

## Talleres

### Cultura Entretenida

Días: Lunes

Marzo: 16, 23 y 30.

Abril: 6, 13, 20 y 27.

Horario: 14:30 a 17:00 horas

### Mañana Integral

Días: Martes

Marzo: 17, 24 y 31.

Abril: 7, 14, 21 y 28.

Horario: 10:00 a 12:30 horas

### Ejercicio Terapéutico

Días: Jueves

Marzo: 19 y 26.

Abril: 2, 9, 16, 23 y 30.

Horario: 10:00 a 12:30 horas



# Artritis y Artrosis: ¿Cuál es la diferencia?

**Con frecuencia las personas suelen confundir la artritis y la artrosis, ya que ambos cuadros afectan a las articulaciones. Sin embargo, cabe mencionar que la artritis es un fenómeno inflamatorio, mientras que la artrosis es una afección degenerativa.**

#### La Artritis

Sus síntomas principales son el dolor y la inflamación. Esta última se manifiesta con un aumento de volumen articular blando, debido a la acumulación de líquido articular; calor y enrojecimiento de la articulación afectada. Además, puede presentarse con rigidez articular matinal de larga duración, impotencia funcional y deformidad del área afectada.

#### Tipos de artritis

**Artritis reumatoide:** tiene causa inmunológica y afecta, principalmente, a mujeres jóvenes.

**Artritis gotosa (Gota):** se produce por la acumulación de cristales en la articulación. Es más frecuente en hombres de mediana edad.

**Artritis secundaria:** es causada por infecciones virales o bacterianas.

#### Tratamiento:

En todos los casos se indican analgésicos y antiinflamatorios para combatir los síntomas, sin embargo, cada tipo de artritis requiere de un tratamiento específico.

Es fundamental que la consulta y el diagnóstico se hagan de manera temprana, a fin de poder optar a un tratamiento eficaz que detenga la inflamación, evite la progresión del daño y preserve la funcionalidad de los pacientes.

#### La Artrosis

Sus manifestaciones son el dolor al cargar o movilizar una articulación. En el largo plazo

el hueso en torno a la articulación presenta osteofitos (prominencias óseas) que la deforman. La rigidez matinal también existe, pero es de corta duración, al inicio del movimiento, y luego cede gradualmente con la actividad

#### Cuestión de edad

La artrosis es una condición inherente al envejecimiento humano, de hecho es una de las patologías músculo-esqueléticas más frecuente entre las personas mayores. En las mujeres se comienza a manifestar alrededor de los 50 años, en el extremo de los dedos; y en los hombres los síntomas aparecen cerca de los 60, con más frecuencia en rodillas y caderas.

#### El tratamiento

No hay un tratamiento preventivo o curativo de la artrosis, y el manejo persigue modificar o corregir factores de riesgo, evitar el dolor, mantener la funcionalidad y la fuerza muscular. Para eso, se usan medidas dietéticas, kinesiología, fisioterapia, órtesis y analgésicos.

Las técnicas quirúrgicas de reemplazo articular en los pacientes con artrosis avanzada, especialmente en caderas y rodillas, tienen excelentes resultados funcionales y permiten desaparecer el dolor. 

\*Este artículo fue realizado con la colaboración del doctor Oscar Neira, jefe de la Unidad de Reumatología de Clínica Alemana.

4		1	2	9			7	5
2			3			8		
9	7			8				6
			1		3		6	2
1		5				4		3
7	3		6		8			
6				2			3	
		7			1			4
8	9			6	5	1		7

# Infografía

## Transformaciones post 60

Con el paso de los años, es normal que tanto el cuerpo como la mente manifiesten cambios. A continuación, lo invitamos a descubrir cuáles son y a consultar a su médico si alguno de ellos afecta su calidad de vida o salud.

