

*Jornada Nacional de Enfermería  
Geronto - Geriátricas*

# ***TERAPIAS COMPLEMENTARIAS EN EL ADULTO MAYOR***

E.M. LORETO ROJAS C.  
E.M. PAULINA VARGAS.  
TERAPEUTAS CASA BAMBU



# AUTOUIDADO ADULTO MAYOR







# PROBLEMAS DE SALUD DEL ADULTO MAYOR

- CAPACIDAD FUNCIONAL (2012)
  - 41%: AUTOVALENTE SIN RIESGO
  - 29% AUTOVALENTE CON RIESGO
  - 17% DEPENDENCIA
- ENCUESTA DE SALUD: 2009-2010
  - HTA/DM/EPOC/NEUMONIAS
  - DETERIORO COGNITIVO Y DEMENCIA 10,4% ,  
AUMENTA A 20,9% EN 80 AÑOS Y MAS

# MAYORES PROBLEMAS

- ESTITIQUEZ
- SEQUEDAD
- DISM. MASA MUSCULAR
- MOVILIDAD / DOLOR
- POLIFARMACIA
- PERDIDA MEMORIA
- DEPRESION
- ESTADOS ANSIOSOS
- PROBLEMAS CRONICOS NO TRANSMISIBLES



# ELEMENTOS Y DOSHAS



पित्त



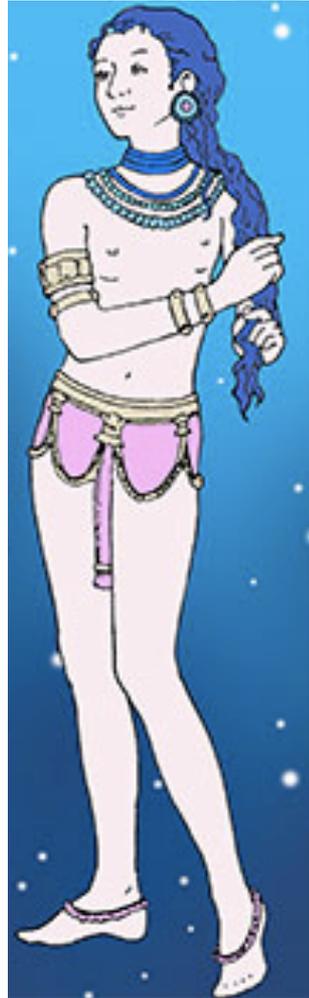
वात



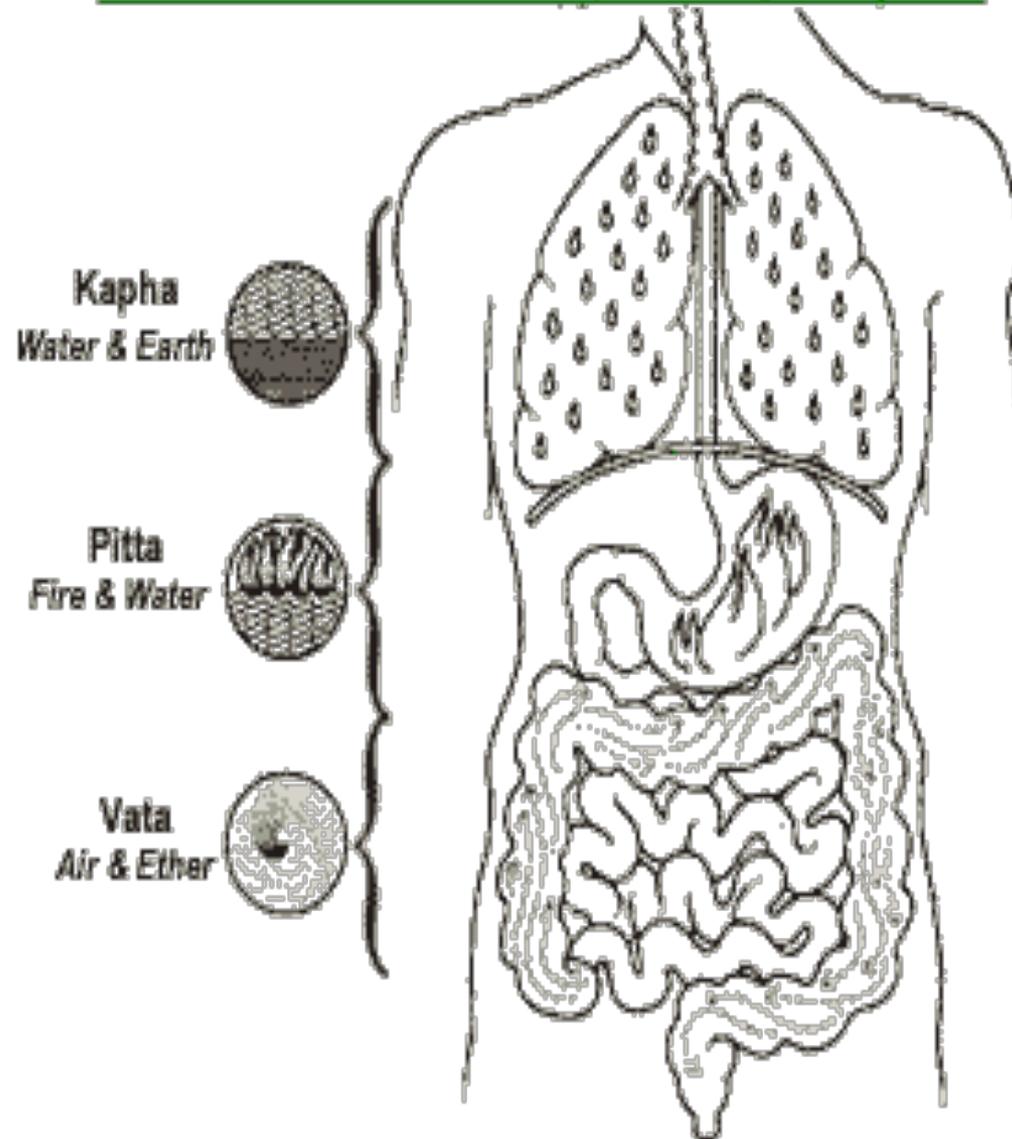
कफ

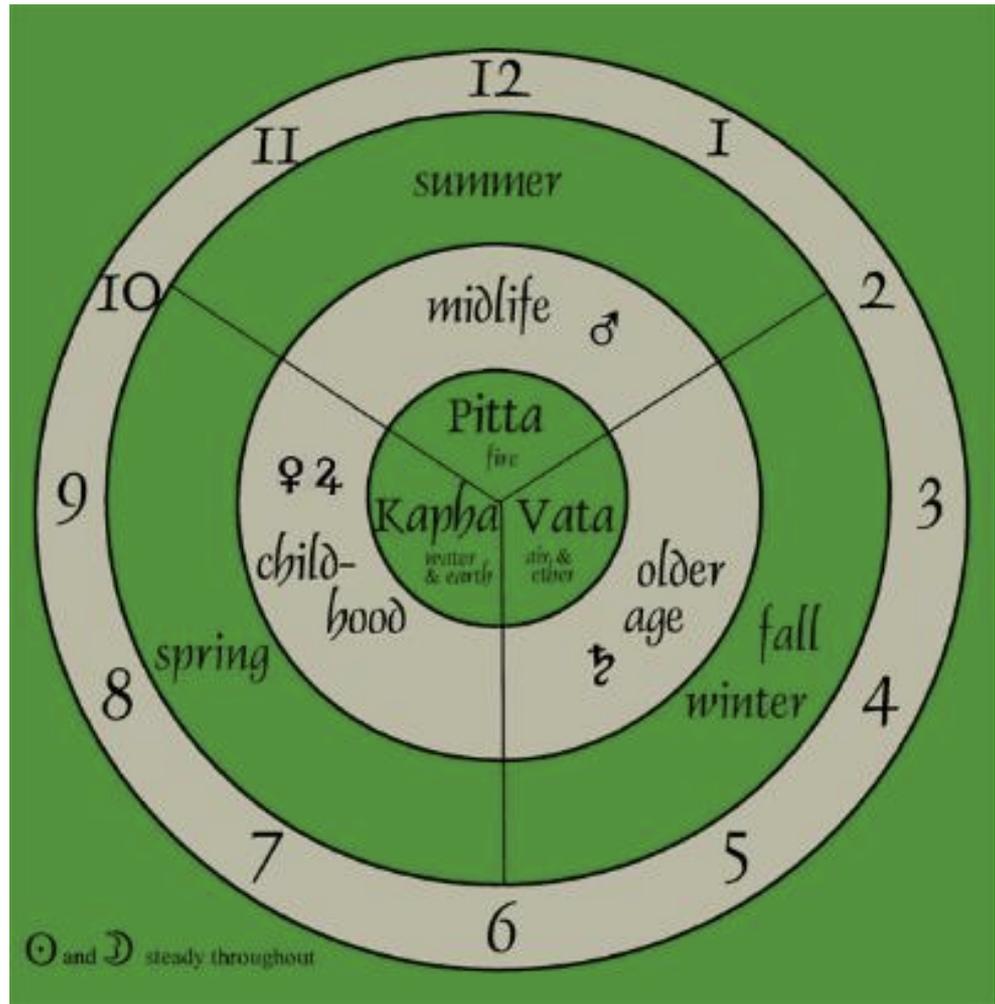


# DOSHAS FISICO, MENTAL Y EMOCIONAL



# The Seats of Vata, Pitta, Kapha





# RUTINAS DIARIAS ( DINACHARYA)

- Despertar antes de la salida del sol
  - Adulto mayor duerme menos.
- Orinar y limpieza del intestino.
- Cepillar los dientes y usar el raspador de lengua.
- Despertar el fuego digestivo a través de la ingesta de agua. Tomar un vaso de agua tibia con zumo de medio limón y una pizca de sal.



