



**MANUAL DE COMO
CONVIVIR MEJOR
CON LOS ABUELOS**



**Fundación
Abuelitos Míos**

Ayúdanos a extender su sonrisa un poco más...
RIF: J-40310276-7



Fundación
Abuelitos Míos

Ayúdanos a extender su sonrisa un poco más...

RIF: J-40310276-7

www.fundacionabuelitosmios.com.ve

Colocar dirección y teléfonos

Guía Para Convivir con Mis Adultos Mayores

MEDICO EXPRESS LABORAL, C.A.



RIF.: J-40237437-2



J-29808350-6

PATROCINANTES



DENNI FIGUERA CORREDOR DE SEGUROS
Autorización Superintendencia de Seguros N° 7392

Fuente: Claudio García Pintos, Doctor en psicología



Nota del Editor

Gracias por leer este manual de ayuda. Antes de que empieces, quiero decirte que haber invertido mi tiempo en el diseño de este manual, solo me haría sentir orgulloso cuando pongas en prácticas algunos de estos concejos.

Doy gracias abundantes a Dios por permitirme y darme sabiduría en el emprendimiento de este trabajo que tiene como objetivo principal, ayudar a las personas mayores de edad.

Mientras trabajaba en el diseño de este manual he recibido el aliento de distintas personas e instituciones. Este manual no podría materializarse sin la ayuda incondicional de Rosaura Marquez , Andres Rodriguez , Elizabeth Cordova , Dixan Gomez , Milagros Álvarez , Samuel Osorio, Luis Cabareda , Miguel Calabrese.

Asimismo dar gracias a las Instituciones y empresas que financiaron la impresión de este manual, el cual será de distribución Gratuita.

Denni Simón Figuera
Presidente
Fundación Abuelitos Míos.
Celular: 04249347802

Fuente: Claudio García Pintos, Doctor en psicología



¿Quiénes Somos?

Somos una organización sin ánimo de lucro que brinda asistencia médica en domicilio y en nuestra base médica a personas de tercera edad de bajos recursos económicos, así como orientación y tramites en instituciones públicas y privadas para intervención quirúrgicas o tratamiento médico especializado.

Este proyecto nace después de un trabajo de investigación, donde prevaleció la necesidad de un sistema de asistencia médica social para aquellos adultos mayores que no tienen económicamente la posibilidad o que por su incapacidad motriz, no pueden llegar hasta el sistema de salud que ofrece el Gobierno Nacional y regional o no cuentan con una acertada orientación de cómo llegar hasta ellos. Este proyecto se viene ejecutando de una forma humilde, permanente y sin publicidad, ya que los recursos que utiliza, inclusive en la actualidad, son propiedad de la Empresa MEDICO EXPRESS GUAYAN S.A, quien para la gloria de Dios, ofrece su estructura física, tecnológica y humana

Fuente: Claudio García Pintos, Doctor en psicología



Cómo convivir mejor con personas mayores

Vivimos una sociedad "verdaderamente gerofóbica", afirma el doctor en psicología Claudio García Pintos. El rechazo a la vejez hace que no veamos la realidad y el potencial de esa etapa de la vida.

Alguien dijo alguna vez que quien no descubre el sentido de una edad (cualquiera de ellas) se ve condenado a vivir lo peor de esa edad, a sufrirla. Vale para todas las edades, no sólo la vejez. ¿Estamos dispuestos a descubrirlo? ¿Colaboramos con los viejos para que lo descubran? Esa es una responsabilidad de todos. Aquí, algunos consejos para tener en cuenta al momento de encarar la convivencia con personas mayores:

A continuación le recomendamos algunos consejos para disfrutar cotidianidad junto a nuestros queridos "viejos".

1- INTIMIDAD: las personas mayores tienen pudor. Como cualquiera de nosotros. Respetar su intimidad es respetarlos como personas.

2- CULTURA: las personas mayores tienen hábitos idiosincrásicos, culturales, que le significan identidad. Debemos respetarles sus costumbres como por ejemplo, ir a misa, escuchar tal tipo de música, gustar de su programa de televisión, tener estampitas en su mesa de luz, etc. No respetar su cultura personal es una forma de violencia y maltrato.

3- PERTENENCIA: Todo ser humano necesita sentirse "siendo de alguien", necesita "pertenecer". El abandono no es "dónde vive el anciano" sino una actitud respecto de él. Cuando no lo hacemos partícipe de la vida familiar, cuando lo dejamos afuera de la vida familiar, lo estamos abandonando. Esta también es una forma de maltrato.

4- PARTICIPACION: la pertenencia debe ser participativa, es decir, activa. No es solamente un estar-con-los-otros sino un ser-con-los-otros. Sentir que hay algo que aún puedo hacer, compartir, es de importancia fundamental para la persona mayor. Permitirle espacios para aprender algo nuevo, continuar desarrollando intereses o hobbies, asumir trabajos que pueda realizar, actividades domésticas, responsabilidades cotidianas, también promueve calidad de vida.

5- INTERGENERACIONALIDAD: las personas mayores necesitan el contacto intergeneracional. En realidad, todos lo necesitamos. La vida familiar es un ámbito de crecimiento, entre otras

Fuente: Claudio García Pintos, Doctor en psicología



cosas, porque nos permite la riqueza de ese contacto. Es un beneficio para abuelos y nietos, jóvenes y mayores. Es un factor dador de salud desde la familia. Debemos propiciar formas de intercambio intergeneracional.

6- **ESCUCHA:** las personas mayores tienen muchas cosas para dar. Experiencia acreditada en tantos años de vida. Historias que dan testimonio de la historia familiar, la tradición. Necesitan transmitirlo y la familia necesita recibirlo.

7- **PROMOVERLOS, NO SOBREPOTEGERLOS:** la familia debe tratar de evitar caer en sobreprotecciones que terminan siendo invalidantes. Asimismo evitar las actitudes autoinvalidantes que muchos mayores asumen, cuando no hay motivos para las mismas.

8- **SER MAYOR SIGNIFICA SEGUIR SIENDO:** Por sumar años uno no deja de ser el que es. Es decir, si una señora ha sido muy coqueta toda su vida, por ser mayor, no deja de serlo. Aun cuando esté en cama, en un geriátrico o en silla de ruedas, sigamos permitiéndole maquillarse, arreglarse el cabello, regalémosle aros, etc. Siguen siendo las mismas mujeres y hombres que fueron siempre. Ni los años ni la enfermedad significan que "ya no son", y aun cuando ante nosotros haya cambiado su imagen, son los mismos.

9- **COMPRENDER, NO ENTENDER:** los vínculos se sostienen por la comprensión, no por el entendimiento. Es decir, no hace falta entenderlo al otro para comprenderlo. La lógica del mayor muchas veces no es entendida por la lógica del menor. Los hijos muchas veces no entienden las razones de sus padres mayores. Podemos no entenderlos, pero no podemos dejar de comprender sus emociones, sus sentimientos y sus necesidades.

10- **COMPARTIRLO TODO:** La situación de convivencia siempre es compleja. El mito es que lo difícil es convivir con ancianos cuando en realidad, toda convivencia es compleja. Una de las claves para lograrlo es compartirlo todo, es decir, lo que hay y lo que se carece. Cuando en un vínculo uno está muy bien a costa de que el otro esté muy mal, no sirve. Convivamos con los mayores, nunca desvivirse por ellos. Busquemos una situación que signifique para todos, la mejor situación posible. La mejor, no menos, posible, no más. Dejar de vivir mi vida para cuidarlo a papá o mamá, no sirve ni para uno ni para el otro. Desarrollemos creativamente formas de convivencia que comparta lo que hay y lo que no hay.

Fuente: Claudio García Pintos, Doctor en psicología

Fuente: Claudio García Pintos, Doctor en psicología



La soledad en las personas mayores

La **soledad en la tercera edad** es uno de los grandes enemigos del bienestar de nuestros mayores, un tema preocupante sin duda, ya que su calidad de vida no solo implica un buen estado físico, sino también emocional. La amargura y la tristeza roban las ganas de vivir a muchas personas mayores que se sienten solas. En este sentido, conviene tener en cuenta que la sociedad y el modelo de familia han dado un giro importante en las últimas décadas. Por ello, conviene hacer autocrítica. Con la modernidad hemos conseguido retos muy positivos, pero en la actualidad también tenemos una profunda crisis de valores.

En este contexto, conviene recordar que cada persona, haciendo uso de su libertad, es capaz de ir más allá de las circunstancias sociales. Por ello, lo ideal es que los mayores tengan un protagonismo importante en el seno de la familia y no se sientan nunca solos.

Necesidades emocionales de las personas mayores

Las principales necesidades emocionales de las personas mayores son la **necesidad de estima y reconocimiento**. Necesitan sentir que forman parte de la sociedad y de su entorno cercano.

Para las personas mayores es muy gratificante rodearse de gente más joven porque se sienten más vivas y más alegres, y necesitan convivir con personas de edades diversas, que aportan formas de ver la vida y experiencias distintas a las suyas. Está claro que la alegría también se contagia, y en esto influyen detalles tan sencillos como la forma de vestir. Por suerte, en la actualidad las personas mayores pueden apostar por la moda y vestir de una forma juvenil y con colores animados, y es que **el modo de vestir influye mucho en el estado de ánimo**.

Sin embargo, es frecuente que algunas personas mayores puedan llegar a sentirse solas. El motivo es que **no tienen familia**, o sí la tienen, pero sus familiares actúan con indiferencia, lo que muchas veces es todavía peor. La soledad también puede surgir por los miedos y las inseguridades propias de la edad, o a causa de enfermedades crónicas que disminuyen su calidad de vida o les impiden desenvolverse por sí mismos.

En otros casos, existen personas que sufren mucho después de la jubilación ante el cambio que implica la falta de actividad profesional, y porque perciben su nueva situación como un aislamiento social por haber perdido también la relación que mantenían con sus compañeros de trabajo. Este cambio lo notan especialmente las personas que tenían un trabajo con el que eran realmente felices.

Fuente: Claudio García Pintos, Doctor en psicología



Combatir la soledad en las personas mayores

Cuando los mayores ya no pueden valerse por sí mismos conviene tomar una decisión. Algunas personas apuestan por **cuidar de sus padres en su casa**, pero también existen casos de personas que llevan a sus padres a una **residencia**. Del mismo modo, destaca el excelente trabajo de los **Centros de Día (próximamente en la fundación abuelitos míos)**, que realizan una gran función, permitiendo que el anciano pueda dormir en casa, mientras durante el día se encuentra acompañado y atendido por profesionales.

