artículo, se muestra la importancia, por la que el régimen contributivo es obligatorio para cada empleado y su empleador, ya que en caso de alguna emergencia o discapacidad recibe la atención necesaria.

Estos artículos señalados son los únicos que en forma expresa muestran a la persona adulta mayor como sujeto de especial regulación por lo que sirven de fundamento básico para una legislación en procura de la protección de dicha población.

#### **3.7.4 El Instituto Mixto de Ayuda Social (I.M.A.S.)**

Creado para combatir la pobreza del país, mediante la “Ley # 4760 del 4 de mayo de 1971, formula y ejecuta una política nacional de protección social y humana”, en los sectores más débiles de la sociedad costarricense. Como parte de esa política se destaca la protección de la persona adulta mayor brindando en el área de la asistencia social aportes económicos o materiales. Los montos varían de acuerdo a la naturaleza y magnitud de cada proyecto presentado por los establecimientos de atención a la población adulta mayor y del presupuesto que disponga anualmente.

Para el cumplimiento de sus objetivos el IMAS aplica el reglamento de Centros de Asistencia para ancianos e inválidos, que se crea bajo el “Decreto Ejecutivo # 6573, del 25 de noviembre de 1976, el cual busca la regulación de la organización”

El funcionamiento y el registro de centros, asilos, albergues, hogares y casas que se destinan en forma pública a la atención, el cuidado o el internamiento de los ancianos e inválidos.

Es necesario aclarar que este reglamento no comprende a las unidades médico hospitalarias que atienden este tipo de población pero, que si es aplicable a las entidades “privadas subvencionadas” o “privadas no subvencionadas” en lo que se refiere a organización y riesgo.

Este reglamento aporta a la investigación aspectos relevantes en cuanto a los beneficios que brindan a la población adulta mayor las instituciones.

### **3.7.5 El Ministerio de Salud (M.S.).**

El Ministerio de salud es una institución que se encarga de velar por las necesidades y los problemas de salud que la población en general requiera. Este es un ente rector que de igual manera beneficia a la población adulta mayor.

Según lo describen a continuación: Carvajal, Araya, Vásquez y Villalobos. (2001)

*Con la reforma del sector salud a finales de la década de los 80 y a principios de los 90, se dan cambios en las organizaciones que lo integran. Por otro lado la remodelación del modelo de atención en salud y el fortalecimiento de la dirección y conducta del Sistema Nacional de Salud, lo que conlleva a que el Ministerio de Salud se convierte en el ente rector de la política integral de la salud, que incluye normativas, planificación y coordinación de todas las actividades políticas y privadas relativas a la salud, la vigilancia de la salud, la regulación del desarrollo de salud y la investigación y desarrollo tecnológico.*

*La función rectora en el campo de la salud se define como la capacidad de política, técnica, administración y legal de la institución para dirigir, conducir, regular y controlar los diferentes procesos relacionados con la producción social de la salud.*

El Ministerio de Salud, se encarga de suplir las necesidades de salud que cada uno de los habitantes, nacionales o extranjero tengan en lo relacionado en lo que respecta a la salud.



Por esta razón las instituciones públicas, privadas y no estatales, así como las personas que están relacionadas con la salud en el país, se regirán a partir de las políticas programas sectoriales y normas que emite el Ministerio de Salud.

### **3.7.6 Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor.**

Como antecedente a este consejo se encuentra el Consejo Nacional de la Tercera Edad, “creado por el decreto Ejecutivo en 1984, al que se estaba adjudicada la Secretaria Técnica de la Tercera Edad” como órgano asesor y de coordinación en lo que se refiere a la definición y ejecución de las políticas sobre las personas adultas mayores.

*Por su parte, el Consejo Nacional de la persona Adulta mayor, se creó con la ley #7935, el cual se encuentra dirigido por una junta rectora integrada por representantes de la Asociación Gerontológica Costarricense, la federación Cruzada Nacional de Protección al Anciano, de las asociaciones de pensionados de las universidades estatales, electos por el Consejo Nacional de Rectores; además, del ministerio o viceministro de los ministerios de trabajo y seguridad social, de Educación y el de salud.(Idem).*

El Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM) es una institución que se encarga de ayudar a las personas mayores en Costa Rica. Cuyo principal objetivo es garantizar el mejoramiento en la calidad de vida de las personas adultas mayores, esto mediante “la formulación y ejecución de políticas públicas integrales” que generan la creación de oportunidades para brindarles a los adultos mayores una vida digna.

### **3.7.7 La Federación Cruzada Nacional de Protección al Anciano (FECRUNAPA)**

Fue creada en 1986, inscrita mediante el Decreto Ejecutivo #16860-J. esta federación procura el bienestar de la población adulta mayor, atendida en instituciones de bienestar de esta población atendida en instituciones de bienestar social, de acuerdo a las políticas de atención a la misma y

mediante campañas nacionales de motivación y concientización en el ámbito institucional, comunal y familiar.

Esta comisión está integrada por funcionarios técnicos del CONAPAM, la Junta de Protección Social, el Instituto Mixto de Ayuda Social, el Ministerio de Salud y la Federación Cruzada Nacional de Protección al Anciano; cuya actividad profesional se centra, de manera prioritaria en la atención del colectivo poblacional de 65 años y más.

Dentro de sus funciones se pueden mencionar:

- a. Analizar la problemática de la población adulta mayor de escasos recursos económicos o en estado de abandono que requieran ser institucionalizadas.
- b. Valorar técnicamente de las condiciones socioeconómicas de las personas adultas mayores institucionalizadas.
- c. Determinar los criterios técnicos de la distribución de los recursos económicos
- d. Controlar la ejecución de los recursos que las diferentes instituciones gubernamentales transfieren a las organizaciones de bienestar social.
- e. Analizar las denuncias presentadas contra las asociaciones de bienestar social sobre abuso y maltrato a las personas adultas mayores. Federación Cruzada Nacional de protección al Anciano. Recuperado de: ([www.conapam.go.cr](http://www.conapam.go.cr)).

Todas estas instituciones antes mencionadas, tienen como objetivos:

1. Propiciar y apoyar la participación de actores en el desarrollo de las acciones sobre la persona adulta mayor.
2. Impulsar la atención y velar por el funcionamiento adecuado de programas.
3. Velar por los fondos de pensiones y jubilaciones mantengan su poder adquisitivo
4. Proteger y comentar los derechos consignados de la ley y ordenamiento jurídico general.

Gracias al trabajo que cada gobierno ha realizado en pro de los beneficios para saldar las necesidades de los habitantes de esta nación, en estos días podemos ver que cada institución se preocupa por el bienestar de cada necesidad de las personas mayores, las cuales forman un porcentaje de la población numeroso y cada día va en aumento.

### **3.7.8 Redes familiares.**

Aunque existe y siempre ha existido una red de apoyo que es la fundamental y es la familia, la cual puede cubrir todas las necesidades que un individuo tengo y en el caso de los adultos mayores se puede ver cuán necesario es el apoyo que ellos den a su adulto mayor.

La autora Elena de White, en su libro: Ministerio de curación describe la necesidad, de los ancianos de sentirse útiles al lado de su familia.

*Los ancianos necesitan sentir la benéfica influencia de la familia. Si se les anima a tomar parte en los intereses y ocupaciones de la casa, se les ayudará a sentir que aún conservan su utilidad. Hacerles sentir que se aprecia su ayuda, que aún les queda algo que hacer en cuanto a servir a los demás, y esto les alegrará el corazón e infundirá interés a su vida. (White. 1956)*

El adulto mayor debe ser tomado en cuenta en las actividades y toma de decisiones de la familia, esto le ayudará a sentirse útil y le permitirá sentirse bien emocionalmente.

La utilidad de los ancianos no ha cesado. Los ancianos también necesitan sentir la benéfica influencia de la familia en los hogares de hermanos y hermanas en Cristo es donde mejor puede mitigarse la pérdida de los suyos. El ambiente familiar es el deseable en cuanto sea posible.

Dentro de un grupo de Cristianos, cada uno comparte sus alegrías y tristezas, por esta razón se resalta el punto en que cuando la familia del adulto mayor no puede cuidar de él o simplemente la persona adulta mayor no cuenta con ningún miembro de su familia, es responsabilidad de sus hermanos en Cristo cuidar de él, y hacerle sentir que como si estuviera con su propia familia.

La familia tan vieja como la humanidad, cumple funciones básicas universales como las de reproducción, socialización, cuidado, protección y apoyo económico, así como la satisfacción de necesidades básicas. Sin embargo, su manera de responder varía según la época, los desarrollos técnicos y sociales.

A lo largo de su vida el anciano ha sido testigo de una serie de modificaciones que tiene que afrontar y a las que debe adaptarse; la familia en que creció y se desarrollo como individuo no tiene nada que ver con el medio familiar en que vive ahora. Los ambientes políticos, sociales y económicos de hace 60 años se trasformaron por completo.

Según nos refieren: Trujillo, Bacerra y Rivas, (2007)

*Las redes familiares constituyen los vínculos más cercanos al individuo, pueden ser los hijos y el cónyuge en primera instancia, o los colaterales y ascendentes con respecto al envejecimiento son las personas que cohabitan con los adultos mayores y los parientes que residen distanciados de ellos pero que conservan relaciones a partir de un lazo de parentesco legal o consanguíneo. Muchas de estas personas cambian su lugar de residencia, pero mantienen ciertos contactos ya sean frecuentes o esporádicos, con los mayores” (pueden ser sus padres, abuelos, tíos, suegros).*

La familia juega un papel muy importante en el apoyo al adulto mayor, ya que cuando él no puede valerse por sí mismo, los hijos o la esposa se encargan de cuidarlo, y en otros casos contratan personal capacitado para darle los cuidados necesario y profesionales a su anciano.

Pero esto solo en casos que la familia no pueda realizar los cuidados, ya sea por razones de trabajo o por situación de salud de la persona mayor.

Alfaro en su tesis cita al psicólogo José Conde Sala y menciona sobre la importancia de mantener las relaciones afectivas:

*Es importante conservar la capacidad de seguir manteniendo relaciones afectivas positivas entre ancianos y su núcleo familiar y menciona tres aspectos que se deben tomar en cuenta:*

*La familia, las amistades y mantener redes de apoyo social. (Alfaro. 2009)*

Es muy importante que los adultos mayores permanezcan en su núcleo familiar, con las personas que ama y lo aman, quienes siempre los deben considerarse con respeto y ternura especiales. Toda persona necesita interactuar con los demás que lo rodean ya que de una u otra manera esto les beneficia en gran medida, una persona que se relaciona sin dificultad con los demás, llámese familia o amistades, y en la situación que se encuentran las personas mayores no es la aceptación por lo tanto es necesario que tengan el apoyo de su familia o amigos quienes puedan ser de mucha ayuda para ellos.

### **3.7.9 Redes no familiares de amigos y vecinos.**

Las redes no familiares, pueden estar compuestas por amigos, vecinos, compañeros y ex compañeros de trabajo, a si como conocidos entre otros. Aun que estas redes también son muy importantes en las edades avanzadas es complicado conservarlas por la alta mortalidad de contemporáneos. También hay aspectos socioculturales, que distinguen a las redes no familiares entre varones y mujeres adultos mayores, los varones son más propensos a mantener las relaciones con compañeros y ex compañeros de trabajo, mientras que las mujeres procuran más las redes de amigas y vecinas. Tal vez como consecuencia de no haber tenido la experiencia laboral.

*Los amigos y vecinos constituyen el grupo más cercano a la familia en las redes de apoyo. En muchos casos suelen concentrar los apoyos en materia afectivo/emocional, es mas la red de amigos que el disponer de mejor amigo(a), lo que hace la diferencia. En situaciones extremas, experimente en ausencia de redes familiares, el apoyo de vecinos puede ser más importante. Recuperado de: (www.gerontología.org/portal/redes\_adultos\_mayores)*

Las amistades, ya sean vecinos o amigos en general, forman una parte muy importante en la vida de una persona, ya que muchas veces no tiene comunicación con la familia y los amigos más cercanos son los que les ayudan en todo lo que necesitan. Los amigos o vecinos de la misma manera, aunque en menor escala también juegan un papel muy importante en la vida de un anciano. El ambiente familiar es el deseable para un adulto mayor y para toda persona independientemente de la edad que tenga, pero si esto no fuera posible, se debe hacer lo posible para que permanezca entre amigos y asociaciones familiares a aquellos cuyas canas y pasos vacilantes muestran que van acercándose a la tumba. Donde sea que se encuentren sean atendidos de la mejor manera con manos amorosas. Aunque lastimosamente los adultos mayores también son maltratados por sus seres amados o por las personas que los cuidan.

### **El maltrato en los adultos mayores:**

El maltrato es un daño que ejercen los cuidadores o la persona responsable en contra de un anciano. Estos actos pueden ocurrir en cualquier ocasión y por cualquier persona, lastimosamente son más frecuentes en el hogar. Con el personal de confianza y de su familia. Esta conducta puede ser una acción o una omisión, puede ser intencional o de manera indirecta.

Según lo definen los autores R. Rodríguez y G. Lezcano, (2007). El abuso es:

*“El abuso se define como daño físico e incluye golpes, bofetadas y empujones; negligencia se refiere a privar a una persona de algo que necesita para la vida cotidiana, ya sea en forma activa o pasiva”.*

El patrón de maltrato puede ser un solo acto que causa daño, o también puede presentarse en forma de violencia continua y sistemática que se agrava con el tiempo como la agresión verbal, crónica, incluidos los insultos y las amenazas. A mayor edad y dependencia mayor probabilidades de que esto ocurra.

Las formas de maltrato pueden ser tan variadas y sutiles, además de percibidas con gran subjetividad que resulta difícil enumerarlas todas. Es indispensable un alto índice de sospecha y una indagación detallada con el paciente, el cuidador y demás personas. Lo que para uno puede ser habitual y aceptado, para otros constituye una gran agresión. Según las creencias, la cultura, las costumbres y sobre todo los antecedentes de los conflictos anteriores.

Las personas más susceptibles al maltrato son:

- a) Personas cuyos cuidadores expresan frustración o cansancio físico o emocional relacionados con la responsabilidad de asumir dicho papel y muestran pérdida de la situación, es decir persona cuyos cuidadores presentan signos de estrés.
- b) Personas que viven con familias con antecedentes de violencia familiar como maltrato a los niños o a la esposa.
- c) Quienes viven en un entorno familiar perturbado por otras causas, como pérdida de trabajo del cuidador, relaciones conyugales deterioradas.
- d) Personas que dependen económica o físicamente del cuidador. A mayor edad mayor fragilidad y dependencia. Entre más dinero tiene la persona, mayor abuso padece y entre menos dinero mayor el abandono.

Según una información publicado en el periódico la Nación el día martes 15 de Junio del 2010. Describen que *“el abandono y la negligencia es la segunda causa de maltrato a nivel nacional”*

**Los diferentes tipos de maltrato que existen son:**

- a) Abuso físico se refiere a lesiones corporales que pueden manifestarse como desgarros, fracturas traumatismos de tejidos blandos, quemaduras o contusiones
- b) Abuso sexual es cualquier forma de actividad sexual íntima sin consentimiento.
- c) Abuso emocional o psicológico es ocasionar angustia mental, como intimidación mediante gritos, insultos amenazas o silencio.
- d) Explotación económica es el uso inadecuado de los fondos o propiedades de una persona de edad avanzada sin su consentimiento.
- e) Maltrato social o ambiental privación de servicios humanitarios falta de infraestructura urbana acorde con sus limitaciones físicas, aislamiento no deseado, abuso económico y reclusión en su propio domicilio.
- f) Maltrato médico negación de los medicamentos o mala administración de los mismos, exceso de medicación sedación forzada.

- g) Negligencia del cuidador es el descuido malicioso de las necesidades de un paciente de edad avanzada por la persona que lo cuida, sea por represalia, falta de interés o incentivos económicos.

De la misma manera es necesario reconocer los signos de maltrato:

Entre los casos de negligencia se incluyen descuido falta de aseo (sobre todo, en contraste con el cuidador o su entorno), desnutrición, ropa inadecuada, mala salud bucal, deshidratación, úlceras por presión, con fracturas, sedación excesiva, excoriaciones por orina, manifestaciones de problemas médicos tratados de manera inadecuada.

Lastimosamente son muchos los adultos mayores que sufren diferentes tipos de agresión, incluyendo de su familia y personas más cercanas. Todos tenemos la obligación de cuidarlos, amarlos, protegerlos y estar pendientes de cada una de sus necesidades, como ellos lo hicieron por nosotros un día.

### **3.7.10 Las redes comunitarias.**

La comunidad juega un papel muy importante en cada uno de los vecinos que ahí habitan, los adultos mayores muchas veces viven solos y los amigos de la comunidad son los que le ayudan a realizar algunas de sus necesidades, es muy importante por lo tanto que haya una comunidad unida y ayudar a los más necesitados en este caso a los adultos mayores.

Como se puede observar en el siguiente párrafo:

*Las redes comunitarias tienen un potencial enorme para proveer apoyo de forma más o menos estructurada a las persona mayores. Cuando la edad avanza suceden tres fenómenos relacionados con la estructura y la composición de las redes, primero la red social se contrae, esto es el numero de los vínculos existentes se reduce, la migración o el debilitamiento de los miembros, en segundo, tanto las oportunidades para renovar la red social como la motivación para hacerlo disminuyen de forma progresiva y en tercer, los procesos de mantenimiento de la red se hacen cada vez más gravosos conforme a la energía necesaria disminuyendo. (Idem)*



En las comunidades siempre se encuentran personas mayores, algunas con su familia y otras que viven solas, los vecinos son una red de apoyo muy importante para estos adultos mayores, ya que ellos pueden ayudarles en algunas cosas básicas que requieran las personas adultas mayores.

Por tal razón los vecinos juegan un papel muy importante en cuanto a el apoyo y la compañía que le brindan a las personas adultas mayores.

### **3.7.11 Las redes sociales y de bienestar para las personas adultas mayores.**

Las distintas expresiones de redes sociales contribuyen al bienestar de las personas adultas mayores por las siguientes razones:

1. Brindan los apoyos que las personas requieren
2. Estructuran y dan sentido al desempeño de roles sociales significativos
3. Incentivan la sensación de pertenencia
4. Promueven la integración social
5. Validan a la persona en cuanto es capaz, valiosa e importante
6. En ellos se comparte información acerca de comportamientos saludables
7. Permiten enfrentar eventos críticos de la vida con mayor fortaleza
8. Disminuyen la percepción de soledad y aislamiento y por lo tanto pueden reducir la incidencia de enfermedades mentales
9. Reducen los riesgos de morbilidad mortalidad al promover mayor proximidad entre las personas
10. El desempeño de roles sociales significativos a través de la participación e integración en las diferentes redes de apoyo.

Toda persona necesita de una u otra manera relacionarse con los que la rodean, el apoyo, físico, psicológico y emocional es de suma importancia, ya que nadie puede vivir sin relacionarse con los demás.

La familia y los amigos más cercanos son la red de apoyo más esencial que existe, ya que cuando ocurre una situación difícil se puede contar de una u otra manera con ellos.

Es necesario que las personas puedan convivir con los demás de la mejor manera, no es la excepción con las personas que residen en el Hogar de Ancianos, ya que ellos conviven con diferentes personas y surgen muy buenas amistades con quienes comparten diferentes experiencias y pasan momentos agradables. Aun que lastimosamente existen personas que no les gusta relacionarse mucho, porque son muy tímidas, o desconfían de los demás, a estas personas les cuesta tener un círculo de amigos y prefieren encerrarse en su mundo.

Es de suma importancia realizar un tipo de actividad en la cual puedan involucrarse de los señores y de esa manera tener la participación cada uno de ellos.

El cuerpo humano encada etapa de la vida presenta diferentes cambios que muestran poco a poco un deterioro físico, algunos de estos cambios son mencionados a continuación.

### **3.8. Cambios en el envejecimiento.**

A medida que las personas van envejeciendo también se van desarrollando diferentes cambios tanto físicos como también mentales, cada persona que llega a esta etapa se debe de enfrentar y aceptar cada uno de esos cambios que con el paso de los años se van haciendo notables y se deben aprender a vivir con ellos, estos cambios no se ven notables de la noche a la mañana, si no se van dando poco a poco, llega un momento en que ya son evidentes y si se pueden notar fácilmente.

Alfaro, en su tesis cita a Morris y a Maisto (2009), donde menciona:

*Que desde la vejes media hasta la vejez, los órganos van cambiando su aspecto físico, el cabello se adelgaza y encanece o se pone de color gris, la piel se arruga y se puede notar lo que se llama piel de cebolla, lo huesos se tornan más frágiles y son más propensos a las caídas, los músculos pierden las fuerzas y las articulaciones se endurecen o se deterioran, la circulación disminuye y aumenta la presión arterial, se reduce la capacidad muscular, por lo que el adulto se torna*

*más débil, la postura corporal se altera, se atrofian los órganos reproductores. Es muy común escuchar en los ancianos problemas de insomnio y los tiempos de reacción disminuyen, se pierde la agudeza de la vista, oído y olfato”. (Tesis en Biblioteca)*

Los cambios en el adulto mayor son notorios, y como es por lo general, las personas le temen a los cambios, cuando se ven frente a estos vienen los temores y los prejuicios en relación a su edad, el cuerpo humano se va cambiando poco a poco a tal punto en que las personas recuerdan cuando eran jóvenes y se comparan con lo que son ahora. Muchos dicen “la vejez es una etapa que no me gusta, no puedo hacer nada de todo lo que antes hacía”.

Pero es un proceso de cambios por el cual todo ser humano debe enfrentar cuando pasa de la etapa adulta adulto mayor.

### **3.8.1 Cambios anatómicos y fisiológicos en el envejecimiento.**

#### **Los órganos de los sentidos**

La información que cada ser humano debe recibir información en relación al ambiente que lo rodea, los estímulos que recibe el cuerpo día a día momento tras momento segundo a segundo. Esto le permite contar con datos que le permiten para vivir en lo individual como en lo colectivo. Los órganos de los sentidos son los que se encargan de captar y transmitir al cerebro esa información.

El sentido del tacto ayuda a no sufrir accidentes que se originan de piquetes, quemaduras, cortaduras, etc. De esa manera se facilita la integridad física. La vista y el oído dan la facilidad de almacenar, guardar, integrar y evocar la información.

Son muchos los cambios en el Adulto mayor y la de privación en los sentidos es uno de los más comunes, el déficit visual afecta en gran medida, ya que muchas veces ellos no pueden desarrollarse como lo hacían antes de esto.

## **Ojos**

El ojo es un órgano muy sensible que con el transcurso de los años poco a poco se va afectando y se complica si no se trata a tiempo.

Desde los 40 años aumenta la frecuencia de presbicia (pérdida progresiva de la capacidad que tiene el ojo para enfocar producir en la retina una imagen nítida de los objetos que están cerca). Tienen mayor sensibilidad al contraste al brillo, mayor encandilamiento. Consejo Nacional para la persona Adulta Mayor. Recuperado de: ([www.conapam.co.org](http://www.conapam.co.org)).

La agudeza visual altera la seguridad y riqueza de la vida. Con la edad los problemas visuales más comunes son las cataratas, glaucoma, degeneración macular y presbicia por lo que se recomienda una evaluación anual.

## **El Oído**

El 33% de los Adultos Mayores, tienen pérdida de la audición. En personas mayores de 75 años se debe preguntar acerca de la audición y realizar otoscopia y audiometría para objetivar déficit.

Todos los sentidos requieren de una mínima estimulación antes de percibir la sensación, esto se denomina como “umbral”, pero en el envejecimiento este umbral se va a encontrar aumentado, por tanto, necesitará una mayor cantidad sensorial.

El oído al igual que la visión son los que sufren cambios notables. Pero afortunadamente en la mayor parte de los casos, hay posibilidad de corrección de la alteración con el empleo de aparatos o prótesis auditivas

El oído, es un órgano muy delicado, que con el correr de los años comienza a presentar diferentes complicaciones. Por esta razón es muy común que se observen adultos mayores con problemas o deterioro de la audición.

El chequeo médico es muy importante para determinar los tratamientos o la medicación que se necesitan.

