

10 Hábitos Efectivos para la salud del Adulto Mayor

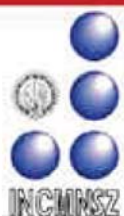


Universidad Iberoamericana

Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición
Salvador Zubirán

Instituto de Geriatria

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores



Primera edición, junio de 2009

ISBN: 978-607-00-1308-9

© Ana Bertha Pérez Lizaur

Corregidora 75-1, Col. Campestre

01040, México, D.F.

10 HÁBITOS EFECTIVOS PARA LA SALUD DEL ADULTO MAYOR

INTRODUCCIÓN

La motivación que origina este folleto de los *10 Hábitos Efectivos para la Salud del Adulto Mayor* nace del afecto y dedicación que los profesionales de las instituciones participantes tienen por esta población, y cuya principal actividad es velar por su cuidado.

Este trabajo tiene como finalidad otorgar al adulto mayor, y a las personas que conviven con él, sugerencias, recomendaciones útiles y específicas que les ayuden a mantener un estado saludable mientras se envejece.

Es importante que para ello el adulto mayor identifique todas sus capacidades, las desarrolle y las mantenga para lograr un buen estado de salud y bienestar. Es necesario que realice actividades para el cuidado de su salud física, mental y espiritual, lo que le permitirá sentirse cómodo y satisfecho consigo mismo, con su familia y su comunidad.

Al realizar actividades de su vida diaria, como alimentarse adecuadamente, mantener una apropiada higiene bucal, realizar movimientos, caminar, pasear y mantener una actividad física, así como lograr una paz interior, desarrollar acciones que cultiven su mente y espíritu –todo ello controlado en forma periódica por profesionales de la salud–, le permitirá ponerle vida a los años, sentirse pleno, autorrealizado y con una adecuada calidad de vida.



PREVENCIÓN DE CAÍDAS

Dra. Rocío Magallón Maríné
Universidad La Salle

Las caídas son una de las principales causas que provocan deterioro físico y dependencia funcional en el adulto mayor. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), una de cada tres personas mayores de 65 años sufre una caída anual, lo cual puede incapacitarlos para realizar de manera independiente actividades básicas, como el baño, el traslado o incluso la preparación de sus propios alimentos.

Las fracturas más frecuentes que ocasionan este tipo de golpes pueden ser en cadera, cuello de fémur, columna vertebral, muñeca y tobillo.

¿Cuáles son sus principales causas?

Existen riesgos propios de la edad como los problemas visuales, auditivos o de los mecanismos que mantienen el equilibrio, disminución de fuerza en miembros inferiores o disminución en la fuerza de agarre. Por otra parte, existe otro tipo de riesgos, como los derivados de las actividades diarias del adulto mayor y de su entorno, mismos que también se pueden prevenir. Es en estos últimos que centraremos nuestra atención para conocer las principales recomendaciones para convertir al entorno del adulto mayor en un espacio seguro.

¿Cuáles son las medidas preventivas recomendadas?

- Retirar alfombras de los pisos o fijarlas.
- Graduar la iluminación para evitar destellos.
- Tener iluminación adecuada en el trayecto entre la cama y el baño.
- Instalar pasamanos en las escaleras.
- Tener fácil acceso a los instrumentos de cocina.
- Ubicar armarios y estantes fijos a una altura adecuada.
- Colocar barras de sujeción en la bañera.
- Evitar superficies resbaladizas.
- Mantener en orden la casa, sin obstáculos y con las salidas de emergencia despejadas.
- Cuidar que los cables eléctricos no se encuentren en el suelo ni obstruyan las zonas habituales de paso.
- Utilizar escaleras con barandillas a ambos lados para apoyarse y, además, asegurar la buena iluminación en ellas.
- En la cocina, almacenar alimentos, platos y otros artículos usados frecuentemente en estantes bajos que se puedan alcanzar con facilidad. Utilizar una “varilla de alcance” para acercarse objetos situados en las partes superiores de gabinetes o repisas (las varillas se pueden comprar en casi todas las ferreterías o tiendas con abastecimientos médicos). Limpiar inmediatamente cualquier derrame de líquidos en el piso.
- En el baño, disponer de barandillas en el cuarto de baño, tanto para su uso en bañera, como en la ducha y el retrete. Utilizar asientos elevados y barras laterales en el inodoro. Evitar que los suelos sean de material deslizante. Instalar una alfombra de goma o cintas

antiderrapantes en la bañera. Usar una silla de baño si fuera necesario.

- En los escalones, poner una cubierta antiderrapante sobre cada escalón. Instalar pasamanos a lo largo de toda la escalera, en ambos lados. Asegurarse que la escalera esté bien iluminada, con los escalones bien fijos y con interruptores eléctricos en la parte superior e inferior. Pintar los bordes de cada escalón con un color contrastante, de forma que usted los pueda distinguir claramente. Por ejemplo, si los escalones son de madera oscura, los bordes deben tener un color claro.

¿Cuáles son los hábitos que se deben realizar para evitar caídas?

- Usar zapatos cómodos, bien ajustados al pie, de suela antideslizante (goma) y tacón bajo. Puede ser aconsejable el uso de bastones o de andadores.
- Evitar caminar descalzo, en calcetines o en pantuflas.
- Procurar que los útiles de uso diario estén al alcance de la mano, sin necesidad de subirse a sillas o escaleras.
- Instalar un interruptor eléctrico cerca de la cabecera de la cama, de modo que su acceso sea fácil antes de levantarse.
- Levantarse de la cama poco a poco, sin movimientos bruscos, permaneciendo unos minutos sentado en el borde de la cama antes de incorporarse por completo.
- Cuando se sienta mareado o sin fuerza, procure sentarse y evite desplazarse por unos minutos.
- Al despertar tenga siempre una luz que le permita ver adecuadamente dónde camina.

- Se recomienda realizar un programa de actividad física para mejorar el equilibrio, la fuerza, el control en las piernas y, en general, toda su movilidad.
- Vigilar con el médico la cantidad y el tipo de medicamentos, ya que la combinación de algunos medicamentos puede provocar mareo y pérdida de equilibrio.



Sugerencias bibliográficas para ampliar el tema

Ribera Casado, J. M. y G. Verga. *Enfermería Geriátrica*. Editorial Idepsa. Madrid 1991: 192-207.

Espinosa Brito, A. y J. Ramos Cabrera. *Temas de Geronto-Geriatria*. Editorial Finlay. Cienfuegos 1990.

Salgado Alba, A., F. Guillen Llera y L. Díaz. *Tratado de Geriatria y Asistencia Geriátrica*. Editorial Masson. Barcelona 1986.

http://www.saludalia.com/Saludalia/servlets/asisa/parseador/ps.jsp?x=do_caidas
<http://www.cun.es/areadesalud/tu-salud/consejos-de-salud/prevencion-de-las-caidas-en-los-ancianos/>

SALUD EMOCIONAL

Dr. Pablo Picardi Marassa
Universidad Iberoamericana

Envejecer, significa haber dejado una huella más profunda en el curso de la vida, aceptarlo y saber qué hacer en cada momento, significa que se ha triunfado en el arte de vivir.

La salud emocional de una persona depende de las condiciones biológicas, del ambiente natural y del ambiente construido por ella misma –para darle respuesta a sus necesidades–, de la capacidad de disfrute y satisfacción de la vida, de las condiciones interpersonales y humanas, del estilo de vida particular y del estado de armonía y bienestar que permite tener una vida equilibrada y con buen estado de ánimo.



¿Cuáles son sus principales beneficios?

La salud emocional se relaciona con la capacidad de un individuo para establecer relaciones armónicas con otras personas, participar en la modificación de su ambiente físico y social y contribuir con ello de modo constructivo a la sociedad. Cuando un adulto mayor sufre problemas emocionales, ellos generalmente obedecen a una combinación de factores mentales, psicológicos, físicos y sociales.

En el terreno biológico, el organismo y las funciones vitales cambian en el adulto mayor, por lo que en algunos casos, puede haber disminución o cierto deterioro; sin embargo, ser adulto mayor no es sinónimo de estar enfermo, puesto que el desgaste atribuible al tiempo depende de condiciones como el modo y estilo de vida de cada persona.

La sociedad considera ancianos a las personas mayores para ciertas actividades y, aunque no se puede dejar de reconocer que en esta etapa existen cambios del cuerpo y de su ubicación familiar y social, también es cierto que los sueños, los deseos, las diferentes sensaciones y las ganas de vivir no envejecen. La vivencia de sentirse “viejo” es propia de cada individuo y sus circunstancias; de ahí que se puede ser “anciano” para algunas cosas y no para otras, “serlo sin sentirlo y sentirlo sin serlo”.

