



# IdaClass

CURSO DE  
**PERSONAL TRAINER**

**CLASE N° 31**

• Adultos mayores •

Profesor Esteban Dichiera



• ¿QUÉ ES UN ADULTO  
MAYOR? •

## • MENSAJES PRINCIPALES •

- 1) La actividad física es buena para el corazón, el cuerpo y la mente.** Realizar una actividad física con regularidad puede prevenir y ayudar a gestionar las cardiopatías, la diabetes de tipo 2 y el cáncer, que causan casi tres cuartas partes de las muertes de todo el mundo. Además, la actividad física puede reducir los síntomas de depresión y ansiedad, y mejorar la concentración, el aprendizaje y el bienestar en general.
- 2) Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanta más, mejor.** Para mejorar la salud y el bienestar, la OMS recomienda al menos entre 150 y 300 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana (o el equivalente en actividad vigorosa) para todos los adultos, y una media de 60 minutos de actividad física aeróbica moderada al día para los niños y los adolescentes.

## • MENSAJES PRINCIPALES •

- 3) Toda actividad física cuenta.** La actividad física puede integrarse en el trabajo, las actividades deportivas y recreativas o los desplazamientos (a pie, en bicicleta o en algún otro medio rodado), así como en las tareas cotidianas y domésticas.
- 4) El fortalecimiento muscular beneficia a todas las personas.** Las personas mayores (a partir de 65 años) deberían incorporar actividades físicas que den prioridad al equilibrio y la coordinación, así como al fortalecimiento muscular, para ayudara evitar caídas y mejorar la salud.
- 5) Demasiado sedentarismo puede ser malsano.** Puede incrementar el riesgo de cardiopatías, cáncer y diabetes de tipo 2. Limitar el tiempo sedentario y mantenerse físicamente activo es bueno para la salud.

## • MENSAJES PRINCIPALES •

6) Todas las personas pueden beneficiarse de incrementar la actividad física y reducir los hábitos sedentarios, en particular las mujeres embarazadas y en puerperio y las personas con afecciones crónicas o discapacidad.

Cada año podrían evitarse entre cuatro y cinco millones de muertes si todas las personas se mantuvieran más activas físicamente. Las presentes directrices mundiales ayudan a los países a elaborar políticas sanitarias nacionales de base científica y apoyan la aplicación del Plan de acción mundial de la OMS sobre actividad física 2018-2030.

La adopción de medidas y las inversiones en políticas que promueven la actividad física y reducen los hábitos sedentarios pueden ayudar a alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de 2030, en particular los siguientes: buena salud y bienestar (ODS3), ciudades y comunidades sostenibles (ODS11), acción por el clima (ODS13) y educación de calidad (ODS4), entre otros.

## • ADULTO MAYOR •

**Tercera edad o senectud** es un término antroposocial que hace referencia a las últimas décadas de la vida, en la que uno se aproxima a la edad máxima que el ser humano puede vivir.

En esta etapa del ciclo vital, se presenta un declive de todas aquellas estructuras que se habían desarrollado en las etapas anteriores, con lo que se dan cambios a nivel físico, cognitivo, emocional y social.

A pesar de que esta fase tiene un punto final claro (la muerte), la edad de inicio no se encuentra establecida específicamente, puesto que no todos los individuos envejecen de la misma forma.

## • 3 ETAPAS •

Durante la tercera edad se distinguen tres etapas, ya que con el aumento de esperanza de vida, no se considera igual tener 70 años que 90. Estos cambios de etapas, coinciden a su vez, con cambios físicos y psíquicos. Dependiendo de la fuente, las edades con las que se considera una etapa u otra, pueden variar.

## • CLASIFICACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES •

**Persona mayor autónoma (sana o enferma):** incluye a las personas mayores de 55 años, sanas y afectas de enfermedades (agudas o crónicas) no potencialmente incapacitantes.

**Persona mayor frágil o de alto riesgo de dependencia :** este concepto indica situación de riesgo de dependencia (pero sin padecerla aún), siendo potencialmente reversible, o pudiendo mantener la autonomía mediante una intervención específica.

