Vida proactiva

Corporación Chileno Alemana de Beneficencia

Programa patrocinado por Corporación Chileno Alemana de Beneficencia y Hogares Alemanes.

Boletín 32

Noviembre 2018

La importancia de mantenerse en movimiento

La práctica de actividad física es recomendable a cualquier edad. No obstante, en el caso de las personas que superan las seis décadas, el ejercicio es una excelente herramienta para mantenerse funcional y activo.

Según la OMS, la actividad física en personas mayores de 65 años contribuye a un mejor funcionamiento de los sistemas cardiorrespiratorio y muscular, así como a una mejor masa y composición corporal. Además, permite mantener un perfil de biomarcadores más favorables para la prevención de enfermedades cardiovasculares y Diabetes; y contribuye a reducir el riesgo de caídas y mantener conservadas las funciones cognitivas.

Sin embargo, pese a los beneficios que representa la actividad física, la población chilena se caracteriza por ser sedentaria. Los datos de la Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes 2015 revelaron que las personas mayores de 70 años son en un 83,5% sedentarias. Por eso, queremos invitarlo a leer los siguientes consejos y darle movimiento a su vida.

Actividades recomendadas:

Ejercicio aeróbico: puede elegir entre baile, natación, caminata, tenis o bicicleta estática. Estas prácticas permiten mantener una salud cardiovascular y mental adecuada. Se recomienda una frecuencia de tres veces por semana, a una intensidad moderada.

Entrenamiento de fuerza muscular: dentro de las opciones destacan pilates y yoga, que ayudan a combatir la pérdida de masa muscular (sarcopenia) y de densidad de la masa ósea (osteoporosis). Se recomienda una práctica de, por lo menos, dos veces a la semana.

Ejercicios de equilibrio: Taichi, bowling o baile son algunas de las actividades que permiten estar mejor preparados para una eventual caída. Lo ideal es realizarlos dos veces por semana.

Cómo elegir la mejor práctica

Conforme pasan los años varios sistemas se ven afectados, por lo que un solo tipo de ejercicio físico no es la solución a todos los requerimientos de salud.

Sin embargo, antes de decidirse por alguna rutina es fundamental considerar ciertos factores:

Presencia de patologías previas: es importante considerar enfermedades como Hipertensión arterial, Diabetes, Dislipidemia, Sobrepeso y Obesidad, ya que constituyen un factor de riesgo cardiovascular. Del mismo modo, hay que tomar en cuenta el desarrollo de patologías musculoesqueléticas, Infarto Agudo al Miocardio (IAM), accidente cerebrovascular (ACV), alteraciones del equilibrio y cirugías recientes.

La práctica de ejercicio físico, en forma regular, no debe representar un riesgo, por lo cual la elección no debe realizarse al azar o solo por gusto personal, siempre debe primar la condición de salud actual y así velar por ella de forma integral.

Motivación: lo ideal es que busque actividades de su interés, que

>>>>>>

lo mantengan entretenido o entusiasmado, de preferencia con un grupo de amigos o pareja, en un lugar agradable y de fácil acceso.

En este escenario, lo más recomendable es asesorarse por su profesor de gimnasia, kinesiólogo o médico de cabecera.

Ejercicio en casa:

No es necesario asistir a un gimnasio o salir de casa para practicar actividad física. Tome nota de las siguientes actividades domésticas que también lo mantendrán en movimiento:

- Ordenar la casa.
- Hacer labores de jardinería o manualidades.
- Cuidar a los nietos y jugar con ellos.
- Utilizar escaleras, si puede.
- Caminar.

La recomendación de la Sociedad Americana de Cardiología es realizar, como mínimo, 150 minutos de actividad física a la semana, distribuidos en, por lo menos, tres días.

*Este artículo fue realizado con la colaboración de Doreen Morrison, kinesióloga del equipo de rehabilitación músculo-esquelética de Clínica Alemana.

Breves:

Beneficios de la actividad física

Un estudio publicado en la revista Neurology, de la Academia Estadounidense de Neurología, reveló que las personas que practican cierta actividad física pueden padecer ictus (infarto cerebral) menos severo que las inactivas. Según especialistas españoles, bastaría con media hora al día de caminata, o natación dos a tres horas semanales, para obtener este beneficio.

