



Autocuidado de la Persona Mayor en la década del envejecimiento saludable



Ministerio de Salud
Argentina

*primero
la gente*

Autocuidado de la Persona Mayor en la década del envejecimiento saludable



Ministerio de Salud
Argentina

***primero
la gente***

AUTORIDADES

Presidente de la Nación

Alberto Fernández

Ministra de Salud

Carla Vizzotti

Secretaria de Acceso a la Salud

Sandra Marcela Tirado

Subsecretario de Estrategias Sanitarias

Juan Manuel Castelli

Director Nacional de Abordaje por Curso de Vida

Marcelo Bellone

Directora de Personas Adultas y Mayores

Adriana Capuano

ÍNDICE

- 7. Prólogo
- 8. Introducción
- 10. Autocuidado
- 11. Derechos

Parte 1

Estilos de vida saludables

Abordaje bio-psico-social por curso de vida
Alimentación saludable
Actividad física, movimiento corporal
Sueño
Sexualidad e identidad de género
Recreación y aire libre

Parte 2

Cuidados generales

Salud Mental
Factores protectores psicológicos para un buen envejecer
Salud física
Vista
Oído
Boca
Ritmo evacuatorio
Piel
Pies
Vacunación
Aparato genitourinario
Variaciones en el peso corporal
Sobrepeso y obesidad, pérdida de peso
Redes de apoyo y Participación

Parte 3

Problemas de salud más frecuentes

Abuso y maltrato
Alcoholismo
Alzheimer
Caídas
Cataratas
Depresión
Diabetes
Duelo
Estrés
Enfermedades respiratorias
Hipercolesterolemia
Hiperplasia Prostática Benigna (HPB)
Hipertensión Arterial (HTA)
Incontinencia Urinaria
Osteoporosis
Parkinson
Polifarmacia
Tabaquismo
Trastornos de la memoria
Trastornos del sueño
Virus de Inmunodeficiencia humana (VIH en español, HVI en inglés), Síndrome de Inmunodeficiencia adquirida (SIDA) e infecciones de transmisión sexual (ITS)
Conclusión

Prólogo

Este manual es una guía de orientación para personas de 60 años y más.

Propone estrategias para preservar la independencia y la autonomía brindando información y algunos consejos para practicar y ejercer el AUTOCUIDADO.

La salud es un derecho humano inalienable. Las personas mayores, en tanto sujetos de pleno derecho, deben acceder a la salud de calidad, con información y sin discriminación ni Maltrato.

Vivir esta etapa de la vida en las mejores condiciones es posible de lograr asumiendo responsabilidades e intentando tomar decisiones conscientes para un envejecimiento saludable.

Introducción

El envejecimiento poblacional es un gran logro de la humanidad. Garantizar que aquellos años de vida que se prolongan sean vividos con calidad, en condiciones adecuadas, con oportunidades de salud, participación, seguridad, aprendizaje y satisfacción, es un inmenso desafío.

Este manual se edita en el contexto de la Década del Envejecimiento Saludable, que fue declarada por la Asamblea General de las Naciones Unidas¹ e impulsada por la OMS/OPS, para el período 2021-2030; y es la principal estrategia para lograr y apoyar las acciones destinadas a construir una sociedad para todas las edades.

En esta iniciativa se proponen 4 áreas fundamentales:

- I-Cambiar la forma en que pensamos, sentimos y actuamos hacia la edad y el envejecimiento
- II-Asegurar que las comunidades fomenten las capacidades de las personas mayores
- III-Ofrecer atención integrada centrada en la persona y servicios de salud primaria que respondan a las personas mayores
- IV-Brindar acceso a la atención a largo plazo para las personas mayores que la necesitan.

Las acciones de autocuidado para las personas mayores que se proponen en el siguiente manual, atraviesan las 4 áreas propuestas en la Década del Envejecimiento saludable, y se elaboraron tomando en cuenta: el paradigma de los derechos humanos, el abordaje por curso de vida, la perspectiva de género, así como la imprescindible mirada federal que garantice la atención centrada en la persona, considerando sus necesidades e intereses.

Si bien este desafío es una tarea de todos, no debemos olvidar la cuota de responsabilidad que tenemos cada uno y cada una de nosotros como protagonistas y responsables de nuestro propio envejecer, especialmente en aquellos aspectos que se relacionan con el cuidado de la salud y los estilos de vida (entendiendo el estilo de vida como la forma, la manera de vivir).

1. Asamblea General de las Naciones Unidas, Decenio de las Naciones Unidas del Envejecimiento Saludable (2021-2030), 8 de diciembre de 2020. <https://undocs.org/es/A/75/L.47>

El autocuidado se promueve desde el enfoque por Curso de Vida, si se sostiene a lo largo de todo el ciclo vital, mayor será la calidad de vida alcanzada.

Hay que tener en cuenta que el envejecimiento es un proceso continuo, progresivo, irreversible, heterogéneo, individual y universal. Las condiciones de salud son distintas para cada persona y muchas enfermedades no están en relación directa, ni dependen de la edad, sino que se relacionan con los hábitos de vida. Es decir, son el resultado de cómo vivimos y podrían evitarse o prevenirse si modificamos nuestros comportamientos, nuestras acciones y tomando mejores decisiones que nos ayuden a reducir los factores de riesgo que nos aumentan la probabilidad de enfermar.

Esta es la razón por la que hacemos énfasis en la necesidad de realizar acciones de cuidado sobre uno mismo: AUTOCUIDADO.

Entonces:

Si realizamos acciones de cuidado de nuestra propia persona.

Si trabajamos sobre aquellas conductas que pueden evitar, retrasar o causar menor impacto en nuestra salud.

Estaremos logrando mayor salud, lo cual se traducirá en una mejor calidad de vida.

Autocuidado

- ▶ Es una práctica que las personas realizamos con nosotros mismos/nosotras mismas y por voluntad propia.
- ▶ Implica una responsabilidad individual en las decisiones que tomamos y acciones que emprendemos.
- ▶ Nos permite identificar comportamientos que nos preparen mejor para el día a día y nos ayuden a mantener y /o mejorar la salud.
- ▶ Está relacionado con el estilo de vida.

No debemos olvidar que:

- ▶ Las personas envejecemos diferente unas de otras, no sólo eso; nuestros propios órganos lo hacen de manera desigual.
- ▶ Hay otras circunstancias y aspectos de la vida en que las personas nacemos, crecemos, vivimos y envejecemos que influyen a la hora de sentirnos bien con nosotros mismos/nosotras mismas y con quiénes nos rodean: las condiciones de vida cotidianas, el empleo y las condiciones de trabajo, la disponibilidad de sistemas de atención de la salud con cobertura universal, las condiciones socioeconómicas, los mecanismos de protección social, el desarrollo personal, la educación, el acceso a la justicia, las dimensiones subjetivas, entre otras.

Tenemos que intentar seguir haciendo lo que nos gusta y nos hace bien, de acuerdo a nuestras posibilidades.

Cuidar la salud es fundamental para nuestro bienestar, somos el resultado de todos los eventos que nos sucedieron a lo largo de la vida, somos los protagonistas de nuestro propio envejecer, por eso, es tan importante asumir conductas de autocuidado.

Derechos

La Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores², ratificada por la Ley 27360 de mayo de 2017, se estableció con el objeto de “promover, proteger y asegurar el reconocimiento y el pleno goce y ejercicio, en condiciones de igualdad, de todos los derechos humanos y libertades fundamentales de la persona mayor, a fin de contribuir a su plena inclusión, integración y participación en la sociedad”.

El artículo 19 de la Convención habla del Derecho a la Salud: “La persona mayor tiene derecho a su salud física y mental, sin ningún tipo de discriminación”.

Derechos entre otros a: atención equitativa, diagnóstico oportuno, servicios de salud de calidad, disponibilidad y el acceso a los medicamentos reconocidos como esenciales, a la información y comunicación.

2. Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, Asamblea General de la Organización de los Estados Americanos, 15 de junio de 2015. http://www.oas.org/es/sla/ddi/tratados_multilaterales_interamericanos_a-70_derechos_humanos_personas_mayores.asp



Parte 1

Estilos de vida
saludables





Abordaje bio-psico-social, por curso de vida

Para lograr un envejecimiento saludable, es decir poder seguir haciendo el mayor tiempo posible aquello que deseamos y queremos hacer, tenemos que cuidarnos en forma integral. En esta guía se describen acciones de autocuidado que contemplan aspectos físicos, psicológicos y socioculturales.

Los cuidados físicos deben mantenerse durante toda la vida e ir adecuándose a las distintas etapas, según las capacidades funcionales de la persona. Para ello es importante reconocer las disminuciones de las funciones de órganos y sistemas, propias del envejecimiento que NO significan enfermedad.

Respecto al cuidado de la dimensión psicológica, también se pueden fortalecer y construir Factores Protectores para un buen envejecer.

A lo largo de la vida se deben desarrollar dispositivos subjetivos que nos permitan adaptarnos a los cambios que van surgiendo. La autoestima, el auto concepto y la autodeterminación forman parte de estos mecanismos, para lograr un buen envejecimiento.

La autoestima, el respeto por sí mismo, la confianza en lo que hacemos y sentimos, son atributos que se van construyendo, las actitudes que tenemos con nosotros y nosotras mismas y con los demás, pueden ser modificadas en cualquier momento de la vida, aprender a querernos y aprender en cualquier aspecto de la vida, valorar lo que nos pasa, es un saber continuo, que no se detiene por la edad.

El auto concepto: cómo nos vemos, nos auto percibimos en la etapa de la vejez. Es necesario sentirse activo, útil, con proyectos, capaces de realizar acciones más allá de los prejuicios (viejismo).

La autodeterminación: mantener nuestra autonomía para decidir lo que queremos y deseamos hacer. No depender de las elecciones de los demás. Conservar la iniciativa y el deseo como motor de la vida.

Durante la etapa de la vida denominada "vejez" (en nuestra sociedad a partir de los 60 años), existen diversos cambios asociados a los roles sociales (la jubilación, modificación de actividades sociales), roles familiares, cambios corporales, mitos, prejuicios, etc. Dichos cambios pueden poner en cuestionamiento la identidad construida y generar una situación de crisis, que se puede abordar de una forma más saludable si se cuenta con flexibilidad psíquica.

● Alimentación Saludable



La alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes y la energía necesaria para que cada persona pueda llevar adelante las actividades diarias, mantenerse sana y sentir bienestar a lo largo de la vida.

Una buena nutrición es importante para el correcto desarrollo de los órganos y su funcionamiento. Tenga en cuenta que, a medida que pasan los años, hay ciertos cambios que pueden influir en su estado nutricional como la disminución de producción de saliva (además, puede ser más espesa), desgaste dental, atrofia del tejido óseo maxilar y mandibular, adelgazamiento de encías, pérdida del olfato, cambios del gusto, así como también, cambios gastrointestinales y metabólicos, entre otros.

