

# Como lograr una mejor calidad de vida en nuestros Adultos Mayores



Dra. Cristina Betancourt  
Medico Cirujano  
Medico Integrativo  
Bioenergética - Biomagnetismo  
Terapia Floral

@drabetancourt  
@esencias\_integrativas

# ADULTOS MAYORES

2009

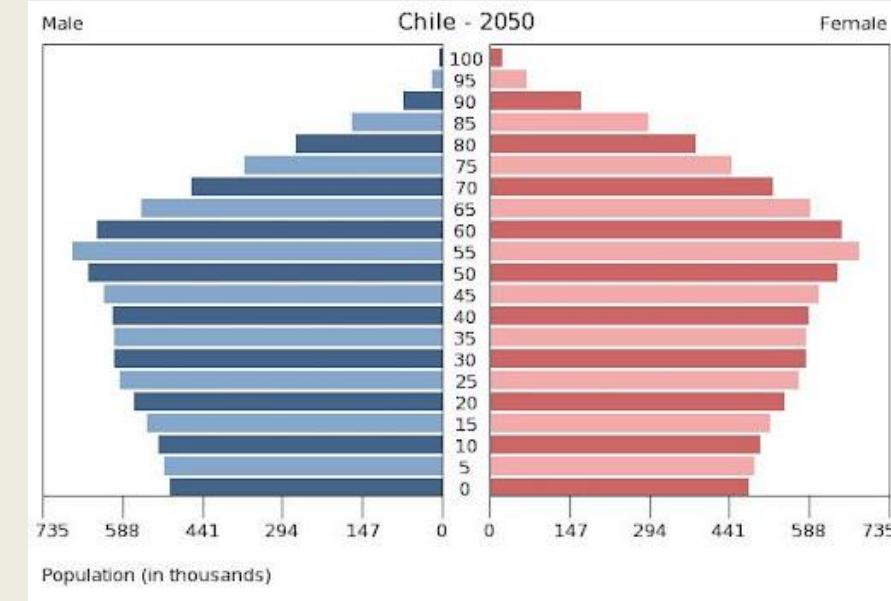
737 millones



2050

2 billones

*Hoy 1 de cada 9 personas en el mundo tiene 60años o mas  
Para el 2050 → 1 de cada 5 tendrá 60 años o mas*



# ¿QUE ES EL ENVEJECIMIENTO?



2021 :  
80AÑOS → 14 % AM

2050:  
80 AÑOS → 20% AM

## ENVEJECIMIENTO DEL ENVEJECIMIENTO

100 AÑOS  
2009 → 451.000  
2050 → 4.1 MILLONES

*En América Latina, la esperanza de vida al nacer aumentó 20 años en promedio*

**Hombres: 78 años**

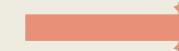


**Mujeres: 81 años**

**Control de la mortalidad**



**Disminución de la fecundidad**



**Aumenta el envejecimiento de la población**



# 100 AÑOS

*Lo que importa no es la cantidad, sino la calidad.  
¡Encuentra tiempo para ti mismo y cuida de tu salud*