- Limpieza de las fosas nasales, favoreciendo la entrada del Prana por la nariz con suero fisiológico tibio o agua hervida entibiada con una pizca de sal
- Practica espiritual de acuerdo a la creencia personal.
- Aplicar aceite en el cuerpo
- Baño
- Practica de Pranayamas: Respiración alterna
- Meditación: con mantras
- Practica de ejercicio:
- Actividades del día
- Baño al final del día.



- Si es posible, repetir la secuencia de yoga, pranayama y meditación.
- Cena: liviana con alimentos de fácil digestión: verduras, arroz, no consumir proteínas ni vegetal ni animal en la noche
- Escuchar música armónica, películas con historias eleven el espíritu, lecturas de auto ayuda o relajante



# HORARIOS DE COMIDA ADECUADO SEGÚN AYURVEDA

- Desayuno: 06:30 a 08.30
- Colación: 10:30 a 11:00
- Almuerzo: 12:30 a 13:30
- Colación: 16:00 a 16:30
- Comida: 19:00 a 19:30
- Verano: última comida 20:00
- COMIDA TIBIA, COCIDA Y UNTUOSA
- Comer sólo con hambre
- No antes de haber digerido comida anterior
- Colaciones livianas



**AMARGO**



**ACIDO**

**PICANTE**



**SALADO**

**ASTRINGENTE**



**DULCE**



**ASTRINGENTE**

- Dulces / ácidos / amargos
  - Considerar patologías anexas
  - EPOC: disminuir leche de vaca y derivados
- Ejemplo de desayuno:
  - Lácteos con canela o cúrcuma o clavo o vainilla