En este sentido, le damos algunas recomendaciones:



- ▶ Respete sus propios gustos, lo que le hace sentir bien, física y mentalmente.
- ▶ Equilibrar lo que nos gusta, lo que forma parte de nuestras propias tradiciones, con lo que nos hace bien, va a ser un hábito adquirido desde la propia conciencia y que podremos mantener toda la vida.
- ▶ Adecúe la consistencia, tamaño y temperatura de la comida según sus posibilidades de masticación y deglución.
- ▶ Coma 5 raciones de frutas y verduras por día de distinto tipo y color, preferentemente de la temporada.
- ▶ Reduzca el consumo de sal: úsela menos en las comidas que prepara en casa y reduzca el consumo de alimentos procesados que tienen alto contenido, como: conservas, enlatados, embutidos, panificados. Recuerde que la sal está directamente relacionada con la hipertensión arterial. Para sazonar las comidas puede reemplazar la sal por otros condimentos o hierbas aromáticas.
- ▶ Reduzca el consumo de azúcares: golosinas, bebidas azucaradas, productos de panadería, productos de copetín (como palitos salados, papas fritas de paquete), etc.
- ▶ En algunas personas debido a los cambios en el gusto, puede haber dificultad para diferenciar y/o sentir los sabores, esto puede hacer que sin darse cuenta quiera aumentar la cantidad de azúcar o de sal, por lo tanto: ¡hay que estar atento!

Tome al menos 8 vasos de agua segura por día, aunque no tenga sed.

Coma variado, incorpore alimentos de todos los grupos; coma lento y mastique bien.

- ▶ Consuma alimentos con fibras: espinaca, lechuga, acelga, brócoli, porotos, espárragos, lentejas, manzana, etc.
- ▶ Consuma legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.
- ▶ Consuma diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
- ▶ Trate de elegir alimentos naturales y frescos, de producción local y regional, ya que conservan su valor nutritivo y vitaminas. Recuerde lavarlos bien.
- ▶ Evite las frituras y el consumo excesivo de grasas, especialmente las de origen animal.
- ▶ Evite comer en exceso y trate de desechar los alimentos que le hacen mal, o no le sientan bien.
- ▶ Coma las 4 comidas, no saltee ninguna. Las colaciones dependen de las necesidades e indicaciones de los profesionales.
- ▶ Evite períodos de ayuno prolongado.
- ▶ Recuerde que el desayuno es importante para reabastecer al cuerpo después de haber estado sin comer durante horas.
- ▶ Controle su peso periódicamente.
- ▶ Evite acostarse apenas termine de cenar.

Por la extensión del territorio, la diversidad de climas, suelos y relieves, nuestro país tiene una enorme riqueza de productos regionales y de tradiciones gastronómicas.

Aproveche cultivos locales y frutas y verduras de estación, que son más frescas y ofrecen mejor aporte nutricional.

Para más información consulte las "Guías Alimentarias para la Población Argentina" (GAPA), elaboradas por el Ministerio de Salud de la Nación.³



3. <https://bancos.salud.gob.ar/recursoguias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina>



Actividad física - Movimiento corporal

Está comprobado que la actividad física ayuda y mucho, brindando beneficios para la salud, especialmente si se realiza con regularidad. Nos mantiene más ágiles y atentos; nos hace sentir saludables, permitiendo preservar la autonomía y la independencia para relacionarnos con el entorno. Mantener una vida activa, un peso adecuado y una alimentación saludable nos ayuda a prevenir enfermedades.





Beneficios

- ✓ Mejora la movilidad permitiendo una vida activa y saludable.
- ✓ Mejora la coordinación y el equilibrio colaborando en la prevención de las caídas.
- ✓ Produce liberación de endorfinas, generando sensación de bienestar y satisfacción.
- ✓ Mejora la autoestima y la confianza en las propias posibilidades.
- ✓ Estimula la masa muscular, fortaleciéndose, manteniéndonos más activos. Contrarresta mejora enfermedades tales como: diabetes (mejora los valores de azúcar en sangre), hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular (disminuye el riesgo de infarto, el de trombosis y embolias) depresión, obesidad, algunos tipos de cánceres, mejora los valores de colesterol, osteoporosis, etc.
- ✓ Está asociada a una mejor salud mental.

Le recomendamos



- ▶ Las actividades físicas deben ser programadas y monitoreadas por su médico de cabecera y el profesor que lo guía en la realización de los ejercicios
- ▶ Realizar actividad física de manera gradual para que el cuerpo se adapte al ejercicio, realizando una entrada en calor progresiva.
- ▶ Al finalizar las actividades, disminuir de un modo gradual la intensidad, incluyendo ejercicios de estiramientos.
- ▶ Adaptar la actividad física al ritmo personal y realizarla de acuerdo a sus posibilidades.
- ▶ Realizar ejercicios de elongación y estiramiento antes de iniciar y al terminar una actividad para evitar lesiones y dolores musculares.
- ▶ Aprovechar las oportunidades de la vida diaria para ser activo: usar escaleras en lugar de ascensores, hacer las tareas de la casa, caminar más, evitar el uso de auto para distancias cortas.
- ▶ Tomar líquido para reponer el que perdimos durante el ejercicio.
- ▶ Utilizar ropa y calzado cómodo según el tipo de ejercicio y la temperatura.
- ▶ Intentar mantenerse activo hasta donde le sea posible y se lo permita su salud.
- ▶ No haga ejercicios si recién terminó de comer.
- ▶ La actividad física debe ser agradable y placentera.
- ▶ Si durante la actividad se produce alguna molestia o dolor, suspéndala y consulte a su médico.
- ▶ Hacer un mínimo de 30 minutos diarios de actividad física moderada, 5 veces por semana, o bien, no menos de 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa.
- ▶ Realizar la actividad aeróbica en sesiones de 10 minutos como mínimo.
- ▶ Si tiene dificultades de movilidad debería poder dedicar tres o más días a la semana a realizar ejercicios que permitan mejorar su equilibrio y evitar las caídas.
- ▶ Intentar realizar actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares dos veces a la semana.
- ▶ Entre las actividades sugeridas están: gimnasia adaptada, caminatas, natación, yoga, baile, bicicleta.
- ▶ Antes de iniciar un programa de ejercicios o aumentar la actividad física habitual consulte con su médico para que le explique cuáles serían las actividades más beneficiosas para su salud.
- ▶ Mantener una vida activa, un peso adecuado y una alimentación saludable nos ayuda a prevenir enfermedades.



El sueño está formado por distintas fases. Con el correr de los años disminuyen los tiempos de duración de las fases profundas, haciendo que el sueño sea más liviano y que el tiempo total pueda reducirse. También aumentan los despertares nocturnos haciendo que el sueño sea entrecortado, fragmentado.

Además, en muchas ocasiones se suman circunstancias diversas que contribuyen a una mala calidad de sueño, por ejemplo, el retiro de la actividad laboral, que puede volvemos más sedentarios.

Dormir es una actividad imprescindible. No tener un buen descanso afecta el desempeño de nuestras actividades, repercutiendo en la buena calidad de vida cuando estamos despiertos.

Si bien no hay una cantidad de horas exactas para su duración -varía entre 5 y 10 horas entre las personas- el sueño reparador requiere entre 7 y 8 horas.

Para mejorar la calidad y cantidad del descanso, es importante modificar conductas antes de dormir o del entorno donde duerme. Por ejemplo, evitar actividades que generan un estado de tensión: los ambientes con ruidos, las luces (de aparatos de TV, radio, teléfonos celulares, computadoras, relojes); asegurarse que su cama le sea cómoda y controlar la temperatura.

En zonas de nuestro país donde existen temporadas con grandes diferencias de luz solar, es importante acondicionar el hogar para poder mantener un horario regular de sueño y vigilia. En los veranos con días muy largos, se sugiere regular la entrada de luz en los ambientes oscureciendo el dormitorio con cortinas para favorecer el descanso; en cambio, en invierno con días muy cortos, iluminar los ambientes para ver bien y evitar accidentes domésticos.



¡Cada persona tiene sus propias características de sueño!

El sueño puede alterarse por:

- ▶ Ingesta de algunos medicamentos
- ▶ Tipo de alimentos y cantidad de líquidos que se toman antes de acostarse
- ▶ Sedentarismo
- ▶ Dolor
- ▶ Estrés
- ▶ Otros trastornos como: enfermedad cardíaca, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, reflujo gastroesofágico, enfermedad prostática, depresión, entre otras.

Le recomendamos



- ▶ Acostarse apenas comience a sentir sueño.
- ▶ Si se despabila no mire televisión en la cama, use la cama para dormir.
- ▶ Si acostumbra a dormir una siesta, se recomienda que ésta sea de unos 20 minutos.
- ▶ Dormir en un ambiente con temperatura que le sea agradable.
- ▶ Si tiene algún ritual que lo favorezca a la hora de conciliar el sueño, repetirlo siempre que pueda.
- ▶ Disminuir el consumo excesivo de líquidos por la noche: especialmente café.
- ▶ Evitar el alcohol que lo puede llevar a un sueño liviano y entrecortado.
Intentar dormir en horarios regulares y constantes.
- ▶ Evitar grandes cantidades de comida por la noche (sin quedarse con hambre).

¡Hay que dormir bien, el sueño es reparador!



Sexualidad e identidad de género

La sexualidad forma parte de los hábitos de vida saludable y el placer no tiene edad. La sexualidad significa mucho más que las relaciones sexuales, se trata de disfrutar de abrazos, caricias, mimos, momentos íntimos, masajes, etc.

Tenga en cuenta que tiene derecho a disfrutar de la vida sexual que elija decidiendo cuándo, cómo, con quién tener relaciones sexuales y vivir su sexualidad de acuerdo a su orientación e identidad de género, sin presiones, sin violencia y sin discriminación.

Su actividad sexual puede estar relacionada con la que tuvo cuando era joven o puede encontrar nuevas formas de experimentar placer.

¡Rompa con los prejuicios!

Son importantes los momentos de intimidad, si no se dan naturalmente ¡búsquelos!

Si es necesario puede modificar las posturas sexuales, buscar otras formas de estimulación y explorar nuevas áreas de placer en su cuerpo. El erotismo y la sensualidad pueden prolongarse dándole placer y satisfacción, aún si el acto sexual en sí mismo dura menos tiempo.

Puede haber sequedad debido a la disminución de las secreciones vaginales, si lo necesita use lubricantes. La erección puede llevar más tiempo, puede haber orgasmo sin eyaculación o disminuir la cantidad de semen eyaculado. La disfunción eréctil se puede abordar con medicamentos. En caso de decidir tomarlos, consulte a su médico previamente.

La masturbación es una práctica normal.

Sepa que el deseo y la función sexual pueden disminuir por una situación de estrés u otros factores emocionales, por la ingesta de algunos medicamentos, drogas o por la presencia de algunas patologías.

El alcohol reduce la potencia sexual, y no debe mezclarse con sildenafil (Viagra®).



Use siempre preservativos.

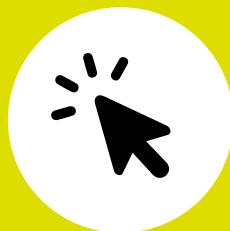
¡Recuerde que hay enfermedades de transmisión sexual!

Si aparecen dificultades no tenga vergüenza, si necesita haga una consulta.

A partir de la Ley 26.743 de Identidad de Género, sancionada en 2012, el Estado argentino reconoce el derecho a la identidad de género como un Derecho Humano.

En la atención de su salud tiene derecho a:

- ▶ acceso a la información
- ▶ acceso a diagnósticos oportunos y asesoramiento
- ▶ atención integral
- ▶ trato digno, sin estigmatización, discriminación, ni violencia



Para más información sobre atención integral de la salud de las personas trans, travestis y no binarias, en general, y sobre los procesos de modificación corporal, en particular, consulte la Guía elaborada por el Ministerio de Salud de la Nación

<https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-10/guia-salud-personas-trans-travestis-nobinarias.pdf>

● Recreación y aire libre

Es importante recrearse, ocupar parte del tiempo libre.

