



# Programa Más Adultos Mayores Autovalentes

Sebastian Reyes M.  
Johan Navarro C.

Pilar Olivares F.  
Rafael Orellana

Equipo de Kinesiólogos  
CESFAM Padre Alberto Hurtado, Macul  
Universidad de Chile

# SELFIES



# Futuros internos...

¿Han escuchado sobre el Programa “Más Adultos Mayores Autovalentes”?



¿Qué es?  
¿Será algún malón?

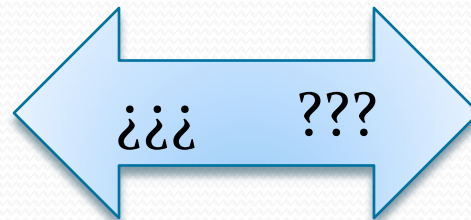
# Envejecimiento

Es un proceso continuo, universal, irreversible, que *determina una pérdida progresiva de la capacidad de adaptación*(Marín, 2002)

Sensei Johanov



Factores  
internos



Factores  
externos

Abuelo Raphael



# Introducción

- La conducta sedentaria se relaciona con diversos problemas de salud:

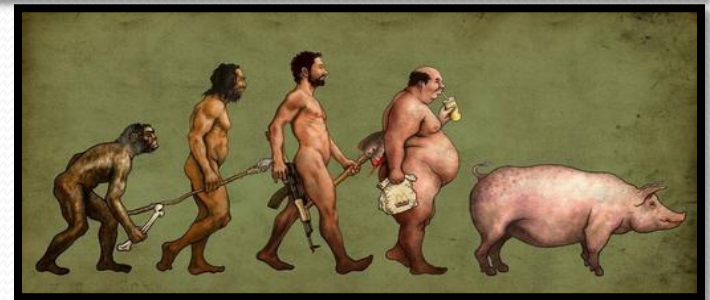
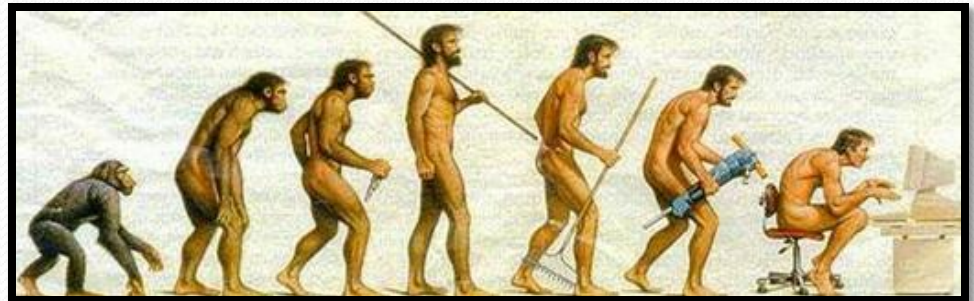
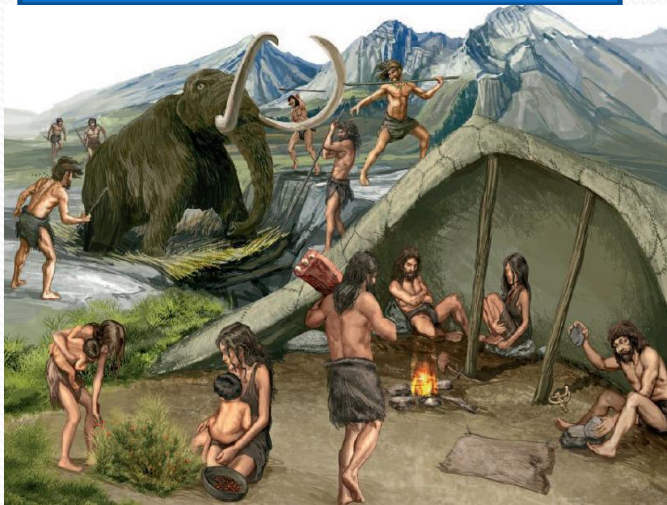
↑ Enfermedades

Envejecimiento Precoz

CV

Metabólicas

M-esqueléticas



# Introducción

24HORAS.CL NACIONAL POLÍTICA ECONOMÍA MUNDO DEPORTES TENDENCIAS REGIONES NOTICIA

## Rengo: Tiene casi 90 años y anda 30 kilómetros diarios en bicicleta

15

JUNIO  
2016

POR CENTRO REGIONAL O'HIGGINS

Es la historia de Elena Gálvez quien vive en una zona rural y pese a su edad se mantiene con una sorprendente vitalidad que alegra a sus vecinos. Ella sólo pide un deseo, tener una bici eléctrica.

