

relevante con el fin de desentrañar la relación entre el tiempo histórico social y particular. En la historia de vida lo que el informante habla de su vida es esencial porque él relata las etapas más relevantes (Talbot, 1995). Se obtuvieron los datos cualitativos a través del análisis de contenido/ textual, utilizando la técnica de análisis temático.

### **3 -COMENTARIOS Y CONCLUSIONES**

Se utilizaron los principales resultados derivados del análisis de datos para: 1) apoyar la elaboración de los instrumentos cuantitativos diseñados por el investigador y 2) establecer los comentarios y conclusiones sobre la relación entre los conceptos teóricos de la teoría de Orem y el de calidad de vida.

Los cambios o complementos permitidos por los datos cualitativos se encuentran en el apartado del **Instrumento del CAPITULO III**, (p. 35 a la 38).

Los hallazgos del presente estudio, a través del criterio de saturación, permitieron concluir que:

La Teoría de Autocuidado de Orem es de gran utilidad para explicar los Factores Condicionantes Básicos, las Capacidades de Autocuidado y las Acciones de Autocuidado.

Los Factores Condicionantes Básicos representados por el estado de salud, orientación sociocultural, sistema familiar, patrón de vida y disponibilidad de recursos guardan relación directa con la percepción y conceptos de los adultos mayores, así como

también se relacionan con las capacidades y acciones de autocuidado, lo que se puede comprobar a través de las siguientes citas textuales:

“Lo que mi abuelito me enseñó lo tengo aquí grabado en mi cabeza, y me ayudó mucho en la crianza y en la salud de los hijos, nietos y bisnietos. Yo también les enseño cómo hacer las cosas y cuidarse.”

“Lo que hacemos ... todo el día nos prepara para cuidarnos de las enfermedades y la salud de la familia e individual.”

“Me siento muy bien en familia porque estamos juntos y ayudo a todos.”

“Necesito para ser capaz de cuidarme, de mi estado de salud, de lo que tengo, lo que me rodea, mis recursos... yo misma.”

Según Orem (1993) las capacidades de autocuidado son habilidades que se han aprendido a lo largo de la vida y que son utilizadas para cuidar la salud y de las enfermedades. Este concepto está relacionado con los conocimientos y experiencias de los adultos mayores, los cuales son utilizados en la promoción de la salud, prevención y tratamiento de las enfermedades. Estos conocimientos y experiencias están directamente relacionados con las acciones de autocuidado, es decir, dichas acciones, para que sean ejercidas adecuadamente, necesitan de conocimientos previos. Los adultos mayores consideraron que “cuidarse a sí mismo necesita de experiencia, preparación y atención”. “Considero aún que los conocimientos sobre cuidarse a sí mismos son muy importantes(...) cuando la gente está informada se cuida mucho”. Luego, hay una relación directa entre este concepto y los hallazgos del estudio.

Si conocimiento y experiencias presuponen acción, las acciones de autocuidado son actividades diarias deliberadas que se realizan con el fin de satisfacer necesidades específicas de los requisitos universales y de desviación de la salud. La satisfacción de estos requisitos contribuyen a la prevención a la promoción de la salud y al control de las enfermedades crónicas ( Orem, 1993).

Las acciones de salud de los adultos mayores satisfacen los requisitos universales que son comunes a todos los seres humanos durante todas las etapas de la vida. En el caso de las personas mayores cobran importancia los requisitos de soporte suficiente de agua, alimentos, eliminación urinaria e intestinal, equilibrio entre soledad e interacción social y de prevención de peligros en el hogar. También las acciones de autocuidado atienden a los requisitos de desviación de la salud que se refieren a las actividades de los adultos mayores en cuanto al diagnóstico y tratamiento de enfermedades crónicas. “Yo cuido de mi salud a través de la alimentación balanceada, hábitos de aseo, limpieza y estimulando mi estado de ánimo y no exponiéndome a situaciones riesgosas. (...) Cuido de mi enfermedad siguiendo instrucciones médicas, haciendo lo que me dice el doctor y llevando una vida ordenada”.

“Cuidarse a sí misma es otra parte importante de la vida para mantener la salud(...) cuidar de la pareja y de los demás. Yo me cuido con medicamentos y dieta. (...) Tomo también mis remedios caseros”. “Los cuidados diarios que hago en mi casa son tomar agua hervida. La tomo mucho (...)”.

Según Orem (1993), las acciones de autocuidado tienen como resultado la salud y el bienestar, sin embargo, se asoció a los conceptos elegidos para este estudio, el

concepto calidad de vida porque diversos autores lo consideran desde el punto de vista del bienestar, es decir, calidad de vida se relaciona muy estrechamente con bienestar (Keyserlinghk, 1979; Ferrans, 1990 y Cella, 1992). Meeberg (1993) señaló también que bienestar es mejor entendido desde el punto de vista de salud cuando se le considera integrado a la calidad de vida, porque este concepto es más amplio que bienestar. Basados en estas consideraciones se puede afirmar que así como las acciones de autocuidado producen bienestar, resultan también en calidad de vida. Se atribuye también que calidad de vida se relaciona con los conceptos de factores condicionantes básicos seleccionados, capacidades y acciones de autocuidado.

Nordstrom (1995) señala que la calidad de vida de los adultos mayores está muy relacionada con el nivel funcional de independencia. El nivel funcional es un término frecuentemente usado durante la tercera edad, se refiere a la habilidad del adulto mayor para la acción de autocuidado de sus necesidades personales, para ejecutar las actividades de la vida diaria y para participar en la comunidad y sociedad. El adulto mayor tiene la sensación de bienestar porque está realizando sus actividades básicas. Para las personas mayores calidad de vida es "(...) cuando hago las cosas bien". "Es estar siempre trabajando". "Toda vez que estoy bien conmigo. Cuando no tengo dolor en la columna, cuando mi familia está bien, cuando no tengo problemas que me preocupan". "Yo estoy satisfecho con la vida. En este momento necesito tener un trabajo liviano".

Para los adultos mayores la calidad de vida, conforme se observó, está relacionada con diversos factores, como por ejemplo: salud, trabajo y familia.

La realización del presente estudio permitió concluir que los conceptos utilizados de la teoría de enfermería del déficit de autocuidado de Orem coinciden totalmente con la concepción y percepción de los adultos mayores participantes en el estudio. Aunque calidad de vida no es un concepto de la citada teoría, se observó que su colocación dentro del modelo de Orem es aceptable.

Finalmente es importante reconocer que los adultos mayores presentaron capacidad y acciones de autocuidado para satisfacer los requisitos universales y de desviación de la salud y que la calidad de vida percibida se relaciona con diversos aspectos de la vida como salud, trabajo y familia.

## REFERENCIAS

- Cantú , A G N, Epidemiología de la Vejez - Primer Simposio de Geriatria y Gerontologia (Memorias) Monterrey, NL, 1996.
- Cella, D F, Quality of Life. The concept Journal of Paliative Care. 8,3: 8 - 13, 1992.
- Ferrans, C E, Quality of life: conceptual issues. Seminars in Oncology Nursing. 6, 4: 248 - 254, 1990.
- Keyserlinghk, E W, Sanctity of life or quality of life in the context of ethics, medicine and law. Protección of Life Series Law Reform Comisión of Canada. 1979.
- Meeberg, G A, Quality of Life: A conceptual Analisis. Journal of Advanced Nursing. 18,32 - 38, 1993.
- Nordstrom, M, Chronic Illness - Impactand Interventions, 2 nd. Jones and Bartlett Publishers, Bonston/ Lindon, 1995.
- Organización Panamericana de Salud (OPS), Hacia el Bienestar de los Ancianos, Publicación Científica 492, Washington, USA, 1985.
- Orem, D E, Modelo de Orem - Conceptos de Enfermería en la Practica, Ediciones Científicas y Técnicas SA, Barcelona, 1993.
- San Martín y Pastor, Demografía de la Vejez, Interamericana Mc Graw Hill, Barcelona, 1990.
- Talbot, L A, Principles and Prattice of Nursing Research. 5ª nd., Mosby, Chicago, 1995.

## APENDICE A

### GUIA PARA ENTREVISTA A PROFUNDIDAD (HISTORIA DE VIDA)

1. Descripción de un día cualquiera (presentación de la persona). Resaltando: alimentación, ejercicio, hábitos de vida, horas de sueño, siesta, recreación y sedentarismo. Quién le hace la comida, qué hace con el tiempo libre.
  
2. Situación actual y antecedentes:
  - . Descripción de la enfermedad
  - . Relación entre enfermedad y servicios médicos
  - . Significado de salud, cómo está, qué hace por su salud, cómo se cuida, qué usa y cómo se siente
  - . Significado de enfermedad, qué hace cuando se enferma, quién lo apoya
  - . Familia: situación familiar, situación económica, le alcanza con la jubilación o recibe otro ingreso
  - . Qué hace por su familia, se considera una carga para su familia
  - . Alimentación y agua
  - . Peligro en el hogar: escalera, suelo mojado
  - . Problemas y solución
  - . Soledad-contacto
  
3. Valores culturales
  - . Religión
  - . Escolaridad
  - . Historia laboral
  - . Que es la jubilación, si planeó su jubilación
  - . Uso de los medios de comunicación
  - . Cómo ve al mundo, a la política y a los jóvenes.
  
4. Clímax - Cierre:
  - . Significado de la tercera edad
  - . Ganancias y pérdidas
  - . Cuidarse a sí mismo
  - . Satisfacción de vida
  - . Le gustaría hacer algo y por qué no lo hace.

## **APÉNDICE B**

### **HISTORIAS DE VIDA**



## HISTORIA 1

Mi nombre es MCC, nací en Monterrey, NL., tengo 63 años de edad, soy madre de nueve hijos, viuda, actualmente soy ama de casa, a pesar de trabajar muchos años en un salón de belleza. Tengo seguro social, con relación a enfermedades crónicas traigo hace ocho años una hernia de disco, de la que no quiero que me operen porque tengo mucho miedo de quedar paralítica. Soy católica de religión y estudié hasta la primaria. Vivo con una hija que es doctora y está divorciada y con su niña que tiene cinco años. No tomo y no fumo.

“Describir un día de mi vida. Nunca había pensado en esto...”

“Tengo la costumbre de levantarme a las 6:00 de la mañana para preparar el desayuno de la hija, que es médica y que trabaja en la rehabilitación de la clínica 33 a partir de las 8:00(am). En seguida arreglo la cocina, y la nieta se va a la escuela a las 9:00 horas. Preparo su merienda y la llevo al kínder y al regresar arreglo toda la casa y hago la comida. A las 12:00 horas recojo a la niña en la escuela, le doy de comer y espero a la hija que llega a las 2:00 horas de la tarde, para comer juntas. Después arreglo la cocina y la doctora se va para su consultorio, adonde se queda hasta a las siete de la tarde. Ayudo a Sofia (nombre de la nieta) en sus tareas escolares y me pongo a hacer algunas manualidades que me gustan, o lavo y plancho ropa. No me gusta tomar siesta y si tengo un tiempito me gusta leer un libro, revista o periódico. En la noche preparo la cena y la sirvo como a las ocho de la noche. Después que cenamos, otra vez arreglo la cocina, platicamos en familia; cuando tengo ganas veo la tele por un ratito y en seguida

me acuesto como a las 10:00 horas de la noche, porque ya me siento muy cansada.

Cuando traigo dolor en la columna debido a mi enfermedad, tomo las medicinas y me siento hasta mejorar. Yo no hago ningún tipo de ejercicio físico debido a mi padecimiento de salud. La distracción que me gusta es ir al rancho que tengo, porque allá me quedo (siento) muy tranquila.

“La familia es todo en la vida de una persona.”

“Mi familia en este momento es mi hija y su niña. Aquí estoy para apoyarla en este problema de casamiento que tuvo en su vida. Por esto me encargo de la niña, y de las actividades de la casa. Me siento bien y tranquila ayudándola, pues es una forma de completar mi vida.

Soy madre de nueve hijos, siendo siete hombres y dos mujeres, que ya están casados y muy bien de estado de salud. Tengo 14 nietos que están con edades entre 2 y 17 años de edad. Me visitan todos casi todos los fines de semana. El dinero que recibo por parte de mi esposo (está pensionada por viudez) y el ingreso económico de la hija nos permiten vivir un poco tranquilas. Mi esposo padeció de un accidente cerebro vascular y estuvo parálítico en la cama por siete años. Yo siempre lo cuidé. Le bañaba, le daba de comer, le sentaba en la silla de ruedas, le cambiaba de posición y le daba sus medicinas. Creo que el problema de salud que hoy traigo tiene que ver con los esfuerzos que hice con él. Era una persona un tanto ajena a la familia, tenía una otra mujer, pero cuando se enfermó me buscó y se me olvidó su pasado y le apoyé. Cuando falleció yo autoricé la entrada de la otra mujer en mi casa para acompañarle en sus últimos momentos. Su

fallecimiento no me trajo grandes problemas, porque como te dije, no nos ponía mucha atención.

“¿ Qué es la religión, ganancias y pérdidas en la vida?”

“Son cosas complicadas,(la religión) pero... hablar del mundo, de la política y de los jóvenes es más sencillo, ¿ no? La religión es una forma de la persona tener un contacto íntimo y directo con Dios. En cuanto a ganancias en mi vida, las tuve muchas, como por ejemplo mi familia, mi salón de belleza, que me dio muchos momentos de alegría cuando arreglaba los novios y novias para bodas. Esto era una satisfacción. Las pérdidas fueron la muerte de mi esposo y de mis papás. El mundo está cada vez más complicado y mal por las guerras, la política no atiende nuestras necesidades y los jóvenes no respetan nada, ni a las leyes y tampoco a las personas.

“... La tercera edad... ¿ que digo de la tercera edad, de salud y de enfermedad ?

Nunca estuve enferma...”

“Creo que es en la tercera edad que nos sentimos bien por las cosas que logramos en la vida. Todavía es cuando las fuerzas empiezan a disminuir. Yo no estoy bien, creo que es porque empecé ahora con la tercera edad. Nunca me preocupé por mi estado de salud porque nunca padecí de enfermedades. Creo que debo cuidar mejor de mi salud en la tercera edad, que es cuando empiezan las enfermedades y los cambios en la visión y para caminar, como estoy ahora. Tener salud es poder hacer mis actividades diarias, estar lista para el día y es tener disposición. Mi estado de salud está bien, pues hago lo que tengo que hacer (siempre y cuando no sienta molesta a causa de la enfermedad que

padece). Ahora que traigo este problemita en la columna, siento que muchas veces estoy incapacitada para mis tareas diarias. Luego, enfermedad para mí es tener dolor, es estar molesta con la vida. Para cuidar de esta enfermedad tomo mis pastillas cuando traigo dolor y voy a ver mi doctor, que siempre me platica sobre la operación que me da mucho miedo. No me gusta tomar medicinas ni remedios caseros. Estos son naturales y tienen resultados lentos, y aquellos traen mucha química y nos hacen daños. En tiempos pasados, cuando me enfermaba con una gripa, dolores o otras cosas, sólo tomaba una pastilla si estaba muy mala. Aguantaba hasta el último momento.

“Apoyos que son necesarios para la tercera edad.”

“Tener seguro social o un centro de salud que atienda a las personas mayores, es muy importante, porque podemos necesitarlos. Tener un apoyo económico para las necesidades diarias y compra de las medicinas es importantísimo. El teléfono para comunicarnos en casos de necesidad, taxi y camiones, también son recursos para atender nuestra necesidades diarias. Las tiendas y supermercados nos facilitan la compra de alimentos básicos. Cuando no tenemos estos recursos dejamos muchas veces de cumplir ciertas cosas para nuestro bienestar.

“Cuidarse a sí mismo es la clave de la salud.”

“Cuidarse a sí mismo significa todo lo que una persona hace para vivir con salud. Yo cuido de mi salud a través de la alimentación, del sueño, del descanso, del trabajo y de la higiene. Yo entiendo que una persona necesita de conocimientos prácticos y experiencia de vida para cuidarse a sí misma. En mi vida siempre utilicé los

conocimientos y experiencias que aprendí con mis padres. La vida también me enseñó muchas cosas útiles. Yo no tengo la costumbre de tomar mucha agua. Yo sé la necesidad de este líquido para el cuerpo, pero se me olvida y el día se acaba. En cuanto a los alimentos que consumimos, los escojo para comprar: las verduras, papas, zanahoria, lechuga, nopales, tomates y otros, como los frijoles, la carne de pollo y huevos.

A veces me pasa la preocupación por evitar accidentes en el hogar. Hace un mes me caí y casi se me fracturó la cadera cuando me resbalé en el suelo mojado con jabón por caminar sin cuidado.

Mi eliminación de intestino y de vejiga está buena. Nunca tuve problemas en esta parte.

Yo entiendo que tengo muchos amigos en la colonia y en otros sitios, pero me gusta muchas veces estar sola para pensar y analizar mi vida. Yo busco momentos en la mañana o en la noche para quedarme sola, esto me hace bien. Me quita dudas y preocupaciones.

“Sentirse satisfecho con la vida es sentirse bien con la propia persona.”

“Siento que realicé todo lo que la vida me proporcionó, por esto soy una persona satisfecha. Toda vez que estoy bien conmigo estoy muy satisfecha. Cuando no tengo dolor en la columna, cuando mi familia está bien, cuando no tengo problemas que me preocupan, cuando hago las cosas bien, todo esto me da mucha satisfacción. La edad nos muestra que muchas veces no consideramos la satisfacción que la vida nos da.”