¿Cuáles son las medidas preventivas recomendadas?

La mayor debilidad de la salud emocional del adulto mayor se relaciona con no saber o no encontrar todo lo que puede hacer por sí mismo y por los demás y, fruto de ello, sentirse mejor. Para evitar trastornos emocionales y psicológicos es

importante ser optimista, sonreírle a la vida y buscar la paz interior para vivir con bienestar, satisfacción y con una adecuada calidad de vida.



Es importante que el adulto mayor trate de vivir de manera positiva y creativa, con pensamientos estimulantes para leer, escribir, meditar, salir de paseo, ir al cine, ocuparse en alguna de las actividades que se prefiera. Es indispensable estar satisfecho con uno mismo para hacer conciencia de lo que se necesita, de lo que se tiene y de lo que cada quien puede alcanzar. Es necesario aprender a estar solo y también acompañado de amigos, vecinos y familiares. Hay que organizar y planificar actividades para lograr las metas propuestas: todos somos capaces de realizar muchas cosas y tenemos limitaciones para otras.

Hay que vivir y disfrutar de lo que sí se puede y se sabe hacer, para tener una mayor probabilidad de éxito en los proyectos.

Descubra con alegría lo bueno y positivo que hay en su persona y aplauda por ello todas las veces que sea necesario.

¿Cuáles son los hábitos que se deben realizar para tener una mejor salud emocional?

- Proponer objetivos alcanzables y cosas que se puedan o quieran hacer.
- Controlar los impulsos al resolver los problemas; tomarse un tiempo, pensar y luego actuar en consecuencia.
- Aceptar que los problemas duelen y en ocasiones uno siente que el mundo se viene abajo, aunque no sea así. Según un pasaje de bíblico, “en la tierra existe tiempo para todo”; en la vida existen tiempos buenos y otros no tanto.
- Vivir y disfrutar intensamente los buenos momentos sintiéndose orgulloso de ser adulto mayor.
- Ser realista, ya que negar un problema no significa que se resuelva. Hay que tratar de solucionarlo y, si no se puede, buscar ayuda.
- Ser creativo, recuerde que todos tenemos dones naturales, así que use la sabiduría y experiencia propia y de las personas que le rodean para realizar nuevas actividades.
- Acepte ayuda y sea receptivo, pues cada persona que conocemos o cada situación que vivimos, nos brinda una enseñanza.

- Tener y mantener la fe y la esperanza en cada momento de la vida; ser positivo otorga una fortaleza mayor para enfrentar cualquier situación de la vida cotidiana.
- Recuerde que todos podemos equivocarnos y que eso no significa necesariamente ser una mala persona.
- Logre ser auténtico y sea honesto al tomar decisiones, lo más probable es que triunfe en lo que se propone.
- Acéptese a sí mismo, si existe algo en usted que no le gusta o le critican, pida opinión sobre cómo cambiar y, a su vez, usted decida cómo lo hará para que las cosas resulten mejor.
- Recuerde que no todo lo que se desea se puede alcanzar. Incluso en ocasiones los logros ocurren de manera diferente a como se habían imaginado, pues existe para cada situación más de una forma para hacer las cosas o varias alternativas de solución a un problema.

Sugerencias bibliográficas para ampliar el tema

- Casullo MM. Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. Cuadernos de Evaluación Psicológica. Madrid: Ed. Paidós; 2006.
- Oramas Viera A, Santana López S, Vergara Barrenechea A. El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. 2007. http://bvs.sld.cu/revistas/rst/vol7_1-2_06/rstsu106.html
- Ferro Hurtado M. N. La importancia del autoconcepto. Artículos de Psicología. . <http://www.psicoweb.es/>
- Kalish, R. , La vejez: perspectivas sobre el desarrollo humano. Madrid, Pirámide, 2004

EL AUTOCUIDADO COMO UNA FORMA DE VIDA

Dr. Alberto Ávila Funes
Especialista en Geriátría, INCMNSZ

El autocuidado es un conjunto de decisiones, acciones y estrategias que realiza una persona para mantener su estado de salud, para prevenir o para atenuar el impacto negativo de la enfermedad.



Puede ser fruto de acudir al médico, obedecer las indicaciones, llevar el control de sus medicamentos, de su presión arterial (por ejemplo) y, también, de mantener buenos hábitos higiénico-dietéticos.

Prevenir es mejor que lamentar.

¿Cuáles son sus principales beneficios?

- Una buena salud disminuye el estrés y la posibilidad de volverse dependiente.
- Al vacunarse, las defensas se ven reforzadas y la probabilidad de enfermarse disminuye también.



- La consulta periódica con el médico enseña a cuidar la salud y valorar la vida. Participe en proyectos. Planifique tareas nuevas y llévelas a cabo.
- Mantenerse lejos de las adicciones ayuda a mantener la buena salud.
- Aprender es vivir, es disfrutar y con esto se abre un nuevo mundo. Las cosas nuevas pueden ayudar a vivir de otra manera y contribuyen a lograr lo que hasta ahora no se había hecho.

¿Cuáles son las medidas preventivas recomendadas?

Tener buena salud implica practicar hábitos de vida saludables. Está demostrado que la prevención de enfermedades en las personas mayores es muy eficaz. La vejez no es una enfermedad, pero es necesario poner todo lo que está de nuestra parte para vivir el mayor tiempo posible en las mejores condiciones.

- Es necesario cambiar los estilos de vida, es decir, vigilar lo que se hace y lo que se deja de hacer.
- La aplicación de vacunas es sólo uno de las actividades que debemos hacer para conservar la buena salud. Hay que vacunarse contra la influenza, el tétanos y el neumococo.
- Acudir a los controles médicos de manera periódica servirá para recibir las recomendaciones pertinentes para cuidar el cuerpo. Es recomendable recordar que también la dentadura y los pies merecen atención. De igual manera, evite fumar o consumir bebidas alcohólicas.
- Evite la automedicación y aprenda siempre cosas nuevas. ¡Mantenga buenas relaciones con la familia, los vecinos y los amigos!

¿Cuáles son los hábitos que se deben realizar para garantizar el autocuidado como una forma de vida?

- Los cambios en el estilo de vida sólo se logran con esfuerzo y participación. Empezar ahora mismo.
- Programe el control de su salud mediante visitas a su Centro de Salud.
- Demuestre interés por la vida de quienes lo rodean y relaciónese con ellos. Procure no aislarse.

- Infórmese, aprenda y aumente sus conocimientos, así disfrutará más de la vida, podrá prevenir enfermedades y su cerebro se lo agradecerá.
- Vigile su actitud, cuídese y cuide a los demás. Seguir estos hábitos debe ser un compromiso con la vida.



Sugerencias bibliográficas para ampliar el tema

- Garcia Arroyo, MJ., Entrenamiento de habilidades psicocorporales en la vejez: un modelo alternativo de educación para la salud, Amaru, Salamanca, 2006
- O Shea E., La mejora de la calidad de vida de los adultos mayores, IMSERSO, Madrid, 2003
- Otero A., Relaciones sociales y envejecimiento saludable, BBVA, Barcelona, 2006
- Newman DK., Planes de cuidados en Geriatria, Doyma, Barcelona 2002

LA VIRTUD

Dr. Víctor Pérez Valera, S. J.
Universidad Iberoamericana

La virtud es un hábito de meditación y reflexión espiritual., que es importante que el adulto mayor la desarrolle para lograr un estado de paz interior, por medio de la meditación, la reflexión, la oración y la esperanza.



¿Cuáles son las medidas preventivas recomendadas?

- “No dar nada por descontado”, sino procurar apreciar y maravillarse de las experiencias sencillas, tales como ver los colores o saborear la frescura del agua...
- Traer a la memoria experiencias positivas del pasado, sean pequeños o grandes logros.
- Compartir en la convivencia y en la comunicación con otras personas la alegría de vivir y la tranquilidad en el orden.
- Elevar el espíritu a través del arte, la armonía del movimiento, del juego y de la reflexión serena que ayudan a gozar lo positivo de la vida.

¿Cuáles son sus principales beneficios?

- Superar resentimientos de la vida pasada (purificación), mediante la autoindulgencia y el perdón.
- Examinar la vida presente (autoexamen y autocrítica).
- Desear beneficios materiales y espirituales para mis seres queridos.
- Agradecer los beneficios recibidos, tanto materiales como espirituales.
- Aceptar las carencias y limitaciones de la vida presente.

¿Cuáles son los hábitos que se deben realizar para cultivar la virtud?