Pero en caso de que el anciano pueda valerse por sí mismo, también conviene que la familia tenga gestos de interés por él: por ejemplo, los hijos y los nietos tienen que visitar a los mayores con regularidad. Conviene proponer planes semanales, como comer todos juntos el domingo y, al menos una vez al día, es recomendable que los hijos llamen por teléfono a sus padres para saber cómo están, qué han hecho a lo largo del día, y poder charlar un rato. También puedes sorprenderle en cualquier momento con un regalo para que se sienta especial, o comprarle revistas y periódicos para que pueda leer y estar informado de los temas de actualidad, hacer crucigramas, sopas de letras...

Hoy día se imparten numerosos **cursos para personas mayores**. Los de **informática**, por ejemplo, resultan de gran utilidad para estimular la mente, y también ofrecen la posibilidad de tener una ocupación, hacer nuevos amigos Y, además, aprender a disfrutar de todas las ventajas que ofrece Internet.

Existen proyectos interesantes que sirven de apoyo intelectual para muchas personas mayores. Por ejemplo, la Universidad para Mayores Francisco Induráin que tiene su sede en Navarra (España). Sin embargo, en cualquier ciudad se llevan a cabo **actividades destinadas especialmente para las personas mayores**. Otra posibilidad que puede aportar muchas satisfacciones es hacerse socio de la **Fundación Abuelitos Míos** donde poder asistir cada vez que lo que gusten a sus servicios médicos y estar enterado permanentemente de las actividades programadas tales como; jugar a las cartas, tomar algo, charlar con otros amigos y socializar. Además, en estos también organizan viajes y actividades culturales que son muy interesantes.

En Fundación Abuelitos Míos existe el **voluntariado** que tienen como objetivo acompañar a las personas mayores que viven solas. En ese caso, aquella persona que lo necesite puede ponerse en contacto con la coordinación de voluntariado para demandar la ayuda de un voluntario. El hecho de recibir una visita semanal sirve de estímulo y de apoyo para aquellas personas que viven solas. Pero a su vez, las personas mayores que tienen calidad de vida, pueden colaborar como voluntarias en algo que les haga ilusión. Este tipo de iniciativas son muy positivas porque sirven para que la persona se sienta valorada y útil.

Fuente: Claudio García Pintos, Doctor en psicología



En la tercera edad es normal tener algún que otro achaque. Por ello, no hay que olvidar que los médicos también se convierten en un punto de apoyo importante para el paciente. De hecho, el **médico de cabecera** también realiza una gran labor de **escucha activa**.

Consejos para conseguir bienestar emocional en la vejez

Existen hábitos sencillos que contribuyen al **bienestar emocional** de las personas mayores y les ayudan a combatir la soledad. Por ejemplo, cada día, **conviene salir a pasear**. Es importante dar esperanza porque muchas personas mayores hacen nuevas amistades cuando salen todos los días al parque, se sientan en un banco, y charlan con otros mayores. Y es que uno de los mayores peligros de la tercera edad es perder las relaciones sociales, por ello, es conveniente que intentes cultivar tus relaciones con tus vecinos. Muchos mayores también acuden a misa cada día y, en ese caso, pueden charlar con algunos de los feligreses a la salida de la iglesia. Del mismo modo, es positivo estar integrado en las actividades de la parroquia; por ejemplo, puedes cantar en el coro de la iglesia. Los beneficios de la música son excelentes, no solo para tener un buen estado de ánimo, sino también para cuidar la memoria, tanto, que la música también es estimulante para los enfermos de Alzheimer.

La soledad de las personas mayores se potencia todavía más en las grandes ciudades, donde la indiferencia social es mayor debido al individualismo existente. Sin embargo, si tienes la suerte de **residir en un pueblo**, te resultará más fácil mantener relaciones sociales porque existe más cercanía entre los vecinos, y la sensación de soledad es menor.

Enfermedades de la tercera edad

La tercera edad es un grupo de riesgo en el punto de mira de algunas enfermedades y afecciones.

Tercera-edad recopila algunas de las más comunes:

Arteriosclerosis de las Extremidades: es un síndrome caracterizado por el depósito e infiltración de sustancias lipídicas, en las paredes de las arterias de mediano y grueso calibre. Esto provoca una disminución en el flujo sanguíneo que puede causar daño a los nervios y otros tejidos.

Los problemas de riego en las extremidades en la arteriosclerosis suelen ocurrir antes en las piernas o los pies y la edad es uno de los factores de riesgo más importantes. La persona afectada empieza a notar dolor de piernas, hormigueo en los pies estando en reposo, úlceras e incluso gangrena en los pies (el tejido "se muere", notándose visiblemente).

Fuente: Claudio García Pintos, Doctor en psicología



Fundación Abuelitos Míos

Ayúdanos a extender su sonrisa un poco más...

RIF: J-40310276-7

www.fundacionabuelitosmios.com.ve

Artrosis: afecta más a las mujeres que a los hombres, y a partir de los 75 años, prácticamente todas las personas tienen artrosis en alguna articulación. La edad, la obesidad, la falta de ejercicio... son sólo algunos de los factores que predisponen a sufrirla. Consiste en una degeneración del cartilago articular por el paso de los años, que se traduce en dificultades de movilidad y dolor articular con los movimientos. El tratamiento de la artrosis consigue mejorar la movilidad y disminuir el dolor mediante antiinflamatorios no esteroideos, o la infiltración de esteroides, además de ejercicios de rehabilitación. En casos de extrema gravedad se puede recurrir a la cirugía, que consiste en sustituir las articulaciones por prótesis artificiales.

Artritis: es la inflamación de una articulación, caracterizada por dolor, limitación de movimientos, tumefacción y calor local. Puede estar causada por

Numerosas enfermedades y síndromes; por micro cristales (afectos de gota), neuropatía (lesiones del sistema nervioso), reumatoide (origen multifactorial), infecciosa (de origen bacteriano, vírico, micótico o parasitario), sistemática (de origen cutáneo, digestivo, neuropático...), reactiva (múltiples factores), etc. Se suele detectar pasados los 40 años, en radiografías, sin que antes se haya presentado ningún síntoma...

Alzheimer: La enfermedad de Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa del sistema nervioso central que constituye la principal causa de demencia en personas mayores de 60 años. Se caracteriza por una pérdida progresiva de la memoria y de otras capacidades mentales, a medida que las células nerviosas mueren y diferentes zonas del cerebro se atrofian. Se desconocen las causas, si bien se sabe que intervienen factores genéticos. Por desgracia el Alzheimer sigue siendo incurable, pero la comunidad científica se muestra optimista por encontrar una cura a corto plazo.

La enfermedad de Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa, que se manifiesta como deterioro cognitivo y trastornos conductuales. Se caracteriza por una **pérdida progresiva de la memoria y de otras capacidades mentales, a medida que las células nerviosas mueren y diferentes zonas del cerebro se atrofian.**

La edad avanzada es el principal factor de riesgo para sufrir esta enfermedad, aunque en una minoría de casos se puede presentar incluso en edades menores a 60 años. Entre el 2% y el 3% de los menores de 65 años muestran signos de la enfermedad, el 8% entre los mayores de 65 y hasta el 25% y el 50% en los mayores de 85 años.

Fuente: Claudio García Pintos, Doctor en psicología



Ayúdanos a extender su sonrisa un poco más...

RIF: J-40310276-7

www.fundacionabuelitosmios.com.ve

Los síntomas más comunes de la enfermedad son alteraciones del estado de ánimo y de la conducta, (arrebatos de violencia...) pérdida de memoria (incluso no reconocer a familiares, etc), dificultades de orientación, problemas del lenguaje y alteraciones cognitivas.

La enfermedad suele tener una duración media aproximada de 10-12 años, aunque esto puede variar mucho de un paciente a otro y ésta pasa por diferentes fases.

En la inicial el enfermo mantiene todavía su autonomía pero en la intermedia y la terminal, el paciente pasa progresivamente a ser dependiente.

En la actualidad no existe cura para la enfermedad, pero sí tratamientos que intentan reducir el grado de progresión de la enfermedad y sus síntomas.

Anualmente es recomendable a partir de los 60 años hacerse análisis de sangre para medir el colesterol, el azúcar y la homocisteína, y cada seis meses tomarse la tensión arterial para comprobar que sigue en los valores normales.

Además del tratamiento farmacológico, existen ciertas evidencias de que la estimulación cognitiva ayuda a ralentizar la pérdida de funciones cognitivas. Esta estimulación deberá trabajar aquellas áreas que aún conserva el paciente, de forma que este entrenamiento permita compensar las pérdidas que el paciente está sufriendo con la enfermedad.

Si bien es un mal progresivo e irreversible, según los expertos, es posible retrasar su aparición llevando unos hábitos de vida saludables:

- **Una dieta equilibrada:** la obesidad no es precisamente un aliado contra el Alzheimer; el sobrepeso, la hipertensión, el colesterol o la diabetes son factores de riesgo que pueden acabar acarreado alzheimer.

- **Practicar ejercicio tanto físico como mental:** mantenerse en buena forma física y practicar algo de ejercicio diariamente puede llegar a reducir a la mitad el riesgo de demencia. Además, mantener la mente ágil es fácil si la ejercitas durante al menos 40 minutos al día. Puedes hacer crucigramas, leer, escribir, aprender algo nuevo...

- **Llevar una vida social plena:** llevar unos hábitos saludables, cuando se hace en pequeños grupos es más sencillo, porque se mantiene una mayor motivación.

Por ejemplo, jugar a las cartas no sólo te hará pasar el rato; es otra manera más de ejercitar la mente, controlar el estrés y no sentirse aislado.

Fuente: Claudio García Pintos, Doctor en psicología



El doctor Martínez Lage opina que el Alzheimer hay que entenderlo como el resultado de nuestra interacción con el ambiente y el estilo de vida que hayamos seguido y nunca es tarde para luchar contra el Alzheimer

Párkinson: El Parkinson es una enfermedad neurodegenerativa que se produce en el cerebro, por la pérdida de neuronas en la sustancia negra cerebral. El principal factor de riesgo del parkinson es la edad. Afecta a más de 65.000 españoles y su incidencia va en aumento. La enfermedad de Parkinson es una enfermedad neurodegenerativa que se produce en el cerebro, por la pérdida de neuronas en la sustancia negra cerebral.

