

Acimed 2006; 14(3)

Novedades

Infomed y el adulto mayor

[Ing. María Julia García Caso](#)

Resumen

Se exponen las experiencias de Infomed en el trabajo con la comunidad y los beneficios de las actividades con el adulto mayor, tanto en la población como entre los trabajadores de la organización. Se aborda la creación del círculo de abuelos "Las Mariposas"; así como los diferentes proyectos desarrollados como son: "Ganando juventud", "Para mi amigo sincero", "Amor y vida", "De lo urbano a lo rural", "Para un príncipe enano" y "La aguja contenta". El trabajo de una organización laboral con su comunidad es una opción para 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.

Palabras clave: Infomed, comunidad, adulto mayor.

Abstract

The experiences of Infomed in the community work and the benefits of the activities with the older adult, both in the population and among the workers of the organization, are exposed. The creation of "Las Mariposas" Grandparents' Circle, as well as the different developed projects, such as: "Gaining youth", "For my sincere friend", "Love and life", "From the city to the rural areas", "For a little prince" and "The happy needle", are approached. The work of a working organization with its community is an option to improve the quality of life of the older adult, to sensitise its workers with the needs of the people around them and to exploit potentialities that in many cases are yet to be discovered.

Key words: Infomed, community, older adult.

Copyright: © ECIMED. Contribución de acceso abierto, distribuida bajo los términos de la Licencia Creative Commons Reconocimiento-No Comercial-Compartir Igual 2.0, que permite consultar, reproducir, distribuir, comunicar públicamente y utilizar los resultados del trabajo en la práctica, así como todos sus derivados, sin propósitos comerciales y con licencia idéntica, siempre que se cite adecuadamente el autor o los autores y su fuente original.

Cita (Vancouver): García Caso MJ. Infomed y el adulto mayor. Acimed 2006;14(3). Disponible en: http://bvs.sld.cu/revistas/aci/vol14_3_06/aci13306.htm Consultado: día/mes/año.

Infomed es una organización que trabaja con tecnología de computación y telecomunicaciones, donde se crean productos y servicios electrónicos para beneficio del Sistema Nacional de Salud. Sin embargo, Infomed no sólo labora con productos y servicios especializados para el área de la salud, sino que además, se proyecta en el desarrollo de las relaciones con la comunidad donde se ubica y busca introducir aspectos de la cultura universal en su entorno, como medio para el enriquecimiento espiritual y la formación integral de sus trabajadores.



Fig. 1. Oficinas centrales de Infomed

Una clara visión sobre la necesidad de establecer sólidas relaciones con la comunidad – sus vecinos, escuelas, así como las organizaciones de masa y políticas- y el firme planteamiento de la dirección del centro en este sentido llevó a preguntarse: ¿qué hacer para relacionarnos con la comunidad?, ¿cómo ayudarnos de modo mutuo?, ¿cómo enseñarles a estas personas la función de nuestro centro?, ¿cómo hacer que compartan con nosotros nuestras posibilidades tecnológicas?, ¿cómo insertarnos en la vida cultural de nuestro entorno, en los avances de los centros de educación que nos rodean?, ¿cómo participar en las peñas que se realizan en esta área?, ¿cuáles medios pueden utilizarse para apoyar a estos hombres y mujeres con los que convivimos en el barrio?

La decisión sobre por dónde comenzar se inclinó a favor de los sectores de la comunidad más necesitados de relaciones y atención, en especial, aquellas personas que en un tiempo tuvieron una vida social activa y que, al jubilarse, vieron de repente reducido su espacio social, y las amas de casa, enfrentadas estoicamente a las numerosas dificultades que produjo el período especial el país.

Así, surgió un círculo de abuelos, que se bautizó con el nombre de “Las Mariposas”.

Desde el inicio de este proyecto comunitario, se descubrieron las potencialidades de Infomed para el desarrollo de nuevas y cálidas relaciones con su comunidad y entorno. A partir de éste primer proyecto, surgieron otros y se multiplicaron las iniciativas de aquellas personas que confiaron en las buenas intenciones de nuestro acercamiento. Hoy puede hablarse de una familia creada, de trabajos

desarrollados y de lo que aún queda por hacer entre ellos y nosotros.

