

Extensión bibliotecaria ¿Capricho o necesidad? en el adulto mayor.

Autor: -Lic. T. Carmen Sánchez Martínez .

- Lic. Milagro Torriente Esquivel .

Biblioteca de Referencia Pol. Docente California, Municipio San miguel de Padrón

Correo electrónico: casm@infomed.sld.cu

Resumen

Reconociendo el cambio de paradigma hacia el envejecimiento sano y activo y los esfuerzos que se han hecho para reducir los conceptos negativos y los malos entendidos acerca del envejecimiento. La biblioteca del Policlínico docente “California” se dio a la tarea entre las funciones de extensión bibliotecaria, diseminar temáticas de salud de interés para las personas adultas en el círculo de abuelos “Celia Sánchez Manduley” reparto Dolores Veracruz respondiendo a problemáticas de salud de sus miembros. Partiendo de la primera acción, la práctica sistemática de ejercicios físicos ha evidenciado efectos moleculares beneficiosos en el organismo humano, produciendo cambios favorables en la función cardíaca y sobre el sistema vascular. Si a esto le añadimos la risa que surge durante la práctica de ejercicios físicos y el contacto entre ellos mediante los juegos realizados, provocando mejora en el estado de humor, regulando la presión sanguínea, el colesterol en sangre, libera el temor y la angustia, contribuye a un cambio de actitud etc.

El trabajo de la biblioteca con su comunidad es una opción que puede ayudar a mejorar la calidad de vida del adulto mayor, sensibilizar a sus trabajadores con las necesidades de las personas que los rodean y explotar las potencialidades que en muchos casos están por descubrir.

Introducción

La persona, como cualquier otro ser viviente, ha tenido que enfrentarse siempre a un conjunto de problemas existenciales como individuo y como especie. Para poder hacerles frente ha prodigado cuidados tanto sobre sí mismo como sobre sus congéneres, en un principio de forma intuitiva, evolucionando después por vías empíricas hacia la profesionalización. ¹

En los últimos cien años la ancianidad se ha convertido en un problema social importante. La sociedad no estaba acostumbrada a que un porcentaje tan alto de la población, cada día mayor, alcanzara una edad tan avanzada. No existían los complejos cuidados de salud para el anciano, ni existía apenas, aunque tanto se alude a ella, la convivencia trigeneracional o incluso cuatrigeneracional.

Uno de los puntos que preocupa especialmente a nuestra sociedad es que, dado que los ancianos son un colectivo de “no activos” que debe ser alimentado por el grupo de los “activos”, la relación numérica entre ambos es proporcionalmente desfavorable, cada día más, para el segundo grupo. ²

Las consecuencias del envejecimiento de la población, son múltiples y no siempre reconocidas. Existe una proporción elevada de ancianos sin hijos que los cuide, a causa de la existencia de un aumento del número de familias con pocos hijos o sin ellos. Independientemente del aspecto emocional, esta situación hace necesaria la intervención de recursos de la sociedad.

Otra de las consecuencias de la prolongación de la vida, es la de encontrarnos con núcleos familiares compuestos por 3 ó 4 generaciones. Es decir un matrimonio en edad laboral tiene a su cuidado sus hijos y otros familiares ancianos, lo que motiva cambios en las relaciones mutuas. ³

Pero la sociedad también preocupa a los propios ancianos, ya que son ellos los que sufren gran parte de las consecuencias negativas de la desproporción comentada. Los ancianos no han creado el problema de la ancianidad, son parte de él. Asumir este hecho y poner los medios para que los individuos consigan vivir una vida plena y satisfactoria a cualquier edad, es tarea de todas

las personas integrantes de un grupo determinado. Las formas sociales de producción han influido en todas las culturas sobre la suerte del anciano. La miseria o la riqueza, la seguridad o la inseguridad de la sociedad convierten a los ancianos en débiles poderosos. En el fondo la vejez, aun en situaciones de poder, es respetada, pero no amada ni deseada. En la literatura, las sátiras y burlas de la vejez son abundantes y constantes. Se considera que el viejo es una persona que ya no es de este mundo y que, por tanto, debe renunciar a satisfacciones y placeres de la vida. Cuando no acepta su “papel” es incomprendido por sus conciudadanos. ²

En el análisis de la historia de las civilizaciones se demuestra que el anciano casi siempre ha sido despreciado, o al menos soportado oficialmente y criticado en práctica, lo que pone de manifiesto que las condiciones socioculturales han propiciado diferentes formas y fundamentos teóricos de cuidados dispensados a los ancianos.

