



## Presbiacusia: ¿No escucha bien?

El mejor reflejo del paso de los años es el propio organismo. De esta manera, por ejemplo, presentar algún tipo de trastorno auditivo puede ser parte normal de este proceso. Se cree que la audición baja un decibel por año.

En la Encuesta Nacional de Salud 2009-2010, el 52% de las personas mayores de 65 años que fueron consultadas, dijo sufrir de una disminución de la agudeza auditiva.

Una de las causas de esta condición es la presbiacusia, entendida como una disminución de la audición, de grado variable, que aparece en personas mayores (se ve con más frecuencia sobre los 65) y que siempre es bilateral y simétrica. Es decir, afecta a ambos oídos en la misma magnitud.

Si bien este deterioro del sistema auditivo responde al proceso normal del envejecimiento, los antecedentes familiares de presbiacusia y los posibles traumas acústicos (exposición frecuente y prolongada a ruidos intensos que

dañan la audición) vividos en años anteriores, podrían aumentar las probabilidades de desarrollarlo.

### El tratamiento:

La terapia más utilizada en cuadros de presbiacusia es el uso de audífonos biletarales, es decir, uno en cada oído. Además, es importante que el resto de las personas no le grite, ni le hable rápido al paciente, para que lo entienda. La modulación es fundamental.

La indicación del tratamiento debe ser dada por un otorrinolaringólogo, tras una audiometría (medición de la audición). Sin embargo, lo más común es recomendarlo en personas que presentan dificultades en su comunicación habitual con el resto de las personas.

Cabe destacar que la mayor dificultad de usar estos dispositivos es acostumbrarse a ellos. Se sugiere utilizarlos de manera permanente, ya que muchas personas cometen el error de abandonar el tratamiento a los pocos días, porque no logran adaptarse a su uso. No deben dejar de usarlos. 🌱

\*Este artículo fue realizado con la colaboración del doctor Gonzalo Bonilla, otorrinolaringólogo de Clínica Alemana.

## Talleres

### Psicomotricidad: Ejercicio Físico y Mental

Actividades para nuestra mente y cuerpo.

Días: Lunes, 12 de mayo al 2 de junio

Horario: 14:30 – 17:30 hrs.

### Memoria y Cultura

Una forma entretenida de trabajar nuestra memoria a través de la cultura.

Días: Jueves, 15 de mayo al 5 de junio

Horario: 10:00 – 13:00 hrs.

### Memoria Saludable

Ejercicios y estrategias para mejorar nuestra memoria.

Días: Viernes, 16 de mayo al 6 de junio

Horario: 10:00 – 13:00 hrs.

### Los síntomas:

Existen tres señales que se asocian a la presbiacusia:

- 1 **Disminución de la audición.**
- 2 **Dificultad para entender lo que se está oyendo.**
- 3 **Aparición de un ruido en los oídos que, en la mayoría de los casos, se asemeja a un pitido.**

### Las consecuencias:

Generalmente, los pacientes que presentan este cuadro tienden a:

- 1 **Aislarse del resto de las personas y participar menos en las conversaciones.**
- 2 **No asistir a reuniones sociales o encuentros familiares.**
- 3 **Sentirse frustrados por no entender lo que el resto está diciendo.**

### Consejos prácticos:

El Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento de EE.UU. recomienda a las personas con dificultades auditivas que:

- Hagan saber a los demás de su problema para escuchar.
- Pidán a la gente que les hable de frente, mirándoles a la cara y modulando bien.
- Presten atención a las expresiones y gestos.
- Y a sus interlocutores les aconseja:
- Hablar a una velocidad razonable.
- Ubicarse en un lugar iluminado y sin ruidos de fondo.
- Usar expresiones o gestos faciales que sean claves para la comprensión del mensaje.
- Tener paciencia: mantener una actitud positiva y calmada.

# Infografía

## GUIA DE CUIDADOS INVERNALES

A poco más de un mes de que comience el invierno, el doctor Marcelo Blacutt, geriatra de Clínica Alemana y director del Programa Vida Proactiva, entrega una serie de consejos para mantener una buena salud durante los días de frío y disfrutar de esta nueva estación.

**Contacto con otros:** siempre es importante compartir con los familiares y amigos, pero en esta época también es fundamental prevenir contagios. Para eso, evite acercarse a personas que presenten gripe u otra infección respiratoria. Tenga especial cuidado con los niños, ya que el contagio de preescolares a personas mayores es bastante frecuente.

**Alimentación:** mantenga una dieta balanceada: consuma frutas, verduras, legumbres y pescados, ya que contribuyen a su bienestar. Esta época es ideal para preparar sopas y platos calientes. Asimismo, es necesario el aporte calórico de los carbohidratos.

**Vacuna Antiinfluenza:** las personas sobre los 65 años constituyen uno de los grupos más susceptibles frente a la influenza o gripe, enfermedad debilitante que puede ser mortal. De hecho, esta inoculación reduce en un 75% las posibilidades de desarrollar la enfermedad y en un 70% los riesgos de hospitalización. Elija prevenir, vacúnese. (Servicio de Vacunatorio, Clínica Alemana: 22101157)

**Servicio de Urgencia:** frente a síntomas como fiebre, tos con expectoración purulenta y dificultad para respirar, lo mejor es acercarse a un centro de salud. (Servicio de Urgencia, Clínica Alemana: 22101334)

**Calefacción:** evite las estufas que puedan quemar la ropa o la piel. Si usa calefactores, es importante mantener una buena concentración de humedad porque cuando el ambiente se seca se pueden producir trastornos ciliares en las vías respiratorias, lo que baja las defensas y predispone al organismo a desarrollar infecciones.