Se acepta que se tiene que producir la pérdida de las neuronas de este centro para que aparezcan los síntomas de la enfermedad, por lo tanto es una enfermedad propia de personas de edad avanzada, sin embargo, cada vez afecta a personas más jóvenes, incluso a individuos menores de 40 años.

Se caracteriza por múltiples síntomas:

Rigidez muscular.

Temblores.

Hipocinesia (falta de movimientos)

Dificultades al andar.

Mala estabilidad al estar parado.

Si un movimiento no se termina tiene dificultades para reiniciarlo, o para terminarlo.

Cara de pez o máscara, por falta de expresión de los músculos de la cara.

Bradicinesia (lentitud de los movimientos voluntarios)

Acatisia (falta de capacidad de estar sentado sin moverse)

Movimiento de los dedos (como si estuvieran contando dinero)

Boca abierta con dificultad para mantenerla cerrada.

Voz de tono bajo y monótona.

Dificultad para escribir, para comer o para movimientos finos.

Deterioro intelectual, a veces.

Estreñimiento.

Depresión, ansiedad, atrofia muscular.

Por el momento no hay solución médica, pero como ocurre en otras enfermedades crónicas e invalidantes, los problemas sociales son tan o más importantes que los biológicos o psíquicos, por lo que con buenos tratamientos farmacológicos y psicológicos, el enfermo de

Fuente: Claudio García Pintos, Doctor en psicología



www.fundacionabuelitosmios.com.ve

Parkinson puede mejorar su calidad de vida y la de su familia, realizando una vida prácticamente normal.

Es esencial también una buena educación sanitaria, rehabilitación física, terapia psicológica y realizar actividades que eviten el aislamiento. Por supuesto; mantener una actitud activa y positiva, ni el paciente ni el familiar deben enfrentarse al Parkinson sino que deben adaptarse a él. Pero tampoco podemos permitir que el Parkinson cambie nuestra vida totalmente.

Una vida social activa mejora el estado psicológico del paciente y favorece su bienestar, puedes consultar a tu médico sobre la posibilidad de seguir trabajando o buscar asesoramiento para tus actividades de ocio.

Hipertrofia benigna de Próstata: Consiste en un crecimiento excesivo en el tamaño de la próstata a expensas del tamaño celular. Es muy común en los hombres a partir de los 60 años. Para su diagnóstico, es frecuente la "biopsia prostática" y el tacto renal (palpar la próstata a través del recto), que además puede detectar síntomas de cáncer.. Suele provocar un síndrome miccional: mayor frecuencia de orinar, irritación y obstrucción; que pueden complicarse con infecciones urinarias, cálculos renales, etc. Para su tratamiento, los pacientes deben disminuir la ingesta de líquidos antes de acostarse y moderar el consumo de alcohol y cafeína. En ocasiones extremas se tiene que intervenir quirúrgicamente (prostatectomía).

Gripe: Se trata de una enfermedad "común" que dura entre 3 y 7 días, pero las personas mayores pueden tener complicaciones que a menudo requieren hospitalización por problemas respiratorios. Es por ello que las Autoridades Sanitarias aconsejan a la tercera edad (mayores de 65 años), como grupo de riesgo, vacunarse cada año contra la gripe.

La vacuna de la gripe producirá anticuerpos contra el virus.

Y otra arma muy eficaz contra la gripe es la prevención, especialmente contra el frío

Invierno y salud: todos los cuidados a tener en cuenta con el frío.

La Gripe.

La gripe en una persona de edad, con pocas defensas o con una salud comprometida, puede llegar a ser grave. Por ello es importante ponerse en contacto con su Centro de Salud y seguir los consejos de los profesionales sanitarios. Posiblemente te recomendarán la vacuna para evitar complicaciones.

Fuente: Claudio García Pintos, Doctor en psicología



Debemos tener en cuenta también estos consejos:

- Cuida tus hábitos higiénicos; No permanezcas mucho rato en locales cerrados y mal ventilados. Respira aire puro. Sal a pasear con ánimo, vitalidad y bien abrigado.

- Aumenta tus defensas; Con dieta rica en vitamina C. Es la época de las naranjas y otros cítricos. Combínalos con una comida sana y abundante.

El catarro.

Un catarro mal curado puede convertirse en bronquitis y ésta en neumonía o pulmonía. No te arriesgues, las consecuencias pueden ser muy graves.

- A la menor sensación de catarro ¡cuídate! Abrígate bien y trata de inhalar vapores de eucalipto.

- Si notas que tu estado general está afectado, haz reposo, bebe suficiente líquido y procura sudar.

- No bebas alcohol ni fumes.

- No tomes antibióticos si no han sido recetados por un médico. Consulta con él la conveniencia de mejorar tus defensas con algún fármaco adecuado.

- Ventila bien tu casa: Abre las ventanas 15 minutos por la mañana y deje entrar el aire. Si al llegar la noche el ambiente está cargado vuelve a ventilar la habitación.

- Evita que la habitación se reseque en exceso; pon algún cacharro con agua.

- Haz ejercicios respiratorios todos los días.

- Ejercita el diafragma y potencia el abdomen con espiraciones lentas y profundas.

- Aprende a toser y a expectorar bien.

- Aliméntate bien y no cometas excesos.

- Consume mucha fruta, verdura y pescado.

Fuente: Claudio García Pintos, Doctor en psicología



Combatir el frío.

Cuando el frío se agarra al cuerpo y hace que baje su temperatura, el organismo afectado funciona peor y es más propenso a la aparición de trastornos y enfermedades. - Evita que la habitación se reseque en exceso; pon algún cacharro con agua.

- Haz ejercicios respiratorios todos los días.
- Ejercita el diafragma y potencia el abdomen con espiraciones lentas y profundas.
- Aprende a toser y a expectorar bien.
- Aliméntate bien y no cometas excesos.
- Consume mucha fruta, verdura y pescado. Combatir el frío Cuando el frío se agarra al cuerpo y hace que baje su temperatura, el organismo afectado funciona peor y es más propenso a la aparición de trastornos y enfermedades.
- No dejes enfriar el cuerpo: Evita las exposiciones prolongadas al frío y los cambios bruscos de temperatura. Sal a pasear en horas que no sean de digestión y cuando la temperatura ambiental sea más suave, con ropa cálida y de abrigo. Utiliza guantes, calcetines de lana y sombrero para salir a la calle, y en casa patuca o calcetines de lana. No bebas alcohol como remedio para calentarse. Toma baños calientes de pies y métete a la cama con buenas mantas o edredones.
- Cuidado con las estufas y los braseros: Para prevenir incendios sitúa estufas o braseros lejos de cortinas, faldas de mesas camillas o muebles. Para quitarte el frío no te arrimes mucho a las fuentes de calor. ¡El riesgo de quemaduras es muy grave!

Activar la circulación.

El frío frena la circulación de la sangre y pone en peligro a personas que sufren isquemias y otros problemas de corazón o que tienen un escaso riego sanguíneo en sus extremidades.

Fuente: Claudio García Pintos, Doctor en psicología



Fundación Abuelitos Míos

Ayúdanos a extender su sonrisa un poco más...

RIF: J-40310276-7

www.fundacionabuelitosmios.com.ve

- Mejora tu circulación: camina diariamente, por terreno llano, llevando una marcha rítmica algo más lenta al principio y al final del paseo. Utiliza zapatos cómodos de punta cuadrada. Masajea pies y piernas con una crema hidratante, al volver del paseo, empezando siempre desde los pies y siguiendo por las piernas y muslos.

- Evita que los pies y las manos se le enfríen: Abriga tus pies con calcetines gruesos de algodón o de lana. Mantén una exquisita higiene diaria de los pies y las uñas. No apliques calor directo a los pies y piernas. Preserva las manos del contacto con el agua fría utilizando guantes de goma.

- Cuida tu dieta y tu medicación: Controla tu peso. Mantén una dieta sana y equilibrada. Toma alimentos ricos en vitamina C. Si estás tomando medicación especial para mejorar la circulación no la olvide, en esta época del año debe prestar especial atención.

Que el frío no te frene.

En invierno se sale poco de casa, apetece estar en la butaca, o en la cama bien abrigado... pero existe el peligro de una inmovilidad excesiva. Las articulaciones y los músculos que no trabajan se endurecen, se atrofian y pueden conducirte a una torpeza progresiva y en algunos casos a la invalidez.

- No renuncies a pasear: Abrígate bien y sigue con tus paseos. Si el tiempo te lo impide, camina por dentro de casa. Pon el reloj y cronometra el tiempo.

- Sigue moviendo el cuerpo: Realiza actividades de la vida doméstica en las que sea preciso la utilización de los miembros superiores e inferiores: arreglo de armarios, limpieza de cristales, de estanterías, lámparas, trabajos de Carpintería o pintura. Haz sencillos ejercicios de gimnasia para el cuello, los brazos, espalda, caderas...

- No te aisles: El mal tiempo invita a quedarse en casa y con ello puedes llegar a encontrarte solo, prescindiendo del contacto con otras personas y perdiendo la insustituible fuente de salud que supone la compañía. Mantén visitas con la familia y los amigos. Escribe cartas de felicitación. Haz llamadas telefónicas. Cultiva la amistad. Llámales, escríbeles y reúnete con ellos. Organiza reuniones semanales alternantes en domicilios de amigos o amigas.

Malnutrición: A menudo, se pasan por alto los problemas de nutrición de la tercera edad, lo que puede traer complicaciones muy serias tales como deshidratación, anemia, déficit de vitaminas (B12, C, tiamina...), déficit de folato, desequilibrio de potasio, anorexia, gastritis atrófica...

Fuente: Claudio García Pintos, Doctor en psicología



Fundación Abuelitos Míos

Ayúdanos a extender su sonrisa un poco más...

