



Beber agua: la mejor rutina del verano

Las altas temperaturas veraniegas activan la sudoración, mecanismo a través del cual el cuerpo elimina líquidos que, sí o sí, hay que reemplazar. En este escenario cobra importancia el consumo de agua, ya que de lo contrario existe riesgo de deshidratación.

Esta condición es frecuente en las personas de más de 60 años. A partir de esa edad ocurren transformaciones fisiológicas como la falta de sensación de sed, debido a cambios en los receptores de la boca y laringe y al envejecimiento del hipotálamo, que contribuyen al desarrollo de este cuadro.

Uno de los problemas de la falta de líquido en el organismo es la predisposición a la fragilidad y descompensaciones. Así, la falta de hábito de consumir líquidos extra a los que proporcionan los alimentos hace que después de los 60 años la persona viva al límite de la deshidratación ante un evento inesperado como, por ejemplo, una gastroenteritis.

Otro problema que contribuye a la deshidratación es el caso de las personas enfermas que, por su condición, no tienen acceso a hidratarse por sí solas y dependen de terceros; y si el asistente o cuidador no tiene el concepto de hidratación permanente, también se expone a una deshidratación severa.

Consecuencias

Este cuadro afecta a muchos sistemas u órganos del cuerpo. Los principales son los riñones, pero todos se comprometen en su funcionamiento, desde el sistema nervioso central hasta la piel.

Es habitual que a causa de la deshidratación muchas de las patologías se descompensen y los pacientes agraven su condición de fragilidad y enfermedad.

Signos de alerta:

La forma de reconocer la deshidratación es simplemente la sensación de sed. Cuando una persona percibe sed es porque ya está deshidratado. Esto refleja una ingesta menor que la pérdida fisiológica de agua del cuerpo.

Hay casos extremos en que la deshidratación es tan importante que lo primero que se nota es una orina concentrada, más oscura, porque el riñón está haciendo grandes esfuerzos fisiológicos para seguir funcionando pese al déficit de agua.

Importante:

La recomendación es consumir entre dos y tres litros de agua diarios entre las comidas y extra al consumo de alimentos. Y, sobre los 60, se recomienda que esta cantidad sea bebida antes de las 20:00 horas, para evitar la mic-

Verano Activo:

CCAB lo invita a sus talleres estivales, que se realizarán entre el 06 y 30 de enero. Lo esperamos en las clases de:

Verano cultural: todos los lunes de 14:30 a 17:00 horas.

Memoria y Juegos: todos los jueves de 10:00 a 12:30 horas.

*Si tiene dificultades de transporte para asistir a las clases, comuníquese al teléfono 29101502.

ción repetida nocturna, que signifique complicaciones por desplazamiento al baño.

También es importante evitar el alcohol, ya que el efecto del OH como diurético predispone a la deshidratación con más facilidad en las personas mayores. Los líquidos con azúcar o cafeína tampoco son beneficiosos.

Sabía que...

La sandía, la pera, la piña, el melón, el tomate y el pepino, son productos saludables y además ricos en agua. ¡Disfrútelos y acompáñelos con líquido extra!

*Este artículo fue realizado con la colaboración del Dr. Marcelo Blacutt, geriatra de Clínica Alemana.

Infografía

En verano... OJO con el sol

Es cierto, durante esta estación es fundamental proteger la piel de los rayos ultravioletas, a fin de evitar quemaduras y patologías más graves como el cáncer. Sin embargo, también es clave cuidar la vista, ya que los ojos pueden ser otra de las víctimas de los rayos solares.

Según la OMS, entre 12 y 15 millones de personas padecen de ceguera causada por cataratas. De ellos, un 20% puede haber sido causado o haberse agravado por la exposición al sol.

Lo invitamos a leer la siguiente infografía sobre cómo proteger su vista.

Visión post 60:

El glaucoma, la degeneración macular y las cataratas, son las patologías visuales más frecuentes después de los 60 años. Según un documento de la OMS, pese a que la mayoría de las personas presentan un mayor o menor grado de cataratas al envejecer, la exposición al sol, particularmente la exposición a la radiación UVB, es al parecer uno de sus principales factores de riesgo.

