

En verano.... Disfrute del sol y evite accidentes

Los días soleados estimulan la realización de más actividades y por lo general, las personas andan más animadas y buscan distintas maneras de aprovechar el tiempo. Sin embargo, a veces, un tropiezo, un mareo o un resbalón, destruyen todo ese ambiente de optimismo.

Por eso, para evitar accidentes, es muy importante que no deje de lado las ayudas técnicas y tome algunas medidas:

- Utilice bastón, andador o burrito, si su día a día lo requiere.
- Use un calzado ajustado al pie, que sea cómodo y adherente.
- Solicite la supervisión de un tercero frente a actividades que puedan representar peligro.

Si por alguna razón, estas medidas no son suficientes y su movimiento termina en una caída, tome en cuenta las siguientes recomendaciones:

Si se cae y está solo, usted debe:

- *Intentar mantener la calma y solicitar ayuda.*
- *Evitar ponerse de pie, pues está la posibilidad de haber sufrido alguna lesión que podría agravarse con el movimiento.*
- *Procurar mantenerse inmóvil en el mismo lugar hasta que llegue la ayuda.*



Si se cae y está acompañado, su cuidador debe:

- *Intentar mantener la calma y solicitar ayuda.*
- *Evaluar la situación, de ser posible mantener al adulto mayor caído en la misma posición hasta que sea evaluado por algún equipo de emergencia.*
- *Concretar la evaluación por algún profesional del equipo de salud, eventualmente en el servicio de urgencia, ya que a veces ocurren lesiones que inicialmente pasan desapercibidas y presentan síntomas minutos u horas después de ocurridas.*
- *Tener especial cuidado con las lesiones en columna cervical o lesiones intracraneales (hemorragia cerebral).*

Recomendaciones de verano

- Aproveche el verano para realizar actividades al aire libre, en un ambiente de seguridad y confianza.
- Elija actividades que no tengan contraindicaciones desde el punto de vista médico.
- Realice actividad física, esto permite aumentar la fuerza muscular y mejorar las defensas.
- Procure interactuar con otras personas, esto le permite disminuir la aparición de síntomas depresivos.
- Disfrute del sol, la mayor exposición solar (con fotoprotección) favorece la síntesis de vitamina D a nivel de la piel, sustancia que ayuda a prevenir el desarrollo de osteoporosis.
- Acepte los ofrecimientos de salir de su familia y disfrute al máximo el verano. ☺

Sistemas de emergencia

Celulares: utilice la marcación rápida que ofrecen estos dispositivos. Esto le permitirá llamar a quién desee con solo apretar un botón.

Tele asistencia: ya sea como dispositivo, pulsera o colgante, este sistema permite el contacto con una central con solo pulsar un botón. La conversación se sostiene mediante el sistema manos libres que incluye este servicio. Algunas empresas que lo ofrecen son www.juntoati.cl, www.familiaenlinea.cl

Sensores: programa de alarma y sensor de caídas que informa de la situación a un sistema central donde es monitoreado por personal médico y el entorno familiar.

Para poder enfrentar estas situaciones de manera exitosa, se recomienda:

- Establecer un sistema familiar de apoyo y socorro en caso de emergencia.
- Contar con celulares diseñados para los mayores de 60 años (teclas y pantallas grandes).
- Mantener los teléfonos importantes (familiares o ambulancia) a nivel del suelo.

*Este artículo fue realizado con la colaboración del Dr. Fernando Peña Soto, geriatra de Clínica Alemana.

Infografía

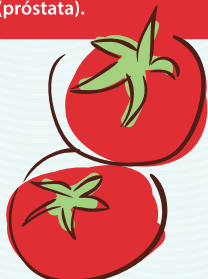
Ensaladas: nutrición veraniega

Su frescura y colorido, hacen de este plato uno de los imperdibles de esta estación. Y como se pueden preparar en base a frutas y verduras, son una excelente fuente de vitaminas, minerales y sabor.

Colores

ROJO

contienen licopeno y se relacionan con la disminución del riesgo cardiovascular y de algunos cánceres (próstata).



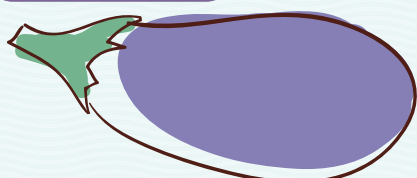
NARANJO

presente en frutas y verduras (duraznos y zanahorias, por ejemplo) contiene betacaroteno, compuesto considerado como antioxidante natural y clave para el sistema inmune.



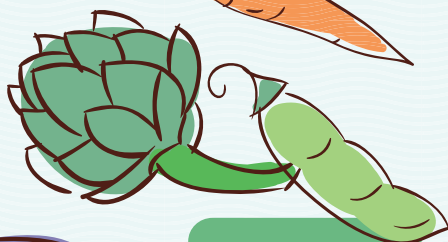
AZUL-MORADO

pigmento de frutas y verduras que se considera un potente antioxidante.



