

Optimización de la atención de salud de las personas mayores: recomendaciones para la mejora continua

Optimizing healthcare for the older people: recommendations for continuous improvement

Verónica Bautista Eugenio*, Alma Laura Deyta Pantoja*, Victoria González García**, Nelly Pamela Reyes López***, Eduardo Sosa Tinoco****, Edgar Jaime Blanco Campero*****



RESUMEN

Este artículo presenta recomendaciones previamente difundidas en 2009 y 2014, con actualización al marco de referencia vigente, dirigidas al personal administrativo, al personal del área de la salud y a las personas mayores. Para mejorar la atención de la salud, reflejando la importancia de un enfoque multidisciplinario y centrado en la persona, abarcando aspectos fundamentales de la comunicación y aquellas que promueven un entorno propicio para un envejecimiento saludable.

Si bien, todos compartimos la responsabilidad de mejorar la atención, existen prácticas de la profesión de Enfermería que destacan su papel como profesionistas idóneos para liderar y movilizar los cambios necesarios en la atención de la población mayor de 60 años. Reconociendo el cambio demográfico, el déficit de personal especializado en el área y la insuficiente adaptación de los servicios de salud a las necesidades de las personas mayores.

Palabras clave: atención de salud, comunicación, salud de las personas mayores.

SUMMARY

This article presents recommendations previously disseminated in 2009 and 2014, with updates to the current frame of reference, aimed at administrative staff, health care personnel and the older people. To improve health care, reflecting the importance of a multidisciplinary and person-centered approach, covering fundamental aspects of communication and those that promote an environment conducive to healthy aging.

While we all share responsibility for improving care, there are practices of the nursing profession highlighting their role as the professionals best suited to lead and mobilize the necessary changes in the care of the 60+ population. Recognizing the demographic change, the deficit of specialized personnel in the area and the insufficient adaptation of health services to the needs of older people.

*Enfermera Especialista "C"
**Supervisora de Trabajo Social
***Pasante de licenciatura en Gerontología en Servicio Social
****Director de Enseñanza y Divulgación
*****Subdirector de Formación Académica

Instituto Nacional de Geriátria

Citar como:
Bautista EV, Deyta Pantoja AL, González García V, Reyes López NP, Sosa Tinoco E, Blanco Campero EJ Optimización de la atención de salud de las personas mayores: recomendaciones para la mejora continua. Rev CONAMED 2024; 29(1): 70-74.

Conflicto de intereses:
"Los autores declaramos no tener intereses personales, comerciales, financieros o económicos directos o indirectos, ni conflictos de interés de cualquier índole que pudieran representar un sesgo para la información presentada en este artículo".

Financiamiento: no existió financiamiento.

Keywords: Healthcare, communication, health of the older people.

La atención a la salud de las personas mayores es un desafío creciente. En 2014, la Comisión Nacional de Arbitraje Médico, en colaboración con el Instituto Nacional de Geriátría, promovió una serie de recomendaciones para optimizar esta atención.¹ A una década de estos esfuerzos y ante el aumento proyectado de la población adulta mayor y considerando recomendaciones sobre el cuidado de la salud de personas mayores publicados en 2009,² es crucial su actualización para reflejar los avances en el conocimiento y las prácticas de atención de la salud.

De acuerdo con estimaciones de la Organización de las Naciones Unidas, en América Latina y el Caribe; durante el periodo de 2010 a 2040, se está duplicando la proporción de personas de 60 años y más; pasando del 10% al 20% del total de población, para el 2050, la proporción de personas mayores a nivel mundial alcanzará el 25% correspondiente a 762 millones de personas.³ México se encuentra en un estado avanzado de transición demográfica con una pirámide poblacional de base cada vez más estrecha.⁴ En 2021, la población de personas mayores se estimó al 12% de la población.³ Se prevé que la esperanza de vida en México alcance los 80 años.⁴ Este hito demográfico impactará en todos los ámbitos: salud, social, económico, familiar, etc.