Le recomendamos



- La recreación nos permite re-crearnos.
- Participe de actividades grupales donde se practiquen juegos o deportes adaptados.
- El teatro y las dramatizaciones son actividades muy significativas para estimular la actividad psíquica.
- La participación en grupos (en centros de jubilados, o clubes) generan nuevos vínculos, amistades e incluso la posibilidad de concretar parejas.
 - ✓ Elija realizar actividades que le gusten, lo entretienen y le agraden.
 - ✓ Mantenga activa la relación con sus hijos/hijas, con sus nietos/nietas, con amigos/amigas y/o con vecinos/vecinas.
 - ✓ Manténgase informado, esté al tanto de las noticias y de lo que sucede a su alrededor.
 - ✓ Intervenga en distintas propuestas barriales/ comunales, puede ocupar su tiempo en trabajo voluntario que siempre es bienvenido y le hace bien al espíritu. Además, es una muy buena excusa para conocer personas y hacer nuevas amistades. No se aísle y trate de mantener su sentido del humor.
 - ✓ No hable todo el tiempo sobre problemas o dificultades, piense proyectos y hable de ellos.
 - ✓ Trate de evitar enojos y peleas, especialmente con su familia, amigos o vecinos.
 - ✓ Intente ser optimista y busque rodearse de personas positivas y alegres.
- Lea, vea TV, vaya a ver espectáculos, cines, teatros, actividades culturales, etc.



Pasar tiempo al aire libre puede mejorar nuestra salud y bienestar en general.

Nuestro país ofrece muchas oportunidades para recrearse y hacer actividades en espacios naturales. El tiempo que pasamos afuera también estimula la producción de vitamina D, promueve la salud mental y la reducción del estrés.



- ▶ Realice paseos y caminatas
- ▶ Disfrute de espacios verdes y de plazas en la ciudad donde vive: integrar a la rutina diaria breves paseos en parques, plazas y espacios verdes cercanos al domicilio particular es una estrategia inteligente que asegura romper la rutina con actividades saludables.
- ▶ Andar en bicicleta fortalece las piernas, mejora el equilibrio y la densidad ósea. La duración, nivel de dificultad y la frecuencia de los trayectos deben ser acordes a la condición física. Recomendamos usar elementos de protección como cascos, circular por biciandas y ciclovías en áreas urbanas, y en las regiones serranas y montañosas, circular por suelos planos y aprovechar las mejores condiciones climáticas de los meses de primavera y verano.
- ▶ Practicar senderismo (actividad deportiva no competitiva que consiste en caminar siguiendo un itinerario determinado) permite una buena oxigenación, aumento de la capacidad pulmonar y mejora del aparato circulatorio. Además, fortalece articulaciones y músculos en general.
- ▶ Los baños termales (aguas que proceden de capas subterráneas que se encuentran a mayor temperatura que la superficie y son ricas en minerales) tienen propiedad terapéutica para enfermedades como reumatismo o problemas de piel y brindan sensación de bienestar.
- ▶ La pesca es un deporte de fácil práctica que puede ser realizada de manera amateur. Se puede realizar con devolución del pez a su medio o para consumir. El pescado es una fuente importante de nutrientes: es rico en Omega 3 y 6, contiene menos grasas saturadas y riqueza de grasas poliinsaturadas que favorece la salud de las arterias.
- ▶ Concurrir a clubes barriales y deportivos brinda muchas oportunidades para realizar prácticas sin riesgos físicos y con múltiples beneficios psicológicos. Permite la integración comunitaria en un clima de diversión y camaradería. Además, los clubes son espacios donde se encuentran varias generaciones lo que facilita la interacción con personas de todas las edades.

En algunas regiones del país, en época de otoño e invierno, conviene adaptar la actividad física y realizarla dentro de su hogar, gimnasio o en centros de actividades



101 DALMATIANS



Parte 2

Cuidados generales

Si bien se describen por separado, estas acciones están interrelacionadas y se retroalimentan permanentemente, por lo que cada acción o cambio que se realice en alguna de estas dimensiones afecta en forma favorable o no, a las otras.

Factores protectores psicológicos para un buen envejecer (Zarebsk, Marconi, 2013⁴).

Las personas pueden disfrutar de su vejez o resistirse a ella, padeciendo y sufriendo esta etapa de la vida. Depende de cómo se ha ido preparando desde la mediana edad para adaptarse a los cambios que propone el envejecimiento. Para ello es indispensable detectar rápidamente los Factores de Riesgo, y construir y promover los Factores Protectores que nos aseguren un envejecer que le dé sentido a la vida

► **I FLEXIBILIDAD Y CAMBIO:**

Ser flexible y tener predisposición para cambiar. Tener apertura, proyectos, seguir aprendiendo, participar en nuevas actividades. Entender que si antes podía hacer algo que ahora no puedo, hay otras maneras distintas de seguir realizando esa actividad, evitar "Todo o Nada"

► **II AUTOCUESTIONAMIENTO**

Permitase replantear sus propias actitudes, el cambio es posible a cualquier edad. Cuestione afirmaciones del tipo "Yo soy así" "Nadie me va a cambiar ahora" "De esto no se habla"

► **III CAPACIDAD DE AUTO INDAGACIÓN, REFLEXIÓN Y ESPERA**

Piense antes de actuar, reflexione, indague acerca del sentido de su vida, dese su tiempo para pensar y para tomar decisiones o actuar.

► **IV RIQUEZA PSÍQUICA- CREATIVIDAD**

Ponga en palabras lo que siente. Conozca qué le pasa "interiormente". Acceda a las posibilidades de aprender, jugar, reírse de sí mismo, participar, integrar grupos de pares. Soñar y desear hasta el final de la vida. Disfrute de su sexualidad.

4. Zarebski, G y Marconi, A. (2013). *Inventario de Factores Protectores para el Envejecimiento*, Editorial Académica Española.



Compense las pérdidas de esta etapa con ganancias: mayor tiempo libre, disfrutar del abuelazgo, Dentro de sus posibilidades manténgase prolíforo/a, aseado/y arreglado/a todos los días: se sentirá bien.

El encuentro con sus pares, amigos o conocidos, el reconocimiento de los demás, la posibilidad de divertirse y rememorar buenas épocas es muy estimulante. Promueva los encuentros intergeneracionales, disfrute de intercambiar charlas y pareceres con los más jóvenes.

► **VI AUTOCUIDADO- AUTONOMIA**

Cuide su salud, aún cuando esté enfermo, siga realizando las actividades diarias a pesar de las limitaciones, si las tuviera, acepte usar dispositivos que lo ayuden a continuar con su rutina y a mejorar su calidad de vida: bastones, audífonos, anteojos, prótesis dentales, etc.

► **VII NO APOYARSE EN UNICO BASTON - DIVERSIFICAR VÍNCULOS E INTERESES**

Promueva nuevos vínculos, amistades, pareja. Genere nuevos espacios de participación que sean de su interés: cursos, talleres, salidas, etc. Esto le permitirá que ante la pérdida de un ser querido, por ejemplo, sentir que no está solo en el mundo, que tiene otras opciones donde "apoyarse" y sentirse contenido.

► **VIII VÍNCULOS INTERGENERACIONALES**

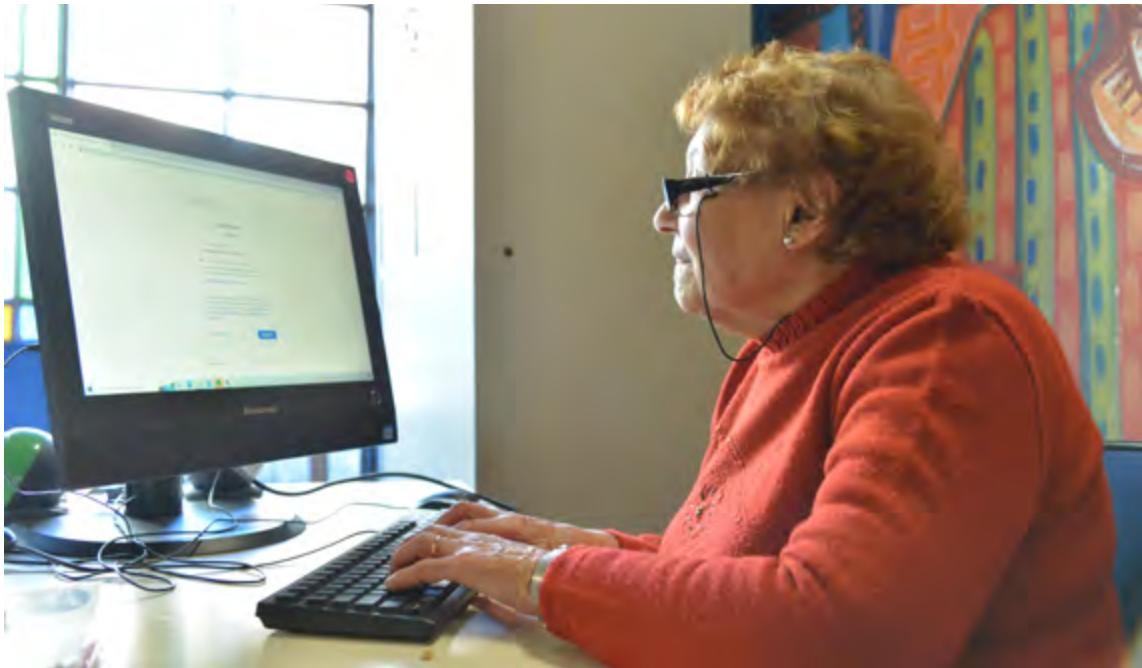
Fortalezca y genere vínculos con personas más jóvenes, aporte su experiencia, deje su legado. Si tiene nietos/nietas procure disfrutarlos, fortaleciendo la relación, sin resignar sus propios espacios y deseos.

► **IX POSICIÓN ANTICIPADA RESPECTO DE LA PROPIA VEJEZ**

Reflexione tempranamente acerca de su propia vejez, adaptése gradualmente a los cambios: del cuerpo, de su memoria, de los roles, cuestione los prejuicios propios y ajenos respecto de la vejez, rescate los aspectos positivos de esta etapa de la vida. Mantenga la sexualidad presente en los mimos, caricias, masajes, abrazos, relaciones sexuales si las desea,

► **X POSICIÓN ANTICIPADA RESPECTO DE LA FINITUD Y LA MUERTE**

Permitáse poner en palabras lo que siente frente al tema de la finitud. Reflexione acerca de la posibilidad de "vivir hasta la muerte y no vivir hacia la muerte". Indague acerca del sentido de trascender, de dejar enseñanzas, legados a quienes lo respetan y reconocen



Vista

La visión disminuye como consecuencia del envejecimiento, por eso es necesario tomar ciertos recaudos. Es importante hacer una visita de rutina al oftalmólogo por lo menos una vez al año para chequear la graduación de los anteojos y la presión intraocular.

Utilizar lentes de sol con bloqueo UV siempre que se esté al aire libre con luz solar (en cualquier época estival).

Solicitar al médico de cabecera dosaje de vitamina D, muy importante para favorecer la absorción del calcio y el mantenimiento de los huesos. Puede disminuir por la falta de exposición solar.