# CALIDAD DE VIDA



14,2% Dependencia

85,8% Autovalente

POBLACION ECONOMICAMENTE ACTIVA

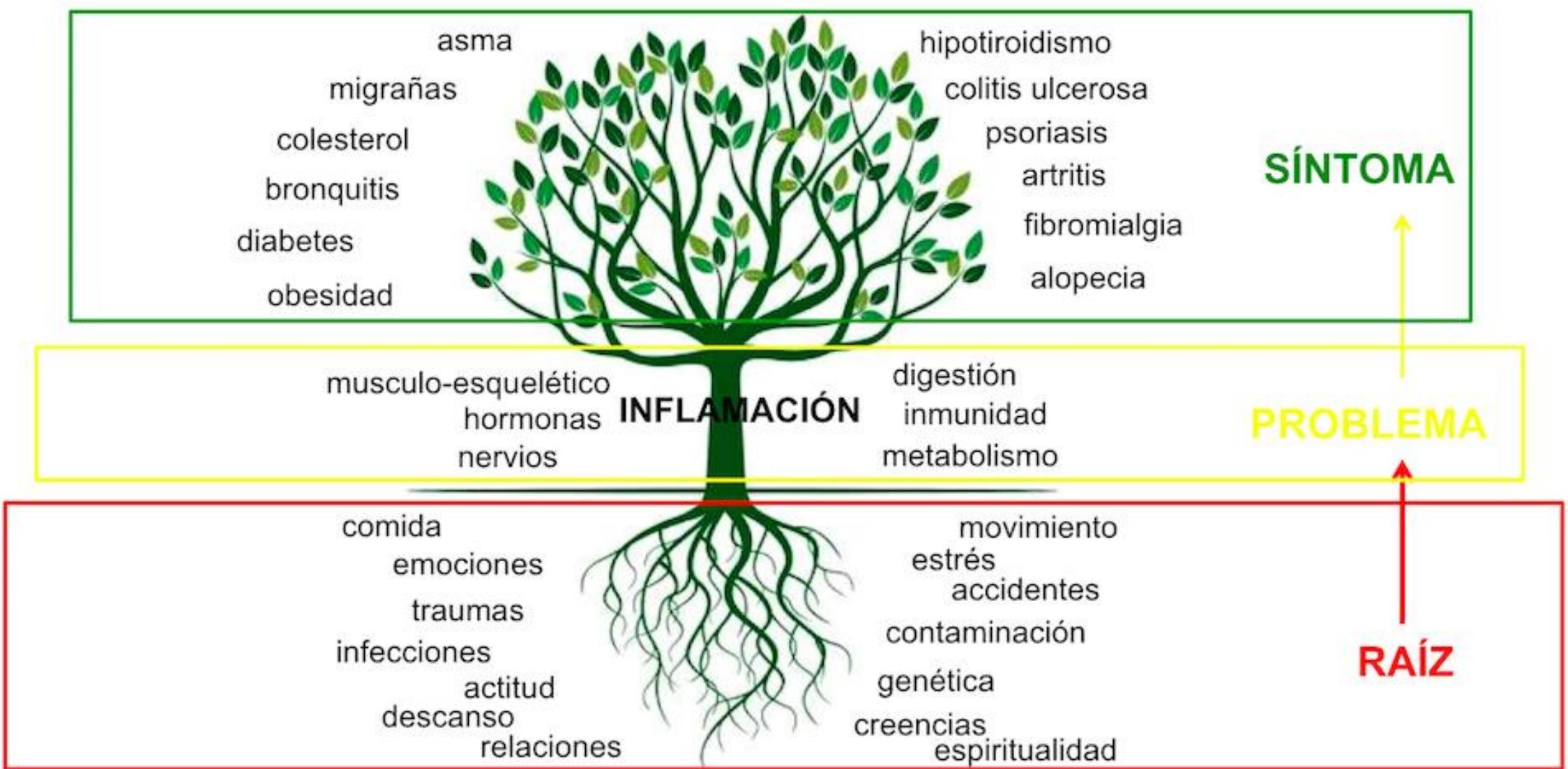
2010: 4,39% AM  
2019: 6,28% AM



# PATOLOGIAS MAS FRECUENTES EN ADULTOS MAYORES

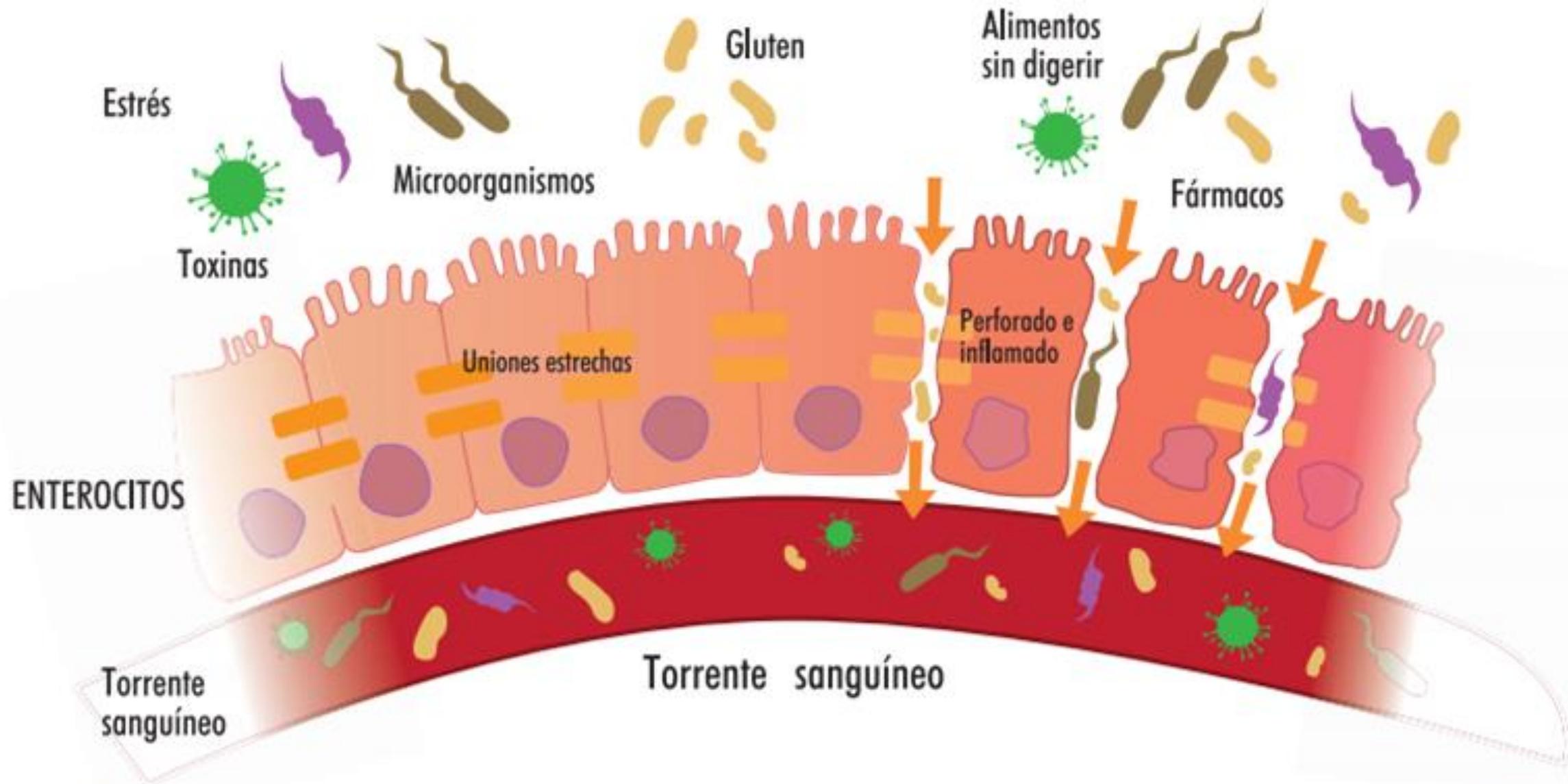
- ❖ Trastornos neuro - degenerativas
- ❖ Dolor crónico
- ❖ Trastornos del sueño
- ❖ Trastorno gastrointestinales
- ❖ Enfermedades crónicas no transmisibles
- ❖ Enfermedades pulmonares crónicas
- ❖ Depresión en el adulto mayor