  - Jugo de frutas con chía, linaza o avena, remojada del día anterior
  - Pan integral o blanco ( ojala no de trigo)
  - Avena cocinada con frutas
  - Cereal con leche vegetal ( arroz, avena, almendras)
  - Leche vegetal con cacao
  - Azúcar de caña
  - Mantequilla o ghee
  - Palta
  - Mermelada natural

# ACTIVIDADES BASICAS

- Alimentación con tendencia a ser vegetariana
- Aplicación de aceites en forma diaria
- Consumir alimentos rasayanicos como el ghee
- Mantener actividades diarias y funciones básicas en el día
- La meditación o la oración es fundamental



# Tónico Rasayana:

• Polvo fino de Canela ( <i>Cinnamomum zeylanicum</i> )	25 g
• Polvo fino de Jengibre ( <i>Zingiber officinalis</i> )	10 g
• Polvo fino de Clavo de olor ( <i>Eugenia caryophyllata</i> )	5 g
• Polvo fino de Nuez Moscada ( <i>Myristica fragrans</i> )	5 g
• Pasta de Uvas Pasas	200 g
• Polvo fino de Azúcar rubia de caña	30 g
• Ghee	200 ml
• Miel pura	20 ml
• Castaña de Caju sin sal	30 g
• Higo o Ciruelas Seco	30g
• Almendras crudas sin sal	30 g

## Preparación:

- Poner a remojar por ½ hora: Higo o Ciruelas, Almendras, Uvas pasa, Castaña caju.
- Botar la agua del remojo.
- Realizar pasta con todos los ingredientes remojados, luego agregar el resto de las especies.
- Poner en un frasco de vidrio, dejar en lugar fresco y seco o refrigerado.