RIF: J-40310276-7

www.fundacionabuelitosmios.com.ve

El deterioro cognitivo puede ser causado por tantos factores no nutricionales que es fácil pasar por alto causas nutricionales potenciales, como deshidratación, desequilibrio del potasio, anemia ferropenia y déficit de muchas de las vitaminas hidrosolubles. En estos casos, si un especialista lo cree conveniente, se puede recurrir a suplementos de minerales y vitaminas, pero sobre todo; una dieta alta en proteínas y nutrientes es esencial para prevenir posibles problemas de nutrición que llegada la edad adulta podría conllevar problemas irreversibles. Sabemos que nuestros hábitos condicionan nuestra salud en cualquier etapa de la vida. Es por ello que **debemos prestar atención al ejercicio que practicamos y, por supuesto, a nuestra nutrición.**

A nuestra edad tenemos más posibilidades de padecer problemas de anemia, hipertensión, diabetes, etc. Pero **con una alimentación sana y equilibrada podemos prevenir continuas visitas al médico por constantes achaques.**

Sin embargo, es un error frecuente el desentenderse de las tareas rutinarias, como ir a la compra o cocinar; algo que no sólo nos reportará los beneficios propios de una dieta sana, sino que nos servirá para ejercitar la mente.

Toma nota de los siguientes consejos que te ayudarán a gozar de buena salud a cualquier edad:

- **Organiza una compra semanalmente**, planificando los alimentos que comprarás. ¿Por qué no vas a hacerla con algún amigo? - Aunque vivas sólo, ámate a cocinar. Tener que hacer menos cantidad no es excusa ya que puedes congelar varias raciones para los días que no tengas ganas de cocinar y además, preparar los ingredientes, estar pendiente de los tiempos de cocción, etc., son ejercicios rutinarios que además de entretenerte, te beneficiarán indirectamente.

- **Haz, por lo menos, 3 comidas al día**, sin olvidarse nunca del desayuno.

- **Reduce las calorías de tu dieta** porque, a medida que envejecemos, tenemos menor actividad física.

- **Sigue comiendo de todo**: una dentadura débil no es razón suficiente para erradicar de nuestra dieta productos tan esenciales como la carne. Si es tu caso, la solución puede estar en los purés con todo tipo de ingredientes: verduras, pescado y por supuesto carnes.

Fuente: Claudio García Pintos, Doctor en psicología



- **Come diariamente distintos tipos de cereales;** pan, arroz, fideos... un aporte de fibra le ayudará a mantener un buen funcionamiento intestinal y reducir el riesgo de enfermedades crónicas como las enfermedades del corazón y diabetes tipo 2.

- **Carnes blancas mejor que rojas;** incorpora a tu compra semanal carne de pavo o de pollo, siempre sin piel para disminuir la cantidad de grasa. - No abuses del café ni por supuesto del alcohol.

- **Cuidado con el colesterol.** Prescinde de los fritos y en caso de hacerlos, sólo con aceite de oliva.

- **Los embutidos, sólo de forma excepcional.** Igual con la bollería industrial y la casquería.

- **Bebe al menos dos litros de agua al día** (de 8 a 10 vasos de agua). Aunque no tengamos sed, es imprescindible que nos protejamos ante una posible deshidratación. Además, bebe leche, zumos e infusiones que te aportarán una ración extra de nutrientes, proteínas, calcio...

- **No a la sal.** Sí al sabor. Es importante que los alimentos estén bien condimentados porque comer es un placer a cualquier edad y precisamente a edades avanzadas, en las que es habitual el incómodo consumo de medicamentos, la hora de la comida no puede ser un suplicio más. Añadiendo especias como el tomillo, el romero o el laurel, daremos sabor a nuestros platos a la vez que prevenimos la hipertensión.

- **Verduras, legumbres, hortalizas y pescado** deben tener un papel esencial en nuestra dieta diaria.

- **Los lácteos** son nuestro mejor aliado contra la osteoporosis. Leche, quesos, yogurt... Si son desnatados, mejor.

- **No dudes en consultar a tu médico** o dietista ante cualquier duda, especialmente antes de tomar ningún complemento multivitamínico y al dentista sobre el cuidado y limpieza de tu dentadura y encías.

- **Come con otras personas de vez en cuando** para hacerlo más agradable. Pon un mantel bonito, prueba una nueva receta...

¡Recuerda que nunca es demasiado tarde para hacer cambios saludables en nuestra vida!

Mareos en el mayor Buen parte de los mayores de 60 años, acuden al médico por culpa de inexplicables mareos o vértigos. También son habituales las pérdidas de equilibrio y otras

Fuente: Claudio García Pintos, Doctor en psicología



sensaciones de aturdimiento.
Es importante que sea un médico quien determine la gravedad de nuestra situación. En todos los casos el especialista determinará con un reconocimiento físico los posibles motivos.

Sordera: A menudo, los déficits auditivos se consideran "normales" en los ancianos, y, si bien es propio de la edad el desgaste en nuestras capacidades, siempre se debería poner solución, con las pruebas diagnósticas precisas y si es necesario, con la ayuda de un audífono que amplificará la señal sonora ayudándonos a recuperar parcialmente nuestra capacidad auditiva.

Los problemas de visión y audición son de vital importancia en la vida de relación de las personas mayores porque condicionan la correcta relación con los demás. Ante la aparición del más mínimo signo de alarma, como visión borrosa o disminución de la visión o dificultades auditivas debe acudir al especialista para diagnosticar la causa de la alteración sensitiva y con ello poner el tratamiento adecuado lo antes posible.

Una mala visión es causa de caídas, de miedo a salir a la calle, y de falta de relación con el entorno y el hecho de no ser capaz de oír o entender las conversaciones limita la posibilidad de utilizar el teléfono, afecta a la capacidad

De participar en diversas actividades sociales y produce un sentimiento de aislamiento.

EL OIDO

Cerca de un cuarta parte de las personas de 65 a 74 años y hasta la mitad de los mayores de 75 años sufren presbiacusia, una disminución auditiva lo suficientemente importante como para interferir con su actividad social debida al propio proceso de envejecimiento caracterizada por una otosclerosis. Si no se le pone remedio con rapidez, la sordera acaba convirtiéndose en un obstáculo que aísla socialmente.

Por un lado los interlocutores, desesperados, sólo se dirigen a un sordo cuando no tienen más remedio, y a la vez éste, incómodo porque los demás se sientan incómodos hablando con él, empieza a mantenerse al margen de lo que los demás hablan, acabando por vivir en su propio mundo.

Otras veces, por el contrario, se convierte en un charlatán que habla sin parar y sin escuchar a los demás, lo que acaba irritando a quienes lo rodean. También, debido a la imposibilidad de oír, la persona que padece sordera puede volverse injustificadamente desconfiada y estar más expuesta al peligro de alucinaciones auditivas

Fuente: Claudio García Pintos, Doctor en psicología



www.fundacionabuelitosmios.com.ve

como la impresión de que los demás hablan mal de él, sintiéndose rechazado y apareciendo a veces otros problemas graves como delirios e incluso depresiones.

Es de esencial importancia que ante cualquier problema de audición se recomienda acudir al médico especialista, el otorrinolaringólogo, para un estudio y valoración de las causas que motivan la pérdida de audición. Según la causa, así será el tratamiento, pero nunca debe de ser el de la resignación y el de la creencia errónea de que es algo "natural" con la edad.

Además, la tecnología actual pone a nuestra disposición los mejores avances en audioprótesis; audífonos que pasan totalmente inadvertidos y que se adaptan a nuestro nivel de audición.

Presión arterial alta: La presión arterial es la fuerza con la que el corazón bombea la sangre contra las paredes de las arterias. La hipertensión arterial no suele tener síntomas, pero puede causar problemas serios como insuficiencia cardíaca, un derrame cerebral, infarto e insuficiencia renal. Conviene que nosotros mismos controlemos nuestra presión presión arterial además de llevar hábitos de vida saludables.

Problemas Visuales: Con la edad adulta es muy frecuente que nuestra vista vaya perdiendo facultades. Es por ello que se aconseja a las personas mayores una revisión ocular una vez al año para detectar los problemas visuales más frecuentes y su tratamiento específico. Los problemas de visión más frecuentes en las personas mayores son la miopía, presbicia, cataratas, degeneración macular del ojo, glaucoma, tensión ocular

LA VISTA

Las guías de recomendaciones de salud en las personas mayores aconsejan que al menos una vez al año la persona mayor se someta a una revisión ocular para detectar las causas más frecuentes y con tratamiento específico de ceguera. Los problemas de visión más frecuentes en las personas mayores son:

- **Presbicia:** comúnmente conocido como "vista cansada", es una consecuencia del envejecimiento del ojo y la pérdida de elasticidad del cristalino. Es algo casi inevitable, empieza a manifestarse entre los 40 y los 45 años y, aunque puede ser corregido, no tiene cura. Pero sí se puede mitigar su efecto mediante el uso de las correspondientes gafas graduadas con lentes convergentes graduadas según el déficit de visión.

- **Cataratas:** Están provocadas por la progresiva pérdida de transparencia del cristalino y conllevan una disminución creciente de la agudeza visual. En su estado inicial se pueden

Fuente: Claudio García Pintos, Doctor en psicología



Fundación Abuelitos Míos

Ayúdanos a extender su sonrisa un poco más...
RIF: J-40310276-7

www.fundacionabuelitosmios.com.ve

manifestar por sensación de deslumbramiento, disminución de la sensibilidad a los contrastes y dificultades para percibir el relieve y los colores.

Las posibilidades de tener cataratas aumentan con la edad avanzada, la diabetes, ciertas infecciones o traumatismos oculares y la tendencia genética. Afectan al 20% de la población de más de 65 años, a más del 35% de los mayores de 75 y a más del 60% de los mayores de 85. Por fortuna, las cataratas tienen buen tratamiento si se tiene un diagnóstico correcto, el tratamiento es fundamentalmente quirúrgico.

- **Glaucoma:** Es un aumento de la presión intraocular, por falta de drenaje del humor acuoso, que produce lesiones en el nervio óptico con problemas en la visión y si no se corrige a tiempo ceguera. Si no se detecta a tiempo, este aumento de presión puede afectar al nervio óptico produciendo un deterioro progresivo del campo visual y una disminución de la visión. El aumento de la presión intraocular ocurre cuando el humor acuoso no fluye correctamente hacia afuera y hacia adentro del ojo. Esta obstrucción produce un aumento de este líquido en el interior del ojo con aumento de la presión intraocular y sobre el nervio óptico. Se presenta como visión de moscas volantes o centelleantes, pérdida de visión lateral o periférica, dolor en los ojos, cefalea, visión borrosa, visión de halos tipo arco iris, náuseas y vómitos e incluso ceguera. Es aconsejable comprobarse la tensión ocular cada 1 o 2 años en mayores de 50 años porque se puede llegar al punto en el que sea irreversible. El tratamiento médico es muy efectivo y para casos difíciles se puede intervenir quirúrgicamente.