- Convencerse de que frente a la debilidad, la fuerza es la meditación, la reflexión y la oración.
- Cultivar una actitud humilde y confiada ante el ser trascendente.
- Tener el espíritu abierto a las inspiraciones de mi yo profundo.

- Memorizar algunos aforismos de grandes autores espirituales, como Gandhi y Teilhard de Chardin, entre otros.
- Meditar y reflexionar sin prisa buscando la paz interior.

CULTIVAR EL SENTIDO DEL MISTERIO, DE LA ADMIRACIÓN Y DEL TEMOR REVERENCIAL

¿Cuáles son sus principales beneficios?

- Mantener la serenidad y la paz.
- No desanimarse ante las contrariedades.
- Dominar las pasiones, como la ira y el enojo.
- Saber gozar las pequeñas alegrías de la vida.
- Saber disfrutar los pequeños detalles del dar y del recibir.

¿Cuáles son los hábitos que se deben realizar para cultivar el sentido del misterio..?

- Gozar los momentos de paz y tranquilidad.
- Fomentar la tolerancia para con todos.
- Fomentar la unidad y el diálogo.
- Procurar hacer pequeños servicios a los demás.
- Pensar positivamente y soñar con la esperanza.

Sugerencias bibliográficas para ampliar el tema

- Aurer, Alfonso. *Envejecer Bien*. Herder. Barcelona. 1997.
- Leclercq, Jacques. *La alegría de envejecer*. Ediciones Sígueme. Salamanca. 1990.
- López Azpitarte, Eduardo. *¿La edad Inútil?* Ediciones Paulinas. Barcelona. 1993.
- Pérez Valera, Juan Antonio. *Vive hoy para mañana*, AMATE. México 2005.
- Pérez Valera, Víctor Manuel. *El hombre y su muerte, preparación para la vida*. Editorial Dabar. México 2002.

DEPRESIÓN

Jorge Reyes Guerrero

Jefe de la Clínica de Cognición, INCMNSZ

La depresión es una disfunción pasajera, y algunas veces permanente, del funcionamiento bioquímico del cerebro. Esta disfunción puede provocar múltiples síntomas que frecuentemente son confundidos con otras enfermedades.



¿Cuáles son sus principales causas?

Actualmente sabemos que la depresión tiene un sustrato genético; evidente cuando se hace el recuento de los síntomas en integrantes de la misma familia. Por lo tanto hay una clara predisposición familiar a la enfermedad,

puesto que se puede encontrar en dos o tres integrantes a lo largo de la historia familiar. Las principales causas de la enfermedad pueden ser:

- Disfunción bioquímica de los neurotransmisores cerebrales; tiene su origen en la falta de producción de sustancias que son necesarias en el cerebro, tales como la acetilcolina, la serotonina, etcétera.
- Puede existir depresión de causas vasculares, pues debido a infartos cerebrales o disfunción vascular, el cerebro no produce los neurotransmisores que necesita.

¿Cuáles son sus síntomas?

Los síntomas de la depresión son diferentes en cada persona y, en el adulto mayor, pueden ser variables. Estos pueden presentarse como irritabilidad, sentimientos de tristeza o minusvalía, pérdida de memoria, pérdida o aumento de peso, entre otros. Es importante aclarar que la depresión puede provocar tristeza en el paciente, pero la tristeza no provoca depresión. De igual forma, hay otras enfermedades en la tercera edad que pueden confundirse con la depresión, como los infartos cerebrales, la demencia sub-cortical, la deficiencia o la sobre estimulación tiroidea y la enfermedad de Alzheimer, en sus etapas iniciales o intermedias.

Una persona que presente los siguientes síntomas debe ser evaluado por un especialista: pérdida de memoria, irritabilidad, tristeza, aislamiento, soledad, indiferencia al medio ambiente, pérdida o aumento de peso.

¿Cuáles son los hábitos que se deben realizar para mantenerse con un espíritu positivo?

- *Mantener una vida socialmente activa.* Debemos estrechar los lazos sociales de amigos y familiares. Se sabe que la familia es la red primaria de protección que se tiene, especialmente en los casos graves de enfermedad o de problemas de otro tipo. Sin embargo, hay ocasiones en las cuales no se cuenta con ella, por ello se debe contar con buenos amigos (esto obliga a la reciprocidad para establecer los lazos de amistad con otras personas).
- *Liberar el espíritu de sentimientos negativos:* Suprimir todo lo que genere emociones nocivas, aquellas que no permiten la interrelación con el resto de las personas, como inquietud, ira, culpas, rencores, etcétera. Cuando se experimenta este tipo de sentimientos, la consecuencia natural es el sufrimiento, lo cual genera, a su vez, más emociones nocivas.
- *No espere que las personas hagan lo que usted quiera.* La mayoría de las personas se molestan cuando los demás no hacen lo que uno espera. Cada vez que aparezca el enojo hay que analizar la causa y se verá que en muchas ocasiones éste es el motivo principal.
- *Viva el aquí y el ahora.* La vida es el momento presente, solamente eso. El pasado debe tomarse como referencia para experimentar nuevos aciertos y evitar los mismos errores; sin embargo, no debe regir todos los aspectos de su vida. De igual manera, el futuro aún no existe, pero tampoco puede dejarse de lado lo que se hará para llegar

a él. Así que hay que planificarlo, pero de ninguna forma debe regir tampoco su presente.

- *Descanse.* Tome tiempo para observar la naturaleza, los animales, las personas; observe cómo los demás disfrutan de la vida. Analice si usted lo hace y trate de que, al mismo tiempo que esto le produzca gusto, le ayude a alimentar su alma.
- *Cuide su cuerpo.* Si su auto se daña es probable que inmediatamente lo lleve al mecánico, pero ¿cuánto tiempo le dedica al cuidado de su cuerpo? Su cuerpo es el vehículo para transitar en la vida, así que evite trastornos físicos, tome un tiempo para cuidarlo; mientras mejor esté su cuerpo, mejor la pasará. Alguien que no puede cuidarse a sí mismo, no podrá cuidar a los demás.



- *Evite vicios.* Los vicios son indicadores de que algo no está funcionando apropiadamente en la vida. La adicción se utiliza para llenar huecos de tipo emocional. Las adicciones son la puerta de salida para aquellos problemas que no se puede o no se quiere enfrentar. Cuando los vicios se convierten en un problema, es necesario acudir con un especialista, aunque también es de utilidad la reflexión sobre el origen del problema.



- *Ayude a los demás.* El hecho de ayudar desinteresadamente a los demás se convierte en un alimento espiritual.
- *Aprenda a recibir apoyo.* Pensar que somos débiles y vulnerables –razón por la cual no dejamos que nos

ayuden— nos provoca tristeza y puede llevar a la depresión. Cuando limpiamos nuestro espíritu y nos damos cuenta que somos seres humanos normales, con errores y defectos, es posible que se aprenda a recibir cariño, amor y cuidados, los cuales también alimentan el espíritu. Porque si se rodea de la gente que lo quiere usted también será un alimento para ellos.

Sugerencias bibliográficas para ampliar el tema

- Carstensen L, Barry AE, Gerontología Clínica: Intervención Psicológica y Social, Edit Martinez Roca, Barcelona 2004
- Gil Gregorio, P. , Martín Carrasco, M. Guia de buena práctica clínica en geriatría: Depresión y Ansiedad, SEGG, Madrid 2004
- Robin J., Oppenheimer C. , Psiquiatría en el anciano, Masson, Barcelona, 2006
- Zamarrón Cassinelle, MD, El bienestar subjetivo y la Depresión en la vejez, Portal Mayores, Madrid, 2007

DEMENCIAS

Jorge Reyes Guerrero

Jefe de la Clínica de Cognición, INCMNSZ

Las enfermedades demenciales son frecuentes en la tercera edad, sin embargo, no son el común denominador del proceso de envejecimiento. Solamente afectan a un pequeño porcentaje de adultos mayores; porcentaje que aumenta conforme avanza la edad.



¿Cuáles son sus principales causas?

Existen más de 100 causas de enfermedades demenciales, de ellas, las más frecuentes en México son: en personas previamente sanas, la demencia tipo Alzheimer y, en personas con otras enfermedades (como diabetes, hipertensión, hipercolesterolemia, etcétera): la demencia de tipo mixto o vascular. Existen otros tipos de demencias pero son más raras que ocurran.

¿Cuáles son sus síntomas?