**Paciente geriátrico:** si cumple tres o más de las siguientes condiciones:

- Mayor de 75 años
- Pluripatología
- Incapacidad funcional (alto riesgo de dependencia)
- Deterioro mental
- Problemática social en relación con su estado de salud

## • FRAGILIDAD •

Es la disminución multisistémica de la reserva fisiológica frente al estrés. Condicionada por el envejecimiento y los factores externos.

Estado asociado al envejecimiento (y a determinados factores externos), que se caracteriza por una disminución multisistémica de la capacidad de reserva fisiológica funcional ante el estrés (es decir, por una incapacidad para mantener la homeostasis).

**Este estado se traduce en:**

- Pérdida de resistencia (la sarcopenia o pérdida de masa muscular es un componente clave en la aparición de la fragilidad)
- Aumento de la vulnerabilidad
- Aumento del riesgo de incapacidad

## • CARACTERISTICAS DEL ANCIANO FRÁGIL •

- Mayor de 80 años
- Pluripatología (con tendencia a la cronicidad)
- Pérdida de la capacidad funcional
- Deterioro cognitivo (incluyendo mal de Alzheimer)
- Problemas afectivos (depresión)
- Ingresos hospitalarios repetidos
- Polifarmacia (tres o más fármacos)
- Presencia de síndromes geriátricos
- Vive solo
- Está institucionalizado.

## • ASPECTOS SOCIALES Y SOCIOLÓGICOS •

**La recién elaborada sociología de la tercera edad tiene otras dimensiones:** considerar a estas personas un grupo cultural en una estratificación de la población por grupos de edad (igualdad de trato, igualdad de derechos). Sin embargo, esta situación solo puede aplicarse en un segmento interesante pero reducido de consumidores y de clientela política, por lo que de nuevo es reduccionista, pues asume homogeneidad. Además, la exclusión del mercado laboral remunerado no quita su inclusión en actividades típicas del voluntariado, comisiones municipales, residencias, centros sociales, bibliotecas y otras instituciones con enfoque comunitario, asociacionista y participativo como personas y como ciudadanos.

**Shanas (1968, 1977) contribuyó con el concepto de la construcción social de la tercera edad contra conceptos discriminantes que, como símbolos y sentimientos, pueden modificarse; Butler (1975, 1980) removió hacia adelante la nueva edad, con un enfoque de interaccionismo simbólico.**

## • TERMINOLOGÍA DE LA VEJEZ, DISCRIMINACIÓN Y PREJUICIOS •

Las diferentes denominaciones: senectud, ancianidad, vejez, mayores, segunda juventud, proyectos y tercera edad, al igual que la terminología de seniors para elders (en el inglés) tienen todos el propósito de esquivar los prejuicios y la discriminación. Algunos de ellos sí lo logran, y en gran medida; otros, por el contrario, generan nuevas máscaras. También los estudios sociológicos han asignado prioridades al tema y que varían en las distintas sociedades y épocas a la par de alimentación, vivienda, salud y transportes. También hay abuso de los mayores como discriminación por edad en los ambientes laborales.

Hay una consideración también respecto al "estar activo" y a las aficiones pensadas con un diseño universal, que sustituyen a los trabajos en los mayores y que también pueden ser proyectadas desde muchos años antes, por ejemplo: la lectura como recurso y como afición, que si no ha sido ya utilizada en la juventud y edad adulta, difícilmente será utilizada mucho después.

## • TERMINOLOGÍA DE LA VEJEZ, DISCRIMINACIÓN Y PREJUICIOS •

Priman los temas vitales y no quieren que estén ausentes tampoco los propios de su grupo social de personas mayores, como cultura diferente e igualmente con una diferente actitud a lo que es nivel de vida. Es muy sensible al puesto en la nueva sociedad de los mayores por la pérdida de la familia extensa y el advenimiento de la familia nuclear o solo de pareja, con pocos hijos. Lo es también su capacidad de maniobra por el aumento de rentas y consecuente independencia de los futuros 'mayores', por el aumento de la clase media.

Es muy común entre las personas denominar a los ancianos como abuelos, aun no siendo los propios abuelos biológicos.