## HISTORIA 2

“Me llamo MBV, tengo 70 años de edad, estudié hasta segundo año, soy casada, ama de casa y tengo siete hijos, siendo tres mujeres y cuatro hombres. Tengo seguro social por parte de un hijo que está casado. De las enfermedades, traigo alta la presión. Soy católica.

“Me levanto como a las seis y me duermo como a las diez.”

“Primero, derecho a la cocina a preparar el almuerzo, luego se levanta mi esposo, le doy de almorzar y le echo su lonche y se va. Se queda mi hijo soltero, que se toma un licuado y se va; en seguida lavo, barro, y a las nueve dejo a la niña en el kínder, después que la arreglo. A las 12:00 voy por ella, a la 1:00 preparo el otro niño para la escuela, hago de comer, luego lavo vasijas, arreglo la casa, lavo y plancho. No me gusta y tampoco tengo tiempo para tomar siesta. A las 6:00 voy por el niño. A las 7:00 llega mi señor y el hijo y les doy cena. A las 9:00 (p.m.) llegan dos hijos casados con sus esposas para visitarme, platicamos, vemos la televisión y como a las 10:00 (p.m.) me duermo. Los martes de cada 15 días vamos al Club de Ancianos y a la Quinta que nos hizo el Alcalde. Nos vamos como a las 9:00 (a.m.) llegamos, entramos a la capilla, rezamos, cantamos, hacemos actividades, ejercicio, lecturas y comemos. La encargada nos pone a jugar para ganar premios. Regresamos a las 3:00 de la tarde. Para hacer esto tengo el permiso de mi esposo, que ya ‘me soltó’, y se queda en casa cuidando a los niños el hijo soltero. Éste me apoya para hacer trabajos fuera de la casa, cuidando de los niños y de la casa. En los miércoles voy a las 10:30 horas a juntarme con los compañeros en el Centro de Salud, donde nos dan pláticas, toman la presión y peso. Son todas personas de la

tercera edad, que buscan una manera de vivir mejor este momento. En ese mismo día, en la noche, voy a la iglesia católica y unas maestras nos enseñan cosas.

“Mi esposo siempre andaba ‘del otro lado’, iba y venía, batallé con mis hijos, pero ahora son muy buenos.”

“Los hijos ya están casados. Se quedó conmigo sólo un hijo soltero, el más grande, y una hija que trabaja fuera y que por mala suerte su esposo la abandonó cuando estaba embarazada de la niña que tiene hoy cinco años, y también tiene un hijo de ocho años, que es muy agitado y no me da paz. Creo que este niño es así por la conducta de su papá, pues su mamá sufrió mucho con el abandono y él asistía (veía) a todo. Ya lo expulsaron de la escuela por malas conductas. Con este niño me pongo nerviosa todo el día. Mi presión se altera y me siento muy mala. Cuando estoy lejos de casa y no me acuerdo de los problemas se me pasan los síntomas de la alta presión y estoy feliz. Yo sola batallé con mis hijos porque el esposo nunca estaba en casa, siempre andaba ‘en el otro lado’ (E.U.) y siempre fue un enojón. Los orienté en todo. Hoy todos son licenciados y tienen su vida. Están muy ligados conmigo, sólo los que están más lejos los veo cada ocho días. El hijo soltero no quiso seguir la carrera de economista. Ayuda a construir casas y hace de estos proyectos, pero le gusta entrenar los niños para juegos de fútbol. Mi esposo hasta hoy no se queda en casa. De lunes a domingo se va al rancho y allá se queda todo el día, haciendo sus cosas; la familia es la cosa más hermosa, me siento muy bien con mi familia, principalmente cuando están juntos todos los hijos.

“Siempre he llevado la religión... gané mis hijos... desperdicié lo mejor de mi vida...”

“La religión es una cosa muy sagrada. Ahora entiendo mejor con el estudio que hago sobre la Biblia. Hice la doctrina acción católica, primera comunión, fui catequista de los centros, pero me casé y lo dejé porque mi esposo no es muy católico. Hoy, cada ocho días voy a la misa y hacemos cosas para vender, para recaudar fondos para que se termine (de construir) la iglesia.

Las ganancias que tuve fueron mis hijos, que no me mortifican y tienen buen ejemplo mío. Perdí en la vida los contactos con la gente, porque nunca andaba en nada como ahora; no pensaba que iba a llegar a vejez y desprecié lo mejor de mi vida. Ahora siento que estoy más libre porque los hijos ya están grandes y me esposo ‘me soltó’.

“No quisiera la tercera edad, pero la tengo... para la salud me faltan los ejercicios. La enfermedad también la tengo.”

“Pues yo no la quisiera, pero la tengo, si nos hubiéramos cuidado antes estaríamos mejores ahora en esta edad, no estaríamos enfermos y con tantas quejas, pero estamos bien porque convivimos y nos apreciamos, porque somos todos de la misma edad y me siento bien por andar en esta actividades.

Muchos dolores en el cuerpo, cansancio y fatiga muy fácilmente, son los principales cambios que siento en esta edad. La salud es provechosa para mi cuerpo porque si no me cuido yo...ya no estoy bien de salud. Para mantener la salud busco salir, porque cuando salgo no me siento enferma, al tener actividades ya no te acuerdas de la enfermedad y enfermedad es no poder hacer las cosas del día, es estar parado en un rincón, sentirse mal y tener dolor. Hace como 15 años me empezó la alta presión. Hay



días que ya ni aguanto el dolor de cerebro, cabeza y el sueño. Yo tengo todos los síntomas de alta presión, todavía los intestinos y la vejiga están bien. Me cuido nomás cuando me veo mala. Busco las pastillas y las tomo, pero tomo una hierba que se llama “Hierba de la Virgen”, pero ahora casi no me hace efecto, con todo esto siento que mi estado de salud es bueno.

Por otra parte, como alimentos sin grasa, sin harinas y como muchas verduras. Preparo muy bien los alimentos, lo que es trabajoso. Hay que variarle. Yo como frijoles todos los días, también sopas, carnes y tortillas; compro frutas, pero se echan a perder, casi no me llaman la atención. Creo que una persona también cuida de sí misma cuando camina, aunque yo casi no camino, mas que para llevar a la niña a la escuela, pero me canso, me molestan los zapatos y me lastima las rodillas. No fumo y tampoco tomo. En fin, yo me cuido haciendo lo que tengo qué hacer en la vida, yo tengo disposición para todo. Cuando me enfermo me voy al Centro de Salud si es algo grave, si no, tomo mis remedios caseros, como por ejemplo si traigo gripa, tomo limón y junto con esto una pastilla, porque me siento mejor cuando tomo los dos, porque no hay diferencia, uno ayuda al otro .

“Tengo muchos amigos y amigas, pero me gusta la soledad.”

“Hago mi tratamiento en el Centro de Salud, a donde nos están haciendo exámenes. Tengo seguro social por el muchacho que se casó, pero nunca lo uso. Tengo una relación muy buena con mis vecinos. Me encanta platicar, comunicar y por esto soy muy famosa. Todavía, a mí sí me gusta la soledad. Cuando estoy en mi casa prefiero estar sola, así estoy feliz porque veo la tele, leo lo que sea y pienso. No siento soledad en

mi vida porque tengo mis hijos y les busco cuando les necesito, cuando tengo mis necesidades. Tengo más confianza en mis hijos porque mi esposo es muy enojón, violento y casi no está aquí, mejor le digo a mis hijos.”

“Ver al mundo y a los jóvenes, decir algo que nunca pude hacer... y sentirse satisfecha... es muy complicado!”

“Los jóvenes pues son... con estos aretes, pelos largos y sus trenzas, muy complicados de entender; y de política, gracias a Dios estamos bien, porque antes no se preocupaban por los ancianos y ahora el alcalde nos toma mucho en cuenta, y del mundo todo está muy mal, antes no mirábamos tantas cosas de gente, muertos, el hambre y está todo muy ignorante. Aunque me hubiera gustado estudiar y no lo logré por la familia, estoy muy satisfecha con la vida porque no he sido mala madre. Esto me es todo en la vida.

“Cuidarse a sí mismo, cómo cuidarse y tener recursos para cuidarse es todo en la vejez.”

“Yo cuido de mí misma cuando me preocupo por mi estado de salud y hago cosas para mantener y mejorar la salud, pero la persona necesita también tranquilidad para cuidar de las enfermedades, distraerse y desahogar sus preocupaciones. Luego, yo cuido de mí misma por que quiero vivir y por mis hijos. Los cuidados diarios que hago en mi casa son tomar agua hervida. La tomo bastante, más o menos un litro y medio al día. No llevo un control (médico) y como te dije, como de todo.

Para prevenir accidentes en la casa subo y bajo las escaleras con cuidado, subo en las sillas con cuidado y camino en el suelo mojado también con cuidado, apoyándome en los muebles. La vejez necesita de ciertos recursos para ampararla, como hospital y Centro de Salud para atender los achaques, el dinero para apoyar las enfermedades y la alimentación; la Casa Club y la Quinta son importantes para distraer, el teléfono ayuda en la comunicación, las tiendas y supermercados nos venden las necesidades, los transportes colectivos nos llevan cuando necesitamos salir”.

### HISTORIA 3

“Mi nombre es MISVM, tengo 73 años de edad, y tengo una única hija que es médica psiquiátrica. Soy viuda y ahorita estoy jubilada, pero fui enfermera general. Tengo seguro social y soy católica.

“Lo que hago todo el día... hago de todo...”

“Me levanto pues muy temprano, a las seis ya estoy despierta, me pongo a rezar y me levanto a desayunar; después hago las comidas y el aseo de la casa, conecto la radio o la televisión. Como, arreglo la ropería o aseo la cocina. Me voy a los mandados, a las visitas, luego a hacer detallitos, ropas que arreglar, para donar y otras cosas más. A las 7:00 horas de la tarde ceno, veo televisión y me acuesto como a las 11:00 horas. En mi tiempo libre me pongo a tejer o a leer periódicos, pero también tengo libros, ahí los tengo nomás guardados o también me salgo, tengo un hermano en Guadalupe (municipio del estado de NL), que lo frecuento mucho y ahorita va a venir una sobrina después de las 4:00, es nieta de mi hermano. En el día no hago ejercicio, lo único es con la escoba y la

lavada de trastes, pues no tengo la costumbre, no nos enseñaron esto y en mi vida no tenía tiempo para esto, así como no tomo siesta. Me gusta oír radio, ver la televisión, que es nuestra consentida y muchas veces mi compañera de las veinticuatro horas del día, estar informada y oír música romántica. Visito a mis amigos, a mis familiares y en los domingos me voy a misa y ya. Esta es mi recreación. No me preocupó con la parte de prevención de peligros en la casa porque vivo sola y solita me cuido.

“Pues, yo tengo hermanos pero... estamos muy... por las herencias.”

“Se murieron mis papás, otro hermano se murió en julio del 95, otro está aquí pero nunca lo veo, siempre que voy a su casa nunca está, entonces veo más al hermano que vive en Guadalupe. Mi esposo falleció en el 83 y tengo la única hija, que no vive conmigo, y que es psiquiatra. Ella vive aquí muy cerquita . Trabajaba particular, luego estuvo en el Centro de Integración Familiar, pero estuvo muy poco, renunció. Eran muchachos que luego daban las gracias, pero ellos no iban a cambiar, estaban muy a gusto así. Todos esos son bien ‘pelados’ y drogadictos. Ahora volvió a ser particular, apenas tendrá una semana. Ahora vivo sola en mi casa, y esta empleada (una joven que trabaja en la casa) está conmigo durante el día. Siento ahorita a mi familia distante unos de otros y creo que es por las herencias. En mi casa estoy muy a gusto, porque vivo sola. La hija me visita todos los días. La familia cuando vive unida es algo muy hermoso y que da fortaleza.

“A mí me gustaría hablar de mis trabajos”

“De la escuela tengo la secundaria, pero hice otras cosas como profesión.

Primero trabajé en farmacia como 18 años y después abrieron el Centro de Salud en Parras (Coahuila) y me mandaron a trabajar; allá estuve de auxiliar de enfermería y luego me dieron beca para el servicio social, pero no me pude ir porque la niña estaba muy chica y se me hacía muy difícil que me la cuidaran en casa. Trabajaba de las 8:00 a las 2:00 de la tarde. Después me vine para acá, pero la hija se vino primero, la mandé antes para que entrara en la escuela, entonces ella hizo la preparatoria. Luego me vine buscando trabajo Diosito me ayudó. Fue una patrona de mi papá que tenía una hacienda y fue a mi casa a buscarme porque su hermana estaba muy mala. Yo me quedé en el rancho cuidando de la señora enferma, que luego se murió. Regresé a Parras y después de algunos meses venieron por mí para que cuidara de la otra viejita que después también se murió. En este intermedio mi hija terminaba aquí la preparatoria. Aquí me quedé y luego estuve haciendo especialidades en el Hospital Muguerza. Me fue muy bien, gracias a Dios. Yo quisiera estar trabajando hasta hoy. Yo siento la falta de mi trabajo, a veces me considero inútil y tengo que buscar algo que hacer.

“La salud, la enfermedad y la tercera edad son cosas de la vida.”

“Pues la salud es el estado de uno, ausencia de enfermedades, que más... y felicidad, porque si le empieza a uno a doler la cabeza ya no estás bien. Fijese, cuando fui joven fui más enferma que ahora. Ahora que estoy vieja, bendito sea Dios. Pues enfermedad, ¿Cómo le explico? Pues problemas corporales y este... tuve las enfermedades reglamentarias de la niñez, en la juventud padecí muchos años, en las noches la pasaba sin poder dormir. Estaba muy joven, tenía unos 20 o 30 años. La

tercera edad... pues ya se asusta uno porque ya viene la 'calaca', 'la calaca' es la muerte, ya se va uno asustando. Me siento bien (muy) vieja, pero me siento muy bien porque ya pasé por todas las etapas de la vida. Yo no quiero llegar a los cien años porque ya es mucho vivir, ya da miedo cuando uno está viejo y viene la muerte. Siento que la visión ya disminuyó y se me olvidan las cosas, todavía las partes intestinales y de vejiga están muy bien.

“Ganancias y pérdidas: ¿Qué te diré?...”

“Pues de ganancias tuve a mis padres, tuve a mi hija, a mi esposo también lo tuve pero falleció un mes después que mi mamá. La pérdida, pues, mi esposo. Después que mi esposo falleció, gracias a Dios no hubo desequilibrio en mi vida porque él me dejó a mi hija preciosa y yo trabajaba y solita le di la carrera . Pero sentí falta de su apoyo interno, esto me desequilibró...Me gustaría mucho trabajar para ganar dinero, pero en estos tiempos ya no nos dan trabajo. También a las jóvenes, si no son bonitas no les dan trabajo.

“ Los jóvenes están muy bien, el mundo complicado y la política desconozco como está...¿ La religión? ¿Qué te diré?”

Veo a los jóvenes muy bien, muy vividos y aspiran a mejorar, y se relacionan mucho entre ellos. Creo que tienen mas atención con las personas de la tercera edad, pues nos hacen preguntas relacionadas con el tiempo, con el pasado y la escuela, se interesan en el tiempo que va pasando, con cosas como la Revolución. El mundo está 'al revés', pues de política no he sabido nada, me baso en las noticias y en el periódico para

informarme de los problemas y los voy asimilando. Cómo ha estado el país con la crisis, yo no sé, yo nomás voy al mandado, llevo lo que llevo y se me acaba, (el dinero) y si me se acaba, ya no llevo todo lo que me llevaba.

La religión es algo relacionado con el pensamiento y el alma para vivir cerca de Dios y de la gente buena que está con la luz.

“¿Qué hago para mantener mi salud? ¿Qué debo saber para cuidarme a mí misma? Es un reto!”

“Que en mi comida tenga las tres reglas: vegetal, animal y mineral. Yo combino: en la mañana desayuno temprano, cuando me levanto tomo un vaso de leche, ya después, como las 8:00 horas, desayuno un huevo, que sea guisado, tibio, pasado por agua y café, o también me hago un ponche. ¿Sabe cómo es? Es un huevo batido en leche y se le agrega el azúcar, se le puede echar chocomilk, y a veces, más tarde citome acomer un pan con café. Al medio día tomo sopa de arroz, carne, fideo, postre y fruta y en la tardecita un pan con café o un ponche. Yo soy la que preparo mi comida, porque los tipos de alimento que como, la cantidad de agua que tomo, mi descanso en la noche y la higiene mental van a me ayudar a cuidarme a mí misma. Aprovecho para hervir el agua y la tomo todo el día y en gran cantidad. Yo no uso remedios caseros porque no tengo ninguna enfermedad. Mire lo que tengo que me volvió, porque años estuve enferma de las amígdalas y ahora me está volviendo. Me acordé ahorita porque pasé saliva y sentí, es lo único que tengo. Para cuidar de este problema tomo un ‘vaso de tiempo’... No, pues nada, nada más me tomo una aspirina y de remedio casero tomo las gárgaras con sal que sirven para bajar las amígdalas, es un remedio casero que yo he visto hasta en las revistas,

y en los libros. No se me ocurre tomar otra cosa. Los remedios caseros han tenido los mismos efectos de las medicinas, por esto no hay diferencias, y los uso para este mal. Para las gripas nada más tomo aspirina y cuando tengo un problema más grave busco el médico. Ahorita sí me arden los ojos, porque todavía necesito lentes para ver cerca, porque estos son de aumento, pero no tienen mucho. Uso lentes desde chica, desde como los 18 años. Yo me cuido a mí misma por medio de buena alimentación e higiene, también por higiene mental para no estar pensando lo que no es sano y dando gracias a Dios por haber tenido mis padres y mi esposo. Necesito cuidarme para mantener mi salud y mi vida. Una persona para vivir bien necesita tener comodidades y salud. Para tener 73 años de edad y estar bien de salud hay un secreto: conocimientos y experiencia de vida y nomás Diosito es el que... todavía me acostumbraron a nunca estar desocupada, no se puede. Luego, cuidarse a sí misma es tener disciplina en los trabajos, en los paseos, para no cansarse mucho, así como tener disciplina en la alimentación.