A su vez, Brunner y Suddart declaran en lo referente a las funciones del oído que:

*Los oídos tienen dos funciones la audición y el mantenimiento del equilibrio. La audición se presenta al atravesar las vibraciones del tímpano y llegar al oído medio, donde son convertidos en impulsos nerviosos y transportados al cerebro, por medio del nervio auditivo. El control del equilibrio se encuentra en el oído interno, donde el líquido y pequeñas vellosidades en el conducto semi circular (laberinto) estimulan al nervio que ayuda al cerebro a mantener el equilibrio. Con el envejecimiento las estructuras auditivas se deterioran desde el pabellón auricular que crece en el conducto auditivo externo disminuye el movimiento ciliar, hay atrofia y deshidratación de la piel y el cerumen es más espeso, y los huesecillos del oído medio y otras estructuras se afectan y a menudo se hace más difícil conservar el equilibrio. La audición puede declinar en especial para los sonidos de alta frecuencia. Y en especial en personas que en su juventud estuvieron expuestos a muchos sonido”. (Brunner y Suddarth, 2005)*

Los problemas de audición pueden aparecer alrededor de los 50 años de edad, posiblemente por cambios en el nervio auditivo. El cerebro puede tener una disminución leve de la capacidad para procesar los sonidos en información significativa. La pérdida auditiva comprende daño del oído interno, del oído interno, del nervio auditivo o del cerebro (problemas degenerativos y en pacientes con riesgo cardiovascular) y puede o no responder al tratamiento.

### **Gusto.**

Hay pérdida de las pupilas gustativas lo cual altera el sabor de los alimentos. El sabor dulce es el menos afectado, y le sigue el salado, lo cual favorece cambios en la dieta de las personas de edad avanzada y aumenta el riesgo de intolerancia a la glucosa. Así como la hipertensión arterial, el cambio de alimentación trae como resultado el déficit de algunas vitaminas, lo que lleva a una mala alimentación.

*Dentro de la cavidad bucal de manera semejante se observan cambios en la mucosa gingival con pérdida del tejido elástico e incrementa en el colágeno, lo cual favorece que los ligamentos periodontales sean más rígidos y más susceptibles a rotura con el paso de los años. Y en consecuencia a la pérdida de piezas dentales. La saliva que ayuda a lubricar le permite la preparación al bolo alimenticio. En el envejecimiento disminuye”. (Idem)*

Es frecuente que escuchemos que las personas mayores tienen pérdida del apetito, hay una disminución en la función de las papilas gustativas, el gusto a algunas comidas no lo sienten y esto poco a poco va afectando, ya que no están recibiendo los nutrientes necesarios y como consecuencia podemos observar muchos adultos mayores con pérdida de peso y hasta con anemia. Por lo que se requiere la intervención de un nutricionista para hacer un menú variado de una buena alimentación.

## **Olfato**

Con el paso de los años, hay una mayor disminución de las células que componen el olfato, por lo que se vuelve más difícil identificar los diferentes olores. Esto sucede ya que por el paso de los años el bulbo olfatorio en el adulto ha disminuido de tamaño.

Por tal razón ellos no son tan sensibles a los olores, y les cuesta un poco identificarlos. Debido a esta situación se han dado muchos accidentes en el hogar, cuando ellos residen solos. Para evitar cualquier complicación es necesario que permanezcan acompañados.

## **El sistema respiratorio**

El envejecimiento no solo afecta las funciones fisiológicas de los pulmones (ventilación o intercambio gaseoso), sino también su capacidad de defensa. La obstrucción de las vías aéreas por la edad podría tener como base las lesiones inflamatorias:

*“La alteración debido a la edad e la ventilación y distribución de gases, se deben fundamentalmente a las alteraciones en la, distensibilidad tanto de la pared torácica como de los pulmones.*

*Los volúmenes pulmonares en reposo (en reposo) están determinados por el equilibrio en las fuerzas del tejido elástico pulmonar que tiran hacia dentro, y las fuerzas de la pared torácica y los músculos de la respiración que tiran hacia fuera. Al avanzar la edad la fuerza de los músculos respiratorios se debilita tanto en los hombres como en las mujeres. Las vías aéreas se cierran más y tienden a colapsarse cuando la persona no respira profundamente o cuando permanece en cama durante un tiempo prolongado”. (Idem)*

El sistema respiratorio sufre muchos cambios con la edad, por tal razón un adulto mayor tiene muchas complicaciones y es más frecuente que sufra de diferentes complicaciones respiratorias. Muchos de estos problemas los padecen las personas que fuman por muchos años. Causando gran daño por el humo del cigarrillo a los pulmones, lo cual puede llegar hasta un cáncer de pulmón. El adulto mayor es muy sensible a las infecciones o trastornos del sistema respiratorio por lo tanto es necesario que reciban la vacuna contra la influenza cada año, esto los mantendrá con resistencia ante algunos virus. Debido a la vulnerabilidad en las personas mayores es importante que se mantenga debidamente protegidos.

### **Sistema Cardio Vascular**

El sistema cardio vascular también sufre algunos cambios. En los grandes vasos se observa rigidez, con aumento de peso y espesor por el depósito de grasa y calcio, lo cual se denomina como arteriosclerosis, en las más pequeñas se ven rigidez, dilatación y tortuosidad, lo que corresponde a pérdidas de fibras elásticas y musculares.

*La rigidez y disminución de la elasticidad hacen que la aorta se comporte como tubo rígido, incrementando la onda de flujo y por tanto la presión sistólica, para que la presión diastólica no se afecte, es necesario que se incremente la frecuencia cardiaca, cuando esto no sucede la presión diferencial es mayor.*

*Cuando el corazón se acelera y aumenta la fuerza de expulsión de tal manera que el gasto cardiaco se mantenga, puede aparecer una hipertrofia ventricular izquierda, que también se relaciona con cierto grado de estenosis aortica por fibrosis valvular. (Idem)*

El corazón es el órgano más sensible y que más se afecta con el correr de los años por lo que las complicaciones que una persona mayor puede sufrir son numerables. El ventrículo izquierdo sufre una pequeña hipertrofia. El sistema del corazón puede verse afectado por disminución de células en el nodo sinusal, así como en su velocidad de conducción.

## **Sistema genito urinario**

### **Riñón**

Entre los principales cambios en el envejecimiento renal están el deterioro de las arterias “hialinosis y fibrosis de la íntima en las arterias y hialinosis de las arterias”, esclerosis global del glomérulo con reduplicación de la cápsula de Bowman, atrofia tubular focal con pigmentos de lipofusina, fibrosis intersticial e inflamación en parches incluye además, un incremento de la resistencia vascular renal, disminución de la filtración y un incremento de la fracción de filtración.

Situaciones no controladas en un envejecimiento renal normal incluyen proteinuria, esclerosis focal, hematuria, enfermedades renales en fase final e infarto, como resultado de una oclusión arterial, por lo cual deben considerarse anormales o patológicas.

El envejecimiento renal está regulado por factores genéticos, estrés intrínseco y los factores del ambiente externo. Las complicaciones que aceleran el envejecimiento renal son la hipertensión y las enfermedades cardiacas. Este fenotipo es atribuible tanto a la disminución en número de nefronas que funcionan como a la limitación de las nefronas residuales para sobrellevar el estrés de una enfermedad.



## **Vejiga**

Hay una pérdida de elasticidad vesical, la capacidad fisiológica tiende a disminuir en condiciones normales, así mismo la fuerza muscular es menor, lo que facilita que la micción sea más frecuente (poliaquiuria) también, cualquier patología obstructiva favorecerá la pérdida de pequeñas cantidades de orina, algunos la consideran incontinencia de esfuerzo.

## **Cambios en la mujer**

Los cambios que ocurren en el cuerpo de la mujer son muchos, después de los 40 años los músculos van perdiendo su fortaleza y comienza la flacidez, los cambios físicos son notorio, de manera interna también el cuerpo experimenta diferentes cambios que constituyen una pérdida importante en la vida de toda mujer.

La autora Kristen L. Mauk describe los cambios de la siguiente manera:

*Los ovarios disminuyen su peso de 25 a 2.5g en la menopausia, hay fibrosis y disminuye la producción de estrógenos y progesterona ante el estímulo hormonal hipofisiario.*

*Los tejidos sensibles a hormonas femeninas sufren involución relacionándose con cambios físicos globales, la distribución de la masa corporal tiende a concentrarse en la región de la cadera, la proporción de lipoproteínas de alta densidad disminuye mientras que las de baja densidad aumentan; se favorece el riesgo cardiovascular, sin olvidar la posibilidad del desarrollo de osteoporosis.*

*En la región genital hay atrofia uterina, de vagina y de labios tanto mayores como menores, se pierde elasticidad hay fragilidad y adelgazamiento de la mucosa vaginal, lo cual favorece sangrados vaginales e infecciones locales. Una pobre lubricación, más lenta y en menor cantidad favorece la dispareunia. Las mamas también sufren en lo que respecta a la glándula con formación fibrótica, da el aspecto pendular al seno, relacionado con la flacidez muscular. (Mauk, 2008)*

Todos estos cambios físicos afectan el autoestima en la mujer, al verse diferente, ya que el cuerpo humano a través de los años sufre diferentes trastornos, ocasionando de igual manera una disminución de la autoimagen corporal, todo esto puede ocasionar depresión lo cual se relaciona con la poca vida sexual que en general experimenta por estos y otros motivos.

### **Cambios en el hombre**

Aun que se dice que los cambios por la edad son más notorios en la mujer, los hombres de la misma manera se enfrentan ante muchos cambios como se mencionan a continuación.

Según refieren los autores del libro Enfermería Medico Quirúrgico, Brunner y Suddarh (2005) en relación a los cambios en el hombre.

*Hay dos puntos en la disfunción hormonal del envejecimiento: a partir de los 40 años aproximadamente las concentraciones plasmáticas de testosterona biodisponible en los varones comienzan a descender de manera paulatina y sus valores son bajos en 5% de los hombres de entre 40 y 50 años de edad y en 70% de los varones de 70 años. Hay un incremento en la concentración de la globulina fijada de hormona sexual, así como de la afinidad entre esta y la testosterona. La combinación de estos dos procesos resulta de un ligero descenso en la testosterona total del anciano.*

Aunque está bien comprobado que la edad trae consigo un decrecimiento de los niveles de testosterona, enfermedades concomitantes o algunos fármacos pueden contribuir a esta causa, tales como diabetes mellitus, hepatopatías y hemocromatosis , así como ingestión de ketoconazol, cimetidina y glucocorticoides.

La espermatogenesis es menor y con un número mayor de anormalidades de los mismos espermatozoides. La próstata tiende a incrementar su tamaño y aumenta la frecuencia de cáncer en este organismo. Son muchos los cambios que el hombre experimenta, sin embargo en los adultos mayores sanos el deseo sexual permanece con una respuesta más lenta, una erección que solo alcanza el máximo antes de la eyaculación, hay menos sensibilidad y en muchas ocasiones pueden retrasar la salida del liquido espermático, el periodo de resolución es más rápido y en algunos

hombres de eyaculaciones retrogradadas, da la impresión de eyaculaciones secas que no agradan a la persona, sin embargo la sensación de placer persiste.

## **Sistema Gastro intestinal**

Es uno de los principales sistemas debido a que de este depende la posibilidad de una adecuada nutrición y por lo tanto de un adecuado funcionamiento del organismo; así mismo forma parte de las principales vías de administración de fármacos.

*En la boca se observa que los dientes van mermando, ya que las caries y las enfermedades periodontales, son responsables de una gran pérdida de piezas dentales se altera la masticación y por ende la selección de alimentos que modifican la nutrición de la persona, las papilas gustativas se aplanan. ( Idem)*

En el estómago la mucosa adelgaza hay atrofia hay atrofia de células parietales con elevación del PH, por lo que disminuye la absorción de hierro y calcio disminuyen.

En el intestino delgado hay aplanamiento de vellosidades que al tener una velocidad de movimiento más lento disminuye la absorción de nutrientes y fármacos.

En el intestino grueso hay laxo de la laxitud, esto favorece la aparición de divertículos, es más fácil la intolerancia a la lactosa por la baja producción de lactasa se incrementa la absorción de agua y se produce estreñimiento.

## **El hígado**

### **Cambios macroscópicos**

Existen muchos cambios que a simple vista es imposible observarlos, pero es sumamente importante que se puedan reconocer.

El hígado llega a ser de color marrón con la edad. La proporción de peso corporal que corresponde al hígado es de 2.5% durante la vida adulta, después de los 70 años se convierten en

1.6% del peso corporal esto es el volumen hepático disminuye cerca de 17 a 28% entre las edades de 40 y 65 años de edad. (Idem).

### **Cambios histológicos**

Existe aumento en la lipofuscina en hepatositos, estos se vuelven gigantescos con un núcleo hipocromático, largo y múltiples nucléolos que pueden encontrarse también en personas jóvenes. El hígado también llega a ser más fibrótico con la edad.

#### Cambios bioquímicos

El envejecimiento no altera los resultados de las pruebas de función hepática (bilirrubinas del suero, aminotransferasa de aspartato, aminotrasferasa de alamina y niveles hepáticos de fosfatasa alcalina), esto en individuos con hígado normal a pesar de la edad y que refleja daño hepático más bien que la función hepática total.

### **El páncreas**

El páncreas sufre un continuo proceso de envejecimiento que se caracteriza por alteraciones como atrofia, infiltración de grasa y fibrosis. El envejecimiento normal se caracteriza por una disminución en la tolerancia a los carbohidratos. La regulación hepática de secreción de glucosa mediada por insulina. El deterioro de la homeostasis la glucosa puede aumentarse por la disminución a la sensibilidad de la insulina o por la reducción de la actividad pancreática, ya sea que estas últimas se presenten de formas individuales o combinadas.

### **Sistema Endocrino**

#### Tiroides

El cuerpo humano sufre muchos cambios con la edad, poco a poco cada órgano va perdiendo la capacidad de realizar las funciones normales.

*Con la edad se presenta una disminución en la producción de tiroxina que en parte se compensa con una reducción en la velocidad del aclaramiento plasmático de tal forma que*

*los niveles circulantes de tiroxina se mantengan hay una pequeña disminución de las de triyodotironina (T3) secundaria al retraso del desdoblamiento de T4 (tetrayodotironina). Con la edad la glándula tiroides se vuelve más nodular, por lo tanto es importante que el médico determine si los nódulos son benignos o malignos, y si el paciente es eutiroideo. Un nódulo solitario de reciente aparición en el anciano puede ser una señal de cáncer anaplásico de tiroides. (Dominguez.2003)*

Entre los problemas más comunes que desarrollan las personas mayores, que se relacionan con la tiroides se pueden mencionar lo siguiente:

En relación a esto hacen referencia los autores en su libro: Cambios Anatómicos en el Paciente Geriátrico: *“Los ancianos desarrollan a menudo el síndrome de T3 baja o síndrome del eutiroideo enfermo (anormalidades en pruebas de función tiroideas observadas en pacientes con enfermedad sistémica no tiroidea)”*. (D’Hyver y Gutiérrez, 2009).

La tiroides es una hormona responsable de producir la T3 T4 que circulan por la sangra hacia todo el cuerpo, estas hormonas son esenciales para el adecuado funcionamiento de todo el cuerpo. Le indican a los diversos órganos la velocidad con que deben darse los procesos metabólicos. Se podría decir que la tiroides es como el director de una orquesta: logra la armonía entre todos sus miembros indicándoles el ritmo al que deben funcionar. Así mismo estás glándulas están reguladas por otra glándula llamada hipófisis o pituitaria, quien a su vez tiene control cerebral. La hipófisis mantiene estimulada a la tiroides mediante una hormona llamada TSH (hormona estimulante de la tiroides), cuando la tiroides funciona lentamente, la hipófisis aumenta el estímulo enviándole mayores cantidades de TSH. Por el contrario. Cuando la tiroides funciona excesivamente, la hipófisis disminuye los niveles de TSH. Es maravillosa la sincronía como trabaja cada parte del cuerpo humano para funcionar de la mejor manera, definitivamente solo Dios pudo hacerlo así, y que funcionara a la perfección.

El envejecimiento normal se acompaña de cambios en la apariencia y en el peso.

## **Músculo esquelético**

La gran variedad en músculos, huesos y articulaciones hace difícil la diferenciación; sin embargo, en términos generales, los cambios que se presentan en el envejecimiento son pérdida de la masa muscular, disminución de la fuerza y velocidad de contracción debido a la disminución de fibras de fibras musculares tipo II, que depende de los estilos de vida como la nutrición, ejercicio, movilidad y enfermedades crónicas que la persona presenta.

Por tal razón es notorio ver que una persona mayor ha disminuido en alguna medida su estatura, ya que los huesos tienden a acortarse o encorvarse. Tomando a si una postura jorobada.

## **Sistema Nervioso**

En las personas de edad se aprecian, con mayor o menor intensidad, diferencias en la funcionalidad y así mismo en la anatomía del sistema nervioso debidas al envejecimiento. El cerebro es el organismo principal, donde reside la memoria, el pensamiento racional, es control de los movimientos voluntarios e involuntarios, la interpretación de los datos que recogen los órganos de los sentidos y otras muchas funciones, como la neuroendocrina y el control de las funciones vegetativas (por ejemplo, la temperatura corporal). La función del cerebro es, a grandes rasgos, el control del equilibrio y de la coordinación de la movilidad.

## **Piel, cabello y uñas.**

El envejecimiento se acompaña de una serie de cambios en los procesos metabólicos cutáneos, el principal de los cuales es la disminución en la proporción de agua en los tejidos, por esta razón se observa la piel reseca y escamosa, ya que va perdiendo la elasticidad, se arruga y suelen aparecer lunares. El pelo va perdiendo, brillo, soltura y se cae con facilidad. En las uñas se puede observar que crecen más lento, se hacen más duras y frágiles que se quiebran con facilidad.

## **Cambios psíquicos**

Las personas mayores también experimentan cambios psíquicos, que se pueden describir como pérdida de la memoria, lo que puede afectarles en su propia auto estima.

*Se relacionar también con el abandono laboral, el nivel socio económico y pérdida de la pareja, al encontrarse solo, sin realizar un trabajo del cual devenga un salario y le cuesta integrarse en el núcleo familiar, no le toma interés a las cosas, es entonces cuando crean con mayor facilidad mecanismos de defensa. (Iden)*

Como resultado se observan muchas personas aisladas, que no se relacionan con nadie y crean un mundo solo para ellos. Mientras que otros buscan maneras para integrarse a diferentes grupos de su misma edad y aceptan la vejez de una buena manera.

### **3.8.2 Inmovilidad e intolerancia a la actividad física en Adultos Mayores**

Los músculos, los huesos, y cada parte del cuerpo humano desempeña una función muy importante en el diario vivir de una persona.

Por lo tanto la actividad física y el ejercicio es fundamental para que todo trabaje de la mejor manera, cuando un músculo o un miembro del cuerpo se deja de usar poco a poco va perdiendo su fuerza y funcionalidad. En las personas mayores es muy frecuente escucharlos decir que padecen de muchos dolores y que no pueden realizar ejercicios, esto los lleva a sufrir otras complicaciones que tarde o temprano afectan su salud.

El inicio de la inactividad no es “abrupta” en la mayoría de las personas, va desde la movilidad total, hasta la inactividad total hasta la dependencia física absoluta; en cambio, se desarrolla de manera lenta y progresiva.

La probabilidad de preservar la independencia y la capacidad de cuidado personal, disminuye si no se interrumpe el deterioro provocado por la inactividad o si no se mantienen los niveles activos

Las causas de la inactividad son numerosas, todos los estados de enfermedad y de rehabilitación implican cierto grado de parálisis. Las múltiples amenazas de inactividad física se pueden categorizar de acuerdo a los ambientes internos y externos.

### **3.8.3 Factores internos que provocan o contribuyen a la inmovilidad/inactividad**

#### **Función músculo esquelética disminuida**

En músculos (atrofia, distrofia o lesión), en huesos (infecciones, fracturas, tumores, osteoporosis u osteomalacia), en articulaciones (artritis y tumores) o combinaciones de estructuras (cáncer y medicamentos)

#### **Función neurológica alterada**

Infección (por ejemplo, encefalitis), tumores, traumatismos, medicamentos enfermedad vascular (como el producido por un evento cerebro vascular, enfermedad desmielinizante (por ejemplo esclerosis múltiple), enfermedad degenerativa (como enfermedad del Parkinson) exposición a productos tóxicos (por ejemplo monóxido de carbono) trastornos metabólicos (hipoglucemia) o trastornos nutricionales.

#### **Dolor**

Causas múltiples y variadas como enfermedades crónicas y traumatismo

Deficiencia de percepción. Exceso o déficit de percepción sensorial

Capacidad cognitiva disminuida

Interrupción de los procesos cognitivos, como en la demencia grave



## **Caídas**

Efectos físicos: lesiones y fracturas

Efectos psicológicos: síndrome poscaída relaciones sociales alteradas

Factores concretos (por ejemplo, pérdida de la pareja o establecerse lejos de la familia y de las amistades) factores percibidos (alteraciones del patrón de pensamiento como en la depresión).

## **Aspectos psicológicos**

Impotencia adquirida

Falta de motivación a la deambulaci3n.

## **Factores externos**

Numerosos factores externos afectan los niveles de movilidad y de actividad en los adultos mayores. Dichos factores incluyen los regímenes terapéuticos, características del personal, barreras y políticas institucionales.

Según lo refieren las autoras del libro *Actividades de Animación para la Persona de la Tercera edad*. Donde hacen referencia a las complicaciones en relación a la movilidad del adulto mayor:

*Los tratamientos médicos tienen una gran influencia sobre cantidad y la calidad del movimiento del usuario algunos son: factores farmacológicos y mecánicos, reposo en cama y las restricciones de movimiento.*

*Los factores mecánicos impiden o inhiben el movimiento o de sus partes por medio de artefactos externos (por ejemplo escayolas y poleas) o de dispositivos periféricos (por ejemplo los asociados con los fluidos intravenosos y de oxígeno, con la succión gástrica*

*Y con lo catéteres urinarios). Los fármacos como los sedantes, los analgésicos, los relajantes y los anestésicos utilizados para alterar el nivel de conciencia del paciente pueden reducir el movimiento o inhibirlo por completo.*

*El reposo en cama puede prescribirse o resultar del tratamiento de la enfermedad o de secuelas de lesión como una intervención prescriptiva, el descanso disminuye las necesidades metabólicas, los requerimientos de oxígeno y el gasto cardíaco.*

*Así mismo permite que se relaje el sistema musculoesquelético alivia el dolor y previene la irritación excesiva del tejido lesionado. El reposo en cama se dirige a favorecer la recuperación sin embargo, puede producir efectos adversos como hipoxia, tromboflebitis, úlceras de decúbito y depresión. (Choque y Choque, (2004)*

Según se puede observar son muchos los factores que se pueden presentar en el adulto mayor que puede impedirle o disminuir el movimiento. En algunos casos por ciertas patologías el médico le indica reposo. Las fracturas en miembros inferiores, en los adultos mayores con frecuencia le impiden la movilización por un tiempo que dependiendo de su gravedad puede ser prolongado el reposo.

### **Características personales.**

El sexo es un determinante importante relacionado con la actividad, en donde los varones mayores son menos sedentarios y tienen mayor tolerancia al ejercicio que las mujeres longevas. El temor a caer, el aislamiento y la falta de apoyo social, condiciones “comorvidas como trastornos cardiovasculares y la percepción de que la actividad implica realizar ejercicios que requieren de una habilidad específica.

## **3.9. Los beneficios del ejercicio**

### **3.9.1 Cardiovasculares**

Incremento de la resistencia

Disminución del ritmo cardíaco

Reducción de los niveles de colesterol

Disminución de la presión arterial en paciente hipertenso

### **3.9.2 Respiratorios**

Incrementa la capacidad vital

Músculo esquelético

Aumento de la fuerza muscular

Incremento del rango de movimiento

Ampliación de la flexibilidad

Incremento de la remineralización de los huesos

Aumento del balance

Endocrinos

Mejoría del metabolismo de la glucosa

Psicológicos

Mayor bienestar

Moral elevada

Cognitivos/psicológicos

Capacidades cognitivas mejoradas (aprendizaje de información nueva)

Disminución de los síntomas de depresión.

Los beneficios que deja la práctica de actividad física o el ejercicio, son numerables, cada parte del cuerpo lo recibe de la mejor manera.

La implementación de máquinas o implementos para realizarlos es muy buena, pero cuando no se cuenta con algunas de ellas y hasta donde le sea posible al adulto mayor, debe realizar alguna actividad física que le ayude a mantener una buena salud en todos los aspectos antes mencionados.