## • DEPRESIÓN EN LA TERCERA EDAD •

La tercera edad es una etapa de la vida en la que el humano elabora una reflexión de lo que ha logrado en su trayectoria de vida, así como de las oportunidades que se han dejado pasar o simplemente se han postergado. Cabe señalar que en esta etapa se hacen presentes los trastornos biológicos y psicológicos. Es decir, se comienza a tener problemas con la vista, la audición, el habla, el equilibrio y la pérdida de memoria.

También suele perderse a seres queridos y amigos, y la incapacidad para participar en actividades que antes solía realizar a menudo. Esto puede resultar en una desestabilidad emocional que da lugar a emociones negativas como la tristeza, la ansiedad, la soledad y la baja autoestima, que a su vez conducen al aislamiento social y la apatía.

## • DEPRESIÓN EN LA TERCERA EDAD •

La consecuencia más grave sería la depresión crónica o la depresión que es recurrente y persistente. Esta puede tener efectos físicos que incrementan el índice de mortalidad de los hombres y mujeres. En Japón, la vejez es un símbolo de estatus; es común que a los viajeros que se registran en los hoteles se les pregunte la edad para asegurarse de que recibirán la deferencia apropiada. En contraste, en Estados Unidos el envejecimiento por lo general se considera indeseable.

Los estereotipos sobre el envejecimiento, internalizados en la juventud y reforzados por décadas de actitudes sociales, pueden convertirse en estereotipos personales, que a nivel inconsciente y a menudo actúan como profecías que se autorealizan.

## • DEPRESIÓN EN LA TERCERA EDAD •

La depresión puede llevar a hábitos alimenticios que acaben resultando en obesidad, provocando también pérdida considerable del apetito y la reducción de niveles de energía, ocasionando a veces un trastorno conocido como anorexia geriátrica. Asimismo, pueden experimentar índices más altos de insomnio y tiempos de reacción más prolongados que lo normal, lo que aumenta los riesgos asociados con cocinar y conducir.

Es por esto que se debe poner un especial interés en la vida de los adultos mayores o de la tercera edad, ya que si ellos son acompañados en esta etapa de cambios, y se sienten apoyados, se puede reducir el riesgo de padecer depresión.

También si ellos ejercitan su memoria y realizan actividades, ya sean físicas o recreativas, a un ritmo moderado, pueden sentirse útiles y así motivar al grado de aumentar su autoestima.

## • DEPRESIÓN EN LA TERCERA EDAD •

En esta etapa de la vida, en la que el humano desea envejecer de un forma digna y saludable, se presentan muchos cambios psicológicos, sociales, físicos, etc. Estos cambios representan pérdidas significativas para el adulto mayor por ejemplo el tener que ser cuidado por algún familiar como lo son los hijos, el miedo a perder todas sus habilidades físicas e independencia, puede provocar en él una baja autoestima y esto derivar en una depresión muy severa, ¿Qué hacer? reforzar el autoestima, es decir la imagen propia del adulto mayor sobre la base de sus logros, metas alcanzadas, esfuerzos, logros, sabiduría de vida a partir de la experiencia (ampliar la auto imagen positivamente). Este refuerzo puede darse a través del aprendizaje acerca de la valoración de sí mismo.

## • SOLEDAD EN LA TERCERA EDAD •

La relación entre la soledad y edad ha sido resaltada en numerosos estudios. Cuando hablan de la soledad las personas mayores aluden, por un lado, al hecho objetivo de hallarse habitualmente solas en la vivienda; pero, por otro, al sentimiento interno de falta de compañía que quizás les invade de vez en cuando o bien de forma permanente. Por ello podríamos destacar varias etapas de la vejez según el hogar: la primera es cuando los padres conviven con sus hijos estando estos en la edad adulta, la segunda con la aparición del nido vacío y la emancipación de los hijos, la tercera al fallecer uno de los cónyuges, y la cuarta con la reagrupación del hijo con el parente/madre.

El uso de los recursos para combatir el sentimiento de soledad difiere según el género, tendiendo los hombres a las actividades más relacionadas fuera del ámbito doméstico, mientras que las mujeres se refugian más en la búsqueda de la familia y la del interior del hogar. Tener pareja puede ser factor fundamental para no sentirse solo, independientemente de la edad.