Claudicación intermitente: Es un trastorno que se produce como consecuencia de la obstrucción progresiva de las arterias que nutren las extremidades. Las paredes de las arterias sufren lesiones, llamadas "placas de ateroma", que se van agrandando dificultando el correcto riego sanguíneo y haciendo que los músculos produzcan ácido láctico. Caracterizado por la aparición de dolor muscular intenso en las extremidades inferiores, en la pantorrilla o el muslo, que aparece normalmente al caminar o realizar un ejercicio físico y que mejora al detener la actividad. Se observa con mayor frecuencia en el hombre que en la mujer; generalmente en pacientes mayores de 60 años.

Demencia senil: La demencia es la pérdida progresiva de las funciones cognitivas, debido a daños o desórdenes cerebrales que no responden al envejecimiento normal. Se manifiesta con problemas en las áreas de la memoria, la atención, la orientación espacio-temporal o de identidad y la resolución de problemas. Los primeros síntomas suelen ser cambios de personalidad, de conducta, dificultades de comprensión, en las habilidades motoras e incluso delirios. A veces se llegan a mostrar también rasgos psicóticos o depresivos. Algunos tipos de demencia son el **alzheimer**, demencias frototemporales como la enfermedad de Pick,

Fuente: Claudio García Pintos, Doctor en psicología



www.fundacionabuelitosmios.com.ve

demenia vascular, demencia multiinfarto (demenia arterioesclerótica), enfermedad de Binswanger, demencia de Cuerpos de Lewy...

Osteoporosis: La osteoporosis es una enfermedad en la cual disminuye la cantidad de minerales en el hueso, perdiendo fuerza la parte de hueso trabecular y reduciéndose la zona cortical por un defecto en la absorción del calcio, volviéndose quebradizos y susceptibles de fracturas. Es frecuente sobre todo en mujeres tras la menopausia debido a carencias hormonales, de calcio y vitaminas por malnutrición, por lo que un aporte extra de calcio y la práctica de ejercicio antes de la menopausia favorecerán en su prevención. Para frenar la osteoporosis conviene ponerse en manos de un profesional que determine qué hábitos de nuestra vida debemos potenciar. Los ejercicios y la gimnasia para la tercera edad son una manera de luchar contra la osteoporosis llevando una vida sana.

Accidente Cerebro Vascular (Ictus): Es una enfermedad cerebrovascular que afecta a los vasos sanguíneos que suministran sangre al cerebro. Ocurre cuando un vaso sanguíneo que lleva sangre al cerebro se rompe o es obstruido por un coágulo u otra partícula, lo que provoca que parte del cerebro

no consiga el flujo de sangre que necesita, quedándose la zona sin riego, por lo que no pueden funcionar y mueren transcurridos unos minutos, quedando paralizada la zona del cuerpo "dirigida" por esa parte del cerebro. Uno de los principales factores que multiplica el riesgo de padecer cáncer es la edad. Pasados los 55 años, cada década vivida dobla el riesgo de padecer un ictus

Accidentes domésticos

La introducción en nuestras casas de aparatos mecánicos y eléctricos, la gran cantidad de medicamentos que almacenamos, los productos de limpieza y plaguicidas, nos proporcionan, además de bienestar y progreso, riesgos. Esto hace que **nuestro hogar pueda convertirse a veces en una trampa.**

En las personas mayores es natural la pérdida de control del equilibrio, las dificultades en el andar y la disminución de la visión.

Por otra parte, los obstáculos que pueden encontrar en el hogar, como suelos resbaladizos, baños mal equipados, escaleras mal iluminadas, contribuyen a que las caídas sean los accidentes más frecuentes que sufren los ancianos en el hogar.

Fuente: Claudio García Pintos, Doctor en psicología



Fundación Abuelitos Míos

Ayúdanos a extender su sonrisa un poco más....
RIF: J-40310276-7

www.fundacionabuelitosmios.com.ve

Accidentes caseros: Cómo actuar

Un hogar aparentemente seguro entraña numerosos riesgos que hay que aprender a reconocer para evitar accidentes de diversas causas: caídas, golpes, quemaduras, heridas, intoxicaciones, etc.
Una adecuada información que le ayude a descubrir los posibles peligros, una buena estructuración del hogar y una organización correcta del trabajo en casa son pautas a seguir para prevenir aquellos percances domésticos que, en numerosas ocasiones, pueden ser mortales.
Cuando el accidente se ha producido, mantener la calma, actuar con rapidez y saber lo que es correcto puede ser vital y reducir las consecuencias.

¿Dónde y cómo conseguir ayuda?

Un buen botiquín de urgencias, en lugar accesible y seguro, alejado de los niños, puede ser de gran utilidad en los primeros momentos.
Los teléfonos de emergencia deben estar colocados en lugar visible: Centro de salud - Urgencias, Policía, Bomberos y Ambulancias.

Recomendaciones:

En el hogar:
Si nuestros nietos andan por casa hay que tener especial cuidado: Mantén objetos pequeños, botones, pilas o pastillas fuera del alcance de los niños.
Los medicamentos y productos de limpieza deben estar guardados en lugar seguro.
Vigila a los niños mientras se bañan.
Protege enchufes y electrodomésticos.
Revisa las instalaciones eléctricas.
Asegura ventanas y balcones para que los niños no accedan a ellos solos.
Anota en sitio visible el teléfono de **FUNDACION ABUELITOS MIO 0286-9314297**
La limpieza de suelos y escaleras puede evitar un gran número de caídas.

Recuerde que la gran mayoría de los accidentes domésticos se podrían haber evitado.

Fuente: Claudio García Pintos, Doctor en psicología



Fundación
Abuelitos Míos

Ayúdanos a extender su sonrisa un poco más...
RIF: J-40310276-7

www.fundacionabuelitosmios.com.ve

Peligro de auto medicarse

Auto medicarse sin consejo médico es un peligro que puede traer diversos problemas.

Es un error muy frecuente no acudir a un profesional en casos de enfermedades comunes como el constipado. En las farmacias y cada vez en más supermercados se pueden dispensar medicamentos sin necesidad de receta alguna, los llamados "medicamentos sin receta", cuya lista, pese a la demanda de los farmacéuticos no se revisa desde 1985.

Como están al alcance de cualquiera es por lo que hay que tener en cuenta sus riesgos.

Por ejemplo, suministrarse antibióticos cuando en realidad no haría falta, hace que nuestro organismo genere cepas bacterianas resistentes a ese antibiótico, o lo que es lo mismo: que disminuya su efectividad, lo cual sería un grave inconveniente cuando de verdad hiciese falta. Además, como pacientes no tenemos los suficientes conocimientos para entender los prospectos de los medicamentos y podemos causarnos interacciones, efectos secundarios o incluso intoxicaciones.

Ningún familiar o amigo puede recomendarnos medicamentos, aunque a ellos les haya ido muy bien, porque puede que con nosotros **no sólo no sean efectivos sino que nos producto algún perjuicio.**

Tampoco conviene dejarse llevar por la publicidad. La presencia en medios de promesas de curas rápidas contra todo tipo de males, soluciones milagrosas en muchos casos, es un peligroso reclamo.

No consultar con el médico antes de tomar fármacos causa alrededor de 10.000 muertes al año, y aun así, casi la mitad de la población toma medicamentos de manera incorrecta.

Muchas veces el miedo a no caer enfermo a nuestra edad lleva a cometer este tipo de insensateces que son peores que la enfermedad en sí.

Y es qué no hace falta que nos quedemos de brazos cruzados ante, por ejemplo, un resfriado: tomar abundantes líquidos, arrojarse contra el frío, descansar, no hacer

Fuente: Claudio García Pintos, Doctor en psicología



Fundación Abuelitos Míos

Ayúdanos a extender su sonrisa un poco más...

RIF: J-40310276-7

www.fundacionabuelitosmios.com.ve

excesos... son maneras 100% efectivas y sin efectos secundarios de combatir un constipado.

Además, sobra decir que hay que tener el mismo cuidado con nosotros mismos que nuestro entorno.

Jamás recomendaremos un medicamento que nos recetó el médico, porque en ese caso, el consejo correcto es que vaya al médico como hicimos nosotros. Nunca daremos fármacos sin conocimiento a nuestros familiares, especialmente a niños y embarazadas.

En definitiva, no asumiremos riesgos que no nos corresponden;

Confía en tu médico o farmacéutico.

Adecuación de su cuarto de baño

El baño es, sin lugar a dudas, uno de los lugares de primera necesidad en nuestro hogar.

Por ello, debe adaptarse en casos de movilidad reducida por fracturas, deterioro físico, artrosis, artritis, discapacidades... para facilitar sus funciones y además evitar accidentes por una mala adecuación.

Desde un pasamanos, eliminación de escalones, inodoros o grifos automáticos... Conviene que sea un especialista quien analice las barreras de nuestro cuarto de baño y lo adapte a nosotros, sin suponer un trastorno de utilidad para el resto de familiares, algo que no terminan de cumplir todos los productos del mercado. Hay empresas que se dedican a esta labor. Esto nace como consecuencia de una necesidad detectada a través de años de contacto laboral con pacientes mayores y personas con discapacidades, donde sus necesidades son numerosas y los recursos existentes son escasos y costosos... Adaptando correctamente nuestro baño se beneficiará toda la familia, especialmente las personas con discapacidades, enfermedades degenerativas y la tercera edad. Además, los cuidadores o asistentes verán facilitado su trabajo, pudiendo ocuparse de otros cuidados que mejorarán la calidad de vida de ambos.

Fuente: Claudio García Pintos, Doctor en psicología



El diseño de un baño no se limita al uso de tecnologías avanzadas; hay ciertas medidas características de los artefactos a respetar:

- El **inodoro**, con las medidas adecuadas e instalado en una altura y posición que no suponga ningún obstáculo.
- El **lavamanos**: con grifos accesibles, también con las medidas y colocación idóneas.
- La **ducha**: preferiblemente con asiento rebatible y una zona seca, y en caso de ser

¡Eliminarás las barreras de tu cuarto de baño sin obras!