Twitter Compartir 4 Facebook Compartir 57 420



00:05 03:26



uvieron a asaltante  
micro apodada...

Persecución policial  
terminó con vehículo...

Delincuentes que se  
enfrentaban a tiros...

Menor de 16 años fue  
asesinado en la...

Interno captó golpiza  
de gendarmes a reos...

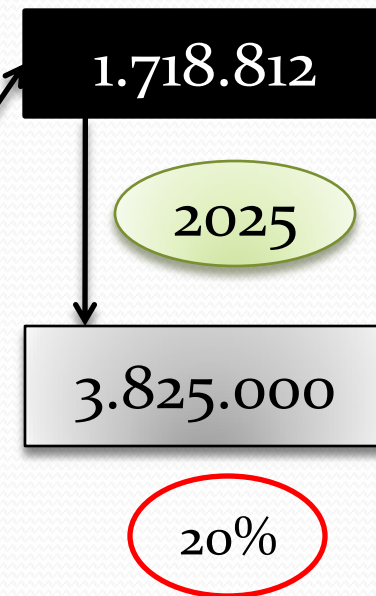
2016 | 21:16

## ...denunció golpes en hogar y a los pocos días falleció

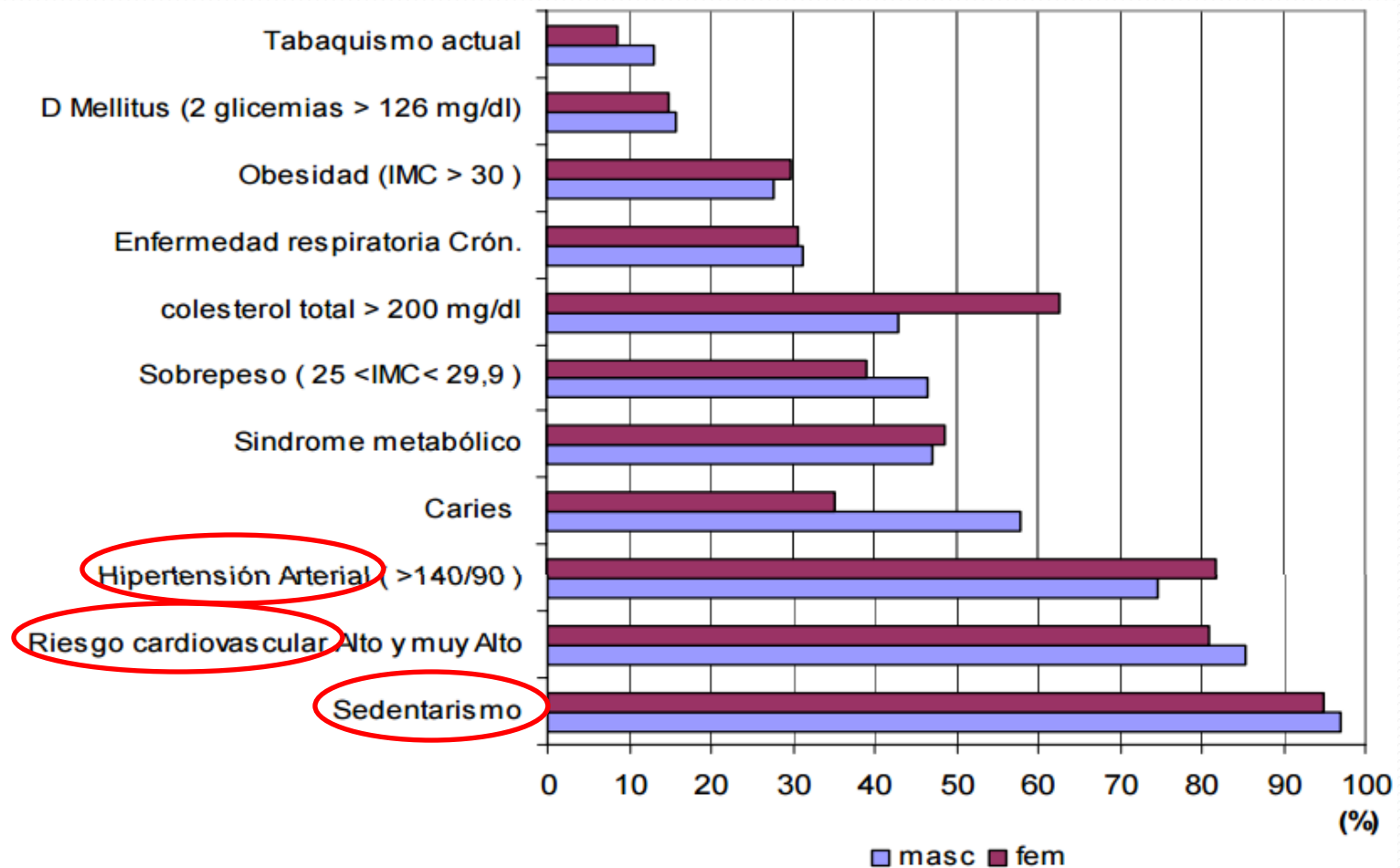
...la vieron el viernes con la cara morada y este lunes falleció. Su autopsia dice "homicidio"

