

Años dorados 2.0

Según las cifras de la Tercera Encuesta Nacional Calidad de Vida en la Vejez (2013), un 37,4% de los encuestados declaró tener un computador o Tablet en casa, un 31,6% dijo tener Internet y un 70.4% un celular para uso propio. Y es que, ya sea la novedad que representa, la necesidad de querer estar siempre conectado o el deseo de aprender una nueva herramienta, hacen de la tecnología y el internet pasatiempos recurrentes entre las personas de más de 60 años.

Usos y beneficios

El acceso a Internet abre un mundo (para muchos nuevo) de posibilidades:

- Entretenimiento (libros, audios, música, películas, entre otros).
- Información (diarios, revistas, radios, entre otros).
- Simplificación de tareas (trámites, pagos de cuentas, compras, envíos de mail, entre otros).
- Comunicación (correos y chat que permiten estar en contacto con familiares y/o amigos).

De hecho, de las personas mayores de 60 años que usan internet, un 43,6% realiza trámites o compras en línea, un 60% ingresa a Redes Sociales y un 69.4 se informa, según las cifras de la encuesta de 2013, realizada por el Senama.

En este contexto, el beneficio es el mismo para cualquier usuario de las tecnologías, independiente de la edad.

No obstante, el estar conectado permite enfrentar ciertas limitaciones físicas como,



por ejemplo, la dificultad para caminar que va en desmedro de asistir de manera presencial a realizar trámites.

¿Cómo incorporarse al mundo 2.0?

A los novatos, se les recomienda:

- Asistir a cursos especializados en el uso y manejo de internet y dispositivos móviles (computador o Tablet).
- Pedir ayuda a la familia.
- Ir de menos a más: comenzar por lo más básico y, en la medida que sea necesario, aprender opciones más avanzadas.
- Evitar abrumarse con muchas cosas nuevas
- Optar por computadores con interfaces simplificada.
- Tener accesos directos a las principales tareas disponibles en el pc.

A los experimentados, se les sugiere:

Mantenerse conectados. Aquellas personas que siempre han usado computadores (por motivos de trabajo, sobre todo) pueden optar a cualquier equipo del mercado.

Recuerde que:

- La posibilidad de acceder a nuevas tecnologías no es una imposición, usted debe decidir según sus intereses y necesidades, si es conveniente o no sumergirse en este mundo 2.0.
- Muchas personas recién aprenden a usar Internet cuando un familiar se va fuera de Chile o cuando quieren encontrar pareja, por ejemplo, motivados por una necesidad.
- No es contradictorio ni dañino decidir no utilizar internet o Redes Sociales. 🌱

Consejo:

Si se decidió a usar las nuevas tecnologías, le recomendamos optar por un computador, notebook o Tablet en lugar de un Smartphone, ya que estos dispositivos poseen letras o teclas más grandes y, por ende, son más cómodos.

*Este artículo fue realizado con la colaboración de Camila Gutiérrez, psicóloga de Clínica Alemana.

Infografía

Diabetes y Nutrición: una relación clave

Según datos del Senama (2013), la diabetes es uno de los problemas de salud que más se manifiesta después de los 60 años. Por esto, y en el marco del Día Mundial de la Diabetes que se celebra el 14 de este mes, queremos entregarle los mejores consejos alimenticios para enfrentar esta enfermedad.



Las cantidades:

ALIMENTO	PORCIÓN DIARIA
Lácteo descremado	2
Verduras	2-3
Frutas	2-3
Carnes magras (pescado, pollo, pavo, cerdo y vacuno magros)	2
Pan integral	2
Cereales (arroz, pastas, papas y legumbres)	1
Aceites vegetales (cucharaditas)	4

Frecuencia:

Alimentación: La ingesta de alimentos debe ser cada cuatro horas, en las porciones indicadas por el médico.

Controles: Debe visitar a su médico, al menos, dos veces al año.

Recuerde que:

El riesgo de no cumplir con la dieta indicada es mantener las glicemias fuera de control y con ello aumentar las complicaciones propias de esta enfermedad.