VERDE

propio de las verduras de hoja, presenta propiedades antioxidantes.



Recomendaciones:

- Utilice tres colores como mínimo, de manera de asegurar el aporte de todos los minerales y vitaminas presente en estos productos.
- Evite consumir frutas en exceso, ya que éstas contienen un aporte de calorías y azúcar mayor que el de las verduras, por ende, podrían acarrear problemas de peso y/o azúcar en la sangre.
- Consuma las frutas y verduras en su estado natural, para no alterar sus propiedades y beneficios.

Categorías y porciones

Verduras de libre consumo:

aquellas que tienen bajo aporte de calorías. En este grupo encontramos, principalmente, las de hojas verdes: lechuga, espinaca, acelga, apio, pepino y repollo.

Porción: ilimitada.

Cereales: su aporte calórico y de carbohidrato es similar al del arroz o pastas. En este grupo aparecen el choclo, habas, arvejas y papas.

Porción: restringida.

Frutas grandes: manzana, naranja, pera, durazno, tuna. (En el caso del plátano, la recomendación es ½ plátano grande o uno pequeño).

Porción: 1 unidad.

Verduras generales: corresponden a aquellas que contienen un aporte de calorías e hidratos de carbono mayor. Aquí podemos encontrar la zanahoria, betarraga y cebolla, por ejemplo.

Porción: ½ taza.

Frutas pequeñas: kiwis, mandarinas, ciruelas, damascos.

Porción: 2 unidades.

Frutas trozadas o berries: frutillas, moras, frambuesas, arándanos, sandía.

Porción: 1 taza.

Breves:

Pepas antioxidantes

Un estudio italiano reveló que son las pepas de las frutillas las que contienen el poder antioxidante en un 81%. Para llegar a esta conclusión los científicos simularon el proceso de digestión en un laboratorio, lo cual les permitió cuantificar los antioxidantes de esta fruta, que se liberan en el estómago e intestino. Los principales compuestos antioxidantes analizados fueron fenoles, flavonoides y antocianos.



Chile: amante del azúcar y la sal

Nuestro país es el segundo del mundo que más azúcar obtiene de los alimentos (142,7 gramos per cápita), y el sexto en consumo de sal (6,2 gramos per cápita), según la consultora Euromonitor Internacional.

Asimismo reveló que es el cuarto país que más calorías (per cápita) consume al día a través de comida. Solo el pan aporta 625 calorías diarias por persona.



Ejercicio y cerebro

Según un estudio australiano, las personas mayores de 55 años con problemas cognitivos leves podrían mejorar sus funciones cerebrales con ejercicios físicos de alta intensidad como levantar pesas. Eso sí, es importante contar con la supervisión profesional durante el entrenamiento, y previa autorización médica.

La clave, señala la investigación, es la frecuencia: lo ideal es dos veces a la semana.

Aumento de las dificultades físicas

La última encuesta Casen, analizada por el Instituto Libertad y Desarrollo reveló que 4.7% de las personas consultadas presentaba alguna limitación física. Los principales problemas declarados están relacionados con la movilidad, ceguera, sordera y algún trastorno mental. Entre las causas atribuibles a esta realidad aparece el progresivo envejecimiento de la población chilena.

Maremoto de fracturas

Un informe de la Fundación Internacional de Osteoporosis señala que los casos de fracturas irán en alza, de la mano con una mayor expectativa de vida. Esto sumado a un sub-diagnóstico del problema: cerca del 80% de quienes han sufrido una fractura debido a la osteoporosis no ha recibido el tratamiento adecuado y se mantienen sin protección frente al riesgo de sufrir más fracturas.

En otros casos, el problema es el abandono del tratamiento, que muchas veces responde a falta de conocimiento y/o comodidad de los pacientes.

El envejecimiento y una baja densidad ósea también son factores de riesgo.



Talleres de Primavera



disfrutando del sol...



en clases...



*en fila
para la
foto...*



ejercicios...

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!

Agilidad mental

Adivine buen adivinador

- 1) Hay quien bebe por la boca, que es la forma de beber, pero sé de alguien que solamente bebe por los pies.
- 2) Hombrecitos de colores, metidos en una caja, sin hablar nada te dice: ¡peligro! ¡cuidado! ¡pasa!
- 3) No son flores, pero tienen plantas y también olores.

(Soluciones: 1, árbol; 2, semáforo; 3, pies).



5 formas de tener un verano saludable:

1. Alimentación sana: disfrute de los beneficios y propiedades de las frutas y verduras de la estación.
2. Hidratación: consuma agua de manera permanente para evitar la deshidratación propia de la época.
3. Aproveche el sol: disfrute del calor de manera responsable, use protector solar, anteojos de sol y sombreros.
4. Actividad física: no se quede sentado, haga ejercicio. Lo ideal es elegir las horas de menos calor, ya sea a primera hora o al caer la tarde.
5. Actividades sociales: mantener contacto permanente con otros es clave para su salud mental.

Fuente: Sociedad de Geriátría