Dígale adiós a las dentaduras postizas

El cuidado e higiene bucal en ancianos es más delicado que en cualquier otra etapa de la vida y debe llevarse a cabo con regularidad para prevenir enfermedades dolorosas, pérdida de piezas dentales y masticación inadecuada.

Todavía muchas personas consideran que la pérdida de piezas dentales es parte normal del envejecimiento, pero **habiendo llevado unos hábitos correctos durante toda la vida, con muchas posibilidades disfrutaríamos de una dentadura fuerte y sana toda la vida.**

Si todavía estás a tiempo, he aquí unos consejos:

- Lavar los dientes por lo menos dos veces al día, empleando cepillo suave y pasta dental con flúor. Es aconsejable el uso de hilo dental al menos una vez al día.
- Reforzar la higiene con el uso de antiséptico bucal que posea agente antibacteriano.
- Tomar 2 litros de agua (8 vasos) al día, pues la adecuada aportación de este líquido garantiza mejor producción de saliva; el mejor aliado contra el sarro.
- No al tabaco, altera la química de la saliva y coloreará nuestra dentadura.
- Visita al dentista periódicamente.

Pero si no ha sido así, y el paso del tiempo ha hecho estragos en nuestros dientes, puede que necesites el auxilio de instrumentos especiales para reforzar o reemplazar dientes que han sufrido daño o se han perdido, no hay por qué preocuparse; actualmente la tecnología nos ofrece muchos avances que pasan totalmente desapercibidos y se alejan de las rudimentarias dentaduras postizas.

Los recursos más empleados son:

Fuente: Claudio García Pintos, Doctor en psicología



Fundación Abuelitos Míos

Ayúdanos a extender su sonrisa un poco más...

RIF: J-40310276-7

www.fundacionabuelitosmios.com.ve

- **Corona o funda;** cubre por completo una pieza dental dañada, con el fin de protegerla y evitar que se fracture. Puede fabricarse con material de apariencia similar a la de un diente natural.

- **Implantes.** Son pequeñas piezas de titanio que se fijan al maxilar inferior o superior y sirven como soporte para dientes artificiales. Permiten la colocación de una o más piezas y es la opción más efectiva, también la más cara.

- **Puentes:** Se utilizan para reemplazar una o más piezas faltantes, cubriendo el espacio que han dejado las mismas.

- **Dentadura postiza:** Puede cubrir parcial o completamente, y es removible, lo cual gracias a los novedosos adhesivos que podemos encontrar en el mercado no es ya un inconveniente. Se fabrica con resina acrílica, aunque en ocasiones incluye partes de metal. Los implantes dentales están reemplazando poco a poco a los dientes postizos utilizados por algunas personas, ya que proveen muchas ventajas sobre las dentaduras postizas tradicionales.

Además los implantes se utilizan cada vez más para reducir el movimiento de éstas al actuar de soporte o punto de sujeción. Los implantes se acercan mejor a la sensación de dientes naturales, facilitan la masticación adecuada lo que nos ayuda a mejorar nuestra alimentación y también el habla y la apariencia. Hay de tres tipos fundamentales; el que actúa como sustituto artificial del hueso, el que sirve como raíz del diente y el que se encaja directamente en el hueso, especialmente diseñado para las personas que no pueden usar la dentadura postiza convencional.

Todos ellos están hechos con materiales biológicamente compatibles que han sido sometidos a exámenes extensos durante un período de varios años como el titanio, que nunca puede causar una respuesta de rechazo.

Sin embargo un implante no es aconsejable para todo el mundo ya que supone una intervención quirúrgica; el paciente debe estar saludable, con buenas capacidades de curación. Hábitos como fumar y beber puede afectar al éxito de un implante por lo que es indispensable que se haga un diagnóstico personal de cada candidato.

Depresión en la tercera edad

Fuente: Claudio García Pintos, Doctor en psicología



Fundación Abuelitos Míos

Ayúdanos a extender su sonrisa un poco más....

RIF: J-40310276-7

www.fundacionabuelitosmios.com.ve

Es un estado de abatimiento e infelicidad, que puede ser transitorio o permanente, cada vez más frecuente en las personas mayores. Puede tener muchas causas, desde el estrés hasta la genética y afecta la forma en que esa persona come y duerme, en cómo se valora a sí mismo y la manera en que piensa.

Un trastorno depresivo no es lo mismo que un estado pasajero de tristeza. No indica debilidad personal. No es una condición de la cual uno puede liberarse a voluntad. Sin tratamiento, los síntomas pueden durar semanas, meses e incluso años. Sin embargo, la mayoría de las personas que padecen de depresión puede mejorar con un tratamiento adecuado ya que en la actualidad la depresión goza de una muy buena respuesta al tratamiento farmacológico.

Es un error bastante frecuente achacar a la vejez los síntomas de la depresión, es decir, desesperanza, pesimismo, tristeza, apatía, falta de apetito o sueño, no querer estar con personas o familiares, o creer que es normal que los ancianos se depriman. Por el contrario, la mayoría de las personas de edad se sienten satisfechas con sus vidas.

La depresión en los ancianos, si no se diagnostica ni se trata, causa un sufrimiento innecesario para el anciano y para su entorno. Con un tratamiento adecuado, el anciano tendrá una vida placentera.

Cuando la persona de edad va al médico, puede solo describir síntomas físicos. Esto pasa por que el anciano puede ser reacio a hablar de su desesperanza y tristeza, de su falta de interés en las actividades normalmente placenteras o de su pena después de la muerte de un ser querido. Las depresiones subyacentes en los ancianos son cada vez más identificadas y tratadas por los profesionales de salud mental.

Los profesionales van reconociendo que los síntomas depresivos en los ancianos se pueden pasar por alto fácilmente. También los profesionales detectan mejor los síntomas depresivos que se deben a efectos secundarios de medicamentos que el anciano está tomando, o debidos a una enfermedad física concomitante. **Si se hace el diagnóstico de depresión, el tratamiento con medicamentos o psicoterapia ayuda a que la persona deprimida recupere su capacidad para tener una vida feliz y satisfactoria.**

Una investigación reciente indica que la psicoterapia breve (terapia a través de charlas que ayudan a la persona en sus relaciones cotidianas, y ayudan a aprender a combatir los pensamientos distorsionados negativamente que generalmente acompañan a la

Fuente: Claudio García Pintos, Doctor en psicología



www.fundacionabuelitosmios.com.ve

depresión), es efectiva para reducir a corto plazo los síntomas de la depresión en personas mayores.

La psicoterapia también es útil cuando los pacientes ancianos no pueden o no quieren tomar medicamentos. Estudios de la eficacia de la psicoterapia demuestran que la depresión en la vejez puede tratarse eficazmente con psicoterapia. El mejor reconocimiento y tratamiento de la depresión en la vejez hará que este periodo de la vida sea más placentero para el anciano deprimido, para su familia y para quienes le cuidan.

Por lo tanto, **si aparece cualquier síntoma, hay que pensar que no es por la edad y que puede ser por una depresión.** Es fundamental no asustarse por las contraindicaciones de los antidepresivos, puesto que son fármacos que tienen demostrada su utilidad, no obstante hay que tener sumo cuidado con sus efectos secundarios y por ejemplo evitar conducir o hacerlo lo menos posible, por riesgo a la somnolencia y alteración de los reflejos, que conlleva también un aumento del riesgo de caídas.

Hay que esperar 15 días o más para ver su beneficio y mantenerlos el tiempo que el médico estime oportuno. Junto con la toma de la medicación es necesario, a la vez, corregir las causas que han motivado la situación que le ha llevado a la depresión.

El apoyo del entorno de la persona es fundamental. El trato con la persona mayor deprimida debe basarse en la integración, paciencia y en la comprensión de una situación de alteración del ánimo, por lo general reactivo a alguna causa de enfermedad y que le han abocado a la dependencia de otra persona, con el consiguiente sentimiento de carga, que, junto con la soledad y el aislamiento, le llevan a preguntarse sobre el sentido de su vida.

Sexualidad en la tercera edad

Abundan cantidad de mitos en referencia a la edad madura y el sexo. Desde los problemas de impotencia o post-menopausia hasta quien afirma que, directamente, a partir de los 60 no se tiene apetito sexual. Sólo las enfermedades psíquicas y orgánicas pueden afectar el deseo sexual.

Ciertos problemas como la artritis u otras dolencias musculares pueden suponer un auténtico problema a la hora de mantener relaciones sexuales. La diabetes o los

Fuente: Claudio García Pintos, Doctor en psicología



Fundación Abuelitos Míos

Ayúdanos a extender su sonrisa un poco más...

RIF: J-40310276-7

www.fundacionabuelitosmios.com.ve

problemas circulatorios pueden conducir a la impotencia, y con la edad, la mayoría de las mujeres sufren de sequedad vaginal.

Por lo tanto, una vez más, **gozar de buena salud es la clave para disfrutar al máximo de la sexualidad.**

Pero a cualquier edad podemos seguir teniendo el mismo deseo, y si tenemos algún problema que nos lo impida, es necesario que nos pongamos en manos de un profesional.

Por ejemplo, la Vi

agra, el famoso fármaco, combate la impotencia de más de 10 millones de hombres sólo en Estados Unidos. A raíz de su descubrimiento, ha habido una gran tendencia investigativa en todo lo relacionado a la ciencia aplicada al sexo.

Los especialistas coinciden en que **el órgano más importante en la sexualidad, es el cerebro.** Cualquier temor o inseguridad se puede convertir en el mayor impedimento a la hora del coito. El principal miedo de los hombres suele ser su erección, mientras que el de la mujer suele vincularse más a su presencia física; no sentirse erótica y sensual. Es cierto que la edad va vinculada a ciertos cambios inexorables, pero precisamente por eso hay que asumirlos con naturalidad.

Además, a edades muy avanzadas, es muy frecuente la pérdida del deseo para el sexo porque no tenemos pareja estable. Casi la mitad de las mujeres mayores de 65 años son ya viudas.