# Situación Demográfica

Estructura de la población	Macul	País
Población total	93.943	17.556.815
Población < 15 años (%)	16,85	21,49
Población entre 15 y 65 años (%)	67,85	68,72
Población de 65 y más años (%)	15,3	9,79
Índice de fertilidad	23,3	27,4
Índice de envejecimiento	0,82	0,42

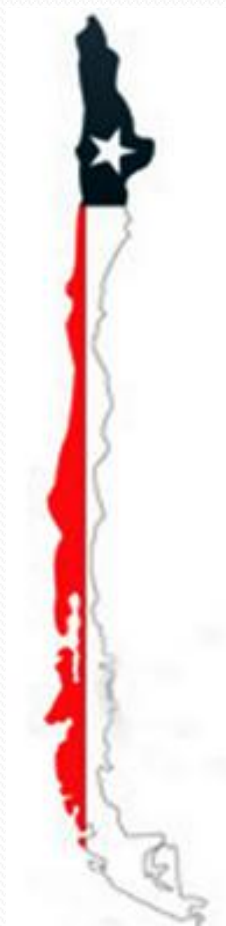


# Tasa de prevalencia (%) Problemas de salud en > 65 años





# Comienzo...



- 29 Servicios de Salud
- Centros de Salud con 20.000 o más inscritos validados
- 274 Centros de Salud
- 114 Comunas
- 310 Equipos profesionales destinadas a mantener la autovalencia de los adultos mayores

