



## “Cómo ayudar a mis padres a envejecer de manera saludable”

*Para contribuir a este objetivo es importante que los hijos manejen nociones básicas respecto de los cambios físicos y psicológicos que experimentarán sus padres conforme pasen los años.*

La población está envejeciendo. En Chile, los adultos mayores representan un 10% del total del país. Por eso, es importante aprender la manera correcta de ayudarlos a lidiar con el paso de los años.

Alineada con esta realidad, la Corporación Chileno Alemana de Beneficencia (CCAB) está organizando un encuentro para todos los socios que deseen informarse y educarse en torno al tema.

La actividad tiene por objetivo instruir, informar y reflexionar sobre el envejecimiento normal y el patológico. Es decir, entregará las herramientas necesarias para poder distinguir entre lo que es esperable y lo que requiere evaluación médica.

Asimismo, se abordarán temáticas como síndromes geriátricos, demencia, polifarmacia, autocuidado, institucionalización y caídas, entre otras.

Las exposiciones estarán a cargo de la Unidad de Geriatria de Clínica Alemana de Santiago y del equipo del Programa Vida Proactiva.

### Geriatras:


- Dr. Eric Blake
- Dra. Maricarmen Andrade
- Dra. Pamela Chávez
- Dra. Verónica Rojas
- Dr. Fernando Peña
- Dr. Marcelo Blacutt

### Vida Proactiva:

- Christopher Aceituno, terapeuta ocupacional
- Gisela Wendt, kinesióloga
- Natalia Cruz, fonoaudióloga

### Hijos preparados

“Le falla solo la memoria reciente, parece que es normal” es una afirmación común entre los hijos de padres mayores. El problema es que no siempre es un síntoma natural de la edad, en algunos casos son los inicios de un cuadro demencial. Por eso, saber detectar a tiempo una patología es fundamental.

Esta actividad permitirá a esos hijos, correlacionar la evolución entre lo que se está interpretando como normal y lo que no lo es. 

\*Este artículo se realizó con la colaboración del Dr. Marcelo Blacutt, geriatra de Clínica Alemana.

Los esperamos el próximo miércoles 5 de octubre, en el Aula Magna de Clínica Alemana de Santiago, a las 19:00 horas.

¡No falte!

Inscripciones al teléfono: 229101502 o al correo: [secretariasocios@alemana.cl](mailto:secretariasocios@alemana.cl)

# Infografía

## Padres institucionalizados: La importancia de las reuniones médico-familiares

Una de las recetas para que el proceso de institucionalización de un adulto sea exitoso, es mantener una comunicación fluida y constante con el equipo médico tratante del paciente.



**Los beneficios**

- 1 Facilita la adaptación del paciente a su nuevo entorno.
- 2 Permite a la familia despejar dudas sobre la estadía del paciente en la institución.
- 3 Permite que el médico informe a tiempo sobre los progresos o complicaciones que pueda tener el paciente.
- 4 Ayuda a expresar las expectativas del residente, la familia y la institución.

**Las temáticas:**

Durante estas visitas, se discuten y comentan varios puntos, entre los más comunes están:

- 1 Situación médica y funcional del paciente.
- 2 Posibilidades de intervención que tengan por objeto disminuir la dependencia y mejorar la calidad de vida (intervenciones nutricionales, kinesiológicas, terapia ocupacional, ejercicio, por ejemplo).
- 3 Expectativas de la familia y del paciente sobre el pronóstico a mediano y largo plazo, en relación a la información que maneja y entrega el médico a cargo.

**Lo que hay que tener en cuenta**

- 1 Anotar todas las dudas. Es importante aprovechar esta instancia para plantear todas las inquietudes que se tengan acerca del ingreso y estadía del paciente en la residencia.
- 2 Tener una conversación previa con el médico tratante, para conocer con antelación la situación médica, mental y funcional del paciente. Esto permite un adecuado flujo de información entre los tres actores involucrados: paciente, familia y médico.

**La frecuencia:**

- 1 Depende de cada familia y está relacionada con las necesidades y condiciones de cada paciente.
- 2 Por lo general, es determinada por el médico tratante. En pacientes estables, una reunión al año podría ser suficiente; en caso de enfermedad o ingreso reciente, podrían ser más.