## • SOLEDAD EN LA TERCERA EDAD •

Otro recurso podría ser la presencia de las mascotas. Tener un animal de compañía ayudaría a evitar el sentir estar solo. Las personas que no tienen animales de compañía puntúan más alto en Soledad Social que aquellos que sí tienen.

Para finalizar, sea cual sea el hecho desencadenante de la soledad, esta no es el principal problema de la vejez, pero es el problema principal que pueden experimentar algunas personas mayores creándose inseguridad y sintiéndose indefensas, provocando inclusive depresiones.

Para tener más claro cómo viven las personas mayores la soledad, vamos a hablar del lugar que ocupan en la jerarquía social.

La relación entre el género y la edad resulta muy diferente para hombres y mujeres, debido entre otras cosas a la valoración que se tiene de ellos en la jerarquía social. Ha habido un cambio en ello con respecto a la historia, ya que antes eran menos numerosos y más valorados, al contrario que ahora, más numerosos y menos valorados, debido también a las nuevas tecnologías y a la escasez de trabajos.

## • SOLEDAD EN LA TERCERA EDAD •

Se quiere una equidad, una igualdad entre estas personas concretamente en la vejez, pero esto quiere decir igualdad de oportunidades para ambos teniendo en cuenta las diferencias personales de cada uno. Como objetivo a mencionar es conseguir que estas personas tengan esa autonomía que deberían tener como derecho u obligación, y no solo a nivel individual sino también en conjunto social.

En esa relación que debe haber entre ambos se debe tener en cuenta el cuidado de estas personas, convirtiéndose en las personas cuidadas y no los cuidadores, tanto por el estado como por la familia. Esto en términos de equidad, esto es, tratamiento como iguales, en lugar de igualdad de tratamiento.

Punto que también es importante para estas personas es el sentirse mayores o inútiles, algo que viene dado por la edad impuesta de jubilación; pero realmente la edad no es el único factor que habría que tener en cuenta a la hora de determinar el término vejez, también inciden la apariencia física, el estado psicológico y social.

## • SOLEDAD EN LA TERCERA EDAD •

Esta edad es la estimada en relación con la edad laboral de España, es decir, llegado ese momento, el sujeto deja de tener relación directa con el trabajo, pasando a pertenecer a la población no activa, siendo jubilados.

**Esto ocurre por dos razones:**

- Ocurre para dejar paso en el trabajo a generaciones más jóvenes, personas más dinámicas pero a la vez menos expertas; dando un relevo generacional.
- El segundo argumento sería el merecido descanso, para lo que se crea la pensión, derecho y concesión del Estado hacia los jubilados.

## • SOLEDAD EN LA TERCERA EDAD •

### Críticas al respecto:

- No siempre se sustituye por la juventud, ya que a veces se utiliza la tecnología, o inclusive no se reemplaza, directamente se suprime.
- Los ancianos realmente no son mantenidos por nadie, ya que se han ido pagando a lo largo de su vida laboral, mediante la consiguiente cotización.
- El trabajo es escaso, por lo que hay que retrasar el momento de llegada de los jóvenes.
- La edad de jubilación es impuesta sin ser consultada.
- La jubilación es un logro social pero a veces hay personas que quieren seguir trabajando e inclusive están en perfecto estado para ello.

## • SOLEDAD EN LA TERCERA EDAD •

Uno de los métodos utilizados para contrarrestar la soledad en personas de la tercera edad son las visitas a domicilio hechas por asistentes sociales. Estas buscan ser una atención preventiva para disminuir factores de riesgo en adultos mayores. En una revisión de 64 casos de estudio hechos por Campbell Collaboration en su mayoría en Estados Unidos y Reino Unido, se ha concluido que las visitas a domicilio no reducen de manera significativa la mortalidad y morbilidad de los adultos mayores.

Otra manera de reducir el sentimiento de soledad es aumentando el contacto. El contacto físico ayuda considerablemente a los abuelos. Pequeñas acciones como un abrazo, un beso o una caricia, hacen mucha diferencia en la vida de las personas de la tercera edad. Los principales beneficios del contacto físico en los abuelos son: reducir el enojo y la apatía, incrementar su autoestima, relajar los músculos, reducir el riesgo de padecer demencia, entre muchos otros.