“Las personas de la tercera edad necesitan de comodidad.”

“Las comodidades que necesitan las personas de la tercera edad están relacionadas con hospitales y otras instituciones que atienden a las personas viejas en sus momentos de necesidad. El apoyo financiero también es importante para cubrir los costos de alimentación y de medicinas si la persona tiene una enfermedad crónica, porque el tratamiento siempre es muy caro y la jubilación y la pensión no alcanzan para la comida. Frecuentar el Club DIF u otras instituciones para ancianos es una forma de atender las necesidades sociales. El teléfono es un excelente medio de comunicación en los diversos momentos de necesidad. Las tiendas, supermercados y farmacias son útiles



desde el punto de vista de todo, en especial alimentación, ropas y medicinas y las grandes tiendas siempre están ofreciendo promoción de algo y esto nos ayuda. Los transportes urbanos ayudan a buscar los recursos para atender las necesidades.

“La soledad, las amistades y las satisfacción de vida son cosas de significado muy personales.”

“La soledad es buena para tener tiempo de ver la televisión, de limpiar la casa y para pensar y analizar. Las amistades son interesantes siempre que no molesten (el que no estorba no ayuda). La vida nos ha tratado muy bien, no tengo de qué quejarme y esto es para mi satisfacción de vida”.

#### HISTORIA 4

“Mí nombre es TGG, nací en 1924 y tengo 72 años cumplidos. Ahorita estoy pensionado y antes trabajaba como operador de máquina. Estudié hasta primero año de la primaria y no sabía contar ni hacer cuentas chiquitas hasta últimamente, que tengo mi ‘changarrito’, pero... restar y multiplicar no sé. Soy católico.

“Somos unidos, nomás que las nueras andan de pleito, pero sí somos unidos.”

“Es una familia grande, por eso mi esposa está cansada. Son cinco mujeres , siete hombres y veinticinco nietos y bisnietos. Dos hijos viven en Monterrey los demás en otras ciudades del estado y hay uno que hace pocos días se fue para los Estados Unidos. La hija chiquita, que hoy tiene 26 años y que estudia rehabilitación está soltera y vive con

nosotros. Los demás hijos están casados y viven con sus familias. Por todo esto la familia para mí es una armonía muy grande y me siento muy contento en mi familia.

“Pues nos vamos por ahí donde estén cantando o tocando...”

“Siempre, como a las 5:30 horas de la mañana me levanto, pero me vuelvo a acostar. Duermo tranquilo. Me levanto a las 7:30 horas, voy a ver un animalito allá arriba, (tiene un perrito en la azotes de su casa) me baño, desayuno, almuerzo, después vengo a pasar un rato aquí en el frente de la casa y al medio día me voy porque estoy yendo a rehabilitación. Como aproximadamente a las 2:00 horas de la tarde. Veo un poco de televisión, enseguida leo la Biblia y el periódico. Platico con las personas, voy a ver los amigos, caminando por las calles. Regreso a mi casa, descanso un poquito, duermo como media hora, ceno, veo más un poco de televisión y me acuesto a las 11:00 horas(p.m.). Estoy acostumbrado a comer durante el día: avena y galletas en el desayuno, en el almuerzo frijoles, ensaladas y carne; en la comida arroz, ensaladas, sopas, carne de pollo, cremas, lentejas, taquitos, habas y frutas. En la cena avena o frijoles, lentejas y garbanzos.

Tomo mucha agua porque me da mucha sed, principalmente agua de alfalfa. Creo que la alimentación que llevo me ayuda en la buena eliminación de intestino y de vejiga. No fumo y tampoco tomo, pues, estas cosas nos hacen muchos daños.

“Los recursos para la tercera edad serán bienvenidos.”

“Las personas de la tercera edad necesitan de asistencia de salud en hospitales o centros de salud porque es en esta etapa que las enfermedades atacan más. El apoyo

económico del trabajo de la jubilación, de la pensión o de otra fuente es necesario para la compra de medicinas, alimentos y para la diversión. La casa club y la Quinta nos alegran mucho porque nos dan ánimo para vivir.

El teléfono es necesario en caso de urgencia o cuando tenemos que comunicar algo a los familiares. Los camiones urbanos y los taxis son necesarios para atender las diversas necesidades que tenemos en la vida, todavía los taxis son para urgencia, porque salen muy caros. Las tiendas y supermercados están para la compra de alimentos y ropas. La prevención de peligros en el hogar es otra cosa importante para las personas de la tercera edad, como por ejemplo, subir y bajar escaleras, no caminar en el suelo mojado y caminar en la casa.

“Me operaron el día primero de noviembre del año pasado.”

“Desde antes del año 80 sentía que me ‘falseaba’ la pierna derecha, después me empezó a doler mucho. Me fui al médico del seguro social, que indicó pastillas y exámenes. Tomaba pura pastilla y total que me vino una anemia muy fuerte y estuve yendo con un médico que me puso un litro de sangre y me pusieron a comer cosas como lentejas, cremas y habas. Después aumentó la dificultad para caminar. Todo esto ha sido mi impedimento para trabajar. Como no había más remedio, me operaron hace siete meses. Estoy mejor y camino con este bastón. Ya tengo tiempo de estar en la rehabilitación, llevo 80 rehabilitaciones y me ha ayudado mucho y ahora no tomo pastillas.

Me considero bien de salud, tuve problemas con la presión, pero ahora está controlada. Antes pesaba 79 y actualmente peso 75 (kilos), esto porque la nutrióloga del

Centro de Salud me dijo lo que debía comer para bajar de peso. Me siento bien, como bien, tomo mucha agua. Agua tomo todo el día, y no soy diabético, mi esposa compra de bote y cuando no hay, la hierva. Procuro no comer de más porque ya no es igual que cuando éramos jóvenes.

Esta es mi esposa, también ella está interesada en platicar con nosotros. ( la esposa, después de arreglar sus actividades en la casa, nos buscó espontáneamente para participar de la entrevista y dijo): “me disculpa, yo sé que no soy la persona a ser entrevistada, pero la charla me parece muy interesante y me gustaría dar también mi opinión. Sí, yo tenía tantos hijos que no podía saber y ahora tampoco. Antes por ignorantes las familias nos llenábamos de hijos y no pensabas en que los tenías que mantener y siempre me dieron muchas preocupaciones. Yo ya ni estoy acostumbrada a salir, sólo salgo y me canso, me enfermo y no me siento bien, y en casa hago cosas y si me canso, pero no me fastidio y no me siento enferma. Después de tener tantos hijos, por lo menos veo, y siempre he estado delgadita, y es mejor porque así me muevo mejor. Sólo tengo gastritis, pero a mí me gusta mucho la coca (refresco de cola) y el café.”

“¿Qué significa salud ? “¿Qué es enfermedad?”

“Para mí salud es estar bien de todo y no tener preocupaciones, que mis hijos estén bien también. Enfermedad es que no se sienta uno bien, que siempre estás enfermo. Si estoy enfermo pienso en Jesús, que es Todo Poderoso, que me alivie y me dé salud, porque yo soy católico. Cuando tengo una enfermedad grave voy al Seguro a ver el doctor, tomo las medicinas, me hago los exámenes y cuando tengo dolor mi esposa agarra un agua de no sé qué y me la unta. Los remedios caseros me dan más resultados

que las pastillas. Las pastillas hacen daños a las personas y los remedios caseros no lo hacen. Cuido de mis enfermedades también con agüita natural, comida natural y sana y frijoles...

“Es importante tener momentos para pensar.”

“Tenemos muchos amigos y vecinos. Sí, aquí todos nos llevamos bien, es una riqueza tener amigos, se te ofrece cualquier cosa, nos damos la mano. Los hijos constantemente vienen y no nos olvidan, pero es importante tener momentos para pensar y estar solos.”

“El mundo de hoy está bien diferente, los jóvenes están ‘bárbaros’ la tercera edad muy ‘tristona’ y la política un poco mejor.”

“El mundo está bien diferente ahorita, y a donde sea te roban! Hay muchos jóvenes con malos pensamientos. Mi esposa también quiere comentar: (la esposa opina) ‘ sí, ahora los papás en vez de darles de comer a sus hijos se ponen a tomar (bebidas embriagantes) y así no ayudan. Los muchachos de antes eran muy duros de corazón. Les decían que tenían que ser muy hombres. La educación de los padres es muy importante, ahora las señoras se encierran a ver a tele y no cuidan a sus hijos.

Siempre comento con mi esposo cómo la tercera edad está abandonada, por eso ahora nos están ayudando para pasar un rato más contentos.” Yo me siento tranquilo y contento en esta edad por mi familia, aunque limitado por mi enfermedad y siento la falta de un trabajo. Imagínese, ya viejo y con enfermedades y con muchas cosas que hacer y a veces no se puede. Esta edad me regaló una enfermedad, la artritis, que cambió mi vida

de trabajo, porque como no podía trabajar, tuve que tener mi negocio en la casa, una tiendita, pero los recursos no alcanzaron y la tuve que cerrar. Cambió también los contactos con los amigos y con mis familiares, pero gané una cosa importante para mi salud: estar participando en el programa de la tercera edad en el Centro de Salud. La política ahora está mejor, están dando más atención a la gente, pero todavía hay aquellos que no hacen nada.

“¿La religión, las ganancias y las pérdidas en mi vida ? ¿ Qué le digo?”

· “Fueron muchas las ganancias que tuve en mi vida. Dios me dio mucha familia y me ayudó a que me salieron buenos y no me hicieron batallar para nada. Estamos tranquilos. La muerte de mi padre en el año de 74 y de mi suegro, luego, fueron las principales pérdidas, pero Dios nos ha cuidado. En cuanto a la religión, es la forma de una creencia y para esto la persona debe ser bautizada, recibir la primera comunión y casarse en la iglesia.

“Evitar descuidos en la vida.”

· “Yo entiendo que cuidarse a sí mismo es evitar descuidos en la vida. Cuántas veces tenemos problemas en la vida porque descuidamos las cosas que tenemos que hacer y una de las maneras de cuidarse a sí mismo es no comer de más, como ya dije, y escoger los alimentos que debemos comer y saber su importancia. Para ser capaz de cuidarse a sí mismo necesitamos aún andar con cuidado y observar si no nos va pasar algo.

**“Estar satisfecho con la vida es no tener dificultades.”**

“Cuando no se siente nada; cuando se alcanza para pagar los servicios de la casa y cuando no hay dificultades, yo estoy satisfecho con la vida. En este momento necesito tener un trabajo liviano, es algo que me falta en la vida, pero ahora no puedo por el problema que traigo en la pierna. Siento la necesidad de mejorar un poquito la entrada de dinero, pues la pensión no alcanza y la crisis ha cambiado mucho la comida; antes se comía más carne que hoy, que está limitada a los domingos y también en una cantidad chiquita; por esto, como ves, estamos con puras verduras, arroz, papas, zanahoria y garbanzos.”

## **HISTORIA 5**

“Me llamo EMD, yo tengo 75 años de edad, soy viuda y ama de casa, nací en noviembre de año de 1921. Estudié primaria y secundaria, estuve un año en la academia de gimnasia, luego me salí porque me fui a estudiar enfermería general, que entonces duraba dos años. Todavía, yo nada más estudié un año y me faltó otro para terminar el curso porque me casé y a mi esposo no le gustaba que yo fuera enfermera y no me dejó terminar. Entonces estudié un poco de mecanografía en el curso de comercio y después aprendí corte (confección de ropa), a hacer manualidades con flores, peluches y etc. Con mi hija también he aprendido a hacer muñecas, flores y algo de cocina. Por lo tanto, nunca tuve la oportunidad de trabajar fuera de casa, siempre estuve en el hogar cuidando de las dos hijas y de mi esposo. Soy cristiana evangelista. Vivo en esta colonia que se llama Jardín de las Mitrás hace ocho años y antes viví en Saltillo.

“¿Cómo está mi familia ?”

“La familia es nada más los descendientes de uno mismo, que dan felicidades y satisfacción a los padres. Actualmente mi familia está formada por una hija que está divorciada, una nieta que es madre de una niña de siete años y de otra de seis años. Siempre hemos estado juntas después de que mi hija se divorció. Vivimos las dos juntas con la nieta y las niñas, yo en casa y ella trabajando, así le ayudo. Mi hija estudió enfermería general, después licenciatura, luego administración hospitalaria y hace poco terminó un curso de pediatría. Ella es jefe de piso de la clínica 25. La nieta trabaja también en el Seguro, pero de la clínica 35, es la que contesta los teléfonos, es decir, es la operadora y como dije, es la mamá de las dos niñas, siendo que una está cursando la primaria y la otra terminando el tercer grado del kinder. La otra hija que tuve se murió, era la más grande y dejó siete niños que hoy están todos casados. Por lo tanto tengo ocho nietos y diversos bisnietos que periódicamente me voy a visitarlos a Saltillo. Me siento bien en mi familia porque estamos juntas y ayudo a todos”.

“Todo lo que hago desde que me levanto hasta que me acuesto... hago muchas cosa... sólo no tomo y no fumo.”

“Lo que hacemos todo el día nos prepara para cuidar de las enfermedades y de la salud de la familia y personal. A veces me levanto temprano, otras veces tarde. Sin embargo después de levantarme ya no me siento; lavo, plancho, lavo trastes, limpio la casa, coso, hago todo lo que tenga que hacer, hago la comida en la mañana y la preparo en la tarde para no andar ‘carrerando’. Tengo el cuidado de preparar las verduras, leguminosas, granos, carne de pollo, porque no me gusta la carne roja; preparo las



verduras para que tengamos una comida balanceada. Entonces no salgo de la cocina, siempre preparando algo para el día siguiente. Arreglo las niñas para que se vayan a la escuela, las llevo y me voy a recogerlas (una en la mañana y la otra en la tarde). Yo sola, nadie me ayuda... yo hago todo. En mi tiempo libre bordo, tejo, coso a máquina, leo, pues me gusta leer la Biblia, revistas buenas como "Ella" y "Buen Hogar", casi no uso lentes, sólo cuando las letras están chiquitas. Hace poco tiempo me caí y no se me rompió nada y eso porque hago mucho ejercicio, camino mucho. En las noches camino con mi hija en el parque, damos como ocho vueltas. A veces veo la novela en la noche, pero en los comerciales, hago cosas. Me acuesto a las once de la noche porque ya estoy muy cansada. Es mucha actividad, no sé como puedo, siento que hay personas que se quejan de que no pueden y yo no paro en todo el día, pero creo que es por esto que me siento bien con esta edad, pues aún tengo ganas de hacer todas las cosas y cuando me canso, descanso un rato y en seguida empiezo a trabajar otra vez.

Mi familia y yo nos vamos de vacaciones a Acapulco, Ciudad de México, Laredo, paseamos y conocemos algo de arte e de historia, como por ejemplo, de qué forma llegaron los españoles a Saltillo, todo lo que hicieron, cómo venieron a Monterrey y también leo cómo fundaron los estados.

"Mi abuelita me enseñó muchas cosas, pero las abuelas de ahora no enseñan nada."

"Es importante poner en práctica los conocimientos pasados para entender el presente, como por ejemplo: la vejez es como escalar una montaña, y la persona va subiendo hasta llegar arriba y luego viene para abajo... ya a los 40 años empiezan los

achaques... lo que mi abuelita me enseñó lo tengo aquí grabado en mi cabeza y me ayudó mucho en la crianza y en la salud de los hijos, nietos y bisnietos. Yo también les enseño cómo hacer las cosas y cómo cuidarse.

“Las ganancias y las pérdidas. Vivir es ganancia y pérdida.”

“Las principales pérdidas que tuve en mi vida fueron la muerte de mi hija, de mis padres, de los hermanos, así como de mi esposo, con la disminución de entrada de dinero en la casa. Las ganancias fueron los estudios de mi hija y para esto le ayudo hasta donde puedo con mi trabajo en la casa, para que ella siga triunfando.

“El mundo, la política y los jóvenes están tremendos... La religión es la salvación...”

“El mundo hoy está muy revuelto, lleno de problemas, enfermedades, guerras y muy cambiado. Veo por ejemplo, la política mexicana que ha estado muy difícil, nada más dicen los políticos que arreglan todo, y sigue igual. Ellos sí están bien y nosotros nos quedamos sin dinero, estamos sin ningún centavo. Los jóvenes están muy desordenados y no se cuidan para nada, toman cerveza y fuman, ya no respetan a las personas, contestan mal a sus padres y a las personas mayores. La religión para mí es creer en Dios y en Cristo para salvar nuestra alma.

“Estoy pensando qué es salud y enfermedad...”