### **3.10. Ayudas en la deambulaci3n**

En los pacientes que han estado inmovilizados, incluso durante un corto periodo de tiempo, pueden requerir ayuda en la deambulaci3n. Esta ayuda puede ser caminar al lado usuario para darle apoyo, o puede necesitar un dispositivo para ayudarse en la deambulaci3n.

La ayuda del dispositivo puede ayudar a la estabilidad del paciente, proporcionar apoyo a la extremidad d3bil o disminuir la carga del peso, sobre las estructuras que lo han de soportar ya sea caderas, rodillas o tobillos.

Los dispositivos pueden ser: bastón estándar, que suministra un apoyo mínimo, sillas de ruedas, hasta las muletas y las andaderas, que pueden ser utilizadas por los pacientes cuyas extremidades inferiores no pueden soportar el peso completo o cuando este se apoya en una sola extremidad. Para seleccionar el dispositivo adecuado dependerá de la edad del paciente, el diagnóstico, la coordinación muscular y la maniobrabilidad del cliente.

Estos dispositivos son muy útiles para los adultos mayores, ya que de esta manera les permiten moverse con más seguridad sin riesgo de caídas que pueden causar fracturas.

Ya que las fracturas son un problema que se dan con mucha frecuencia en la población adulta mayor, por tal razón se hace necesario que ellos utilicen un instrumento que sea adecuado a su necesidad.

# Capítulo 4

#### **4. Marco Metodológico**

En la actualidad como es conocido para muchos, la población adulta mayor a nivel internacional va cada día en aumento por lo que se hace necesario que muchas instituciones y entidades gubernamentales que se preocupan por brindar una mejor atención y apoyo a los adultos mayores busquen alternativas que les ayude a proporcionar una mejor calidad de vida.

Por esta razón son muchos los investigadores que han hecho diferentes trabajos en pro de un mejor cuidado y haciéndoles sentir que en esta edad ellos aun tienen muchas cosas que hacer y qué dar a la sociedad.

Al realizar un estudio de investigación se toma en cuenta la clasificación, el tipo de información en relación a los adultos mayores y los diferentes arreglos de residencia que existen, así como sus fuentes. Fue recopilada resaltando aspectos importantes para una mejor interpretación de los datos.

Al realizar el desarrollo de este capítulo, se utilizaron diferentes técnicas, como se pueden mencionar la entrevista, visitas de campo, encuesta, cuestionario, y observaciones tanto a los mayores como al personal que labora en el hogar. Estos permitieron recopilar el material necesario para efectuar la sistematización, la cual se pueden clasificar de acuerdo al tipo de datos que se permitió recopilar. Y de esta manera realizar el análisis en cuanto a los diferentes arreglos de residencia que realizó cada uno de los adultos mayores que se tomaron para el estudio de investigación.

Para el análisis de la información que se obtuvo por medio de las encuestas, se utilizó la tabulación de Excel, en el cual mediante gráficos y cuadros los cuales fueron impartidos con el formato dado por el Lic. Alberto Chacón Araya en su unidad en la clase de Estadística.

En la realización de esta investigación, se toma el periodo del primer y segundo cuatrimestre del año 2011, exactamente de Abril-Agosto del presente año.

La elección y tipo de investigación y tipo de investigación debe concordar con todo lo relacionada al estudio, para cumplir con los objetivos planteados.

Por esta razón esta investigación se encuentra dentro de los siguientes puntos:

## **4.2. Según su profundidad u objetivo**

Cuando se realiza una investigación es necesario el análisis de acuerdo a la profundidad del tipo de estudio a realizar, en este caso se tomará la siguiente:

### **1. Descriptiva**

La investigación descriptiva se ubica de manera directa en esta clasificación por que describe las variables sometidas al análisis,

“Su objetivo central es la descripción de fenómenos. Se sitúa en el primer nivel del conocimiento científico, usa la observación, estudios correlacionales y de desarrollo”  
(Barrantes, 2002).

Esta investigación describe los fenómenos que afectan a los adultos mayores en esta etapa de sus vidas y los diferentes arreglos de residencia que estos mismos realizan juntamente con sus familiares.

A la vez Sampieri, se refiere a la investigación descriptiva como:

“La meta de la investigación consiste en describir fenómenos, situaciones, contextos y eventos”  
( Sampieri, 2003).

Esta investigación es de alcance descriptiva, por que se describe una población de adultos mayores los cuales proporcionan la metodología requerida para la realización de esta investigación.

Además se realiza la observación y la aplicación de una encuesta o cuestionario de preguntas sencillas en las cuales los adultos mayores expresan sus diferentes puntos de vista en relación al tema de investigación y de la misma manera se analizan las respuestas obtenidas.

### 4.3 Según su carácter de la medida

#### 2. Cualitativa

La medida de la investigación cualitativa, se basa principalmente en estudiar las acciones humanas y de la vida social. Según los describe Barrantes a continuación:

Estudia especialmente los significados de las acciones humanas y de la vida social. Utiliza la metodología interpretativa (etnográfica, fenomenológica, interaccionismo, simbólico, etc.). Su interés se centra en el descubrimiento del conocimiento. El tratamiento de los datos es, generalmente cualitativo. (Barrantes, 2002).

La investigación cualitativa, se deriva de una concepción fenomenológica, que induce y orienta al proceso. La cual busca principalmente descubrir y generar teorías.

Se interesa más que todo en conocer la conducta humana. En el estudio de investigación realizada se utiliza forma cualitativa, al realizar la observación en la forma como los adultos mayores realizan los diferentes arreglos en lo relacionado a el lugar donde ellos desean vivir estos días de su vida.

Este tipo de medida hace uso de métodos, con el uso de técnicas de comprensión personal. La recolección de datos puede darse de diferentes formas, como por ejemplo: La entrevista, la observación, la participación, etc.

En este proyecto, se elige el enfoque cualitativo, ya que por medio del cuestionario que pasó se analizan las acciones y las decisiones en relación al tema de la investigación.

De la misma manera Baptista y Hernández (2007). Define el enfoque cualitativo como:

Un estudio que utiliza recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de la investigación.



Por lo tanto se deduce el estudio de tipo cualitativo con la mejor manera de describir profundamente lo que se desea investigar.

En lo referente al tema del adulto mayor, es necesario conocer y describir los diferentes arreglos de residencia que realizan de acuerdo a su preferencia y poder pasar de la mejor manera estos días de su vida.

#### **4.4 Según el marco en el que tiene lugar.**

##### **3. De campo o sobre El terreno**

El estudio de campo o sobre el terreno se realiza con mayor libertad, para obtener resultados, que reflejan la manera en la que los adultos mayores en acuerdo con sus familiares realizan los arreglos de residencia, a su vez esta manera es menos rigurosa que si fuera en el laboratorio. Como lo describe Barrantes a continuación.

Son estudios que se realizan en situaciones naturales y que permiten con mayor libertad generalizar los resultados a situaciones afines. No permite un riguroso control como en el laboratorio”. (Barrantes, 2002).

Este proyecto de investigación se realiza dentro de las instalaciones del Hogar de Ancianos Santiago Crespo Calvo, no se necesitará de un laboratorio, se contó con la encargada de recursos humanos y la coordinadora de Trabajo Social. Para realizar esta investigación se aplica un cuestionario, en el cual el adulto mayor responde y de esta manera se conocen los resultados.

#### **4.5 Según su concepción del fenómeno**

##### **4. Ideográfico**

Se analiza según su concepción ideográfica, en la cual se observa tanto la particularidad como la individualidad de los fenómenos como objetos del análisis, en este caso una muestra de la población Adulta Mayor del Hogar de Ancianos Santiago Crespo.

Enfatiza lo particular e individual. Se basa en la singularidad de los fenómenos y su objetivo no es llegar a leyes generales ni ampliar el conocimiento teórico (Barrantes, 2002).

Con la finalidad de conocer los arreglos de residencia que realizan los adultos mayores o sus familiares. Debido al aumento de la población adulta mayor, son muchas las instituciones que se están preocupando por brindar una mejor atención al adulto mayor que requiera de sus servicios. En este caso por medio de encuestas que se pasaron a un grupo de ellos se dieron a conocer los diferentes arreglos de convivencia que cada uno de ellos realizó.

#### **4.6 Según la orientación que asume**

##### **Orientada a la explicación**

Esta investigación busca dar orientación en cuanto a las diferentes modalidades y opciones que existen a nivel nacional donde pueden vivir las personas adultas mayores

La investigación que asume una orientación a la explicación, su principal objetivo es darle solución a los problemas concretos para tomar decisiones. De acuerdo al significado que le da Barrantes es:

Busca dar respuestas a problemas concretos para la toma de decisiones, ya sea para cambiar o mejorar la práctica (investigación acción, investigación in situ).  
(Barrantes 2002)

Cada persona es libre de decidir dónde desea vivir, cuando tiene la facultad de tomar sus propias decisiones. De otra manera las personas más cercanas en esta caso la familia es quien decide dónde podría vivir el adulto mayor, esta investigación se realiza para analizar los diferentes factores de residencia que existen en las familias costarricenses y la oportunidad que se le puede brindar al adulto mayor al decidir el lugar adecuado donde le gustaría pasar el resto de su vida.

#### **4.7 Recursos utilizados:**

En el momento de realizar la investigación, se hace el uso de recursos que ayudan en la recopilación de la información. Según lo describe Sampierri (2003):

Es necesario tomar en cuenta la disponibilidad de recursos financieros, humanos y materiales que determinan, en última instancia los alcances de la investigación”. En la realización de esta investigación se toma en cuenta los recursos que se utilizan, esto con la finalidad de ver con cuáles se cuenta. Algunos de los recursos utilizados son:

##### **4.7.1 Recursos humanos:**

Los recursos humanos que se utilizarán en esta investigación son: la profesora Msc. Xinia Molina, quien es la tutora. Msc. Lilian Thomas, quien es la vicerrectora académica de la universidad. Dr. Manuel Wong, el filólogo de la investigación. Los adultos mayores y el personal administrativo del Hogar de Ancianos Santiago Crespo Calvo.

#### **4.7.2 Recursos técnicos:**

Estos recursos son los instrumentos de apoyo técnico – científico que se utilizaron en el desarrollo de esta investigación, los cuales se relacionan con las técnicas de cálculo y escritura, de los cuales podemos mencionar: Los recursos que se aplicaron para la realización de esta investigación: El uso de computadoras, los diferentes programas que se usaron para cada una de las partes de esta investigación, y la impresora, USB. Todos estos recursos facilitaron este estudio investigativo.

#### **4.7.3 Recursos Bibliográficos.**

Es todo el material Bibliográfico que se recopiló de diferentes Universidades e Instituciones que se encargan del cuidado del Adulto Mayor en Costa Rica. Entre los cuales se pueden mencionar: Libros, folletos, revistas, panfletos. Los cuales fueron la herramienta principal para la el contenido en la investigación.

#### **4.7.4 Recursos financieros:**

En esta área se describen los costos utilizados para la realización de la investigación, de manera que se pueden mencionar algunos usos de este: resmas de papel para la impresión del documento, fotocopias, tinta, libros, uso de internet, medios para transporte y empastado entre otros.

#### **4.7.5 Recursos de tiempo:**

Como es conocido lastimosamente en cada trabajo de investigación que se realiza, el tiempo es el recurso con el que menos se cuenta, ya que para realizar este proyecto se requiere un tiempo determinado establecido por la universidad es de dos cuatrimestres lectivos y muchas veces no se tiene la disponibilidad en su totalidad. Esto principalmente afecta cuando se tienen otras obligaciones por cumplir.

#### **4.8. Población y muestra**

Al realizar la elección de la muestra, con la cual se desea trabajar dan la pauta de las diferentes necesidades o problemas que esta puede tener y la manera como se puede ayudar con la investigación que se realizará.

De acuerdo a la referencia que presenta Deobold, (2009).

“Una población es un grupo de personas u organismos de una especie particular que viven en un área geográfica, o espacio, y cuyo número se determina normalmente por un censo. La cual se utiliza para realizar estudios de cualquier tipo.”

A la vez Sampieri (2006), se refiere a la población como:

“El conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones”

En la presente investigación se utiliza la población de adultos mayores del Hogar de Ancianos Santiago Crespo Calvo, la muestra se escogió en los meses de mayo – agosto.

##### **4.8.1 Muestra:**

##### **4.8.2 Muestreo no probabilístico: 18 mujeres y 12 hombres.**

*Es cuando la selección de los elementos no dependen de la probabilidad, si no a otras causas relacionadas con el investigador o el estadígrafo. El procedimiento de relación no es mecánico ni responde a una formula, sino que la decisión depende de una persona o grupo de personas.(Barrantes, 2000).*

La muestra a diferencia de la población es que se elige por conveniencia, esta se elige de acuerdo a las probabilidades del estudio y las diferentes opciones que se puedan obtener. Para efectos de esta investigación, es tomada una muestra de 30 adultos mayores, esta muestra es seleccionada de acuerdo a la facilidad y coordinación que los adultos mayores tienen para expresarse y describir con sus propias palabras las razones por las cuales decidieron venir a vivir al Hogar. de los cuales se toman 18 mujeres y 12 hombres. El Hogar Santiago Crespo cuenta con una población de 197 adultos mayores, esta elección es informal, por lo tanto es un poco difícil realizar un cálculo estándar para esta investigación.

Muestra no probabilística: Según refiere Sanpieri (2006)

*En las muestras no probabilísticas, la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra. Aquí el proceso no es mecánico, ni con base en formulas de la probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de una persona o de un grupo de personas... (Sampieri, 2006).*

Es característica en esta investigación ya que se ha seleccionado un número informal de adultos mayores de treinta. Estos fueron seleccionados por que son los que pueden expresar sus ideas pensamientos y sobre todo lo que los llevó a decidir cuál sería el arreglo de residencia que ellos realizaron antes de venir a vivir al Hogar de Ancianos Santiago Crespo de Alajuela.

#### **4.9 Instrumento para recopilar la información:**

Para obtener la información requerida se utilizó el siguiente instrumento:

Cuestionarios dirigidos a los alumnos, el consta de instrucciones, datos bibliográficos y de 23 preguntas en su totalidad, las cuales se dividen en 4 partes de acuerdo a los objetivos de la investigación.

#### **4.10 Validación del instrumento:**

En el momento de la realización de la investigación se elabora un cuestionario, el cual se aplica a la muestra de Adultos Mayores seleccionados para dicha investigación. Esto con el objetivo de evaluar los diferentes arreglos de convivencia que realizaron los adultos mayores al decidir ir a vivir al Hogar de Ancianos Santiago Crespo Calvo.

*Muestreo dirigido o intencional. El investigador puede ciertos casos analizarlos y mas adelante seleccionar casos adicionales para confirmar o no los primeros resultados, o pueden utilizarse casos extremos...finalmente analizar casos negativos (intencional busca casos*

*contradictorios, excepciones que le permiten otros puntos de vista y comparaciones) la riqueza de datos es mayor porque se expresan múltiples voces ( Sampieri, 2006).*

Este método se utiliza, con el objetivo de validar por medio de comparaciones de carácter positivas o negativas, para la confirmación de los resultados de este método, se logrará reafirmar si existe alguna duda en relación al tema de investigación.

#### **4.11. Según su alcance temporal**

Transversal (sincrónico)

Se sitúa dentro del estudio trasversal (sincrónico), por que las áreas a estudiar se analizan en un periodo de tiempo establecido para dicha investigación

Según Barrantes este es un estudio que pertenece al tipo transversal (sincrónico):

Se clasifica en un periodo determinado, ya que los sujetos que participan en la investigación fueron entrevistados en un momento determinado. Estudian aspectos de desarrollo de los sujetos en un momento dado. Este estudio pertenece a esta clasificación porque es un momento específico en periodos de (febrero – agosto del 2011) además se sujeta a los límites psicológicos legales, económicos, de tiempo, humanos, técnicas académicas de tiempo y bibliográficas que se emplean en el capítulo 1.

#### 4.12 Consideraciones éticas

Bajo un esquema de normas académicas, como la presente que es de suma importancia garantizar el respeto a las personas que participan en el estudio, por tal razón una investigación de este tipo encierra una responsabilidad moral y ética por parte de la proponente como investigadora.

“La ética es una rama de la filosofía que abarca el estudio de la moral, la virtud, el deber, la felicidad y el buen vivir”.

La ética es un conjunto de normas que una persona ha adoptado. Esta abarca la moral que son normas que se transmiten a una sociedad por medio de las generaciones, las cuales se ven reflejadas en la conducta de una persona principalmente en su conciencia y voluntad.

Por tal razón esta investigación se realizó de acuerdo a los principios éticos de toda investigación científica donde se incluyen personas, los cuales son:

- 1- Brindar un beneficio a las personas que participan en el estudio, para lo cual se brinda la información necesaria a ellos y sus familiares en un taller que se realiza el día domingo 7 de agosto. En el cual se trataron aspectos importantes relacionados con el apoyo físico y emocional que se deben brindar a las personas adultas mayores.
- 2- no producir ningún daño a los participantes. Por ello se les indica a cada uno en qué consiste el estudio de investigación y la libertad de negarse a participar.
- 3- Aceptar los usos de un cuestionario: el cual constaba de 20 preguntas.
- 4- Respetar los principios éticos en la confiabilidad de su información, en reconocimiento por la participación se les garantiza la confiabilidad.
- 5- Se garantiza la confiabilidad y fidelidad en la información brindada, por cada uno de los participantes.



- 6- De la misma manera es muy importante la veracidad que demanda la investigación, tanto hacia las personas como en los resultados que se obtuvieron en el estudio de la investigación realizada.

El respeto hacia las personas y su forma de pensar, es el principio de la ética y como profesionales en el equipo de salud, debemos ser muy respetuosos y guardar el secreto que las personas nos confíen. Este aspecto es importante en una investigación, debido a que hay algunas cosas que los adultos mayores comentan y refieren mejor no comentar con nadie por temor a represarías con el personal que labora en el Hogar de Ancianos.

#### **4.13 Sistema de variables.**

##### **4.14.1 Instrumentos y técnicas.**

Para la realización de esta investigación, se usa la recopilación de información para lo cual se utilizaron diferentes técnicas entre las cuales podemos mencionar: entrevistas, visitas de campo, encuestas, cuestionarios, los cuales permitieron recopilar el material necesario para efectuar la evaluación, las cuales se pueden clasificar de acuerdo con el tipo de datos que se permitió recopilar.

Fuentes Primarias: Entrevistas, observación directa la cual se realiza analizando las diferentes opciones de residencia que existen para los adultos mayores y la elección que ellos y sus familias han hecho. En este estudio se realizaron visitas de campo, a los adultos mayores. Se conversó con ellos con el objetivo de conocer su forma de pensar en relación al tema de la investigación.

Fuentes Secundarias: Información provista por la encargada de trabajo social quien muy amablemente aportan la información necesaria en relación a los adultos mayores.

Instituciones tales como:

Instituto Nacional de Estadísticas y Censo de Costa Rica (INECC), Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM), Asociación Gerontológica de Costarricense (AGECO), Ministerio de Salud de Costa Rica, así como material Bibliográfico, relacionado al adulto mayor y los hogares.

Las técnicas de Investigación utilizadas. En esta investigación se aplicaron las siguientes técnicas:

#### **4.14.2 Encuestas:**

Se realizaron encuestas para conocer los diferentes puntos de vista de cada adulto mayor en relación a lo que ellos opinan en lo referente a las diferentes decisiones que tuvieron que tomar antes de llegar a vivir al hogar de Ancianos Santiago Crespo Calvo, en Alajuela.

Para esto fue necesario utilizar encuestas.

Según el Diccionario de la Real Academia Española.

Una encuesta es el conjunto de preguntas típicamente dirigidas a una muestra representativa, para averiguar estados de opinión o diversas cuestiones de hechos”.

Es sumamente importante conocer la opinión de los adultos mayores acerca de lo que piensan y opinan del lugar donde ellos viven.

A su vez Sampieri define la encuesta como:

“Una encuesta se proporciona directamente a los respondientes, quienes lo contestan. Las respuestas las marcan ellos”.

Se puede decir que una encuesta es un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa de la población, esto con la finalidad de conocer las diferentes opiniones que cada persona tiene. Las preguntas son formuladas de manera sencilla, para que no haya ningún problema a la hora de responder. Todo esto con el objetivo principal de conocer las diferentes opiniones que los adultos mayores tienen en relación a este estudio investigativo.

#### **4.14.3 Entrevistas:**

En relación a la entrevista Sampieri (2006) refiere lo siguiente:

La entrevista cualitativa es más íntima, flexible y abierta...en la entrevista a través de de las preguntas y respuestas, se logra una comunicación y la construcción conjunta de significados respecto a un tema.

*La entrevista que se utilizó, es la estructurada. Según Sampieri (2006) la define como:*

*En las entrevistas estructuradas el entrevistador realiza su labor con base, en una guía de preguntas específicas y se sujeta exclusivamente a ésta (el instrumento prescribe que ítems se preguntarán y en que orden).*

El uso de la entrevista, fue necesario en la presente investigación, fue necesario para la recopilación de la información, que los adultos mayores proporcionarán.

Es un hecho que consiste en un diálogo que se realiza entre dos o más personas, en esta investigación se entrevistó una muestra de los adultos mayores que residen en el Hogar de Ancianos Santiago Crespo, para obtener información en relación a la manera cómo cada uno de ellos decidió ir a vivir al hogar, se pidió así mismo información a la administración y la encargada de Servicio Social, para conocer y saber las diferentes formas de los arreglos de residencia que los adultos mayores han hecho.

#### **4.14.4 Visitas de campo:**

En el momento de la realización de una investigación, es importante la visita de campo, ya que de esta manera, se conocen las diferentes modalidades, las deficiencias o fortalezas en relación a la atención y en el caso de esta investigación, conocer los diferentes arreglos de Residencia que se realizaron por los Adultos Mayores o sus familias al ir a vivir en el Hogar de Ancianos Santiago Crespo de Alajuela.

Según lo define Deobold, (2009).

Como visita al lugar de estudio donde se participa la observación y en ocasiones la conversación informal.

Se realizaron visitas de campo directas a las personas involucradas en la muestra de la investigación que residen en el Hogar de Ancianos Santiago Crespo Calvo, en los meses de mayo a julio, se conversó con los adultos mayores y parte del personal que labora en el Hogar de Ancianos Santiago Crespo Calvo de Alajuela. Para conocer los arreglos de residencia que cada uno de ellos han hecho para vivir en este hogar.

De esta manera se conocen los diferentes arreglos que cada adulto mayor ha realizado con la institución en cuanto a los arreglos de pago y el lugar donde más le conviene vivir, algunos pagan con su pensión, que por lo general son ellos los que no alcanzan a cubrir con los gastos, incluyendo las donaciones que realizan mensualmente las instituciones que se encargan de brindar una ayuda a los Hogares de Ancianos. Así mismo se realizan las diferentes actividades festivas, donde se invita a participar a la familia y hacen ventas de comida y de una variedad de productos de necesidad personal, los cuales en su mayoría son donados por alguna empresa.

De la misma manera se encuentran los que cancelan toda la mensualidad sin problema, esta por lo general lo realizan los hijos. La mayoría de los adultos mayores que tienen la posibilidad de realizar su cancelación sin problema son los que viven en cabinas o en cuartos individuales.

#### 4.15 TALLER

Se realiza un Taller en el cual se reúne a las familias y los adultos mayores, para darles charlas sobre la importancia de la comunicación y la atención que la familia debe mantener para satisfacer las necesidades físicas, emocionales y económicas que cada uno de los adultos mayores tiene.

El aspecto afectivo es de suma importancia, mostrarles que son amados por su familia y seres queridos. Para la realización de este taller se contó con la colaboración de la M. Psc. Madelin Santos, quien les imparte la charla y los adultos mayores que son acompañados por sus familiares.

¿Cuál es el significado de taller?

Según lo describe la página de internet: [redescubrir.blogspot.com](http://redescubrir.blogspot.com)

Un taller consiste en la reunión de un grupo de personas que desarrollan funciones o papeles comunes o similares, para estudiar y analizar problemas y producir soluciones de conjunto.  
¿Qué es un taller? Recuperado de: ([www.redescubrir.blogspot.com/que-es-un-taller](http://www.redescubrir.blogspot.com/que-es-un-taller)).

Se concientiza a la familia en relación a la importancia de mantenerse al pendiente de las necesidades que los adultos mayores presenten, ya que en algunos casos lastimosamente la familia los lleva al Hogar y se olvidan de ellos.

Asimismo se brinda información sobre la importancia de relacionarse entre ellos, y de esta manera poder pasar buenos momentos con los demás compañeros del hogar.

