

Talleres de Primavera

A partir del lunes 28 de octubre impartiremos en Hogares Alemanes los siguientes talleres gratuitos, de ocho módulos cada uno:

Memoria: Lunes 14:30 a 17:30; a partir del 28 de octubre.

Prevención de Caídas: Jueves 10:00 a 13:00; a partir del 7 de noviembre.

Envejecimiento Positivo: Viernes 10:00 a 13:00; desde el 8 de noviembre.

Si está interesado en participar en alguna de estas clases, comuníquese al 29101502 o escriba a socios@alemana.cl

Sabía que...

Las actividades recreativas favorecen el bienestar y la satisfacción personal. Mejoran la calidad de vida y ayudan a mantener una vida social activa.

EQUIPO VIDA PROACTIVA

Director: Dr. Marcelo Blacutt C.

Terapeuta Ocupacional: Christopher Aceituno G.
Fonoaudióloga: Nicole Baldwin F.
Kinesióloga: Gisela Wendt I.
Enfermera: María Eugenia Rojas G.
Periodista: María José Lombardo M.
Diseñadora: Camila Santa Cruz F.
Asesoría: Unidad de Geriatría de Clínica Alemana

¿Cómo prevenir una caída?

Con el paso de los años se produce una importante pérdida de masa y fuerza muscular, condición que favorece las caídas, entendidas como la consecuencia de cualquier acontecimiento que precipite a una persona al suelo en contra de su voluntad y que según la OMS afecta a más de 37 millones en el mundo, anualmente.

Según el doctor Eric Blake, geriatra de Clínica Alemana, la ocurrencia de estos accidentes depende del grado de movilidad que tenga la persona. De esta manera, aquellos que son autovalentes, por lo general, se caen en la calle; y quienes son más dependientes suelen caerse en el hogar, principalmente, en el baño o cerca del dormitorio.

En este escenario, el especialista sostiene que realizar actividad física es fundamental para prevenir caídas: lo ideal es realizar un programa de ejercicio que fortalezca la musculatura o, al menos, caminar 30 minutos todos los días. Esto permitirá mantener un mejor estado físico.

Asimismo, es conveniente corregir los

Consejos del Experto:

Gisela Wendt, kinesióloga, entrega unos consejos prácticos.

- 1 Sacar alfombras móviles de la casa.
- 2 Instalar barras sujetadoras en el baño.
- 3 Iluminar los sectores por donde se transitará.
- 4 No subir a sillas o plataformas altas para alcanzar un objeto.
- 5 Realizar actividad física con frecuencia.
- 6 Despertar bien y sentarse en el borde de la cama antes de ponerse de pie.

problemas de visión consultando con frecuencia a un oftalmólogo, mantener la vitamina B12 (mantiene en buen estado el sistema nervioso) y D (favorece la absorción de calcio en el intestino y disminuye el riesgo de caídas por acción directa en la contracción muscular) en rangos normales.

Recomendaciones para quienes viven solos:

- Mantener un contacto permanente con otros miembros de la familia.
- Entregar las llaves de la casa a otro familiar, para que pueda ingresar con facilidad.
- Iluminar bien la casa y encender las luces cuando se levanta de noche.

- Disponer de un teléfono celular o de algún dispositivo de muñeca que le permita comunicarse si sufre una caída y no puede incorporarse.
- Estar inscrito en algún servicio de emergencia médica móvil.

Al salir de su casa no olvide usar un bastón, sobre todo, si sufre del algún trastorno de la marcha; y utilizar zapatos con suela antideslizante.