En todo momento de su desarrollo, esta actividad a disfrutado del apoyo de la dirección de Infomed, de la comprensión de la importancia que tiene para todos el ser humano, de las posibilidades que ofrece el aprovechamiento de las áreas de la institución para realizar las actividades colectivas, del enfrentamiento exitoso a los obstáculos y dificultades, así como del entusiasmo de los que han compartido esta obra de humano quehacer.

Los proyectos actuales buscan ampliar las relaciones con la comunidad; contribuir a mejorar la calidad de vida del adulto mayor; sensibilizar a nuestros trabajadores con las personas de la comunidad, sus problemas, sus aspiraciones y sus inquietudes; enriquecer el espíritu y nuestros conocimientos para atender al adulto mayor; así como potenciar las posibilidades de una institución, y más que eso, que trabaja con información, en las relaciones con la comunidad y la atención a las personas con edad avanzada, en consideración a que una de las primicias mas importantes de los centros de ciencia y de la universidad cubana es su extensión a la comunidad.

Proyecto “ganando juventud”

Para desarrollar este proyecto, se utiliza el portal de la casa matriz de Infomed, esta es el área donde las personas realizan sus ejercicios físicos. Aunque existe un respeto a este espacio en el horario de los ejercicios como su actividad principal, en caso necesario, éstos se trasladan a otras áreas de la institución.



Fig. 2. Portal de las oficinas centrales de Infomed

Este primer proyecto, como puede observarse, se basó en la idea de introducir los ejercicios físicos como un elemento importante para aliviar los problemas relacionados con la tercera edad. Los adultos mayores, una vez incorporados a la actividad física, 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.

A su vez, desde el punto de vista económico, los ejercicios físicos representan un preciado ahorro de recursos para la economía nacional. Por ejemplo, la sarcopenia o pérdida de fuerza y masa muscular es un factor importante en la discapacidad y el deterioro en la vejez. Se calcula que en el año 2000, este trastorno provocó en los Estados Unidos de América, un gasto aproximado de 50 billones de dólares por concepto de institucionalizaciones y hospitalización. Su prevalencia es del 10 % en las personas mayores de 65 años; del 13 al 24 % entre las que rebasan los 70 y del 50 % en las que sobrepasan los 80. Para evitarla se recomienda realizar ejercicios físicos, así como participar distintas actividades sociales como en conferencias, talleres y otras.

Cada sesión de ejercicios, se inicia con el lema: “Ganando juventud en Infomed con salud” y concluye con la frase: “Las alegres mariposas se despiden cada día con más salud y alegría”. Al final de cada jornada de ejercicios se habla sobre las noticias más importantes, se conmemoran fechas históricas, se leen poemas o chistes, etcétera. Así, termina ese primer encuentro en la mañana, con una “carga espiritual positiva” muy necesaria para enfrentarse a las complejas situaciones de cada día.



Fig. 3. Abuelos haciendo ejercicio en el Proyecto “Ganando Juventud”

Proyecto “para mi amigo sincero”

La utilización una vez al mes del salón principal de la sede de Infomed en la capital del país, para que estas personas puedan disfrutar cómodamente sentadas del comentario de un buen libro, la lectura de poemas, incluso a veces de su propia creación, de adivinanzas y chistes, que son premiados en compañía del círculo de abuelos “El Quijote”, también presenta una buena acogida entre los participantes. Dicha actividad facilita la relación con personas ajenas a su comunidad, compartir con distintas personalidades de las letras invitadas, establecer y estrechar relaciones con instituciones culturales de la comunidad como la librería “Abel Santamaría”, así como adquirir obras que se venden para el disfrute, tanto de los trabajadores del centro como de todos los participantes en cada actividad.



Fig. 4. Salón de reuniones de Infomed

Esta actividad ha unido a trabajadores y comunidad en un empeño común: la cultura.



Fig. 5 Conversatorio sobre la importancia de la lectura y el libro



Fig. 6 Venta de libros a trabajadores del centro junto a los dos círculos de abuelos: “Las Mariposas de Infomed” y “El Quijote”

Proyecto “la aguja contenta”

El comedor de un centro de trabajo es un área que en la mayoría de los casos no recibe ningún uso hasta el horario del almuerzo.



