

Talleres

Cultura y Séptimo arte

Exposición, análisis y reflexiones sobre películas y documentales.

Lunes: 14:30 a 17:00 horas.

Movimiento y Expresiones Corporales

Charlas y ejercicios físicos para el fortalecer cuerpo y la mente, de acuerdo a sus necesidades.

Jueves: 10:00 a 12:30 horas.

Mañana integral: Memoria y Ejercicios

Integrado de distintas disciplinas de la salud, que mediante juegos y trabajo nemotécnico busca fortalecer la capacidad de recordar, combinado con ejercicio físico.

Viernes: 10:00 a 12:30 horas.

*La semana del 17 al 21 de noviembre no se realizarán talleres, por motivos de viaje.

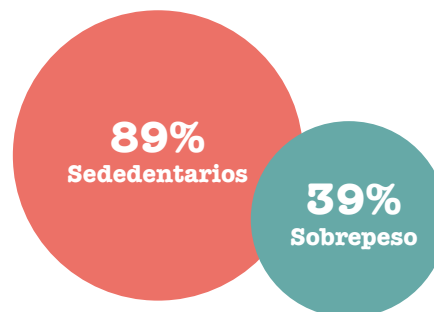
Diabetes después de los 60

Este 14 de Noviembre se celebra el Día Mundial de la Diabetes, enfermedad que en 2013 afectó a más de 380 millones de personas alrededor del mundo.

En términos simples, la diabetes se produce por la incapacidad del páncreas de producir insulina (encargada de regular la cantidad de glucosa de la sangre.) o el empleo ineficaz de esta hormona. Esto provoca un exceso de azúcar en la sangre (hiperglicemia), que daña varios sistemas del cuerpo, entre ellos, el nervioso y vascular.

Existen dos tipos de diabetes, pero la tipo 2 es la más frecuente entre los adultos. Esta enfermedad ha aumentado debido al mal estilo de vida que mantiene la población. La falta de actividad física y la alimentación rica en grasas, se traducen en sobrepeso, condición que determina un significativo aumento en la resistencia a la insulina y la alteración en la función beta del páncreas, responsable de la producción de insulina.

En Chile, según la encuesta nacional de salud del año 2009-2010, un 39,3% de nuestra población presenta sobrepeso, y un 88,6% es sedentaria.




Sin embargo, la edad también juega un rol importante en el aumento de esta enfermedad. Con el paso de los años aumenta la resistencia a la insulina y los tejidos empiezan a deteriorar su funcionamiento normal, incluyendo la pérdida de función de las células productoras de insulina en el páncreas.

De hecho, el 50% de los diabéticos son mayores de 60 años y aproximadamente un 25%

de los pacientes mayores de 65 tienen diabetes, cantidad que resulta elevada si consideramos la prevalencia de un 10% en la población general.

Consideraciones y terapia

Está demostrado que un diagnóstico precoz y un tratamiento adecuado de esta enfermedad previene situaciones frecuentes como pie diabético, neuropatía diabética (cuadro que puede alterar la marcha y el equilibrio), deterioro visual (Retinopatía diabética), auditivo y cognitivo, aumento del riesgo de caídas y fracturas, e hipoglucemias (bajos niveles de azúcar). Estas últimas implican un deterioro neurológico y un significativo aumento de complicaciones cardiovasculares, incluida la muerte.

Es fundamental que los pacientes diabéticos mayores de 60 puedan optar a un tratamiento individualizado, guiado por un especialista, a fin de evitar estas complicaciones y otros cuadros. 

En el mismo escenario, se recomiendan cambios en el estilo de vida:

- Actividad física regular, de acuerdo a las condiciones de cada paciente.
- Alimentación saludable, sin azúcares refinados, pobre en grasas y rica en fibras.
- Tratamiento farmacológico que optimice los niveles de glicemia, pero que no produzca aumento de peso, ni riesgo de problemas vasculares.

Además, es fundamental mantener controles médicos regulares, idealmente cada tres meses. Esto permite evaluar el éxito en el manejo de la enfermedad y pesquisar a tiempo posibles complicaciones, en un intento por mejorar la calidad de vida de los pacientes.

*Este artículo fue realizado con la colaboración del doctor Gonzalo Godoy, diabetólogo de Clínica Alemana.

Infografía

PRIMAVERA-VERANO NO OLVIDE CUIDAR SU PIEL

①

Características:

Después de los 60, la piel se torna más frágil y delgada, lo que aumenta la tendencia a desarrollar moretones (equimosis). También se vuelve más seca, provocando cuadros de prurito (picazón).

En zonas expuestas, aparecen manchas (lentigos solares) y según el sol acumulado, cáncer o pre cáncer de piel; y en quienes usan pañales, la humedad puede producir hongos.

②

Cuidados diarios:

Se recomiendan baños cortos, con jabones suaves y en poca cantidad, y el uso de cremas humectantes. Éstas últimas no deben ser reemplazadas por el talco. Además, se debe evitar el frote excesivo con guantes y/o cepillos exfoliantes.

③

Protección:

Durante todo el año y más aún en época de sol, es importante usar protectores solares. Puede usar cremas, lociones o spray, según su comodidad. Lo importante es hacerlo entre una y tres veces al día, según su exposición a la luz del sol. Asimismo, no olvide sus anteojos de sol y un sombrero de ala ancha.