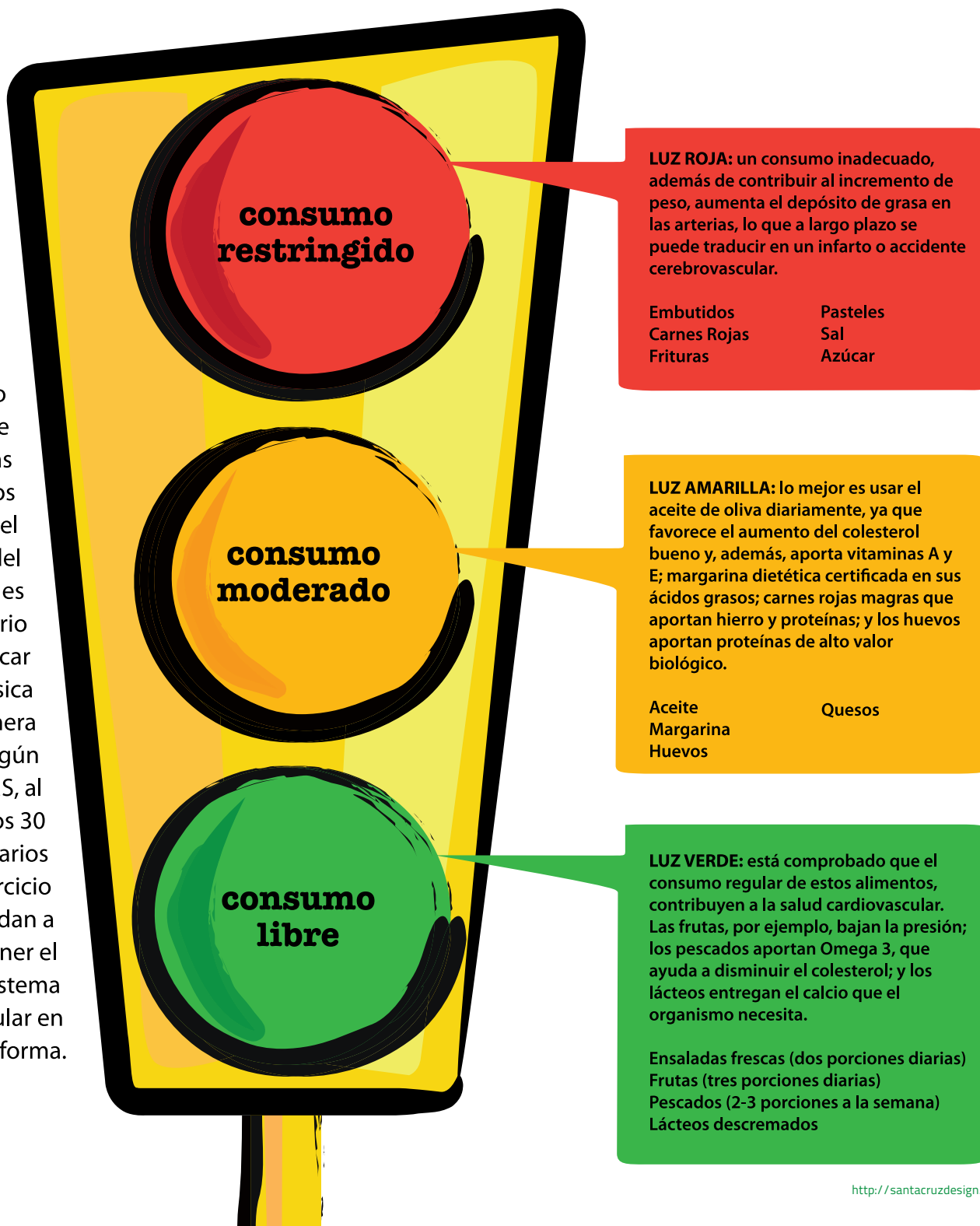
Infografía

Semáforo Alimenticio del Corazón

Las Enfermedades Cardiovasculares (ECV) son la principal causa de muerte de los adultos mayores de 60 años, a nivel mundial, y en este contexto resulta fundamental tomar medidas preventivas como, por ejemplo, mantener una alimentación sana y equilibrada.

Para lograrlo, lo invitamos a conocer los alimentos amigos y enemigos del corazón.

No olvide que además de revisar los colores del semáforo del corazón, es necesario practicar actividad física de manera regular. Según la OMS, al menos 30 minutos diarios de ejercicio ayudan a mantener el sistema cardiovascular en forma.



Primavera: época de flores y de alergias

Para la mayoría de las personas, el pasto, los árboles y el polen, son elementos propios de esta estación, pero para otras pueden ser los desencadenantes de las comunes y desagradables alergias, respuestas de hipersensibilidad del sistema inmune frente a agentes medioambientales.