# CAUSAS DE INFLAMACIÓN CELULAR

CAUSAS	SISTEMA INVOLUCRADO
DIETA	EJE GLUCOSA- INSULINA
EJERCICIO	SEDENTARISMO-INMOVILISMO TECNICO-ENTRENAMIENTO EXCESIVO
ESTRÉS	ESTIMULACION SNC SIMPÁTICO
CRONODISRUPCIÓN	SUEÑO NO REPARADOR Y HORAS INSUFICIENTE
PERMEABILIDAD INTESTINAL	DISBIOSIS-INTESTINO PERMEABLE
SOBREPESO Y OBESIDAD	MEDIADORES INFLAMATORIOS
TOXICIDAD AMBIENTAL	DISRUPTORES ENDOCRINOS



Mala absorción  
de nutrientes

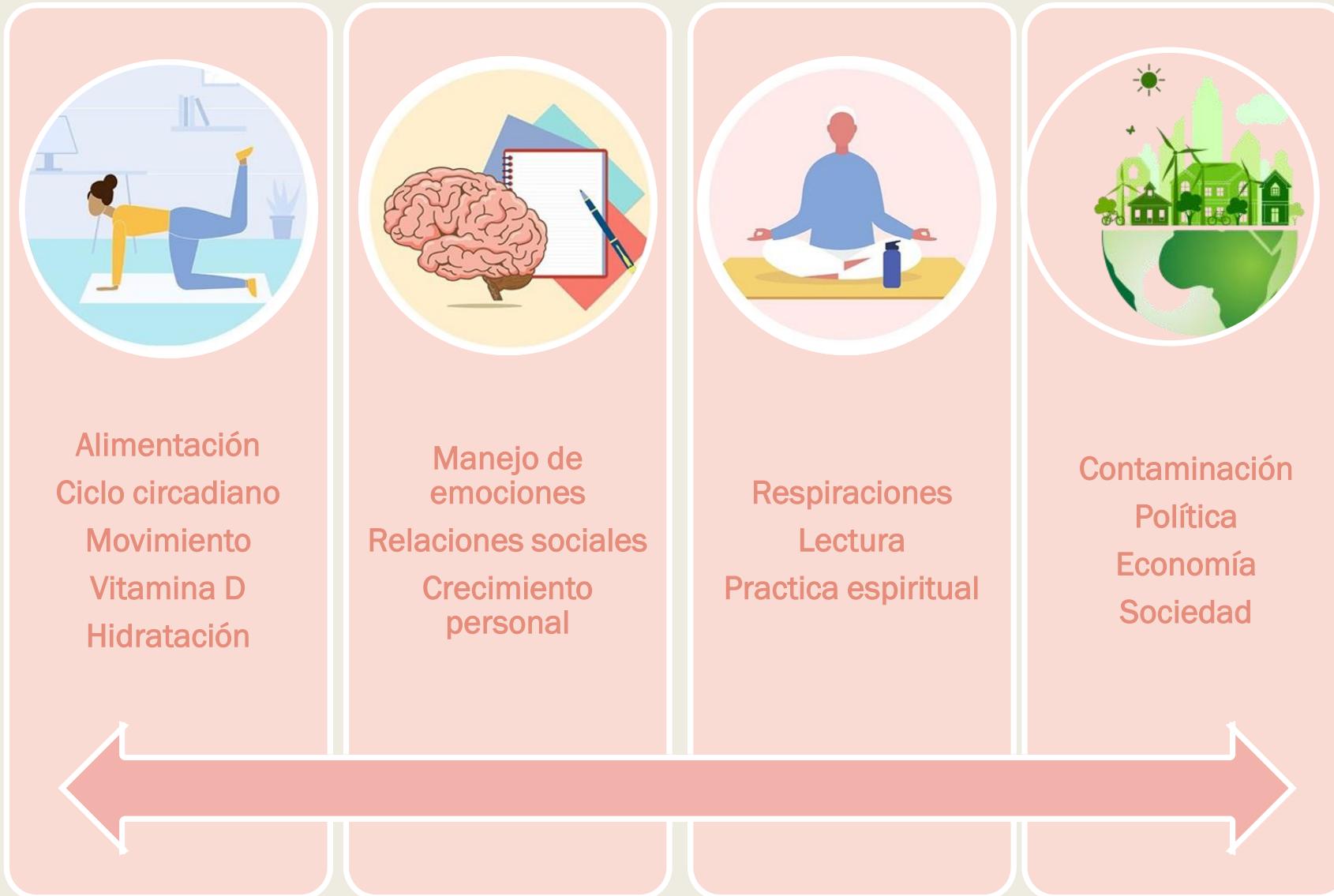
Enfermedades  
autoinmunes

Alergia e intolerancia  
a los alimentos

Bloqueo de la sangre  
al cerebro

Inflamación  
sistémica

# CUERPO- MENTE – ESPIRITU- AMBIENTE

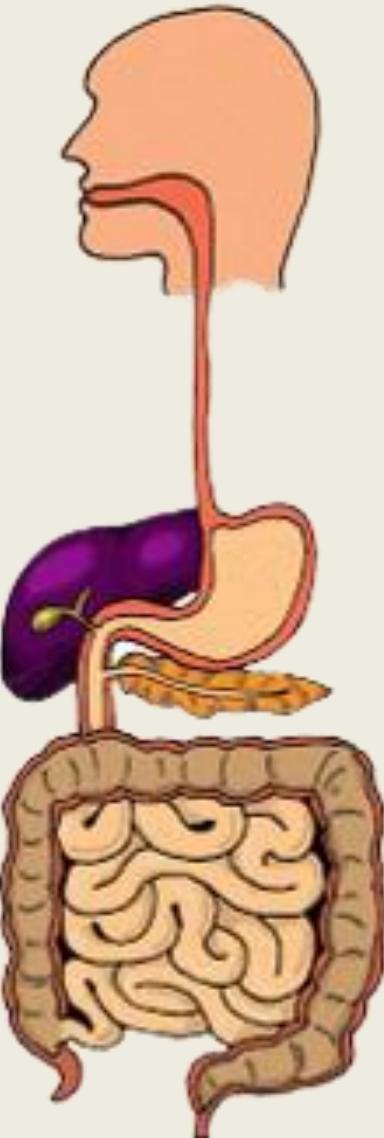


# ALIMENTACION - SALUD INTESTINAL

- ❖ Alimentación pobre en nutrientes y en minerales
  - ❖ Aumento del consumo de procesados
  - ❖ Consumo de alimentos inflamatorios
  - ❖ Tóxicos en general