El número de personas mayores que acudirá a los servicios de salud y de asistencia social será cada vez mayor. Ante la enorme demanda y las condiciones actuales de los servicios de salud, la fuerza laboral dedicada al cuidado de las personas mayores no es suficiente, es escasa la capacidad para la atención primaria y especializada.^{3,5} En 2019, se contaba con 173 consultorios con especialidad en geriatría y se disponían de 286 camas censables dentro de las instituciones del Sistema Nacional de Salud; mientras que los geriatras certificados reportados por el Consejo de la especialidad a abril de 2022, era de 800.⁵ En Enfermería la especialidad de gerontogeriatría no se encuentra entre las de principal demanda, el 71.88% corresponde a las áreas de especialización en administración, quirúrgica, Cuidados Críticos/Intensivos y Pediatría.⁶

Durante el periodo de 2019-2022, la especialidad de Enfermería del anciano de la Facultad de Enfermería de la UNAM reporta un alumnado total de 40.⁷ El recurso humano dedicado al cuidado de las personas mayores no es ni será suficiente ante el panorama evidente desde la captación, formación especializada hasta procesos como certificación y de infraestructura. Entre las estrategias para compensar esta situación se proponen contar con personal mejor capacitado, mejores herramientas de trabajo, intervenciones basadas en evidencia, protocolos estandarizados de manejo y criterios uniformes de actuación en ámbitos comunitarios y hospitalarios. La actualización de estas recomendaciones pretende ofrecer intervenciones básicas que permitan mejorar la atención de las personas mayores y mejorar la atención integrada multi e interdisciplinaria basada en evidencias. El profesional de Enfermería ha sido identificado como uno de los trabajadores de la salud con intervenciones más eficaces y efectivas para implementar acciones en atención primaria en todos los niveles de atención del Sistema Nacional de Salud. Una abundante bibliografía confirma que las acciones específicas de Enfermería en la atención de los mayores obtienen mejores resultados cuando tienen un carácter resolutivo o de coordinación interdisciplinaria tanto a nivel comunitario, como hospitalario y de alta especialidad.⁸ Analizando esta breve información y apoyado al trabajo efectuado hoy, el Instituto Nacional de Geriátría, refrenda su compromiso y convicción de que el personal de Enfermería es el profesional idóneo para liderar y movilizar muchos cambios necesarios en la atención de los mayores.

En continuidad al marco conceptual de envejecimiento saludable de la Organización Mundial de la Salud se ha impulsado el enfoque de atención integrada para personas mayores (ICOPE por sus siglas en inglés) como una estrategia de intervenciones a nivel comunitario con la intención de prevenir, retrasar o revertir declives en la capacidad intrínseca, a partir de recomendaciones basadas en la evidencia. Los enfoques convencionales de atención de salud para los mayores se han centrado en las condiciones médicas, abordar la enfermedad es importante; pero se tiende a pasar por alto aspectos más generales y frecuentes en la capacidad intrínseca como dificultades para

oír, ver, recordar o movilizarse. La identificación y el manejo de estas capacidades pueden retardar la aparición de la discapacidad con necesidad de cuidados o de la dependencia funcional, representando un beneficio para prácticamente todas las personas mayores en algún momento de la vida.³ La metodología ICOPE prioriza la optimización de la capacidad intrínseca y funcional como factores clave para un envejecimiento saludable.

La Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas ha declarado el decenio de las Naciones Unidas del Envejecimiento Saludable (2021-2030), como la principal estrategia para lograr y apoyar las acciones destinadas a construir una sociedad para todas las edades.⁹ Para lograr los objetivos se proponen cuatro grandes áreas de acción:

1. Cambiar la forma en que pensamos, sentimos y actuamos hacia la edad y el envejecimiento. La discriminación contra la edad afecta a las personas, pero tiene efectos particularmente perjudiciales en la salud y el bienestar de las personas mayores.³
2. Asegurar que las comunidades fomenten las capacidades de las personas mayores. Un entorno y comunidad amigable con las personas adultas mayores es un mejor lugar para crecer, vivir, trabajar, jugar y envejecer en todas las edades.³
3. Ofrecer atención integrada centrada en la persona y servicios de salud primaria que responda a las personas mayores. Atención sanitaria de buena calidad vinculada a la prestación sostenible de atención a largo plazo.³
4. Brindar acceso a la atención a largo plazo para las personas mayores que la necesitan. Es esencial para mantener la capacidad funcional, disfrutar de los derechos humanos básicos y vivir con dignidad.³

En las siguientes recomendaciones encontrarán intervenciones que apoyan la atención integrada con enfoque multidisciplinario, considerando desde elementos básicos de comunicación hasta aquellas que promuevan un entorno que fomente y facilite un envejecimiento saludable.

RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LA ATENCIÓN DE SALUD DE LAS PERSONAS MAYORES DIRIGIDAS A PERSONAL ADMINISTRATIVO Y DIRECTIVO

1. Promover un entorno libre de discriminación y violencia hacia las personas mayores.⁹
2. Fomentar la atención multi e interdisciplinaria centrada en la persona.³
3. Facilitar el acceso a instalaciones adecuadas a la condición y las capacidades de las personas mayores.^{1,2}
4. Otorgar acceso prioritario a servicios de salud acordes a las necesidades de las personas mayores.^{1,2}
5. Destinar ventanillas de atención con personal capacitado y competente que brinde información que responda las circunstancias de las personas mayores.^{1,2}
6. Contar con recursos humanos capacitados y competentes en las distintas áreas de atención de salud y asistencia social.^{1,2}
7. Facilitar capacitación gerontológica y geriátrica al personal que brindará la atención.^{1,2}
8. Fomentar cursos y talleres dirigidos a las personas mayores y sus familiares en temas prioritarios de atención en salud, prevención y recomendaciones de autocuidado.^{1,2}
9. Promover la continuidad de la atención dentro del sistema de salud en México.^{1,2}
10. Promover la independencia, la capacidad de decisión y la participación social de todas las personas mayores.¹⁰
11. Fomentar entre la población una cultura de respeto y reconocimiento que promueva las capacidades de las personas mayores.⁹

RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LA ATENCIÓN DE SALUD EN LA VEJEZ DIRIGIDAS A LAS PERSONAS MAYORES

1. La salud es un compromiso personal, familiar y social que se comparte también con el equipo de salud.^{1,2}

2. Reconocer y buscar atención oportuna ante cambios en la visión y la audición.³
3. Adoptar y mantener una alimentación saludable a lo largo de toda la vida.¹¹
4. Procurar una hidratación adecuada durante el día.¹¹
5. Practicar ejercicio que incluya actividades de fuerza, equilibrio, flexibilidad y resistencia. Acudir a valoración para recibir un programa personalizado acorde a su estado de salud.¹¹
6. Disminuir la ingesta de refrescos y bebidas alcohólicas, evitar el consumo de tabaco u otras drogas, así como evitar el uso de medicamentos sin prescripción médica.³
7. Mantener al día su esquema de vacunación.^{1,2}
8. Prevenir accidentes en el hogar procurando un ambiente seguro, libre de obstáculos, bien iluminado y, de ser necesario, con las modificaciones apropiadas (barandales, rampas, antiderrapantes, señalizaciones, etc.).^{1,2}
9. Asistir a las consultas programadas llevando consigo una lista completa de los medicamentos que usa incluyendo productos alternativos o complementarios.³
10. Conversar con el personal de salud, indicando sus preferencias y prioridades en salud.^{1,2}
11. Participar en las actividades familiares, grupales, culturales, sociales y recreativas de su preferencia para evitar el aislamiento social y la soledad.¹¹
12. Portar una identificación o tarjeta de datos personales que incluya enfermedades, alergias, medicamentos que usa y teléfonos de contacto en caso de emergencia.^{1,2}
13. Realizar diversas actividades que representen desafíos progresivos, por ejemplo: leer, cantar, bailar, aprender un nuevo idioma o practicar deporte.³
14. Mantener un estado de ánimo positivo y control efectivo de estrés por medio de actividades de su interés y agrado.³
15. Procurar mantener horarios para dormir y despertar (incluso fines de semana).³

RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LA ATENCIÓN DE SALUD DE LAS PERSONAS MAYORES DIRIGIDAS A PROFESIONALES DE SALUD

1. Establecer una comunicación efectiva, algunas sugerencias:
 - Preguntar como desea la persona ser llamada. No dar por hecho que les gustan los diminutivos u otros como “abuelito”, “viejita”, “don o doña”.⁵
 - Mirar a la persona, hacer contacto visual y asegurarse que muestra atención.⁵
 - Asegurarse que la persona escucha y ve bien. De no ser así, tómelo en cuenta y ajuste su comunicación.⁵
 - Dirigirse a la persona mayor y no a su familiar o acompañante, a menos que requiera información adicional.³
 - Hablar claramente, con un volumen apropiado y lenguaje sencillo, evitando tecnicismos y no subir el tono de voz al grado de gritar.⁵
 - Preguntar las preferencias y opiniones con relación a su salud, los tratamientos y otras intervenciones de salud.^{1,2}
 - Los mensajes más importantes o información clave asegurarse que la ha entendido, pregunte en todo momento si hay dudas y aclárelas.³
 - Tomarse el tiempo necesario: Es importante adaptarse al ritmo de comunicación de la persona mayor, respetar sus pausas y no dar la impresión de estar apresurados o desinteresados.⁵
 - Ofrecer información clara y sencilla a fin de que en conjunto tomen las mejores decisiones con relación a la salud.^{1,2}
2. Considerar a la familia, las personas cuidadoras, como parte fundamental del equipo de salud. Proporcionar información acorde a los cuidados y seguimiento que amerite.^{1,2}
3. Procurar una capacitación constante que contribuya a reconocer la importancia del envejecimiento saludable y su repercusión en la calidad de vida propia, de las personas mayores y sus familiares.^{1,2}