“Yo entiendo por salud la ausencia de dolor, lo que hace que la persona tenga disposición para las actividades diarias, no estar enferma y no haber sido hospitalizada.

Luego, la enfermedad está relacionada con dolor, lo que impide a la persona para comer y dormir. Se necesita tomar medicina y acudir al médico. Yo nunca tuve enfermedades, no traigo problemas de intestino y de vejiga, nunca los tuve, estoy muy bien de salud. Hace poco tiempo se me subió la presión por tanto trabajo. Fui al médico y me dijo que tenía algo en los oídos. Yo creo que debe ser por los abanicos o el clima, pues a veces me provocan dolor de garganta. Me gusta usar remedios caseros, uso puras hierbitas para la digestión, asco y diarrea y gripas. Casi no uso medicinas y por esto no sé bien cuál es la diferencia entre una y otra.

“El agua, la alimentación y cuidarse a sí misma son cosas muy interesantes...”

“En mi familia las personas casi no se enferman, pues les cuido mucho con su alimentación, lavo bien las frutas y con el cepillo lavo bien toda la verdura. Tomamos agua purificada y cuando no hay, la hiervo. Tengo cuidados con los alimentos porque hay mucho cólera y otros gérmenes que provocan diarrea. Por esto mis familiares siempre están bien del estómago, de los intestinos y sólo a veces las niñas se enferman de la garganta y tratan con médico. Cuando hago la comida siempre combino las verduras con leguminosas, pollo en caldo, arroz con gabazos, ensalada con manzana y mayonesa. Durante el día tomamos mucha agua. Hago agua de papaya, con guayaba, de melón, flor de Jamaica, tamarindo, limón y de naranja, variando cada día. No sirvo el agua helada, pero sí fría y fresca para evitar enfermedades respiratorias. Yo cuido de mí misma, como por ejemplo, busco saber lo que hace daño a mi salud y lo evito, no me mojo cuando está lloviendo y también evito comer alimentos que no están indicados, principalmente aquellos que contienen mucha grasa, sal y azúcar. Con el calor no hay tanto apetito, pero

tomo mucha agua y líquidos, y en el invierno, como tengo más apetito, como bien y me pongo hasta más gorda. Yo cuido de mí misma y de mi familia para que no nos enfermemos y tengamos salud. Yo me cuido a para durar más y así ayudar a mi hija, a mi nieta y a mis bisnietas. El cuidado de mí misma evita enfermedades y mantiene la salud. Necesito estar bien de salud para cuidar de mí y de mi familia y saber qué debo hacer. En la tercera edad el adulto mayor necesita de diversos recursos para atender las necesidades de esta etapa. Los recursos de salud que considero importantes son los hospitales para atender y tratar las enfermedades propias de la vejez. El dinero es muy importante, todavía para mi caso lo necesito apenas para comprar regalos a los nietos y bisnietos, porque tengo todo lo demás en casa, pues tengo el apoyo total de la hija y de la nieta. Los recursos sociales también son necesarios para que el viejito se distraiga. En mi caso yo acompaño a mi hija, me salgo con ella en sus paseos o programas. El medio de comunicación indispensable para un anciano es el teléfono, este resuelve cualquier problema; con relación a los recursos comerciales, pienso que los supermercados atienden las necesidades de las personas mayores porque tienen de todo, y para prevención de accidentes tengo el cuidado de caminar con cuidado dentro y fuera de la casa para evitar caídas.

“A veces sí necesita uno estar solo para estar callado y pensando...”

“Yo siento la necesidad de tiempo para pensar en la vida. Es una manera de mejorarla. Todavía, no tengo mucho tiempo disponible, entonces mientras trabajo estoy nomás pensando en la vida. Me gusta también platicar con la gente, pero no tengo mucha oportunidad con los vecinos. Nos conocemos, nos saludamos pero yo nunca me meto en

sus casas, a veces se juntan en el parque pero yo no voy porque siempre andan hablando de la gente. Cuando tengo algún problema de salud, económico o familiar lo intento arreglar sola hasta que venga mi familia para que me den el apoyo necesario.

“El tiempo perdido los santos lo lloran” . No hay que perder un minuto, porque se pasa como la juventud y como el viento, por eso hay que aprovechar.”

“Muchas cosas en la vida me hubiera gustado hacer, como por ejemplo ser maestra, me hubiera gustado recibir mi título de enfermera, aprender a tocar piano, saber más de corte, pero se nos pasa mucho el tiempo y eso ya no se vuelve. Pero yo me siento bien en esta etapa de vida porque soy útil a mi familia y aún no sentí cambios de esta etapa.

Para terminar le hago una recomendación: esté siempre muy atento con la vida. Estar siempre trabajando es la forma de triunfar . Yo siempre he tenido mucho que hacer, antes, cuando todavía no se moría mi esposo lo hacía todo en mi misma casa, los jardines, plantas, mis pájaros y todo.”

## HISTORIA 6

“Mi nombre es FMM tengo 73 años de edad, casado, pensionado, pero antes tenía una empresa de perforación de pozos. Estudié hasta la primaria. Soy propietario de esta casa. Tengo seguro social y vivo con mi esposa.

“¿Qué hago en un día? Les voy a contar...”

“Los días que asisto al Centro de Salud me levanto como a las 6:00 (a.m.), salgo al patio, miro a ver si no falta nada, luego me llaman a desayunar, que más bien es almuerzo, porque yo aunque salga a las 5:00 me voy almorzado. Me salgo como a las 10:30 (a.m.), tengo una camioneta, me subo, me estaciono ahí en la plaza y voy al Centro de Salud. Ahí los martes vamos cada 15 días, y también a la casa del Club de DIF, a platicar, a bailar y a hacer ejercicios y en el Centro de Salud también cada ocho días en los miércoles. Como a la 1:00 (p.m.) y a las 7:00 (p.m.) ceno, y ya como a las 10:00 me como una gordita, porque ya me voy a dormir, y a las 11:00 me duermo. Duermo hasta a las 6:00 o a las 7:00. Me duermo como un bendito. Para descansar no tomo medicamentos, pero los tomo para el azúcar, aparte soy hipertenso. Después de la comida duermo como dos horas y en la tarde me levanto y me pongo a ver la televisión o me salgo a veces con mis amigos (gracias a Dios aún los tengo) pero no voy a cantinas ni nada de eso. En algunas tardes me salgo, voy hasta las máquinas del negocio de pozos (que él tenía, ya que ahora su hijo es quien lo maneja) a verlas trabajar, hay veces que invito a mi esposa y nos vamos por ahí a comer fuera y en la tarde nos venimos, le compro flores, elotes, naranja cuando salimos...lo que haya.

El ‘trago’ me gusta mucho pero me empezó a hacer daño, yo era de las personas que andaba en el trabajo y andaba con mi hielera, pero en las cantinas no. Estaba grande, todos los días usaba un costalito de hielo, aguas minerales, mi botella de brandy y mi cartón de cervezas, lo hacía como un “hobbie” para andar más tranquilo, y a veces iba a ver a un cliente y le ofrecía un ‘trago’, yo me tomaba una ‘cuba’ cuando tenía sed, la preparaba ‘en un dos por tres’, y me la tomaba antes de que se acabara el hielo, y ya no me servía otra hasta que no me volviera a dar sed, en tiempo de calor tomaba más. Le

digo a Víctor que aveces me tomaba la botella de  $\frac{3}{4}$  de Viejo Vergel (marca comercial de licor), sí tomaba Presidente (marca comercial de licor) o Don Pedro (marca comercial de licor), pero el que más me gustaba era el 'Viejo'.

Hoy fumo muy poco, cuando estuve jovencito, como a los 17 o 18 años, había un cigarro muy sabroso que se llamaba MonteCarlo 20, muy sabroso, por que los cigarros de ahora no saben, no dejan sabor como los antiguos, había MonteCarlo 20 y MonteCarlo extra.

Otro tipo de actividad que tengo es la de viajar, y todavía manejo cuando salgo de viaje. Casi no hago ejercicio, esto es lo que me falta, a veces camino.

En cuanto a la televisión había un programa que se llamaba la Dra. Queen, no más que ya terminó, y antes miraba Paraíso y ahora veo Anabel. Me gustan también los noticieros y los veo casi todos. En la mañana veo un ratito el de México y después le cambio al de Gilberto Marcos. Otra cosa que hago es tocar la guitarra y cantar. Ahorita me dedico poquito a la cantada y a la tocada, una media hora cada ocho días o cada tres meses, antes sí, pues toco la guitarra desde que tengo 13 años. Pienso que hay muchos viejitos que no saben ni cómo llegaron a viejos, y yo sí sé, por que me ha costado mucho trabajo.

“La familia ocupa el primer lugar en mi vida .”

“La familia para mí es lo máximo. La esposa, los hijos y los nietos son lo máximo. Los quiero como a mí me quiero. Con mi familia me siento realizado totalmente, a lo que vine ya lo hice y yo estoy dispuesto a lo que sea, vamos! Estoy

satisfecho con la vida, porque Dios me dio todo lo que quería, todo, todo, nomás lo que no quise no tuve. Los fines de semana los hijos y sus familias vienen a comer conmigo y es una satisfacción. Yo nunca aspiré a tener mucho dinero, nunca fui tan ambicioso, como muchos de mi generación que ya se han muerto. Cuando empecé a tener dinero, empecé a tener problemas y me decían que tenía más que ellos, y yo les decía: ‘Tienes las mismas manos, la misma cadera, no lo tienes por que no quieres’. Yo no me siento solo y estoy bien tranquilo con la vida. Dios me mandó estas enfermedades, bueno, la diabetes, y no la sentía (siento).

“Para hablar de mis enfermedades, tengo una larga historia...”

“Pues así como estoy, que tengo 23 años de diabetes, me tengo que cuidar y siempre estoy controlado. Me di cuenta que era diabético cuando me empecé a sentir mal, eso fue empezando en 1974. Pues yo digo que desde entonces me empecé a sentir bien mal, tuve que ir con el médico y él no me encontraba mal. Empecé a adelgazar bastante, y yo fui delgado sólo cuando me casé que pesaba 59 Kg., pero con 25 años pesaba como 85 kg. y estaba ‘grosso’. Empece con mis dietas, adelgacé y tenía sueño y yo era de los que trabajaba toda la noche, dormía dos horas y me levantaba ya listo. Se me empezó a ‘agotar la batería’, pues por el desgane, tenía algún pendiente y lo dejaba. Desde entonces empecé a comer bien, ordenadamente. Yo comía muy mal, comía de todo lo que se me antojaba y hasta reventar y ya empecé a comer mejor. Tomaba muy poco medicamento, durante cinco años tomé una pastilla cada 5 días y luego subí hasta llegar a 3 pastillas. Después me operaron hace tres años, el 13 de octubre de 1992, de la próstata, poco después me quitaron los puntos y la sonda, pero recaí otra vez a los 5



días, aunque todos los días era checado y estuve cinco días aquí en la casa con neumonía, y esa sí, me ‘aporrio’ pero bonito, ya se me hacía que ‘estiraba la pata’. Despuesito, yo no padecía de eso, pero como a los 5 ó 6 meses después, precisamente por eso, fui con el médico por que sentía que batallaba para respirar, como ansiedad, y me fui al doctor, que ya ni me acuerdo cómo se llamaba, y me checó como tres veces la presión, me dio una pastilla, me la volvió a checar, y me dijo que traía arriba la presión y que estaba acelerada. Después de la diabetes, la presión se descontrola, pero se me hacía raro, hasta a los doctores (se les hacía raro), que sabían que padecía diabetes porque la presión nunca se me había descontrolado. Entonces me impresioné más y de ahí para acá, pues a tomar pastillas para la presión, nomás tomo éstas. Con las pastillas la presión se me controla. Tomo también algo de remedios caseros. Hay unos muy buenos, no más que las medicinas, porque no están concentrados, pero en té sí funcionan. Cuando me empezó la diabetes me empecé a tomar el níspero, las hojas en té se parecen a las del aguacate, pero más rasposas, precisamente eso es lo que dicen los médicos, y dicen que eso me controló la presión, porque traía mi garrafa de té en mi hielera, y me la tomaba helada, no tenía ganas de hecharme ‘el pisto’, como hacía demasiado calor, no podía estar tome y tome y me echaba mi vaso de níspero, y no sabe mal, sabe bien y lo tomaba todo el día. Está indicado para la presión, y baja el azúcar. Ahorita estoy tomando ‘uña de gato’ (otra hierba), aquí hay dos tipos de uña de gato, una de árbol y otra es ‘trepadora’, pero es la misma. La terrasquilla (otra hierba) es muy buena para los riñones. Todavía hay mucha diferencia entre las medicinas y los remedios caseros.

Los remedios caseros sí hacen bien, pero no como las medicina, porque las medicinas son cosas sofisticadas, están indicadas para el mal. Los remedios caseros son

casi experimentos, las personas los toman no para controlarse, pero sí como una terapia y no para buscar alivio. Sí hacen bien, como la uña de gato, que me bajó el azúcar hasta 80, como si no tuviera nada, y me tomé dos pastillas y dos vasitos de té, en la mañana uno y en la noche otro, y ahí tengo el níspero.

De otras enfermedades, tengo este ojo accidentado por un derrame interno, pero yo veo igual con éste, solo que veo manchas y eso vino a consecuencia del esfuerzo que hice para orinar, (antes de la operación de próstata) ahí se me reventó y desde entonces me estoy atendiendo con el oftalmólogo. Traigo también un tipo de alergia, antes ponía el brazo en la portezuela y con que me diera el airecito, me daba la alergia y me salían ronchas, en la cara nunca me salen, sólo en el cuerpo, para esto me tomo una pastilla de ocho miligramos.

Hace como un año me hicieron un electrocardiograma y resulta que me dijeron que había tenido un infarto. Antes de la operación no lo tenía, me hicieron el electrocardiograma y no salió nada. Me mandaron ahí porque empecé a notar que si duermo de este lado tenía que abrir la boca para respirar y pues yo me sentía mal, se me empieza a secar la boca y pues no, y me pongo boca arriba y no me pasa nada.

Con todo eso siento que casi no me enfermo, y si me enfermo es de una enfermedad bien brava; lo que me llega a veces en tiempo de invierno es la gripa y dura dos meses, y pues no me duele la cabeza ni nada, lo que pasa es que yo me mormo bastante y eso lo trae uno aquí apretado.

Considero que mi estado de salud está bien, con todos los achaques que tengo, y porque no hay quien me ‘postre’ y a parte tengo los intestinos y la vejiga muy buenos.

“La salud, la enfermedad y cómo cuidarse a sí mismo son cosas que me preocupan.”

“La salud para mí es lo máximo, es parecido a lo que le dije de la familia, es bien importante porque si está uno enfermo ya no sirve para nada. Yo creo que estoy bien. Duermo bien, como bien a mis horas, como lo que deseo comer, pero no con grasas, con muchas verduras, sin pan, harinas y pastas. En casa como caldito con cebolla, tomate y chile, con jugo o cafecito y al medio día como garbanzos, habas o lentejas, de esas cosas que no hacen daño. Como muy poca carne, incluso de res, de pollo a veces la como , pero no mucho, pero sí frijoles. Me como tres tortillas en cada comida, bien deshidratadas, que se puedan romper con el viento, tres tortillas en el almuerzo, tres en la comida y tres en la cena. En la mañana por lo regular me como unos frijolitos del jarro con un ‘pico de gallo’: cebolla, tomate bien lavadito, y una tacita de café con leche. Le pongo Canderel o Nutrasweet, de un paquetito a cada taza de café le pongo la mitad. El café lo tomo en las tres comidas, porque tomo a mediación, si al caso una fruta, una naranja, manzana, guayaba o lo que haya en temporada. Tomo mucha agua durante el día y además mis tés de remedios caseros, porque entiendo que es a través de la alimentación, de la recreación, de los ejercicios físicos, del descanso físico y mental que vamos conservar la salud. Para cuidarse a sí mismo se necesita experiencia, preparación y atención. Por esto me preocupo de ciertas cosas en la casa, como por ejemplo evitar accidentes, entonces estoy siempre atento y orientando a mi esposa con relación a escaleras, subir en la silla, caminar en la noche con la luz prendida. Luego, cuidarse a sí

mismo es otra parte importante de la vida para mantener la salud, ya que cuando te empiezas a sentir mal hay que esforzarse un poquito más para cuidarse, cuidar a la pareja y a los demás. A parte de que me cuido, ya me cuidan hasta mis yernos, porque yo soy muy bueno con todos. Yo me cuido con medicamentos y dieta.

Por otro lado, no tengo miedo, en mi vida nunca he tenido miedos, a morir menos; así como tampoco tengo miedo de enfermarme. Yo siento que habiendo cosas para curarse no hay probabilidad (de enfermarse), lo que pasa es que cuando te enfermas hay que decir que sí te vas a curar. La enfermedad es algo de lo que muy pocos escapan. Es muy doloroso tener enfermedades. Tenemos que eximirnos de muchas cosas, como diversión y comida. Cuido de mis enfermedades teniendo cuidado de mi salud, no comiendo lo que no debo, no descansando menos de lo que se necesito, tratando de estar bien y no aburrir a mi familia. Cuando me enfermo siempre acudo al médico.

#### “Mi religión, los jóvenes, el gobierno y el mundo...”

“Yo no tengo ninguna religión, pero creo en Dios y para mí es todo. .Me voy a la iglesia pues sólo cuando se casa alguien o cuando bautizan a alguien. Asisto más bien cuando me invita mi esposa con los Testigo de Jehová.