#### **4.15.1 Lugar, fecha y hora que se realiza.**

El taller se realiza en la capilla del Hogar de Ancianos Santiago Crespo en Alajuela. El día 6 de Agosto del año 2011 y se dio a las 9:30am.

#### **4.15.2 Personas que asisten**

Se cuenta con la presencia de 50 Adultos Mayores, de los cuales 25 estaban acompañados por sus hijos, nietos y hermanos. Quienes expresan gratitud por los temas impartidos los cuales son de suma importancia para los Adultos Mayores y su familia.

#### **4.15.3 Tiempo disponible**

Para la realización del taller se dio en una hora y cuarenta y cinco minutos, haciéndose presentes un 50% de la población en general de los Adultos Mayores del Hogar Santiago Crespo. De los cuales un 40% de ellos estaban acompañados de su familia. Siendo un total de 180

La M.Psc Santos, de manera clara y sencilla les explica cómo se puede apoyar, cuidar y ayudar a los adultos mayores por parte de su familia más cercana, y a las personas mayores, la necesidad de valía que cada uno como persona tiene, porque lastimosamente hay muchos adultos mayores que refieren “no valer nada, ni ser importantes para su familia”. Si bien es cierto que a esta edad son muchos los cambios que ellos experimentan, son muy importantes y valiosos para todos los que les rodean, con sus consejos, sabiduría y amor que ellos brindan sin ningún interés.

## **Metodología utilizada en la realización del Taller**

En el momento de la realización del taller, se contó con la presencia de los adultos mayores y sus familiares más cercanos.

Se realiza una exposición en la cual se describe la importancia de mantener una relación afectiva y de manera que las personas adultas mayores no se sientan solas, si aun tienen la bendición de tener una familia que esté pendiente de ellos y de cada una de sus necesidades.

Los temas que se presentaron en el desarrollo del taller fueron:

1. Los derechos de los adultos mayores.
2. Nuestra labor con el adulto mayor.
3. Cosas que pueden hacer.
4. Apoyo emocional.
5. Fomentar la amistad y el compañerismo
6. Apoyo económico
7. Motivos del cuidador
8. Diferentes formas de negligencia.
9. Ventajas de ser una persona adulta mayor.

Así mismo se dio tiempo a los oyentes que participaran en la formulación de preguntas y que expusieran sus dudas o temores en relación al tema que se desarrollo.

Se hicieron sentir las muestras de agradecimiento por parte de los adultos mayores y su familia por el taller impartido, el cual se espera sea de mucho provecho y haga reflexionar a la sus seres queridos más cercanos en relación al papel que ellos tiene de mantener una relación más estrecha con su adulto mayor y ayudarle a satisfacer todas su necesidades.

#### 4.16 Cronograma del trabajo de investigación.

A continuación se presentan las diferentes actividades que se desarrollaron para la elaboración de este trabajo investigativo.

<b>Mes</b>	<b>Actividad</b>
Agosto del 2010	Búsqueda del tema
Setiembre	-Definición del tema y los objetivos -Búsqueda del lugar donde se realizará la investigación. -Desarrollo del tema, problema, objetivos -Entrega del tema al consejo para la aprobación
Octubre	-Finalización del 1 capítulo -Búsqueda de los antecedentes
Noviembre	-Elaboración de los antecedentes -Búsqueda de la información en relación al tema
Febrero del 2011	-Búsqueda de la información para la marco teórico. -Recopilación del marco teórico
Marzo del 2011	-Entrega de carta solicitando permiso en el Hogar de Ancianos Santiago Crespo de Alajuela para la realización de la tesis
Abril del 2011	-Tabulación del marco teórico -Corrección del marco teórico -Inicio del marco metodológico
Mayo del 2011	-Inicio de periodo de encuestas -Aplicación de los instrumentos
Junio del 2011	-Corrección del marco teórico -Corrección del marco metodológico
Julio del 2011	-Análisis e interpretación de los datos -formulación de la introducción



Agosto del 2011	-Aplicación del taller a los Adultos Mayores y familiares del Hogar -Realización de la bibliografía.
Septiembre del 2011	-formulación de las conclusiones y recomendaciones. -Entrega de la tesis a tutora para revisión
Octubre del 2011	-Correcciones del marco teórico y metodológico -Entrega de la tesis al Filólogo -Realización de las correcciones respectivas
Enero del 2012	-Entrega a tutora, para revisión y aprobación -Entrega de la tesis al consejo técnico
Febrero del 2012	Correcciones
Marzo del 2012	Corrección y preparación para la defensa de la tesis
Mayo del 2012	Defensa de tesis

#### 4.17 UNIDAD DE ANÁLISIS

Según Roberto Hernández Sampieri (2007), menciona que la unidad de análisis forma una parte de contenido de los mensajes que son caracterizados para ubicarlos dentro de las categorías, el también cita a Sánchez Aranda (2005). Que lo define de la siguiente manera:

Se analiza cada una de las aéreas que se desea conocer en la investigación en relación al tema de estudio. Esto mostrará de manera detallada y ordenada los aspectos que competen a la investigación, los cuales se realizan para el enriquecimiento y sustentar el tema de estudio.

El cuerpo de contenido más pequeño es que se encuentra la aparición de una referencia, ya sean palabras o afirmaciones que nos interesa localizar.

Área de investigación	Definición	Instrumentos
Familia	Como centro y base de la sociedad, la familia es muy importante en para la toma de decisiones en el Adulto Mayor.	Se realiza una entrevista a la familia y se anima a seguir contribuyendo en el cuidado de la persona mayor.
Amigos	Cuando la familia no está presente, los amigos juegan un papel muy importante en la vida de las personas mayores.	Al momento de identificar esta área, se realizan encuestas y entrevistas a los adultos mayores.
Pensión	Es una cantidad determinada de dinero que reciben las personas mayores, va de acuerdo a las cotizaciones que hayan realizado.	Se realizan encuestas y cuestionarios, para la recopilación de esta información.
Clase de residencias para Adultos Mayores	Existen diferentes modalidades de Residencia	Se realizan encuestas y entrevistas, en relación a los

	para las personas Mayores, que ellos pueden elegir de acuerdo a sus posibilidades.	diferentes arreglos de residencia que ellos han realizado.
Estado civil de las personas	Es la situación física de una persona que se determina por las relaciones familiares y de parentesco.	Se realizan encuestas y entrevistas para el análisis de esta área.
Recursos financieros	El aspecto económico de una persona es importante en la toma de decisiones del lugar donde le gustaría vivir.	Para esto se aplican encuestas y cuestionarios a las personas mayores.
Cambios en el Adulto Mayor	Los cambios son físicos e internos, cada persona a lo largo de la vida sufre muchos cambios, los cuales son indicativos de una persona mayor.	Se realizan entrevistas y encuestas en las cuales los adultos mayores expresan sus diferentes cambios.
Instrumentos que usa el adulto mayor.	Son instrumentos que le permiten movilizarse con seguridad, para evitar caídas.	Por medio de entrevistas y encuestas, se conoce si usan o no, algún instrumento.
Amor, respeto, comprensión y temor a Dios.	Son principios básicos que todo ser humano debe tener y brindárselo a los adultos mayores.	Al aplicar las encuestas y los cuestionarios y se observa además, la necesidad de cada adulto mayor por estos principios.

# Capítulo 5

## **4.18 ANÁLISIS DE LOS DATOS**

### **4.18.1 Análisis e interpretación de los datos.**

Luego de la aplicación de los instrumentos y de la recolección de la información. Como se hace en cada investigación, es necesario proceder al análisis de los datos obtenidos y a agrupar los resultados de acuerdo a las preguntas que se han formulado, se va contestando de acuerdo con la información.

En este capítulo se desarrolla de manera detallada el análisis de la información obtenida en los instrumentos aplicados. Para esto fue necesaria una relación en cuanto a los elementos seleccionados para la muestra de los adultos mayores, que participaron en el estudio de investigación.

Según refiere Sampiere en cuanto al análisis de los datos:

El análisis debe primero reducir los datos. Para el análisis cualitativo consiste en hacerlo pero teniendo sumo cuidado en no perder información ni descartar datos valiosos. Las transcripciones tienen que estar completas aunque a veces sean repetitivas de acuerdo al contenido. En los estudios cualitativos el análisis de los datos no está determinado completamente sino que es prefigurado, es decir se comienza a efectuar bajo un plan general, pero su desarrollo va sufriendo modificaciones de acuerdo con los resultados, puede ocurrir que clasifiquemos contenidos de entrevistas en temas y categorías y al hacerlo elabora una gráfica o un esquema, después que incorporemos comentarios de nuestras notas y nos damos cuenta de que es importante agregar a otras cosas.

En esta investigación, se realiza un análisis cualitativo, donde se muestran las diferentes opciones y arreglos de los adultos mayores, en relación al lugar donde hayan decidido ir a vivir y disfrutar de los últimos años de su vida.

En el análisis cualitativo se encuentran objetivos principales tales como:

- b) Darle orden que deben darse a los datos.
- c) Organizar las unidades, las categorías, los temas y los patrones.
- d) Comprender en la profundidad el contexto que rodea los datos.
- e) Descripción de las experiencias en las personas estudiadas bajo su óptica, en su lenguaje y sus expresiones.
- f) La interpretación y evaluación de las unidades, categorías, temas y patrones.
- g) Explicar contextos, situaciones, hechos y fenómenos.
- h) Generar preguntas de investigación e hipótesis.
- i) Reconstruir historias.
- j) Relacionar los resultados del análisis con la teoría fundamentada o construir teorías.”

En el momento de la interpretación de los datos, se realiza en base a lo mencionado. La tabulación en los datos se realiza según el formato dado, para el análisis e interpretación de la información obtenida, en los cuales se tomaron los ítems de mayor relevancia en esta investigación.

En el análisis de la información se realiza con la utilización de cuadros, en los cuales de manera ordenada y sencilla se espera que no haya ninguna mala interpretación o confusión. Al analizar las respuestas que los adultos mayores nos proporcionan. Haciendo una comparación y relación en los datos metodológicos con los resultados, para llegar a una conclusión de manera exacta.

La recolección de datos se hizo por medio de la observación participativa en algunas ocasiones. En otras oportunidades la observación fue no participativa, esta se realizó con el propósito de conocer las instalaciones, espacio físico, iluminación, seguridad, infraestructura, etc.

La entrevista fue semi estructurada, con ella se obtuvo el permiso para visitar el lugar y recoger opiniones e información de la administración del Hogar de Ancianos Santiago Crespo. La información recogida proviene de las siguientes áreas: datos bibliográficos, datos de salud, área social, área laboral, área emocional, área espiritual y área funcional.

Las preguntas son de tipo abiertas y cerradas. Una vez obtenidos todos los datos, se ordenaron y se tabularon para ser analizados y luego explicados.

La aplicación de los cuestionarios se realizó en quince días de Julio del 2011. La muestra es no probabilística por conveniencia y por oportunidad. La población en general del Hogar Santiago Crespo es de 165 adultos mayores, de los cuales se tomo 30 adultos mayores.

La modalidad de los gráficos que se utilizaron para el análisis de la oración son gráficos de barras, que según lo visto en clase son los indicados en una investigación.

**Cuadro N. 1**

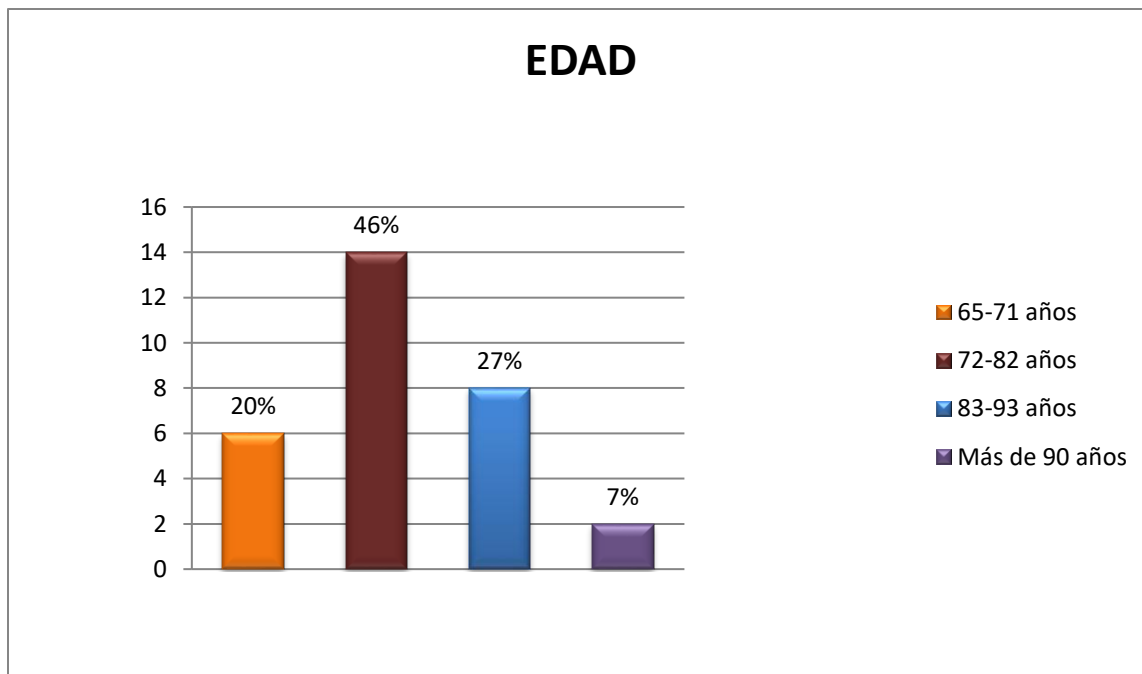
**Edad de Adultos Mayores, que viven en el Hogar Santiago Crespo Calvo de Alajuela. Según en  
cuestas aplicadas a la muestra, en agosto 2011.**

<b>Edad en años</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>65 – 71 años</b>	6	20%
<b>72 – 82 años</b>	14	46%
<b>83 – 93 años</b>	8	27%
<b>Más de 90 años</b>	2	7%
<b>Total :</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a la muestra de los Adultos Mayores del Hogar de Ancianos Santiago Crespo en Alajuela.

**Gráfico N. 1**

**Edades de muestra de los Adultos Mayores del Hogar Santiago Crespo de Alajuela 2011.**



Fuente: Encuesta aplicada a la muestra de los Adultos Mayores del Hogar de Ancianos Santiago Crespo en Alajuela.



En el presente cuadro se puede observar que según se ha hecho referencia a la muestra de las personas adultas mayores son las que pasan de los 65 años, por tal motivo se hace necesario incluir este rubro en relación a la edad de la muestra seleccionada de los Adultos Mayores del Hogar Santiago Crespo

En el gráfico se puede observar que de acuerdo a la muestra seleccionada hay un 46% en Adultos Mayores que se encuentran entre los 72 – 82 años, esto indica según lo descrito que es esta la edad en la que las personas tienen la facultad de decidir el lugar donde les gustaría vivir. En mutuo acuerdo con la familia, cuando la tienen o cuando por decisión propia ellos buscan el lugar de acuerdo a sus posibilidades económicas.

El segundo porcentaje en relación a la muestra en el Hogar de Ancianos, en cuanto un porcentaje de un 27% en las edades de 83 – 93 años. Y con un 20% que comprende las edades entre 65 – 71 años de edad, quedando en último lugar las edades de 90 años y más con un porcentaje de un 7%, en lo que se refiere a las personas de esta edad como se observa, la población es menor por que las complicaciones en su salud son muchos y la causa es la muerte.

Las instituciones que se encargan de brindar un mejor cuidado y atención a los adultos mayores, realizan un trabajo sumamente importante colaborando con un porcentaje mensual para beneficio de las personas de escasos recursos.

### Cuadro N.2

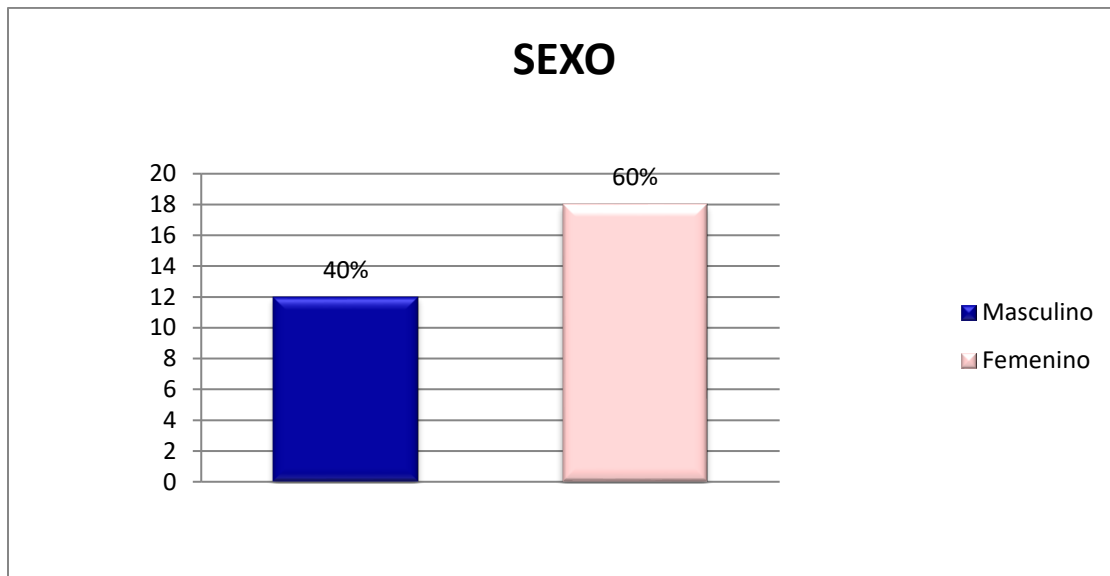
**Sexo de los Adultos Mayores que residen en el Hogar de Ancianos Santiago Crespo Calvo. Alajuela.  
Según encuesta aplicada a la muestra, en agosto 2011.**

Sexo	Cantidad	Porcentaje
Masculino	12	40%
Femenino	18	60%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada a la muestra de los Adultos Mayores del Hogar de Ancianos Santiago Crespo de Alajuela.

### Gráfico N.2

**Sexo de la muestra de los Adultos Mayores, del Hogar Santiago Crespo en Alajuela 2011.**



Fuente: Encuesta aplicada a la muestra de los Adultos Mayores del Hogar de Ancianos Santiago Crespo de Alajuela

Como se puede observar, en el gráfico anterior, la muestra seleccionada en relación a la población de Adultos Mayores, se observa que existe un 60% de población femenina, que es el porcentaje mayor, en relación a un 40% de la población masculina.

Estos indicativos demuestran que de acuerdo a la muestra tomada de los adultos mayores que viven en el Hogar de Ancianos Santiago, existe un gran porcentaje elevado en mujeres que, sobreviven más años que los hombres, por diferentes razones pero principalmente por los cuidados que tienen en relación a su salud y los diferentes chequeos médicos que se practican cada cierto tiempo. Como se describe en el capítulo tres. Caso contrario en los hombres los cuales por lo general solo visitan al médico cuando tienen una complicación grave de su salud. Esto por supuesto trae un sin número de problemas que tarde o temprano se descubren y lastimosamente en algunas ocasiones es demasiado tarde.

Como se ha mencionado anteriormente, el envejecimiento en la población es un fenómeno social que está causando un gran impacto en estos días, ya que son muchas las personas mayores de 65 años a nivel nacional e internacional, es más notorio en el sexo femenino. La sociedad se debe preocupar y ocupar en buscar alternativas que favorezcan a esta población de manera que no se sientan rechazados por la sociedad, se busca la manera, que sean incorporados a diferentes actividades que ellos sin dificultad puedan realizar. Para mantenerse ocupados. Ya que el hecho de ser personas mayores no es un indicativo que no pueden hacer o desempeñar ciertas actividades, que sean de su agrado y que favorezca su autoestima.

Uno de los factores que inciden en la calidad de vida de los Adultos Mayores es la posición jerárquica que ocupaban en el hogar.

Mayoritariamente se le sigue identificando como los jefes de familia o cónyuges, a las personas de edad. Esta tendencia favorece más a los varones que a las mujeres. Porque continuamos con situaciones de género importantes que se observan claramente en estas épocas que estamos viviendo.

### Cuadro N.3

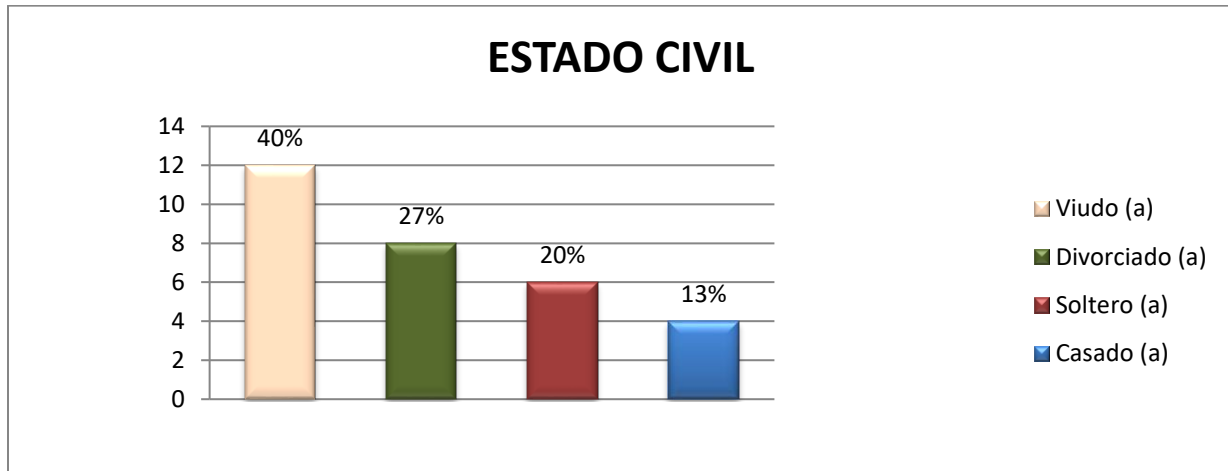
**Estado Civil de los Adultos Mayores, del Hogar de Ancianos Santiago Crespo, Alajuela, Según encuesta aplicada a la muestra en agosto 2011.**

Estado civil	Cantidad	Porcentaje
Casado (a)	4	13%
Divorciado (a)	8	27%
Soltero (a)	6	20%
Viudo (a)	12	40%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta Aplicada a los Adultos Mayores Hogar de Ancianos Santiago Crespo en Alajuela.

### Gráfico N.3

**Estado civil de la muestra de los Adultos Mayores que viven en el Hogar Santiago Crespo de Alajuela 2011.**



Fuente: Encuesta aplicada a la muestra de los Adultos Mayores del Hogar de Ancianos Santiago Crespo de Alajuela.

El estado civil en el adulto mayor es muy importante, ya que esta es la manera como ellos han decidido vivir, si forman o no una familia.

De esto radica en gran medida, en relación a los diferentes arreglos de residencia que las persona Adultas Mayores hacen. En general cuando un adulto mayor no tiene hijos es él quien decide el lugar donde desea vivir en esta etapa de su vida. En algunos casos son los hijos los que se encargan de su cuidado, hasta el momento que Dios los mande a descansar.

Como se puede observar en el cuadro anterior, de acuerdo a la muestra de los Adultos Mayores que residen en el Hogar, las personas que formaron su familia y tuvieron su compañero de vida, pero por el correr de los años han perdido a su pareja, entre ellos se encuentra un porcentaje de un 40%, de personas viudas, de la misma manera se encuentran personas que por diversas razones decidieron no casarse con un porcentaje de 20% y con porcentaje mínimo de 13% los se encuentran casados.

Estos porcentajes se pueden relacionar con la decisión que ellos han hecho en relación a los arreglos de residencia. Siendo el porcentaje más significativo en los adultos mayores que han quedado viudos o se han divorciado, los arreglos de residencia por lo general los hacen sus hijos, quienes se encargan de administrar los recursos económicos de sus padres y de cancelar mensualmente lo establecido en el Hogar. Así mismo se encuentran personas que refieren haber sido ellos mismos los que han realizado sus arreglos de residencia para vivir en el Hogar de Ancianos Santiago Crespo de Alajuela.