④

FPS:

El factor de protección solar (FPS) adecuado, depende de las características de la piel del paciente. Según el sitio web www.alemana.cl; el número 15 está recomendado para personas que se exponen ocasionalmente al sol; el 30 se sugiere para personas que trabajan al aire libre; y el 50 es el indicado para personas muy blancas, o que padecen alguna enfermedad fotosensible como rosácea o con antecedentes de cáncer de piel.

⑤

Consejos veraniegos:

Mantenga una buena humectación y fotoprotección. Además, evite abrigarse en exceso (varias capas de ropa y chalecos), ya que esta práctica puede provocar cuadros de hongos o irritaciones por el mismo sudor.

Sabía usted que alrededor de la mitad de los casos de melanomas (un tipo de cáncer de piel) se presenta en personas mayores de 50 años. Por eso, es fundamental que durante todo el año, y sobre todo en temporada de calor, cuide y proteja su piel.



* Este artículo fue realizado con la colaboración de la doctora Katherine Barría, dermatóloga de Clínica Alemana.

Testimonio

Oscar Schilling: **“Leer es una forma entretenida y variada de mantener la mente activa”**

La lectura combate la ansiedad y promueve la creatividad, pero también requiere del trabajo de distintas zonas del cerebro. Esto permite prevenir el deterioro cognitivo, propio de los años. Gracias a las funciones de asociar, comprender y recordar, entre otras, se puede reforzar la memoria. Bien lo sabe el señor Oscar Schilling, un orgulloso lector que quiere compartir su experiencia de viajar entre las letras.

Leer me gusta, lo hago desde que me enseñaron a hacerlo. Creo que pertenezco a una generación privilegiada, cuando la lectura de escritores chilenos, españoles y latinoamericanos era una práctica obligatoria en todo el sistema educacional, como un elemento esencial en la formación humanista del alumno. Recuerdo que, tanto en el Colegio Alemán de Osorno como en el Internado Nacional Barros Arana, los profesores incentivaron mi interés por las letras.

Todos los días leo “El Mercurio” y algunos diarios alemanes (y de otros países) a través de internet; los fines de semana me informo con el “Cóndor”. Además, asisto a clases de Historia y/o charlas de actualidad, junto a mi señora, en el Club Manquehue; archivo, leo y estudio los apuntes entregados y, a veces, busco más información sobre el tema tratado, en internet.

Me gusta leer libros de diferentes temáticas (filosofía, religión, historia y novelas, principalmente). “Dime quien soy” y “Dispara, que ya estoy muerto”, de Julia Navarro; “El estafador”, de John Grisham; “El cumpleaños secreto”, de Kate Morton; y “El juego de Ripper”, de Isabel Allende, son los más recientes de mi lista.



Pienso que la escritura es la forma gráfica de expresar lo que el Ser Humano siente y piensa, y comunica con su voz. Resulta, entonces, muy interesante leer y descubrir los más variados temas, según los intereses particulares de cada uno.

Creo que el primer y gran beneficio de la lectura es la ampliación del horizonte cultural, al adentrarse en textos de autores que no siempre son hispanos. Y, en esta etapa de la vida, es una forma entretenida y variada de mantener la mente ágil, activa y actualizada. Otorga una gran satisfacción. Por eso, recomiendo incorporar esta actividad como una más dentro de los quehaceres cotidianos.

En mi caso, por ejemplo, pese a que estoy haciendo una pausa lectora, debido a una reciente cirugía ocular, ya tengo elegido mi próximo título: “Los asesinos del emperador”, de Santiago Posteguillo; un libro que trata de la vida y obra de Trajano, el primer emperador romano de origen no romano (era hispano). 🍀

Talleres de Otoño

Buscando la palabra



Taller de cine...



➤ elongarrrrr....



Desafíe su mente:

Desafío: Sopa de letras

Habilidades ejercitadas: vocabulario, atención, sistematización.

Encuentra los siguientes instrumentos musicales: arpa, bombo, clarinete, fagot, flauta, laúd, oboe, piano, saxofón, tambor, trombón, trompeta, viola, violín y xilófono.

A	T	A	T	U	A	L	F	E
T	R	O	M	P	E	T	A	T
A	O	N	A	I	P	X	O	E
M	M	O	R	A	D	G	V	N
B	B	F	P	U	A	I	I	I
O	O	O	A	F	R	A	O	R
R	N	L	M	V	I	O	L	A
A	I	I	O	B	O	E	I	L
S	A	X	O	F	O	N	N	C

Más sopas de letras en <http://www.juegosdepalabras.com/>

Consejos saludables:

- Comer al menos dos platos de verduras y frutas de distintos colores, cada día.
- Consumir lácteos descremados o semidescremados, tres veces al día.
- Comer pescado, al menos, dos veces por semana
- Lavar los alimentos que contienen mayor cantidad de sal como aceitunas, atún en conserva, etc.
- Comer lento, masticar bien.
- Salir a caminar con sus amigos. Esto es bueno para su salud y lo divierte.

EQUIPO VIDA PROACTIVA

Director: Dr. Marcelo Blacutt C.

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