

CONVERSATORIO: PRÁCTICAS DE (AUTO)CUIDADO EN LOS PROCESOS DE SALUD-ALIMENTACIÓN DE PERSONAS MAYORES

La humanidad experimenta rápidas y profundas transformaciones en todas las esferas de la vida, lo que provoca un esfuerzo de reflexión y acción en el sentido de comprender y explicar lo que pasa, a fin de intervenir sobre la realidad. El envejecimiento de la población se trata de un proceso complejo y multifacético, con repercusiones en la estructura y funcionamiento de las familias, la cultura, las economías, las políticas, los sistemas de cuidado, los perfiles de salud-alimentación, entre otros (OISS, 2013). En las últimas décadas en América Latina y el Caribe, en consonancia con lo que sucede en el mundo, se produjo un crecimiento sostenido de la población de personas mayores. La mitad de esta población se ubica en los países del cono sur, particularmente en Argentina, Chile y Uruguay con porcentajes que oscilan entre el 15 y 17% de personas mayores (PM) superando la media regional.

En este sentido, el acelerado fenómeno de transformación demográfica y sus consecuencias en el plano social, genera que las prácticas de cuidado cobren un papel distinguido y fundamental, en tanto contribuyen en el desarrollo de la capacidad que tienen las PM de intervenir -tomar parte-, en un marco de relativa independencia, en los asuntos que conciernen a su vida cotidiana y particularmente en su salud-alimentación (De Sousa & Meneses, 2014). El cuidado, noción indispensable para satisfacer necesidades básicas de la existencia y reproducción de las personas, incluye el autocuidado, pero también el cuidado directo de otra persona, la provisión de las precondiciones en las que se realiza el cuidado y la gestión del cuidado (Rodríguez Enríquez, 2005; Esquivel, 2011; ELA, 2012; Pautassi y Zibecchi, 2013). En la vejez como etapa de la vida, el cuidado resulta una categoría central para comprender los modos de “andar por la vida”, posibles y/o deseables, expresados en las “prácticas de cuidado de sí” (Muñoz Franco, 2009).

La alimentación, derecho humano esencial y que incluye la posibilidad de que cada persona tenga acceso a una alimentación adecuada en cantidad y calidad suficientes, en tanto actividad ligada enteramente a la salud y a la subsistencia, se declara como práctica de cuidado. De este modo, implica reconocer medios/fines para desarrollar estrategias que se despliegan con las PM en pos de garantizar los recursos necesarios para el goce efectivo de este derecho a lo largo del ciclo de vida. El cuidar es un acto que incluye un conjunto amplio y diverso de acciones: “nutrir” a una persona, pero también ofrecer elementos físicos, simbólicos y emocionales, que se traducen en una particular forma de organización del cuidado en sociedad (Pautassi, 2016). Es así que se despliegan mecanismos/prácticas que configuran formas variadas de atender las necesidades, como organización social del cuidado en la cotidianeidad (Tobío et al., 2010). La semántica entre alimentación y cuidado da como resultado una gran cantidad de trabajo necesario que posibilita sostener la vida cotidiana de un otro (o de varios

otros), atender sus necesidades básicas o incluso favorecer su autonomía y, también, su reproducción intergeneracional (Molinier, 2011).

Objetivo General

Reflexionar junto a participantes de las actividades para personas mayores de la Secretaría de Extensión de la Universidad Nacional de Córdoba, la importancia de incorporar la perspectiva (auto)cuidado en los procesos de salud-alimentación, en pos de promover el bienestar y la autonomía en el envejecimiento actual.

Metodología de trabajo

La presente propuesta pretende una construcción de conocimiento cooperativo, entre saberes técnicos -docentes y estudiantes de la cátedra de Nutrición en el Adulto Mayor de la Escuela de Nutrición FCM-UNC, miembros del programa para personas mayores perteneciente a la SEU-UNC- y saberes populares -personas mayores participantes del programa-; promoviendo una relación horizontal entre estos actores colectivos, facilitando el intercambio de conocimientos, historias de vida, experiencias y emociones, entorno al eje “prácticas de (auto)cuidado en los procesos de salud-alimentación de personas envejecientes”.