Las enfermedades demenciales son padecimientos que comienzan con síntomas que fácilmente pueden confundirse con el proceso típico del envejecimiento. La mayoría de las veces inician con la pérdida del vocabulario. No se recuerdan los nombres de los objetos o puede ser que al inicio se recuerden, pero posteriormente se olvidan las palabras o acontecimientos más recientes. Por ello, a medida que se olvidan las cosas, la funcionalidad de la vida cotidiana se ve afectada, hasta que se llega a depender física y mentalmente de alguien más. A diferencia de la creencia popular, la agresividad no es un síntoma frecuente, sin embargo puede presentarse, especialmente en los casos en que la persona enferma era previamente de personalidad irritable.

Los síntomas predominantes son los olvidos y su repercusión en la vida diaria. De ahí que prevenir accidentes será un cuidado necesario que se debe dar al adulto mayor con algún tipo de demencia.

Existen cuatro etapas en el desarrollo de las demencias de tipo degenerativo: leve, moderada, avanzada y severa. Existen más de 100 causas que las originan, pero las más frecuentes son: tipo Alzheimer (en personas previamente sanas); tipo mixto o vascular (en personas con otras enfermedades, como diabetes, hipertensión, hipercolesterolemia, etcétera).

¿Cuáles son los hábitos que se deben realizar para no padecer enfermedades demenciales?

A pesar de que la enfermedad de Alzheimer no es potencialmente prevenible, es posible evitar los hábitos que conducen a desarrollar otras demencias.

- *Cambie de estilo de vida.* La modificación del estilo de vida ha demostrado ser lo único que sirve para mejorar la calidad de vida del adulto mayor.
- *Lleve una alimentación sana.* La alimentación sana es una parte fundamental de la vida libre de enfermedad. Consuma regularmente alimentos tales como: frutas y verduras (de preferencia crudas), semillas (de preferencia integrales), pocos hidratos de carbono (como azúcares refinados) y alimentos de origen animal en poca cantidad, ya que son los que aportan niveles elevados de colesterol. Consuma alimentos naturales y no los industrializados.
- *Mantenga la actividad intelectual.* Mantener la actividad de tipo intelectual, a través de acciones como la lectura, ejercicios matemáticos, pensamiento lógico y razonamiento, ayuda a prevenir la pérdida de palabras y

compensar los problemas que pudieran presentarse con estas enfermedades.

- *Mantenga una actividad física.* La actividad física tiene que ser el *ejercicio*. Están descartadas actividades



cotidianas como ir al banco o el quehacer de la casa. La rutina de ejercicio que se realice debe contar con una valoración previa por parte del médico, especialmente para evitar el riesgo de un problema cardiovascular que, en los casos más graves, pudiera conducir a un infarto. La actividad física se debe realizar de acuerdo a la resistencia física y, por tanto, las rutinas deben ser individualizadas.

- *Evite el cigarro.* Se ha comprobado que hábitos como el tabaquismo elevan considerablemente el factor de riesgo cardiovascular. La nicotina ingresa al organismo después de 7 segundos de haber inhalado el humo del cigarrillo. Sus efectos sobre el cerebro son: vasoconstricción, hipertensión arterial, microinfartos cerebrales asintomáticos y falta de oxigenación cerebral crónica. Esto sin contar las repercusiones negativas sobre la función pulmonar.

- *Evite el alcohol.* Únicamente el vino tinto de Burdeos ha demostrado que, su consumo moderado, tiene un factor protector contra la enfermedad de Alzheimer. Por ello, es preferible evitar el consumo de bebidas alcohólicas, ya que pueden provocar otras enfermedades, como la cirrosis hepática y el hígado graso.



- *Conozca sus enfermedades.* Busque información sobre ellas. Actualmente en Internet se puede encontrar información dedicada a pacientes sobre casi cualquier enfermedad. En caso de no dominar el manejo de la computadora, se puede auxiliar de algún familiar cercano o acudir a un café Internet para tener información sobre las enfermedades, su control y tratamiento.

- *Mantener las enfermedades bajo control.* La presencia de múltiples enfermedades eleva el riesgo de algún tipo de deterioro cognitivo; sin embargo, con la edad, la presencia de enfermedades se hace prácticamente inevitable. Algunas veces las personas con diabetes no toman sus medicamentos, no hacen su dieta y sólo antes de ir al médico llevan un control estricto. Este tipo de acciones sólo sirven para engañarse a uno mismo y, con ello, dañar cada vez más al organismo.

El control de las enfermedades es fundamental, ya que algunas patologías comunes, como la hipertensión y la diabetes, son un pilar importante para el desarrollo de demencia de origen vascular. La responsabilidad del control en el tratamiento es personal: no deposite en los demás el cuidado de su salud. Mantener niveles apropiados de glucosa o de presión arterial, le ayudarán a mantener su salud mental. Lleve el control de sus medicamentos, acuda a sus citas con la regularidad apropiada y no deje el manejo de la enfermedad en la responsabilidad de sus hijos o pareja.

Sugerencias bibliográficas para ampliar el tema

- Weiner MF, Lipton AM. Demencias: investigación, diagnóstico y tratamiento, Masson, Barcelona, 2005
- Iñiguez Martínez J. El deterioro cognitivo leve. La importancia de su diagnóstico diferencial para detectar un posible proceso de demencia tipo Alzheimer, Portal de Mayores, Madrid, 2004
- Guirgea C. Envejecimiento Cerebral, normal y satisfactorio, el reto del siglo XXI, Masson, Barcelona, 2005

ACTIVIDAD FÍSICA

MCS Ana Bertha Pérez Lizaur NC
Universidad Iberoamericana

La actividad física es todo aquel movimiento que se realiza con el cuerpo, desde caminar sobre una línea (equilibrio), relajar el cuello (flexibilidad), caminar o hacer gimnasia (resistencia). Es fundamental que el adulto mayor realice actividades físicas, ya que esto trae consigo muchas ventajas para la salud física, mental y emocional.

¿Cuáles son los principales beneficios?

- Mejorar la calidad de vida. Las personas que más se mueven se sienten con más energía y disminuyen el riesgo de depresión.
- Aumentar la capacidad de trabajo. La actividad física mejora la concentración mental, la fuerza muscular y favorece la salud del corazón, de los huesos y del aparato respiratorio.
- Aumenta la independencia en la realización de las tareas, porque mejora la flexibilidad, el equilibrio y fortalece los huesos, por lo que también existen menos posibilidades de fracturarse.

- Aumenta la autosatisfacción, ya que se consigue placer y confianza al moverse con seguridad. Esto también ayuda en la relajación y liberación de tensiones nerviosas.



- Mejora la interacción social, pues la actividad física se puede realizar en compañía de otras personas.

¿Cuáles son los hábitos que se deben realizar para sacar provecho de la actividad física?

- Desarrollar las metas de actividad física que quiere conseguir. Por ejemplo, aumentar la flexibilidad para amarrarse más fácilmente las agujetas o caminar 30 minutos para aumentar la resistencia. Es recomendable que en coordinación con su médico desarrolle el plan de las actividades físicas, de acuerdo con sus capacidades motoras, de los huesos y del corazón.
- Diseñar el plan al que se quiere llegar de acuerdo a las habilidades y el gusto de cada persona. Por ejemplo, si no le gusta caminar y prefiere bailar, adelante. Lo importante es que, de acuerdo con su médico, planifique una actividad que permita que su corazón trabaje un poco más rápido, por un tiempo largo (alrededor de 30 minutos) y en forma frecuente (al menos 5 veces por semana).
- Regálese el tiempo que necesita para usted mismo y su actividad física regular: *“Hoy mas que nunca, me doy tiempo para mí mismo”*
- Busque una persona con quien realizar sus ejercicios, ya sea su pareja, amigo, vecino o familiar. Hacer actividad física con otra persona la hace más divertido y motivante.

- Empiece a moverse. Inicie con 10 minutos diarios de caminata por la mañana y otros 10 de calentamiento por las tardes. A la semana siguiente, agregue otros 5 minutos más y pronto estará ejercitándose 30 minutos diarios.
- Mida su progreso. Anote o platique con alguien lo que está haciendo a la semana. Lleve un diario y enséñelo a otra persona que comprenda la importancia de su ejercicio.
- Utilice ropa agradable y cómoda para realizar sus movimientos.
- Es muy importante que los zapatos sean confortables y no lastimen sus pies.
- Organice su tiempo todos los días e incorpore la actividad física a su rutina diaria, tal como bañarse, comer de 3 a 4 veces, tomar sus medicinas, platicar con alguien, leer, escuchar el radio.

Por último, un ejemplo de actividad física puede ser el que aparece en la siguiente tabla. En los espacios vacíos agregue actividades similares para los demás días.