# ALIMENTACION - SALUD INTESTINAL

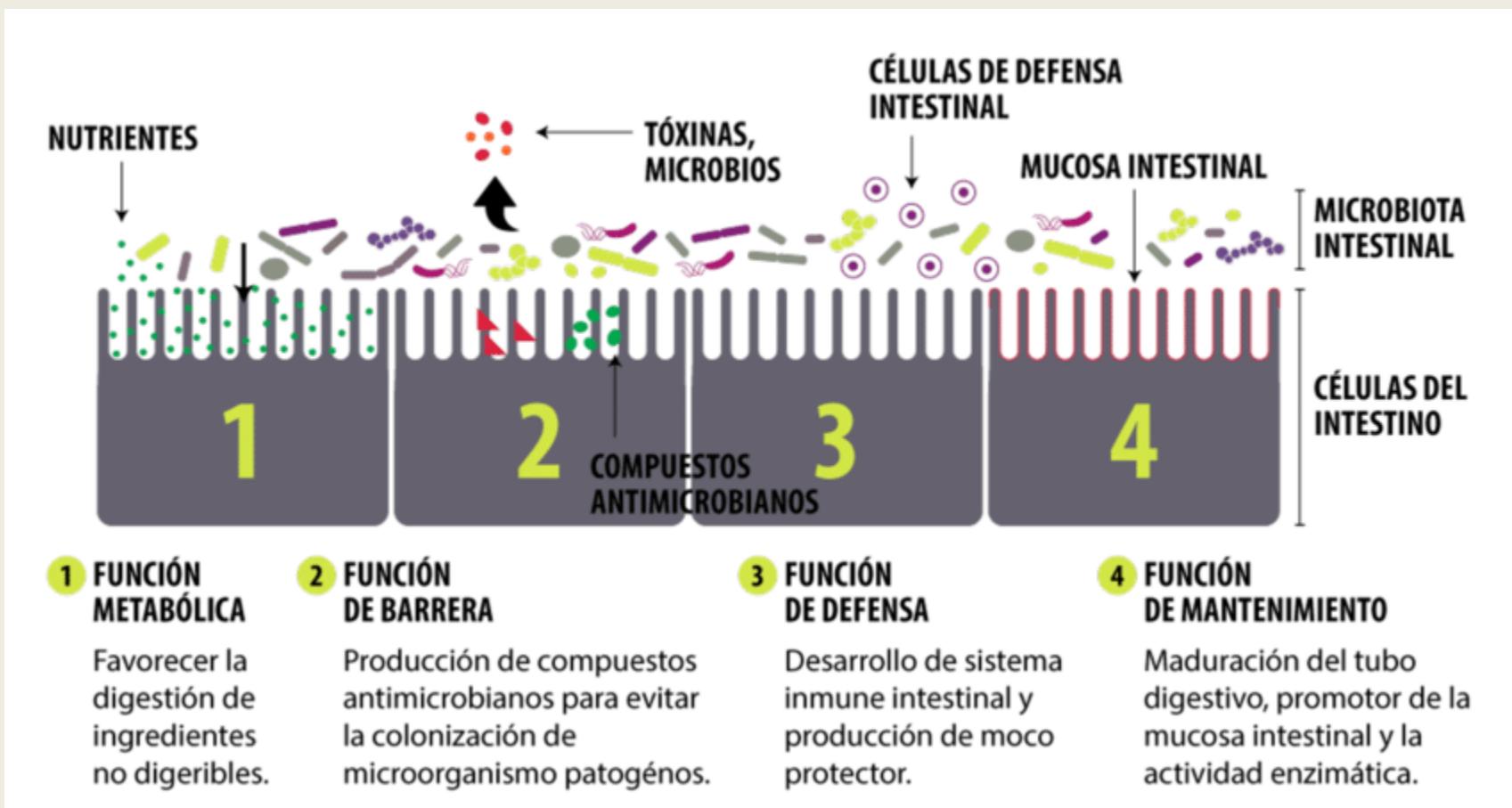


## FUNCIONES GASTRO-INTESTINALES

- Descomponer los alimentos
- Absorber nutrientes
- Modular el sistema inmunológico
- Desechar de toxinas
- Síntesis de neurotransmisores

**“MICROBIOTA INTESTINAL”**

# MICROBIOTA INTESTINAL



ALIMENTOS  
PROCESADOS

ESTRES

DROGAS

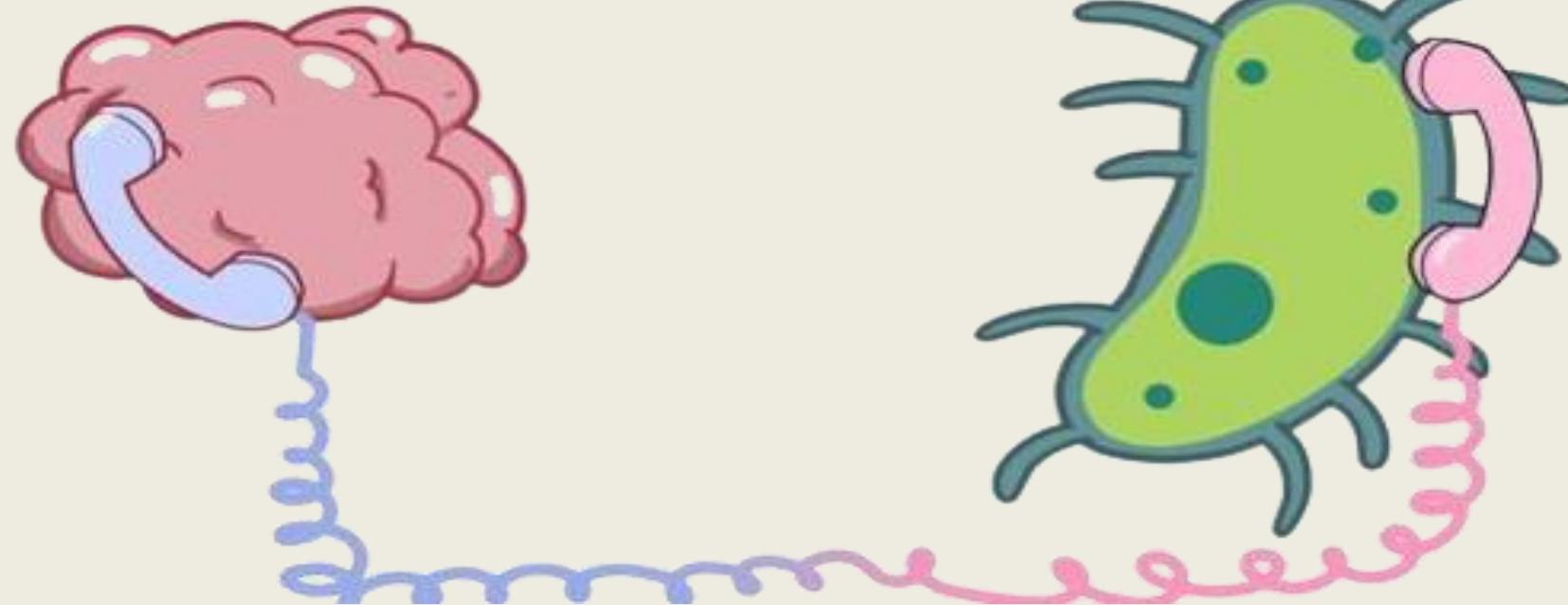
TOXINAS



# MICROBIOTA INTESTINAL



# EJE INTESTINO - CEREBRO



**“SANAR NUESTRO INTESTINO”**

# SALUD INTESTINAL



orégano, melaleuca, limón, hierba limonera, menta y tomillo que han demostrado tener propiedades antimicrobianas.