**Distracción:** esta época es precisa para realizar actividades bajo techo como, por ejemplo, leer, jugar cartas, tejer o conversar. También es recomendable aprovechar los días soleados para salir a caminar, a mediodía; y no dejar de hacer ejercicios diariamente.

**Ropa ideal:** para los días fríos, lo más recomendable es utilizar ropa cómoda y proteger las zonas donde se pierde calor con más facilidad, como la cabeza, por ejemplo. Se sugiere el uso de gorros que tapen las orejas, y bufandas.

## Vitamina D: aliada de los huesos

Para lograr la absorción intestinal del calcio el cuerpo necesita de esta vitamina, y aunque puede producirla a través del contacto directo con los rayos de sol (durante 15 minutos diarios, aproximadamente), el uso de protector solar y la presencia de nubes en esta época disminuyen este proceso.

La mejor alternativa, entonces, es incluir la vitamina D en la dieta, a través de productos como:

- Pescado (atún, salmón, bacalao)
- Hígado de ternera
- Queso
- Yemas de huevo

### Recuerde que:

**Buenos índices de vitamina D:** previenen fracturas y lesiones, sobre todo las relacionadas con las caídas.

**Déficit de vitamina D:** podría conducir a osteoporosis y fracturas de cadera.

# Testimonio

## Armando Vallarino: “elegí vivir en Hogares Alemanes”

**Después de una vida de trabajo en grandes empresas, este ingeniero electrónico de profesión decidió ingresar a un Centro de Atención Integral. Lo invitamos a conocer sus razones.**

*Tengo 94 años y estoy casado hace 69. Con Eliana, mi mujer, tenemos dos hijas, nueve nietos y 14 bisnietos; y hace poco más de un año decidimos dejar nuestro departamento en calle Málaga para mudarnos a Hogares Alemanes.*

*Pese a que siempre fuimos una pareja muy independiente, el paso de los años comenzó a pasarnos la cuenta. Los achaques típicos de la edad, tarde o temprano, nos obligarían a tener personas en la casa para nuestro cuidado, y no era lo que queríamos. Necesitábamos mantener nuestra autonomía, pero sin dejar de lado nuestra salud, cuidado y bienestar.*

*A partir de esa idea, comenzamos a barajar distintas alternativas hasta que llegamos a Hogares Alemanes, un lugar acogedor, con amplios jardines, gimnasio, cafetería, salas de recreación, sala de computación, entre otros espacios comunes que convergen con las habitaciones y departamentos independientes de quienes vivimos acá. De esta manera, podemos almorzar con los otros residentes, jugar una partida de cartas o dar un paseo por el jardín, para luego volver a la privacidad de nuestro pequeño nuevo hogar.*

*Otra de las ventajas es que podemos recibir visitas: nuestras hijas nos vienen a ver varias veces a la semana y también, avisando previamente, pueden almorzar con nosotros. Tenemos la opción de salir cuando lo estimemos conveniente, sin restricciones de horario.*

*Es una excelente alternativa para quienes desean simplificarse la vida. Acá se ocupan de todo, de nuestra alimentación, recreación y cuidados, y nosotros podemos continuar con nuestras actividades. Yo, por ejemplo, paso horas leyendo, viendo televisión o, por medio de mi computador, navegando por Internet. También mantengo actualizado mi sitio propio [www.carina.cl](http://www.carina.cl). Debo reconocer que, pese a mis años, la computación sigue siendo mi gran hobby.*

*Más allá de los beneficios de optar por este tipo de vida, cabe mencionar que se trata de una opción personal. Cada uno sabe en qué momento necesita la ayuda y los cuidados de otros, y es ahí cuando se podría pensar en un lugar como éste. ☺*



# Talleres de Otoño

*Inspirados por el deporte*



*Listas para la clase*



*Juego de letras*



# Desafíe su mente:

## Buscador de Palabras

**Habilidades ejercitadas:** vocabulario, atención, sistematización.

Instrucciones: Busque una nueva palabra CAMBIANDO UNA DE LAS LETRAS DE LA PALABRA por otra distinta.

Dinamitar .....	Saluda .....
Nuevo .....	Queso .....
Hueso .....	Fiesta .....
Carbón .....	Coger .....
Ora .....	Fin .....
Color .....	Casto .....
Ahí .....	Boca .....
Cana .....	Pesar .....

Descubra más juegos en [https://obrasocial.lacaixa.es/deployedfiles/obrasocial/Estaticos/pdf/Gente\\_30/ejercicios\\_es.pdf](https://obrasocial.lacaixa.es/deployedfiles/obrasocial/Estaticos/pdf/Gente_30/ejercicios_es.pdf)

# Consejo del experto:

Al momento de elegir una casa de reposo, el doctor Marcelo Blacutt, geriatra de Clínica Alemana recomienda un espacio que:

- Tenga un equipo de trabajo conformado por distintos especialistas: enfermeras, auxiliares de enfermería, kinesiólogos, terapeutas ocupacionales, nutricionistas, fonoaudiólogos y, en lo posible, médicos.
- Brinde el mejor soporte de seguridad y cuidados a la persona
- Cuente con piezas iluminadas que permitan diferenciar el día de la noche.
- Permita un fácil desplazamiento para caminar, usar bastones, andadores o sillas de rueda.

## EQUIPO VIDA PROACTIVA

Director: Dr. Marcelo Blacutt C.

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