Fig. 7. Comedor de Infomed

Entonces, dos veces al mes, las personas que lo desean se adiestran en el uso de la aguja y el dedal. Aquellas que saben y otras que desean aprender se reúnen en este sitio y, dirigidas por las más avanzadas, ponen sus manos en empeños fantásticos, expuestos a estas alturas en distintos lugares. Así, ellos han aprendido a hacer postales, piezas de naturaleza muerta y útiles para el hogar. Todos estos trabajos sirven de terapia ocupacional a las personas con necesidad de reconocimiento, de participación e intercambio. Con este proyecto, se contribuye a romper con la soledad, tan dañina en esta etapa de la vida, con independencia de que ayuda a perfilar su gusto estético, elevar la autoestima y obligar al ejercicio físico y mental.



Fig. 8. Exposición de tapices en el complejo comunitario “Las Terrazas”



Fig. 9. Exposición de tapices en el Balneario Ciego Montero

Esta actividad se realiza también en el comedor de Infomed. Una vez por semana, se reúne y ensaya en este lugar, un grupo previamente seleccionado de personas con talento para el canto que, en algunos casos, desearon cantar durante toda su vida y nunca tuvieron la oportunidad. La realización de esta actividad, que incentiva el mundo espiritual de las personas de la tercera edad, es otra opción para ocupar su tiempo libre y es útil en la esfera social, porque facilita amenizar actividades culturales y de diversión. Canciones antológicas del cancionero cubano e internacional, hacen recordar a quienes las ejecutan y las oyen momentos vividos con anterioridad. Este proyecto no es más que una práctica de masificación de la cultura como ha pedido nuestro Comandante en Jefe.



Fig. 10. Ensayo del coro en el comedor de Infomed



Fig. 11. Actuación del coro en la comunidad de “Las Terrazas”

Este espacio también comprende la realización de los cumpleaños colectivos de los miembros del círculo de abuelos y propicia un ambiente para compartir con los trabajadores de la institución.



Fig. 12. Preparando los festejos



Fig. 13. Homenajeados

Proyecto “para un príncipe enano”

Extender nuestras buenas acciones hacia el entorno del centro es un objetivo de la organización.

Con dicho fin, se inició un programa de relaciones con los niños más pequeños del barrio: los “pequeños príncipes”. Hasta el jardín de la infancia “Rayitos de Sol” ha llegado la amistad y colaboración de Infomed. Las visitas realizadas a los niños de nivel preescolar en este jardín han calado muy hondo nuestros corazones y han servido para esa comunicación tan necesaria entre las personas más pequeñas y las mayores.

Uno de sus objetivos es el acercamiento natural y espontáneo entre las distintas generaciones, así como educar a los pequeños en el amor y el respeto al adulto mayor, a la vez que nos educamos nosotros en el cariño y su comprensión. La actividad por el natalicio de José Martí unió coros, poesías y cantos; las flores llegaron ese día de pequeñitas manos y de manos abuelas.



Fig. 14. Actividad por el natalicio de José Martí

Proyecto “de lo urbano a lo rural”

Este proyecto nació a raíz de una visita realizada en el año 2003 a la comunidad de Las Terrazas, principal asentamiento humano de la primera reserva de la biosfera que la UNESCO declaró en Cuba en 1985.



Fig. 15. Llegada a la comunidad “Las Terrazas”

Una vez al año, se prepara un viaje a esta comunidad con el propósito de llevar al colectivo rural de la tercera edad de esa parte tan hermosa de los campos cubanos las experiencias de nuestro trabajo con el adulto mayor. De ellos, hemos, a su vez, aprendido como se desenvuelve su vida en ese medio. A partir de nuestras visitas, se creó un coro, se realizaron trabajos manuales y se mantiene un intercambio basado en una “valija de la amistad” con trabajos realizados en nuestro círculo que se envían como regalos. Allí, se celebran los cumpleaños de ambos círculos y se comparte entre música y alegría el disfrute de una segura tercera edad.

