

COMUNICACIONES

122

C. V. Rodríguez Gómez<sup>1</sup>  
S. García Jardón<sup>2</sup>  
M. A. Barbosa Álvarez<sup>2</sup>  
M. A. Tresandi P.<sup>2</sup>

Necesidades básicas en ancianos  
de residencias y asilos de Vigo y  
Tuy

1 Profesora escuela U. de enfermería de Vigo  
2 Alumnos E.U.E. de Vigo

**Correspondencia:**  
C.V. Rodríguez Gómez  
C/ Cruz Blanca 11-2º  
36205 Vigo (Pontevedra)

**RESUMEN**

El conocimiento de las actividades cotidianas de los ancianos institucionalizados permitirá potenciar aquellas que desde la perspectiva de la enfermera considere más favorecedoras para conseguir un doble objetivo de prolongar la vida en la residencia y sobre todo mejorar la calidad de vida del anciano. Fruto de esta revisión se propone una serie de actividades concretas para aproximarse a ese propósito.

**PALABRAS CLAVE**

Anciano institucionalizado; Actividades vida diaria; Propuestas.

**ABSTRACT**

*From the point of view of the nurse, the knowledge of the everyday activities of the institutionalized elderly will let us enhance those activities which the nurse considers more appropriate to achieve the double objective of both prolonging life in the residence and improving the overall quality of life of the elderly. The result of this review proposes a series of concrete activities in order to come closer to that objective.*

**KEY WORDS**

*Institutionalized elderly; Everyday activities; Proposals.*

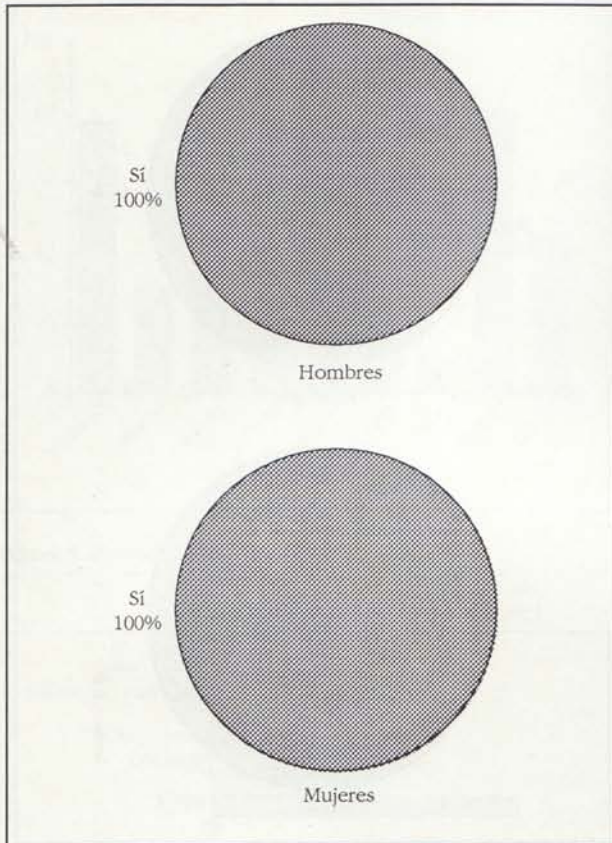


Figura 1. ¿Le tratan bien en este lugar?