Con frecuencia, los grupos de autoayuda surgen por iniciativa de un profesional de la salud y la responsabilidad de su dirección recae poco a poco en líderes del grupo. La OMS reconoce que el movimiento de autoayuda en todas sus formas es un vehículo importante para conseguir la meta de “salud para todos”. Unos grupos pueden centrarse en el ejercicio regular: por ejemplo, un club de pérdida de peso puede organizar paseos diarios de un kilómetro. Los ancianos que han perdido a un ser querido pueden encontrar a otros que están pasando por los mismos quebrantos para discutir los aspectos prácticos y emocionales de la adaptación a la nueva situación. El grupo ayuda a los ancianos dolientes a modificar su enfoque en el pasado, a empezar a planificar la “vida de ahora en adelante” y a valerse por sí mismos en sus nuevas circunstancias. Compartir estas experiencias puede aliviar la depresión —ciertamente no la empeora. Hablando, caminando juntos o compartiendo pasatiempos activos, los miembros del grupo ayudan a combatir la depresión con medios fisiológicos. ⁴

La frecuencia de las pérdidas sociales y de los episodios de depresión aumenta progresivamente en los últimos años de la vida. El antídoto natural es la participación en grupos que comparten intereses o aficiones, actividades y comidas o meriendas, que

proporcionan un “cambio de escenario” a los que viven solos y proveen una red de apoyo social. El apoyo se da y se recibe al mismo tiempo; los que dan y los que reciben cambian de puesto a medida que lo hacen las circunstancias. Con gran frecuencia, dar es mucho más útil que recibir. ⁵

La Biblioteca del Policlínico Docente California está ubicada en el municipio San Miguel del Padrón específicamente Calle 52 y calzada de Guines. Rpto. Central- Consejo Dolores Veracruz, ofrece diferentes servicios a los usuarios, entre ellos préstamos internos, externos, inter-bibliotecarios, servicios de consulta y referencia, extensión bibliotecaria y servicios de información a la comunidad etc.

La biblioteca mediante la extensión bibliotecaria se encarga de realizar actividades de promoción de la lectura, promoción de la salud mediante la proyección de videos ,planificación de conferencias sobre problemáticas importantes de salud, campañas promocionales para prevenir aspectos negativos que estén influyendo en determinada población, encuentros con psicólogos, sociólogos, sexólogos y promotores de salud, formación de promotores de salud que ayuden a cambiar la actitud de la población hacia algunas enfermedades y eleven el nivel de conocimientos.

Para el desarrollo de estas actividades en la comunidad nos hacemos las siguientes interrogantes: ¿qué hacer para relacionarnos con la comunidad?, ¿cómo enseñarles a estas personas la función de nuestra biblioteca? ¿Cómo lograr mejorar la calidad de vida de la comunidad a través de un simple servicio bibliotecario?

En busca de las respuestas a estas interrogantes fue que surgió la idea de insertarnos en el círculo de abuelos “Celia Sánchez Manduley” del reparto Dolores Veracruz, considerando que este es un grupo vulnerable al cual se le puede incorporar de conjunto con los ejercicios físicos las actividades programadas por la biblioteca para mejorar su calidad de vida ya que mejoran sus sentimientos de autovaloración, ocupan su tiempo libre y reducen la pérdida de contenido de vida, porque una educación física efectiva los llena de regocijo y motivación y los ayuda a la satisfacción de sus necesidades.