Estas y otras actividades, en ocasiones, gestadas desde la iniciativa de personas que en un momento de su vida se sintieron aisladas, solas y desatendidas, demuestra que aún con escasos recursos, pero con atención, empeño y mucha comprensión, puede lograrse una mejor calidad de vida en la comunidad.

Algunos resultados

Hace aproximadamente año y medio, se realizó una encuesta a 40 adultos mayores incorporados a este proyecto. Entre sus resultados, se encuentran:

- El 100 % han conocido personas que los han ayudado en esta etapa.
- El 97.5 % manifiesta sentirse más ágil.
- El 92.5 % ha encontrado nuevas amistades.
- El 90 % piensa menos en las enfermedades.
- El 82.5 % considera que el círculo le ha ayudado en su vida personal.
- El 80 % desea incorporarse a la “Universidad del adulto mayor”.
- El 75 % se siente más contento.
- El 72.5 % ha aprendido cosas que no conocía.
- El 67.5 disfruta de actividades culturales en las que antes no participaba.
- El 55 % ha realizado actividades que siempre anheló realizar.
- Al 52.5 % le gustaría aprender computación.

Dicha encuesta se realizó cuando el círculo de abuelos “Las Mariposas” contaba con 45 adultos mayores. Hoy reúne a 67 personas, que no sólo participan en los proyectos referidos sino que, con el entusiasmo de todos, logró la creación en Infomed de una filial de la “Universidad del adulto mayor”, donde se han graduado 35 alumnos, que ahora continúan con un post grado de computación.

También, se realizan visitas a museos y actividades junto con los trabajadores de Infomed.

Los integrantes del círculo se ayudan mutuamente cuando alguno tiene problemas personales o familiares; se acompañan al médico, a los teatros, cines, etcétera. Ellos, también, han tomado parte en varios programas educativos para la salud emitidos por la televisión cubana, así como en congresos de longevidad satisfactoria, en fin, que han ampliado su familia y aprendido a superar la soledad y los estados de ánimo negativos.



Fig. 16. Inauguración del primer curso de la Filial de la Universidad del Adulto Mayor



Fig. 17. Clase impartida en la Universidad del Adulto Mayor

Por nuestra parte, hemos ganado en conocimiento sobre esta etapa de la vida. Las personas de la tercera edad con las que trabajamos nos han enriquecido como seres humanos; ahora, comprendemos mejor a nuestros propios familiares en esta etapa de la vida y gracias a este trabajo, nos sentimos más comprometidos con la atención a los trabajadores nuestros que se jubilan.

Objetivos por cumplir

- Incrementar las opciones de esparcimiento disponibles como son las visitas a lugares históricos, culturales y recreativos.
- Acercarnos más a las instituciones educacionales y culturales, así como a las organizaciones políticas y de masas de la comunidad.
- Compartir más con el núcleo familiar de estas personas.

Consideraciones finales

El trabajo de una organización laboral con su comunidad es una opción para 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.

Es recomendable extender esta experiencia a otras instituciones. Su introducción, sin dudas, aportará nuevas soluciones al problema de la atención al adulto mayor en cada comunidad.

Recibido: 21 de abril del 2006. Aprobado: 27 de abril del 2006.

Ing. *María Julia García Caso*. Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas-Infomed. Calle 27 No. 110 e/ N y M, El Vedado. Plaza de la Revolución. Ciudad de La Habana. Cuba. Correo electrónico: mayun@infomed.sld.cu

[1Ingeniera Mecánica. Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas-Infomed.](#)

Ficha de procesamiento

Términos sugeridos para la indización

Según DeCS1

RED DE TELECOMUNICACIONES; ANCIANO.

TELECOMMUNICATION NETWORK; AGED.

Según DeCI2

INFOMED.

INFOMED.

1BIREME. Descriptores en Ciencias de la Salud (DeCS). Sao Paulo: BIREME, 2004.

Disponible en: <http://decs.bvs.br/E/homepagee.htm>

2Díaz del Campo S. Propuesta de términos para la indización en Ciencias de la Información.

Descriptores en Ciencias de la Información (DeCI). Disponible en: <http://cis.sld.cu/E/tesauro.pdf>