Le recomendamos



- ▶ Iluminar lo mejor que pueda su casa y tratar de tener buena luz mientras lee o escribe.
- ▶ Utilizar solamente los anteojos que le indica el profesional médico.
- ▶ Extremar cuidados si empieza a usar anteojos bifocales, pueden ocasionar mareos o dificultad para bajar escaleras y provocar caídas.
- ▶ Mantener las lentes/cristales de los anteojos limpios.
- ▶ A veces disminuye la producción de lágrimas provocando la sequedad del ojo, consulte a un profesional para que le indique qué hacer.
- ▶ Tratar de caminar por lugares que estén bien iluminados y con cuidado en aquellos que no lo estén.
- ▶ Evitar obstáculos en el piso que puedan ocasionar caídas (alfombras, cables, macetas, objetos que puedan estar en el suelo, etc.).
- ▶ No se coloque gotas oftálmicas que no le fueron indicadas por profesionales.
Descartar las gotas que tiene en su casa si el frasco está abierto y pasó más de un mes de haber sido indicadas.
- ▶ Evitar refregarse los ojos, especialmente si tiene las manos sucias
- ▶ Si es diabético, hipertenso, padece enfermedades cardiovasculares o es fumador, prestar especial atención a su salud visual.
- ▶ Si perdió parte de su visión, tratar de ser ordenado y dejar las cosas siempre en el mismo lugar, para que le sea más fácil encontrarlas.

Una alimentación saludable también puede ayudar en su salud visual, por eso le recomendamos:

- ▶ Alimentos con Vitamina A: tomate, zanahoria, espinaca, hígado; con Vitamina E: manzana, banana, espárrago, ciruela, tomate; con Vitamina C: cítricos: naranja, pomelo, mandarina limón; kiwi, coliflor.
- ▶ Alimentos con Luteína (es un pigmento amarillo, buen suplemento para el cuidado de los ojos): brócoli, calabaza, espinaca, repollo, verduras de hojas verdes, yema de huevo.
- ▶ Trate siempre de tener sus lentes con usted, incluso cuando va de paseo.



Oído

La audición disminuye como consecuencia del envejecimiento, este proceso se conoce como presbiacusia. Es importante hacer una consulta de rutina al otorrinolaringólogo (especialista en oído) una vez por año.



Le recomendamos



- ▶ Permita que le hagan los estudios audiométricos para evaluar su audición.
- ▶ Cuando se lo indiquen, permita que le saquen los tapones de cera.
- ▶ No se introduzca objetos (hisopos, cotonetes, algodón) para limpiarse los oídos.
- ▶ De ser necesario, le indicarán el uso de audífonos adecuados.
- ▶ Avísele a las personas que Ud. posee dificultad para escuchar, a fin de que le hablen más claro, pausado, un poco más fuerte (pero sin gritar) y mirándolo directamente a la cara.
- ▶ Sepa que escuchar bien, con o sin audífonos, le permitirá participar y disfrutar de las actividades familiares y sociales.

Boca

La boca nos sirve para masticar, tragiar, hablar y comunicarnos. La salud bucal dependerá del tipo de alimentación y de los cuidados odontológicos que hayamos tenido a lo largo de la vida.

La dentadura deberá ir adaptándose continuamente ya que además de ser esencial para poder tener una buena digestión y variedad de lo que comemos, es sumamente importante para la comunicación gestual y no gestual con el afuera, con las demás personas y hacen a nuestra imagen personal, tiene un componente estético y su pérdida influye en la autoestima.

La falta de piezas dentarias o el uso de prótesis defectuosas puede llevarnos a elegir alimentos blandos, descartando o rechazando los que requieren masticación, esto puede alterar la calidad de la dieta.

Le recomendamos:



- ▶ Mantener una buena higiene bucal: lávese los dientes y/o prótesis después de cada comida.
- ▶ Visitar al odontólogo anualmente: las caries y la enfermedad de las encías son problemas frecuentes.
- ▶ Estar atentos a lesiones en la boca y hacer consulta, ya que pueden transformarse muchas veces en lesiones precancerosas.
- ▶ Tener en cuenta que cuando faltan piezas dentarias puede haber una mala alimentación y mala nutrición. Si es necesario, pueden realizarse preparaciones blandas que sean nutritivas, por ejemplo: purés enriquecidos con leche o queso, pasteles, soufflés, budines realizados con carnes bien picadas o procesadas, terrinas, sopas espesas con carnes desmenuzadas, entre otros.
- ▶ Recordar, como ya fue mencionado, que a veces disminuye la producción de saliva.



La frecuencia del tránsito intestinal varía de una persona a otra, podemos considerar una frecuencia normal que oscila entre 2 y 3 veces por día a 3 veces por semana. Tenga en cuenta que se producen alteraciones en la mucosa intestinal y en la elasticidad de la pared muscular que puede llevarnos, entre otras cosas, a sufrir constipación. Asimismo, en el proceso de envejecimiento, pueden aparecer algunas intolerancias que antes no existían, lo que puede llevar a disminuir el consumo de fibra. Una alimentación con escaso aporte de fibra -verduras, frutas, cereales integrales, legumbres, frutas secas y semillas- no favorece los movimientos del intestino, y promueve el desarrollo de constipación.

El cáncer colorrectal es el 2º cáncer más frecuente en nuestro país. El 90% se produce a partir de los 50 años, el 75% se desarrolla en personas que no presentan antecedentes personales ni familiares, mientras que el 25% se producen en personas con riesgo según antecedentes.

Es importante saber que puede prevenirse e incluso curarse en un 90% si se detecta a tiempo (en etapas tempranas).



El ritmo evacuatorio puede alterarse por:

- ▶ Alimentación pobre en fibra
- Hidratación inadecuada
- ▶ Ingesta de algunos medicamentos
- ▶ Falta de actividad física, sedentarismo, inmovilidad

Le recomendamos



- ▶ Comer alimentos con fibra (verduras, frutas, legumbres, cereales integrales, frutos secos y semillas).
- ▶ Para lograr el requerimiento diario de fibra (25 gramos) considerar los siguientes ejemplos:
 - ✓ 1 mignón de harina integral, centeno o salvado;
 - ✓ 2 porciones de verduras al día, crudas o cocidas (por ejemplo 100 gr de zanahoria o brócoli aportan 4 gr de fibra);
 - ✓ 1 papa mediana, hervida, con cáscara y fría (3 gr de fibra);
 - ✓ 3 cucharadas de porotos, arvejas, lentejas o garbanzos (aportan 3 gr de fibra);
 - ✓ 3 frutas por día crudas, preferentemente con cáscara, de postre en almuerzo y cena o entre comidas (cada fruta mediana posee entre 3 y 4 gr de fibra).
- ▶ Comer 5 porciones diarias de frutas y verduras de distinto tipo y color.
- ▶ Tomar por lo menos 8 vasos de agua segura por día. No espere a tener sed para tomar agua. Para facilitar su incorporación, se puede saborizar naturalmente con rodajas de frutas frescas, hojas de menta o elegir infusiones frías.
- ▶ Evitar el uso de laxantes sin indicación médica.
- ▶ Ir al baño apenas tenga deseo, no esperar a que se transforme en una urgencia.
- ▶ Hacer actividad física que estimula el peristaltismo (movimiento intestinal).
- ▶ Realizar un análisis de sangre oculta en materia fecal anualmente.



Consulte ante la presencia de:

- ▶ Cambios en el ritmo o en la forma de evacuar
- ▶ Sangrado
- ▶ Dolores abdominales y/o rectales
- ▶ Pérdida de peso y/o anemia
- ▶ Antecedentes personales o familiares de pólipos o cáncer colorrectal
- ▶ Antecedentes de enfermedades inflamatoria intestinal
- ▶ La colonoscopia (estudio endoscópico, mediante el cual a través de una cámara se examinan el recto y el colon) es un método de elección para personas con antecedentes o con sangre oculta en materia fecal positiva, así como también para el tamizaje a partir de los 50 años. Existen otros estudios que pueden ser utilizados.

Piel

La piel es el órgano más grande del cuerpo y el más visible. Con el avance del tiempo pierde elasticidad, se vuelve más seca, más frágil y menos sensible, por eso hay mayor predisposición a lastimarse, infectarse y sangrar. También, al volverse más delgada pierde parte de su función para regular la temperatura.



Le recomendamos



- ▶ Bañarse a diario, preferentemente en forma de ducha, al salir secarse bien, especialmente los pliegues y entre los dedos de las manos y pies.
- ▶ Tomar abundante líquido para mantenerse bien hidratado.
- ▶ En lo posible, intente usar jabón neutro.
- ▶ Mantener a temperatura agradable el agua.
- ▶ Utilizar cremas hidratantes.
- ▶ Evitar la exposición al sol entre las 10:30 y las 15:30 hs. No olvide usar cremas de protección solar, se sugiere utilizar aquellas que superan el factor de protección solar FPS 15, siendo necesario considerar cada tipo de piel a la hora de elegir el producto más efectivo. También se sugiere el uso de sombreros.
- ▶ Si aparecen: cambios de coloración en la piel, picazón, lesiones que no cicatrizan, lunares que cambian de tamaño o de color, manchas nuevas, en cualquier parte del cuerpo, no dude consultar con el especialista (dermatólogo).
- ▶ Tener en cuenta que factores como el tabaco, el alcohol y el estrés tienen efectos adversos sobre la piel.
- ▶ Cortarse las uñas y mantenerlas limpias para un buen cuidado.
- ▶ No olvidar tener en cuenta el cuidado de los labios.

Pies

Dada la importancia que tienen los pies para mantenernos independientes y permitirnos realizar nuestras actividades cotidianas, pararnos, mantener el equilibrio y caminar, sus problemas generan grandes dificultades.

Pueden sufrir por afecciones de articulaciones, musculares, óseas, vasculares, neuropáticas y de la piel, entre otras, que comprometen su función y traen dolor. Los problemas de los pies pueden ser el resultado tanto de enfermedades (diabetes, artrosis, enfermedades vasculares) como de años de desgaste, sobrepeso, uso de calzado inapropiado, falta de cuidado. Con mayor frecuencia, podemos encontrar alteraciones de los dedos como el hallux valgus -conocido como juanete-, dedos en martillo, pie plano, pie cavo, trastornos de las uñas o infecciones.



Le recomendamos



- ▶ Lavar los pies todos los días con agua y jabón, secarlos muy bien (especialmente entre los dedos) para evitar que la humedad favorezca las infecciones. Si no llega a los pies, puede secarlos usando un ventilador o secador de pelo (en la temperatura mínima para que esté tibio y a 50 cm de distancia).
- ▶ Usar zapatos cómodos, que le calcen bien, con taco bajo o medio y que tenga punta amplia para que no le apriete los dedos.
- ▶ Usar medias limpias, que no le ajusten: para permitir la buena circulación sanguínea, en lo posible de algodón en verano y de lana en invierno.
- ▶ Si tiene los dedos muy juntos puede ponerse algodón (torundas) entre ellos para prevenir lesiones por roce.
- ▶ Cortarse las uñas al ras, recuerde que cuando se cortan mal se pueden producir uñas encarnadas.
- ▶ Ante cualquier lesión en el pie, consultar al profesional, especialmente si Ud. es diabético.
- ▶ Evitar el sedentarismo. Elija un calzado apropiado para hacer actividad física.
- ▶ Dentro de sus posibilidades, consulte periódicamente a un podólogo que lo ayude con el cuidado de sus pies.
- ▶ Las medias elásticas deben estar indicadas por un profesional.
- ▶ Es importante no tener dolor en los pies, consulte al médico para que le aconseje cómo aliviarlo.