6 cepas de microorganismos  
5 billones de UFC



Apoya la producción constante de enzimas del cuerpo necesarias para las funciones bioquímicas saludables, que ayudan con la digestión de proteínas, grasas, carbohidratos complejos, azúcares y fibra.



AE Menta, Semilla de Cilantro, Jengibre, Alcaravea, Cardamomo, Hinojo y Anís  
Apoya la digestión, alivia el malestar estomacal ocasional, ayuda a reducir los gases y la indigestión ocasional.

# SALUD INTESTINAL



Acidos grasos Omega 3 (EPA Y DHA)  
con aceites esenciales  
Promueve la salud cardiovascular,  
articular y cerebral  
Acción antioxidantes



Mezcla Coenzime Q10, ácido alfa  
lipólico y otros antioxidantes  
Energía y función celular



Mas de 22 vitaminas y minerales  
esenciales para apoyar la  
regeneración y función celular  
Elimina radicales libres



Ayudan a combatir los radicales libres y a proteger  
contra el daño oxidativo en sus células, mantener  
una respuesta inflamatoria saludable a nivel  
molecular.  
El aceite de Cúrcuma contiene los componentes  
químicos Tumerone y ar-Tuermerone, que ayudan  
a la absorción de curcumina en su cuerpo, el  
curcuminoide primario en la cúrcuma.

# ACTIVIDAD FISICA



# MOVIMIENTO



Extractos de Incienso, Cúrcuma y Jengibre, para fomentar efectos calmantes en el cuerpo. Promueve una mejor movilidad y proporciona apoyo relajante en todo el cuerpo.



Mantiene despejados los conductos respiratorios.



Gaulteria, alcanfor, menta, el tanaceto azul, la manzanilla azul, el helicriso y el osmanto trabajan juntos para aliviar los dolores en las articulaciones y los músculos



Una alternativa más saludable para aumentar la energía y la vitalidad. Promueve una mejor microcirculación y apoya la capacidad aeróbica celular y la producción de energía