Los jóvenes de hoy están muy desubicados, y muy flojos. Esto es por la crisis de cariño de los padres, es lo que le pasa a esta juventud, que los padres no han tenido tiempo para darles cariño, porque hay que tener cuidado cuando los hijos son chicos y cuando llegan a la adolescencia hay que tener más cuidado todavía. Hay que estar al ‘pie del cañón’ por que si no, nos ganan, y al rato va a ser lo que ellos dicen. Todavía veo

que en relación con las personas mayores, ellos las respetan un poco, pero muy poco, en mis tiempos a una persona mayor la respetaban. Cuando yo salgo, todos los niños y los muchachos me saludan y me dicen 'don Fili', pero son contados los que nos respetan, te empiezas a llevar con ellos y te dicen cosas que no.

El gobierno sí está haciendo algo. Pertenecemos al INSEN, que me sirve para mis medicinas, para mis camiones y para viajar. Cuando vamos a la Casa Club ahí nos dan de comer y bien, nos vamos a las 9:00 (a.m.) y viene un autobús por nosotros, llegamos, nos reciben y salimos al comedor a desayunar, después sale uno y viene la diversión; las damas de DIF nos dan 'aerobics'; sí nos ponen, pero muy livianos, pero son 'aerobics'. Luego se termina eso y hay unas muchachas que tocan el acordeón y el que quiere cantar canta; el que quiere bailar baila, y a veces nos dan un pandero para estar tocando o ponen una grabadora a tocar música de antes, como boleros o mambo, que eso fue en mi época. Luego para rellenar el tiempo que falta para la hora de la comida nos ponemos a jugar, algunos juegan dominó, y las mujeres son más 'picudas' porque juegan barajas, otras están tejiendo o cosiendo, y luego nos ponemos a jugar a la lotería pero sin 'entrar' nada, y al que va ganando le dan un regalo y le recogen la tabla para que le dé 'chance' a otros, y a la mera 1:00 nos dan de comer y a las 3:00 llega el camión por nosotros.

Hay quien nos venden también despensa barata cada 15 días por 25 pesos.

El mundo está muy contaminado porque somos muy brutos y no tenemos cuidado con la basura y con las cosas que le pertenecen (al mundo).

"Las personas de la tercera edad..." "La tercera edad es algo muy precioso a lo que todos quisieran llegar, pero no todos pueden."

“Yo pienso que ya voy para la cuarta edad, todavía me siento tranquilo, porque como le dije, todo lo que quise, hice. Me siento realizado y no me debe nada la vida, todo me lo ha dado. Siento que he ganado más cosas que las que he perdido; soy un ganador: mi familia y mi esposa, que ya vamos a cumplir bodas de oro este año.

En cuanto a las pérdidas, todo es irse acostumbrando más o menos a lo que vas viviendo, vas haciéndote viejo y tienes que privarte de otras cosas que ya no puedes hacer. Cuando tenía entre 18 y 35 años era tan desordenado, mi hora de acostarme o de llegar a mi casa eran las dos o tres de la mañana y era todos los días, y había veces que tenía que salir temprano, llegaba de la calle y tenía que agarrar mis cosas, nada más venía y me iba, eso era como un 50 por ciento... me dan ganas hasta de llorar nada más de pensar...tan bonito que era, yo tenía tanta fuerza para aguantar.

Todavía, no siento que perdí algo en la vida y como le dije esto es una secuencia, y debe uno estar consciente que cuando está y cuando no, pues no , hay que irse entrenando para todo.

Siento cambios en mi cuerpo por la tercera edad, todavía ningún cambio drástico, son los normales y nada más. Lo más importante es que llegue, nos dicen en el INSEN, que somos los jóvenes inteligentes, porque lo difícil es estar bien, con buen carácter, buena salud y saber lo que anda uno haciendo.

Siento aún que me faltaron cosas por hacer, como explotar mejor la naturaleza y yo lo estoy haciendo en mi rancho. Hay veces que me pongo a hacer cosas que no debo

hacer ya, como por ejemplo construir para mis hijos, pero yo digo que otra persona no lo va hacer, y también siento que es algo que me falta hacer.

Ahora, como no trabajo, aprovecho del trabajo que di a las personas, recibiendo el dinero y esto me da realización, así como el mantenimiento de la familia.(mi)

“Estar solo y tener compañía son necesidades diferentes...”

“No me gusta estar solo, sin embargo, sí he estado muchas veces solo por mi trabajo, que duraba un mes o más fuera de la casa, y muy lejos, a veces en partes que ni había teléfonos y es que así fue mi trabajo. Estar solo es también una necesidad. Me gustan mis amigos y más la compañía de mi familia. Mis amigos casi no vienen aquí, cuando tienen negocios, voy a sus negocios o me invitan a su casa de campo y andamos cantando; comemos pescaditos, por ahí platicamos de vez en cuando, cada mes o cada dos meses, nomás para no olvidarnos. Hay una cosa... yo soy de pocos amigos, me gustan puros ganadores, que sepan lo que andan haciendo, que siempre estén ganando y que nos ayudemos mutuamente cuando se necesita.

“Esta es mi esposa”

“Ella tiene 63 años de edad y siempre me acompañó en la vida. Tiene siempre el cuidado de preparar mi comida con poquita sal, con azúcar dietética, todo dietético, hasta dieta dietética. Ella ahora está bien dormida.

(La esposa de don Filigonio se integra a la conversación)

“Y yo bien dormida, es que me dieron medicina. Me dijo la doctora que traigo un problema aquí (mostró el pecho). Es que los jóvenes no nos respetan. Ya no hay respeto completamente... es que nosotros nos basamos en la Biblia porque ahí te enseñan de todo. Si todos viviéramos como la Biblia nos enseña sería otro mundo porque ahorita hay mucha ‘perdición’ y no hay valores. Ahorita lo que hacen muchos padres es pensar en el dinero y dejan a la familia sola.”

“La tercera edad necesita de muchos recursos.”

“Considero que las personas que están en la tercera edad necesitan de atendimientos de salud en hospitales y centro de salud, así como el apoyo económico, es indispensable para la compra de alimentos, medicinas y para otras necesidades. El programa de salud que lleva a cabo el Centro de Salud, la Casa de Club y la Quinta son preciosos para nosotros.

Los supermercados de la ciudad atienden diversas necesidades humanas; los carros particulares, los transportes urbanos y los taxis son importantes cuando los viejitos necesitan desplazarse por alguna necesidad. Es increíble, pero nosotros como ancianos casi no usamos el metro (medio de transporte), por la gran cantidad de escaleras. Pienso que el metro no fue hecho para los viejos.

Para cerrar esta plática, te quiero decir que yo me siento muy bien, satisfecho con la vida y muy tranquilo, ya no tengo aceleramientos de que voy para acá y voy para allá, ella nada me debe y de acuerdo a un poeta: ¡Vida y yo estamos en paz!



Estoy cosechando lo que sembré. ¡Es algo guapo!”

## HISTORIA 7

“Mi nombre es GNT, tengo 71 años de edad, viuda, jubilada, vivo sola en esta casa. Tengo seguro social y soy licenciada en administración de empresas.

“¿Qué hago en un día?... ¡Vivo aquí!”

“Me duermo tarde viendo la televisión como hasta las 12:00 (p.m.) o 1:00(a.m.), duermo muy bien y me despierto como a las 6:30 (a.m.), voy al baño, me lavo los dientes, me desayuno, recojo y leo el periódico, como a las 7:30 prendo la televisión para ver las noticias hasta las 10:00, me baño, veo la tele o escucho el radio, me duermo como una hora, y me hablan mis amigas y platicamos de política, libros, películas etc.

“Me gusta mucho cocinar, pero me cansa mucho, entonces leo mucho, creo que por inercia, porque he leído toda mi vida, y es uno de mis soportes como complemento. No fumo y tampoco soy afecta al alcoholismo.

“Mi familia... me quiere mucho.”

“ Mi mamá murió cuando yo tenía dos años, mi papá regresó a la casa familiar (con dos hermanos y dos hermanas), entonces yo tuve tres papás y dos mamás y eso en un ambiente intelectual y bohemio. Mi juventud fue muy ‘padre’. Entré al Tec (instituto de educación tecnológico) y fui la primera mujer que estudiaba y sólo me admitieron en un grupo irregular y en la noche; nunca pensaron que se inscribiera una mujer.

“Mi esposo y yo fuimos distintos, teníamos que crecer cada quien por su lado, teníamos buenas y malas, como todo el mundo. Mis hijos, preciosos, y les dimos las agallas para salir por sí mismos de sus ‘broncas’ y yo eso lo considero mi mayor éxito.

“En cuestión afectiva nunca nos faltó algo, hay comunicación, y como todos, nos peleamos y discutimos, me quieren mucho y los respeto, a pesar de que no apruebo muchas cosas. Luego la familia que es la célula de la sociedad, es muy importante en todas las épocas de la vida, desde la niñez hasta la ancianidad, y por esto me siento muy bien en mi familia. Mis hijos me apoyan mucho, desde la parte económica hasta la psicológica. Yo vivo de lo que ‘me dan’ mis hijos.

“Yo soy católica... Tercera edad... la acepto como código... yo no me preparé para dejar de trabajar...”

“La religión es lo que me da mi otra parte, yo soy católica por nacimiento, mi familia no lo practicaba mucho. Mi esposo y yo fuimos democráticos para que cada hijo votara por su propia voluntad... yo ya no voy a la iglesia. Cada religión sería un camino, pienso que la religión es parte de la persona, del ser humano, a veces no la llamamos religión, puede ser ideología etc. pero es... es la otra. Dentro de la familia hay diferentes conceptos de religión pero yo nunca me meto.

“La tercera edad la acepto como código, pero creo que las edades no existen, uno va viviendo día tras día; yo vivo sola pero no me siento sola, y la tercera edad es una continuación, si yo viera la tercera edad como una etapa ‘de bajada’, yo sería una amargada. Me siento ubicada en mi tiempo y mi espacio. Siento en esta etapa de mi vida

los cambios normales... yo no tengo miedo a morir pero sí me aterra no vivir, y eso es depender, pero los viejos nos vamos deteriorando, necesitamos lentes, se cae el pelo, dientes y se pierde la memoria etc. Yo tengo muy buena memoria porque la desarrollé mucho y estoy consciente que las facultades que no se utilizan se atrofian, y yo la utilizo con la lectura, la escritura, el contacto con la gente. Desde primaria sacaba premios por memorizar y procuro utilizar todas mis facultades.

“Me considero privilegiada porque aunque tengo muchas limitaciones, no las tomé en cuenta cuanto dejé de trabajar (fue algo repentino)... es una frustración tremenda cuando no te preparas para dejar de trabajar y yo no me preparé para ello; yo quisiera trabajar toda la vida y morir trabajando, pero de repente resulta que te quedas en casa, y en los primeros meses piensas que es muy ‘padre’ porque haces lo que te da gana, te sientes libre, pero es negativa esa libertad que sientes, te hace falta salir, trabajar y socializar. Aunque las gentes que yo dejé no me han dejado a mí porque se crearon lazos de afecto que aún se conservan, a pesar de que esa gente es menor que yo.

“Durante mucho tiempo, antes de jubilarme, siempre tuve un día de ociosidad. Y lo hacía como terapia. Salía mucho de paseo y visitaba amigos y parientes. Después de la jubilación salía muy poco, cuando empecé a usar oxígeno me limité mucho y si mis amigos ahora me invitan a salir ya no acepto, porque se van a lugares muy variados, donde subes más de 70 escalones o se necesita a caminar mucho, y pues yo no puedo. Esta limitación de vida me da desesperación porque soy una persona que creció en un ambiente cultural y de mucha actividad, como por ejemplo lectura, arte, pintura, teatro,

cine y estas cosas que enriquecen espiritualmente e intelectualmente y lo fomenté en mi matrimonio y en mis hijos.

“Si no fuera por la enfermedad, al dejar de trabajar hubiera entrado a un taller literario de pintura, o iría a conciertos etc., pero como traigo esta enfermedad, yo no puedo lograr nada de esto y no me gusta que las personas me compadezcan y se enteren de mi estado de salud.

“La salud, la enfermedad y cuidarse a sí mismo son mis responsabilidades.”

“Salud, pues la definición tradicional es que es la ausencia de enfermedad, pero para mí es vida, para disfrutarla. Mi estado de salud es pesado por las limitaciones que tengo. Yo cuido de mi salud a través de la alimentación balanceada, hábitos de aseo, limpieza, estimulando mi estado de ánimo y no exponiéndome a situaciones riesgosas. Mi estado de salud está en este momento controlado y estable. Por otro lado, las enfermedades son limitaciones y frustraciones. Cuido de mi enfermedad siguiendo instrucciones médicas, haciendo lo que me dice el doctor y llevando una vida ordenada. Cuando me enfermo intensifico la ingestión de los alimentos, higiene, o sea los cuidados diarios de la salud. Con relación al uso de remedios caseros, le digo que tengo muchas amigas que me los recomiendan, por ejemplo: para la rehabilitación del brazo uso fomentos de agua con sal, y me dijeron que con una rama de albahacar se desinflama, y si resultó, o para la indigestión un té de manzanilla o hierbabuena; pero no soy muy afecta a los remedios. Los remedios caseros son suaves, los usamos también sin presencia de enfermedades y las medicinas las usamos en las enfermedades. Cuidarme a mí misma siento que es mi propia responsabilidad, yo soy responsable de mí, y en la salud depende

de lo que yo me quiera y me quiero demasiado. Necesito para ser capaz de cuidarme a mí misma de mi estado de salud, lo que tengo, lo que me rodea, mis recursos... yo misma. Considero aún que los conocimientos sobre cuidarse a sí mismo son muy importantes y afortunadamente hay muchos medios de información para esto, y la televisión es muy buena, porque te informa, cuando la gente está informada se cuida mucho. Yo me cuido por interés personal y social, para no ser una carga para mi familia y para la sociedad.

“La persona de la tercera edad y sus necesidades...”

“Agua: Tomo agua de garrafón de seis a ocho vasos diarios, hago tres comidas al día, si no almuerzo por la mañana me siento mal todo el día. Mis comidas son balanceadas, con frutas y verduras. Si ves en el refrigerador, hay mucha fruta, en la comida por ejemplo: Espinacas con papas, calabaza con elote, etc. No como nada entre comidas.

“Con respecto la parte urinaria, hace como 40 años me quitaron un riñón y el otro asumió todas sus responsabilidades, pero no tengo problemas (no obstante, en una plática posterior, expresé) Siento el inicio de incontinencia urinaria, en cuanto a estreñimiento últimamente sí he tenido problemas, pero creo que es por la falta de ejercicio, estoy limitada para caminar y ese es un factor importante para la digestión. Con relación a la soledad, mi papá decía que sólo está solo el que no tiene la capacidad de dialogar consigo mismo. Entonces yo estoy sola, pero nunca me he sentido sola, siento el amor de todos los que me rodean. Todos vamos a estar solos algún día, pero no hay que verlo como un aislamiento, sino de soledad, de desprenderse, hay que dialogar contigo mismo y sentir que lo tuyo es fabuloso.

“Por eso hay cosas que la gente por pereza ve como malas y negativas. La gente que me visita es gente joven y yo la procuro porque es bien difícil convivir con gente vieja, se la pasan hablando de enfermedades y eso no me divierte, con las viejitas sólo platico poco, y con las personas que tengo conversación es con la gente más joven. Me visitan mucho, entonces casi no tengo momentos de soledad, apenas la necesaria para la vida. Afortunadamente tengo muchos amigos, es bonito convivir y aparte enriquece mucho.

“Las personas de la tercera edad necesitan de recursos... aparte existen las ganancias y las pérdidas que acompañan la vida.”

“Considero importante para las personas de la tercera edad los siguientes recursos:

Salud: Tener acceso a una institución como el Seguro Social, es importante porque la atención medica es muy cara. En lo referente al económico lo más importante es una independencia, yo a veces preferiría irme a un asilo. Los supermercados atienden nuestras necesidades básicas en estos tiempos difíciles. Las limitaciones de una enfermedad te limitan mucho lo social, pero hay que tratar de no dejarlo, yo por ejemplo escribo tres cartas mínimo al mes a mis amigos, hay cartas que me deprimen mucho y otras que me animan. Aquí en México no hay nada.(recursos sociales). El teléfono es un excelente recurso que atenúa a muchas necesidades. En lo referente al medio de transporte en comparación con Estados Unidos, aunque llegues a una tienda tienen una silla de ruedas y en lo personal, por esa falta de servicios sí me he privado de mucho. No sé porque se marginan esas cosas, cuando se deberían de considerar como elementos

básicos de acción en las cuestiones culturales. Cuando vienen las muestras de cine o de teatro sólo tienen acceso a ellas la gente joven, que puede caminar o que no tiene ningún problema. Por ejemplo: yo tengo ganas de conocer el metro, pero no he podido, pues la gran cantidad de escalones no me lo permite. Deberían de hacer algo con eso, creen que la vida termina a los 65 años. Todas esas cosas te van marginando y te van obligando a quedarte en casa. Prevención de peligro en el hogar: Tengo cuidado al caminar subir y bajar escaleras, nada más.

“Las ganancias en mi vida fueron muchas... las pérdidas se diluyeron.”