# MASAJE

Suave, con aceites de potencia caliente :

- Almendra
- Sésamo
- Ricino
- Cádizamo
- Maravilla medicado con clavo

# VESTUARIO

- Colores tibios y relajantes:
- Anaranjado
- Amarillo
- Rosa
- Damasco
- Dorado



# AROMATERAPIA

- Dulces/cálidos y nervinos: ,aceites esenciales como:

- Sándalo
- Jasmín
- Almizcle
- Mirra
- Rosa
- Lavanda
- Romero



# ACTIVIDADES RECREATIVAS



- Contacto con la vegetación, dar paseos al aire libre evitando el viento y el frío. Recibir sol entre las 8 y 10 am, y luego después de las 16 horas.

# MEDITACION



Download from  
Dreamstime.com  
This watermark comp image is for previewing purposes only.

19963392  
Oni Adhi | Dreamstime.com

- Debe buscar poner la mente en blanco, vaciarla de preocupaciones y miedos.
- Meditación So Ham o con mantras

# Ejercicios

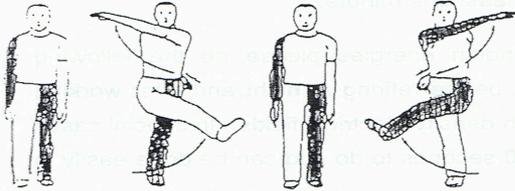
- Yoga poco dinámico, que busque estabilizar articulaciones.
- Asanas que ayuden a la conexión a tierra, que ayuden a la movilidad del intestino y bajen la presión



- Tai Chi
- Caminatas sin excederse
- Natación

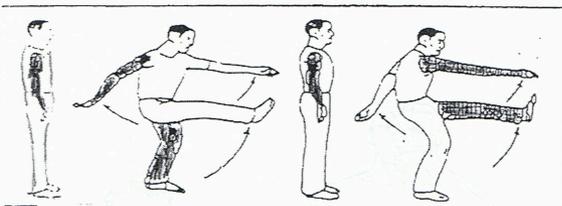


# CROSS-CRAWL EXERCISE PATTERNS

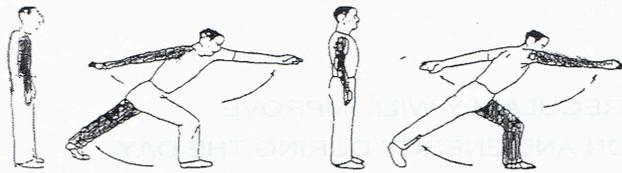
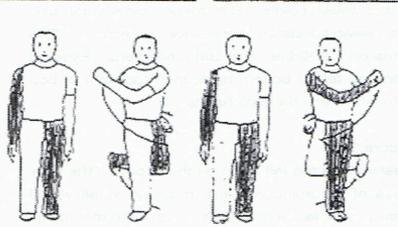
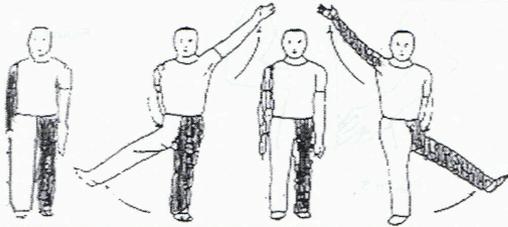
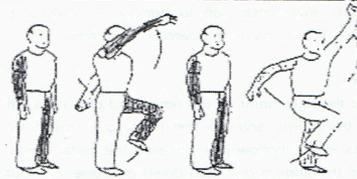
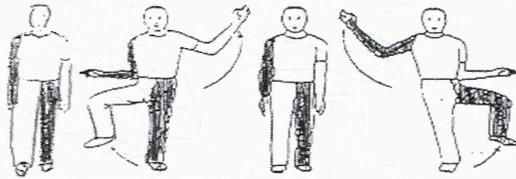


## Cross-Crawl Exercises

Contralateral exercises may be devised for exercise and flexibility. Used after muscle tests and treatment they assist in improving coordination and memory and learning skills. To help young children achieve coordination adults may move limbs as shown.



A movement repeated on each side = 1 set.  
Do 25 sets x 4 times each day



It is more fun, and even more effective, when the exercises are done to uplifting, enjoyable music. Doing them on a rebounder multiplies the effect even more.