	<i>Flexibilidad</i>	<i>Equilibrio</i>	<i>Resistencia</i>
Lunes	Mover el cuello 5 veces para cada lado Estirar 10 veces los brazos, lo más posible, para alcanzar el cielo	Caminar sobre una raya dibujada en el piso	Caminar 15 minutos para sentir el pulso un poco mas rápido
Martes			
Miércoles	Con las manos en la cintura, mover 10 veces la cadera hacia ambos lados del cuerpo	Deteniéndose de una silla, levantar uno y otro pie durante varias veces. Sentado, mover los ojos hacia los lados, de arriba abajo y en forma diagonal.	Bailar 15 minutos para sentir el pulso un poco mas rápido
Jueves			

Viernes	Acostado, abrir y cerrar las piernas y los brazos varias veces	Caminar despacio y voltear el cuerpo completo para buscar un objeto que está a un lado de nosotros, repetirlo varias veces	Buscar una persona con quien salir a caminar 15 minutos por la mañana y otros 15 minutos por la tarde para sentir el pulso un poco mas rápido
Sábado			
Domingo	Descansar	Descansar	Descansar

Sugerencias bibliográficas para ampliar el tema

Escobar, B y Jorge M. "Intervención pedagógica y didáctica en adultos y adultos mayores para la actividad física". *Revista digital EFDeportes. Núm. 63. Argentina, 2003*

- BARRIOS DUARTE, R; CARDOSO PEREZ, L. Motivos de permanencia en el ejercicio de mujeres incorporadas a círculos de abuelos. *Revista Antioqueña de Medicina deportiva, Vol 6, Num 1. 30-37. Caracas, 2003.*
- CAHAN, Vicky; MJOSETH, Jeannine. Moderate exercise program benefits health of older women caregivers. *NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH. National institute on aging. EE.UU, 2001.*
- ESCOBAR B., Jorge M. Intervención pedagógica y didáctica en adultos y adultos mayores para la actividad física. *Revista digital EF Deportes. N° 63. 2003.*
 - MAYO CLINIC. Exercise for healthy aging. EE. UU., 2003.
- PAGLILLA, Daniel. La tercera edad y la actividad física. *Revista digital de Argentina, EFDeportes. N° 36. 2001.*
- PEDRAZA, Cristian; PEDRAZA, Analía. Influencia de la actividad física, en la aptitud física en individuos de tercera edad. *Trabajo de investigación. Universidad Nacional de La Plata, Argentina, 2006 .*

CALIDAD DE VIDA Y FUNCIONALIDAD

Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro
Medicina Interna Geriátría INCMNSZ

El envejecimiento como proceso de diferenciación progresiva, que comienza con la vida y termina con la muerte, es una realidad característica de todas las formas de vida. No obstante, su complejidad difiere entre las distintas especies, individuos y épocas de la vida; y las formas de envejecer son tantas como individuos existen. El mismo es un proceso cuya naturaleza está directamente relacionada con la forma en la cual la persona satisface sus necesidades a través de toda la vida.

Mientras que la salud es la capacidad de satisfacer las necesidades sentidas, cuya aspiración es lograr una mejor calidad de vida, la funcionalidad es la capacidad de desempeñar las actividades cotidianas necesarias para mantener una existencia independiente a pesar de padecer una o varias enfermedades. La salud en el adulto mayor incluye necesariamente el tema de su funcionalidad, la que ha sido reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como el mejor indicador del efecto de la enfermedad en el estilo y calidad de vida, y el nivel de independencia de las personas mayores.

La satisfacción de las necesidades de la especie humana es lo que condiciona la llamada “Calidad de vida” y ésta es, a su vez, el fundamento concreto de bienestar social. Este complejo término engloba la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y la relación con las

características sobresalientes del entorno. La oms definió a la “Calidad de vida” como la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive, con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones. También se relaciona con las cualidades valoradas por las personas mayores, como su sensación de bienestar y satisfacción, las cuales resultan de mantener la función física, emocional e intelectual de manera razonable, así como el grado en el cual conservan las actividades que tienen un valor importante para ellos: participar dentro de la familia, en su lugar de trabajo y en su comunidad.

¿Cuáles son las medidas preventivas recomendadas?

La Calidad de Vida puede interpretarse de dos maneras: la objetiva, medible, en la que se reconocen las necesidades materiales esenciales: como la salud, la educación, la alimentación, el empleo, las condiciones para adquirir lo necesario, así como la vivienda, las características del medio ambiente y el tiempo libre con el que se cuenta. La segunda es la subjetiva, que no puede medirse: como la satisfacción, la autorrealización y el desarrollo personal, que va de acuerdo con los valores de vida que la persona considera mejores para ella. En ese sentido, a pesar de ser diferente para cada persona, lo importante es sentirse pleno y libre a cualquier edad. Aquí se presentan algunos indicadores sociales de la calidad de vida:

- Respeto de los derechos humanos.
- Felicidad.
- Autorrealización.
- Acceso al trabajo, la salud y la recreación.
- Oportunidad de empleo y seguridad social.
- Posibilidades de acceder a una vivienda digna con todos los servicios públicos.
- Participación en las acciones colectivas.
- Respeto por la democracia.

- Acceso a los nuevos medios electrónicos.
- Disfrute de las manifestaciones artísticas.
- Facilidad de estudiar, investigar y actualizarse en los campos en los que a cada uno le interesa y dominar al menos una lengua extranjera.
- Espacios de participación.
- Capacidad de desarrollar un concepto de ciudadanía.
- Garantía para ser interlocutor y sujeto activo de los procesos de la sociedad.

¿Cuáles son los hábitos que se deben realizar para mejorar la calidad de vida y la funcionalidad?

- Cuidar de la salud consultando al médico una o dos veces al año.
- Buscar alternativas de diversión, entretenimiento y compañía que se ofrecen en los distintos grupos que existan en las comunidades, colonias o delegaciones.
- Encontrar actividades que le hagan sentirse útil, sin importar el valor que le den los demás, como bordar, coser, cocinar cuidar de los nietos, limpiar la casa, tener un trabajo donde se gane dinero.

- Construir nuevos objetivos (con lo que soy y lo que tengo qué puedo hacer para sentirme bien o mejor).
- Conocer cuál es su estado de salud (saludable o enfermo, dependiente o independiente).



Sugerencias bibliográficas para ampliar el tema

Zoila Trujillo, M Becerra y M Rivas. *Latinoamérica Envejece Visión Gerontologica/Geriatria.*

Volumen I. Mc Graw Hill. México 2008.

Fernández-Ballesteros R., M. Zamarrón y A. Macía, A. *Calidad de vida en la vejez en los distintos contextos.* Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Instituto Nacional de Servicios Sociales. Madrid, 1997.

Gallegos-Carrillo K, C. García-Peña, C. Durán-Muñoz *et al.* "Autopercepción del estado de salud: una aproximación a los ancianos en México". *Revista Salud Pública de México.* Número 40. 2006:792-801.

Secretaría de Desarrollo Social. *Manual de Prevención y Autocuidado para las personas Adultos Mayores.* México 2000.

ALIMENTACIÓN EN LA TERCERA EDAD

MC Cristina Llaca Martínez,
Ex Alumna Universidad Iberoamericana
MCS Ana Bertha Pérez Lizaur NC
UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA

Los seres humanos, desde que nacemos, aprendemos a comer de acuerdo a las costumbres propias de nuestra familia; esta alimentación varía a lo largo de los años por factores como gustos personales, cambios en el organismo, como el de la dentadura, el intestino, y otros ajustes naturales del cuerpo que se dan con la edad.



¿Cuándo es necesario cambiar la alimentación?

Nunca es tarde, cualquier cambio que usted haga en su alimentación se verá reflejado en el estado de nutrición y, por ende, en su calidad de vida.

- Cuando por falta de actividad física, el cuerpo almacena mas grasa de lo normal.
- Cuando el intestino muestra cambios y se tienen eventos de diarrea y o de estreñimiento.
- Cuando se pierde masa muscular o peso, ya sea por la edad o por una enfermedad.



¿Cuáles son las medidas preventivas recomendadas?

Una manera sencilla de planear los menús diarios, es utilizar

“El Plato del Bien Comer”

(ver figura).

Los alimentos están divididos en 3 Grupos:

1. Verduras y frutas (en color verde).
2. Cereales y tubérculos (en color anaranjado).
3. Leguminosas y alimentos de origen animal (en color rojo).