Azul, el color del bienestar

Estudios científicos revelan que el color azul es una fuente de bienestar. Así, por ejemplo, un trabajo del Departamento de Psiquiatría de la U. de Arizona, señala que exponerse a la luz azul durante media hora antes de involucrarse en una labor cognitiva importante aumenta la actividad cerebral y la velocidad de reacción. Asimismo, sugiere el uso de esta técnica en lugares donde la toma de decisiones rápidas son clave (cabinas de pilotaje, salas de operaciones, estaciones espaciales).

Consejos dermatológicos

Durante la primavera, en la que el sol, poco a poco, empieza a aparecer es importante cuidar la piel. Para eso, se recomienda seguir una pauta de higiene diaria que contemple el uso de toallas de algodón y jabones de Ph suave; la aplicación de lociones humectantes; y el uso de protector solar, al menos, tres veces al día. También se sugiere usar varias capas de ropa para evitar la transpiración, ya que esta puede provocar irritación y hongos.

Charlas Nov. - Dic. Clínica Alemana

Tema: Problemas urológicos en el adulto mayor

Día: lunes 12 de noviembre

Hora: 11:00 horas

Tema: Primeros auxilios

Día: martes 27 de noviembre

Hora: 18:00 horas

Tema: Salud cardiovascular en el adulto mayor

Día: lunes 10 de diciembre

Hora: 11:00 horas

Tema: Mujer y piso pélvico, cómo prevenir el prolapso

Día: martes 11 de diciembre

Hora: 19:00 horas

Inscripciones sin costo en el Centro de Extensión:

Teléfono: 22586 6082 - 22586 6083

Email: centroextension@alemana.cl

Infografía

Por qué es importante una alimentación saludable

Llevar una nutrición adecuada permite retrasar muchos de los cambios asociados al envejecimiento.

Sabía que:

- Mantener una nutrición balanceada en esta etapa de la vida ayuda a preservar la masa muscular, el sistema inmunológico y la función cognitiva.
- Llevar una dieta equilibrada permite prevenir enfermeda des como patologías cardiovasculares, osteoporosis, cánceres de mama y colon, y también ayuda a mantener normales los niveles de lípidos y colesterol.
- Alimentarse de manera saludable permite mantener una vida social activa y evitar los dolores al masticar.

Las bebidas

- Reduzca el consumo de té y café porque son diuréticos, es decir, contribuyen a la deshidratación, y además alteran el sueño.
- Tome agua entre las comidas.
- Reduzca el consumo de alcohol a no más de una copa de vino tinto al día.

Los lácteos

- Consuma productos como leche o yogurt, ya que permiten reparar y renovar los tejidos gracias a las proteínas que contienen, y mantienen los huesos sanos debido al aporte de calcio que representan.

La sal

- El exceso de sal está asociado con la Hipertensión arterial. Por esto, la recomendación es disminuir su consumo, evitando alimentos enlatados, galletas saladas y comidas preparadas; pese a la percepción de sinsabor que puede experimentar por la disminución de las papilas gustativas.
- El cuerpo necesita un aporte diario de 4gr de sal, sin embargo, solo en una porción de 100 gr de pan hay 800 mg de sodio.

Hábitos nutritivos

- Mantenga una alimentación ordenada, moderada en cantidades.
- Asegúrese de llevar una dieta baja en grasas saturadas y en azúcares refinados.
- Hidrátese aunque no sienta sed, después de cierta edad la necesidad de beber líquidos disminuye.
- Consuma verduras y frutas de manera regular para optimizar la ingesta de fibra.
- Procure tener una dieta variada para asegurar un amplio aporte de macro y micro nutrientes.
- Elija productos de consistencia adecua-da para su salud bucal.

*Este artículo fue realizado con la colaboración de Karen Salvo, nutrióloga de Clínica Alemana; y la Sociedad de Geriatría y Gerontología de Chile.

PRO-ACTIVOS:

"Me incorporé a los talleres desde el inicio, y la experiencia ha sido excelente. Cada uno de los profesores es muy dedicado, y el grupo que se ha generado entre los participantes es muy entusiasta (...) Para mí y creo que para todos los que superamos los 80 años, tener la posibilidad de mantenernos en movimiento es una necesidad, y gracias a estos talleres podemos satisfacerla (...) Dedicar la mitad del tiempo de cada sesión del martes y jueves a ejercicios físicos es mi sugerencia", comenta Ricardo Wettke, participante del Programa Vida Proactiva.

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 Geriatría de Clínica Alemana
Diseñadora:	Camila Santa Cruz F.