#### Cuadro N.4

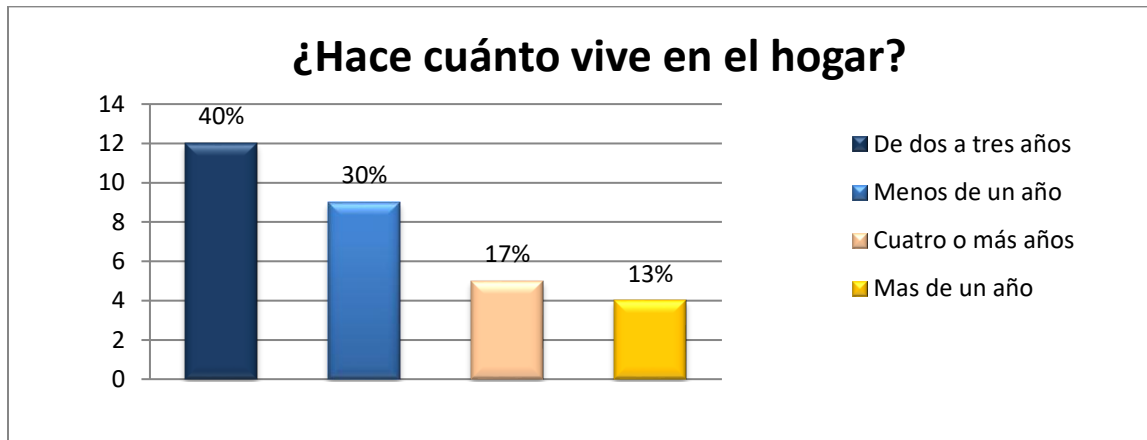
**Adultos Mayores de acuerdo al tiempo que tienen de vivir en el Hogar de Ancianos Santiago Crespo Alajuela. Según encuesta aplicada a la muestra, en agosto 2011.**

Tiempo de vivir en el Hogar	Cantidad	Porcentaje
Menos de un año	9	30%
Más de un año	4	13%
De dos a tres años	12	40%
Cuatro o más años	5	17%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada a la muestra de los Adultos Mayores Hogar de Ancianos Santiago Crespo en Alajuela.

#### Gráfico N.4

**Adultos Mayores según los años que tienen de vivir en el Hogar Santiago Crespo de Alajuela 2011.**



Fuente: Encuesta aplicada a la muestra de los Adultos Mayores Hogar de Ancianos Santiago Crespo en Alajuela.

Según los datos recopilados en las respuestas que se obtuvieron en relación a los años que tienen de vivir en el hogar, en relación a la muestra que se estudia de los Adultos Mayores, del Hogar de Ancianos. En el cuadro anterior, se puede observar un porcentaje de 40% de personas seleccionadas en la muestra, tienen más de dos años de vivir en el Hogar de Ancianos. En segundo lugar se observa un 30% de personas que tienen menos de un año, así mismo se encuentran personas, con un 17% que tienen más de cuatro años de vivir en el Hogar y en última instancia existe un porcentaje que indica el 13% que tienen más de un año de vivir en el Hogar.

Son muchos los adultos mayores que deben tomar la decisión en relación al lugar donde les gustaría vivir los últimos años de su vida, es por esta razón que se analiza de acuerdo con maneras de residencia que ellos han tomando en cuenta para hacer los diferentes arreglos.

De esta manera se puede observar que aun en esta etapa las personas necesitan el apoyo de sus familiares más cercanos y que ellos estén pendientes de cada una de sus necesidades, las cuales deben suplir, ya que el hecho de que vivan en un Hogar no quiere decir que se van a desatender y que los van a dejar olvidados. Por el contrario deben buscar alternativas para turnarse los días de visita y hacerle sentir a la persona mayor que realmente es importante para ellos.

Entre las personas encuestados se encuentran algunas que trabajaron hace muchos años en el Hogar, y decidieron hacer los arreglos para que cuando llegaran a esta etapa de la adultez pudieran quedarse viviendo aquí. La mayoría de los adultos mayores refieren sentirse muy bien cuidados y protegidos en el Hogar Santiago Crespo.

**Cuadro N.5**

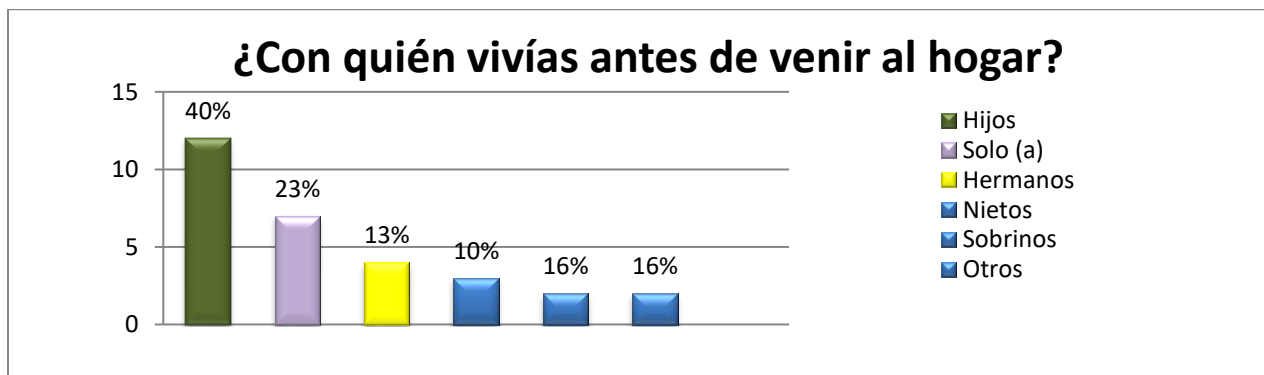
**Adultos Mayores que comprenden, con quienes vivían antes de llegar al Hogar de Ancianos Santiago Crespo Calvo Alajuela. Según encuesta aplicada a la muestra en agosto 2011.**

Personas con quienes vivían	Cantidad	Porcentaje
Hijos	12	40%
Solo (a)	7	23%
Hermanos	4	13%
Nietos	3	10%
Sobrinos	2	6%
Otros	2	6%

Fuente: Encuesta aplicada a la muestra de los Adultos Mayores Hogar de Ancianos Santiago Crespo en Alajuela.

**Gráfico N.5**

**Procedencia de la muestra de los Adultos Mayores al llegar al Hogar de Ancianos Santiago Crespo de Alajuela 2011.**



Fuente: Encuesta aplicada a la muestra de los Adultos Mayores Hogar de Ancianos Santiago Crespo en Alajuela.



En relación a las respuestas obtenidas en la pregunta que corresponde al cuadro anterior. Se puede observar que existe un porcentaje en relación a la muestra obtenida de 40% que se refiere a las personas que vivían con sus hijos antes de llegar a vivir al Hogar, pero cuando a los hijos se les hace difícil brindarles los cuidados y satisfacer sus necesidades básicas deciden buscar un lugar seguro donde su Adulto Mayor pueda estar bien cuidado. En segundo lugar se observa que un 23% de ellos vivían solos. De la misma manera cuando el Adulto Mayor que vive solo, no puede valerse por sí mismo, busca diferentes alternativas de vivienda y poder compartir con diferentes personas de su misma edad.

Como se puede observar así mismo un 13 % de de la muestra, los adultos mayores vivían con sus hermanos. Es interesante observar que un porcentaje significativo de estos adultos mayores decide no casarse o formar su propia familia, toman la decisión de vivir el resto de sus vidas solo o acompañado de su familia más cercana.

Luego se observa que un 13% de los adultos mayores vivían con sus nietos, los cuales se encargan de cuidar de ellos, y cuando por razones de salud no pueden seguir cuidándolos, toman la decisión de enviarlos a un hogar.

Según las diferentes encuestas que se realizaron algunos adultos mayores refieren: “Yo mismo le dije a mis hijos que me trajeran a este Hogar para no ser carga para ellos”. Ya que los hijos tienen sus ocupaciones y trabajos que desempeñar.

Mientras que otros refieren: “mi esposo(a) falleció y me quedé solo, por eso decidí venir a vivir al Hogar”.

Así mismo se observa que a otros los trajeron sus hermanos, sobrinos y otras personas cercanos a ellos. Cada uno, ha realizado diferentes arreglos en cuanto a su forma de pago de su mensualidad. Se encuentran los que cancelan su mensualidad sin dificultad, que sus hijos les hacen el depósito, otros refieren que dan parte de su pensión a la institución y otros que no tienen los medios económicos para la cancelación, para ellos en el Hogar se realizan actividades donde hacen ventas de comida y de diferentes productos de uso personal y decorativos. Con estos fondos se busca la manera de cubrir los gastos restantes.

**Cuadro N. 7**

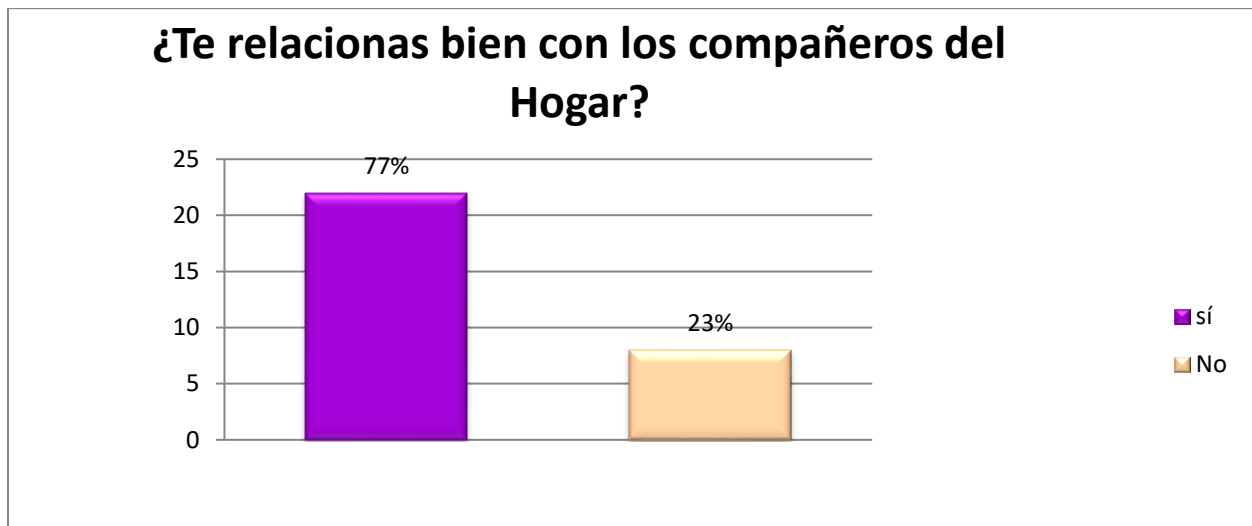
**Relación que tienen los adultos mayores con sus compañeros del Hogar de Ancianos Santiago Crespo de Alajuela. Según encuesta aplicada a la muestra en agosto 2011.**

<b>Buena relación con los compañeros.</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Sí</b>	23	77%
<b>No</b>	7	23%
<b>Total</b>	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada a la muestra de los Adultos Mayores Hogar de Ancianos Santiago Crespo en Alajuela.

**Gráfico N.7**

**Relación a la muestra de los Adultos Mayores con sus compañeros del Hogar Santiago Crespo de Alajuela 2011.**



Fuente: Encuesta aplicada a la muestra de los Adultos Mayores Hogar de Ancianos Santiago Crespo en Alajuela.

Todo ser humano sin importar la edad, necesita relacionarse con las demás personas que lo rodean para, compartir sus alegrías y tristezas. En el caso de los adultos mayores que comparten entre ellos se ve la diferencia en su estado de ánimo, en comparación de los que no lo hacen.

Según se observa en el cuadro anterior, el 77% de la muestra de los Adultos Mayores, les gusta relacionarse con los demás es un a quienes les gusta compartir y disfrutan relatando a otros las anécdotas de sus vidas.

Mientras que se encuentra un 23% de la muestra, que refieren no les gusta compartir ni conversar con los demás, refieren: “amigo solo Dios y los padres”. Se debe motivar e incentivar a los adultos mayores a participar y compartir con los demás, en el Hogar se realizan diferentes actividades en las cuales pueden participar todos los adultos y es muy agradable observar la manera como la mayoría se relacionan, ya que en este lugar deben verse como una familia, cuando la familia como se menciona en el capítulo tres (pag. 70), no está con ellos. Por alguna razón la red de apoyo de los amigos es sumamente importante, con quienes pueden compartir gratos momentos y disfrutar de cada uno de ellos. es marcada la diferencia en el estado de ánimo de las personas que se relacionan y comparten con los demás con los que no lo hacen.

Ningún ser humano puede vivir aislado, sin relacionarse con las demás personas que lo rodean, llámense familia, amigos, vecinos o personas más cercanas a ellos.

### Cuadro N. 8

**Adultos Mayores en relación a la muestra, a quien los trajo al Hogar Santiago Crespo de Alajuela.**

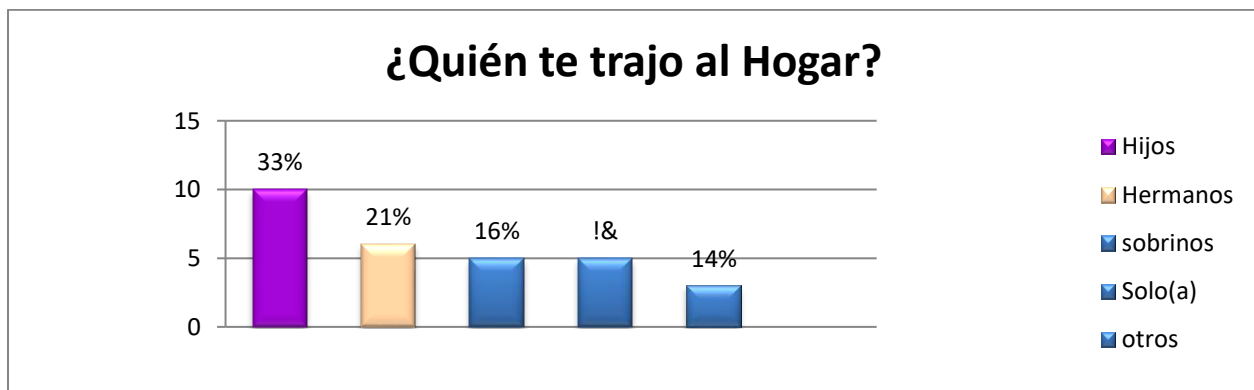
**Según encuesta aplicada en agosto 2011.**

Persona que te trajo al Hogar.	Cantidad	Porcentaje
Hijos	10	33%
Hermanos	6	21%
Sobrinos	5	16%
Solo (a)	5	16%
Otros	4	14%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a la muestra de los Adultos Mayores Hogar de Ancianos Santiago Crespo en Alajuela.

### Gráfico N. 8

**Muestra de los Adultos Mayores según la persona que los trajo al Hogar Santiago Crespo de Alajuela 2011.**



Fuente: Encuesta aplicada a la muestra de los Adultos Mayores Hogar de Ancianos Santiago Crespo en Alajuela.

En el cuadro anterior se puede observar el porcentaje de mayor valor de acuerdo a la muestra estudiada de los Adultos Mayores. La cual está encabezado por los hijos que deciden llevar a los adultos mayores a vivir al hogar con un 33%. Y en segundo lugar se puede observar con un 21% que fueron llevados por los sus hermanos.

En tercer lugar se puede observar que son similares los porcentajes en relación a los Adultos Mayores que llegaron solos al hogar y a los que los llevaron sus sobrinos con un 16%. Por diferentes razones la familia no puede cuidar de su adulto mayor, buscan las alternativas que más les convengan donde pueden llevarlo. Para qué lo puedan cuidar y ayudar cuando sus familiares no pueden hacerlo, en mutuo consentimiento con el adulto mayor toman la decisión de llevar los a un lugar donde puedan cuidar de ellos. En este caso su decisión fue de llevarlos al Hogar Santiago Crespo en Alajuela.

Un lugar seguro donde sean suplidas todas sus necesidades y tengan la oportunidad de compartir con las demás personas.

De la misma manera se encuentran personas que cuando sienten que se les va complicando el realizar las diferentes actividades cotidianas de su vida, se dan cuenta que necesitan la ayuda de otras personas y van buscando un lugar que sea de su agrado y que se ajuste a sus posibilidades económicas, donde ellos puedan vivir de la mejor manera y disfrutar de los beneficios que dicha institución ofrece.

**Cuadro N.9**

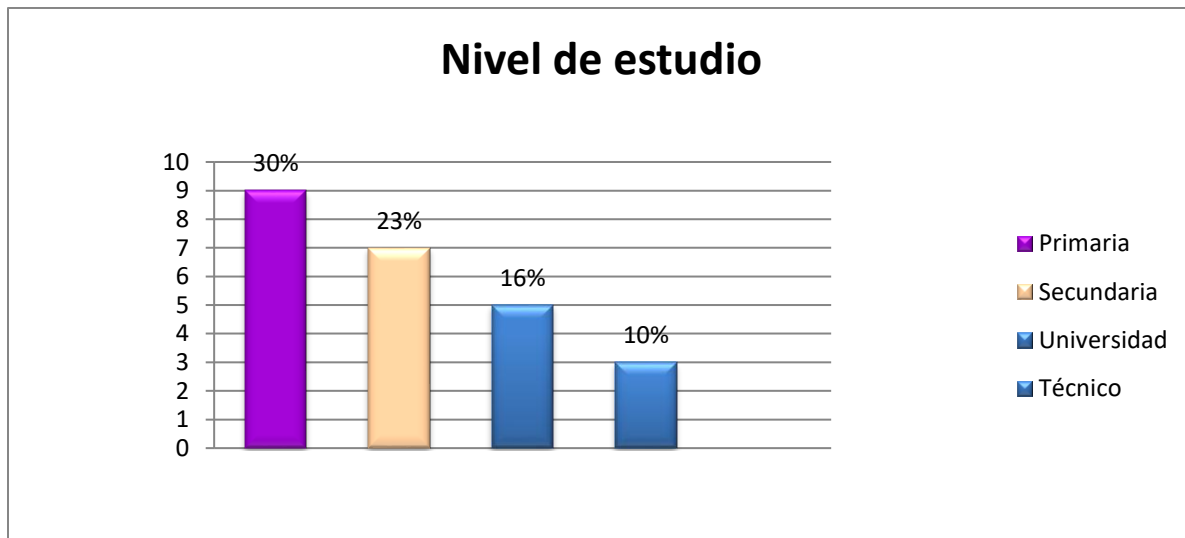
**Adultos Mayores en relación a su nivel de estudio, del Hogar de Ancianos Santiago Crespo de Alajuela. Según encuesta realizada a la muestra, en agosto 2011.**

Nivel de estudio	Cantidad	Porcentaje
<b>Primaria</b>	9	30%
<b>Secundaria</b>	7	23%
<b>Universidad</b>	5	16%
<b>Técnico</b>	3	10%
<b>Total</b>	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada a la muestra de los Adultos Mayores Hogar de Ancianos Santiago Crespo en Alajuela.

**Gráfico N.9**

**Muestra de Adultos Mayores según el nivel de estudios que tienen del Hogar de Ancianos Santiago Crespo de Alajuela 2011.**



Fuente: Encuesta aplicada a la muestra de los Adultos Mayores Hogar de Ancianos Santiago Crespo en Alajuela.

Un nivel de educación superior es muy importante para toda persona, y en el caso de las personas mayores no es excepción.

En el cuadro anterior en relación al nivel de estudio que tiene la muestra tomada de los Adultos Mayores, se puede observar que un 30% realizaron sus estudios de Primaria. Donde aprendieron lo básico de leer y escribir. Otro porcentaje de un 23% realizó sus estudios de secundaria, mientras que un porcentaje minoritario realizaron sus estudios universitarios con un 16%. De la misma manera se puede observar un porcentaje de un 10% que realizó un técnico en alguna área de su agrado.

Por diferentes razones los Adultos Mayores que no pudieron tener la oportunidad de estudiar y concluir una carrera universitaria, que les ayudara a tener mejores ingresos. Según refieren por tener que trabajar mucho en sus años de niñez, adolescencia y juventud.

Son muy pocos los adultos mayores que lograron terminar sus estudios universitarios y que pueden contar con una pensión digna con la que pueden satisfacer sus necesidades y además cuentan con sus ahorros, por lo que puedan estar solventes económicamente hablando. El Adulto Mayor que goza de una buena pensión tiene la oportunidad de buscar diferentes opciones de vivienda que se ajuste a sus necesidades o caprichos.

**Cuadro N. 10**

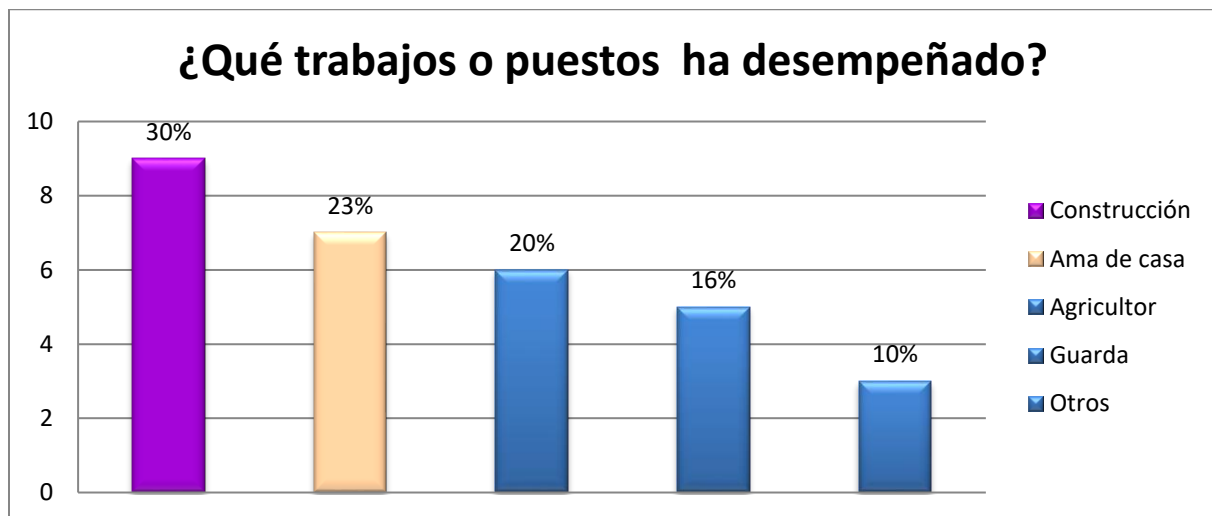
**Trabajos que desempeñaron los adultos mayores, durante su etapa productiva del Hogar de Ancianos Santiago Crespo Calvo en Alajuela. Según encuestas aplicadas a la muestra, en agosto 2011.**

Trabajo o puesto desempeñado	Cantidad	Porcentaje
<b>Construcción</b>	9	30%
<b>Ama de casa</b>	7	23%
<b>Agricultor</b>	6	20%
<b>Guarda</b>	5	16%
<b>Otros</b>	3	10%
<b>Total</b>	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada a la muestra de los Adultos Mayores Hogar de Ancianos Santiago Crespo en Alajuela.

**Gráfico N.10**

**Muestra de Adultos Mayores según el trabajo o puesto que han desempeñado, Hogar de Ancianos Santiago Crespo de Alajuela 2011.**



Fuente: Encuesta aplicada a la muestra de los Adultos Mayores Hogar de Ancianos Santiago Crespo en Alajuela.



En el cuadro anterior, según la muestra de estudios de la población Adulta Mayor, se puede observar que son muchos las personas específicamente hombres que han realizado trabajos de construcción con un 30% y en el caso de las mujeres es más común el trabajo de ama de casa. Esto está estrechamente relacionado con su nivel de educación obtenida. Debido a la falta de preparación académica, las personas tienen que realizar diferentes trabajos, y en el caso de los hombres se puede observar que la mayoría han realizado trabajos de construcción. Según refieren algunos: “cuando uno no ha podido estudiar para trabajar en oficina, tienen que hacer trabajos duros bajo el sol”. Estas personas tienen que conformarse con el trabajo que les salga, para obtener un poco de dinero y satisfacer sus necesidades básicas.

En segundo lugar con un 23% se encuentran las mujeres quienes realizaron trabajos de amas de casa u oficios domésticos, que trabajaban en alguna casa realizando las tareas del hogar. En el caso de algunas mujeres, hacen referencia de lo siguiente: “me casé muy joven y lo único que sabía hacer es el trabajo de la casa”, “en mi familia fuimos muy pobres por eso teníamos que trabajar y no podía estudiar”.