Pero todavía proliferan las ideas anticuadas sobre la masturbación, que todavía son más en el caso de la masturbación femenina. Incluso los propios jóvenes no tienen asumida la vida sexual de sus padres o abuelos, es un tema tabú, o directamente dan por hecho que los ancianos no tienen sexo porque ya aborrecen el cuerpo de su pareja, y la simple idea de que estén equivocados les parece denigrante y despectivo. Es un problema educacional que todavía queda muy lejos que superemos, pero entre todos debemos cambiar.

El sexo es fabuloso a cualquier edad y una buena vida sexual proporciona autoestima y placer.

Admitamos sin miedo nuestras necesidades y por supuesto, si tenemos algún problema que nos impida tener una sexualidad normal, debemos hacer lo posible por solucionarlo sin miedo, empezando por acudir a un especialista.

Fuente: Claudio García Pintos, Doctor en psicología



Infarto cerebral en la tercera edad

El infarto cerebral o ictus es una enfermedad cerebrovascular que afecta a los vasos sanguíneos que suministran sangre al cerebro. También se la conoce como Accidente Cerebro Vascular (ACV).

Ocurre cuando un vaso sanguíneo que lleva sangre al cerebro se rompe o es obstruido por un coágulo u otra partícula. Debido a esta ruptura o bloqueo, parte del cerebro no consigue el flujo de sangre que necesita, quedándose la zona sin riego.

La consecuencia es que las células nerviosas del área del cerebro afectada no reciben oxígeno, por lo que no pueden funcionar y mueren transcurridos unos minutos, quedando paralizada la zona del cuerpo "dirigida" por esa parte del cerebro.

Uno de los principales factores que multiplica el riesgo de padecer cáncer es la edad. Pasados los 55 años, cada década vivida dobla el riesgo de padecer un ictus.

No obstante, esto no quiere decir que las personas jóvenes no sufran el problema. Además de este hecho que nos afecta inevitablemente a todos, hay otros factores de riesgo como la hipertensión arterial, la diabetes, la arritmia cardíaca, haber sido fumador, la herencia familiar, etc...

Por lo tanto llevar una vida saludable nos ayudará a prevenir el infarto cerebral, especialmente en edades avanzadas. Además hay alimentos que debemos considerar nuestros aliados.

Según un estudio presentado en la Conferencia Anual de Prevención y Epidemiología Cardiovascular, ingerir al menos cuatro vasos diarios de leche desnatada podría reducir el riesgo de infarto.

El accidente vascular cerebral está situado entre las tres primeras causas de muerte y la primera de incapacidad motora, pérdida o disminución de la conciencia, coma, etc.

La gravedad del infarto cerebral nos obliga a estar alerta ante cualquier síntoma. A veces se producen pequeñas trombosis que son un aviso de otras más graves. Si se manifiestan hormigueos en el cuerpo, torpeza de algún miembro, pérdida transitoria de la visión, dificultad para hablar, ligera torcedura de la boca o mareos, hay que acudir al médico de urgencias para que inmediatamente lo valore y le ponga el tratamiento adecuado para evitar así esa posible trombosis.

Fuente: Claudio García Pintos, Doctor en psicología



Fundación
Abuelitos Míos

Ayúdanos a extender su sonrisa un poco más...

RIF: J-40310276-7

www.fundacionabuelitosmios.com.ve

Nutrición para la tercera edad

Sabemos que nuestros hábitos condicionan nuestra salud en cualquier etapa de la vida.

Es por ello que **debemos prestar atención al ejercicio que practicamos y, por supuesto, a nuestra nutrición.**

A nuestra edad tenemos más posibilidades de padecer problemas de anemia, hipertensión, diabetes, etc. Pero **con una alimentación sana y equilibrada podemos prevenir continuas visitas al médico por constantes achaques.** Sin embargo, es un error frecuente el desentenderse de las tareas rutinarias como ir a la compra o cocinar; algo que no sólo nos reportará los beneficios propios de una dieta sana, sino que nos servirá para ejercitar la mente.

Toma nota de los siguientes consejos que te ayudarán a gozar de buena salud a cualquier edad:

- **Organiza una compra semanalmente**, planificando los alimentos que comprarás. ¿Por qué no vas a hacerla con algún amigo? - Aunque vivas sólo, animate a cocinar. Tener que hacer menos cantidad no es excusa ya que puedes congelar varias raciones para los días que no tengas ganas de cocinar y además, preparar los ingredientes, estar pendiente de los tiempos de cocción, etc., son ejercicios rutinarios que además de entretenerte, te beneficiarán indirectamente.

- **Haz, por lo menos, 3 comidas al día**, sin olvidarse nunca del desayuno.

- **Reduce las calorías** de tu dieta porque, a medida que envejecemos, tenemos menor actividad física.

- **Sigue comiendo de todo**: una dentadura débil no es razón suficiente para erradicar de nuestra dieta productos tan esenciales como la carne. Si es tu caso, la solución puede estar en los purés con todo tipo de ingredientes: verduras, pescado y por supuesto carnes.

- **Come diariamente distintos tipos de cereales**; pan, arroz, fideos... un aporte de fibra le ayudará a mantener un buen funcionamiento intestinal y reducir el riesgo de enfermedades crónicas como las enfermedades del corazón y diabetes tipo 2.

- **Carnes blancas mejor que rojas**; incorpora a tu compra semanal carne de pavo o de pollo, siempre sin piel para disminuir la cantidad de grasa. - No abuses del café ni por supuesto del alcohol.

Fuente: Claudio García Pintos, Doctor en psicología



www.fundacionabuelitosmios.com.ve

- **Cuidado con el colesterol.** Prescinde de los fritos y en caso de hacerlos, sólo con aceite de oliva.

- **Los embutidos, sólo de forma excepcional.** Igual con la bollería industrial (croissant, bollos rellenos) y la casquería (menudencias, higados).

- **Bebe al menos dos litros de agua al día** (de 8 a 10 vasos de agua). Aunque no tengamos sed, es imprescindible que nos protejamos ante una posible deshidratación. Además, bebe leche, zumos e infusiones que te aportarán una ración extra de nutrientes, proteínas, calcio...

- **No a la sal.** Sí al sabor. Es importante que los alimentos estén bien condimentados porque comer es un placer a cualquier edad y precisamente a edades avanzadas, en las que es habitual el incómodo consumo de medicamentos, la hora de la comida no puede ser un suplicio más. Añadiendo especias como el tomillo, el romero o el laurel, daremos sabor a nuestros platos a la vez que prevenimos la hipertensión.

- **Verduras, legumbres, hortalizas y pescado** deben tener un papel esencial en nuestra dieta diaria.

- **Los lácteos** son nuestro mejor aliado contra la osteoporosis. Leche, quesos, yogurt... Sí son desnatados, mejor.

- **No dudes en consultar a tu médico** o dietista ante cualquier duda, especialmente antes de tomar ningún complemento multivitamínico y al dentista sobre el cuidado y limpieza de tu dentadura y encías.

- **Come con otras personas de vez en cuando** para hacerlo más agradable. Pon un mantel bonito, prueba una nueva receta...

¡Recuerda que nunca es demasiado tarde para hacer cambios saludables en nuestra vida!

Fuente: Claudio García Pintos, Doctor en psicología



Consejos para soportar el calor

El exceso de calor puede producir efectos perjudiciales para la salud de las personas, especialmente para enfermos crónicos, niños y nosotros las personas mayores.

Algunas recomendaciones:

Protégete del calor.

- Evita salir a la calle en las horas más calurosas del día.
- No te esfuerces demasiado cuando esté haciendo mucho calor.
- Si tienes que salir permanece a ser posible a la sombra.
- Cúbrete la cabeza con un sombrero o gorra y vístete con ropa ligera de colores claros.
- Cierra las persianas y echa los toldos de las fachadas expuestas al sol.

Refréscate

- Bebe bastante agua y con frecuencia (al menos 2 litros diarios), aunque no sientas sed, e ingiere alimentos con frecuencia.
- Dúchate frecuentemente durante el día o refréscate con paños húmedos.
- Evita el alcohol, las bebidas con cafeína y las comidas calientes.
- Aumenta el consumo de frutas de verano y verduras (gazpachos ligeros y ensaladas frías) para recargar el organismo de sales minerales.
- Permanece durante el mayor tiempo posible dentro de casa en la sala más fresca.
- Las habitaciones de la casa deben disponer de persianas o toldos en las ventanas o balcones. El frigorífico debe estar en perfecto estado de funcionamiento.
- Si en tu domicilio no hay un sitio fresco o con aire acondicionado acércate, al menos durante dos o tres horas, a un centro refrigerado, cercano (centro comercial, centros de la tercera edad, biblioteca....)

Pide ayuda e información

- En tu Centro de Salud. En caso de que estés tomando algún medicamento.
- Si notas síntomas no habituales o que te hagan preocuparte, consulta a tu médico o enfermera.
- Pide ayuda a un pariente o a un vecino, si te notas indispuesto por el calor. Si tienes

Fuente: Claudio García Pintos, Doctor en psicología



Fundación Abuelitos Míos

Ayúdanos a extender su sonrisa un poco más...

RIF: J-40310276-7

www.fundacionabuelitosmios.com.ve

más de 65 años y vives solo es importante que alguien cercano contacte contigo al menos dos veces al día. Si no tienes a nadie cercano, llama a los Servicios Sociales de su Ayuntamiento. Infórmate del estado de salud de las personas vecinas que viven solas y ayúdalas, poniéndoles en contacto con los Servicios Sociales de su localidad.

Si necesitas más ayuda o información llama al fundación de abuelitos mios.

Es importante que recuerdes:

- Existen situaciones de agotamiento por calor y/o aparición de calambres que requieren también de cuidados de rehidratación. En estos casos es necesario cesar toda actividad, beber líquidos y refrescar el cuerpo.
- En caso de calores intensos las personas mayores que vivan solas deben estar acompañadas y recibir ayuda diariamente de la familia y vecinos o, en su defecto, solicitar ayuda a los Servicios Sociales de su Ayuntamiento.

Y si los síntomas se agravan, consultar con su Centro de Salud o llama a la fundación abuelitos mios.

La dependencia en las personas mayores

Cuando llegamos a mayores, son muchas las causas que nos pueden llevar a estar **ligados a otras personas por estados de falta o pérdida de autonomía física, psíquica o intelectual.**

No obstante, esto puede suceder a cualquier edad ya que hay varios tipos de dependencia y que se pueden presentar en diferentes grados.