Vacunación

Las vacunas brindan protección contra enfermedades infecciosas, están disponibles y son eficaces y seguras.

La gripe o influenza es una enfermedad respiratoria causada por un virus que se presenta habitualmente durante los meses más fríos del año, existen tres tipos de virus de la gripe: A, B y C, los primeros son los que más frecuentemente afectan al ser humano. El tétanos se puede adquirir por contaminación en el caso de heridas sucias, la difteria ha aumentado en los últimos años por pérdida de defensas después de años de haberse completado la inmunización primaria. El neumococo es una bacteria que se transmite por vía respiratoria y es responsable de una importante carga de enfermedad en personas mayores.

El virus de la Hepatitis B tiene una importante transmisión por vía sexual.

Doble adulto (difteria-tétanos)	1 dosis cada 10 años
Influenza	1 dosis anual a partir de marzo
Neumococo polisacárida 23 serotipos (VPN23V)	1 dosis para todos (repetirla a los 65 años si se vacunó antes y pasaron más de 5 años) 2 dosis separadas por 5 años en grupos de alto riesgo
Hepatitis B	3 dosis (0, 1 y 6 meses)

Aparato genitourinario

Es muy importante realizar los controles que permitan detectar y tratar precozmente enfermedades para lograr detener o retardar su progresión.

Control ginecológico: se sugiere la realización del Test de Papanicolaou (PAP) para prevenir el cáncer de cuello uterino. Si dos test seguidos son normales, hacerlo cada 3 años.

No olvide realizar los controles mamográficos.

El cáncer de mama es el de mayor frecuencia. Su detección temprana es fundamental, ya que los tumores pequeños tienen hasta el 90% de probabilidades de curación.

Estar atenta frente a algunos factores que aumentan el riesgo del cáncer de mama: ser mayor de 50 años, tener antecedentes personales o familiares de cáncer de mama, haber tenido una primera menstruación a edad temprana, edad avanzada al momento del primer parto o no haber tenido hijos, hacer terapia de reemplazo hormonal.

El sobrepeso, el sedentarismo, y el consumo excesivo de alcohol son factores que se pueden evitar para disminuir el riesgo de tener cáncer de mama.

Control de próstata: Si observa cambios mientras orina, tiene dificultad o varía su cantidad o color, no dude en consultar al médico.

Hay exámenes de detección del cáncer de próstata en estadios más tempranos: medición del Antígeno Prostático Específico (PSA) mediante un análisis de sangre y el examen digital a través del recto. Entre otros exámenes diagnósticos que pueden indicarse se encuentran la ecografía endorrectal, la tomografía computada.

Variaciones en el peso corporal

Mantener un peso saludable nos ayuda a tener mejor salud y mejor calidad de vida. El peso saludable es único para cada persona y variable, dependiendo de varios factores, entre ellos la grasa corporal y su distribución, antecedentes, nivel de actividad física, la edad, entre otros.

Sobrepeso u obesidad

6 de cada 10 argentinos tienen sobrepeso. El aumento de peso es riesgoso porque aumenta la posibilidad de tener más de 200 problemas de salud, por ejemplo: diabetes, hipertensión arterial, enfermedades respiratorias crónicas, enfermedad de los riñones, del hígado y algunos tipos de cáncer.

Revise su peso regularmente.

Controle y mantenga el peso con una dieta saludable y actividades físicas regulares.

Pérdida de peso

Con el transcurso del tiempo el cuerpo puede ir perdiendo peso por:

- ▶ Menor contenido de agua
- ▶ Disminución de la masa ósea
- ▶ Pérdida de masa muscular
- ▶ Adelgazamiento del tejido que está debajo de la piel

Existen enfermedades que pueden producir pérdida de peso (diabetes, hipertiroidismo, depresión, esofagitis, diarrea, entre otras causas) y pueden ser tratables a partir de un buen diagnóstico: consulte al médico).

Redes de apoyo y participación

Redes de Apoyo son aquellos vínculos informales y formales que se incorporan en nuestra vida cotidiana y que sirven de apoyo para nuestro desarrollo como seres sociales. Muchas veces podemos sentir que no los tenemos o están fragmentados aquellos que conocemos, pero existen en nuestra comunidad y podemos acceder a los mismos en búsqueda de ayuda, o brindando ayuda nosotros/as mismas a otras personas, por eso lo importante de reconocernos como miembros de una comunidad, en el barrio, la comuna, la sala de salud, los centros de jubilados, los clubes, centros religiosos, los centros de actividades recreativas, arte y literarios por nombrar algunos, nos sirven de contención ante situaciones problemas y de estímulo para nuestros intereses e inquietudes

Participe, concurra a actividades que la comunidad le ofrezca. Proponga en los distintos ámbitos: recreativos, sanitarios, políticos, educativos, que tengan en cuenta su opinión y la consideren a la hora de tomar decisiones.







► Horizontales: 1. Alaberman. 10. Aldeas palestinas donde Jesús pasó su vida primera. 11. (Barack) Presidente de EEUU. 12. Sacerdote cristiano. 13. Tercer milenio. 14. (Campeador) Rodrigo Díaz de Vivar. 15. Mejilla, cacheta. 17. Hacienda. 19. Después de 20. Isla de las Antillas. 22. Garantía económica. 25. Okunda de Ioma. 26. Sesantes. 30. (Diesel) Actor estadounidense. 31. Iracido. 32. Hijo de un hijo. 34. Cubren con lanas. 35. Indiegas sudamericanos. 36. Homicidios.

► Verticales: 1. Correo electrónico. 2. Flor blanca perfumada. 3. Punto cardinal. 4. Empresario a mostrarse. 5. (Dino) Histórico futbolista italiano. 6. Ensanchan. 7. (Alma...) La universidad. 8. Pase por alto. 9. De San Francisco de Sales (pl.). 10. Símbolo patrio. 15. Hollera de la uva, decoración de numerosa. 18. Hitos. 21. País balcánico. 23. Miramos. 24. Hiedese surcos en los vehículos. 27. Convocas a entrevista. 29. Caballo de poca alcoba.

> 11.2
> 13.6
bordo.
17.00
> 17. Nue
eterno.
17.15
> 18. No
17.30
> 17.10
> 9.1

MÁS ALLÁ DE LAS SERIES?
REVISTAS QUIJOTE
y disfrutalos en casa!
PEDÍ REVISTAS QUIJOTE A TU KIOSQUERO...
www.revistasquijote.com

Parte 3

Problemas de salud más frecuentes

Abuso y maltrato

Las personas mayores que sufren maltrato sienten afectada su dignidad, bienestar, salud e integridad. Las agresiones pueden ser de familiares (hijos/hijas, parejas, hermanos/hermanas, sobrinos/sobrinas, etc.) vecinos/vecinas o cuidadores/cuidadoras, o institucionales. Pueden ser malos tratos psicológicos, físicos, sexuales o económicos (estafados o robados).

Las víctimas de violencia pueden presentar síndrome de estrés postraumático, crisis de pánico, ansiedad, depresión, fobia, pueden experimentar un fuerte sentimiento de aislamiento, aumentando su vulnerabilidad y las posibilidades de que la violencia se repita.

Es un problema muy complejo

- ▶ Si Ud. se siente maltratado acérquese a las oficinas de los sistemas públicos de atención a personas mayores.



"El maltrato de las personas mayores es una violación de los derechos humanos y una causa importante de lesiones, enfermedades, pérdida de productividad, aislamiento y desesperación." Organización Mundial de la Salud, Ginebra. 17 de Noviembre de 2002⁵.

5. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/elder-abuse>

Alcoholismo

El consumo excesivo de alcohol (tanto en frecuencia como en cantidad) es un problema de salud importante, en especial porque muchas veces no se lo reconoce como problema y se lo oculta. Las personas mayores son particularmente vulnerables a las acciones nocivas del alcohol.

Tenga en cuenta que:



- ✓ Las bebidas alcohólicas son sustancias que actúan sobre el sistema nervioso produciendo efectos negativos en la memoria, el pensamiento, las percepciones y sensaciones, modifican el estado de ánimo y tiene acción sobre la voluntad.
- ✓ El alcohol deshidrata, por eso es importante tomar agua al mismo tiempo. El alcohol produce desnutrición: interfiere con la absorción de nutrientes. No ingiera medicamentos con alcohol.
- ✓ No se debe mezclar alcohol con sildenafil (Viagra®). El alcohol reduce la potencia sexual.
- ✓ Las personas con problemas de salud como diabetes, hepatitis, asma o enfermedades cardiovasculares no deben consumir alcohol.
- ✓ Si va a beber, no lo haga con el estómago vacío.
- ✓ Jamás se debe consumir alcohol si va a conducir o utilizar máquinas o herramientas. La familia de quien bebe en exceso también sufre.
- ✓ Es importante un consumo de alcohol responsable. El consumo regular de riesgo es atribuido a aquellas personas que consumen más de dos tragos promedio por día en hombres y más de uno en mujeres (*Un trago equivale a una lata de cerveza, una copa de vino o una medida de bebidas fuertes, es decir, aproximadamente 15 gramos o mililitros de alcohol*)

Alzheimer

La enfermedad de Alzheimer (EA) es la causa más frecuente de demencia en personas mayores. La demencia es la pérdida de las funciones superiores en relación con el nivel de funciones intelectuales que la persona posee previamente. Si bien la EA afecta principalmente a personas mayores - aparece con mayor frecuencia después de los 60 años y su mayor incidencia se observa en mayores de 80 años - no se trata de una consecuencia normal del envejecimiento.

La enfermedad progresiona gradualmente, afecta a las personas de manera diferente, variando los síntomas de un individuo a otro, dependiendo en gran parte, de cómo eran antes de la enfermedad.



La EA afecta la memoria, hábitos motores, el pensamiento, la orientación, la concentración, la comprensión, el cálculo, la capacidad de aprendizaje, el lenguaje y el juicio, se observan cambios de conducta. A medida que avanza aparece pérdida de la expresión, falta de vocabulario, incapacidad para nombrar las cosas. Cuando la dificultad es mayor, pueden reemplazar su lenguaje habitual por frases estereotipadas y/o exclamaciones; presentan dificultades en reconocer a las personas, incluso su propia imagen frente al espejo. Finalmente, afecta a todas las funciones intelectuales superiores.

Es de suma importancia realizar un diagnóstico precoz a través de un equipo interdisciplinario.

Actualmente, según la evidencia disponible, la prevención se concentra en combatir:

- ▶ factores de riesgo de enfermedad vascular: fundamentalmente la diabetes, la hipertensión, obesidad y la hipercolesterolemia.
- ▶ depresión en edades medianas y tardías.
- ▶ factores relacionados a hábitos: mala alimentación, el consumo de tabaco y la inactividad física.
- ▶ Preste atención a síntomas como:
- ▶ Cambios o problemas de memoria.
- ▶ Dificultad para realizar las tareas que hacía habitualmente.
- ▶ Desorientación.
- ▶ Dificultad para comprender o usar palabras y objetos.
- ▶ Cambios de humor.

Si está pasando por alguna de todas estas situaciones: no dude en consultar a un médico.