## • ACTIVIDAD EN LA TERCERA EDAD •

En la actualidad, los esfuerzos por combatir la discriminación por edad —a la que en 1969 Robert Butler denominó ageism, término traducido en castellano como “viejismo” (el prejuicio o discriminación por edad) rinden frutos gracias a la creciente notoriedad de adultos mayores sanos y activos. En la televisión es cada vez más inusual que se presente a los ancianos como personas decrépitas e indefensas, y en cambio, con más frecuencia se les describe como personas sensatas, respetadas y sabias.

Es muy común asociar a la tercera edad con la pasividad, ya que los cambios biopsicosociales que la acompañan provocan un cambio en su rutina, además existe una enorme estigmatización de asociar la tercera edad con la decadencia de la vida del humano.

## • ACTIVIDAD EN LA TERCERA EDAD •

Una forma de socavar esta situación es la realización de actividades recreativas, las cuales son entendidas como “el conjunto de actividades a las que el individuo puede dedicarse de lleno, ya sea para descansar, para divertirse, para desarrollar su información y formación desinteresada, su participación social voluntaria o su libre capacidad creadora”, ya que a través de estas actividades se logra romper con la rutina, con el sedentarismo y con el aislamiento del que pueden ser parte.

Un envejecimiento activo es cada vez más importante, pues el paso de los años es un proceso, no un suceso, por tal situación es apropiado pensar en el envejecimiento lo más saludablemente posible y no solo se habla del sentido físico sino también psicológico, afectivo y social.

## • ACTIVIDAD EN LA TERCERA EDAD •

Al pensar en una forma saludable de envejecer se encuentra como alternativa y herramienta la creatividad para un envejecimiento activo, ya que en el V Congreso Internacional de Creatividad e Innovación, se habló de la creatividad como sinónimo de aprendizaje; esta relación se dio, pues al estimular la creatividad en las personas de la tercera edad se concreta un proceso educativo que propicia el desarrollo de su funcionamiento mental.

De esta manera, en la actualidad se emplea el concepto de envejecimiento satisfactorio para referirse al mantenimiento de la calidad de vida durante la tercera edad. Este concepto se refiere a un normal declive de las capacidades, mas no al envejecimiento caracterizado por la patología y la dependencia, en el cual se produce un deterioro grave en el funcionamiento del individuo producto de la tercera edad.

## • ACTIVIDAD EN LA TERCERA EDAD •

De esta manera, esta etapa es vista como una fase, en la que si bien se presenta una mayor disposición a las enfermedades, los adultos mayores no padecen enfermedades graves. Con ello, se reconocen sus potencialidades para que a pesar de los cambios propios de su edad, puedan gozar de salud física, logren ser autónomas, encargándose de su autocuidado y que también puedan conservar una postura activa frente a la vida.

Con ello, los adultos pueden involucrarse en dos tipos de actividades muy importantes para su bienestar: la actividad social y la actividad productiva. La primera es entendida como el mantenimiento de relaciones interpersonales y la segunda hace referencia a aquellas actividades, en las que los adultos mayores perciben que pueden contribuir a la sociedad, amigos, familiares o a ellos mismos.

## • ACTIVIDAD EN LA TERCERA EDAD •

Por otro lado, tanto los factores objetivos (condiciones de vida) como subjetivos (experiencias subjetivas) en la vida del adulto mayor influyen y se interrelacionan para que en la tercera edad, uno se pueda sentirse satisfecho con la vida. Por lo tanto, ciertos indicadores externos como la situación económica, el contexto familiar, la salud física y factores internos como la capacidad de adaptación y ajuste emocional a situaciones adversas se complementan y relacionan con el fin de que los adultos mayores pueden tener recursos internos como recursos externos adecuados que contribuirán con su bienestar subjetivo.

Cabe destacar que muy pocas veces los individuos van a tener adecuados recursos externos, sin embargo es necesario que se logren aceptar ciertas limitaciones, situaciones difíciles, en las que la capacidad de adaptación resultará fundamental para ajustarse al entorno.