Mitos sobre la nutrición del adulto mayor que se deben desechar

- *La persona de la tercera edad es incapaz de cambiar sus hábitos.* En realidad el punto clave es la motivación y ésta se puede lograr a través de la educación y de la relación interpersonal con la persona.
- *Los adultos mayores siempre tienen mala digestión.* En realidad, la dispepsia obedece por lo general a una enfermedad específica, misma que puede ser atendida eficazmente con tratamiento específico una vez que se clarifica su origen.
- *Hay dietas especiales para ancianos.* Como generalización esto es una mentira. La dieta ideal, cuyas características se han delineado, puede ser aplicada a la mayoría de los individuos, sin importar su edad. Esto no excluye que la enfermedad subyacente y las características peculiares de cada persona obliguen a una individualización de la misma.
- *La leche es sólo para los niños.* Aunque la intolerancia a la lactosa es más frecuente conforme avanza la edad

de los individuos, y pese a que la leche tiene un elevado contenido de colesterol, éstas no son razones suficientes para privar a las personas de un alimento de fácil administración (en especial en presencia de anorexia) y que aporta nutrimentos, como el calcio, poco frecuentes en otros alimentos.

- *Los ancianos deben comer papillas.* Los avances actuales en las técnicas para prótesis dentales y el acceso relativamente fácil a los servicios de odontología hacen cada vez menos necesario el empleo de alimentos blandos que, por su presentación, resultan poco atractivos.
- *Los ancianos comen como pajaritos.* Aunque la ingestión disminuye en forma paralela a los requerimientos nutricios en el anciano, se debe prestar especial atención a los estados de consumo marginal o insuficiente.
- *Tal o cual grupo de alimentos es malo para las personas mayores.*
- *Los aportes de líquido deben ser menores para controlar la incontinencia.*
- *El adulto mayor puede comer lo que quiera.* Esto sólo provoca el deterioro de su calidad de vida, así como del cuidador primario.
- *Es más fuerte y sana una persona con sobrepeso.* La realidad es que con esto se dificulta la movilidad y la salud de las articulaciones.

¿Cuáles son los hábitos que se deben realizar para mejorar la alimentación?

- Incluya al menos un alimento de cada grupo en cada una de las 3 comidas principales.
- Coma la mayor variedad posible de alimentos de cada grupo.
- Combine cereales (arroz, tortilla, pan integral, pastas y galletas, avena) con leguminosas (frijol, lenteja garbanzo y haba)
- Consuma muchas verduras y frutas, en lo posible crudas y con cáscara. Prefiera las de temporada que son más baratas y de mejor calidad.
- Consuma pocos alimentos de origen animal. Prefiera el pescado o el pollo sin piel por sobre las carnes de cerdo, borrego, cabrito o res.
- Coma de acuerdo con sus necesidades y condiciones. Ni de más, ni de menos.
- Consuma la menor cantidad posible de grasas, aceites, azúcar y sal. Prefiera los aceites vegetales a la manteca, mantequilla o margarina.
- Cocine con poca sal y endulce con poca azúcar. No ponga azúcar ni sal en la mesa y modere el consumo de productos que los contengan en exceso.

- Beba agua pura en abundancia. Beba únicamente agua hervida o desinfectada con cloro o plata coloidal.
- Procure la máxima higiene al almacenar, preparar y consumir los alimentos.
- Lave y desinfecte las verduras y frutas que se comen crudas.
- Lávese las manos con agua y jabón antes de comer y después de ir al baño o de cambiar pañales.
- Recuerde que los pescados y mariscos deben consumirse bien cocidos.



- Acumule 30 minutos de actividad física al día. Inicie por periodos de 5 o 10 minutos e incremente poco a poco el tiempo.
- Procure que se acelere su corazón y que su respiración se haga más rápida, pero que pueda hablar sin sofocarse.
- Mantenga un peso saludable; tanto el

exceso como la falta favorecen el desarrollo de problemas de salud. Cuide su peso, si hay cambios, acuda al médico.

- Si toma bebidas alcohólicas, no beba más de dos copas al día y hágalo sólo con alimentos.
- Evite fumar. Si fuma, trate de dejarlo; mientras más pronto, mejor.
- No tome laxantes o medicinas a menos que estén indicados por su médico.
- Trate de comer siempre acompañado de familiares, vecinos o amigos. Coma tranquilo y disfrute sus alimentos.

Sugerencias bibliográficas para ampliar el tema

- Casanueva, E, M. Kaufer, A. B. Pérez-Lizaur y P. Arroyo. "Nutrición del anciano" en *Nutriología médica*. FUNSALUD y Editorial Médica Panamericana. México 2001.
- OPS, ILSI, *Conocimientos actuales sobre nutrición*,: 385-393. Madrid, 2002
- Mendoza, I. y N. Salomons, "Reflexiones sobre Nutriología Geriátrica". *Cuadernos de nutrición*. 17. Núm. 2, México, marzo-abril 1994.
- Perusquía, G. M. L. "¿Y que necesita el adulto mayor?". *Longevidad*. Núm. 7. pp 40-43. Barcelona, 2004
- Norma Oficial Mexicana. NOM-043-SSA-2005. *El plato del buen comer*. México, 2000

Ejemplo de un menú diario integrando los consejos anteriores:

Desayuno	½ taza de papaya 1 huevo con ejotes 1 tortilla de maíz 1 vaso de agua
Colación	½ plátano 1 vaso de agua
Comida	Crema de elote (preparada con leche descremada) Pollo a la mexicana Ensalada de nopales 2 tortillas Gelatina de agua 2 vasos de agua
Colación	2 galletas Marías 1 té
Cena	Pera hervida con canela ½ bolillo sin migajón 1 taza de leche con café descafeinado.

CINCO ENFERMEDADES FRECUENTES EN LA VEJEZ

Dr. Arturo Ávila Ávila
Especialista en Geriátría INCMNSZ

- ***Enfermedades cardiovasculares***

La hipertensión arterial es el factor de riesgo cardiovascular más frecuente en los adultos mayores. La padecen hasta 60% de individuos mayores de 65 años y se asocia a un incremento en la incidencia de cardiopatía isquémica (infarto al corazón o angina de pecho).

Dislipidemia y enfermedad de arterias coronarias. El colesterol es un material similar a la grasa presente en la sangre, y si se acumula demasiado colesterol en el interior de los vasos sanguíneos la sangre no puede fluir al corazón y esto podría causar un infarto. Al buen colesterol se le conoce como HDL (lipoproteínas de alta densidad) y previene que las arterias se tapen y protege contra la enfermedad del corazón (cardiopatía). Al colesterol dañino se le conoce como LDL (lipoproteínas de baja densidad) y se acumula y obstruye las arterias. Por otra parte, los triglicéridos son otra forma de grasa en la sangre y pueden aumentar el riesgo de sufrir una enfermedad del corazón (cardiopatía).

- ***Artritis***

Artritis no es solamente una palabra que usan los médicos cuando hablan de articulaciones dolorosas o entumecidas. De hecho, existen muchas clases de artritis y cada una tiene

diferentes síntomas y tratamientos. La mayoría de estos tipos son crónicas, lo que significa que pueden durar un largo periodo de tiempo. La *osteoartritis* es el tipo más común entre los adultos mayores y comienza cuando los cartílagos se rasgan y desgarran. El cartílago es un tejido que amortigua los huesos en las articulaciones y en los casos más graves todo el cartílago en la articulación se desgasta, dejando que los huesos se rocen entre sí. Es más probable que esta enfermedad se padezca en las manos, el cuello, la espalda, o en las articulaciones que soportan el peso del cuerpo, tales como las rodillas y las caderas.



- ***Osteoporosis***

La osteoporosis se define como una enfermedad del esqueleto producida por una pérdida de masa ósea y una alteración de la arquitectura del tejido óseo, lo que provoca un aumento de la fragilidad del mismo y el riesgo de fracturas. En general, las mujeres tienen más probabilidades de padecer osteoporosis que los hombres.

- ***Anemia***

La anemia es una enfermedad en la que la sangre tiene menos glóbulos rojos de lo normal. Se considera como anemia a las situaciones en las que los niveles de hemoglobina en sangre son inferiores a 13 g/dl en varones y a 12 g/dl en mujeres. La hemoglobina es una proteína rica en hierro y le da a la sangre el color rojo. Esta proteína les permite a los glóbulos rojos transportar el oxígeno de los pulmones al resto del cuerpo, por ello, si se padece anemia, el cuerpo no recibe suficiente sangre rica en oxígeno. Como resultado de esto, el paciente puede sentirse cansado. En los casos graves o prolongados de anemia, la falta de oxígeno en la sangre puede causar lesiones en el corazón, el cerebro y otros órganos del cuerpo.

- ***Cáncer***

El cáncer ataca a las personas de todas las edades, pero en la tercera edad se está más propenso a padecerlo, aún cuando nadie en la familia lo tenga. Cuando el cáncer es detectado a tiempo tiene más probabilidad de ser



tratado exitosamente. En cuanto al cáncer más frecuente en adultos mayores de 65 años, se encuentra el cáncer de próstata, pulmón, colon-recto, vejiga urinaria y estómago, en los hombres; mientras que en las mujeres, los más frecuentes son: el cáncer de mama, colon-recto, estómago y cuerpo uterino.