Así mismo se encuentran personas que han realizado trabajos de agricultura con un 20% ya que este era el trabajo donde más personas se necesitaban, era fácil encontrar trabajo. En último lugar se encuentran algunos que han sido guardas, estos trabajos no son bien remunerados, por tal razón las personas que los realizan no pueden suplir sus necesidades económicas por que sus ingresos son muy escasos.

Los adultos mayores mencionan que ellos están conscientes de la necesidad de prepararse en la vida para lograr objetivos y tener mejores oportunidades de empleo. Lo que les facilitaría de la misma manera el poder decidir mejor la manera de residencia que quisiera tener.

**Cuadro N, 11**

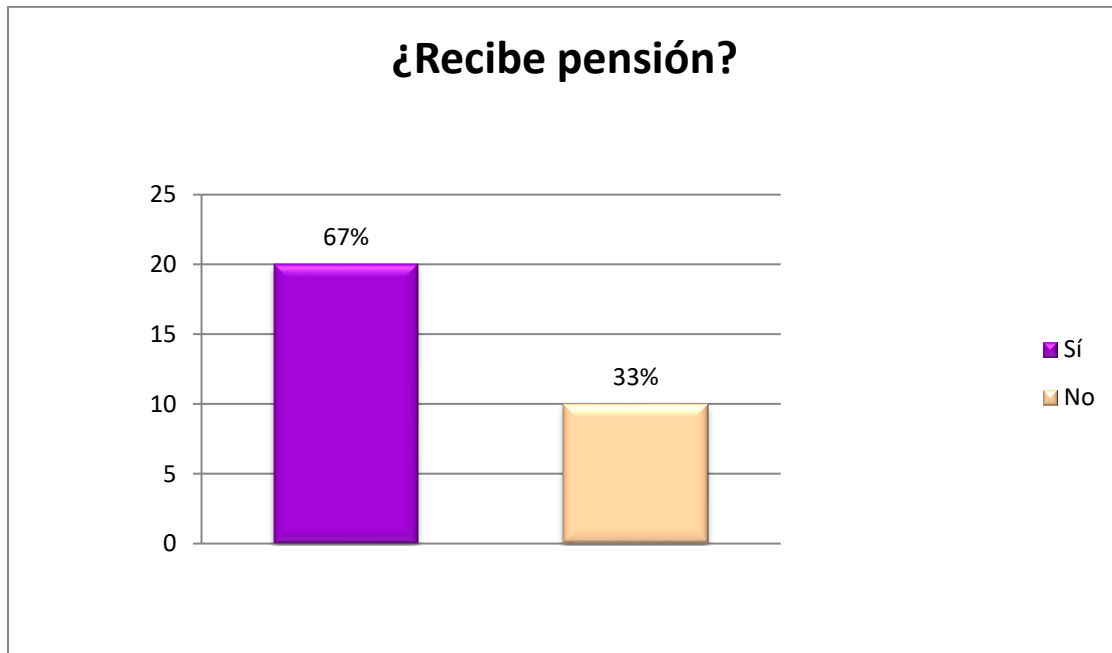
**Adulto Mayor que recibe pensión del Hogar de Ancianos Santiago Crespo en Alajuela. Según encuesta aplicada a la muestra en agosto 2011.**

<b>Reciben su pensión.</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Si</b>	20	67%
<b>No</b>	10	33%
<b>Total</b>	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada a la muestra de los Adultos Mayores Hogar de Ancianos Santiago Crespo en Alajuela.

**Gráfico N.11**

**Muestra de Adultos Mayores, según reciben pensión del Hogar de ancianos Santiago Crespo en Alajuela 2011.**



Fuente: Encuesta aplicada a la muestra de los Adultos Mayores Hogar de Ancianos Santiago Crespo en Alajuela.

Para el Adulto Mayor, contar con un ingreso económico que le ayude a solventar sus necesidades es de suma importancia. En el gráfico anterior se puede observar que de la muestra tomada de la población un 67% reciben su pensión y solamente un 33% no la reciben. Entre estos que reciben pensión es la establecida por el estado, las personas que no han contribuido en las cotizaciones que la CCSS ha establecido, no pueden tener una pensión digna con la que les ayude a subsistir. Cuentan únicamente con la que el estado les proporciona. La situación es muy difícil para las personas que no reciben pensión y que la situación se complica un poco más cuando la familia no tiene los medios necesarios.

Por esta razón en Costa Rica existe la ley de contribución, en la cual una persona que recibe un salario tiene la obligación mensualmente de contribuir con cierta cantidad para cuando deje de trabajar pueda recibir su pensión de acuerdo a los arreglos que haya realizado.

En el Hogar hay muchos Adultos Mayores que cuentan con su pensión, ellos deciden hacer los arreglos de residencia para hacer sus arreglos de pago depositando su pensión quedándoles únicamente un 10% para cubrir alguna necesidad que se les presente.

Además existe el régimen no contributivo esta es la que el gobierno les da a las personas mayores que no han contribuido en sus cotizaciones salariales con la CCSS. Costa Rica es el único país de Centro América que brinda esta ayuda a las personas Adultas Mayores.

**Cuadro N. 12**

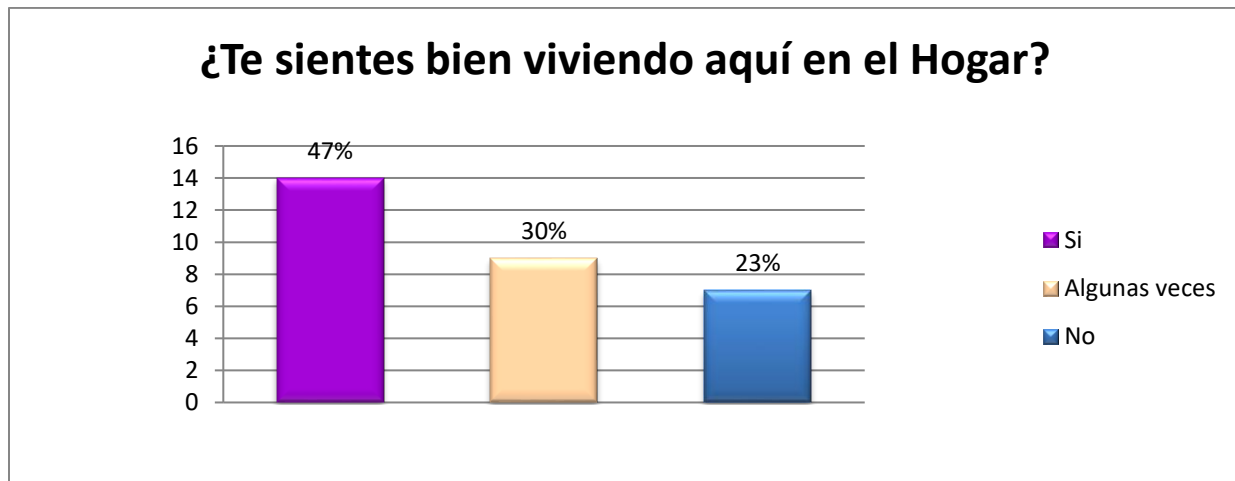
**Adultos Mayores según se sienten viviendo en el Hogar de Ancianos Santiago Crespo de Alajuela.  
Según encuestas aplicadas a la muestra en agosto 2011.**

Se siente bien viviendo en el Hogar	Cantidad	Porcentaje
Sí	14	47%
Algunas veces	9	30%
No	7	23%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a la muestra de los Adultos Mayores Hogar de Ancianos Santiago Crespo en Alajuela.

**Gráfico N. 12**

**Muestra de Adultos Mayores según se siente viviendo en el Hogar de Ancianos Santiago Crespo de Alajuela 2011.**



Fuente: Encuesta aplicada a la muestra de los Adultos Mayores Hogar de Ancianos Santiago Crespo en Alajuela.

En el gráfico anterior se puede, en relación a la muestra de la población analizada que un 47% de los Adultos Mayores que viven en el Hogar se sienten bien y cómodos, disfrutan de todo lo que hacen en el Hogar. Como por ejemplo refieren algunos: “aquí me cuidan, me dan la comidita, si me enfermo me dan la medicina que necesito”.

Así mismo se puede observar un 30%, de la muestra que no se sienten bien en algunas ocasiones viviendo en el Hogar, ellos refieren “que les gustaría estar en su casa, para comer lo que ellos quieren y para tener su privacidad”, ya que en el hogar tienen que compartir cuarto y también el baño, con los demás compañeros. Esto en muchas ocasiones se vuelve tedioso para muchos que antes tenían su privacidad.

Se encuentra un 23% de la muestra que declaran de manera certera que no quisieran estar en este lugar, se quejan por diferentes razones y refieren que si se podrían ir a otro lugar lo harían. Las razones principalmente dicen que no son bien tratados por algunos de los cuidadores, y se quejan de su familia por haberlos traído a este Hogar. Aun que refieren recibir cierto tipo de agresión ellos prefieren no decir nada por temor a represarías por parte de su agresor.

Como se menciona en el capítulo tres, se puede dar la agresión a un adulto mayor por el cuidador, las razones que a las que ahí se hace referencia son: Cuidadores que expresan frustración o cansancio físico o emocional relacionados con la responsabilidad de asumir dicho papel y muestran pérdida de la situación.

Es sumamente importante que cada adulto mayor pueda sentirse bien en el lugar donde vive y compartir de manera abierta con las demás personas que los rodean. Ninguna persona puede estar o sentirse bien en un lugar donde no lo cuiden o atiendan bien.

**Cuadro N.13**

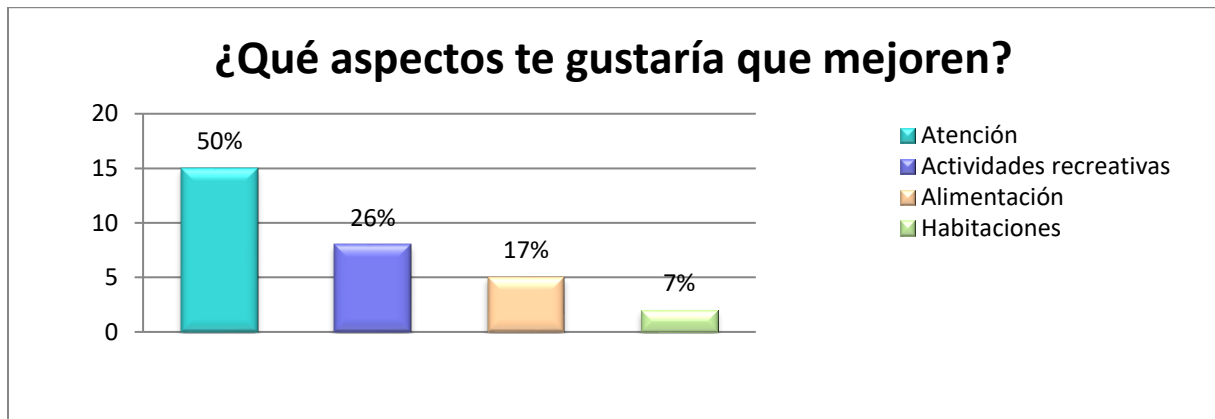
**Aspectos que les gustaría mejorar a los Adultos Mayores en el Hogar de Ancianos Santiago Crespo de Alajuela. Según encuestas aplicadas a la muestra en agosto 2011.**

Aspectos a mejorar	Cantidad	Porcentaje
<b>Atención</b>	15	50%
<b>Actividades recreativas</b>	8	26%
<b>Alimentación</b>	5	17%
<b>Habitaciones</b>	2	7%
<b>Total</b>	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada a la muestra de los Adultos Mayores Hogar de Ancianos Santiago Crespo en Alajuela.

**Gráfico N. 13**

**Muestra de Adultos Mayores según los aspectos que les gustaría mejorar, del Hogar de Ancianos Santiago Crespo Calvo de Alajuela 2011.**



Fuente: Encuesta aplicada a la muestra de los Adultos Mayores Hogar de Ancianos Santiago Crespo en Alajuela.

Entre los aspectos que los Adultos Mayores dicen debe mejorarse, encontramos la atención con un porcentaje de 50%, en relación a la muestra de la población que se estudio. A todo ser humano le gusta recibir una buena atención, aunque trabajar con personas en las diferentes aéreas siempre ha sido un tanto complicado, es necesario brindar los mejores cuidados y la mejor atención. Según Se observa así mismo un 26% que preferirían mejorar las actividades recreativas que se realizan en el Hogar, muchos se quejan que no tienen muchas cosas que hacer y que se aburren, “no hay nada más que hacer solo salir a la plaza un rato. Aunque hay grupos de estudiantes que realizan sus horas comunales, hay algunos adultos que no participan.

Son muy pocas personas que se quejan por la alimentación que reciben con un 17%, en relación a la muestra estudiada. Ellos refieren que la comida muchas veces no está bien o tiene mucha sal o no tiene, y en última instancia se puede observar que únicamente un 7% se quejan de las habitaciones en las que viven, o el simple hecho de tener que compartir su habitación, lo cual les hace perder su privacidad.

En cuanto a las actividades que se realizan en el Hogar son muchas y variadas, para que las personas mayores se diviertan y compartan momentos gratos con su familia y demás amigos.

El acostumbrarse a vivir en un lugar que no es su casa, para muchas personas es algo complicado, por esta razón se considera a cada uno de los Adultos Mayores y se valora su sinceridad en el momento de dar sus respectivas respuestas.

**Cuadro N.14**

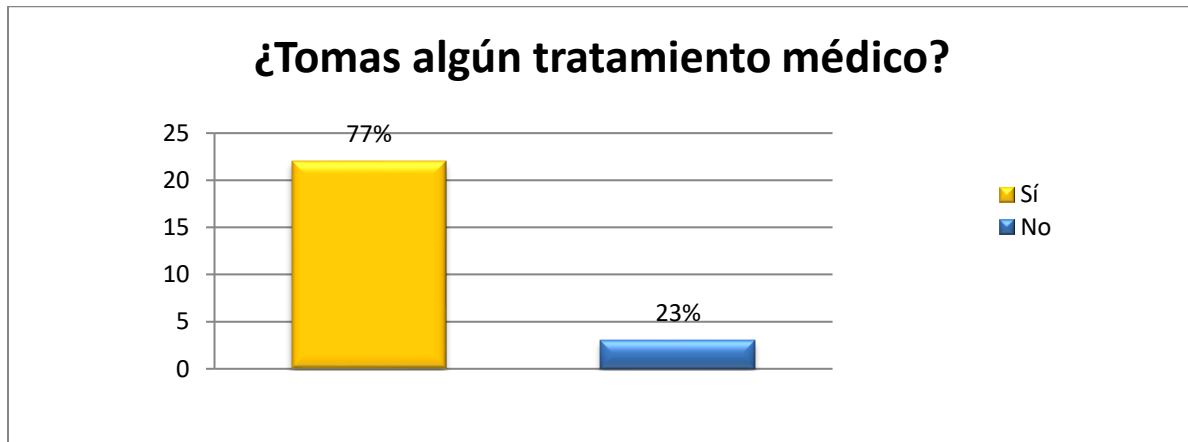
**Adultos Mayores que toman algún tratamiento médico, Hogar de Ancianos Santiago Crespo en Alajuela. Según encuestas aplicadas a la muestra en agosto 2011.**

Medicamentos que toman	Cantidad	Porcentaje
Sí	23	77%
No	7	23%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a la muestra de los Adultos Mayores Hogar de Ancianos Santiago Crespo en Alajuela.

**Gráfico N.14**

**Muestra de Adultos Mayores según tratamiento médico del Hogar Santiago Crespo Calvo de Alajuela 2011.**



Fuente: Encuesta aplicada a la muestra de los Adultos Mayores Hogar de Ancianos Santiago Crespo en Alajuela.



En las persona mayores se da el síndrome de polifarmacia. Esto se refiere a que deben tomar muchos medicamentos que el médico les receta para sus diferentes complicaciones de salud que presenta.

De acuerdo a la muestra estudiada, las personas adultas mayores, padecen más de una enfermedad, por tal razón es frecuente que estén con algún tratamiento médico, para tratar esta situación de salud. En el gráfico anterior se observa que un 77% toman algún tratamiento médico, para paliar su complicación de salud. Mientras que un 23% no necesitan ningún tratamiento médico, aunque de vez en cuando toman algún medicamento.

Entre los tratamientos que se pueden mencionar se encuentran: para la hipertensión, la diabetes, las reumas, tiroides, complicaciones renales, antidepresivos, analgésicos no esteroideos.

Los medicamentos que toman los Adultos Mayores son administrados por su enfermera de turno, para evitar cualquier complicación y que ellos las tomen solos.

**Cuadro N.15**

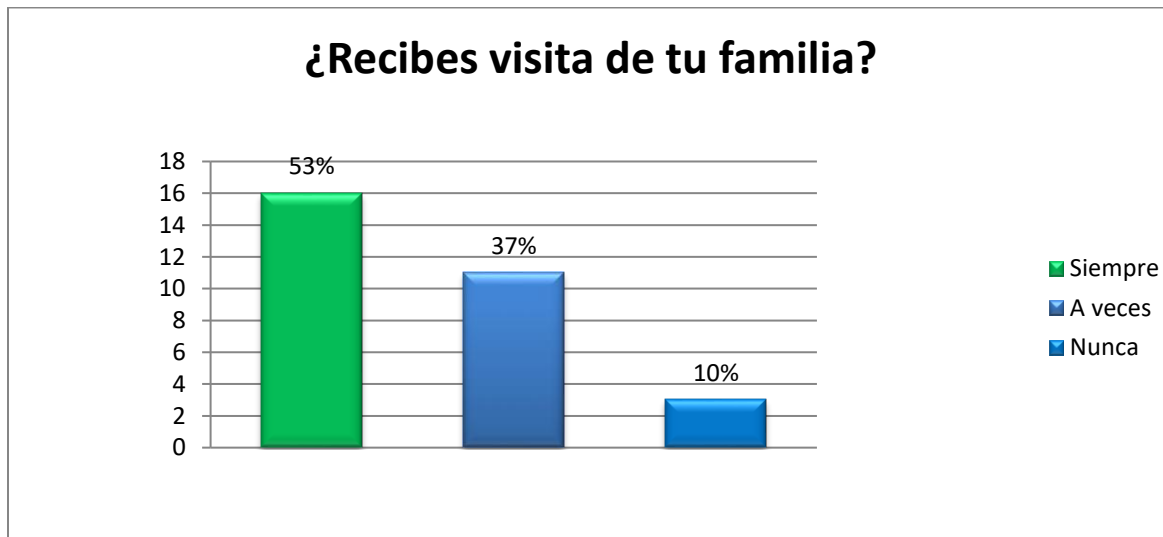
**Frecuencia de Adultos Mayores que reciben visitas de sus familias, en el Hogar Santiago Crespo de Alajuela. Según encuestas aplicadas a la muestra en agosto 2011.**

Reciben visitas de familias	Cantidad	Porcentaje
Siempre	16	53%
A veces	11	37%
Nunca	3	10%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a la muestra de los Adultos Mayores Hogar de Ancianos Santiago Crespo en Alajuela.

**Gráfico N.15**

**Muestra de Adultos Mayores según reciben visitas de la familia, del Hogar Santiago Crespo de Alajuela 2011.**



Fuente: Encuesta aplicada a la muestra de los Adultos Mayores Hogar de Ancianos Santiago Crespo en Alajuela.

En el gráfico anterior, se puede observar un 53% de la muestra de las personas que reciben visitas de sus familiares con más frecuencia. Así mismo se puede observar que un 37% solo en algunas ocasiones la familia los visita, esto más que todo es en días festivos.

Lastimosamente hay un porcentaje aunque mínimo, pero que no reciben nunca la visita de sus familiares, esto los hace sentirse abandonados.

Como se ha mencionado anteriormente, la familia es la base principal en la sociedad, y es fundamental su apoyo y comprensión para cada uno de los miembros, es notoria la diferencia en el aspecto emocional de quienes reciben con frecuencia la visita de su familia, a los que lastimosamente no la reciben.

En el hogar se dan charlas a la familia para que se concientice cada uno de la necesidad de estar pendientes de su adulto mayor, y que no crea que por estar en un lugar acompañado de muchas personas de su misma edad, no va ser necesarios su atención y cuidados en todos los aspectos.

Aunque abiertamente algunas personas refieren no querer recibir la visita de su familia, por razones que solo ellos saben, sería bueno que la institución de alguna manera se pudiera comunicar con ellos para que visiten al adulto mayor.

La familia es un apoyo fundamental para el adulto mayor, por lo tanto se debe animar a que estén siempre pendientes de sus necesidades

Toda persona sin importar la edad requiere de afecto y cariño por las personas más cercanas a ellos, por lo tanto los Adultos Mayores son personas que no deben dejarse en abandono.

El día domingo 07 de agosto se realiza en taller en el Hogar de Ancianos Santiago Crespo, con la finalidad de orientar a la familia en relación a las diferentes necesidades que tienen los Adultos Mayores, y la importancia de mantener una comunicación afectiva con cada uno de ellos.

**Cuadro N.16**

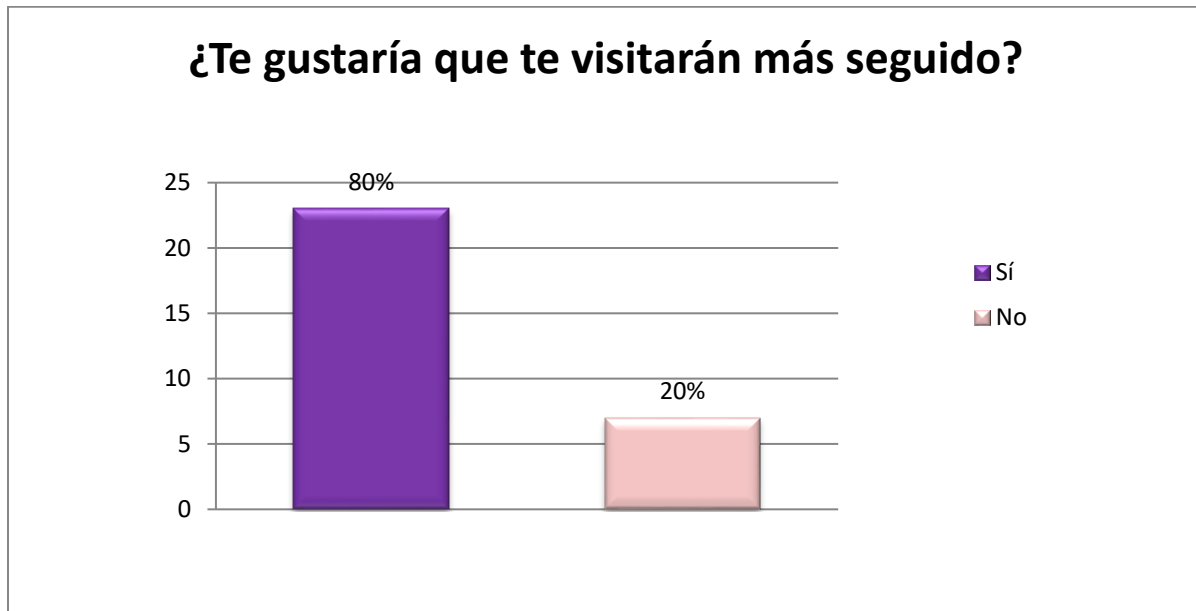
**Adultos mayores que les gustaría que los visitaran más frecuente del Hogar Santiago Crespo de Alajuela. Según encuesta aplicada a la muestra, en agosto 2011.**

<b>Les gustaría recibir visitas más seguido</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Sí</b>	24	80%
<b>No</b>	6	20%
<b>Total</b>	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada a la muestra de los Adultos Mayores Hogar de Ancianos Santiago Crespo en Alajuela.

**Gráfico N.16**

**Adultos Mayores según les gustaría recibir visitas más seguido, del Hogar Santiago Crespo en Alajuela 2011.**



Fuente: Encuesta aplicada a la muestra de los Adultos Mayores Hogar de Ancianos Santiago Crespo en Alajuela.

En el gráfico anterior se observa, de acuerdo con la respuesta que dieron los Adultos Mayores, que fueron tomados en la muestra analizada, hay un 80% que refieren que les gustaría ser visitados de manera más frecuente, para compartir con sus seres amados. Ellos refieren: “me gustaría que todos los días si fuera posible me visitaran, mis hijos, nietos, sobrinos y demás. Pero lastimosamente tiene sus obligaciones y no pueden venir todos los días, me conformo con los fines de semana y los días feriados, cuando me vienen a traer para salir a pasear con ellos”. Los adultos mayores disfrutan mucho los momentos que pasan con su familia por eso desearían que fueran con más frecuencia.