“Las ganancias en mi vida fueron muchas... siete hijos, 19 nietos, un esposo, una vida plena, que más puedo pedir. Creo que todo ha sido ganancia, con todo esto y sus ratitos malos, pero hay fortaleza que te da Dios para superar esos ratos. Las pérdidas, esas se diluyen con las ganancias.

“La calidad de vida es vivir lo mejor que puedas, no dejarte aplastar y buscar lo que más te satisfaga.”

“Es continua pero diferente, va cambiando, es importante vivir el momento en que estás, un amigo me dijo ‘los mejores años de la vida son los que nos faltan por vivir’, y eso me estimula mucho, y es calidad de vida.

“El mundo, la política y los jóvenes ¿ Como estarán?”

“Este mundo es el único que tenemos, pero está pasando por una serie de violencias, crisis, aumentos de población y de enfermedades. La política está terrible y es

un verdadero 'espagueti', nada más. Estamos en la peor crisis política del país. El abuso de poder, la ambición de poder y los conflictos están tremendos y los jóvenes están muy informados debido los medios de comunicación, pero poco formados, pues les falta valores familiares, sociales y arraigo de su fé. Desafortunadamente, vivimos una época de crisis en todos los sectores y el mundo está formado por sectores.”



## APÉNDICE C

### FACTORES CONDICIONANTES BÁSICOS DEL ADULTO MAYOR. (FCBAM)

**Instrucciones:** Lea cada una de las preguntas, así como las opciones posibles de respuesta una a una al entrevistado e identifique la respuesta que le fue indicada con X y llene las preguntas abiertas.

#### I- ASPECTOS SOCIODEMOGRAFICOS (ASD)

##### 1.1 Datos de Identificación

1 - Nombre: \_\_\_\_\_

2 - Domicilio actual \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3 - Sexo

1. Masculino ( )

2. Femenino ( )

4 - Edad en años cumplidos \_\_\_\_\_

5 - Estado Civil

1. Soltero ( )

2. Casado ( )

3. Viudo ( )

4. Otro: \_\_\_\_\_

6 - ¿Usted es capaz de leer un recado?

1. Sí ( )

2. No ( )

7 - ¿Usted es capaz de escribir un recado?

1. Sí ( )

2. No ( )

8 - Escolaridad (último año de estudio que completó)

1. Primaria: \_\_\_\_\_ años

2. secundaria: \_\_\_\_\_ años

3. Otro \_\_\_\_\_ años \_\_\_\_\_ (Especifique)

9 - ¿Usted tiene alguna religión?

1 - Sí ( )

2 - No ( )

10 -¿Trabaja usted ?

Sí ( )

¿ En qué trabaja ?

1 . Comerciante ( )

2 . Vendedor ambulante ( )

3. Ayudante ( )

4. Ama de casa ( )

5. Otro \_\_\_\_\_ (Especifique)

No ( )

¿Porqué no trabaja ?

1. Jubilado ( )

2. Pensionado ( )

3. Enfermedad ( )

4. Cansancio o debilidad ( )

5. No encuentra trabajo ( )

6. Otro: \_\_\_\_\_(Especifique)

11 - ¿ Actualmente recibe usted un ingreso económico fijo ?

1. Sí ( ) ¿ Cuánto recibe a la quincena? \_\_\_\_\_

2. No ( )

12. ¿ Cuántas personas forman su familia ? \_\_\_\_\_

Tipo de familia: \_\_\_\_\_

(1 -Nuclear, 2 -extendida, 3 -Forma Familiar Variante: un adulto que vive solo)

13 - ¿Tiene usted hijos?

1 - Sí ( )

2 - No ( )

Cuantos? \_\_\_\_\_

**Observaciones:**

---



---



---



---

## II - FACTORES SOCIOCULTURALES (FSC)

Observación: Las preguntas nº 17 y 18 son específicas para el jubilado

| Ítems  | Nunca<br>1 | Raras<br>veces<br>2 | Frecuen-<br>temente<br>3 | Siempre<br>4 |
|--|------------|---------------------|--------------------------|--------------|
| 14 - ¿ Con qué frecuencia la religión es algo indispensable en su vida?  |            |                     |                          |              |
| 15 - ¿ Con qué frecuencia el trabajo ejercido le proporciona satisfacción personal?  |            |                     |                          |              |
| 16 - ¿ En la actualidad, con qué frecuencia se siente usted satisfecho con esta etapa de su vida ?                         |            |                     |                          |              |
| 17 - ¿ Con qué frecuencia la jubilación le está proporcionando satisfacción?   |            |                     |                          |              |
| 18 - ¿ Con qué frecuencia la jubilación le da oportunidad de realizar otras actividades en su vida?                        |            |                     |                          |              |
| 19 - ¿ Con qué frecuencia la presencia de su esposo (a) proporciona (o proporcionó) equilibrio y seguridad en la familia ? |            |                     |                          |              |
| 20 - ¿ Con qué frecuencia utiliza usted remedios caseros?  |            |                     |                          |              |

### III - FACTORES DEL SISTEMA FAMILIAR (FSF)

| Ítems   | Nunca<br>1 | Raras veces<br>2 | Frecuente-<br>mente<br>3 | Siempre<br>4 |
|---|------------|------------------|--------------------------|--------------|
| 21 - ¿ Con qué frecuencia acostumbra usted comer con su familia?                  |            |                  |                          |              |
| 22 - ¿ Con qué frecuencia usted y su familia se juntan para ver televisión?       |            |                  |                          |              |
| 23 - ¿ Con qué frecuencia usted y su familia salen de visita (o a pasear) juntos? |            |                  |                          |              |
| 24 - ¿ Con qué frecuencia recibe usted visita de sus familiares?                  |            |                  |                          |              |

### IV - PATRONES DE VIDA (PV)

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| 25 - ¿Con qué frecuencia practica usted algún tipo de ejercicio?               |  |  |  |  |
| 26 - ¿Con qué frecuencia ve (escucha) usted televisión radio?                  |  |  |  |  |
| 27 - ¿Con qué frecuencia visita usted su familia o asiste a fiesta?            |  |  |  |  |
| 28 - ¿Con qué frecuencia duerme usted siesta?                                  |  |  |  |  |
| 29 - ¿ Con qué frecuencia deja usted de consumir (tomar) bebidas alcohólicas ? |  |  |  |  |
| 30 - ¿ Con qué frecuencia deja usted de fumar ?                                |  |  |  |  |

| Items   | Nunca<br>1 | Raras veces<br>2 | Frecuente-<br>mente<br>3 | Siempre<br>4 |
|---|------------|------------------|--------------------------|--------------|
| 31 ¿ Con qué frecuencia come usted los siguientes alimentos ?:<br>- Frutas y verduras |            |                  |                          |              |
| - Cereales y leguminosas ( habas, garbanzos)  |            |                  |                          |              |
| - Leche y queso, mantequilla  |            |                  |                          |              |
| - Huevos  |            |                  |                          |              |
| - Carne   |            |                  |                          |              |
| - Líquidos: agua, té y refresco   |            |                  |                          |              |

32 - En promedio, cuántas horas duerme usted en la noche ? \_\_\_\_\_

**V - DISPONIBILIDAD DE RECURSOS (DR)**

| Items  | Nunca<br>1 | Raras veces<br>2 | Frecuente-<br>mente<br>3 | Siempre<br>4 |
|--|------------|------------------|--------------------------|--------------|
| 33 - ¿ Con qué frecuencia participa usted en grupos de su edad? (Casa Club, Quinta y Programa de Adultos Mayores).   |            |                  |                          |              |
| 34 -¿Con qué frecuencia los recursos económicos que recibe usted (de su jubilación, trabajo, pensión u otros) son suficientes para subsistir (mantenimiento) ? |            |                  |                          |              |
| 35 -¿Con qué frecuencia los recursos de atención médica de los hospitales y del centro de salud son suficientes para atender sus necesidades de salud?         |            |                  |                          |              |
| 36 - ¿ Con qué frecuencia hay disponibilidad en esta colonia de:   |            |                  |                          |              |
| a) Camiones urbanos y Taxis  |            |                  |                          |              |
| b) Farmacias   |            |                  |                          |              |
| c) Tiendas y Supermercados   |            |                  |                          |              |

37 - ¿ Tiene usted seguro social?

1 . Sí ( )

2 . No ( )

## VI - PERCEPCIÓN DEL ESTADO DE SALUD (PES)

| Ítems   | Nunca<br>1 | Raras veces<br>2 | Frecuente-<br>mente<br>3 | Siempre<br>4 |
|---|------------|------------------|--------------------------|--------------|
| 38 - ¿Con qué frecuencia su salud le ha permitido cierto tipo o cantidad de trabajo, o quehaceres domésticos?   |            |                  |                          |              |
| 39 - ¿Con qué frecuencia su estado de salud le ha permitido condición de caminar algunas cuadras?   |            |                  |                          |              |
| 40 - ¿Con qué frecuencia su estado de salud le ha proporcionado condición de comer, vestirse, bañarse o ir al baño?   |            |                  |                          |              |
| 41 - ¿Con qué frecuencia considera usted tan saludable como cualquier persona que conoce?   |            |                  |                          |              |
| 42 - ¿Con qué frecuencia su estado de salud le ha proporcionado condiciones de frecuentar actividades sociales? (Por ejemplo visitar a sus amigos o familiares cercanos). |            |                  |                          |              |
| 43 - ¿Con qué frecuencia ha sido usted una persona calmada y con paz?   |            |                  |                          |              |
| 44 - ¿Con qué frecuencia ha sido usted una persona animada y alegre?  |            |                  |                          |              |
| 45 - ¿Con qué frecuencia ha sido usted una persona feliz?   |            |                  |                          |              |

46 - En general diría usted que su salud es:

- 1 - Excelente ( )
- 2 - Muy buena ( )
- 3 - Buena ( )

4 - Regular ( )

5 - Deficiente ( )

47 - ¿ Que tanto dolor corporal ha experimentado usted durante las últimas cuatro semanas?

1 - Ninguno ( )

2 - Muy leve ( )

3 - Leve ( )

4 - Moderado ( )

5 - Grave ( )

48. - Actualmente ¿ Padece usted de alguna enfermedad?

1.- Si ( ) Cuál ? \_\_\_\_\_  
(1- Diabetes Mellitus, 2- Hipertensión Arterial, 3- Ambas)

2.- No ( )

49 - Si contestó afirmativamente la pregunta anterior :

¿Cuánto tiempo tiene diagnosticado su enfermedad?

\_\_\_\_\_ ( días, meses, años )

\_\_\_\_\_ ( días, meses, años )

(Circule el tiempo indicado)

**Observaciones:**

---



---



---



---

Elaborado por: Lic. José Vitor da Silva

Julio/ 1996.



## APÉNDICE D

### ESCALA PARA ESTIMAR LA CAPACIDAD DE AUTOCUIDADO (EECAC)

**Instrucciones:**

Lea cada uno de los enunciados, así como las opciones posibles de respuesta una a una al entrevistado e identifique la respuesta que le fue indicada con un círculo en cada número correspondiente. No hay respuestas correctas o incorrectas, pero asegúrese de que el entrevistado selecciona el número que mejor le corresponda a su persona.

|   | Total<br>Desacuerdo | Desacuerdo | Ni en desa-<br>cuerdo ni<br>de acuerdo | Acuerdo | Total<br>Acuerdo |
|---|---------------------|------------|--|---------|------------------|
| 1. Conforme cambia mi vida, hago cambios para mantenerme sano.                      | 1                   | 2          | 3                                      | 4       | 5                |
| 2. Usualmente checo si las medidas que tomo para mantenerme sano son las adecuadas. | 1                   | 2          | 3                                      | 4       | 5                |
| 3. Si mi movilidad está disminuida hago los cambios o ajustes necesarios .          | 1                   | 2          | 3                                      | 4       | 5                |
| 4. Tomo las medidas necesarias para mantener higiénico mi medio ambiente.           | 1                   | 2          | 3                                      | 4       | 5                |
| 5. Cuando es necesario hago cambios en mi forma de vida para mantenerme sano.       | 1                   | 2          | 3                                      | 4       | 5                |
| 6. Raras veces desperdicio la energía que necesito para cuidarme a mí mismo.        | 1                   | 2          | 3                                      | 4       | 5                |
| 7. Busco mejores formas de cuidarme a mí mismo.                                     | 1                   | 2          | 3                                      | 4       | 5                |

|  | Total<br>Desacuerdo | Desacuerdo | Ni en desa-<br>cuerdo ni<br>de acuerdo | Acuerdo | Total<br>Acuerdo |
|--|---------------------|------------|--|---------|------------------|
| 8. Puedo ajustar la frecuencia con que me baño a fin de mantenerme limpio.                                     | 1                   | 2          | 3                                      | 4       | 5                |
| 9 . Me alimento de manera que mantenga mi peso a un buen nivel   | 1                   | 2          | 3                                      | 4       | 5                |
| 10. Cuando es necesario me las arreglo para estar a solas?   | 1                   | 2          | 3                                      | 4       | 5                |
| 11. Con frecuencia pienso en tomar tiempo para hacer ejercicio y descansar durante el día, pero nunca lo hago. | 1                   | 2          | 3                                      | 4       | 5                |
| 12 . A través de los años he hecho amigos a los que puedo llamar cuando necesito ayuda.                        | 1                   | 2          | 3                                      | 4       | 5                |
| 13. Usualmente duermo lo suficiente para sentirme descansado.  | 1                   | 2          | 3                                      | 4       | 5                |
| 14. Cuando recibo información sobre mi salud generalmente pido que me expliquen las palabras que no entiendo.  | 1                   | 2          | 3                                      | 4       | 5                |
| 15. Regularmente examino mi cuerpo para ver si hay cambios.  | 1                   | 2          | 3                                      | 4       | 5                |
| 16 . Si debo tomar una nueva medicina busco información sobre los efectos colaterales.                         | 1                   | 2          | 3                                      | 4       | 5                |
| 17. En el pasado he cambiado algunos de mis viejos hábitos para mejorar mi salud.                              | 1                   | 2          | 3                                      | 4       | 5                |

|  | Total<br>Desacuerdo | Desacuerdo | Ni en desa-<br>cuerdo ni<br>de acuerdo | Acuerdo | Total<br>Acuerdo |
|--|---------------------|------------|--|---------|------------------|
| 18. Habitualmente me aseguro de que mi familia y yo estemos a salvo .  | 1                   | 2          | 3                                      | 4       | 5                |
| 19. Regularmente checo la utilidad de lo que hago para mantenerme sano.                                      | 1                   | 2          | 3                                      | 4       | 5                |
| 20. Usualmente en las actividades de mi vida diaria raras veces me doy el tiempo para cuidarme a mí.         | 1                   | 2          | 3                                      | 4       | 5                |
| 21 . Cuando mi salud se ve en peligro soy capaz de buscar la información que necesito.                       | 1                   | 2          | 3                                      | 4       | 5                |
| 22. Busco ayuda cuando no puedo cuidarme solo.   | 1                   | 2          | 3                                      | 4       | 5                |
| 23. De vez en cuando tengo tiempo para mí.   | 1                   | 2          | 3                                      | 4       | 5                |
| 24. Aún cuando tengo limites para movilizarme, generalmente soy capaz de cuidarme de la manera que me gusta. | 1                   | 2          | 3                                      | 4       | 5                |

**Observaciones:** \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Diseñado por Isenberg y Evans (1993) y traducido al español por Gallegos y Salazar (1995).

## APÉNDICE E

### ACCIONES DE AUTOCUIDADO DEL ADULTO MAYOR (AACAM)

**Instrucciones:** Lea cada una de las preguntas, así como las opciones posibles de respuesta una a una al entrevistado e identifique la que le fue indicada con una X.