# Cross crawl

[https://www.youtube.com/watch?v=InMiWnZkD\\_M](https://www.youtube.com/watch?v=InMiWnZkD_M)

# RUTOCHARYA VIVIR ACORDE A MIS DOSHAS Y LAS ESTACIONES DEL AÑO



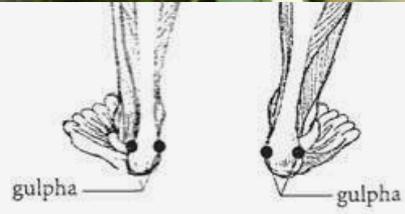
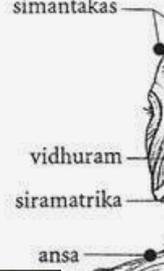
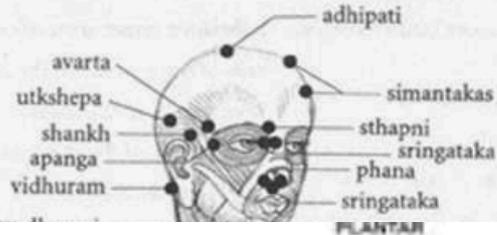
# RUTINAS BASICAS

- Favorecer bebidas y comida caliente / tibio
- Incluir más comida pesada y nutritiva en la dieta
- Incluir masaje de oleación en la rutina de la mañana
- Cubrir la cabeza en los días de viento
- Evitar dormir en cuartos fríos
- Evitar ayunar
- Mantenerse bien hidratado

# TERAPIAS DE APOYO

- BASTIS
- SHIRODHARA
- CHAMPI
- PINDA
- ACEITES MEDICADOS
- HIERBAS
- YOGATERAPIA
- AROMATERAPIA
- ETC.....





# REIKI Y EL ADULTO MAYOR





# REIKI Y ADULTO MAYOR

- Reiki es una palabra Japonesa que significa “energía vital universal”, la energía que se encuentra en todas las cosas
- “ Este poder (Reiki) es inexplicable, inconmensurable, y al ser una fuerza vital universal, es incomprendible para el hombre. Sin embargo, cada ser vivo recibe sus bendiciones diariamente, despierto o dormido.” (H. Takata)



- La energía de Reiki trabaja a nivel físico, mental, espiritual y emocional de manera integral, dar y recibir Reiki es una experiencia hermosa y gratificante.



# REIKI Y EL ADULTO MAYOR

- El Reiki colabora en la mejoría de las diferentes molestias que presentan los adultos mayores, aliviando desde dolor físico hasta alteraciones sicoemocionales como el insomnio y la depresión.





- A nivel energético, el Reiki va eliminando progresivamente los bloqueos de chakras que puedan existir a niveles más profundos de su organismo, obteniendo consecuentemente una mejor calidad de vida.



- Reiki aumenta la frecuencia vibratoria del cuerpo equilibrando las emociones, permitiendo calma a nivel mental, aumentando la energía, la vitalidad y por lo tanto las actividades diarias.



- Reiki es una herramienta que nos permite estimular en los adultos mayores un estado de relajación que le facilitando así la posibilidad de disminuir sus ansiedades y conflictos, mejorar el estado de animo y de humor, dando una sensación de mayor bienestar en general.





- Todas las personas sean adultos mayores o no responden de diferente manera al reiki y las distintas terapias integrativas, sin embargo se sabe que en general las edades extremas de la vida, es decir, niños y adultos mayores son mas sensibles y receptivos a estas terapias.

# Algunos beneficios de Reiki en el adulto mayor

- Permite alcanzar un equilibrio armónico entre el cuerpo físico y el cuerpo mental-emocional.
- Aumenta la vitalidad y la energía.
- Permite una mayor conexión con nuestro verdadero Ser y nuestra espiritualidad.
- Favorece un descanso reparador y un buen dormir.
- Mejora la circulación sanguínea y en forma secundaria la hipertensión
- Acelera la sanación de cirugías y traumatismos.
- Ayuda en la mejoría de aquellas personas con claudicación intermitente.

El Reiki en los adultos mayores proporciona mayor autonomía y con ello un mayor y mejor bienestar alejándolo de las alteraciones de salud propias de esta etapa en donde el cansancio el agobio y la depresión generan la mayoría de ellas.





### *Namaste*

*"Yo honro el lugar dentro de ti donde el Universo entero reside.  
Yo honro el lugar dentro de ti de amor y luz, de verdad, y paz.  
Yo honro el lugar dentro de ti donde cuando tú estás en ese  
punto tuyo, y yo estoy en ese punto mío, somos sólo 'Uno'"*