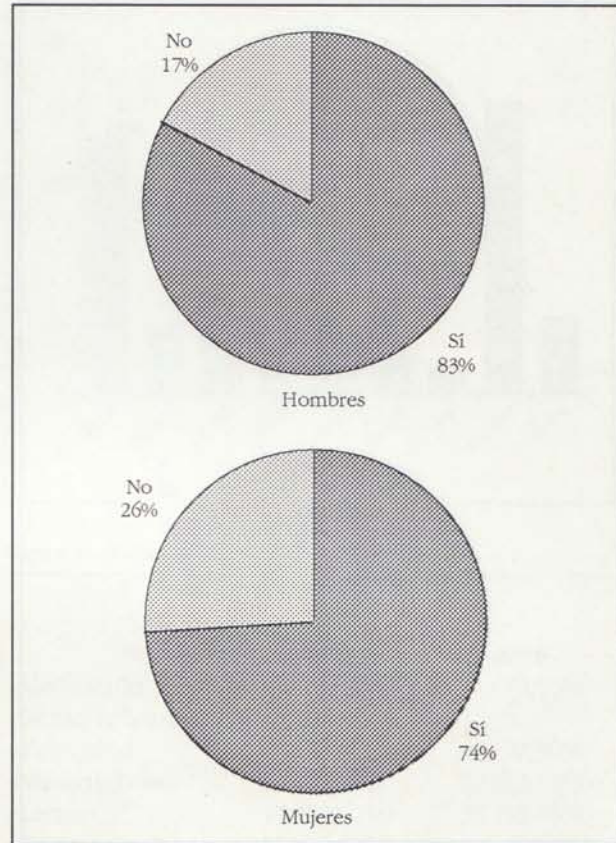


Figura 2. ¿Puede lograr sus actividades de ocio y distracción?

## INTRODUCCIÓN

La vejez no es una enfermedad, sino un ciclo vital como la adolescencia. La mayoría de los ancianos están sanos, pero la edad los va haciendo más vulnerables a la enfermedad, a las incapacidades y al aislamiento.

La inactividad puede ser un factor que da lugar a la atrofia y vejez patológica. De ahí que resulte fundamental conocer las actividades comunes de los ancianos durante el día, para potenciarlas. De hecho, hemos de tener en cuenta que el grado de satisfacción vital que experimenta un anciano está en relación directa a su sentido de buena salud y sus posibilidades de actividad e independencia.

## OBJETIVOS

- Investigar cuáles son las actividades que a diario

llevan a cabo los ancianos para distraerse.

- Conocer si en los asilos y residencias se cubren las necesidades básicas de utilidad y divertimento en estas personas de edad avanzada.

- Asimismo pretendemos descubrir algunas directrices que ayuden a que la vida de los ancianos en las residencias y asilos sea todavía válida para autorrealizarse.

## MATERIAL Y MÉTODOS

- Cuestionario:

Para llevar a cabo este trabajo de investigación se ha hecho una entrevista personal a un grupo de ancianos que viven en residencias o asilos.

El cuestionario que se les presentó constaba de tres partes: el primer bloque investiga acerca de las actividades que realizan durante el día; en el bloque siguiente

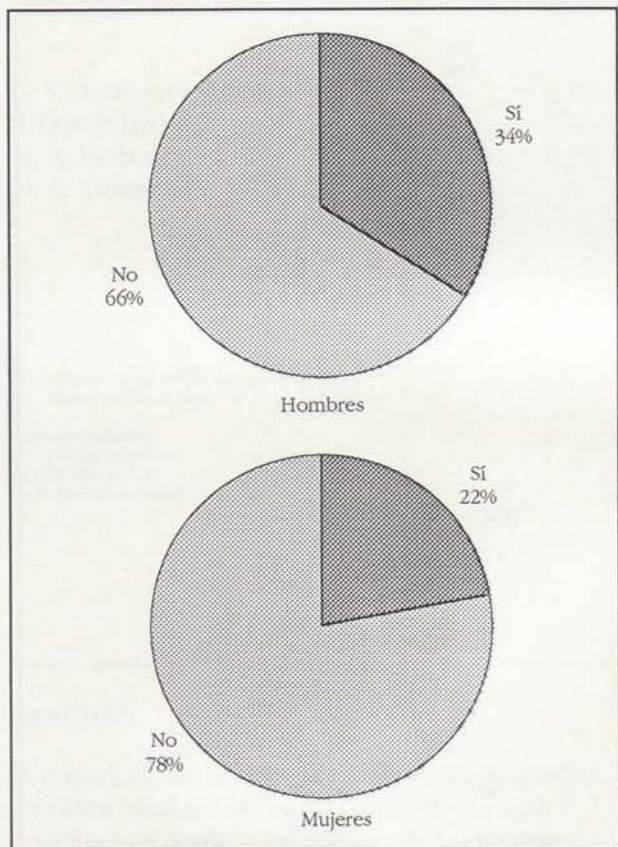


Figura 3. ¿Le gustaría algo que no tiene ahora?