Le recomendamos 

- ▶ Utilizar libretas que pueden servir como recordatorios.
- ▶ Estimular la memoria: juegos de palabras, acertijos.
- ▶ Realizar actividad física.
- ▶ En la medida de las posibilidades, tornar más seguras las viviendas, modificando la cocina, el baño, el propio cuarto. En lo posible evitar escaleras.
- ▶ Aprender nuevos idiomas, adquirir conocimientos, participar de ofertas educativas que incluyan el uso de la tecnología.

Nadie está libre de tropezar o pisar mal y caerse.

Ya sea en casa, en la calle o en otros lugares, las caídas son un problema importante porque pueden causar pérdida de la autonomía cuando comprometen la capacidad funcional de la persona. Son eventos que suelen darse con mayor frecuencia en personas mayores de 60 años y muchas veces se convierten en un indicador de fragilidad, ya que pueden desencadenar una serie de eventos irreversibles si no se interviene oportunamente. Las caídas son la principal causa de fractura de cadera, hematomas y/o traumatismos en la cabeza y, en varios casos, pueden convertir a la persona en alguien sumamente dependiente.

Las caídas en las personas mayores también pueden traer consecuencias psicológicas y sociales tales como cambios de comportamiento, depresión, ansiedad y miedo a nuevas caídas.





Factores propios y del entorno que pueden hacernos caer:

- ▶ Factores psicológicos: ¿Nos fuimos preparando desde la mediana edad para aceptar los cambios que propone esta etapa de la vida? (Zarebsky, 2016)⁶
 - Trastornos visuales.
 - Enfermedades que pueden alterar la marcha o el equilibrio
 - Cambios bruscos de posición.
 - Problemas podológicos.
 - Consumo de determinados medicamentos.
 - Consumo de alcohol.
 - Mala iluminación.
 - Obstáculos como muebles, alfombras o tapetes, cables, pisos resbaladizos, pisos en desnivel o con roturas.
 - Utilización de calzado inadecuado.
 - Uso y presencia de algunas escaleras o veredas en mal estado.
 - Inestabilidad y falta de equilibrio en medios de transporte (movimiento del vehículo, altura de los escalones, tiempos que otorgan para subir y bajar)

6. Zarebsky .G, La vejez ¿es una caída? Para no caer en la vejez. Diego Marín Editor. Disponible en:

Le recomendamos



- ▶ Mantener los anteojos a mano.
- ▶ No encerar los pisos y evitar caminar cuando están húmedos.
- ▶ Iluminar bien los ambientes y ubicar las luces de manera estratégica, sobre todo en el camino del dormitorio al baño y en escaleras
- ▶ Evitar todo lo que pueda obstaculizar el tránsito.
- ▶ En lo posible, no utilizar ropas largas como camisones o batones con lo que puede enredarse y tropezar.
- ▶ De ser necesario, agregar barandas en las escaleras (a ambos lados).
- ▶ Colocar agarraderas en los baños a los costados de los sanitarios y dentro de la ducha.
- ▶ Utilizar en lo posible sillas que tengan altura suficiente para que pueda sentarse y levantarse con facilidad. Los apoyabrazos le dan mayor seguridad al permitirle el apoyo para incorporarse.
- ▶ Guarde lo que usa habitualmente en lugares accesibles, así evita, en lo posible, subirse a bancos o sillas para alcanzar lo que ha colocado en lugares altos.
- ▶ Mantener el orden en sus ambientes, es necesario que los objetos de uso frecuente sean de fácil acceso (llaves de luz, teléfonos, utensilios de cocina, objetos de aseo en el baño, etc.).
- ▶ Cuidar los pies y utilizar zapatos cómodos que sostengan bien el pie.
- ▶ Evitar cambios bruscos de posición.
- ▶ Si Ud. detecta que ante movimientos bruscos de la cabeza se marea, evítelos. También evite usar ropa ajustada en el cuello.
- ▶ Si fuera necesario, utilizar bastón
- ▶ Ser flexibles en cuerpo y mente, aceptar y adaptarnos a los cambios biológicos y sociales (viudez, jubilación, etc)
- ▶ Compensar las pérdidas con ganancias en la vida, auto indagarse, reflexionar, apoyarnos en distintas personas y actividades: familia, amigos, actividades recreativas, redes formales e informales, aceptar los límites que se imponen como consecuencia del propio envejecimiento, son factores protectores de la psiquis que nos ayudan a prevenir las caídas
- ▶ Realizar consulta al psicólogo/a si usted es consciente de que le cuesta sobrellevar y aceptar el tránsito de esta etapa de la vida.

Cataratas

Las cataratas son la enfermedad ocular más frecuente en el envejecimiento. Esta enfermedad se produce cuando una lente que tenemos dentro del ojo llamada cristalino, se vuelve opaca y produce disminución de la visión e incluso puede llevar a la ceguera.

Si bien no se puede prevenir, muchas veces se encuentra asociada al consumo de alcohol o de cigarrillo.

LA CEGUERA POR CATARATAS PUEDE EVITARSE

La solución es una cirugía sencilla y de bajo riesgo en la cual se extrae el cristalino y se reemplaza por una lente intraocular: consulte al especialista.



Depresión

La depresión es común en las personas mayores, es un bajo estado de ánimo, que puede mostrarse de diferentes formas: tristeza, irritabilidad, falta de interés, sensación de falta de energía, fatiga. Otras veces puede estar disfrazado y aparecer con alteraciones del sueño (insomnio, hipersomnia), del apetito, dolor o molestias físicas, disminución de la atención y de la concentración. También como alteraciones de la conducta y descuido del aspecto personal.



- ✓ Hay un pensamiento depresivo: la persona tiene una visión negativa de la vida, sentimientos de culpa, desvalorización, autorreproches, pérdida del interés para sentir placer.
- ✓ La duración de estos cuadros puede ser variable.
- ✓ A veces es difícil admitir que estamos deprimidos o no nos damos cuenta. Por eso, si está pasando por alguna de todas estas situaciones: no dude en consultar.

Es importante:



- ▶ Descartar otras enfermedades que lo puedan originar, como por ejemplo: enfermedad cardiovascular, hiper o hipotiroidismo, diabetes, enfermedades infecciosas (hepatitis, tuberculosis), cánceres, enfermedad de Parkinson, consumo de algunas drogas (corticoides). En mujeres tener en cuenta la depresión por climaterio.
- ▶ Saber que hay tratamientos que nos pueden ayudar a mejorar y a recuperarnos.
- ▶ Puede intentar:
- ▶ Ayudar a cambiar su estado de ánimo con pensamientos positivos, eliminando los negativos.
- ▶ Realizar actividades que le den placer, si es necesario haga el esfuerzo.
- ▶ Mantener un ciclo de sueño regular.
- ▶ Continuar atendiendo sus problemas de salud.

La Diabetes es una enfermedad que se produce cuando aumentan los niveles de azúcar en la sangre (esto se llama glucemia). Se considera normal una glucemia en ayunas de 110 mg.

Con un diagnóstico precoz se pueden identificar:

- ▶ Personas en situación de riesgo, en las que se pueden iniciar medidas preventivas.
- ▶ Personas con enfermedad temprana, que pueden iniciar el tratamiento.

Tenga en cuenta que la diabetes trae complicaciones por daños en las arterias y los nervios produciendo trastornos visuales (retinopatía), neuropatía, enfermedad coronaria y cerebrovascular, compromiso renal (nefropatía).



Es importante prestar atención si Ud. tiene:

- ▶ Antecedentes familiares de diabetes (familiar en primer grado).
- ▶ Antecedente de diabetes durante el embarazo.
Hipertensión (presión arterial $\geq 140/90$ mm Hg).
Colesterol HDL <35 mg/dl.
- ▶ Historia de enfermedad cardiovascular.
- ▶ Sobre peso.
- ▶ Si lleva una vida sedentaria.

Le recomendamos



- ▶ Disminuir el consumo de azúcares en exceso (azúcar, tortas, caramelos, galletitas dulces, bebidas azucaradas, miel, mermeladas comunes, helados, chocolates, golosinas).
- ▶ Realizar actividad física.
- ▶ Mantener un peso adecuado.
- ▶ Controlarse con un profesional médico quien le indicará si fuera necesario la medicación adecuada.



Duelo

Es un proceso que se pone en marcha cuando perdemos seres queridos por fallecimiento o por separación debido a otra causa, así como también cosas materiales o inmateriales como puede ser por ej. roles (jubilarse), espacios, recursos, objetos amados.

Durante este período, difícil y triste, experimentamos reacciones tanto psicológicas (ansiedad, tristeza, dificultades de concentración, rabia) como físicas (insomnio, pérdida del apetito, desgano), sociales (relaciones y roles familiares que cambian) y en la conducta (retracción, retraimiento).

Elaborar el duelo es un trabajo; el trabajo de aceptar la nueva realidad, de poder enfrentar las pérdidas desde un lugar diferente.

En el duelo normal existen algunos procesos básicos que se van sucediendo unos a otros, aunque con avances y retrocesos en las etapas, y no necesariamente en la misma secuencia, lo cual dependerá de las reacciones emocionales a la pérdida.





- 1) Reconocer la pérdida ya que la reacción inicial es la negación ("No es cierto", "Es un sueño", "Me estás mintiendo").
- 2) Reaccionar frente a la separación: experimentar el dolor sentir, identificar y darle alguna forma de expresión a todas las reacciones psicológicas frente a la pérdida (el enojo, la ira, la impotencia, la culpa, etc.), identificar y hacer el duelo por las pérdidas secundarias (ej: aquello que ya no va a ser, y aquello que una vez fue).
- 3) Recordar a la persona perdida y reexperimentar la relación: recordar de manera real a la persona, revivir los sentimientos que tuvimos hacia ella.
- 4) Renunciar a los vínculos previos con la persona perdida y a la concepción del mundo que esto implicaba (ej: "Siempre vamos a estar juntos", "Va a estar siempre apoyándome").
- 5) Hacer reajustes para adaptarse a la nueva realidad sin olvidar la anterior: desarrollar una nueva relación con la persona fallecida o perdida, adoptar nuevas formas "de estar en el mundo", formar una nueva identidad a partir de lo que uno fue con la persona que ya no está más y de las nuevas experiencias que se vivirán ya sin ella.
- 6) Volver a cargar afectivamente nuevas relaciones o personas o actividades, recuperando los intereses, generando otros nuevos y conectándose con los demás.

Las primeras tareas consisten en aceptar y comprender la pérdida.

En el duelo patológico puede aparecer:

- Trastorno del sueño (pesadillas).
- Ansiedad y angustia.
- Debilidad, disfagia, dispesia, constipación.
- Disminución del deseo sexual, impotencia.
- Necesidad de reencontrar al objeto perdido.
- Ideas suicidas.

No dude en hablar acerca de lo que siente, y consulte con los profesionales cuando halle que para alguna de estas cuestiones no encuentra respuestas.



El estrés es un sentimiento que se genera ante cambios, situaciones o amenazas al equilibrio que las personas mantenemos. Normalmente, ponemos en marcha mecanismos de adaptación para conservar dicho equilibrio: estamos alertas, aumentamos nuestra atención, cambiamos nuestra conducta, se producen cambios cardiovasculares, respiratorios, gástricos y endocrinológicos.