# Ejes Transversales

Inter  
sectorialidad



Promoción de  
la salud

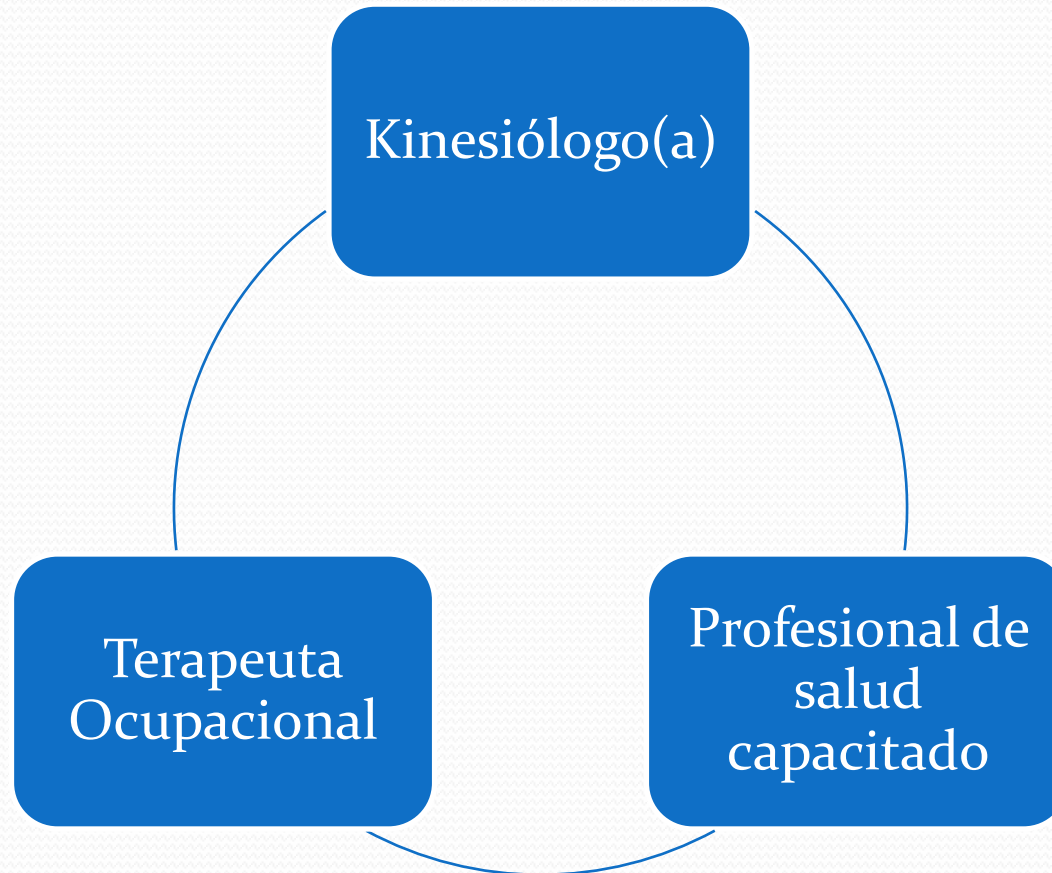
Trabajo en  
equipo de  
salud

Fomento de  
participación  
social

Trabajo  
comunitario  
en salud



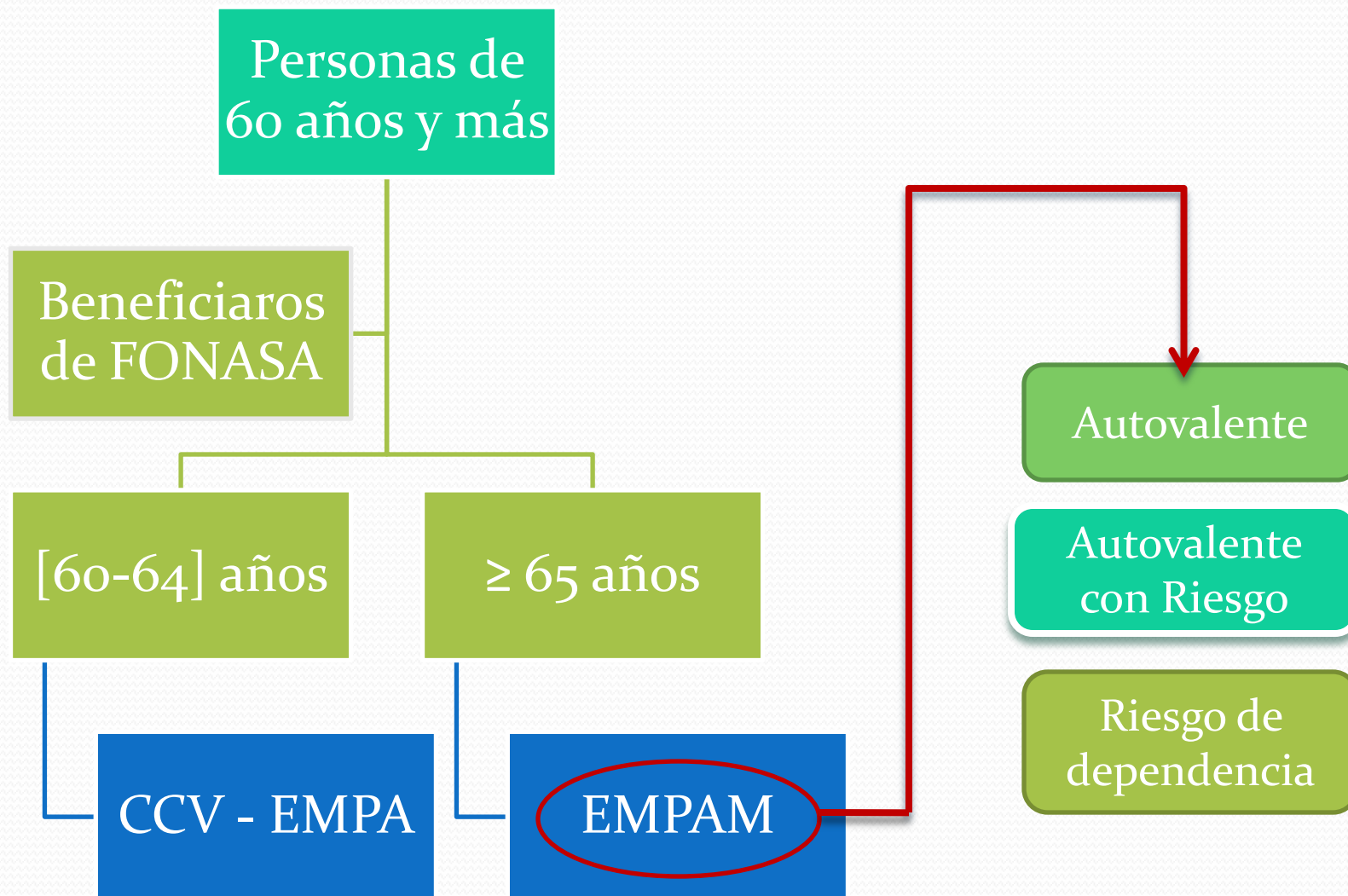
# Componentes para el desarrollo



# A mover el esqueleto...



# Beneficiarios



# EMPAM



## Funcionalidad

# Acceso

NOMBRE:  
SEDE:

RUT:

FONO:



# Metodología

2 sesiones  
semanales



1 hora y  
30 minutos



**Egreso**  
60%  
asistencia



Duración  
3 meses



Sesiones mixtas



# Ingreso

## ANEXO N° 1: FORMATO COMPROMISO INFORMADO ESCRITO

MUNICIPALIDAD/ COMUNA \_\_\_\_\_

CENTRO DE SALUD \_\_\_\_\_

PROGRAMA MÁS ADULTOS MAYORES AUTOVALENTES

Yo \_\_\_\_\_ Cédula de Identidad: \_\_\_\_\_

Ficha Clínica N° \_\_\_\_\_, consiento mi participación en el Programa Más Adultos Mayores Autovalentes, el que me ha sido informado en forma clara, y con el que me declaro en acuerdo con su objetivo de Prolongar la Autovalencia de los adultos mayores y modalidad de trabajo de 24 sesiones mixtas, a realizarse durante tres meses. Me comprometo a participar en los talleres y a informar al equipo del programa ante cualquier duda, molestia o imprevisto que me ocurra durante mi participación en los talleres.

\_\_\_\_\_  
Firma participante

\_\_\_\_\_  
Nombre y firma dupla profesional



# Horarios de Talleres

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
09:00		Auditorio	Administ.		Auditorio
10:30		TALLER 1	Administ.		TALLER 2
11.30	Santa Carolina	Administ.	Parque Universitari o	Santa Carolina	Parque Universitari o
13:00	TALLER 1	Administ.	TALLER 1	TALLER 2	TALLER 2
14:30	Coipue	Santa Elena	Coipue	Santa Elena	La estrella
16:00	TALLER 1	TALLER 1	TALLER 2	TALLER 2	Taller 1/2
17:00	Capacitación de Líderes	Odontológico o	Capacitación de Líderes	Odontológico o	
18:30		TALLER 1		TALLER 2	

# Descripción del Programa

## Propósito

Contribuir a **mejorar la Calidad de Vida** de los AM, prolongando su **autovalencia**, con una atención integral en base al modelo de salud familiar y comunitaria.