**¿Cuáles pueden ser los motivos o condiciones para decidir institucionalizar a un adulto mayor?**

*No es una decisión fácil ya que siempre será preferible que el adulto mayor viva en su hogar, en compañía de su familia.*

*En general, la decisión responde a la necesidad de cuidados que son difíciles de implementar en la casa, como manejo de agitación, curaciones avanzadas de heridas, rehabilitación.*

*En otros casos, la decisión responde a que la familia está imposibilitada para llevar a cabo, en forma adecuada, el cuidado (familia compuesta sólo por enfermo y cónyuge también enferma, por ejemplo) o cuando el paciente no cuenta con una red de apoyo suficiente (vive solo y no tiene familiares). No obstante, muchas veces es también una decisión personal del paciente en cuestión.*

# Breves:



## Robots que apoyan a adultos mayores y enfermos

Una de las áreas tecnológicas que está en pleno crecimiento en países desarrollados son los llamados robots de servicio o de asistencia. Así, por ejemplo, la Unión Europea implementó el proyecto GiraffPlus en seis países. Se trata de un robot que, a través de sensores, supervisa los diferentes parámetros de salud (presión o nivel de azúcar, por ejemplo) de los mayores de 60 años que viven solos, y los conecta mediante una pantalla con su círculo cercano (familiares, amigos o médicos).

## Endulzantes podrían provocar aumento de apetito

Según un estudio de investigadores de la Universidad de Sydney (Australia), existe un circuito neuronal en el cerebro que se

activa frente al consumo de edulcorantes, lo que estimula la ingesta de calorías hasta en un 30%.

La investigación realizada con animales de laboratorio concluyó que el cerebro asocia el sabor dulce con cierta carga de calorías y, al no recibirla, comienza a buscar alimentos con más energía que compensen la falta de azúcar.



## El riesgo de cáncer de próstata se duplica por antecedentes familiares

Una investigación sueca, realizada en más de 50.000 hermanos de hombres con cáncer prostático, determinó que tienen un 30% de riesgo de desarrollar esta enfermedad comparado con el 13% de la población general. Cuando, además del hermano, el padre ha tenido este tumor, su riesgo se incrementa a 48%.

En Chile, este cáncer es la tercera causa de muerte por tumores en hombres, después del de estómago y el de pulmón.



## Consumo de frutas influye en la felicidad

Después de analizar a más de 12 mil personas que incorporaron estos alimentos a su dieta, las universidades de Warwick (Inglaterra) y Queensland (Australia), determinaron que comer hasta ocho porciones de frutas y verduras al día, permitía que las personas se mostraran más contentas y optimistas.

## Primer trasplante de piel con células madres

En julio pasado, España realizó el primer trasplante de piel, fabricada con las propias células de la paciente, quien presentaba el 70% de su cuerpo quemado.

Para crear la piel se le extrajeron dos muestras de cuatro centímetros cuadrados cada una, a partir de las cuales se logró crear la cantidad suficiente para cubrir las zonas afectadas. En total, se cubrió un área de 5.900 centímetros en dos intervenciones.



## Talleres de Invierno

*En el gimnasio...*



*En prueba...*

*Una mano...*



*Origami...*

### 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.

## Visitas Domiciliarias

Los socios de la Corporación Chileno Alemana de Beneficencia, mayores de 85 años, que presentan dependencia o riesgo de ella, podrán participar del programa de Visitas Domiciliarias organizado por el programa Vida Proactiva.

Este proyecto tiene como objetivo visitar a los pacientes más vulnerables o frágiles, para poder asesorarlos y levantar advertencias en el manejo de sus necesidades. Los encargados de realizar estas visitas serán dos médicos geriatras de Clínica Alemana de Santiago.

En una primera etapa, la actividad se realizará en seis comunas (Providencia, Las Condes, Vitacura, La Reina, Ñuñoa y Peñalolén).

Dado que contamos con una población de más de 315 socios mayores de 85 años, debemos priorizar el orden de las visitas comenzando por aquellos más vulnerables. Si Ud. o un familiar cercano suyo que sea socio, se encuentra en esta situación, favor contáctese con la oficina de socios (teléfono 229101502, socios@alemana.cl o secretariasocios@alemana.cl).



### Nutrición Dieciochera

**Picoteo saludable:** frutos secos, palitos de zanahoria, apio y pepino con sala de yogurt; o mariscos surtidos.

**Empanadas:** preferir las de horno y comer solo una.

**Choripan:** reemplazarlo por filetitos de pollo o carne a la parrilla (carnipan) en marraqueta sin miga.

**Anticuchos:** a base de verduras y carnes magras.

**Acompañamiento:** elegir las verduras, en lugar de papas o arroz.

**Condimento:** preferir el pebre en lugar de la mayonesa.

**Postre:** ensaladas de frutas o mote con huesillos endulzado con estevia.

\*Fuente: [www.alemana.cl](http://www.alemana.cl)