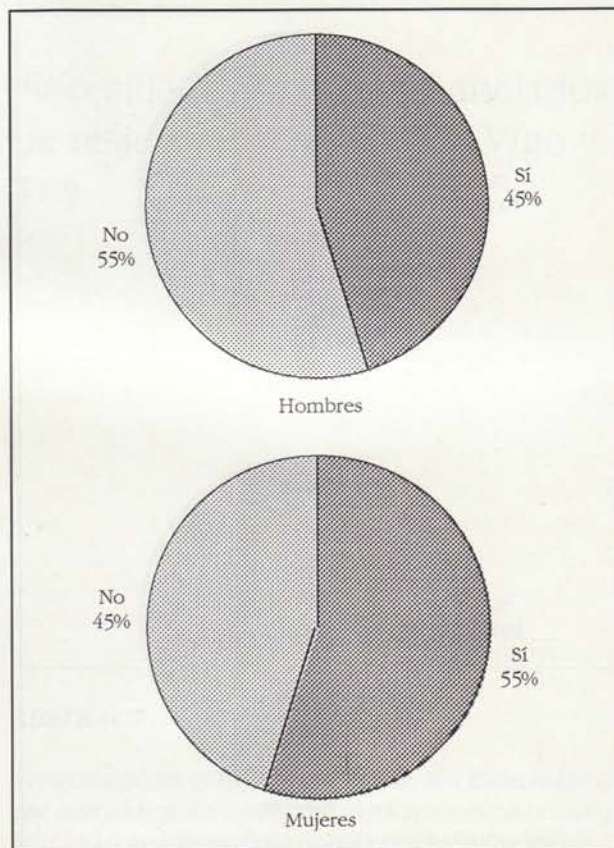


Figura 4. ¿Influye el trato del personal?

se les pregunta por las actividades que desearían hacer, y ya en el último bloque se incluyen preguntas generales en torno a la residencia o asilo donde conviven.

### Muestra

La encuesta se realizó aleatoriamente a 94 individuos (65 mujeres y 29 hombres) repartidos entre tres residencias y asilos de las ciudades de Vigo y Tuy.

### Cuestionario

#### 1. Actividades durante el día:

- ¿Ve la T.V.; escucha la radio?
- ¿Realiza trabajos manuales?
- ¿Lee libros, revistaS,...?
- ¿Pasea diariamente?
- ¿Ocupa el tiempo en juegos de azar?

- ¿Va al cine, al teatro,...?
- ¿Dedica tiempo a la oración, la meditación,...?
- ¿Ayuda al personal?

#### 2. Otras cosas que desearía hacer:

- Estoy satisfecho plenamente con lo que hago.
- Me gustaría pasear más, asistir a más conciertos,...
- ¿Le gustaría viajar?
- ¿Le gustaría pescar, practicar algún deporte?
- ¿Le gustaría asistir a cursillos?
- Desearía realizar otras cosas pero mi edad/enfermedad no me lo permite.

#### 3. Preguntas generales:

- ¿Puede lograr en este lugar las actividades de ocio y distracción que desea?
- ¿Piensa que se debe colaborar en los trabajos de la residencia?
- ¿Influye el trato del personal en su vida?

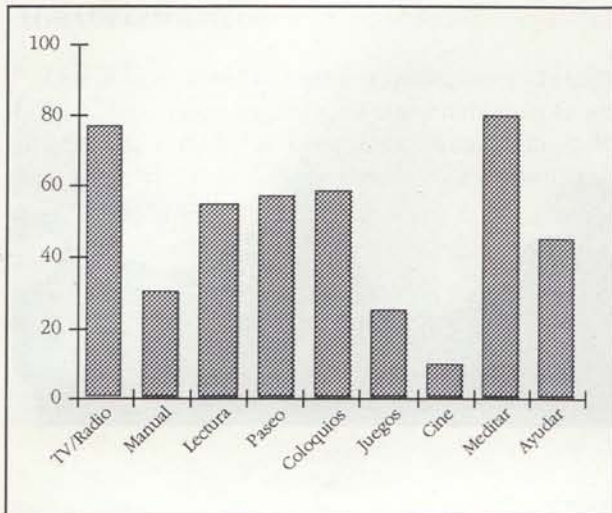


Figura 5. Actividades diarias. Mujeres.