Sin embargo existe un porcentaje mínimo de un 20% de la muestra que indican, que no le gustaría recibir visitas frecuentemente. Según ellos refieren, que su familia vive muy lejos y que se les dificulta el traslado hasta el hogar.

La comunicación, el apoyo en todas las aéreas, y muestras de afecto cariño y comprensión son elementos muy importantes en la vida de todo ser humano, que le ayuda a sentirse bien y a disfrutar de la vida.

**Cuadro N. 17**

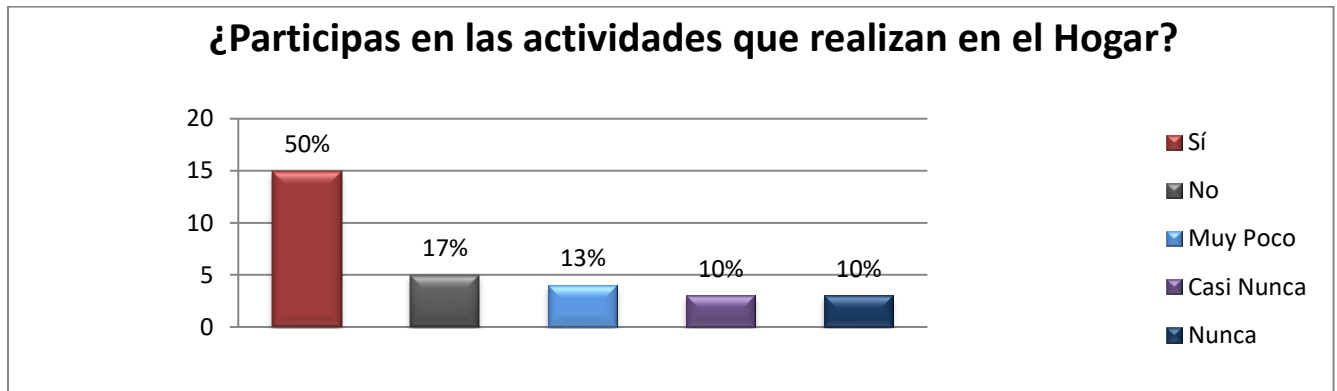
**Adultos Mayores según la participación en las actividades que se realizan en el Hogar Santiago Crespo de Alajuela. Según encuesta aplicada a la muestra en agosto 2011.**

<b>Participan en las actividades que se realizan</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Sí</b>	15	50%
<b>No</b>	5	17%
<b>Muy poco</b>	4	13%
<b>Casi nunca</b>	3	10%
<b>Nunca</b>	3	10%
<b>Total</b>	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada a la muestra de los Adultos Mayores Hogar de Ancianos Santiago Crespo en Alajuela.

**Gráfica N.17**

**Adultos Mayores según su participación en las actividades que se realizan en el Hogar Santiago Crespo de Alajuela 2011.**



Fuente: Encuesta aplicada a la muestra de los Adultos Mayores Hogar de Ancianos Santiago Crespo en Alajuela.

En el gráfico anterior se puede observar que el 50% de los adultos mayores que han sido tomados en la muestra, participan en las actividades que se realizan en el Hogar. Entre las cuales se pueden mencionar: fiestas en las cuales ellos bailan y se divierten con los estudiantes que llegan a hacer sus horas sociales, realizan ejercicios, ven televisión y juegan naipes por las tardes.

De la misma manera se pueden observar un 17% de la muestra, que definitivamente no les gusta participar en las actividades o prefieren realizar algo diferente. Como por ejemplo ver televisión cuando están en una actividad festiva o simplemente quedarse en su cuarto escuchando música.

En tercer se pueden observar con un 13% y un 10% de la muestra de los que participan muy poco o casi nunca en las actividades que se realiza en el hogar y prefieren hacer algo diferente que sea de su agrado.

Es muy importante tomar en cuenta que estos que no participan, pueden tener ciertas limitaciones para movilizarse y se complica su traslado debido a que el personal que labora en cada pabellón no da abasto para llevarlos a todos cuando se realiza una actividad.

Es muy importante que los adultos mayores compartan y participen en las actividades que se realizan, para que puedan sentirse bien y compartan lindos momentos con los demás.

**Cuadro N.18**

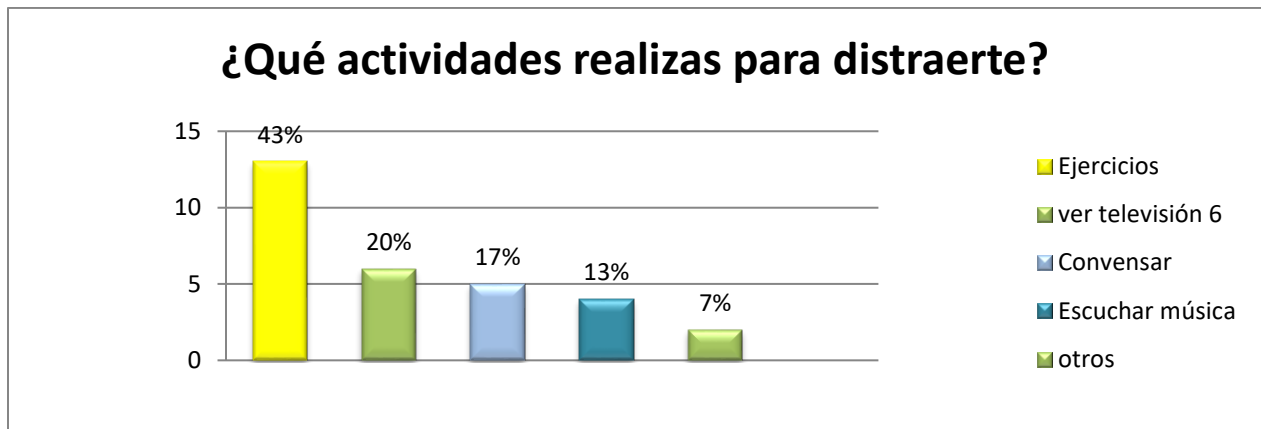
Adultos mayores que realizan actividades para distraerse, en el Hogar Santiago Crespo de Alajuela. Según encuesta aplicada a la muestra, en agosto 2011.

Actividades para distraerse	Cantidad	Porcentaje
Ejercicios	13	43%
Ver televisión	6	20%
Conversar	5	17%
Escuchar música	4	13%
Otros	2	7%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a la muestra de los Adultos Mayores Hogar de Ancianos Santiago Crespo en Alajuela.

**Gráfico N. 18**

**Adultos Mayores según las actividades que realizan para distraerse, en el Hogar Santiago Crespo de Alajuela 2011.**



Fuente: Encuesta aplicada a la muestra de los Adultos Mayores Hogar de Ancianos Santiago Crespo en Alajuela.



Cada adulto mayor tienen diferentes formas para distraerse, esto tiene mucho que ver con su temperamento, y las diferentes actividades que antes haya practicado, ya que hay unos que les gusta relacionarse con los demás y otros que prefieren pasar más tiempo a solas.

En el gráfico anterior en relación a la pregunta que se formuló en lo referente a la actividad de su agrado que realizan para distraerse, cada uno de la muestra, de los Adultos Mayores tiene su forma de distraerse que más le gusta y se puede observar que un 43% de los adultos mayores realizan ejercicios de manera grupal o individual. De la misma manera se observa un 20% de la muestra, prefieren ver televisión, ya sea las noticias o un programa en particular. Así mismo un 17% de ellos prefiere conversar con sus compañeros de las experiencias que han tenido en sus vidas y quedando un 13% refieren que les gusta escuchar música.

El ejercicio en las personas adultas mayores es muy importante, ya que el ejercicio aporta muchos beneficios a la salud de una persona y le ayuda a mantenerse de buen ánimo.

Cada Adulto Mayor realiza diferentes actividades para distraerse que sean de su agrado. En general sería bueno que todos pudieran realizar algún tipo de actividad física para beneficio de su salud, y pasar y estar bien en todo los sentidos.

La actividad física es muy importante en toda persona, ya que sus beneficios son muchos, y en los adultos mayores no es excepción, por tal motivo fue necesario formular una pregunta en relación a los adultos mayores que realizan ejercicios en el Hogar y como resultado se observa que un 53% de ellos realizan algún tipo de actividad física, aunque lastimosamente se encontró un 47% de los adultos mayores que no les gusta practicar ningún tipo de actividad física.

Aunque hay un grupo de terapia física que les ayuda y motiva a realizar ejercicios, se encuentran algunos adultos mayores que no les gustan y prefieren quedarse sentados en el jardín.

**Cuadro N. 19**

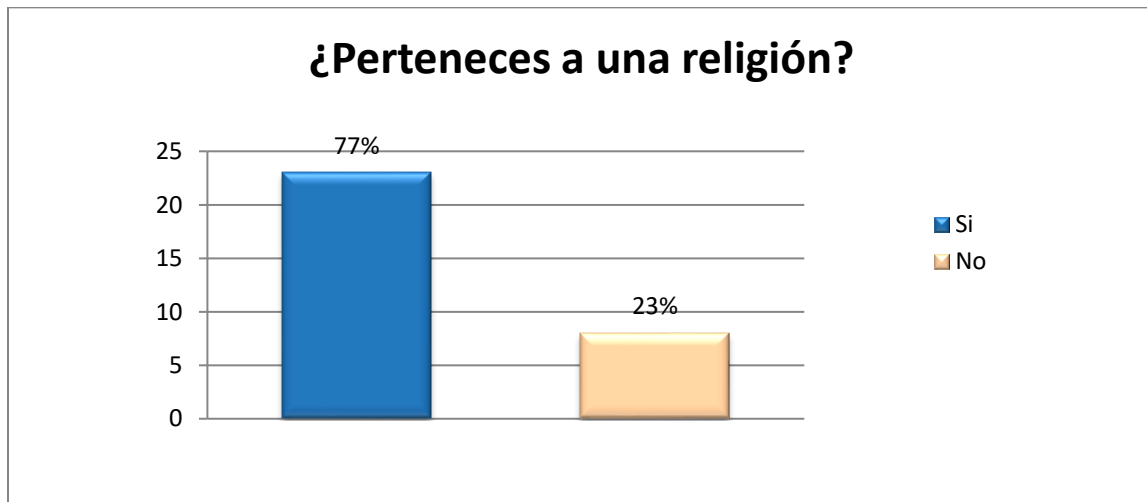
**Adultos Mayores según la religión a la que pertenecen en el Hogar Santiago Crespo de Alajuela.  
Según encuesta aplicada a la muestra en agosto 2011.**

Religión que pertenece	Cantidad	Porcentaje
Si	23	77%
No	7	23%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a la muestra de los Adultos Mayores Hogar de Ancianos Santiago Crespo en Alajuela.

**Gráfico N. 19**

**Adultos Mayores según pertenecen a una religión, del Hogar Santiago Crespo en Alajuela 2011**



Fuente: Encuesta aplicada a los Adultos Mayores Hogar de Ancianos Santiago Crespo en Alajuela.

La confianza en Dios y el pertenecer a una religión es un factor muy importante en la vida de toda persona, para saber aceptar y disfrutar cada etapa que se presenta en su vida y ver las cosas con más alegría y satisfacción. Por tal motivo se incluye una pregunta para conocer si la muestra de la población tomada en esta investigación pertenece a una religión. De lo que se obtuvieron los siguientes resultados:

Un 77% de ellos respondió que sí pertenecen a alguna religión y únicamente un 7% refiere que no pertenecen a ninguna. Es interesante la manera en cuanto a su forma de pensar y analizar la vida en esta etapa de las personas que pertenecen a una religión a los que no pertenecen a ninguna.

La confianza y la fe en Dios son fundamentales en la vida de una persona para saber aceptar y disfrutar cada etapa que se presenta en su vida y ver las cosas con más alegría y satisfacción.

Cuando las personas van avanzando en edad es muy notorio que van buscando la paz espiritual y buscan más de Dios esto les ayuda a aceptar y vivir la vida de manera que se sientan bien con ellos mismos y con los demás.

Como se ha mencionado anteriormente las personas mayores que pertenecen a una iglesia y que no tienen su familia, sus hermanos de la iglesia realizan los cuidados y satisfacen sus necesidades básicas. Como se hace referencia en el capítulo 2. Los hermanos en la fe son un apoyo fundamental en la vida de un adulto mayor.

Es necesario para el adulto mayor esta red de apoyo, ya que ellos se sienten acompañados y queridos por personas que forman parte de su familia espiritual. Quienes les motivan y ayudan en estos momentos que más lo necesitan.

**Cuadro N. 20**

**Religión a la que pertenecen los Adultos Mayores, del Hogar Santiago Crespo Calvo de Alajuela.**

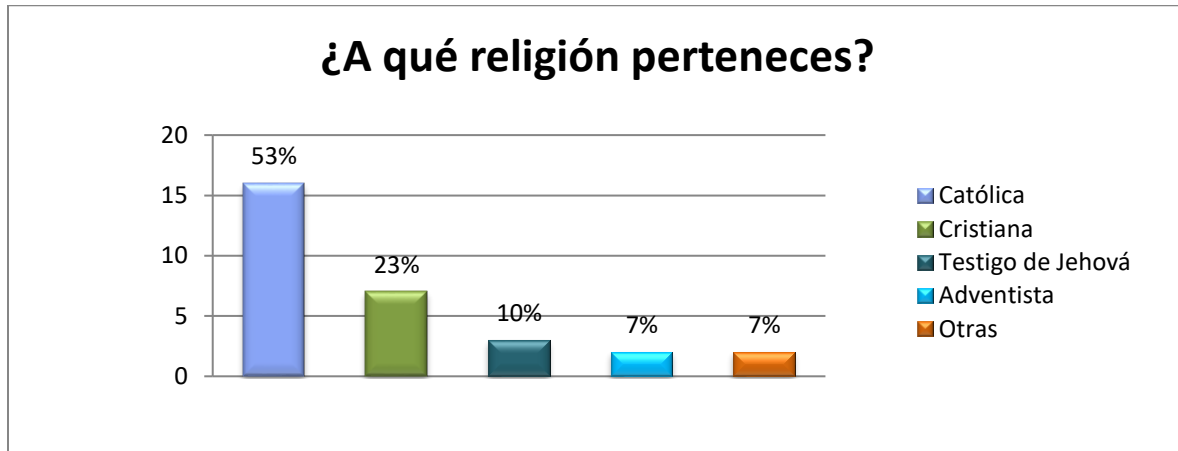
**Según encuesta aplicada la muestra, en agosto 2011.**

Religión	Cantidad	Porcentaje
Católica	16	53%
Cristiana	7	23%
Testigo de Jehová	3	10%
Adventista	2	7%
Otras	2	7%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada a la muestra de los Adultos Mayores Hogar de Ancianos Santiago Crespo en Alajuela.

**Gráfico N.20**

**Adultos Mayores según la religión a la que pertenecen, en el Hogar Santiago Crespo de Alajuela 2011.**



Fuente: Encuesta aplicada a la muestra de los Adultos Mayores Hogar de Ancianos Santiago Crespo en Alajuela.

En el gráfico anterior podemos observar que de la muestra analizada, se encontró que un 53% de personas mayores, pertenecen a la religión Católica, debido a que Costa Rica es un país donde la religión Católica predomina es normal encontrar un porcentaje mayor en esta religión. Entre los que pertenecen a la iglesia cristiana se puede observar que es un 23%, y en cantidades mínimas se pueden observar los que pertenecen a los Testigos, Adventistas entre otras. Aunque en el Hogar en general realizan cultos en la capilla, no todos asisten, únicamente los que son de la religión católica. Algunas veces reciben visitas de grupos de diferentes iglesias con los cuales cantan y comparten lindos momentos.

Para estas personas mayores es fundamental participar en algún servicio religioso en el hogar o que la familia los lleve a la iglesia que ellos pertenecen. Cada iglesia tiene su red de apoyo que beneficia y ayuda a los adultos mayores que no tienen a su familia muchas veces entre ellos se encargan de cuidar en sus hogares a las personas que no tienen familia.

**Cuadro N. 21**

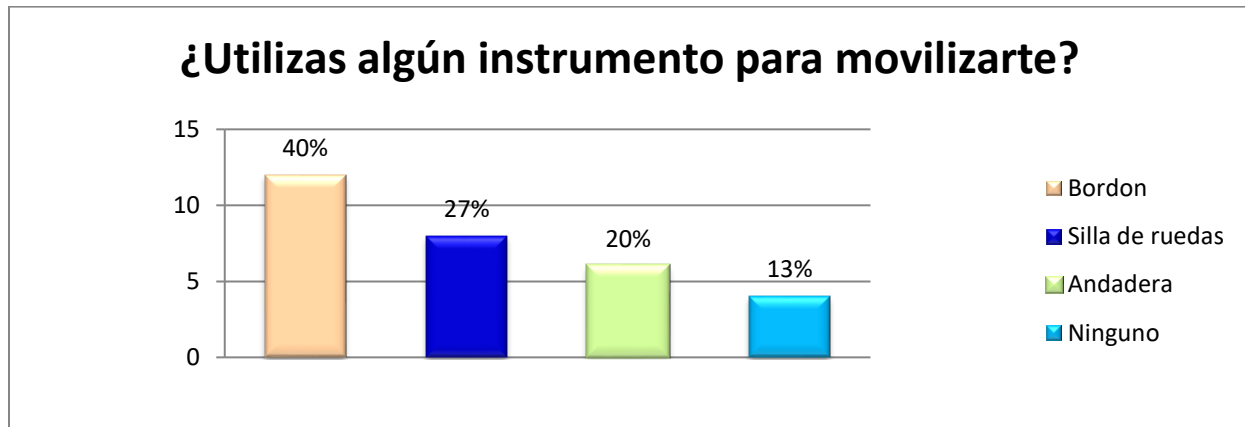
**Adultos Mayores según el instrumento que usan para moverse en el Hogar Santiago Crespo de Alajuela. Según encuesta aplicada a la muestra en agosto 2011.**

<b>Instrumento para moverse</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Bordón</b>	12	40%
<b>Silla de ruedas</b>	8	27%
<b>Andadera</b>	6	20%
<b>Ninguno</b>	4	13%
<b>Total</b>	30	100%

Fuente: Encuesta aplicada a la muestra de los Adultos Mayores Hogar de Ancianos Santiago Crespo en Alajuela.

**Gráfico N. 21**

**Adultos Mayores que usan un instrumento para moverse, del Hogar Santiago Crespo de Alajuela 2011.**



Fuente: Encuesta aplicada a la muestra de los Adultos Mayores Hogar de Ancianos Santiago Crespo en Alajuela.

Las personas con el correr del tiempo van perdiendo firmeza y estabilidad corporal, esto les impide moverse libremente, para lo cual se hace necesario el uso de algún instrumento que les ayude a moverse sin dificultad.

En el gráfico anterior se puede observar que un 40% de la muestra estudiada de los Adultos Mayores utilizan bastón para apoyarse y buscar estabilidad al caminar. También se puede observar un 27% que necesitan usar silla de ruedas por alguna complicación que tienen en su función motora. Existe un 20% que utilizan andadera que les ayuda a trasladarse a donde ellos necesitan ir. El porcentaje de personas que no utilizan ningún instrumento para caminar es de un 13%. Como se observa la mayoría de ellos utiliza algún instrumento que les permite la movilidad sin dificultad.

El uso de un instrumento para el Adulto Mayor que no puede moverse es muy importante, los Adultos Mayores que no pueden realizar ningún tipo de ejercicios, uno de sus problemas es que no tienen libertad para moverse y por lo tanto realizan ejercicios pasivos con la ayuda del equipo de terapia física que trabaja en el Hogar, todos los días por la mañana o en la tarde los llevan a la sala donde les realizan los ejercicios de acuerdo a sus necesidades y limitaciones.

## 5.2 Taller impartido a los Adultos Mayores y a sus familiares.

El taller se realizó el 7 de agosto en la capilla del Hogar de Ancianos Santiago Crespo Calvo de Alajuela. Aunque lastimosamente por diferentes motivos no pudieron asistir todos los adultos mayores, los que asistieron fue un aproximado del 50% de los Adultos Mayores que residen en el Hogar. De ellos, un 40% estaba acompañado por su familia. Lastimosamente no fueron muchos los familiares que asistieron, sin embargo a los que se hicieron presentes se les motivó en relación a la forma y la mejor manera como los adultos mayores necesitan y esperan que ellos estén a su lado para apoyarlos ayudarlos a suplir todas sus necesidades, ya sean afectivas, económicas y psicológicas.

Toda persona necesita que sus seres amados le ayuden y le muestren su afecto, y las personas mayores no son la excepción, aun que lastimosamente la sociedad muchas veces los margina y como resultado su misma familia los rechaza, los adultos mayores aun en esta edad tiene mucho que darnos y de ellos tenemos muchas cosas que aprender.

Entre los temas que se trataron se encuentran:

- k) Los derechos que tiene los adultos mayores.
- l) Las cosas que ellos pueden hacer
- m) Apoyo emocional
- n) Los cuidados que deben tener
- o) El respeto hacia los adultos mayores
- p) Apoyo económico
- q) Algunos motivos del cuidador
- r) Los tres tipos de negligencia
- s) Ventajas de ser una persona adulta mayor.

El taller es la mejor manera en la cual se les pudo mostrar a los adultos mayores cuan importantes son tanto para su familia como para las personas que los rodean.

A si también que en esta etapa de su vida hay muchas cosas por hacer y por aprender, esto les hace sentir satisfechos con ellos mismos y valorarse por sus virtudes lo cual los hace ser valiosos.

De la misma manera se quiso instruir, según la charla impartida, por la M.psc Santos a las familias de los adultos mayores, la importancia de mantenerse en comunicación, visitarlos con frecuencia y mostrarles que son importantes para ellos.



En el momento que se realizo el taller, hubo una participación interactiva por parte de la familia de los adultos mayores que asistieron.

Se les indica la importancia brindar el afecto y suplir las necesidades que ellos presentan. Este taller fue impartido con la finalidad de mostrarles a la familia cuan valiosa es la participación que ellos tienen en el cuidado de su adulto mayor.

Debemos darles el lugar más especial, porque ellos se lo merecen, así como estuvieron cuando los necesitamos debemos estar con ellos para cuidarlos amarlos y brindarles todo lo que necesitan sin ningún interés.

# Capítulo 6

## **6.1 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES:**

### **6.1.1 Conclusiones**

Según el análisis e interpretación de los datos realizados. De acuerdo a los principales factores que determinan los arreglos de residencia que realizan los adultos mayores del Hogar de Ancianos Santiago Crespo de Alajuela Mayo – Noviembre 2011.

De acuerdo a los estudios realizados por diferentes instituciones y estudiosos que se preocupan por el bienestar de la persona adulta mayor. Se puede decir que una persona se considera Adulta Mayor cuando sobre pasa los 55 años de edad. Así mismo según los estudios de investigación realizados, se observa que son más las mujeres adultas mayores que los hombres, como se describe en el gráfico N. 2, donde se mencionan los cuidados y la importancia que las mujeres tienen en lo relacionado a su salud, caso contrario en los hombres. Es por esta razón principalmente que se puede observar una mayor población del género femenino.

En conclusión los principales factores que influyen en relación a los arreglos de residencia, realizados por los adultos mayores, aunque en algunos casos son realizados por sus hijos o familiares más cercanos, son los que se describen a continuación:

#### **FACTOR SOCIAL:**

Es la manera como se relacionan los adultos mayores con sus demás compañeros, la forma cómo interactúan y conviven; muchas veces esto depende en gran medida del tipo de temperamento, ya que hay unos más amigables que otros.

El porcentaje de adultos mayores que refieren sentirse bien en el hogar es de un 47%, según sus referencias, por que reciben buen trato, les gusta la comida y están compartiendo con las demás personas que son de su misma edad. Según refieren es el mejor lugar donde los cuidan y los chinean, supliendo todas las necesidades que ellos presenten.

Sin embargo, existe un porcentaje de un 23% que definitivamente no se sienten bien viviendo en el hogar, ellos refieren haber sido traídos por sus hijos y que extrañan su casa, ya que en el hogar no tienen la privacidad que ellos desearían.

Como se puede observar a simple vista es notoria la diferencia en relación a los adultos mayores que han hecho sus arreglos de residencia y han decidido vivir en el Hogar, a diferencia de los que están por voluntad de sus hijos de algún familiar que han decidido llevarlos a vivir a este lugar por diferentes razones. En este punto estriba la importancia de realizar los diferentes arreglos de residencia que realiza una persona adulta mayor a otro que no lo hace.

