



VIVIR MÁS AÑOS Y VIVIR MEJOR

Ciclo vital familiar e individual





VIVIR MÁS AÑOS Y VIVIR MEJOR

La presente guía anticipatoria pretende ser una herramienta orientada a la promoción de salud, prevención de enfermedad a nivel individual, familiar y comunitario.

Entrega un conjunto de indicaciones, ideas que se entregan al usuario, y su familia para evitar o comprender mejor los eventos que puedan suceder en el ciclo vital.

Las intervenciones propuestas en la presente guía están orientadas hacia el autocuidado, con el objetivo de detectar e intervenir Factores de riesgo modificables y la estimulación de los factores protectores de salud que permitan cambios en los estilos de vida del usuario, familia y/o comunidad.

No debemos olvidar las funciones de la salud pública por lo que buscamos como equipo revalorizar las actividades de promoción y prevención como una herramienta fundamental del equipo de salud, de bajo costo y con una tremenda capacidad de impacto en la calidad de vida de nuestros usuarios





SE PUEDE ENVEJECER SALUDABLEMENTE



El envejecimiento saludable es el proceso de aprovechamiento máximo de las oportunidades para tener un bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida.

Lo primero es asumir los cambios que se van estableciendo, no sólo en el organismo, sino también en el entorno y a lo largo de la historia de cada cual, entenderlos como algo normal y positivo.

Mirémoslo así: La adultez mayor es una época de la vida llena de interés y de oportunidades.

En ella podemos realizar, de forma más sosegada infinidad de actividades que durante la vida activa laboral u ocupacional no hemos podido hacer, debido a las prisas y responsabilidades propias de la edad adulta.

A medida que envejecemos podemos seleccionar y potenciar aquellas cosas que tienen sentido para nosotros mismos y dedicarles el tiempo y atención que precisan, darles prioridad. Llenar de contenido todo lo que hagamos.

“Vivir a tope”, debería ser un motivo a lo largo de nuestra vida, incluida la vejez, época en la que podríamos profundizar en su verdadero sentido.





CICLO VITAL INDIVIDUAL

El ciclo de vida individual corresponde al ciclo de desarrollo de cada persona pasando por las diferentes etapas de la vida como son por ejemplo la niñez, adolescencia, edad adulta y la vejez. Cada una de estas, involucra cambios en la persona en sus diferentes dimensiones biológicas, psicológicas y sociales y que implican procesos de adaptación tanto individual como familiar. El ciclo de vida tiene además connotaciones sociales e históricas en cada individuo y comunidad.

La adultez mayor puede considerarse como una etapa crítica del ciclo vital por la serie de cambios y adaptaciones, que el adulto mayor debe realizar y los posibles contextos sociales de desvalorización de las personas mayores. La vejez posee su propio conjunto de normas, roles, expectativas y status, y es la sociedad la que establece una pauta social sobre la edad que corresponde a este ciclo.





CICLO VITAL FAMILIAR

En relación al ciclo vital, cada familia pasa por diferentes fases durante su vida y cada nueva fase presenta una potencial oportunidad o amenaza para su equilibrio. En el tránsito por el ciclo vital, la familia oscila entre períodos de estabilidad y de cambio, denominados crisis familiares, que originan momentos de estrés, debido a que la familia requiere de la adaptación de su estructura y dinámica. Estas crisis son parte del ciclo vital de una persona o familia y marcan el paso a una nueva etapa, se les denomina crisis normativas y por lo tanto, es posible anticipar su ocurrencia y preparar a las personas y familias para mantener su equilibrio funcional, por ej. nacimiento de un hijo, hijo adolescente, salida de los hijos del hogar, etc. Cuando los eventos no son predecibles y/o esperados para una etapa del ciclo vital se les denomina crisis no normativas y las personas no se encuentran preparadas para afrontarlas, requiriendo apoyo específico para superarlas, por ej. muerte de la pareja o pariente cercano, divorcio o separación definitiva, enfermedad o accidente serio, pérdida del trabajo, problemas de salud de un familiar cercano,





**Centro de
Salud Familiar**
Villarrica



**Programa Comunal de
Promoción en Salud**

***SI TIENE DUDAS O BUSCA INFORMACION
CONTACTENOS AL FONONO 452419066***



***SIEMPRE ESTAMOS DISPUESTOS A COLABORAR CON
SU SALUD Y LA DE SU FAMILIA***