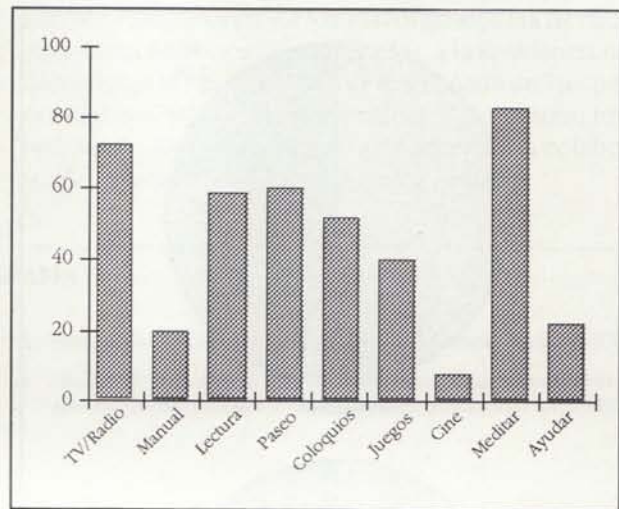


Figura 5. Actividades diarias. Hombres.

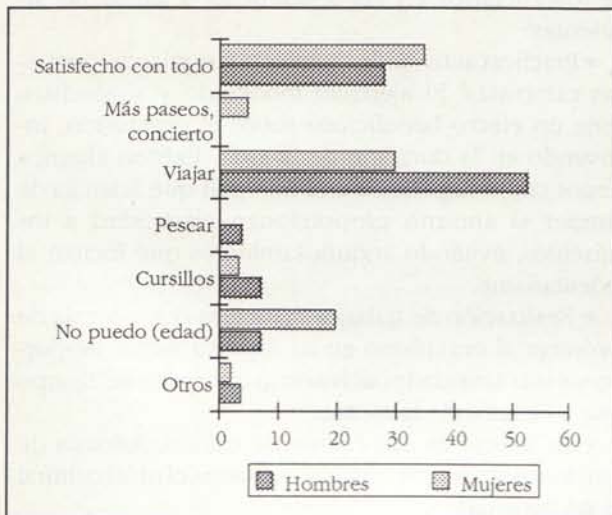


Figura 7. ¿Qué otras cosas desearían hacer que ahora no hacen?

- Qué tal le tratan en la residencia/asilo?
- ¿Qué le gustaría tener ahora?

## RESULTADOS DEL CUESTIONARIO

- *Actividades diarias que llevan a cabo los ancianos para distraerse.*

	Hombres	Mujeres
- Meditación (rezar, reflexionar...)	24 (82,76%)	51 (78,65%)
- Televisión	21 (72,40%)	47 (72,30%)
- Manualidades	6 (20,69%)	20 (30,77%)
- Lectura	17 (58,62%)	35 (53,85%)
- Paseo	18 (62,07%)	36 (55,38%)
- Conversar	15 (51,72%)	38 (58,46%)
- Juegos de azar	12 (41,38%)	18 (27,69%)
- Cine, teatro	3 (10,34%)	6 (9,23%)
- Ayudar al personal	13 (44,83%)	16 (24,61%)

### • Otras actividades que desearían hacer

	Hombres	Mujeres
- Satisfecho con todo	9 (31,03%)	25 (38,46%)
- Más paseos, conciertos	0 (0,00%)	3 (4,61%)
- Viajar	15 (51,72%)	20 (29,23%)
- Deportes	1 (3,44%)	0 (0,00%)
- Cursillos de aprendizaje	2 (6,89%)	4 (6,15%)
- No pueden hacer más (condiciones físicas)	2 (6,89%)	13 (20,00%)

## CONCLUSIONES

- 1) Como actividades más comunes que a diario llevan a cabo los ancianos para distraerse destacan:

126

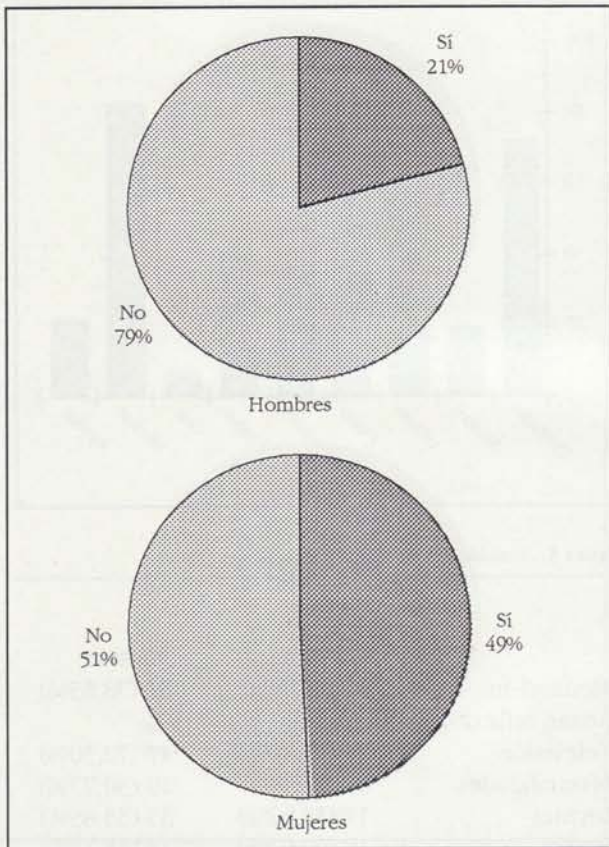


Figura 8. ¿Interviene en los trabajos de la residencia?

meditar (rezar, reflexionar,...), ver la televisión, leer, pasear, conversar; frente a: los trabajos manuales, los juegos de azar, el cine, el teatro o ayudar al personal.

2) Se cubren las necesidades básicas de utilidad y ocio en los asilos y residencias por parte del centro aportando medios para las siguientes actividades: ver televisión, leer, pasear y hacer deporte.

Se cubren las necesidades básicas de ocio y distracción en los asilos y residencias individualmente cada anciano en las siguientes actividades: conversar, meditar, realizar trabajos manuales, distraerse con juegos de azar e ir al cine y al teatro. Igualmente colaboran en la marcha del centro con actividades de limpieza cubriendo sus necesidades de utilidad.

3º Con el estudio de los resultados obtenidos de las actividades que desearían hacer aportamos como



Figura 9.

propuestas que pueden mejorar la calidad de vida de los ancianos en las residencias y asilos las siguientes:

- Practicar actividades suaves como paseos, pequeñas caminatas. El ejercicio moderado y sistemático tiene un efecto beneficioso sobre el organismo, influyendo en la duración de la vida. Existen algunos juegos como la petanca o el minigolf que además de distraer al anciano proporcionan elasticidad a los músculos, evitando anquilosamientos que incitan al sedentarismo.

- Realización de trabajos manuales que además de favorecer al organismo en su aspecto físico, proporcionan una actividad positiva ocupando parte del tiempo libre y ejercitando la mente.

- La lectura es una fuente de cultura. Además de entretener, mantiene e incluso aumenta el nivel cultural de las personas.

- La diversión y las actividades recreativas en grupo son muy positivas. La actividad social mejora la calidad de vida del anciano e igualmente la prolonga. Por el contrario la soledad y el aislamiento pueden dar lugar a la inactividad física y mental.

- Es aconsejable mantener una actitud abierta ante lo que sucede, ante los demás y ante uno mismo. Esto ayudará a aceptar las cosas tal y como son y a mejorar la calidad de vida de nuestros ancianos.

La vejez es una etapa más de la madurez. Dependerá de cada uno la forma en que lleguemos a ella y cómo la vivamos.



### AGRADECIMIENTOS

Queremos expresar nuestro agradecimiento a todas las personas encuestadas que tan amablemente respondieron a nuestras preguntas. Igualmente a los responsables de la Congregación de Hermanas del

Sagrado Corazón y de los Santos Ángeles, a las Hermanitas de los Ancianos Desamparados, a la Residencia de Caixavigo, a la Residencia Fe y Paz y al Asilo de Tuy por permitirnos hablar con sus residentes sin ningún impedimento. Del mismo modo agradecemos la colaboración prestada por Julio F. Álvarez Araujo.

127

### BIBLIOGRAFÍA

- 1 Llamas Olivert MA, Benavent Boluda A. *Estilos de vida sanos en los mayores*. Edición especial. Dirección General de Salud Pública de la Conselleria de Sanitat i Consum de la Generalitat Valenciana, 1992.
- 2 Duocastella R. *Informe sobre la tercera edad*. Ciencias Sociales, 1976.
- 3 Montero JP, Aliá Aponte C, Acébal J, Cervera Ortega S. *Enciclopedia familiar de la Medicina y Salud*. Servagrup Ediciones SA, 1988.