¿Cuáles son las medidas preventivas recomendadas?

a) En las **enfermedades cardiovasculares** recuerde que debe: ejercitarse regularmente (como mínimo 30 minutos, si es posible, todos los días), mantenga un peso corporal sano. Reduzca la cantidad de alimentos con alto contenido de grasa (comiendo una dieta baja en grasas, rica en frutas, granos y vegetales). Consuma menos sal. No fume y aléjese de la gente que fuma. Controle y vigile su presión arterial y niveles de lípidos. Controle su diabetes, si sufre de ella ya que esto reducirá el riesgo de colesterol alto así como de enfermedad cardíaca.

b) En la **Osteoartritis** además de tomar los medicamentos apropiados recetados por su médico y darle el descanso necesario a las articulaciones, el ejercicio es una buena manera de permanecer en forma, mantener los músculos fuertes y controlar los síntomas de la artritis. El ejercicio diario, tal como el caminar o nadar ayuda a mantener en movimiento las articulaciones, reduce el dolor y fortalece los músculos que están alrededor de la articulación. Hay tres tipos de ejercicios que son los mejores si usted padece de artritis: a) *Ejercicio de movimientos amplios*, como el baile; alivia la rigidez, lo mantiene flexible, y le ayuda a mantener las articulaciones en movimiento. b) *Ejercicios de fortalecimiento*, como el

entrenamiento con pesas; le ayuda a mantener y desarrollar fuerza muscular. Cuando los músculos están fuertes apoyan y protegen sus articulaciones. c) *Aeróbicos y ejercicios de resistencia*, como el manejar una bicicleta; hacen a su corazón y arterias más saludables, le ayudan a no ganar peso, y mejoran el funcionamiento general del cuerpo. Los ejercicios aeróbicos podrían también disminuir la inflamación en algunas articulaciones.

c) En la ***Osteoporosis*** consuma suficiente calcio. Las mujeres mayores de edad requieren al menos 1200 mg de calcio. Consuma suficiente vitamina D ya que requiere al menos 400 IU de vitamina D. Haga ejercicio físico a diario, como por ejemplo, caminar o andar en bicicleta. No fume. Si bebe alcohol, no tome más de un vaso por día. No olvide que su médico puede solicitarle una densitometría ósea si lo cree conveniente.

d) ***Anemia***. Con frecuencia, las enfermedades crónicas, consumo de medicamentos, carencia de hierro, y mala alimentación causan anemia en las personas de edad avanzada. Usted debe consultar al médico si presenta algún síntoma como cansancio (sensación de agotamiento y debilidad), dificultad para respirar, mareo, dolor de cabeza, frío en las manos y los pies, palidez y dolor en el pecho. Su cuerpo necesita hierro para producir hemoglobina especialmente aquel que se encuentra en carnes rojas, como carne de res, al igual que pollo, pavo, carne de cerdo y pescado. No olvide que una ingesta adecuada de vitamina B12 y ácido fólico previenen que aparezca una anemia por falta de estos nutrientes (los encontramos en el cereal enriquecido, carnes, huevo, productos lácteos, pan,

pasta, arroz enriquecidos, espinacas y otras hortalizas con hojas de color verde oscuro, judías, frijoles y frutas).

e) **Cáncer.** Usted debe ir al médico regularmente, no espere hasta que los problemas aparezcan. Los siguientes síntomas pueden ser señales de cáncer: cambios en los hábitos intestinales o de la vejiga, una herida que no sana, sangrado extraño o secreción, abultamientos o bolitas en el seno o en cualquier otra parte del cuerpo, indigestión o dificultad al tragar, cambios obvios en los lunares o verrugas, tos persistente o ronquera e inexplicables cambios de peso. Practicarse exámenes médicos para detectar el cáncer en una persona que no tiene síntomas es llamado, examen de detección. Este examen puede incluir un examen físico, de laboratorio u otros procedimientos para examinar los órganos internos. Acuda con su médico para que le oriente. Otras recomendaciones preventivas son: no fumar, evite los rayos perjudiciales del sol, seleccione la comida con poca grasa y con mucha fibra, si toma alcohol hágalo con moderación.

¿Cuáles son los hábitos que se deben realizar para prevenir estas enfermedades?

- Recuerde que al tener un riesgo cardiovascular bajo, usted podrá tener menos probabilidades de padecer enfermedades graves como infartos al corazón, insuficiencia cardíaca, angina de pecho, demencia e infartos cerebrales. Con ello, su calidad de vida será mejor y en mejores condiciones y, lo más importante, es que usted tendrá un corazón sano.

- Al tener una mejor capacidad física usted podrá aminorar las molestias articulares en la osteoartritis.
- Al realizar ejercicio regular y llevar una dieta adecuada en calcio y vitamina, usted reduce el riesgo de fracturas (sobre todo de cadera), lo que le podría traer graves consecuencias en su salud.
- Si se detecta anemia usted puede recibir un tratamiento adecuado y evitar con ello serias complicaciones a su estado de salud.
- Recuerde que lo mejor es prevenir riesgos (evitando hábitos nocivos); y una detección oportuna de cáncer aumenta las probabilidades de que éste sea curable en la gran mayoría de casos.

Sugerencias bibliográficas para ampliar el tema

Sociedad Española de Medicina Geriátrica: <http://www.semeg.es>

Información científica relevante y datos estadístico-epidemiológico:

www.imsersomayores.csic.es

Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG): <http://www.segg.es>

Hazzard, W, J. Blass, J. Halter, J. Ouslander y M. Tinetti, editors. *Principles of geriatric medicine & gerontology*. McGraw-Hill. New York 2003.

CONSEJOS PARA MANTENER LA SALUD BUCAL EN EL ADULTO MAYOR

Dra. María Eugenia Robles B.
Dirección de Gerontología del INAPAM

La Salud Bucal se refiere al buen funcionamiento de los dientes, las encías y todos los órganos y tejidos que intervienen para una masticación adecuada.

La Salud Bucal no sólo trata de mantener el mayor número de dientes naturales posibles para poder disfrutar de los alimentos, sino también encías y órganos saludables para poder hablar con claridad.



El buen cuidado bucal a largo plazo, es importante para mantener la salud de los adultos mayores.



¿Cuáles son los hábitos que se deben desarrollar para tener una adecuada salud bucal?

Con una buena HIGIENE BUCAL los dientes pueden durar toda la vida, ésta implica:

- Cepillar los dientes 3 veces al día con una técnica de cepillado correcto para evitar la formación de placa bacteriana (película pegajosa que se adhiere a los dientes), sarro y caries.
- Limpiar diariamente entre los dientes con hilo dental.
- Cepillar lengua.
- Usar pasta dental para el cepillado y enjuague bucal después.

- Si se usan prótesis parciales removibles o dentaduras completas, mantener una buena higiene de las mismas con cepillado y desinfección con soluciones apropiadas.
- Visitar al dentista cada 6 meses.
- Evitar ingerir alimentos que contengan mucha azúcar y/o carbohidratos.

Técnica de cepillado:

- Use un cepillo de dientes común o eléctrico con cerdas suaves.
- Asegúrese de reemplazarlo frecuentemente.
- Use poca pasta de dientes, como del tamaño de un chícharo. La mejor pasta de dientes es la que tiene flúor.
- Use una pasta que no le cause ardor, picazón o dolor. Elija la pasta dental de acuerdo a su situación personal: sensibilidad dental, inflamación de encías (gingivitis), etc.
- Cepille cada diente suavemente, por el frente y por la parte de atrás, haciendo círculos pequeños por encima de las muelas.
- Cepille la lengua y enjuague la boca
- Deje que el cepillo se seque solo.

Uso de hilo dental

- Use un trozo del hilo dental de 25 a 45 cms de largo.
- Enrédelo alrededor del dedo medio de cada mano.
- Sostenga el hilo entre el pulgar de una mano y el dedo índice de la otra.
- Empiece con los dientes frontales inferiores, luego limpie los dientes frontales superiores y después todos los demás.
- Pase el hilo dental suavemente entre los dientes, por el borde de la encía. Mueva el hilo haciendo una curva alrededor de cada diente y deslícelo por encima de la encía. Mueva el hilo hacia arriba y hacia abajo.

- Ajuste la hebra de hilo para cada diente.
- Puede ser más fácil usar el hilo dental si se utiliza un sostenedor de hilo dental.

