

Primera piedra del nuevo Hogar Alemán de Puerto Varas

Corporación Chileno Alemana de Beneficencia y Corporación Gerda Heim Minte de Puerto Varas concretaron el sueño de construir una residencia para los adultos mayores en esa ciudad.

Los mágicos paisajes de la región de Los Lagos fueron el escenario donde, el pasado 4 de diciembre, se colocó la primera piedra del nuevo Hogar Alemán Gerda Heim Minte, residencia que se suma al Hogar Alemán de Santiago, inaugurado en el año 2000; Hogar Alemán de Valdivia, que abrió sus puertas en 2010; y Hogar Alemán de Osorno, que comenzó a funcionar en 2015.

La nueva construcción se ubicará en calle Alonso Brintrup en un terreno de 10.000 m², y contemplará un moderno edificio de 4.715 m², aunque sin descuidar el diseño arquitectónico característico de la ciudad. Entre sus comodidades destacarán gimnasio, peluquería, salas de terapia ocupacional, estaciones de enfermería, oratorio, salas de estar, jardines con senderos, entre otras. Su capacidad inicial será de 84 cupos.



HOGAR ALEMÁN GERDA HEIM MINTE

El proyecto, cuya inauguración se estima para mediados de 2020, es fruto de un trabajo colaborativo entre la Corporación Chileno Alemana de Beneficencia y la Corporación Gerda Heim Minte, instituciones que desde diciembre de 2016 dieron vida a una alianza estratégica con el propósito compartido de contribuir al bienestar y calidad de vida de los adultos mayores.

(...) El problema es cuando los años ganados no van acompañados de una buena calidad de vida.



Como institución, este desafío se convirtió en un imperativo ético y decidimos sumarnos a los esfuerzos que realiza la sociedad, en favor de las personas mayores”, sostuvo con orgullo, María Antonieta Cortés, directora de la Corporación Gerda Heim Minte.

Durante la tradicional ceremonia se enterró una cápsula con un pergamino como testimonio del compromiso de la construcción.

“Es un privilegio poder tener esta obra que se le regala a la ciudad de Puerto Varas (...) En 1860 se celebró la fundación de un colegio y hoy, 158 años después, la comunidad chileno alemana inicia la construcción del primer Hogar para el adulto mayor”, comentó agradecido el alcalde de la ciudad, Sr. Ramón Bahamonde.

Por su parte, el presidente de la Corporación Gerda Heim Minte y director de la Corporación Chileno Alemana de Beneficencia, Sr. Hans von Leyser, enfatizó en el valioso aporte que representa el nuevo Hogar para la realidad local, regional y nacional. “Los mayores de 60 años en Chile, aproximadamente 3,2 millones de personas, corresponden al 15% de la población. Se espera que para el año 2050 esta cifra se duplique (...) Más aún, el grupo que más aumentará será el de los mayores de 80 años (...) Son personas a las que debemos mucho y que aún pueden aportar a la sociedad toda la riqueza de su experiencia”.

La actividad también contó con la participación de la Sra. Leticia Oyarce, Gobernadora Provincial de Llanquihue; Sr. George Wammes, cónsul honorario alemán; autoridades locales, regionales, directores de ambas corporaciones y una masiva asistencia de socias y socios de la Corporación.

De esta manera, después de muchos esfuerzos, se dio comienzo a un sueño que estará a cargo de la constructora Marín e Hijo, y que llevará el nombre de una hija ilustre de la ciudad, quien en vida destacó por su entrega y compromiso con las personas más vulnerables, en especial con los adultos mayores. 🌱



Infografía

Piel: Prevención del Cáncer y otros cuidados

La temporada de sol exige potenciar las medidas preventivas para la salud de la piel. Este verano, ponga atención a lo siguiente:

Cifras:

Se estima que el desarrollo de **Cáncer de Piel** en países desarrollados puede afectar a 1 de cada 7 adultos mayores de 70 años.



Consejos diarios

- Tome baños cortos, con agua no muy caliente.
- Use sustitutos del jabón que mantengan el pH ácido de la piel.
- Aplíquese cremas emolientes, que aporten la humectación y grasa necesarias.
- Evite las friegas de colonia, esto contribuye a secar la piel.
- Use perfumes solo en la ropa, no en la piel.

Autoexamen del ABCD

Revise su piel con regularidad, sobre todos los lunares, y realice el siguiente ejercicio de observación:

- A simetría:** una mitad diferente a la otra.
- B ordes:** atención si son irregulares.
- C olor:** revise los cambios o alteraciones de color.
- D íámetro:** si tiene seis o más milímetros, debe consultar.

Cambios con la edad

Con el paso de los años, su piel tenderá a ser más delicada y a secarse producto de la disminución de la función de las glándulas sebáceas. Los mecanismos de cicatrización también pueden ser más lentos; en algunos casos disminuye la sensibilidad en los pies o piernas.

¿Cuándo consultar?

- Alteraciones en el ABCD
- Herida que no cicatriza.
- Aparición de bulto.

Cuidado con el sol

- Evite las horas de mayor radiación.
- Use sombrero y ropa adecuada.
- Utilice filtro solar en las zonas inevitablemente expuestas.
- Use zapatos cómodos y holgados; la pérdida de sensibilidad en la zona favorece la aparición de úlceras o heridas.
- Busque la sombra.

Llegó el verano: ¡A nadar!

La natación es un deporte beneficioso para grandes y chicos, y una de las alternativas más refrescantes para enfrentar las altas temperaturas.