Física: no podemos realizar nuestras funciones corporales y básicas de la vida diaria (tareas domésticas, de higiene, alimentación, control de esfínter, etc...) **Social:** cuando dependemos de una o varias personas emocionalmente para refugiarnos en una pérdida humana.

Económica: pasamos a ser miembros dependientes de un hogar.

Mental: perdemos nuestra capacidad de tomar decisiones propias Es importante por lo tanto hacer todo lo que esté en nuestra mano para evitar la situación de dependencia llevando hábitos de vida saludables porque existe una clarísima

Fuente: Claudio García Pintos, Doctor en psicología



Fundación Abuelitos Míos

Ayúdanos a extender su sonrisa un poco más...

RIF: J-40310276-7

www.fundacionabuelitosmios.com.ve

interrelación entre salud y dependencia, y si ya se ha llegado a la presencia de la dependencia, unos cuidados sanitarios adecuados son esenciales para la adecuada adaptación de la persona a la situación y que no agrave, mejorando su calidad de vida.

Sin embargo, se estiman en más de 4.000.000 el número total de personas con alguna discapacidad; en torno al 10% por ciento de la población española. El porcentaje de personas con limitaciones aumenta conforme aumenta la edad, especialmente se acelera alrededor de los 80 años.

¿Cómo darnos cuenta de si hemos llegado a una situación de dependencia?

Si de un tiempo a esta parte la persona ha cambiado sus costumbres respecto a ciertos hábitos, convendría asistir a un médico de atención primaria, que será quien remitirá al paciente al Geriatra.

Funciones corporales:

- Somos incapaces de servirnos y comer solos.
- Hemos dejado de salir a la calle por sentirnos incapaces.
- Tenemos dificultades para desplazarnos por nuestra propia casa.
- Hemos dejado de tener un aseo frecuente y eficaz, lavándonos ciertas partes del cuerpo con dificultad consciente o inconscientemente.
- No somos capaces de vestirnos correctamente solos, o bien necesitamos ayuda para determinadas labores en concreto como anudarnos los cordones de los zapatos, abotonarnos una camisa...
- Tenemos que obligarnos a ir al retrete porque tenemos problemas de defecación.
- Se producen pérdidas de orina o de heces.

Funciones Socio-cognitivas:

- Llegamos a confundir a personas.
- Nuestra capacidad comunicativa nos dificulta pronunciar o construir frases correctamente.
- Confundimos las horas, los días o las estaciones del año.
- Hemos perdido gran parte de nuestro sentido de la orientación.

Debemos tener en cuenta que muchas de estas alteraciones son corregibles y en todos los casos hay que evitar que la dependencia vaya a más. Es por ello que **existen multitud de servicios a disposición de las personas dependientes**; desde ayudas técnicas que adapten su hogar a sus necesidades a

Fuente: Claudio García Pintos, Doctor en psicología



Fundación Abuelitos Míos

Ayúdanos a extender su sonrisa un poco más...

RIF: J-40310276-7

www.fundacionabuelitosmios.com.ve

servicios de ayuda a domicilio o tele-asistencia, atención en residencias, centros de día...

[Leer más sobre la Nueva Ley de Dependencia...](#)

El cáncer

El cáncer es considerado como una **"enfermedad del anciano"**. Más del 65 % de todas las neoplasias malignas ocurre en la tercera edad, que representa solamente el 12 % de la población nacional.

Y es que **el riesgo de cáncer se incrementa hasta diez veces con la edad**, debido a un período mayor de todos los factores cancerígenos y a una disminución de las defensas que ocurre con la edad.

La diferencia principal del cáncer en las personas mayores con respecto a los más jóvenes es su localización. Así, en los hombres maduros los cánceres más frecuentes son el cáncer de próstata, de colon y recto y de pulmón. En las mujeres de más de 50 años el cáncer más frecuente es el de mama, seguido del de ovario, pulmón, colon y recto.

~~Los hábitos de vida son fundamentales a la hora de desarrollar determinadas enfermedades como el cáncer. Algunos tipos de cáncer se producen por cosas que la gente hace. Por ello, podemos seguir una serie de buenos hábitos para prevenir distintos tipos de cáncer.~~

- No fumar previene el cáncer de pulmón, boca, esófago...
- Consumo reducido de alcohol para evitar el cáncer de hígado, estómago...
- Tomar adecuadamente el sol para prevenir el cáncer de piel.
- Evitar el consumo excesivo de ahumados y embutidos ayuda a luchar contra el cáncer de hígado, estómago...
- Las mujeres, auto explorándose adecuadamente y consultando con el ginecólogo periódicamente prevendrán el cáncer de cuello uterino y de mama.
- No abusar de los azúcares añadidos a los alimentos reduce el riesgo de cáncer.
- Llevar una dieta rica en frutas y verduras evitaría un 20% o más de todos los tipos de cáncer.
- Cumplir el calendario de vacunación de la Hepatitis B nos prevendrá de un posible cáncer de hígado.
- Mantener una vida activa físicamente puede proteger, fundamentalmente, frente al cáncer de colon y de mama.
- Respete estrictamente las normas sobre exposición a sustancias cancerígenas como

Fuente: Claudio García Pintos, Doctor en psicología



Fundación Abuelitos Míos

Ayúdanos a extender su sonrisa un poco más...

RIF: J-40310276-7

www.fundacionabuelitosmios.com.ve

níquel, plomo, etc...
- Consulte a un médico si nota algún bulto, herida que no cicatriza (incluida en la boca), lunar que cambia de forma, tamaño o color u otros problemas persistentes como tos, ronquera permanente, alteraciones intestinales o urinarias, pérdida de peso...

A día de hoy, el cáncer no significa, ni mucho menos, muerte. En la actualidad muchos casos se curan, incluso en las personas mayores respondiendo con las mismas armas que en edades más jóvenes: cirugía, quimioterapia (medicamentos propios para tratar el cáncer) y radioterapia (radiación propia para el tratamiento del cáncer).

El desarrollo de la cirugía es cada vez más avanzado por lo ue el riesgo es menor incluso en personas mayores de 80 y 90 años. Si se padecen enfermedades cardíacas o pulmonares, obesidad, o se es fumador, aumenta el riesgo quirúrgico, por lo que hay que sopesar con un especialista la operación, sin que prevalezca la edad como inconveniente y considerando bien las demás alternativas.

Actividades y ejercicio en la tercera edad

La gimnasia es un excelente ejercicio a cualquier edad, pero especialmente en la tercera edad, conviene que introduzcamos hábitos y actitudes saludables puesto que nos puede aportar beneficios muy necesarios tales como:

- Mejorar nuestra condición cardiovascular, aumentar el consumo máximo de oxígeno, nuestra resistencia aeróbica y la pérdida de grasa corporal..
- Prevención, tratamiento y rehabilitación de diversas enfermedades.
- Retrasar las consecuencias del envejecimiento.
- Proporcionar una mayor autonomía.

Lógicamente, es imprescindible adecuar los ejercicios para la tercera edad. En muchos sitios se organizan sesiones de "gerontogimnasia"; gimnasia para la tercera edad.

Estos ejercicios no solamente aportan el beneficio físico, sino que potencia nuestro bienestar en más aspectos de nuestra vida, como favorecer nuestras relaciones sociales, manteniendo sanos tanto el cuerpo como la mente.

Fuente: Claudio García Pintos, Doctor en psicología



www.fundacionabuelitosmios.com.ve

Antes de empezar cualquier rutina física por nuestra cuenta, y especialmente si padecemos problemas musculares o de articulaciones, es muy aconsejable consultar con un monitor profesional. Podríamos dividir los ejercicios en:

Actividades de resistencia cardio-respiratoria: andar, nadar o bicicleta, al menos 3 veces por semana, a intensidad moderada, de 20 a 40 minutos.

Actividades de fuerza: requieren un calentamiento previo y posterior en profundidad gradual puesto que trabajaremos grupos de músculos que podrían causarnos lesiones. Debemos realizar movimientos suaves y naturales.

Actividades de coordinación y amplitud de movimiento: al igual que en las de fuerza, necesitan una preparación previa. Realizaremos actividades que mejoren nuestra flexibilidad y agilidad.

En general, se suele recomendar una combinación de 70% de entrenamiento de resistencia cardio-respiratoria, un 10% de fuerza y el 20% de coordinación y flexibilidad.

- Las actividades más recomendadas para la tercera edad son aquellas que, siendo en grupo, permitan una intensidad individual para cada persona que lo practica. Que no tengan un excesivo contacto entre los practicantes por el riesgo de lesiones. El aeróbic para ancianos, la bicicleta, natación para la tercera edad, las caminatas, ejercicios de estiramientos y flexiones son solo algunas de las actividades que recomendamos que introduzcas en tu vida diaria.

¡Notarás la diferencia!

Fuente: Claudio García Pintos, Doctor en psicología



Fundación Abuelitos Míos

Ayúdanos a extender su sonrisa un poco más...

RIF: J-40310276-7

www.fundacionabuelitosmios.com.ve

Audífonos

¿Ha dicho alguna vez: Yo oigo, pero no entiendo?

La pérdida de auditiva, en una persona adulta, es un trastorno que afecta a la calidad de vida, autoestima, capacidad para relacionarnos y en algunos casos termina, por desembocar en el aislamiento del afectado.

Actualmente, las consecuencias de este problema, se pueden evitar, gracias a la tecnología más avanzada en el área protésica, cualquier persona con pérdida de audición, puede mejorar su calidad de vida, integrándose en el entorno familiar y social.

Los audífonos, han mejorado mucho en estos últimos años, actualmente existe una gran diversidad de modelos, dependiendo de la necesidad de cada persona. Es importante la elección del audífono adecuado, y el proceso de adaptación del mismo. Así lograremos, que la inversión realizada, sea realmente rentable, podremos oír y entender, sin dificultad.

En el proceso de adaptación, es imprescindible un entrenamiento auditivo, para optimizar los resultados de la adaptación, ya que estimularemos oído interno, por medio de sonidos, consiguiendo entender mejor.

EN CONSTRUCCION, AUN TRABAJANDO....

DENNI FIGUERA

Presidente.

MEDICO EXPRESS LABORAL, C.A.



RIF.: J-40237437-2

Denny Figuera

Fuente: Claudio García Pintos, Doctor en psicología