Uso de Enjuague Bucal

- El enjuague que elija debe ser “sin alcohol”.
- Lo más recomendable es no diluir el enjuague en agua.
- Tome un pequeño sorbo de la solución y con la boca cerrada realice un enjuague enérgico de la boca.
- Escupa el líquido y no enjuague nuevamente con agua.

¿Cuándo es necesario tener una mayor atención en el cuidado de la salud bucal?

- Si es diabético.
- Si tiene enfermedades del corazón.
- Si utiliza prótesis dentales.
- Si tiene osteoporosis.
- Si padece cualquier tipo de cáncer.
- Si no tiene una adecuada nutrición.



**SE DEBE ACUDIR AL DENTISTA
SIEMPRE QUE PRESENTE:**

- Dolor en los dientes, encías o boca.
- Desgaste dental visible.
- Dientes con sarro.
- Hinchazón en la encía, labios, lengua o boca.
- Dificultad para masticar.

- Dolor, molestia o incomodidad con la prótesis parcial o dentadura postiza que le haga no usarla o que no le quede bien.
- Dientes flojos.
- Fractura de dientes o muelas.
- Caries.
- Sensibilidad de las encías.
- Retracción de las encías (se ven un poco descubiertas las raíces de los dientes).
- Sangrado en las encías durante el cepillado.
- Boca seca.
- Mal aliento (alitosia)
- Rechinar de dientes estando dormido.
- Aparición de aftas, llagas y fuegos.



Sugerencias bibliográficas para ampliar el tema

Secretaría de Salud. Subsecretaría de Prevención y control de enfermedades. Programa de Salud Bucal. SSA México; 2000.

Rivas GJ, Salas LM, Treviño RM. Diagnóstico situacional de las afecciones bucodentales en la población de la ciudad de Zacatecas, México. Vol. LVII, No. 6 noviembre-diciembre, México 2000

Diario Oficial de la Federación. Modificación a la Norma Oficial Mexicana NOM-013-SSA2-1994 para la prevención y control de enfermedades bucales, publicada el 6 de enero de 1995.

. Menaker L, Morhart RE, Navia JM. Bases biológicas de la caries dental. Salvat Editores. México 2004.

Matiz Cuervo J, Odontogeriatría, gerodontología. Soluciones a la problemática de salud oral en el adulto mayor, Universidad Nacional de Colombia, Bogotá. 2007

EL USO ADECUADO DE MEDICAMENTOS

Dr. en CM Luis Miguel F. Gutierrez Robledo.

Cargo: Director del Instituto de Geriátría. Secretaría de Salud.

Dra. Flor Maria de Guadalupe Ávila Fematt.

Internista-Geriátría.

Directora de Enseñanza y Divulgación.

Instituto de Geriátría. Secretaría de Salud.

Es frecuente que las Personas Mayores padezcan múltiples enfermedades al mismo tiempo, y que sean sufridas durante muchos años. Sin duda las más frecuentes son la Hipertensión Arterial, la Diabetes, las Enfermedades Cardíacas y la Artritis. El tomar medicamentos para el control de estas enfermedades tiene como fin mantener un buen estado de salud del adulto mayor, sin embargo si éstos no se utilizan de forma correcta y bajo vigilancia médica, pueden causar serios problemas.



La población de adultos mayores consume más de la mitad de todos los medicamentos que se prescriben, pero además suelen usar importantes cantidades de aquellos que pueden ser comprados en cualquier farmacia, sin necesidad de ser indicados por un médico.

Por lo tanto es frecuente que tome más de 4 medicamentos a la vez y con cada visita al médico se agreguen cuanto menos dos más a la lista.

A medida que las personas envejecen el organismo sufre cambios en su composición corporal.

Se acumula más grasa y se pierde agua, las proteínas del cuerpo disminuyen y tanto el hígado como el riñón pierden parte de su funcionamiento dificultándose de forma importante la capacidad de eliminar los medicamentos.

Como consecuencia el adulto mayor es más sensible a los medicamentos y más vulnerable a los efectos indeseados.

QUE TIPO DE MEDICAMENTOS SON LOS MÁS UTILIZADOS POR LOS ADULTOS MAYORES?

- Medicamentos para control de Enfermedades Cardiovasculares, como la hipertensión y la Insuficiencia cardíaca.
- Medicamentos para control de Diabetes Mellitus.
- Medicamentos para dormir o para el control de la ansiedad.
- Medicamentos para el dolor (aspirina, paracetamol, naproxeno, diclofenaco)
- Laxantes (senósidos, psyllum plantago, leche de magnesia.
- Suplementos vitamínicos.

QUE ERRORES COMETEN FRECUENTEMENTE LOS ADULTOS MAYORES, EN EL USO DE LOS MEDICAMENTOS?

Es común que las mismas enfermedades que se padecen interfieran con la forma de controlar y manejar sus medicamentos, por ejemplo; si tiene una avanzada artritis le será muy difícil abrir los frascos que los contienen o si tiene dificultades en la visión, le puede ser complicado identificar sus medicamentos.

Situaciones comunes:

- Omisión: se olvida de tomar el medicamento.
- Confusión: toma de un medicamento por otro.
- Automedicación: decide sin supervisión médica el medicamento a tomar.
- Toma duplicada: no recuerda si tomó la dosis diaria, entonces la repite.
- No sigue la prescripción de su médico. No toma los medicamentos o las dosis, y los horarios son incorrectos.
- Usa remedios caseros para enfermedades que pueden ser graves.
- Comparte medicamentos: alguien se lo ha recomendado o se lo ha regalado.
- No participa en las decisiones sobre el manejo de los medicamentos.

Es fundamental que se mantenga siempre una comunicación abierta y franca entre el paciente, el médico y

la familia. De esta manera se despejarán dudas, se comentarán cambios en los tratamientos y el médico podrá orientar de posibles efectos negativos.

QUE SÍNTOMAS IMPORTANTES PUEDEN CAUSAR LOS MEDICAMENTOS EN LOS ADULTOS MAYORES?

Algunas consecuencias del uso inadecuado de los medicamentos pueden ser:

- Caídas.
- Desorientación.
- Somnolencia.
- Ansiedad y agitación.
- Incontinencia.
- Falta de apetito.
- Sangrado del estómago o intestino
- Diarrea y deshidratación.
- Constipación e impactación fecal.



CUALES SON LOS HÁBITOS EFECTIVOS QUE PROPICIAN EL USO ADECUADO DE MEDICAMENTOS?

- Medidas NO MEDICAMENTOSAS: No todas las dolencias deben tratarse con medicamentos. El dolor articular puede mejorar considerablemente con ejercicio adecuado y calor local. Las molestias intestinales pueden aliviarse con un régimen de alimentación apropiado.
- No automedicarse. Busque una opinión calificada
- Comparta con su médico las dudas que tenga:
 - ✓Cuál es el nombre del medicamento?
 - ✓Cómo debo tomarlo?
 - ✓Para qué sirve el medicamento?
 - ✓Cuánto tiempo debo usarlo.
 - ✓Qué molestias puedo presentar?
 - ✓Si olvido tomarlo, que debo hacer?



- No tome medicamentos que le recomienden otras personas.
- Cuidado con el uso de hierbas. Muchas de ellas pueden tener sustancias tóxicas o producir efectos inesperados.
- Use solo la dosis que le prescribió su médico. Ni más, ni menos.
- No mezcle alcohol con medicamentos, puede ser una combinación peligrosa, sobretodo con tabletas para dormir.
- No suspenda abruptamente sus medicamentos. Llame a su médico buscando orientación.
- Use pastilleros, calendarios y lleve un registro diario de los medicamentos que toma.
- Ponga Etiquetas adecuadas en los frascos.
- Vigile las fechas de caducidad.
- Periódicamente lleve a su consulta los medicamentos que usa, así su médico podrá informarle cuales son útiles y debe continuar tomándolos y cuales deben suspenderse.
- Infórmele a su medico en caso de que aparezcan síntomas después de iniciar algún tratamiento.

- Recuerde que todos los medicamentos pueden tener efectos indeseables.



Sugerencias bibliográficas para ampliar el tema.

d'Hyver C, Gutiérrez L. Geriatria. México. Ed. Manual Moderno. 2006

Halter, Ouslander, Tinetti. Hazards Geriatric Medicine & Gerontology. Sixth Edition the McGraw Hill. 2009

Semla T, Beizer J. Geriatric dose Handbook. Lexi-comp. 9a. Ed, 2004.

Avarm J, Gurwitz Principles of Pharmacology. Geriatric Medicine and evidence-based approach. 4a ed., Springer USA. 2003.

OPS Encuesta SABE 2001.