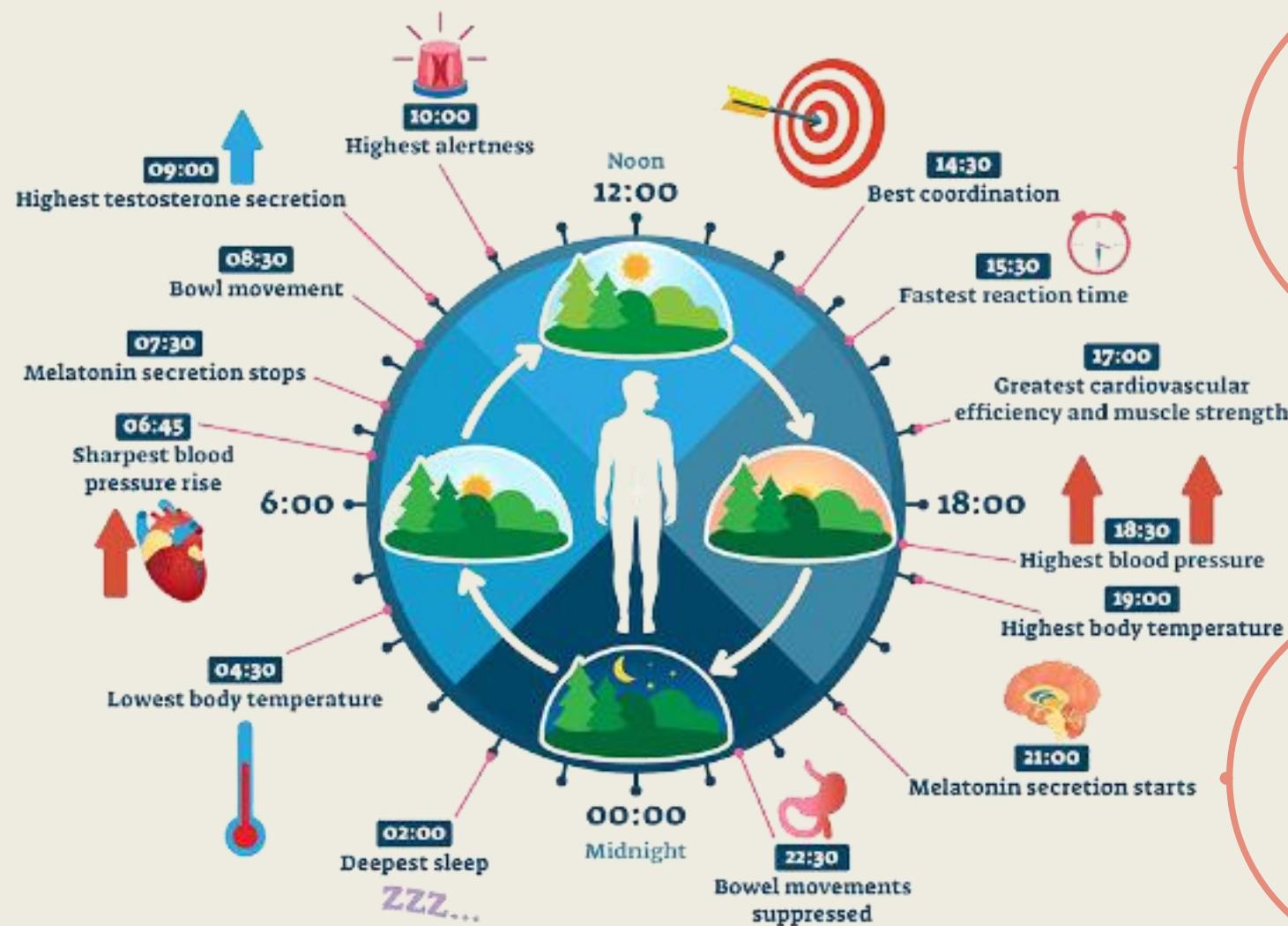
# HIGIENE DEL SUEÑO

Mejora la memoria y la creatividad

Mejor atención y concentración

Mejora el rendimiento y la energía

Regulación hormonal y regeneración celular



# HIGIENE DEL SUEÑO



- ❖ Disminuir el uso de pantallas y luces fuertes
- ❖ Tener una rutina antes de dormir
- ❖ Disminuir consumo de cafeína o teína
- ❖ Cena liviana 2 horas antes de ir a la cama
- ❖ Anotar los pendiente del día siguiente
- ❖ Infusiones relajantes
- ❖ Aromaterapia
- ❖ Ducha con aceites esenciales

# HIGIENE DEL SUEÑO – PROTOCOLOS



DIFUSOR



ROLL ON DE 10 CC CON ACF



CAPSULA VEGETAL O SUBLINGUAL

# KIT DE BIENESTAR PARA DORMIR



## KIT DE BIENESTAR DORMIR LRP

75\$ - 60PV

Cada mes durante 3 meses, recibes  
un 1 kit y la posibilidad de  
complementar con otros productos  
a precios especiales



# EMOCIONES



Motivate  
Encouraging Blend

A T S



Peace  
Reassuring Blend

A T N



FLORAIS

MINTS

CITRUS

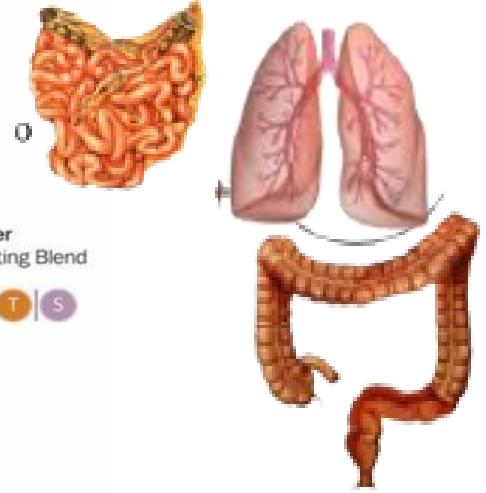
SPICES

TREES

HERBS • GRASSES

Forgive  
Renewing Blend

A T S



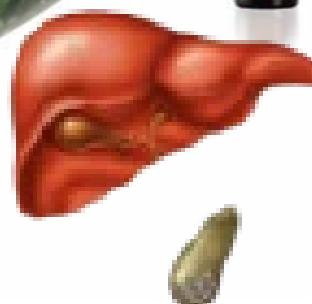
Cheer  
Uplifting Blend

A T S



Console  
Comforting Blend

A T N



Passion  
Inspiring Blend

A T S



# KIT DE BIENESTAR ANIMO



## KIT DE BIENESTAR ANIMO

LRP

75\$ - 60PV

Cada mes durante 3 meses, recibes  
un 1 kit y la posibilidad de  
complementar con otros productos  
a precios especiales





# ENFERMEDADES DEGENERATIVAS



# El género *Boswellia* como nuevo candidato para trastornos neurodegenerativos

Arezoo Rajabian <sup>1</sup>, HamidReza Sadeghnia <sup>2</sup> <sup>3</sup>, Sahar Fanoudi <sup>2</sup>, Azar Hosseini <sup>1</sup>