Necesitamos cierto nivel de estrés para funcionar eficientemente. Por ejemplo, nos sirve para generar una respuesta rápida que nos permita evitar el peligro o cumplir con una fecha límite impuesta. Si bien estos mecanismos nos ayudan a responder a los requerimientos de la vida, a las demandas o

exigencias externas; a veces, se pueden volver en nuestra contra convirtiéndose en episodios agudos (que desaparecen rápidamente) o en estrés crónico (acumulación de episodios de baja magnitud y reiterados a lo largo del tiempo), dañando la salud, aumentando el riesgo de padecer ateroesclerosis, hipertensión arterial, úlcera gastroduodenal, obesidad, afectando la respuesta inmunitaria (que nos defiende de las agresiones externas), etc.



Esté atento si:

- ▶ Sus latidos cardíacos y su respiración se aceleran.
- ▶ Los músculos del cuello y de los hombros están tensionados.
- ▶ Se siente nervioso, ansioso o irritable.
- ▶ Tiene dolores de cabeza.
- ▶ Se come las uñas.
- ▶ Se olvida de las cosas o tiene dificultad para concentrarse.
- ▶ Se siente agotado y fatigado.
- ▶ Tiene problemas para dormir o para tener relaciones sexuales.
- ▶ Tiene dificultades para desempeñarse en aquello que esté realizando.

Tenga en cuenta que no todas las situaciones que generan estrés son negativas. El casamiento de un hijo o una hija, o de un nieto o una nieta, la preparación para un viaje, mudarse, también pueden ser factores estresantes.

Le recomendamos



- ▶ Trate de ser optimista y mantener el sentido del humor.
- ▶ Intente identificar qué situaciones o factores le producen estrés.
- ▶ Intente darle a los problemas su justa medida.
- ▶ Si es necesario busque ayuda.



● Enfermedades Respiratorias

En marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró la pandemia de Covid-19. Las personas mayores que cursan con otras enfermedades tienen más probabilidades de presentar complicaciones graves.

Hasta tanto se pueda erradicar el virus, es importante realizar acciones de autocuidado que nos permitan evitar contagiarnos o contagiar a los demás, de esta enfermedad, así como de otras afecciones.



Tenga en cuenta las recomendaciones de la autoridad sanitaria:



- ▶ Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.
- ▶ El lavado debe durar entre 40 y 60 segundos.
- ▶ En caso de estar en un lugar sin agua y jabón, utilizar alcohol en gel o alcohol al 70%.
- ▶ Limpie y desinfecte regularmente las superficies.
- ▶ Use correctamente el barbijo que debe cubrir nariz, boca y mentón y ajustarse a la cara.
- ▶ Antes de colocarse el barbijo, lávese las manos.
- ▶ Retírelo tomándolo de los elásticos detrás de las orejas. Evite tocar la parte de adelante. Lávelo con agua y jabón.
- ▶ Tosa o estornude sobre el pliegue del codo o utilice pañuelos descartables.
- ▶ Evite tocarse la cara.
- ▶ No comparta mate, vasos, cubiertos ni otros elementos personales.
- ▶ Asegure la ventilación constante y cruzada en ambientes cerrados y vehículos.
- ▶ Vacúñese contra la gripe y el neumococo de acuerdo al Calendario Nacional de Vacunación y la prescripción médica. Deje pasar al menos 14 días para recibir la vacuna contra el Covid-19.
- ▶ Mantenga una distancia de dos metros con otras personas, y áíslese ante la presencia de síntomas o cercanía con un caso confirmado.
- ▶ Consulte inmediatamente al sistema de salud ante la presencia de fiebre y síntomas respiratorios (tos, dolor de garganta o dificultad respiratoria, pérdida del olfato y el gusto). Se recomienda, dentro de las posibilidades, que la consulta sea a través de la atención telefónica o videollamada, para disminuir el riesgo y organizar la consulta posterior siguiendo las recomendaciones de su lugar de residencia.
- ▶ Continúe tomando sus medicamentos.
- ▶ No se automedique.
- ▶ Mantenga la rutina diaria y hábitos saludables: de paseos al aire libre, coma alimentos nutritivos, duerma lo suficiente, no fume, limite el consumo de alcohol.



Estas medidas de auto cuidado las deberá mantener aún cuando tenga el esquema completo de vacunación.

Si es necesario cumplir con aislamiento o distanciamiento obligatorio, mantenga el contacto con sus familiares y seres queridos a través de videollamadas, whatsapps, llamadas telefónicas, visitas cuidadas, etc. No se quede solo o sola.

Controle sus enfermedades de base, consulte a su médico o médica de cabecera.

Hipercolesterolemia

El colesterol es una sustancia grasa necesaria en nuestro organismo para funcionar adecuadamente; pero, en cantidades elevadas, puede obstruir los vasos sanguíneos y causar enfermedades del corazón y de otros órganos. El aumento de colesterol puede detectarse a través de un análisis de sangre

Es importante prestar atención si Ud. tiene:

- Antecedentes familiares.
- Sobrepeso.
- Alto consumo de alimentos ricos en grasa animal.

El colesterol elevado es un factor de riesgo para enfermedades cardio y cerebrovasculares.

Le recomendamos



- ▶ Dieta adecuada: aumentar el consumo de frutas y verduras.
- ▶ Disminución del exceso de peso.
- ▶ Realización de actividad física.
- ▶ Medicamentos: cuando fueran indicados por los médicos.

Hiperplasia prostática benigna (HPB)

Con el correr de los años, la próstata puede aumentar de tamaño. El 50% de los hombres mayores de 50 años tienen evidencia microscópica de HPB y entre un 80 a 95% de los mayores de 80 años.

Es el principal motivo de consulta por problemas urológicos en el hombre y es en lo primero que se piensa cuando un hombre mayor de 50 años consulta por síntomas obstructivos y/o irritativos de meses de evolución.

La única maniobra ÚTII del examen físico es el tacto rectal; aunque es importante destacar que el tamaño de la glándula prostática no se correlaciona con la presencia o ausencia de obstrucción al flujo urinario, una próstata de volumen conservado no descarta el diagnóstico de HPB obstructiva.



Preste atención si aparecen estos síntomas:

- ▶ Un retraso para iniciar la micción.
- ▶ Chorro miccional fino y con menor fuerza.
- ▶ Más tiempo de duración mientras orina.
- ▶ Que va más seguido a orinar.
- ▶ Que se levanta a orinar por la noche.
- ▶ Que tiene urgencia para ir a orinar.
- ▶ Cuando termina de orinar tiene la sensación como si no hubiera orinado o como si lo hubiera hecho de manera incompleta.

Hipertensión arterial (HTA)

Es el aumento de la presión que ejerce la sangre sobre la pared de las arterias. Si bien la presión arterial tiende a aumentar con los años, debemos ayudar a mantenerla dentro de valores normales, estos son <120 de máxima y <80 de mínima. Hablamos de pre-hipertensión con valores entre 120-139 de máxima u 80-89 de mínima. Cuando la presión es alta (> 140 de máxima o > 90) se van dañando silenciosamente las arterias, y, con el paso del tiempo, ese deterioro se ve traducido en un daño a órganos como corazón, riñones y cerebro.

La hipertensión arterial es peligrosa: durante mucho tiempo, pasa inadvertida y no produce ningún síntoma, por eso las personas pueden desconocer que la padecen. Por eso, es necesario controlar la presión arterial. Cuando se produce el daño es porque llegamos tarde.

Le recomendamos



- ▶ Disminuya el consumo de sal (recuerde que los productos enlatados y aderezos tienen sal agregada) y embutidos.
- ▶ Tome agua en cantidad.
- ▶ Restrinja el consumo de grasas (especialmente frituras) y azúcares.
- ▶ Realice actividad física (el sedentarismo es un factor de riesgo cardiovascular).
- ▶ Evite el sobrepeso (la obesidad es un factor de riesgo cardiovascular).
Evite el alcohol en exceso.
- ▶ Abandone el cigarrillo.
- ▶ Controle regularmente su presión arterial.
- ▶ Controle sus valores de colesterol y azúcar en sangre (glucemia).
- ▶ Evite en lo posible situaciones de estrés.
- ▶ Algunos medicamentos pueden aumentar la presión arterial: cortisona, algunos descongestivos nasales.
- ▶ Cuando el profesional lo indique, deberá agregar tratamiento con medicamentos.

Incontinencia urinaria

Es la incapacidad para controlar la micción, por lo cual involuntariamente hay pérdida de orina que puede variar desde una fuga ocasional hasta la incapacidad total de retenerla. Además del significado médico, ya que puede producir infecciones urinarias, predisponer a caídas, depresión; la incontinencia impacta en la vida de las personas comprometiendo su autoestima y constituyendo un motivo de aislamiento.

No es consecuencia inevitable del envejecimiento, aunque hay cambios normales que pueden producirse: debilidad del piso pélvico, disminución del volumen de la vejiga con aumento de la orina residual, disminución de la cantidad de orina necesaria para que la vejiga se contraiga, entre otros.

HAY TRATAMIENTOS QUE
PUEDEN AYUDARLO A
CONTROLAR ESTA SITUACIÓN



Le recomendamos ✓

- ▶ Pida ayuda, no se avergüence.
- ▶ Sepa que algunas patologías que la pueden ocasionar (ej. infecciones urinarias, prolapsos, etc.), tienen solución al igual que algunos medicamentos que se pueden suspender (ej. algunos relajantes musculares, diuréticos, hipnosedantes).
- ▶ Reduzca el consumo de bebidas que estimulan la vejiga: alcohol, té, café, etc.
- ▶ Facilite su llegada al baño con ropa fácil de quitar y evitando barreras u obstáculos en el ambiente (muebles, plantas, percheros, adornos, etc.) para un rápido acceso.
- ▶ Ejercicios que fortalecen los músculos del piso pélvico (ejercicios de Kegel).

Osteoporosis

Es una enfermedad que se caracteriza por la disminución de la densidad de los huesos, debido a la pérdida de calcio (especialmente en las mujeres en los primeros años posteriores a la menopausia), razón por la cual se vuelven más frágiles y hay mayor riesgo de fracturarse.

Hay predisposición a la osteoporosis por:

- ▶ Consumo de ciertos medicamentos.
- ▶ La menopausia.
- ▶ Algunas enfermedades como el hipertiroidismo, la diabetes, el alcoholismo, situaciones de estrés.

**RECUERDE QUE SE PUEDE TRATAR CON SUPLEMENTO DE CALCIO Y VITAMINA D,
AMBOS DEBEN SER RECETADOS POR UN MÉDICO O UNA MÉDICA.**

Le recomendamos



- ▶ Haga actividad física (el sedentarismo provoca pérdida de masa ósea).
- ▶ Limite el consumo de alcohol y no fume; tanto el alcohol como el tabaco contribuyen a disminuir la densidad ósea.
- ▶ Disminuya el consumo de café, té y bebidas cola.
- ▶ Si el médico se lo sugiere hágase la densitometría: se trata de un estudio no invasivo que sirve para determinar la densidad o el contenido mineral del tejido óseo.
- ▶ Elija comer alimentos ricos en calcio: lácteos (descremados), pescados, espinaca, acelga, etc.

La Enfermedad de Parkinson es una enfermedad degenerativa del sistema nervioso central. Comienza habitualmente entre los 55 y los 60 años aunque puede comenzar antes de los 40 años. El pico es entre los 75 y 84 años. Al inicio puede no dar síntomas durante un tiempo prolongado. Existe lo que se llama “parkinsonismo”, temblor o lentitud que puede ser producido por otras enfermedades o por uso de algunos medicamentos.