Esta perspectiva reconoce a las personas mayores como sujetos de derechos, de conocimiento y de vida y NO objetos de conocimiento, sino como la expresión de autonomía, la cual permite detectar prioridades, construir estrategias para mejorar los espacios de calidad de vida y reconocer los derechos vulnerados. Es por ello que, como respuesta a los escenarios contextuales actuales, apostamos a generar un proceso de diálogo con PM, que permita llevar adelante un debate que integre ambas perspectivas -técnicos y saberes populares-.

Para ello se trabajará en tres líneas de análisis y reflexión:

- ¿Qué es/qué entendemos por salud en la vejez? ¿Qué incorpora la noción alimentaria a esta definición?
- ¿Cómo definimos el cuidado? ¿de qué manera el concepto autocuidado amplía el concepto de cuidado?
- ¿Qué estrategia y prácticas de (auto)cuidado se reconocen entorno a la propia salud-alimentación?

A partir de estos interrogantes se pretende reconocer junto a personas mayores participantes del programa Personas Mayores de la SEU-UNC, estrategias y prácticas de (auto)cuidado en torno a la salud-alimentación desplegadas cotidianamente por los mismo, que promueven el bienestar y el fortalecimiento de su autonomía.

Fecha propuesta: 9 de junio de 2025

Horario: 10 a 13 hs

Propuesta de trabajo:

TRABAJO ENTRE TODOS - Apertura (`30)

1- Presentación del equipo de cátedra, del programa de personas mayores de la SEU y los objetivos de trabajo. Aclarar que vamos hacer un registro fotográfico y que van a estar acompañando la actividad estudiantes de la carrera de la Licenciatura en Nutrición.

2- Invitación a que se presenten. Les repartiremos una bolsita con una hierba aromática en su interior que podrán oler/tocar, pero NO mirar. Luego se invitará a las PM que digan su nombre y bajo la consigna ¿qué sensaciones/pensamientos se me vinieron a la mente cuando olí/toqué la aromática que me tocó? (una persona del equipo estará encargada de recordar el uso del tiempo).

3-Breve introducción de los temas que se van a abordar (auto)cuidado en los procesos de salud-alimentación. .

TRABAJO EN GRUPOS - Desarrollo (`40)

Se pedirá que armen grupos de 5-7 personas donde se entregará una imagen por grupo para que puedan pensar sobre ¿qué me dice la imagen respecto a salud-alimentación-(auto)cuidado? ¿puedo reconocer/me en la imagen prácticas de cuidado? ¿de qué manera el (auto)cuidado se articula con la salud-alimentación en la imagen? Antes de iniciar la actividad se les pedirá a cada grupo que defina quién será la persona encargada de compartir con el resto lo trabajado en la actividad.

Asimismo se aclarará antes de comenzar cuál es el rol de los estudiantes por grupo:

Uno actuará como facilitador recordando las consignas y marcando el tiempo de debate de cada una de ellas. El segundo estará encargado de registrar el debate interno del grupo.

TRABAJO ENTRE TODOS - Puesta en común (`40)

Una personas por grupo expondrá lo que conversaron sobre la imagen y luego cada grupo podrá incorporar opiniones sobre las imágenes que le tocaron a los otros grupos. Esto se repite con cada grupo participante. Las imágenes se irán colocando en un mural.

TRABAJO ENTRE TODOS - Cierre (`20)

Se recupera lo conversado a través de una síntesis que realiza un docente y se completa el mural con intervenciones escritas que cada PM quiera incorporar sobre “lo que nos llevamos del encuentro” en cuanto al eje *prácticas de (auto)cuidado en los proceso de salud-alimentación que promueven el bienestar y el fortalecimiento de su autonomía*.