En el caso de los adultos mayores, estas reacciones afectan principalmente a la piel, por tratarse de un órgano frágil, delicado y susceptible, en esta etapa de la vida.

Sin embargo, el origen de las alergias no responde a una sustancia particular, sino que a la predisposición genética que puede tener cada individuo frente a ella. Por ejemplo, una persona sensible al polen, al inhalarlo, desarrollará una rinitis alérgica, cuadro caracterizado por picazón, ojos llorosos y estornudos.

En cambio, la rinitis vasomotora no es una condición alérgica y es desencadenada por cambios de temperatura.

Otras respuestas:

Asimismo, el organismo puede reaccionar frente a agentes farmacológicos y químicos:

Por ingesta de medicamentos: el consumo de múltiples fármacos es común a esta edad y puede traducirse en un cuadro de urticaria (ronchas y picazón).

Consejos del experto:

La doctora Ana María Agar, inmunóloga de Clínica Alemana, sugiere:

- Conocer el alérgeno que desencadena las alergias a través de un test cutáneo y evitar el contacto con él.
- Usar lentes de cualquier tipo al estar fuera de la casa para evitar el compromiso ocular (conjuntivitis alérgica).
- Utilizar el sistema de recirculación de aire en el auto y evitar viajar con las ventanas abiertas, para impedir el ingreso de polenes.
- Lavar la ropa con detergentes hipoalergénicos.
- Usar telas naturales como lino o algodón, ya que ayudan a que la piel respire de manera adecuada.
- Hidratar y lubricar la piel, ya que la sequedad provoca picazón, ésta conlleva al rasquido y éste, a su vez, daña la piel.

Árboles

Potenciales alergizantes en nuestro país.



Ver más información en: www.polenes.cl

Por contacto con sustancias químicas: el uso inadecuado de cosméticos, detergentes y tinturas para el cabello, por ejemplo, pueden provocar una dermatitis alérgica (enrojecimiento, picazón y descamación cutánea). 🌿

Principales síntomas:

- 1 Picazón y congestión nasal.
- 2 Estornudos.
- 3 Descarga nasal acuosa.
- 4 Picazón ocular y/o lagrimeo.
- 5 Ronchas (rash cutáneo).
- 6 Sensación de pecho apretado.
- 7 Hinchazón de rostro, labios o párpados.

Así comenzaron nuestros talleres 2013

Trabajando muy concentrados...



Vida social en el cafe...



Muy atentos en la clase...

Desafío

Lo invitamos a ejercitar su mente completando esta entretenida sopa de letras. A ver cuantas palabras encuentran.



© pasatiemposparallevar.com

Curiosidades:

Las sopas de letras fueron creadas por el español Pedro Ocón de Oro.

El juego permite practicar habilidades como la lógica, la destreza y el ingenio.

Los juegos mentales estimulan la concentración, la memoria, la comprensión y la constancia.

Solución:

AFGANO	DESORIENTAR	PERJUDICIAL	SUSTITUCION
ALCANFOR	ESTRECHAR	PRECIOSIDAD	TECNOLOGICO
ALPACA	EXPOLIACION	PRIOR	TERRENAL
AMENAZAR	FLORERO	RABIA	UNIFICACION
ANILLO	NOTABILIDAD	RECREO	XILOFONISTA
CABARETERO	NUMERAR	REDUNDANCIA	
CHULETA	ORDENADO	REGENERADOR	
DEPRAVACION	PAPAYA	REIR	
DESCUBIERTO	PERFORADOR	ROER	

Soluciones, instrucciones y más juegos en: www.pasatiemposparallevar.com

Salió el sol, a ejercitarse!

La recomendación de los expertos es realizar actividad física todos los días como, por ejemplo:

- Caminatas por 30 minutos
- Nadar o hacer ejercicios en el agua por 20 minutos
- Subir y bajar escaleras durante 15 minutos
- Bicicleta estática por 20 minutos
- Lavado y encerado del automóvil durante 45 minutos
- Pilates o baile por 45 minutos
- Jardinería por 40 minutos
- Pasear en silla de ruedas por 30 minutos