Es importante evitar el sobrepeso, por lo que es imprescindible realizar 30 minutos diarios de actividad física como, por ejemplo, caminar.

Breves:

Aumento de la población mayor de 60 años

Según un informe del Instituto Nacional de Estadísticas (INE), se proyecta que en 2020 un 17,3% de los chilenos será adulto mayor, lo que equivale a 3,3 millones de personas. De esta manera, la esperanza de vida en cinco años más subirá a 77,4 años para los hombres y a 82,2 para las mujeres.



Aspirina contra el cáncer

Según un estudio del Instituto Francis Crick, de Reino Unido, cuyos resultados fueron publicados en la revista Cell, dar aspirina al mismo tiempo que se administra inmunoterapia a los pacientes con cáncer de mama, colon o piel, aumenta la eficacia del tratamiento. Los tumores aumentan la producción de la prostaglandina E2, que debilita las defensas y ayuda a crecer al tumor, mientras que la aspirina reduce esta prostaglandina.



Nueva York legisla sobre el exceso de sal

Los restaurantes de Nueva York que ofrezcan alimentos particularmente salados, es decir, que superen los 2,3 gramos de sodio (mayor a lo recomendado), deberán señalarlo con un salero blanco y negro en su menú. Se trata de la primera ciudad de EE.UU que toma una medida de este tipo.

Sueño y corazón

Un estudio surcoreano concluyó que dormir demasiado o muy poco aumentaría el riesgo de un ataque al corazón debido a la obstrucción de la arteria coronaria por depósitos de calcio. La investigación también señaló que las mujeres que duermen poco tienen un riesgo mayor que los hombres, y determinaron que el sueño nocturno óptimo debe ser de siete horas.

Chile: un buen lugar para envejecer

El Índice Global de Envejecimiento 2015, ranking británico que evalúa aspectos como pensiones, condiciones de salud, laborales y de educación, seguridad, libertad cívica y relaciones sociales, en 94 países del mundo, determinó que el mejor para envejecer es Suiza, mientras que Chile se quedó en el puesto 21, puntaje que lo transforma en el mejor de Latinoamérica. Le siguen Uruguay y Argentina.

Platos más pequeños

Una investigación de la U. de Cambridge, Inglaterra, concluyó que la forma, presentación y tamaño de las porciones y utensilios de comida influyen en la cantidad de alimentos que se consume. Según el estudio, las personas ingieren más comida y bebida cuando se les ofrece porciones más grandes. De hecho, bastaría con preferir platos más pequeños para reducir la ingesta calórica entre 12 y 16% (279 calorías diarias, aproximadamente) entre los adultos del Reino Unido.

Talleres de Invierno

de paseo...



hora de convivencia...

al aire libre...



en taller...

EQUIPO VIDA PROACTIVA

Director:	Dr. Marcelo Blacutt C.
Coordinadora de Socios:	Verónica Schilling C.
Terapeuta Ocupacional:	Cristopher Aceituno G.
Fonoaudióloga:	Natalia Cruz V.
Kinesióloga:	Gisela Wendt I.
Periodista:	María José Lombardo M.
Asesoría:	Unidad de Geriátría de Clínica Alemana
Diseñadora:	Camila Santa Cruz F.

¡¡ A jugar!!

Complete las palabras.

Tema: ciudades

L _ _ _ _ S

_ _ N _ _ I _

_ A _ _ _ C _ _

_ M _ _ E _ _ A _

_ R _ _ _ D _

M _ _ _ _ A

_ E _ _ _ _ A

¿Cómo prevenir una caída?

- Mantenga una buena iluminación.
- Agregue pasamanos o barandas a baños, bañeras y pasillos.
- Use alfombras antideslizantes o retírelas.
- Evite dejar objetos en el suelo.
- Apegue los cables eléctricos a las paredes.
- Use bastón o andador, en caso de ser necesario.
- Evite ropas de cama muy largas porque al levantarse se pueden enredar y provocar caídas.
- Despeje los pasillos por donde circulan de manera regular.

Fuente: www.mundocotidian.com

Solucionario:

Londres, Venecia, Valencia, Amsterdam, Granada, Murcia, Sevilla