Objetivos

Objetivo general:

Demostrar la importancia de la extensión bibliotecaria a través de sus fondos documentales en el círculo de abuelo “ Celia Sánchez Manduley” para lograr una mejor calidad de vida en la tercera edad.

Material y Método

Para el desarrollo del trabajo se consultó una amplia bibliografía Nacional e internacional, donde se pudo obtener experiencias valiosas de artículos y trabajos realizados por especialistas en el adulto mayor.

El servicio se ofrecerá en la comunidad, específicamente en lugar de reunión del círculo de abuelos, donde existan las condiciones espaciales y ambientales para ofrecer este servicio, además de buscar una interacción más dinámica entre sus miembros.

Análisis y discusión de los resultados

El círculo de abuelos círculo de abuelos “Celia Sánchez Manduley”, creado por el Médico, la enfermera de la familia y profesores de cultura física desde hace un poco más de 5 años, cuenta con la participación activa de los miembros de la comunidad, gracias a lo que se ha logrado la incorporación paulatina y mantenida de sus miembros.



Fig. 1. Circulo de abuelos "Celia Sánchez Manduley"

La Biblioteca del Policlínico logró desde hace 1 año la incorporación a este círculo de abuelos para ofrecer mediante el servicio de extensión bibliotecaria, la disseminación de temáticas de interés para este grupo de la comunidad así como estimular la lectura como forma de terapia para mejorar el estado de ánimo, elevar la autoestima, ocupar su tiempo libre etc.



Fig. 2. Participación del personal de la biblioteca en las actividades del círculo de abuelos.

Durante el año 2011 se diseminaron quince temáticas de nuestros fondos bibliográficos e información localizadas y recuperadas en las bases de datos nacionales relacionadas con la tercera edad.

Entre las temáticas promovidas aparecen:

- La importancia de los ejercicios físico en el adulto mayor.
- Principales enfermedades cardiovasculares.
- Accidentes en el adulto mayor.
- Polifarmacia en el adulto mayor.
- Alimentación en el adulto mayor.

- Sueño y descanso.
- Relaciones sexuales en el adulto mayor.
- Técnicas de autorrelajación.
- Entre otras

Los resultados obtenidos de estas acciones fueron los siguientes:

1. La diseminación de variadas temáticas logro mayor motivación entre los miembros del círculo de abuelo.
2. Exposición de sus propias experiencias a partir de los debates y conductas a seguir.
3. Solicitud de otros artículos a debatir en el colectivo.
4. Aumentó la radio audiencia al programa sobre salud, transmitido en Radio progreso por el Dr. Jorge Luis Valdés Rodríguez a las 6 am y 6 pm.
5. Aprendieron cosas que no conocían.

Consideraciones finales

- 1- Las actividades de promoción de salud realizadas, demostraron la capacidad receptiva de los miembros ante las informaciones transmitidas.
- 2- Proporcionó la información necesaria para comprender el proceso propio del envejecimiento.
- 3- Necesidad de extender la actividad de promoción hacia otros círculos de abuelos del área.

Bibliografía

- 1- Morfi Samper Rosa. La salud del adulto mayor en el siglo XXI. Rev Cubana Enfermer [revista en la Internet]. 2005 Dic [citado 2012 Feb 22] ; 21(3): 1-1.Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192005000300001&lng=es.

- 2-Primero de octubre: Día Internacional del adulto mayorOctober 1st: International Day of the Older Adult. Rev Cubana Enfermer [revista en la Internet]. 2008 Dic [citado 2012 Feb 22] ; 24(3-4): Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192008000300001&lng=es.
- 3-Dieta Nutricion, Prevencion de enfermedades Crónicas.[Citado 14 Febrero 2012]disponible en: <http://blogs.sld.cu/marionod/?p=15255>
4. Morfi Samper R. La salud del adulto mayor en el siglo XXI. Rev Cubana Enfermer. 2005; 21(3).
5. Amaro MC. Principios básicos de la bioética. Rev Cubana Enfermer. 2006;(1):32-