### CAMBIOS FÍSICOS

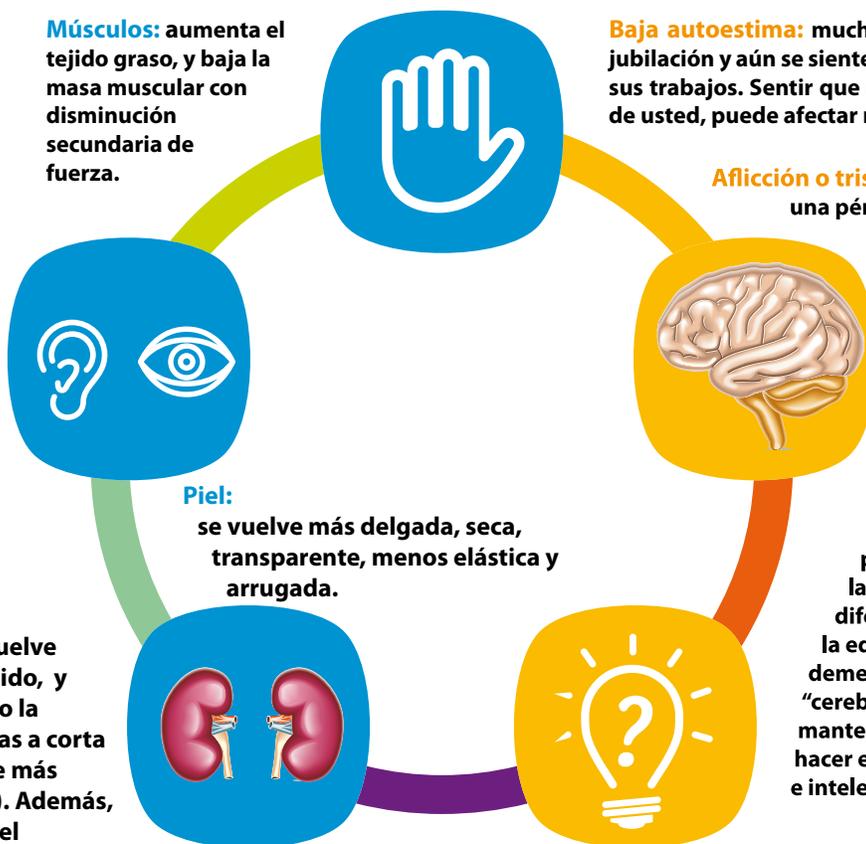
**Audición:** disminuye por la alteración de la conducción, que afecta principalmente a los tonos bajos (presbiacusia).

**Huesos:** pierden masa ósea que lleva a osteoporosis y, a veces, a osteomalacia (falla en calcificación del hueso) por déficit de vitamina D.

**Visión:** el cristalino se vuelve cada vez más rígido, y actividades como la lectura o ver cosas a corta distancia se hace más difícil (presbicia). Además, las proteínas en el cristalino comienzan a descomponerse, éste se torna opaco y ve borroso (cataratas).

**Músculos:** aumenta el tejido graso, y baja la masa muscular con disminución secundaria de fuerza.

**Piel:** se vuelve más delgada, seca, transparente, menos elástica y arrugada.



### CAMBIOS PSICOLÓGICOS

**Baja autoestima:** muchas personas llegan a la edad de la jubilación y aún se sienten en plenitud para la realización de sus trabajos. Sentir que un grupo social (trabajo) prescinde de usted, puede afectar negativamente su autoestima.

**Aflicción o tristeza por una pérdida:** frente a una pérdida (muerte de familiares, amigos, trabajo, funcionalidad, estatus, salud, belleza, etc.), se produce una respuesta emocional en la cual aparece dolor, tristeza, rabia, angustia, e incluso trastornos del sueño y del apetito, de tipo transitorio.

**Disminución de funciones cognitivas:** con la edad disminuye la velocidad del procesamiento de la información y la memoria. Lo importantes es saber diferenciar entre pérdidas propias de la edad y enfermedades como las demencias. Es fundamental promover un "cerebro activo", que no es más que mantener una alimentación saludable, hacer ejercicio y mantenerse activo social e intelectualmente.

\*Este artículo fue realizado con la colaboración de la Dra. Maricarmen Andrade y la Dra. Carola Montiel; geriatra y psiquiatra de Clínica Alemana, respectivamente.