Muchos de los adultos mayores tienen cierta limitación para trasladarse por lo tanto deben usar un instrumento que les ayude en la deambulaci3n, ya que en esta etapa las personas tienen muchas complicaciones de salud, lo cual muchas veces es una causa principal de sufrir alg3n tipo de fracturas, seg3n refiere la Lic. Catacho en su tesis: Factores que influyen en las Caídas que sufren los Adultos Mayores del Hogar de Ancianos Santiago Crespo, agosto 2008).

Un 73% de los adultos mayores han sufrido caídas, estos oscilan entre los 76 a 85 años, y los principales sitios donde suceden más las caídas son:

El bańo, cama, pasillos, jard3n y comedor.

Las fracturas son un problema que se presenta con frecuencia en las personas mayores, por lo tanto cada habitaci3n y lugar donde ellos se desplazan debe estar adecuado y protegido de la mejor manera para evitar cualquier tipo de fractura.

Esta es una limitaci3n por el cual algunos de los adultos mayores tienen cierto temor de realizar alguna actividad f3sica, ya que sienten miedo de sufrir una fractura.

## **FACTOR EMOCIONAL**

- a. Se ha conocido seg3n el estudio de investigaci3n, de acuerdo con los an3lisis de la muestra estudiada, existe un porcentaje de un 60% de los adultos mayores que tienen el privilegio de disfrutar con su familia, son personas que tienen un autoestima m3s elevado que los que no la poseen. Aun que esto lastimosamente no es en general ya que seg3n los estudios realizados, existe un porcentaje de 20% en relaci3n a la muestra analizada, que tienen su familia, pero que deciden llevarlos a un Hogar de Ancianos con el objetivo de dejarlos abandonados.

- b. Según los estudios de investigación realizados, se puede observar que un 40% de la muestra seleccionada son personas que han perdido a su pareja y son sus hijos los que han decidido llevarlos a vivir al Hogar. Así mismo hay un porcentaje de un 27% de personas divorciado.
- c. Las personas que deciden quedarse solteras son las que por lo general. Cuando llegan a la etapa de adultos mayores pasan algunas dificultades cuando no pueden realizar sus actividades cotidianas y no pueden satisfacer sus necesidades. Se encuentra según los estudios realizados un 20%, de ellos refieren algunos que hacen diferentes arreglos en cuanto a la cuota mensual que deben pagar en el Hogar de Ancianos. Los adultos mayores al llegar a una edad donde no pueden valerse por ellos mismos, toman la decisión de buscar un lugar que sea de su agrado y conveniencia para vivir estos días de su vida.
- d. En relación a la persona que los trajo a vivir al Hogar Santiago Crespo, se concluye que un porcentaje de un 33% de la muestra estudiada, fueron traídos por sus hijos, quienes se encargan de hacer los arreglos de pago cada mes, y de visitar y cubrir cualquier necesidad que ellos tengan. Así mismo un 21% por sus hermanos. Las personas pueden hacer su elección del lugar donde les gustaría vivir, antes de llegar a la edad de Adulta Mayor, cuando pueden decidir y tienen sus facultades.

Aun que los Adultos Mayores tengan su familia muchas veces son ellos los que deciden buscar el hogar o el lugar donde les gustaría vivir, y esto lo hacen de acuerdo a sus posibilidades económicas. Como se puede observar existe un 16% de adultos mayores que decidieron venir por voluntad propia al hogar.

- e. La familia está obligada ante Dios y ante los hombres a cuidar de la persona adulta mayor que tenga en su casa, el abandono es un tipo de agresión que no debería existir en ninguna persona y como seres humanos tenemos que evitar que sucedan estas cosas, y en su lugar ayudar y protegen a estas personitas tan especiales.

## **FACTOR ECONÓMICO.**

- a. Según se menciona en el capítulo tres los adultos mayores tienen la oportunidad de elegir el lugar de acuerdo a sus gustos y posibilidades económicas, en mutuo acuerdo con su familia deben tomar esta importante decisión. Se concluye por lo tanto que dependiendo de las posibilidades económicas que posean tienen el privilegio de decidir la modalidad de residencia que desean y esto está relacionado también con el trabajo que haya desempeñado y la cantidad que recibe de su pensión. Según el estudio de investigación de la muestra seleccionada únicamente un 16% de los Adultos Mayores concluyeron sus estudios Universitarios, en comparación existe un 30% de ellos que terminaron sus estudios de Primaria.
- b. Esto indica que son muchos los que no tienen una pensión, digna con la cual puedan cubrir los gastos básicos. Se concluye asimismo que únicamente un 67% de la muestra analizada reciben pensión y un 33% no la reciben. Por esta razón en el Hogar de Ancianos se realizan diferentes actividades, de ventas para suplir los gastos excedentes.
- c. Los adultos mayores que tienen la oportunidad de contratar una persona que le brinde los cuidados necesarios en su propia casa, tienen el beneficio de disfrutar de la privacidad de estar en su hogar y mantenerse en su espacio, caso contrario en las personas que no tienen los recursos necesarios.
- d. Lastimosamente no todos los Adultos Mayores, tienen la oportunidad de recibir una pensión, por las pocas oportunidades que tuvieron en la vida, pero tienen derecho a vivir dignamente y de esto se debe encargar en especial la familia y devolver un poquito de todo lo que ellos han recibido.

## **6.2 Recomendaciones.**

Se recomienda una investigación más amplia que permita estudiar de manera detallada los diferentes arreglos de residencia que los adultos mayores realizan y la manera como se puede brindar una mejor orientación ellos y a sus familiares en relación al tema para que se sientan mejor. Como es conocido por todos el objetivo principal al momento de realizar una investigación es conocer e indagar en las diferentes necesidades. En este caso se toma la población adulta mayor ya que el aumento de esta población cada día se observa más, lo que despierta la curiosidad de muchos investigadores en relación a la manera como se puede hacer para darles una mejor calidad de vida y los mejores cuidados.

Roberto Hernández Sanpieri M. (2006) dice que este criterio no se refiere a generalizar los resultados a una población más amplia, sino que parte de estos para aplicarse en otros contextos. Se sabe que es muy difícil que los resultados de un estudio cualitativo en particular puedan transferirse a otros contextos. Pero nos pueden dar pautas para tener una idea en general del problema estudiado y posibilidad de aplicar ciertas soluciones en otros ambientes.

Son muchas por esta razón las instituciones que se preocupan por las diferentes necesidades que ellos tienen y buscan siempre la manera de solucionarlos, cada Hogar de Ancianos tiene personal capacitado en todas las áreas de manera que la atención que se brinda sea la mejor y así mismo cada adulto mayor tiene la oportunidad de elegir la modalidad de las diferentes áreas de vivienda que más le convenga.

**Los principales factores que contribuyen en los arreglos de residencia de los adultos mayores son:**

### **FACTOR FAMILIAR.**

- a. Es necesario concientizar a la familia en el momento que ingresan al Hogar de Ancianos que ellos son responsables de mantener una estrecha comunicación y relación con la persona mayor, ya que el hecho que este en el Hogar no indica que se van a despreocupar por satisfacer las diferentes necesidades que tienen. Como ya es conocido según los estudios de investigación realizados, hay un porcentaje

aproximado de un 20% de la muestra seleccionada que han sido abandonados por su familia, sin tener ningún tipo de comunicación con ellos. Cuando se sabe que la familia es la base principal de toda persona. Por lo tanto se recomienda, realizar diferentes actividades donde se instruya a la familia a mantener una estrecha relación con la persona Adulta Mayor, para brindarle el afecto y suplir las diferentes necesidades que ellos tengan.

### **FACTOR SOCIAL:**

Según los estudios de investigación realizados a la muestra de la población de los Adultos Mayores del Hogar, se observa que únicamente un 50% participan en las diferentes actividades que se realizan en el Hogar. Se recomienda por lo tanto incentivar y motivar a las personas mayores a participar y compartir con las demás personas con quienes viven en el Hogar, para disfrutar de lindos momentos de esparcimiento.

Otro aspecto que se observó al realizar esta investigación, es que muchos Adultos Mayores no tienen un medio de ocupación o de distracción que sea de su agrado y en el cual puedan usar su tiempo de la mejor manera. Por lo que se recomienda a la administración algunas maneras en las cuales se podría emplear de la mejor manera las diferentes actividades.

- 1. Brindarles material con el cual puedan realizar diferentes tipos de manualidades.**
- 2. Para las personas que les gusta pintar, proporcionar el material necesario, ya sea pintura, papel, pinceles, etc.**
- 3. Realizar diferentes tipos de juegos de mesa, donde puedan jugar con sus compañeros.**
- 4. Proporcionarles literatura a los adultos mayores que les gusta leer.**
- 5. Realizar diferentes tipo de ejercicios en la plaza y motivar a los pueden movilizarse sin dificultad para que los realicen.**
- 6. Realizar concursos de oratoria para los que les gusta declamar.**



- 7. Darles clases de música, que aprendan a tocar algún instrumento.**
- 8. Incluir a la familia en cada actividad que se realice, para que pasen tiempo con su adulto mayor.**
- 9. Realizar cada cierto tiempo paseos a lugares culturales o al campo donde puedan disfrutar de la naturaleza.**
- 10. Fomentar la comunicación y la participación en cada uno de los adultos mayores.**

### **FACTOR EMOCIONAL:**

Debido al porcentaje del 20% de los adultos mayores que refieren definitivamente sentirse mal en el hogar de ancianos, se recomienda a la administración del hogar hacer una evaluación en relación a la atención y los cuidados que está recibiendo el adulto mayor si son o no de la mejor manera. Esto se puede hacer directamente encontrando la respuesta por parte de los mismos adultos mayores.

Se recomienda que este centro tenga una persona asignada cuando los adultos mayores sientan algún temor o necesidad, de apoyo y la motivación que ellos necesiten, se le puede brindar la atención y que los adultos mayores sepan reconocer a esa persona. Escoger un tiempo cada día para la motivación de cada adulto mayor, en el cual se brinden charlas, para disminuir los miedos, taller de motivación personal, reflexiones donde se muestre el valor de cada persona, sobre autoestima.

Ya que en esta etapa de la vida hay cierta limitación para la deambulaci3n, es necesario que la familia y los cuidadores mantengan vigilancia para evitar cualquier fractura. De acuerdo a los datos recompilados en el estudio de esta investigaci3n se observa que hay un 40% de los Adultos Mayores usan bord3n para poder desplazarse. De alguna manera esto afecta a la hora de realizar alg3n tipo de ejercicio, aunque ellos cuentan con una sala de terapia f3sica, donde hay persona capacitadas y estudiantes que los ayudan a realizar alg3n tipo de actividad de ejercicio, as3 mismo a los que usan silla de ruedas, hacen ejercicios de acuerdo a su capacidad de movimiento.

Lo que los ayuda a sentirse mejor emocional mente y a mejorar su salud, con todos los beneficios que aporta el realizar ejercicios.

Los adultos mayores deben recibir charlas de motivación cada cierto tiempo que les ayuden a valorarse como personas y a disfrutar de la compañía de los demás compañeros.

Las personas mayores tienen todo el derecho de realizar los diferentes arreglos de residencia que más les convenga y sea de su agrado, son libres de decidir el lugar dónde y cómo les gustaría vivir.

En el Hogar de Ancianos Crespo Calvo, hay diferentes opciones donde los presupuestos de cada tipo de vivienda se ajustan a las posibilidades y los gustos de cada persona mayor.

No les quitemos el privilegio de ser felices los últimos días, en verdad se lo merecen, cuidémoslos y brindémosle lo mejor, esto tendrá grandes recompensas. Pero lo más importante será la satisfacción de verlos felices y disfrutando de la compañía de las personas que los rodean.

# **ANEXOS**

## **Anexo N.1**

### **Carta de Petición para la aprobación del tema de Investigación**

## **Anexo N.2**

**Carta de Petición al Hogar de Ancianos para realizar la Investigación**

## **Anexo N.3**

### **Carta de autorización para realizar la Investigación**

## **Anexo N.4**

### **Carta de conclusión de la Investigación**

## **Anexo N.5**

### **Carta de Aprobación del informe de Revisión y Asesoría Profesional**



## **Anexo N.6**

### **Carta de Recomendación de la Tutora para Defensa de Tesis**

## **Anexo N.7**

### **Cuestionarios aplicados a los Adultos Mayores**

## UNIVERSIDAD ADVENTISTA DE CENTRO AMERICA

### CUESTIONARIO

El cuestionario es dirigido al Adulto Mayor del Hogar de Ancianos Santiago Crespo Calvo en Alajuela. Se realiza con el objetivo de conocer los arreglos de residencia que realizan los Adultos y su familia, al momento de decidir donde vivirán.

La información que ellos proporcionan será estrictamente confidencial. Por lo que se les solicita su honestidad y sinceridad. Agradeciendo su colaboración en la realización de esta investigación.

Indicaciones, marque con una X la opción que elija.

#### Parte 1: Datos Bibliográficos

1. Edad
  - a- 65-71 años
  - b- 72-82 años
  - c- 83-93 años
  - d- Más de 94 años
2. Sexo
  - a- Masculino
  - b- Femenino
3. Estado civil
  - a- Casado (a)
  - b- Divorciado (a)
  - c- Soltero (a)
  - d- Viudo (a)
4. Nacionalidad
  - a- Costarricense
  - b- Nicaragüense
  - c- Otros \_\_\_\_\_

#### Parte 2. Aspectos sociales

5. Hace cuanto vive en el Hogar
  - a. Menos de un año
  - b. Más de un año
  - c. De dos a tres años
  - d. Cuatro o más años

6. Con quien vivías antes de venir al Hogar
  - a. Hijos
  - b. Cónyuge
  - c. Hermanos
  - d. Nietos
  - e. Sobrinos
  - f. Solo (a)
  - g. Otros
  
7. Te relacionas bien con los compañeros del Hogar.
  - a. Si
  - b. No
  
8. Quien te trajo al Hogar
  - a. Hijos
  - b. Nietos
  - c. Hermanos
  - d. Sobrinos
  - e. Solo (a)
  - f. Otros

**Parte III aspecto Laboral**

9. Nivel de estudio
  - a. Primaria
  - b. Secundaria
  - c. Universidad
  - d. Técnico
  - e. Ninguno
  
10. Que trabajos o puestos a desempeñado  

---
  
11. tienes los beneficios de recibir pensión
  - a. Si
  - b. No

#### Parte IV aspectos emocionales

12. Recibes visitas de tu familia

- a. siempre
- b. A veces
- c. Nunca

13. Te gustaría que te visitaran más seguido

- a. Si
- b. No

14. Participas en las actividades que realizan en el hogar

- a. Si
- b. No
- c. Muy poco
- d. Casi nunca
- e. Nunca

15. Que actividades realizas para distraerte

- a. Ejercicios
- b. Leer
- c. Conversar
- d. Escuchar música
- e. Ver televisión
- f. Otros \_\_\_\_\_

16. Como te sientes en el Hogar

- a. Muy bien
- b. Bien
- c. Mas o menos
- d. Mal

17. Que es lo que más te gusta del hogar

- a. La comida
- b. El ambiente
- c. Las actividades
- d. El trato y la atención

18. Que aspectos te gustaría que se mejoraran.

- a) Atención
- b) Alimentación
- c) Habitaciones
- d) Actividades recreativas

#### **Parte VI aspectos espirituales**

19. Te gusta leer o que te lean la biblia

- a) Si
- b) Algunas veces
- c) No

20. Perteneces a una religión

- a. Si
- b. No

21. A que religión perteneces

- a. Católica
- b. Cristiana
- c. Testigo de Jehová
- d. Adventista
- e. Otras \_\_\_\_\_

#### **Parte VII aspectos funcionales**

22. Realizas ejercicios

- a. Si
- b. No

23. Utilizas algún instrumento para movilizarte

- a. Silla de ruedas
- b. Andadera
- c. Boston
- d. Ninguno

24. Cuando sales del hogar lo haces solo.

- a) Solo
- b) Acompañado

## **Anexo N.8**

**Testimonios de personas que han hecho diferentes Arreglos de Residencia**

## **Anexo N.9**

**Imágenes de algunas actividades que se realizan en el Hogar de Ancianos  
Santiago Crespo Calvo de Alajuela**



## DESARROLLO DEL TALLER.



### Personas que asisten



**Algunas actividades que se realizan en el hogar.**





## **Oración de una joven anciana centenaria**

    Mi Señor Jesús, en ti confío y a ti me confío;  
con todos mis hijos, nietos y biznietos en general, y cada uno en particular.

    Te ruego que me concedas la gracia de los Dones del Espíritu Santo  
para saber pensar, saber hacer, saber decir, saber escuchar y callar,  
y saber hablar oportunamente.

    Que aprenda a entender y comprender a los demás;  
    a tener esperanza y ser solidaria;  
enseñame a tener paciencia, a ser fuerte y saber dar consejo;  
que siempre ame y sirva a Dios ayudando a quien pueda,  
    haciéndolo con amor y en su nombre.

    Enseñame a saber aceptar lo de cada día;  
    a saber caminar pisando firme,  
para andar por el Camino que conduce a la paz temporal,  
    y sobre todo a la eterna.

    Por Jesucristo Nuestro Señor. AMÉN (Anónimo).

## BIBLIOGRAFIA

### CITADA

Barrantes, Rodrigo. (2000). *Investigación: Un camino al conocimiento*. Editorial UNED. San José, Costa Rica.

Biblia (1960) *Versión Reina Valera*, Editora, Sociedades Bíblicas en América Latina.

Brunner y Suddarth (2005). *Enfermería Medico Quirúrgica*. MacGRAW-HILL, México, DF

Choque Stella, Jacques Choque. (2009) *Actividades de animación para La persona de La tercera edad*. Editorial Paidotribo Barcelona.

Diccionario. Enciclopédico Larouse (2003). *Lengua Española*. Impreso en Colombia.

Diccionario Esencial de la Lengua española (2006) *Real Academia Española*. Impreso en España-Printer in Spain.

D'Hyver Carlos, Gutiérrez Luis, (2009) *Cambios Anatómicos en el Adulto Mayor*. Geriatria. Editorial el Manual Moderno (Colombia).

Deobold B. Van Dalen y Wiliam J. Meyer. (2009) *Manual de técnicas de investigación educacional*. (s.p.i).

Gálvez, Carmen y Manzano, Rosario. (2006). *Cuidados Socio-sanitarios en Pacientes Geriátrico Hospitalizado*. MacGRAW-HILL, México D.F.

Golcher Iliana. (2003). *Escriba y Sustente su Tesis*. Metodología para la investigación social. Letras panameñas, Panamá.

Hernández Sampieri Roberto, Fernández Collado Carlos y Baptista Lucio Pilar(2003) *Metodología de la investigación* 3ra edición MacGRAW-HILL, México D.F.

José A. Domínguez. (2003). *Consultor Clínico. Diagnostico y tratamiento de Medicina Interna*. Harcourt/Océano. Impreso en España.

Marriner Ann y Raile Martha A. (1999). *Modelos y Teorías en Enfermería* 4ta edición Harcourt Brace de España

Mauk Kristen (2008). *Enfermería Geriátrica. Competencias Asistenciales*. Mc GRAN-HILL/Interamericana de España, S.A.O

Marin P, Garcia H, Carrasco M. (2008). *Geriatría y Gerontología*. Tercera Edición ampliada. Editorial Grupo Guía S.A, Chile, Universidad Católica de Chile.

Morales M. Fernando (2007). *Temas Prácticos en Geriatría Y Gerontología*. 1ra Edición. San José Costa Rica. Editorial EUNED.

M. Stanley, K. Blair, P. Gauntlett. (2009) *Enfermería Geriátrica*. Tercera Edición. Mc Granw-Hill/Interamericana Editores. S.A de C.V, México D.F

Rodríguez Botello (2007). *Practica de la Geriatría*. Segunda edición Mc Graw-Hill Interamericana editores S.A de C.V impreso en México.

Rodríguez Rosalía, Lezcano (2007) *Practica de la Geriatría*, segunda edición Mc Graw – Interamericana. Impreso en México.

Trujillo Zoila, Bacero Margarita, Rivas María (2007). *Visión Latinoamérica envejece*. Gerontología/Geriátrica. Mc Graw-Hill Interamericana editores, S.A de C.V. Impreso en México.

White Elena. (1959) *Ministerio de Curación*. Asociación Publicadora Interamericana, Florida, EE.UU, Impreso en Colombia.

White Elena. (1991) *Mente, Carácter y Personalidad*, vol. 2 Asociación Publicadora Interamericana, Florida, EE.UU, Impreso en Colombia.

## **Tesis**

Acuña Picado Magali, Víquez Campo Silvia (2006). *Condición de vida y su relación con su nivel de satisfacción en la vejez* (Tesis inédita de Licenciatura).UCR, San José, Costa Rica.

Alfaro B. (2009) *Principales miedos y temores de los Adultos Mayores de CENDAS en Heredia*. (Tesis de Licenciatura), UNADECA, Alajuela, Costa Rica. No publicada.

Carvajal Barrios Monserat, Conejo Silvia, Vasques Karla, Villalobos Cynthia (2001) *Acreditación para la atención integral que suministran servicios a la población Adulta Mayor*. (Tesis inédita de Licenciatura). UCR, San José, Costa Rica.

Catacho A. (2007) *Caídas que sufren los Adultos Mayores del Hogar de Ancianos Santiago Crespo*. (Tesis de Licenciatura). UNADECA, Alajuela, Costa Rica

Barrios Carmen, M. Conejo, S. Vásquez, K. Villalobos.(2009). *Trabajo Social S.J C.R* , Tesis inédita de Maestría ). UCR, San José Costa Rica.

## **Fuentes Electrónicas**

Anónimo *http://www.Info.org/población costarricense.*

Anónimo *http://www.gerontologia.org/portal/.../Guia\_Redex\_Adulto\_Mayor*

Anônimo *hppt://www.saludalia.com/.../anciano/.../doc\_residencias\_1.htm*

Anónimo *http://www.es.wikipedia.org/wiki/necesidades/maslow*

Anónimo *http://www.constitution.org/cons/costaric.htm*

Cambronero H. Constitución Política de Costa Rica. Recuperado el 04 de Abril del 2011, de *www.constitution.org/cons/costaric.htm*

Consejo Nacional Para la Persona Adulta Mayor. Recuperado Marzo 12, de 2011, de *http://www.conapam.go.cr/hogares por prov.asp*

Hospitalización Domiciliaria-Servicios Médicos a Domicilio. Recuperado Agosto 16 de 2011 de *http://www.clinicahogarbuenaasalud.*

Delgado Olga (2004). Necesidades psicológicas y emocionales de las personas mayores que están en residencias. En línea. Extraído el 03 de julio de 2011 de *http://www.biz\_keliza.org/índex.Php.*

González G Fernando. (2009). Gerontoprofilaxis, clave para una vejez feliz. En línea. Extraído el 23 de febrero del 2011 de *http://www.saludymedicina.com.mx/nota.aspid*

G Fernando. (2009). Gerontoprofilaxis, clave para una vejez feliz. En línea. Extraído el 07 de febrero de 2011 de *http://www.fotosok.com/estetica/residencias-ancianos.htm*

Ley de los derechos de las Personas Adultas Mayores (2006). En línea. Extraído el 04 de Julio de 2011 de *http://www.ley-personaadultamayor.cr*

Legislación de la Junta de Protección social. Recuperado Marzo 14, de 2011, de *www.jps.go.cr/marcoJuridiconew.htm -*

Ordoñez A. Taller. Recopilado el 14 agosto de 2011 *http://www.redescubrir.blogspot.com/2007/06/qu-es-un-taller.html*

Peña M.(2000). Población adulta mayor. Recopilado en Julio 12 del 2011 de *http://www.es.wikipedia.envejecimiento humano).*

Sánchez D. (2007). Historia del Hogar de Ancianos Santiago Crespo Calvo. Extraído el 06 de Febrero del 2011 de [http://www. Historia/ hogar de ancianos. co.cr](http://www.Historia/hogar.de.ancianos.co.cr)

Santana M. (2008) Perdidas en el Envejecimiento. Recopilado en Junio 10 de 2011 de [http://www. en plenitud .com/nota.asp.notaid](http://www.enplenitud.com/nota.asp.notaid).

Periódico

La Nación 15 de Junio del 2010. Denuncias de abandono a los Adultos Mayores.