4. Revisar a detalle la lista de medicamentos que usa la persona mayor tanto por prescripción como de manera libre para la optimización de la medicación.³
5. Verificar los esquemas de vacunación propuestos para este grupo de edad.^{1,2}
6. Fomentar la valoración de la salud bucodental al menos cada 6 meses.¹¹
7. Sugerir valoración nutricional en caso de pérdida de peso o disminución del apetito.³
8. Vigilar el estado afectivo y mental en busca de datos de alarma.^{1,2}
9. Promover la actividad física multicomponente, tomando en cuenta la condición de salud y preferencias personales.³
10. Fomentar el desarrollo de actividades lúdicas y recreativas, individuales o grupales, en la comunidad que favorezcan la socialización y participación.¹¹
11. Orientar sobre medidas de seguridad y prevención de accidentes.¹¹
12. Realizar un seguimiento que permita un control óptimo de las enfermedades crónicas presentes.¹¹
13. Brindar medidas de higiene del sueño acorde a las necesidades de la persona.³
14. Propiciar una atención centrada en la persona que incluya promoción de la salud.³
15. Respetar el derecho a la privacidad e intimidad.¹⁰

REFERENCIAS

1. Comisión Nacional de Arbitraje Médico. Informe anual de actividades 2024 [Internet]. CONAMED; 2014. Disponible en: http://www.conamed.gob.mx/conocenos/pdf/informe_conamed_2014.pdf Consultado: 01 febrero de 2024
2. Aguirre-Gas, H. Fajardo, D. G. Mahuina, C. E. Martínez, L. J. Rodríguez, S. J. Recomendaciones para el cuidado de la salud del adulto mayor. Septiembre de 2009; 14(3):44-59. Consultado: 02 febrero de 2024
3. Secretaría de Salud, Secretaría de Salud de la ciudad de México. Manual de entrenamiento en atención primaria a la salud de personas mayores [Internet]. Instituto Nacional de Geriátria; 2022. Disponible en: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/813749/Manual-AtencionIntegral-agosto-2022.pdf> Consultado el: 01 febrero de 2024
4. Avila, A. A. Sosa, T. E. Pacheco, P. J. Escobedo, A. MG. Bautista, E. V. González, G. V., et al. Guía de instrumentos de evaluación de la capacidad funcional [Internet]. Instituto Nacional de Geriátria; 2022. Disponible en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/813747/Guia_InstrumentosEvaluacion_2022_31oct.pdf Consultado el: 01 febrero de 2024
5. García, P. M. del C. Propuesta Plan de Trabajo 2023-2027 [Internet]. 2022. Disponible en: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/814403/Prop-Plan-Trab-InGer-Garcia-Pena.pdf> Consultado el: 01 febrero de 2024
6. Secretaría de Salud. Estado de la Enfermería en México [Internet]. Secretaría de Salud; 2018. Disponible en: http://www.cpe.salud.gob.mx/site3/publicaciones/docs/estado_enfermeria_mexico2018.pdf Consultado el: 16 febrero de 2024
7. Zárate, G. RA. Informe de Gestión 2019-2023 [Internet]. 2022. Disponible en: <https://web.eneo.unam.mx/wp-content/uploads/2022/12/infGestion151223.pdf> Consultado el: 02 febrero de 2024
8. Secretaría de Salud, Instituto Nacional de Geriátria. Protocolo para la Atención de las Personas Adultas Mayores por Enfermería [Internet]. 2017. Disponible en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/814346/Protocolo_PAM.pdf. Disponible en: https://cdn.who.int/media/docs/default-source/decade-of-healthy-ageing/decade-proposal-final-apr2020rev-es.pdf?sfvrsn=b4b75ebc_28&download=true Consultado el: 02 febrero de 2024
9. Organización Mundial de la Salud. Decade of health 2020-2030. 2020. Disponible en: <https://cdn.who.int/media/docs/default-source/decade-of-healthy-ageing/decade-proposal-final-apr2020rev-es.pdf?> Consultado el: 02 febrero de 2024
10. Organización Mundial de la Salud. Convención Interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores. 2017. Disponible en: https://www.oas.org/es/sla/ddi/docs/tratados_multilaterales_interamericanos_a-70_derechos_humanos_personas_mayores.pdf Consultado el: 05 febrero de 2024
11. Instituto Nacional de Geriátria. Tarjetas de recomendaciones para personas mayores [Internet]. Instituto Nacional de Geriátria; 2023. Disponible en: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/852421/Tarjetas-recomendaciones-v01.pdf> Consultado el: 01 febrero de 2024