Asimismo, los cuadros de entropión y ectropión (párpados que se tuercen hacia adentro y afuera respectivamente, debido a la laxitud de los tejidos), de retinopatía diabética en los pacientes con diabetes y de hipolacrimia (reducción en la producción de lágrimas), también son comunes en esta etapa.

Accesorios:

Durante la temporada primavera-verano se recomienda el uso de jockey o viseras para proteger la piel de los párpados y superficie ocular, así como también anteojos oscuros con filtro UV 100%.

Anteojos de sol:

El uso de este accesorio es fundamental en tiempos de sol. De lo contrario, se puede favorecer la aparición de tumores basocelulares del borde del párpado, conjuntivitis crónica, pterigion (invasión de la córnea por parte de la conjuntiva). Incluso, se cree que las cataratas y degeneración macular se ven favorecidas por una mayor exposición a la radiación UV.

Nutrición:

Sabía que una dieta balanceada, rica en frutas y verduras, favorece un buen funcionamiento de los ojos. En caso de una degeneración macular inicial (cuyo síntoma inicial más frecuente es la visión borrosa) es recomendable el uso de I-Caps, suplemento nutricional que contiene vitaminas, minerales, luteína y zeaxantina, fundamentales para el buen funcionamiento de la mácula (zona de la retina responsable de la visión central detallada y aguda).

Breves:



Vida Proactiva en la IX región

Con éxito se desarrolló el Programa Vida Proactiva para los Socios de la CCAB de la IX región y los residentes del Hogar Carlos Schleyer, el pasado mes de noviembre.

La actividad que contó con la participación de los profesionales de Santiago, trató temas como “Envejecimiento en Chile”, “Síndromes Geriátricos” y “Prevención de caídas”, entre otros. El lugar de encuentro fue la Clínica Alemana de Temuco.

Cuchara para personas con Parkinson

Google desarrolló una cuchara que permite a los pacientes con Parkinson no derramar la comida. El objeto percibe el temblor de la mano y efectúa instantáneamente los ajustes necesarios para conservar el equilibrio. En los ensayos, estos artefactos lograron reducir el temblor en un 76%.

El producto llamado Liftware, tiene un costo de US\$295.

www.liftlabsdesign.com/order



Menús completos

A fin de combatir la obesidad y la ingesta de productos hipercalóricos, la Agencia de Alimentos y Medicamentos (FDA) de EE.UU dispuso que restaurantes y pizzerías indiquen el contenido de calorías, grasas, colesterol, sodio, fibras, azúcar, carbohidratos y proteínas, en sus menús de platos y bebidas.

Música al mediodía

Los parques, plazas y paseos de Vitacura, se llenan de vida y de música, todos los sábados a mediodía. El calendario de enero es el siguiente:

Sábado	Lugar	Actividad
3	Paseo El Maño, Lo Castillo	Stgo Hot Club, Jazz
10	Parque Bicentenario	Quinteto Cuerdas director Julio Martinez, Clásico
17	Plaza Raúl Devés Nueva Costanera	Guitarra fusión R. de Quiroga, A. Tefarikise
24	Plaza Turquía, Fco. de Aguirre	Natalia Contesse y trío, Folk
31	Parque Bicentenario	Stgo Hot Club, Jazz

Talleres de Primavera

Pose primaveral....



Ejercicio en grupo...



Se armó la fonda....



Manos arriba....

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 Geriátría de Clínica Alemana
Diseñadora:	Camila Santa Cruz F.



Receta de verano

Granizado de frutillas

Ingredientes:

- 3 tazas de frutillas
- 4 cubos grandes de hielo
- 1 yogurt de frutillas bajo en calorías
- Endulzante a gusto

Preparación:

1. Lavar y cortar las frutillas
2. Mezclar los ingredientes en una juguera
3. Servir en vasos o copas
4. Decorar con una frutilla

Consejos estivales:

- Evite abrigarse en exceso, esto contribuye a la sudoración
- Utilice protector solar
- Evite exponerse al sol entre 11.00 y 16.00 horas
- Use siempre sombrero y anteojos de sol
- Lleve siempre consigo una botella con agua para mantenerse hidratado
- Ría, disfrute y comparta con otros