#### I.- REQUISITOS DE AUTOCUIDADO UNIVERSALES

| Items  | Nunca<br>1 | Raras Veces<br>2 | Frecuentemente<br>3 | Siempre<br>4 |
|--|------------|------------------|---------------------|--------------|
| 1.-¿ Con qué frecuencia se alimenta usted con una dieta balanceada y suficiente?   |            |                  |                     |              |
| 2.-¿ Con qué frecuencia toma usted suficiente líquido durante el día?  |            |                  |                     |              |
| 3.-¿ Con qué frecuencia va usted al baño con la regularidad apropiada a su edad?<br>(evacuación intestinal diaria y urinaria de 4 a 5 veces ao día). |            |                  |                     |              |
| 4.-¿ Con qué frecuencia busca usted amistad con sus vecinos y compañeros?  |            |                  |                     |              |
| 5.- ¿ Cuando es necesario, busca usted estar solo(a)?  |            |                  |                     |              |
| 6.- ¿Con qué frecuencia evita usted hacer cosas que ponen en riesgo su seguridad física y su salud?(ej. caminar en el suelo mojado)                  |            |                  |                     |              |
| 7.- ¿Con qué frecuencia se mueve usted con libertad y seguridad dentro y fuera de su hogar?  |            |                  |                     |              |

**Observaciones:** \_\_\_\_\_

## APÉNDICE F

### ÍNDICE DE CALIDAD DE VIDA DE FERRANS Y POWERS (ICVFP)

**Instrucciones:** Lea cada una de las preguntas, así como las opciones posibles de respuestas que mejor describa *QUE TAN SATISFECHO (CONFORME) ESTA USTED* y *QUE TAN IMPORTANTE ES PARA USTED* una a una al entrevistado e identifique la respuesta que le fue indicada con un círculo en cada número correspondiente. No hay respuestas que se consideren correctas o equivocadas, pero asegúrese que el entrevistado selecciona el número que mejor le corresponda a su persona.

| QUE TAN SATISFECHO (CONFORME) ESTA USTED CON:                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. CON SU SALUD ?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. EL CUIDADO DE SALUD QUE ESTA RECIBIENDO ?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. LA CANTIDAD DE DOLOR QUE TIENE ?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. LA CANTIDAD DE FUERZA (VIGOR) QUE TIENE PARA LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA ? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. SU INDEPENDENCIA FÍSICA ?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. TENER CONTROL DE SU VIDA?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. LA PROBABILIDAD DE VIVIR UN LARGO TIEMPO (MUCHOS AÑOS)?                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. LA SALUD DE SU FAMILIA ?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. SUS HIJOS ?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. LA FELICIDAD DE SU FAMILIA ?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. SUS RELACIONES CON SU ESPOSO (A) O PAREJA?                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. SU VIDA SEXUAL?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. SUS AMIGOS?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. EL APOYO EMOCIONAL QUE RECIBE DE LAS PERSONAS?                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. SU CAPACIDAD (CONDICIÓN) DE CUMPLIR LAS RESPONSABILIDADES FAMILIARES ?          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16. SER ÚTIL PARA LAS DEMÁS PERSONAS ?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17. LA CANTIDAD DE TENSIÓN EMOCIONAL O PREOCUPACIONES EN SU VIDA?                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18. SU HOGAR ?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19. SU VECINDARIO ?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. SU NIVEL DE VIDA ?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 21. SU TRABAJO ?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 22. EL HECHO DE NO TENER TRABAJO ?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 23. SU EDUCACIÓN ?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 24. SU INDEPENDENCIA ECONÓMICA?(NO DEPENDER ECONÓMICAMENTE)                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 25. LAS ACTIVIDADES QUE REALIZA EN SU TIEMPO LIBRE ?                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 26. SU CAPACIDAD DE VIAJAR EN VACACIONES ?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 27. LAS POSIBILIDADES DE TENER UNA VEJEZ / JUBILACIÓN FELIZ?                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 28. SU PAZ MENTAL ?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 29. SU FE PERSONAL EN DIOS ?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 30. SU LOGRO DE METAS PERSONALES?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 31. SU FELICIDAD EN GENERAL ?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 32. SU VIDA (EN GENERAL)?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 33. SU APARIENCIA PERSONAL ?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 34. USTED MISMO (A) EN GENERAL ?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Observaciones: \_\_\_\_\_

| QUE TAN IMPORTANTE ES PARA USTED:  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--|---|---|---|---|---|---|
| 1. SU SALUD ?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. EL CUIDADO DE SALUD QUE ESTA RECIBIENDO?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. NO SENTIR DOLOR ?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. TENER SUFICIENTE FUERZA (VIGOR) PARA LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA ?        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. SU INDEPENDENCIA FÍSICA ?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. TENER CONTROL DE SU VIDA ?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. VIVIR MUCHO TIEMPO ?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. LA SALUD DE SU FAMILIA ?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. SUS HIJOS ?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. LA FELICIDAD DE SU FAMILIA ?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. SU RELACIÓN CON SU ESPOSO (A) O PAREJA?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. SU VIDA SEXUAL?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. SUS AMIGOS?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. EL APOYO EMOCIONAL QUE RECIBE DE OTRAS PERSONAS ?                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. CUMPLIR LAS RESPONSABILIDADES FAMILIARES ?                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16. SER ÚTIL PARA LAS DEMÁS PERSONAS ?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17. TENER UNA CANTIDAD RAZONABLE DE TENSIÓN EMOCIONAL Y PREOCUPACIONES EN SU VIDA? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18. SU HOGAR ?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19. SU VECINDARIO?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. UN BUEN NIVEL DE VIDA ?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 21. SU TRABAJO ?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 22. TENER TRABAJO ?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 23. SU EDUCACIÓN ?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 24. SU INDEPENDENCIA ECONÓMICA ?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 25. LAS ACTIVIDADES QUE REALIZA EN SU TIEMPO LIBRE ?                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 26. LA CAPACIDAD PARA VIAJAR EN VACACIONES ?                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 27. TENER UNA VEJEZ / JUBILACIÓN FELIZ ?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 28. SU PAZ MENTAL ?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 29. SU FE PERSONAL EN DIOS ?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 30. SU LOGRO DE METAS PERSONALES?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 31. SU FELICIDAD EN GENERAL?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 32. SU VIDA EN GENERAL?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 33. SU APARIENCIA PERSONAL ?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 34. USTED MISMO (A) ?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  |   |   |   |   |   |   |

Observaciones: \_\_\_\_\_

---



---



---

1 = MUY INSATISFECHO (A)  
2 = MODERADAMENTE INSATISFECHO (A)  
3 = LIGERAMENTE INSATISFECHO (A)  
4 = LIGERAMENTE SATISFECHO (A)  
  
5 = MODERADAMENTE SATISFECHO (A)  
6 = MUY SATISFECHO (A)

1 = NADA IMPORTANTE  
2 = MUY POCO NO IMPORTANTE  
3 = POCO IMPORTANTE  
4 = LIGERAMENTE IMPORTANTE (ALGO IMPORTANTE)  
5 = MODERADAMENTE IMPORTANTE (BASTANTE IMPORTANTE)  
6 = MUY IMPORTANTE

Elaborado por Ferrans y Powers (1984) y traducido al español por López y Rodríguez (1996).

Department of Medical-Surgical Nursing (MC 802)  
College of Nursing  
845 South Damen Avenue, 7th Floor  
Chicago, Illinois 60612-7350  
(312) 996-7900

June 27, 1996

Lic. Esther C. Gallegos de Hernandez  
Community Nursing Professor  
Universidad Autonoma de Nuevo Leon  
Facultad de Enfermeria  
Secretaria de Postgrado  
Av. Gonzalitos 1500  
Col. Mitras Centro  
64460 Monterrey, N.L., Mexico

Dear Ms. Gallegos:

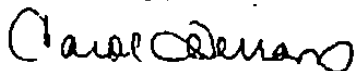
Thank you for your faxes requesting permission to translate the Ferrans and Powers Quality of Life Index (QLI). I apologize for the delay in responding to your request. I am faxing the generic version of the QLI with this letter and will also send a copy by first class mail, along with a copy of this letter.

You have my permission to translate the QLI into Spanish using the approach described in your letter. I am very interesting in your results. In return for my permission to translate the instrument, I ask that you send me a copy of the instrument in its translated form. You may add a statement to the instrument that gives credit to you as translator. However, I will continue to hold the copyright of the instrument, and the copyright statement must remain on the translated instrument also.

There is no charge for use of the QLI. You have my permission to use the QLI for your study. In return, I ask that you send me any publications of your findings using the QLI. Such reports are extremely important to me.

If I can be of further assistance, please do not hesitate to contact me. I wish you much success with your research.

Sincerely,



Carol Estwing Ferrans, PhD, RN, FAAN  
Assistant Professor



**APÉNDICE H****SUBESCALAS DE CALIDAD DE VIDA****I. Subescala salud/funcionamiento**

1. Su Salud
2. Cuidado de salud
3. Dolor
4. Fuerza (Vigor)
5. Independencia Física
6. Control de su vida
7. Vivir largo tiempo (muchos años)
12. Vida Sexual
15. Responsabilidades familiares
16. Útil para las personas
17. Cantidad de tensión
25. Actividades en tiempo libre
26. Viajes
27. Vejez/ Jubilación feliz

**II. Subescala Socioeconómica**

13. Amigos
14. Apoyo emocional
18. Hogar
19. Vecindario
20. Buen nivel de vida
- 21/22 Tener trabajo
23. Educación
24. Independencia económica

**III. Subescala Psicológica/espiritual**

28. Paz mental
29. Fe personal en Dios
30. Logro de metas personales
31. Felicidad en general
32. Vida en general
33. Apariencia Personal
34. Usted mismo

**IV. Subescala Familiar**

8. Salud de su familia
9. Hijos
10. Felicidad de su familia
11. Esposo (a) / pareja

## APÉNDICE I

### CAPACIDADES Y ACCIONES DE AUTOCUIDADO DEL ADULTO MAYOR DIABÉTICO Y/O HIPERTENSO (CAACAMDH)

#### I - CAPACIDADES DE AUTOCUIDADO (CAC/AMDH)

**Instrucciones:** Lea cada una de las preguntas, así como las opciones posibles de respuestas una a una al entrevistado e identifique la respuesta que le fue indicada con X.

**Observaciones:** Las preguntas n° 1-2-9-10-19-23 son específicas para el diabético y las preguntas n°s 11-12-20 son específicas para el hipertenso.

| Items   | Nunca<br>1 | Raras<br>veces<br>2 | Frecuen-<br>temente<br>3 | Siempre<br>4 |
|---|------------|---------------------|--------------------------|--------------|
| 1 . ¿Con qué frecuencia puede usted sentir la temperatura del agua en sus pies cuando se baña?                                  |            |                     |                          |              |
| 2 . ¿Con qué frecuencia puede usted sentir cuando su pie tropieza con un objeto?  |            |                     |                          |              |
| 3 . ¿Con qué frecuencia consigue usted ver objetos pequeños como el número de pastillas y el nivel de medicina en el frasco?    |            |                     |                          |              |
| 4 . ¿Con qué frecuencia puede usted leer la etiqueta del frasco de su medicina?   |            |                     |                          |              |
| 5 . ¿Con qué frecuencia puede recordar el horario indicado para tomar sus medicinas para la diabetes y/o hipertensión arterial? |            |                     |                          |              |
| 6 . ¿Con qué frecuencia es capaz de conocer los alimentos que puede comer para controlar su diabetes y/o hipertensión arterial? |            |                     |                          |              |

| Items  | Nunca<br>1 | Raras<br>veces<br>2 | Frecuen-<br>temente<br>3 | Siempre<br>4 |
|--|------------|---------------------|--------------------------|--------------|
| 7. ¿ Con qué frecuencia puede usted identificar cuando se siente confundido o mareado?   |            |                     |                          |              |
| 8. Con qué frecuencia puede usted identificar si tiene su piel seca?   |            |                     |                          |              |
| 9. ¿Con qué frecuencia reconoce usted cuándo su azúcar en la su sangre está muy alta?  |            |                     |                          |              |
| 10. ¿ Con qué frecuencia reconoce usted cuando su azúcar en la sangre está muy baja?   |            |                     |                          |              |
| 11. ¿Con qué frecuencia reconoce usted cuando su presión está muy alta?  |            |                     |                          |              |
| 12. ¿Con qué frecuencia reconoce usted cuándo su presión está muy baja?  |            |                     |                          |              |
| 13. ¿Con qué frecuencia puede usted seguir el tratamiento indicado para su diabetes y/o hipertensión arterial en lo referente a cumplir su dieta ? |            |                     |                          |              |
| 14. ¿Con qué frecuencia es capaz de tener voluntad para cumplir la dieta, si esto significa controlar su diabetes y/o hipertensión arterial?       |            |                     |                          |              |
| 15.¿Con qué frecuencia es capaz de realizar actividades de la vida diaria y cunplir con el tratamiento de la diabetes y/o hipertensión arterial?   |            |                     |                          |              |
| 16. ¿Con qué frecuencia tiene usted posibilidad para cumplir con sus practicas de higiene personal diaria como el baño y lavado de dientes?        |            |                     |                          |              |
| 17. ¿Con qué frecuencia es usted capaz de solicitar atención de salud cuando su presión y/o su azúcar sanguínea estan descontroladas?              |            |                     |                          |              |
| 18. ¿Con qué frecuencia puede usted hacer cambios en su dieta cuando sube de peso?   |            |                     |                          |              |

| Items   | Mal<br>1 | Regular<br>2 | Bien<br>3 | Muy Bien<br>4 |
|---|----------|--------------|-----------|---------------|
| 19.¿ Si la cifra de azúcar en la sangre en una persona con diabetes es igual a 90 mg. este resultado lo considera?    |          |              |           |               |
| 20.¿ Si la cifra de presión arterial en una persona hipertensa es igual a 130 x 90 mmHg, este resultado lo considera? |          |              |           |               |

**Observaciones:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## II - ACCIONES DE AUTOCUIDADO (AAC/ AMDH)

**Instrucciones:** Marque con una x las acciones que realiza el adulto mayor para control de su diabetes y/o hipertensión arterial.

### REQUISITOS DE DESVIACIÓN DE LA SALUD

| Items   | Nunca<br>1 | Raras<br>veces<br>2 | Frecuen-<br>temente<br>3 | Siempre<br>4 |
|---|------------|---------------------|--------------------------|--------------|
| 21. ¿Con qué frecuencia consume usted la dieta para diabetes y/o hipertensión arterial?                               |            |                     |                          |              |
| 22. ¿Con qué frecuencia toma usted pastillas para diabetes y/o hipertensión según la cantidad y horario indicados?    |            |                     |                          |              |
| 23. ¿Con qué frecuencia revisa usted sus pies y observa si existen cambios en ellos?                                  |            |                     |                          |              |
| 24. ¿Con qué frecuencia acude usted a consulta médica para control de la diabetes y/o hipertensión arterial?          |            |                     |                          |              |
| 25. ¿Con qué frecuencia realiza usted los exámenes solicitados para control de su diabetes y/o hipertensión arterial? |            |                     |                          |              |
| 26. ¿Con qué frecuencia teniendo usted poca medicina, compra más para que no le falte?                                |            |                     |                          |              |
| 27. ¿Con que frecuencia visita usted al dentista?   |            |                     |                          |              |

28. ¿Qué hace usted cuando se le olvida tomar la medicina?

a) Espero la siguiente toma. ( )

b) Doblo la siguiente dosis. ( )

c) La tomo lo antes posible siempre y cuando no se empalme con la siguiente dosis. ( )

d) Nunca se me olvida. ( )

e) Otro: \_\_\_\_\_ (Especifique)

**Observaciones:** \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Elaborado por:

Lic. José Vitor da Silva. Julio/ 1996.

## APÉNDICE J

### VALORACIÓN FÍSICA DEL ADULTO MAYOR (VFAM)

#### 1. ESTADO DE SALUD (ES)

##### a) Adulto mayor sano, portador de Diabetes Mellitus y/o Hipertensión Arterial.

**Instrucciones:** Terminada la valoración física de cada órgano, leer los criterios de valoración (parte final de este instrumento), identificando la respuesta que fue indicada con una X y registrar los resultados de los procedimientos correspondientes.

#### 1 - AGUDEZA VISUAL

| Escala      | Ausente<br>0 | Muy Poca<br>1 | Poca<br>2 | Regular<br>3 | Normal<br>4 | Escala        | Aus.<br>0 | Muy Poca<br>1 | Poca<br>2 | Reg<br>3 | Nor<br>mal<br>4 |
|-------------|--------------|---------------|-----------|--------------|-------------|---------------|-----------|---------------|-----------|----------|-----------------|
| Ojo Derecho |              |               |           |              |             | Ojo Izquierdo |           |               |           |          |                 |

#### 2 - AGUDEZA AUDITIVA

| Escala O.D.                            | Ausente<br>0 | Muy Poca<br>1 | Poca<br>2 | Regular<br>3 | Normal<br>4 | Escala O.I.                            | Aus.<br>0 | Muy Poca<br>1 | Poca<br>2 | Reg<br>3 | Nor<br>mal<br>4 |
|--|--------------|---------------|-----------|--------------|-------------|--|-----------|---------------|-----------|----------|-----------------|
| Voz Hablada                            |              |               |           |              |             | Voz Hablada                            |           |               |           |          |                 |
| Escala O.D.                            | Ausente<br>0 | Muy Poca<br>1 | Poca<br>2 | Regular<br>3 | Normal<br>4 | Escala O.I.                            | Aus.<br>0 | Muy Poca<br>1 | Poca<br>2 | Reg<br>3 | Nor<br>mal<br>4 |
| Prueba de Rinne (Conduc. ósea y aérea) |              |               |           |              |             | Prueba de Rinne (Conduc. Ósea y aérea) |           |               |           |          |                 |

|                            |        |         |
|----------------------------|--------|---------|
| Prueba de Weber (Simetria) | Normal | Anormal |
|----------------------------|--------|---------|

**3 - Higiene y salud Bucal****Examen de : . Labios y encías****. Dientes****. Mucosa bucal****. Lengua (parte superior, lados y base)**

| Escala                | Deficiente<br>1 | Regular<br>2 | Buena<br>3 | Muy Buena<br>4 |
|-----------------------|-----------------|--------------|------------|----------------|
| Higiene y salud bucal |                 |              |            |                |

**Observaciones:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**II - REQUISITOS DE AUTOCUIDADO POR DESVIACIÓN DE LA SALUD.(DS)****a) Adulto mayor portador de Hipertensión Arterial y/o Diabetes Mellitus.**

1 - Presión Arterial: \_\_\_\_\_ mmHg

2 - Peso Corporal: \_\_\_\_\_ Kg

3 - Talla: \_\_\_\_\_ m

4 - I.M.C.: \_\_\_\_\_

**b) Adulto mayor portador de Diabetes Mellitus.**

5 - Glicemia Capilar: \_\_\_\_\_ mg

6 - Miembros Inferiores:

6.1 -

| Escala       | Ausente<br>1 | Muy Poca<br>2 | Poca<br>3 | Regular<br>4 | Normal<br>5 |
|--------------|--------------|---------------|-----------|--------------|-------------|
| Sensibilidad |              |               |           |              |             |

6.2 - Coloración: Normal ( ) Anormal ( )

6.3 - Lesión : Sí ( ) No ( )

6.4 - Infección: Sí ( ) No ( )

**Observaciones:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## **Criterios para Valoración Física:**

### **1 Agudeza Visual:**

- Ausente: Ausencia de Visión

- Muy Poca: 20/200 a 20/100

- Poca: 20/70 a 20/50

- Regular: 20/40 a 20/30

- Normal: 20/25 a 20/20

Fuente: Carta de agudeza visual estándar.