## • MALTRATO FAMILIAR A PERSONAS DE LA TERCERA EDAD •

En los últimos años ha supuesto un gran escándalo social, la comunicación de casos de indignante maltrato a personas mayores, por parte de su propios familiares o personas de convivencia. Algunos varones son explotados por su familia, y algunas mujeres han llegado a sufrir el llamado “síndrome de la abuela esclava” por el que algunas familias abusan de la confianza que le supone, para que trabaje para ellos, sin que ellos tengan consideración con ella.

En la mayoría de los casos, el maltrato pasa a ser psicológico y casi imperceptible.

## • MALTRATO FAMILIAR A PERSONAS DE LA TERCERA EDAD •

Otro tipo de caso es que la familia o convivientes ya no los quieren porque se ve a la persona como un estorbo, por lo general esta idea se da por falta de dinero para mantener tanto a él como al resto de los familiares o convivientes del hogar. Los asilos de ancianos también son criticados duramente por acusaciones graves de maltratos físicos y psicológico, como también a falta de atención y el poco cuidado que reciben.

La autoestima en el adulto mayor se ve afectada puesto que la etapa en que vive el adulto mayor requiere de una reestructuración de la personalidad debido a una serie de cambios tanto a nivel fisiológico, psicológico, social y familiar que lo hacen vulnerable ante su nueva vida.

## • NIÑOS Y ADOLESCENTES (DE 5 A 17 AÑOS) •

En los niños y adolescentes, la actividad física es beneficiosa por cuanto respecta a los siguientes resultados de salud: mejora de la forma física (funciones cardiorrespiratorias y musculares), la salud cardiometabólica (tensión, dislipidemia, glucosa y resistencia a la insulina), la salud ósea, los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva) y la salud mental (menor presencia de síntomas de depresión) y menor adiposidad

**Se recomienda lo siguiente:** Los niños y adolescentes deben realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana.

Deben incorporarse actividades aeróbicas de intensidad vigorosa y actividades que refuerzen músculos y huesos al menos tres días a la semana.

## • ADULTOS (DE 18 A 64 AÑOS) •

En los adultos, la actividad física es beneficiosa por cuanto respecta a los siguientes resultados de salud: mejora de la mortalidad por todas las causas y la mortalidad cardiovascular, la incidencia de hipertensión, la incidencia de cáncer en lugares específicos y la incidencia de diabetes de tipo 2, la salud mental (menor presencia de síntomas de ansiedad y depresión), la salud cognitiva y el sueño, y posible mejora de las mediciones de adiposidad.

**Se recomienda lo siguiente:** Todos los adultos deben realizar actividades físicas con regularidad.

Deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa.

## • PERSONAS MAYORES (A PARTIR DE 65 AÑOS) •

En las personas mayores, la actividad física es beneficiosa por cuanto respecta a los siguientes resultados de salud: mejora de la mortalidad por todas las causas y la mortalidad cardiovascular, la incidencia de hipertensión, la incidencia de cáncer en lugares específicos y la incidencia de diabetes de tipo 2, la salud mental (menor presencia de síntomas de ansiedad y depresión), la salud cognitiva y el sueño, y posible mejora de las mediciones de adiposidad. En las personas mayores, la actividad física sirve para prevenir caídas y las lesiones por caídas, así como el deterioro de la salud ósea y funcional.

## • PERSONAS MAYORES (A PARTIR DE 65 AÑOS) •

En los adultos, la actividad física es beneficiosa por cuanto respecta a los siguientes resultados de salud: mejora de la mortalidad por todas las causas y la mortalidad cardiovascular, la incidencia de hipertensión, la incidencia de cáncer en lugares específicos y la incidencia de diabetes de tipo 2, la salud mental (menor presencia de síntomas de ansiedad y depresión), la salud cognitiva y el sueño, y posible mejora de las mediciones de adiposidad.

**Se recomienda lo siguiente:** Todos los adultos deben realizar actividades físicas con regularidad.

Deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa.



**IdaClass**

**¡Muchas Gracias!**