

## Invierno Activo:

### Ciclo 4: (Talleres nuevos)

**Mentes Activas:** un baño de cultura y ejercicios para fortalecer la memoria y mantenernos vigentes.

**Días:** Lunes

**Fechas:** 14, 21 y 28 de julio y 4 de agosto

**Horario:** 14:30-17:30

**Ejercicio Terapéutico:** actividades especializadas para fortalecer cuerpo y mente.

**Días:** Jueves

**Fechas:** 17, 24 y 31 de julio y 7 de agosto

**Horario:** 10:00-13:00

**Tecnología y Memoria:** tecnología y actualidad para estimular la memoria.

**Días:** Viernes

**Fechas:** 18 y 25 de julio, 1 y 8 de agosto

**Horario:** 10:00-13:00

### Ciclo 5: (Repetición del ciclo 2 realizado en mayo del 2014)

**Memoria Saludable:** Ejercicios y estrategias para mejorar nuestra memoria.

**Días:** Lunes

**Fechas:** 11, 18 y 25 de agosto y 1 de septiembre

**Horario:** 14:30-17:30

### Psicomotricidad, Ejercicio Físico y Mental:

Actividades para nuestra mente y cuerpo.

**Días:** Jueves

**Fechas:** 14, 21 y 28 de agosto y 4 de septiembre

**Horario:** 10:00-13:00

**Memoria y Cultura:** Una forma entretenida de trabajar nuestra memoria a través de la cultura.

**Días:** Viernes

**Fechas:** 14, 22 y 29 de agosto y 5 de septiembre

**Horario:** 10:00-13:00

## Descubra por qué, a veces, le cuesta dormir



Según la Encuesta Nacional de Calidad de Vida en la Vejez 2013, el 39,6% de los entrevistados declaró tener problemas para dormir. Es decir, probablemente sufren de algún trastorno del sueño, entendido como cualquier patrón de interrupción de este ciclo.

Desde la perspectiva fisiológica, la menor producción de sustancias químicas y hormonas relacionadas con el buen dormir (melatonina y hormona del crecimiento) puede ser una causa. En tanto, si se considera el estilo de vida hay ciertos hábitos que también pueden provocar dificultades para descansar (fumar, beber alcohol o mucha cafeína, medicamentos).

### Principales problemas:

Después de los 60 años, hay algunas alteraciones que son más comunes:

- **Insomnio:** dificultad para conciliar el sueño (más de 30 minutos), sueño poco reparador o despertar muchas veces en la noche. Esta condición se asocia a consecuencias negativas durante el día, así como a problemas de depresión o ansiedad.
- **Apnea del sueño:** pausas respiratorias (evidentes o no) asociadas a ronquidos, sueño poco reparador y somnolencia diurna.

- **Síndrome de piernas inquietas:** se traduce en un deseo o necesidad de mover las piernas para interrumpir sensaciones molestas. Suele aparecer en la tarde/noche y aumenta con el reposo.
- **Síndrome Fase Adelantada del Sueño:** alteración del reloj biológico que produce sueño y despertar mucho antes de lo habitual y de lo deseado. Es decir, quedarse dormido muy temprano y despertar muy temprano.

### Consecuencias de un mal dormir:

- Fatiga diurna
- Falta de concentración
- Irritabilidad
- Cambios en el estado de ánimo

### ¿Cuáles son los tratamientos?

Estos dependen de la causa, por lo mismo lo primero es un buen diagnóstico. No obstante, las terapias pueden contemplar mejoramiento de los hábitos de sueño, tratamiento de la causa subyacente, administración de medicamentos específicos e, incluso, uso de ventiladores para dormir (CPAP). 

\*Colaboración del doctor Leonardo Serra, neurólogo del Centro del Sueño de Clínica Alemana.

### Consejos del Experto:

6 tips de higiene de sueño sugiere el doctor Serra.

- 1 **Mantener horarios regulares.**
- 2 **Hacer actividades al aire libre (sobre todo, al final de la mañana y después de almuerzo).**
- 3 **Cenar liviano.**
- 4 **Limitar las siestas.**
- 5 **No consumir cafeína (té, café, mate, bebidas cola y chocolate), más allá de la hora de almuerzo.**
- 6 **No acostarse con el estómago vacío.**

# Infografía

## Invierno: cuidado con la contaminación intradomiciliaria

Las bajas temperaturas de estos meses aumentan la estada dentro del hogar e instan al uso de sistemas de calefacción. Sin embargo, si no se toman las medidas adecuadas su salud puede sufrir efectos adversos.

### Principales fuentes de contaminación:

**Deficiente ventilación de la casa:** ésta se acentúa en los meses de invierno debido a las bajas temperaturas y la mayor permanencia de personas dentro del lugar.

**Estufas tradicionales a parafina o gas:** según un estudio del CITUC son las que presentan mayores emisiones de monóxido de carbono (CO) y material particulado.

### Consecuencias de la contaminación intradomiciliaria

**Monóxido de Carbono:** disminuye la capacidad de oxigenación a nivel pulmonar y celular. Este gas, en elevadas concentraciones, puede causar vómitos, intoxicaciones e incluso la muerte.