Afilaciones + expandir

PMID: 32440312 PMCID: PMC7229515 DOI: 10.22038 / IJBM.S.2020.35288.8419

Artículo gratuito de PMC

## Abstracto

Las enfermedades neurodegenerativas, caracterizadas por la pérdida progresiva de neuronas, comparten mecanismos comunes como muerte celular apoptótica, disfunción mitocondrial, inflamación y estrés oxidativo. Género *Boswelliae* es un género de la familia Burseraceae. Comprende varias especies utilizadas tradicionalmente para el tratamiento de enfermedades inflamatorias crónicas, edema cerebral, síndrome de dolor crónico, enfermedades gastrointestinales, tumores, así como para mejorar la inteligencia. Se han realizado muchos estudios para descubrir enfoques terapéuticos para enfermedades neurodegenerativas como la enfermedad de Alzheimer, la enfermedad de Parkinson, la enfermedad de Huntington, la esclerosis múltiple y la esclerosis lateral amiotrófica, el accidente cerebrovascular y los déficits cognitivos concomitantes. Sin embargo, no se ha desarrollado ningún tratamiento curativo. Este artículo proporciona una visión general de la evidencia sobre el potencial de la especie *Boswellia* y sus principales constituyentes, los ácidos boswélicos, como moduladores de varios mecanismos implicados en la patología de las enfermedades neurodegenerativas. *In vitro*, animales y estudios clínicos han confirmado que las especies de *Boswellia* contienen componentes bioactivos que pueden mejorar la actividad cognitiva y proteger contra la neurodegeneración. Ejercen los efectos beneficiosos dirigiéndose a múltiples causas patológicas mediante propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, antimiloidogénicas y antiapoptóticas. La especie *Boswellia*, que tiene potencial neuroprotector, los convierte en un candidato prometedor para curar o prevenir los trastornos neurodegenerativos.



# ENFERMEDADES RESPIRATORIAS CRONICAS



# KIT RESPIRATORIO



## KIT RESPIRATORIO

LRP

75\$ - 60PV

Cada mes durante 3 meses, recibes  
un 1 kit y la posibilidad de  
complementar con otros productos  
a precios especiales



# DOLOR CRONICO



12    12    5    12    5    5

ROLL ON DE 10 CC CON ACF



20    20    5    10

ROLL ON DE 10 CC CON ACF

# Eficacia de la curcumina y la boswellia para la osteoartritis de rodilla: revisión sistemática y metanálisis

Raveendhara R Bannuru <sup>1</sup>, Mikala C Osani <sup>2</sup>, Fatimah Al-Eid <sup>2</sup>, Chenchen Wang <sup>3</sup>

Afiliaciones + expandir

PMID: 29622343 PMCID: PMC6131088 DOI: 10.1016/j.semarthrit.2018.03.001

Artículo gratuito de PMC

## Abstracto

**Propósito:** Los perfiles de seguridad desfavorables de los tratamientos para la osteoartritis de rodilla (OA) comúnmente recetados han llevado a los médicos y pacientes a buscar alternativas más seguras. La investigación ha sugerido que las formulaciones de curcuminoídes y boswellia podrían moderar las vías inflamatorias clave que están asociadas con el empeoramiento de los síntomas y la progresión de la enfermedad. Realizamos una revisión sistemática y un metanálisis para evaluar la eficacia y seguridad de estos tratamientos frente a placebo o AINE para la artrosis de rodilla.

**Métodos:** Se realizaron búsquedas en Medline, EMBASE, Google Scholar, Web of Science y la base de datos Cochrane desde el inicio hasta el 21 de febrero de 2018. También se realizaron búsquedas manuales en listas de referencias y revisamos actas de congresos. Se incluyeron ensayos clínicos aleatorios (ECA) que compararon formulaciones de curcuminoídes o boswellia con placebo o AINE para la artrosis de rodilla. Se calcularon las diferencias de medias estandarizadas (DME) o los cocientes de riesgos (RR) para todos los resultados relevantes. Los metanálisis se realizaron utilizando modelos de efectos aleatorios. La heterogeneidad se evaluó mediante la estadística  $I^2$ .

**Resultados:** Once ECA ( $N = 1009$ ) fueron elegibles para el análisis. La calidad de los estudios fue baja en general y la mayoría de los ECA incluidos se realizaron con menos de 100 participantes. Tanto las formulaciones de curcuminoídes como de boswellia fueron estadísticamente significativamente más efectivas que el placebo para el alivio del dolor y la mejora funcional. No hubo diferencias significativas entre los curcuminoídes o la boswellia y el placebo en los resultados de seguridad. Los curcuminoídes no mostraron diferencias estadísticamente significativas en los resultados de eficacia en comparación con los AINE; los pacientes que recibieron curcuminoídes fueron significativamente menos propensos a experimentar efectos adversos gastrointestinales. Ningún ECA comparó boswellia con AINE aprobados.

## RESULTS BY YEAR



1969

2021

## TEXT AVAILABILITY



# KIT DE BIENESTAR ALIVIO



KIT DE BIENESTAR ALIVIO  
LRP  
75\$ - 60PV

Cada mes durante 3 meses, recibes  
un 1 kit y la posibilidad de  
complementar con otros productos  
a precios especiales



# HIPERTENSION



ROLL ON DE 10 CC CON ACF

EVITAR  
ROMERO  
TOMILLO  
MENTA



ROLL ON DE 10 CC CON ACF

# SINTOMAS GASTROINTESTINALES





*“El arte de la curación viene  
de la naturaleza, no del  
medico. Por lo tanto el medico,  
debe partir de la naturaleza  
con una mente abierta”*

*Paracelsus*