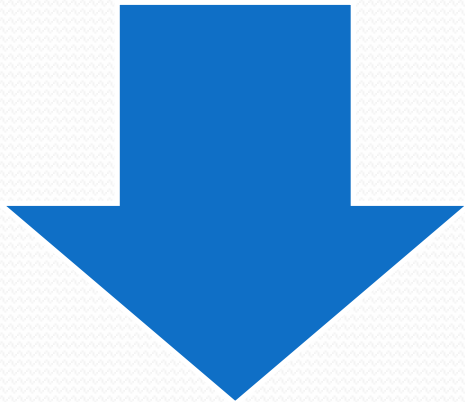


## Objetivos Específicos

Mejorar y/o mantener la **condición funcional** de los AM clasificados como Autovalentes, Autovalentes con riesgo y en riesgo de Dependencia

Entregar continuidad a la **estimulación funcional** de los adultos mayores, mediante capacitación en autocuidado de salud y estimulación funcional a sus organizaciones sociales locales

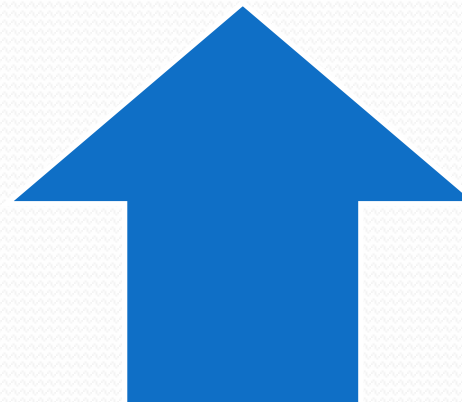
# Componente 1:



**Programa de  
Estimulación  
Funcional para  
Adultos Mayores**



**Fomento del  
Autocuidado del  
Adulto Mayor en  
Organizaciones  
Sociales**



## Componente 2:

Capacitación  
de líderes  
(y/o grupos  
de  
permanencia)

- **Objetivo:**  
Fomentar el autocuidado y la estimulación funcional en organizaciones sociales

# Taller de Funciones Motoras y Prevención de Caídas



# Taller de Funciones Motoras y Prevención de Caídas



# Taller de Funciones Cognitivas, autocuidado y estilos de vida saludable





# Taller de Funciones Cognitivas, autocuidado y estilos de vida saludable



# Taller de Funciones Cognitivas, autocuidado y estilos de vida saludable



# Taller de Funciones Cognitivas, autocuidado y estilos de vida saludable



# TRIATLÓN



# Requisitos



Diagnóstico  
de Redes  
Sociales



Diagnóstico  
Participativo  
Comunitario



Capacitación  
de Líderes  
Comunitarios



# Catastro de organizaciones sociales de AM

Nombre de la Organización	R.U.T.	Nº Personalidad Jurídica	Nº de Integrantes	Nº de hombres y mujeres participantes	Nombre representante	Teléfono de Contacto	Dirección de la Organización	Sector en que se ubica	Principales Actividades	Horarios de Reunión	Participa en Programa Más Avances

Servicio	Dependencia	Oferta Programática	Medios de acceso para los AM	Contacto

# METAS componente 1

## Estimulación funcional y cognitiva

Agosto  
Diciembre

Indicador  
1

- % de AM que mantienen o mejoran su condición funcional (HAQ-8)

60%

Indicador  
2

- % de AM que mantienen o mejoran su condición funcional según TUG

60%

Indicador  
3

- % de AM en control en centros de salud ingresados al programa

687

Indicador  
4

- Promedio de asistentes a sesiones del programa

15

# METAS componente 2

Fomento del autocuidado del AM en organizaciones sociales locales

Agosto  
Diciembre

Segundo año

Indicador

1

Trabajo en red local

30%

Indicador



2

Diagnóstico Participativo  
Capacitación de líderes comunitarios

30%



# Sedes

**Programa**  
**"Más Adultos Mayores Autovalientes"**  
**CESFAM Padre Hurtado**

Talleres gratuitos de actividad física, cognitivos y estilos de vida saludable para personas de 60 años y más, realizados en:

- 1** Sede Capilla Santa Cruz, ubicada en Joaquín Rodríguez 2659. Lunes y miércoles de 11:00 a 12:30 hrs.
- 2** Sede villa Santa Carolina, ubicada en calle diez norte 2261. Lunes y jueves de 11:30 a 13:00 hrs.
- 3** Sede Copiue, ubicada en calle Colque 2611. Lunes y miércoles de 14:30 a 16:00 hrs.
- 4** Sede Vicuña Mackenna Sur, ubicada en calle Baquedano 4180. Lunes y miércoles 09:00 a 10:30 hrs.
- 5** Auditorio CESFAM Padre Hurtado. Martes y viernes de 09:00 a 10:30 Hrs. Martes y viernes de 17:00 a 18:30 Hrs.
- 6** Sede La estrella, ubicada en calle Las Galaxias 2902. Viernes de 14:30 a 16:00 Hrs.
- 7** Sede Villa continental, ubicada en calle Gabriela Mistral 3047. Martes y jueves de 11:00 a 12:30 Hrs.
- 8** Sede villa Parque Universitario, ubicada en Av. Monseñor Carlos Casanueva 2623. Miércoles y viernes de 11:30 a 13:00 Hrs.
- 9** Sede Capilla San Norberto, ubicada en calle Samuel Román Rojas 3319. Miércoles y viernes de 14:30 a 16:00 Hrs.
- 10** Sede villa Santa Elena, ubicada en calle Mauricio Puentes 2151. Martes y jueves de 09:00 a 10:30 hrs. Martes y jueves de 14:30 a 16:00 hrs.

¡Debe asistir con ropa cómoda, lentes para leer, lápiz y botella con agua!

**Mapa MACUL**

**Calles de referencia**

- Los Olivos
- Quilín
- Escuela Agrícola
- Mons. Carlos Casanueva
- Benito Rebolloza
- Marathon
- Pedro de Valdivia
- Exequiel Fernández





- Municipalidad de Macul
- CESFAM Padre Hurtado
- Centro Odontológico de Macul
- Club de la Unión del Adulto Mayor
- Estación de Metro
- Junta de Vecinos Nº1 Sts. Caroline
- C.A.M Colque 2611
- Auditorio CESFAM Padre Hurtado
- Sala de Reuniones Nº2 Centro Odontológico de Macul
- U.V. 12 Villa 23 de Enero
- U.V. 17 Villa Santa Elena
- U.V. 20 Villa Parque Universitario
- Delimitación de sector correspondiente al CESFAM P. Hurtado

KMTS

Base Cartográfica:  
 SJA 2000  
 PSC411 (LAME)

Este mapa impreso por este entidad, que se refiere a la información con los límites y área de MACUL, no compromete en modo alguno al Estado de Chile de acuerdo al art. 2º, letra g) del DFL, Nº 21 de 1975, del Instituto de Estadística y Censos.

Elaborado por Sistema Integrado de Información Territorial.  
 Dirección Patrimonial N°33.  
 Teléfono: 224 21 94 e-mail: sict@com.cl. 17 de Abril 2008

# Cierre Talleres 1er ciclo



# Olimpiadas del Adulto Mayor



# No todo es trabajo...



# Recomendaciones

- Escuche...
- Lenguaje No verbal
- RESPETO
- Instrucciones simple y claras
- Evidenciar aspecto emocional
- Evaluación constante
- Incentivar la participación
- Preguntas abiertas
- **PACIENCIA ... PACIENTES “TIPO”**



# Recuerden



He aprendido que la gente olvidará lo que dijiste, la gente olvidará lo que hiciste, pero las personas nunca olvidarán cómo los hiciste sentir.

–Maya Angelou

# Gracias...!



# ¿Qué hacer en caso de accidentes?

## 2.- A.1 . ANEXO Flujoograma de eventos adversos