#### Época de oportunidades

Además de los cambios propios de esta edad, pasar los 60 años es una alternativa concreta de participación. Según datos del Senama, este segmento etáreo es el que presenta mayor nivel de participación, en comparación con el segmento 30-59. Entre 1998 y 2008 se triplicó el número de adultos sobre 60 años que participa en algún club u otra organización.

#### Hora de viajar

Otra de las ventajas que trae dejar atrás las obligaciones laborales es la posibilidad de viajar, conocer o volver a diversos lugares. Incluso, existen muchos programas orientados a esta actividad. Por ejemplo, la Municipalidad de Las Condes todos los años organiza viajes para personas mayores de 60 años que residen en la comuna y están inscritas en los programas para esta edad.

#### Traspaso de experiencias

Existen muchos abuelos que colaboran con el cuidado y crianza de sus nietos, experiencia que les permite sentirse activos y rejuvenecer al recibir el cariño y la compañía de los más pequeños, al mismo tiempo que traspasan sus experiencias de vida a las nuevas generaciones.

# Breves:

## Moda Adhoc

La línea de ropa "Adhoc" confecciona prendas y accesorios para personas mayores de 60 y/o con necesidades especiales. Los productos se pueden comprar a través del sitio web, que ofrece despachos a todo Chile.

[www.mundoadhoc.cl](http://www.mundoadhoc.cl)

## Chequeo preventivo

Según cifras del Ministerio de Salud, el 30% de los cánceres se podrían evitar. La invitación es a acudir una vez al año a hacerse una revisión completa que permita identificar los factores de riesgo o estados que podrían derivar en cuadros crónicos.

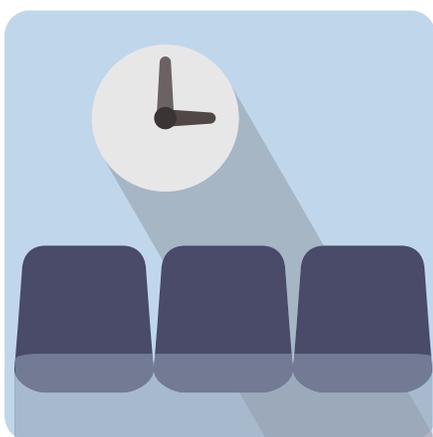


## Matrimonio

Según una investigación de la U. Autónoma de Barcelona, el matrimonio tiene efectos positivos sobre la salud, sobre todo a partir de los 40 años. Para los investigadores, el beneficio dice relación con el papel que juega cada miembro de la pareja al procurar que el otro se cuide y la mayor probabilidad de contar con un seguro médico.

## El impacto de caminar acompañado

Un estudio publicado en el British Journal of Sports Medicine reveló que caminar acompañado (en grupo) mejora de manera significativa parámetros como la presión arterial, la función cardíaca y pulmonar, la grasa corporal y el colesterol total. Además, mejora el ánimo y reduce el riesgo de depresión.



### Cifras:

Según las encuesta Chile 3D 2014, GfK Adimark, de las personas **mayores de 60 años:**



Tiene mascota

63%



Jardinea

62%



Tiene celular

87%



Participa en facebook

50%



Se entretiene vitrineando

44%

# Talleres de Verano

Manualidades....



Sonriendo...



Feliz cumple....



Relajados....

## Tablero Matemático

Regrese a sus años de colegio y agilice su memoria. Solo debe completar el siguiente cuadro. ¡Suerte!

<input type="text"/>	x	<input type="text"/>	-	<input type="text"/>	=	9
x		-		+		
<input type="text"/>	-	<input type="text"/>	x	<input type="text"/>	=	4
-		+		/		
<input type="text"/>	x	<input type="text"/>	-	<input type="text"/>	=	9
=		=		=		
2		7		1		

Más desafíos en <http://www.epasatiempos.es/>

Recuerde:

No todos los seres humanos envejecen de forma similar, ni en cuanto a morfología ni en cuanto a función.

### 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.