### **2 Agudeza Auditiva**

#### **2.1 Por voz hablada:**

- Ausente: Ausencia total de audición

- Muy Poca: Cuando la persona escucha al hablarle con tonalidad de voz muy alta (gritando)

- Poca: Cuando la persona escucha al hablarle con tonalidad de voz alta.

- Regular: Cuando la persona escucha al hablarle con tonalidad de voz moderadamente alta.

- Normal: Cuando la persona escucha al hablarle con tonalidad de voz baja (adecuada).

#### **2.2 Prueba de Rinne (conducción ósea y aérea)**

- Ausente: La persona no escucha ningún sonido.

- Muy Poca: La persona casi no escucha los sonidos (mucha dificultad).

- Poca: La persona escucha pocos sonidos. (moderada dificultad).

- Regular: La persona escucha los sonidos con poca dificultad.

- Normal: La persona escucha sin dificultad los sonidos.

#### **2.3 Por Prueba de Weber (Simetría)**

- Normal: Cuando la persona escucha el sonido en la línea media y en la parte superior del cráneo.



- Anormal: Cuando la persona se inclina hacia uno de los lados para escuchar.

### **3 - Higiene y salud bucal**

- Deficiente: Cuando la persona presenta alteraciones en: Los labios, encías, dientes (conservación y presencia), mucosa bucal y lengua.

- Regular: Cuando la persona presenta de tres a cuatro tipos distintos de alteración bucal ( de los ya señalados).

- Buena: Cuando la persona presenta uno o dos tipos específicos de alteración bucal.

- Muy Buena: Cuando no presenta ningún tipo de alteración bucal.

### **4 - Sensibilidad de los miembros inferiores**

- Ausente: Ausencia total de sensibilidad térmica y dolorosa en ambos pies.

- Muy poca: Presencia de sensibilidad térmica y dolorosa en un solo sitio de los pies.

- Poca: Presencia de sensibilidad térmica y dolorosa en escasos sitios de los pies.

- Regular: Presencia de sensibilidad térmica y dolorosa en diversos sitios de los pies.

- Normal: Presencia de sensibilidad térmica y dolorosa en todos los sitios de los pies.

### **5 - Coloración de los miembros inferiores**

- Normal: Ausencia de pigmentación aumentada (color café) al rededor de los tobillos, enrojecimiento, palidez o cianosis en ambas extremidades inferiores.

- Anormal: presencia de las anomalías antes mencionadas.

### **6 - Lesión**

- Ausencia: piel íntegra e hidratada.

- Presencia: pérdida de la integridad cutánea.

### **7 - Infección**

- Ausencia: Cuando no hay secreciones, dolor, enrojecimiento y aumento de la temperatura al rededor de la lesión.

- Presencia: Cuando se detecta los elementos mencionados anteriormente.

## APENDICE K

### PROCEDIMIENTOS DE VALORACION FÍSICA ( INSTRUCTIVO)

- I - Valoración del Estado de Salud  
 Novey (1990) sugiere que la valoración de la agudeza visual, auditiva y de la boca sean detalladas para se obtener buen resultado.
- 1 - Agudeza Visual  
 Procedimiento
- . El adulto mayor debe estar sentado confortablemente
  - . Permita le usar sus lentes para leer
  - . Emplear una carta de agudeza visual, de bolsillo, y sujetarla a distancia de 35 cm.
  - . Indique al paciente que se cubra uno de sus ojos con una tarjeta, no con los dedos (ya que puede mirar entre ellos)
  - . Asegúrese que el paciente mantiene derecha su cabeza y no ve por un lado de la tarjeta.
  - . Pídale que lea en voz alta las letras de la carta.
    - Puede continuar leyendo las líneas en sentido descendente hasta llegar a las letras que pueda leer con dificultad.
      - . Señale la línea en la que el paciente pueda leer más de la mitad de las letras.
      - . valore cada ojo por separado, y después ambos ojos.
  - . Registre la agudeza visual impresa a un lado de la línea
  - . El numerador indica la distancia a la que el paciente se encuentra respecto a la carta
  - . El denominador representa la distancia a la que una persona normal puede leer esa línea
  - . A mayor denominador, mayor error de refracción.
  - . Si el paciente no puede leer ninguna letra
    - Observe si puede contar dedos sostenidos delante de él a 35 cm de distancia.
    - Observe si puede ver movimientos de la mano
    - O si puede distinguir la luz de la oscuridad.
- 2 - Agudeza Auditiva
- . Valorar primero la agudeza auditiva por voz hablada (durante la entrevista puede hacerse evidente la sordera)

- . La valoración requiere que se explore un oído al mismo tiempo
- . Pedir al paciente que se cubra un oído y mire al lado contrario donde se encuentra el examinador ya que la lectura de los labios puede compensar en parte la pérdida de la audición.
- . Pedir al paciente que repita lo que escuchó.
- . Colocarse a unos 30 centímetros del sujeto, hablar y luego cuchichear “noventa y cuatro” o “cincuenta y uno” (ambas palabras contienen consonantes suaves).
- . Explorar el otro oído.
- . Cuando se sospecha que un oído escucha mucho mejor que el otro.
  - a) Indique al paciente que coloque un dedo en un oído y lo agite con rapidez pero con suavidad.
  - b) Esta maniobra enmascara la audición de dicho oído, y permite explorar con mayor precisión el opuesto.
- . Al realizar la prueba, el examinador debe elevar el tono de su voz tanto como sea necesario para que lo escuche el paciente.
- . En seguida valorar la conducción ósea y área.
  - a) Prueba de Rinne:
    - . Emplear un diapasón de 512 Hertz o de mayor frecuencia
    - . Los diapasones de menor frecuencia conducen ampliamente sus vibraciones a través del cráneo, y no pueden localizar muy bien las pérdidas auditivas unilaterales.
    - . Sostener el diapasón por su base
    - . Golpearle suave en el borde de la mano
    - . Poner la base en la apófisis mastoides del paciente, que es la prominencia ósea que está tras el pabellón de la oreja.
    - . Preguntar al paciente si puede escuchar (no sentir el diapasón)
    - . Se puede oír, sostener el diapasón hasta que el paciente indique que el sonido se ha desvanecido.
    - . En ese momento, colocar el diapasón tan cerca del conducto auditivo externo como sea posible, retirando el cabello que ahí se encuentre, si es necesario.
    - . Preguntar nuevamente al paciente si puede escuchar el diapasón. Si puede oírlo, pedirle que indique cuando deje de escucharlo.
    - . Cuando el paciente señale que dejó de escuchar, el examinador debe acercar su oído al diapasón y escuchar.
    - . Debe ser apenas audible
    - . De ser así la conducción es normal (cuando la conducción aérea excede a la ósea y se iguala al umbral para la audición del examinador).
    - . Repetir el procedimiento en el otro oído.
  - b) Prueba de Weber, valora simetría auditiva.
    - . Activar el diapasón.

- . Presionar firme con su base, en línea media y parte superior del cráneo
- . Preguntar al paciente dónde escucha
- . En forma normal: en la línea media
- . En forma anormal: Se inclina hacia uno de los lados.

### 3 - Higiene y Salud Bucal

#### Examen de los labios y encías

- . Observar color y estado de la piel.
- . En los labios (buscar sequedad de la piel, grietas o tumoraciones)
- . En el borde rojo vivo (buscar ulceraciones)
- . En las comisuras de los labios (buscar fisuras)
- . Palpar cualesquier área sospechosas de induración.

#### Examinar la superficie interna del labio inferior

- . La boca del paciente debe encontrarse relajada y un poco abierta.
- . Observar color, textura e hidratación, incluyendo la fenda entre labios y encías.
- . La mucosa debe encontrarse húmeda y tersa.
- . Buscar en la encía inflamación, edema, o recesión; en condiciones normales la encía sobresale entre los dientes, y es de color rosa claro.
- . Explorar la superficie interna del labio superior e inspeccionar la encía superior.

#### Examinar dientes y porciones laterales de las encías

- . La boca del paciente debe encontrarse un poco abierta.
- . Retraer el labio y la mejilla con un depresor de lengua.
- . Observar cada uno de los dientes y al mismo tiempo toda la arcada dental.
- . Se puede emplear un espejo dental como retractor, para observar superficies menos accesibles.

#### Examen de la mucosa bucal

- . Emplear un depresor de lengua para desplazar a un lado la porción lateral del labio.
- . Observar color y textura de la mucosa.
- . Las personas de piel oscura suelen presentar zonas pigmentadas en este sitio, así como en las encías.
- . A veces también pueden verse debajo de la superficie mucosa de las glándulas sebáceas de color amarillo.

#### Inspección de la lengua (pedir al paciente que saque su lengua)

- . Observar su color y superficie .
- . La textura lisa se debe al predominio de papilas filiformes (papilas gustativas).

- . Se observan pequeñas manchas rojas en toda la superficie, sobre todo en los lados y en la punta.

#### Inspeccionar los lados y la base de la lengua

- . En este sitio es más probable que se originen padecimientos malignos que en la porción superior
- . En forma normal, la superficie interna es lisa.
- . Buscar placas blancas o rojizas que pueden indicar irritación o lesión premaligna.
- . En ocasiones pueden observar venas dilatadas en esta zona, sobre todo en persona de edad avanzada.
- . Inspeccionar el piso de la boca, un sitio de alto riesgo de neoplasias malignas de la cavidad bucal.

## II - Requisitos de Autocuidado por Desviación de la Salud para la Diabetes e Hipertensión

### 1 - Toma de Presión Arterial

#### Consideraciones:

- Debe hacerse en un ambiente óptimo de tranquilidad y temperatura
- No fumar, ingerir comida o hacer ejercicio físico por lo menos media hora antes de la toma.
- El brazo debe estar libre de ropa
- No efectuar ningún cambio de posición cinco minutos antes del registro.
- Evacuar la vejiga antes de la toma

#### Procedimiento:

- Sentar al paciente con el brazo derecho apoyado en una superficie firme, doblado en ángulo de 45 grados, a la altura del cuarto espacio intercostal (nivel del corazón).  
Dejar reposar por lo menos de cinco a diez minutos.
- Colocar el brazal adecuado a las medidas del brazo de tal manera que su borde inferior quede por lo menos dos a tres centímetros por encima del pliegue del codo.
- Inflar el manguito rápidamente y determinar la presión por el método auscultatorio.
- Desinflar el manguito hasta llegar a cero en el marcador del esfigmomanómetro.

### 2 - Medición de peso y talla.

- a)Peso: Se utiliza una báscula con capacidad para 120 kg. primero se coloca la báscula en superficie plana y firme y se calibra a cero antes de cada pesada, se coloca un pedazo de papel en la báscula para que sobre éste se coloque la persona. Se debe pesar a cada individuo sin zapatos y

con un mínimo de ropa. Es decir, tratar de que la persona esté sin sweater, chaquetas, abrigos, rebozos, carteras, llaveros o cualquier otro objeto que pueda aumentar significativamente el peso. La persona debe tener los talones juntos, rodillas estiradas, hombros y cabeza bien levantados y no debe rozar con otro objeto, ni mover las manos. Se observa la cifra obtenida y se hace la anotación correspondiente. Se puede tomar el peso una segunda vez para evitar margen de error.

- b) Talla : para efectuar medición de la talla sobre la pared, se adhiere la cinta métrica en ésta (la parte inferior de la pared debe ser lisa, sin zoclo o mosaico protector), dejando un margen de 40 cms. en la parte más baja donde termina la cinta métrica.

Colocar un pedazo de papel en el piso y pedir al paciente se quite los zapatos y pararse sobre el papel, con la persona de espalda, derecha, rozando ligeramente con las nalgas, los talones juntos y la cabeza bien levantada. Se toma la medida utilizando una mano de manera que roce en la cabeza de la persona sin apretar demasiado y dirigir la mano hasta el punto donde toque la cinta; observa la talla obtenida y registrarla. (Benal et al., 1993).

### 3 - Extremidades Inferiores

Se calentará agua para valorar sensibilidad al calor y frío. La temperatura del agua será medida a través del termómetro clínico, considerándose que el agua está caliente cuando al sumergir el termómetro éste marque 38 a 41 grados centígrados. La temperatura del agua se considerará fría cuando al sumergir el termómetro en el agua éste registre menos de 35 grados centígrados.

- Sensibilidad: Será medida a través de receptores nerviosos de calor, frío y dolor. Los dos primeros se valorarán con agua caliente y fría en tubos de ensayo y serán colocados en diferentes partes de los pies en puntos alternos. En lo referente al dolor, se utilizará un instrumento de punta aguda en sitios alternos y homólogos en ambos pies. Se pedirá al paciente quitarse zapatos y calcetines o medias, colocarlo de preferencia en posición hincada sobre la superficie de una cama o silla. Si lo anterior no es posible, colocar a la persona en posición sedente, y durante la valoración en esta posición el paciente permanecerá con los ojos cerrados. La valoración de lo anterior, estará en función de la percepción en el paciente en comparación con otra parte del cuerpo.
- Coloración : Se observará ausencia de pigmentación aumentada (color café alrededor de los tobillos), enrojecimiento, palidez o cianosis en ambas extremidades inferiores.

- Ausencia de lesiones: Se considerará que no existen lesiones a la inspección si la piel está íntegra e hidratada.
- Ausencia de Infecciones: La inexistencia de infecciones será por inspección de la piel, y se observará ausencia de secreciones, enrojecimiento y aumento de la temperatura local al rededor de la lesión.

#### 4 - Procedimiento Para Glicemia Capilar: ( Glucometro GX)

##### Equipo y Material:

- Un Glucometro GX
- Lancetas
- Tirillas Dextrostix II
- Papel Secante
- Un Maletín
- Algodón y alcohol

##### Procedimiento:

- 1 - Colocar el pañuelo de papel en una superficie limpia y seca y sobre él, la tira reactiva.
- 2 - Colocar la lanceta en el unilet
- 3 - Encender el Glucometer II y corroborar que el número de programa coincida con el del frasco de tirillas.
- 4 - Abrir la cámara analítica, desplazándola hacia la izquierda.
- 5 - Puncionar en el sitio elegido (bordes externos de la yema del dedo índice ó medio) después de previa asepsia y obtener una gota grande de sangre.
- 6 - Presionar otra vez el interruptor para iniciar la cuenta regresiva, se escuchará un breve zumbido.
- 7 - Al sonar un zumbido largo y aparecer 50 en pantalla inmediatamente aplicar la gota de sangre sobre la tirilla abarcando toda la zona reactiva.
- 8 - Prepárese para secar. En el segundo 20 se escucha un zumbido prolongado, debiendo entonces secar la tira inmediatamente (sin frotar).
- 9 - Insertar inmediatamente la tira con el área reactiva hacia la pantalla en la cámara analítica y cerrarla (ponerla antes del último segundo).
- 10 - Esperar el resultado y registrarlo.
- 11 - Abrir la cámara analítica y retirar la tira reactiva.

# **RESUMEN AUTOBIOGRAFICO**

**José Vitor da Silva**

**Candidato para el Grado de**

**Maestría en Enfermería con Especialidad en Salud Comunitaria**

**Tesis: AUTOCUIDADO Y CALIDAD DE VIDA DE ADULTOS MAYORES**

**EN ÁREAS URBANO MARGINADAS DE MONTERREY**

**Campo de Estudio: Enfermería en Salud Comunitaria**

## **Biografía:**

**Datos Personales:** Nacido en la ciudad de Itajubá, estado de Minas Gerais, Brasil el 31 de Enero de 1950, hijo de José Anatalino da Silva y Conceição Maria Santiago da Silva.

**Educación:** Egresado de la Facultad de Enfermería “Wenceslau Braz”, Itajubá, MG, Brasil, grado obtenido Licenciado en Enfermería en 1973, primer lugar de su generación; Facultad de Filosofía Ciencias y Letras, Itajubá, MG, Brasil, grado obtenido Especialista en Educación Superior en 1980; Escuela Paulista de Medicina - Departamento de Enfermería - São Paulo, SP, Brasil, grado obtenido Especialista en Enfermería Medicoquirúrgica en 1989 y de la Facultad de Enfermería Wenceslau Braz, Itajubá, MG, Brasil, grado obtenido Especialista en Enfermería en Salud del Trabajo en 1991.

**Experiencia Profesional:** Sanatorinhos - “Ação Comunitária de Saúde”, en la ciudad de Campos do Jordão, SP, Brasil jefe del Departamento de Enfermería (1974 a 1990); Escuela de Auxiliar de Enfermería “Baby Gonçalves” en la mencionada



ciudad, director y profesor (1978 - 1992) y profesor de la Facultad de Enfermería “Wenceslau Braz” desde 1990 a la fecha y del Departamento de Enfermería de la Facultad de Medicina “Dr. José Antonio Garcia Coutinho” en la ciudad de Pouso Alegre, MG, Brasil desde 1993 a la fecha.