Preste atención si aparecen estos síntomas y consulte al médico:

- ▶ Temblor que se ve en reposo.
- ▶ Rigidez.
- ▶ Trastornos en la marcha.
- ▶ Lentitud para iniciar los movimientos.
- ▶ Otras manifestaciones: inestabilidad postural, falta de coordinación, dificultad para articular la palabra, para tragar, visión alterada, pérdida del olfato, escritura pequeña, seborrea, constipación, deformidad de manos y pies, cifoescoliosis, dolor y otros síntomas sensitivos, urgencia miccional, insomnio, disfunción sexual, depresión y demencia.

Le recomendamos



- ▶ Hacer actividad física, principalmente ejercicios de estiramiento de los músculos, caminar.
- ▶ Cantar.
- ▶ Hacer ejercicios respiratorios.
- ▶ Consultar y realizar controles con el profesional médico quien indicará la



Por lo tanto

- ▶ No tome medicamentos que no le han sido indicados. ¡No se automedique!
- ▶ Tenga escrito la cantidad (dosis) y los horarios en los que debe tomar la medicación, y en un lugar visible para no olvidarse.
- ▶ No modifique dosis y horarios por su cuenta.
- ▶ Consulte al médico y cuando lo haga, lleve el listado de todos los medicamentos que consume por si alguno puede suspenderse o evitarse por traer otros efectos.

● Tabaquismo

El tabaquismo es una adicción y causa gran cantidad de enfermedades que podrían prevenirse si se cesara a tiempo.

No importa cuántos años haya fumado, siempre se está a tiempo de dejarlo.

A partir de los primeros veinte minutos su cuerpo empezará a recuperarse y Ud. podrá notar los cambios en poco tiempo, mejorando gradualmente su salud y disminuyendo la predisposición a enfermedades relacionadas. Al año, disminuye a la mitad el riesgo de enfermedad coronaria, infarto agudo de miocardio y accidente cerebrovascular (ACV). De 5 a 15 años, el riesgo de ACV es comparable al de un no fumador. A los 10 años, disminuye el riesgo de aparición de cáncer de pulmón entre el 30% y el 50% comparado con quien siguió fumando. A los 15 años, el riesgo de enfermedad coronaria es comparable al de una persona que nunca fumó.





- ▶ No sirve reducir/ bajar el número de cigarrillos o cambiar a marcas más suaves.
- ▶ No solo se daña su salud, el humo de tabaco también afecta a los que lo rodean aunque no fumen.

Para dejar de fumar le recomendamos:

- ▶ No tener cigarrillos en su casa ni en el auto.
- ▶ En los momentos en que aparece urgencia por fumar: salir a caminar, leer, realizar ejercicio, tomar agua.
- ▶ Cambiar las rutinas de los momentos que le dedicaba a fumar.
- ▶ Sacar ceniceros de la casa.

Puede consultar el manual de autoayuda para dejar de fumar en www.msal.gov.ar/tabaco, o buscar los centros de cesación tabáquica más próximos a su domicilio

● Trastornos de la memoria

La memoria es la capacidad de almacenar y recordar la información a través del tiempo. Retener lo que pasa en el presente y recordar: traer al presente lo que se ha experimentado o conocido en otro momento. La memoria es condición necesaria para desarrollar una vida independiente y productiva.

Casi todas las personas, a medida que envejecen, perciben que van "perdiendo" la memoria: no pueden recordar una cara o un nombre, les resulta más difícil asimilar nuevas informaciones. Estos cambios frecuentes en la vejez, no se dan en todas las personas mayores, hay grupos numerosos que conservan sus funciones intelectuales y cognitivas intactas.

Hay distintas maneras de clasificarla, mencionamos en este caso la memoria reciente o de corta duración (minutos, horas, días) y la memoria de larga duración (semana, meses, años).

¡La memoria se puede ejercitar!



Le recomendamos:



Estas propuestas deben adaptarse a las condiciones culturales, sociales y físicas de las personas adultas mayores.

Los ejercicios pueden ser individuales y/o grupales. Puede realizarlos cuando los deseé.

Se sugiere concurrir a ámbitos grupales donde se desarrollan talleres de "memoria", danzas, actividades de movimiento, donde se generen espacios de reflexión y aborden todas las dimensiones de la persona mayor.

Los trastornos de memoria son importantes cuando afectan las actividades diarias y cotidianas. Si tiene problemas de memoria o dificultad para realizar algunas tareas con las que antes no tenía inconvenientes:

Cuando pueda, evite la rutina: puede realizar las mismas actividades de manera diferente.

- ▶ Lea el diario, libros, comparta cuentos o historias con su pareja, familiares o amigos y amigas.
- ▶ Si le gusta y entretiene, haga palabras cruzadas y otros ejercicios de ingenio.
- ▶ Desarrolle temas y/o actividades que le sean de interés.
- ▶ Realizar ejercicios de respiración y relajación
- ▶ Si tiene ganas aprenda cosas nuevas.

Además, ayuda a la memoria hacer actividad física, mantener una nutrición adecuada, dormir bien, evitar el estrés, no fumar y si va a tomar alcohol, hacerlo responsablemente sin abusar.

Consulte a su médico si percibe que su situación se agrava y entorpece su vida diaria, o bien sus familiares se muestran preocupados por su pérdida de memoria.

- ▶ Lleve consigo siempre una tarjeta con datos que lo puedan identificar (dirección y teléfono suyo y de algún familiar).
- ▶ Hay muchas causas que pueden traer trastornos de memoria y que se pueden tratar: alcoholismo, infecciones, anemia, enfermedades cardiovasculares y respiratorias, algunos medicamentos, traumatismos, postoperatorios, etc.
- ▶ A veces situaciones de ansiedad o de estrés pueden causar un déficit de memoria transitorio.



Trastornos del sueño



Los trastornos del sueño se pueden presentar de diferentes maneras y por distintos motivos:

1) Con alteraciones del curso del sueño:

a) Insomnio o sueño inadecuado, con disminución de la cantidad y de la calidad del descanso. Puede expresarse de diversas formas: al inicio como una dificultad para conciliar el sueño, para mantenerlo (hay despertares en el medio de la noche, con dificultad para volver a dormirse) o insomnio terminal cuando hay despertar precoz (más temprano que lo habitual). Hay sueño no restaurador, cuando a pesar de una duración adecuada permanece la fatiga y la somnolencia.

Causas que lo pueden ocasionar:

- ▶ El contexto del descanso (ambiente frío o caluroso, ruidos, dolores, algunos medicamentos).
- ▶ Estrés.
- ▶ Tipo y cantidad de alimentos y de líquidos que toma antes de acostarse (café, alcohol, etc.).
- ▶ Algunas enfermedades: depresión, enfermedades cardíacas, neurológicas, reumatológicas, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, hipertiroidismo, reflujo gastroesofágico, necesidad de orinar con frecuencia, etc.

b) Hipersomnia: se expresa como un aumento patológico de la cantidad de sueño.

2) Con alteraciones en la calidad del sueño (con estructura y duración normal), lo que se conoce como parasomnias: pesadillas, sonambulismo, parálisis del sueño, bruxismo (rechinar de los dientes), apneas de sueño (cuando se interrumpe el patrón respiratorio, hay pausas involuntarias), terrores nocturnos.

Los trastornos del sueño pueden ocasionar:

- ▶ Adormecimiento durante el día (aún cuando no quiera).
- ▶ Alteraciones en el humor.
- ▶ Disminución de la atención, lo que aumenta el riesgo de tener accidentes.
- ▶ Déficit en la memoria y el sistema inmunológico.
- ▶ Cambios en la percepción del dolor.
- ▶ Aumento de la presión arterial.

Si ronca mucho, si se duerme durante el día, consulte a un especialista.

¡UN BUEN DESCANSO ES IMPORTANTE!

- **Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH en español, HIV en inglés), Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA) e Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)**

Las infecciones de transmisión sexual más frecuentes son: sífilis, gonorrea, clamidia, hepatitis B y C, Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) y Virus del Papiloma Humano (VPH). La principal vía de trasmisión de una persona a otra es las relaciones sexuales sin protección, a través de la sangre, el semen o los fluidos vaginales.

El Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) es un virus que ataca las defensas de nuestro organismo. Se transmite por vía sexual (si una persona está enferma), por sangre (transfusiones, compartiendo el uso de jeringas) y de madre a hijo/hija durante el embarazo y la lactancia. Cuando la persona desarrolla la enfermedad hablamos de Síndrome de Inmunodeficiencia adquirida (SIDA).

Los factores de riesgo de transmisión del VIH o de otras enfermedades de transmisión sexual son los mismos en cualquier etapa del curso de la vida.

Las estrategias más difundidas para la prevención del VIH y otras ITS son el preservativo, el campo de látex, la vacunación contra el VPH y los virus de la hepatitis A (VHA) y B (VHB), y las profilaxis pre y post-exposición al VIH y otras ITS.





El riesgo aumentado en personas mayores está dado porque

- ▶ No creen que sea una enfermedad de su época.
- ▶ No tienen incorporado el uso de preservativos al no haber riesgo de embarazo y no considerarse en riesgo de contagio.
- ▶ Con los cambios hormonales, se resecan las mucosas vaginales y la fricción genera pequeñas heridas que pueden ser la barrera de entrada para el virus.
- ▶ Con la llegada de medicamentos que se utilizan para la disfunción eréctil se prolonga la vida sexual activa.
- ▶ Hay prejuicio e invisibilización de la sexualidad en edades avanzadas y muchas veces no llegan las acciones preventivas.
- ▶ La transmisión del virus no atiende a condiciones sexuales o morales. Todas y todos estamos expuestos a contagiarnos.

ES IMPORTANTE UNA SEXUALIDAD RESPONSABLE Y SI HAY DUDAS: REALIZAR EL ANÁLISIS DE SANGRE, QUE ES VOLUNTARIO, CONFIDENCIAL Y GRATUITO Y CONSULTAR A LOS PROFESIONALES YA QUE TRATAMIENTOS ACTUALES PERMITEN CONTROLAR LA INFECCIÓN.

Conclusión

Si...

- ▶ Llevamos una alimentación saludable.
- ▶ Realizamos actividad física adecuada a nuestras posibilidades y gustos.
- ▶ Realizamos los controles médicos correspondientes.
- ▶ Evitamos hábitos que nos perjudiquen, tales como fumar, beber en exceso, automedicarnos.
- ▶ Nos divertimos, recreamos, paseamos, realizamos salidas, visitamos y recibimos a familiares, amigos y amigas (manteniendo la higiene y los cuidados necesarios).
- ▶ Participamos de actividades comunitarias, educativas, sociales y culturales.
- ▶ Tenemos proyectos.
- ▶ Estamos dispuestos a experimentar y gozar de las ventajas que el envejecer nos proporciona.
- ▶ ¡Vamos a disfrutar de esta etapa!

**¡LA VEJEZ NO ES CUESTIÓN DE AÑOS, SE CONQUISTA Y SE CONSTRUYE,
ENVEJECER ES UNA OPORTUNIDAD Y UN PRIVILEGIO!**

"Una buena salud es el mejor recurso para el progreso personal, económico y social y una dimensión importante de la calidad de la vida. Los factores políticos, económicos, sociales, culturales, de medio ambiente, de conducta y biológicos pueden intervenir tanto en favor o en detrimento de la salud" - Carta de Ottawa⁷

7. <https://www.paho.org/hq/dmddocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>

argentina.gob.ar/salud
0800.222.1002
Av. 9 de Julio 1925. C.A.B.A.



Ministerio de Salud
Argentina

***primero
la gente***