**Dióxido de azufre:** gas que reduce la capacidad pulmonar. Irrita las vías respiratorias, reduce la función pulmonar y aumenta la vulnerabilidad de las personas a adquirir enfermedades como resfríos o problemas broncopulmonares.

**Óxidos de nitrógenos:** puede producir accidentes cardiovasculares e infartos agudos al miocardio, en adultos.

**Estufas a parafina:** son las que generan las mayores emisiones de dióxido de azufre (SO<sub>2</sub>).

**Humo de tabaco:** principal componente de la contaminación intradomiciliaria. No fume, ni permita que otros lo hagan dentro de la casa.

### Calefacción eléctrica:

Si desea utilizar este tipo de calefacción (menos contaminante), las recomendaciones son:

Verificar que el enchufe en el que la conectará está en buen estado y no está sobrecargado con otros artículos eléctricos.

Procurar conectar la estufa directamente a la pared y no a través de un enchufe triple o una zapatilla.

Que la estufa cuente con termostato. Este permitirá que se apague automáticamente cuando el ambiente haya alcanzado una temperatura adecuada.

### Consejos prácticos:

1. Ventile su casa adecuadamente todos los días.
2. No fume en el interior de la vivienda.
3. Evite, en la medida que sea posible, el uso intradomiciliario de todo tipo de calefacción con combustión interna, ya que todas contaminan. En el caso de no poder utilizar otro tipo de calefacción es importante recordar que se debe mantener una ventilación constante durante el tiempo que se esté utilizando este tipo de calefacción.
4. **NUNCA** dejar encendidas las estufas de combustión interna en las noches.

# Testimonio

## Hedi Opitz: “Ayudar es una forma de agradecer”

**Según cifras del Senama, en Chile hay 15 mil personas mayores de 65 años que realizan actividades de voluntariado, a las que dedican en promedio 1,6 días a la semana. Entre ellos se encuentra, Hedi Opitz, quien ha querido compartir esta experiencia.**

*A mis 78 años, mis ratos libres transcurren entre el taller de “Memoria y Cultura” del Programa Vida Proactiva (al que asisto junto a mi marido); las prácticas del “Coro Divertimento”; y mis dos actividades de voluntariado, orientadas a personas mayores de 65 años y niños con problemas de audición.*

*Desde hace más de 20 años, cada dos semanas, hago clases de literatura en un Hogar de Ancianos. Leo el fragmento de un libro, conversamos sobre su autor, hablamos de su trasfondo histórico, entre otras cosas. Es una actividad muy bonita y me conecta con mi pasado de profesora en el Colegio Alemán.*

*También pertenezco a las “Damas de Mozart” (grupo de mujeres compuesto por esposas, hermanas y viudas, de algunos miembros de la Logia Alemana de Masones), quienes apoyamos y ayudamos a pequeños con alguna discapacidad.*

*Durante algunos años apadrinamos a niños ciegos y hoy trabajamos con un colegio de alumnos sordos. Nuestra ayuda consiste en proporcionarles la locomoción y comprar algunos medicamentos, además de materiales como colchonetas, pelotas y pizarras, según los requerimientos de los niños. Nos reunimos una vez al mes para informar las últimas acciones y planificar las siguientes actividades.*

*Asimismo, procuramos ir personalmente a dejar la ayuda. Los niños ya nos conocen y se acercan a nosotras cada vez que vamos.*

*Ambas instancias, además de ser reconfortantes, son una manera de agradecer lo que la vida me ha dado. Ayudar al prójimo y compartir con él es una forma de hacerlo.*



**El Senama expone a través de su sitio web que una buena salud social impacta positivamente en la salud física y psicológica de los mayores. El aislamiento y la inactividad, por el contrario, producen una deficiente salud social que afecta la salud física y psicológica. El peor enemigo de una persona mayor es la soledad y el aislamiento.**

# Talleres de Otoño

*Trabajo colorido!*



*Sin que se caiga!*



*Equipo femenino!*



*Haciendo ejercicios!*

## 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 Geriátrica de Clínica Alemana  
Diseñadora: Camila Santa Cruz F.

# A cocinar Pimientos Rellenos!

Esta receta a base de verduras aporta solo 288 calorías,

Ingredientes:

- Arroz crudo
- Pimientos verdes grandes
- Aceite de oliva
- Posta negra molida
- Queso parmesano rallado
- Champiñones
- Pimentón
- Sal y Pimienta
- Pan rallado
- 1/2 taza
- 4 unidades
- 3 cucharadas
- 1/4 kilo
- 4 cucharadas
- 1/2 bandeja
- 1 tarro

Preparación:

1. Limpiar los pimientos extrayendo pepas y membranas.
2. Cortar una tapita y cocer en agua hirviendo con un poquito de sal hasta que se ablanden.
3. Mezclar en un bol el arroz, la carne y los champiñones. Condimentar.
4. Rellenar los pimientos con la mezcla.
5. Hornear con el queso encima para que se dore.
6. Servir sobre salsa de pimentón rojo.

Más alternativas,  
en el Recetario Saludable de [www.alemana.cl](http://www.alemana.cl)

## Tips de autocuidado en el hogar:

En esta época, en la que pasará más tiempo en casa, no olvide:

- Mantener una buena iluminación.
- Agregar pasamanos o barandas en escaleras, baños y dormitorios.