La edad no es limitante al momento de entrar al agua; al contrario, cualquier adulto sobre los 60 años, que se mantenga activo y cuente con la aprobación de su médico puede practicar natación. Sin embargo, es importante contar con la guía de un experto durante el entrenamiento, para garantizar una rutina adecuada y segura, según la capacidad y condición física de cada persona.

En algunos casos se sugiere iniciar una terapia de rehabilitación con un kinesiólogo en el agua, previa indicación médica. Si el proceso se desarrolla de manera normal, puede cambiarse a un centro acuático con un profesor que lo dirija.

Las restricciones

Si usted presenta algunos de los cuadros o señales que se mencionan a continuación, evalúe la posibilidad de practicar natación, con un especialista.

- Tiene heridas en la piel que no han cicatrizado completamente (sobre todo las que son producto de una cirugía).
- Presenta lesiones musculoesqueléticas.
- Siente dolor al momento de nadar.
- Presenta fiebre.
- Tiene incontinencia de orina o fecal significativas.
- Sufre de inestabilidad cardíaca o respiratoria.



Consideraciones importantes

Antes, durante y después de estar en el agua, le sugerimos seguir las siguientes recomendaciones:

- Realícese un control médico previo, de manera de que su médico lo autorice a nadar.
- Tome clases con un profesor, en caso de no manejar la técnica del nado.
- Use calzado antideslizante al moverse fuera de la piscina y en las duchas.
- Manténgase hidratado.
- Utilice traje de baño cómodo, además de gorro y lentes acuáticos.
- Use elementos de ayuda para la natación (bodyboard, flotadores, entre otros) solo con la supervisión de su entrenador.
- Solicite ayuda para salir o entrar a la piscina, si lo considera necesario.
- Evite los cambios bruscos de temperatura al salir de la piscina; séquese rápidamente.
- ¡Disfrutelo! 🍷

Nadar representa una serie de ventajas, algunas de ellas son:

- Puede practicarse en verano e invierno, en piscinas templadas.
- Representa bajo impacto para las articulaciones.
- Activa el sistema musculoesquelético (mejora la postura, flexibilización, movilidad, coordinación).
- Disminuye la pérdida de masa ósea y muscular.
- Activa los sistemas cardiovascular y respiratorio.
- Ayuda al control del peso corporal.

*Este artículo fue realizado con la colaboración del Equipo de Rehabilitación Musculoesquelética de Clínica Alemana.

PRO-ACTIVOS:

Jornada de Charlas Vida Proactiva en Hogares Alemanes de Osorno y de Valdivia

Con el propósito de sensibilizar y entregar conocimientos en torno a temáticas relacionadas con el envejecimiento, a residentes, sus apoderados, colaboradores de las residencias y miembros de nuestra comunidad de regiones, se realizaron, los pasados 21 y 22 de noviembre, Charlas de Vida Proactiva en Hogares Alemanes de Osorno y de Valdivia.

En esta oportunidad, los temas tratados fueron: **“Cuidados y Voluntades al Final de la Vida: planificación de la vejez”**, **“Cuidar y Cuidarme: Evitando la Sobrecarga”**, **“Mi Autonomía: Experiencias Globales en Salud Física”**, **“Mente y ánimo, la importancia de conocer mi salud mental”**.



Que este nuevo año le traiga salud, paz y alegría.

Durante 2019 seguiremos trabajando para entregarle interesantes contenidos sobre recreación, cultura y vida saludable.

¡Lo esperamos en su Programa Vida Proactiva!

Breves:

Conozca sus beneficios de salud

La Superintendencia de Salud hizo un llamado a los adultos sobre 60 años, pertenecientes a Fonasa o Isapre, a informarse sobre cuáles son los beneficios que entrega el AUGE/GES a este grupo etario:

- 1: Endoprótesis** total de cadera en personas de 65 y más años con artrosis de cadera con limitación funcional severa.
- 2: Neumonía** adquirida en la comunidad de manejo ambulatorio en personas de 65 años y más.
- 3: Órtesis** (o ayudas técnicas) para personas de 65 años y más.
- 4: Hipoacusia Bilateral** en personas de 65 años y más que requieren uso de audífono.
- 5: Vicios de refracción** en personas de 65 años y más (problemas a la visión).
- 6: Salud Oral Integral** del adulto de 60 años.

Más información en: <http://www.supersalud.gob.cl/difusion/665/w3-article-12981.html>



Lo bueno de bailar

Una serie de estudios indican que el baile representa beneficios para la salud física y emocional, sobre todo en las personas mayores.

Seguir el ritmo de la música contribuiría a mejorar la capacidad aeróbica, la resistencia, fuerza y flexibilidad. También promovería el equilibrio y la agilidad, reduciendo el riesgo de caídas.

Además, reduciría los niveles de estrés, en tanto incrementa los niveles de la llamada hormona del bienestar (serotonina).

Más información en: www.eldiario.es/consumoclaro/cuidarse/Bailar-beneficios-danza-personas-mayores_0_701330511.html

Peso ideal post 60

En los adultos, un Índice de Masa Corporal (IMC) entre 20 y 25, refleja una relación peso/talla

ideal. Es decir, un peso normal, sobre esa cifra se habla de sobrepeso.

Sin embargo, en las personas de

la tercera edad el parámetro cambia. En este grupo etario el IMC recomendado fluctúa entre los 25 y 27; menos de 25 podría ser signo de pérdida de masa muscular y adelgazamiento óseo.

Más información en www.minsal.cl

¡A hidratarse!

La recomendación es que una persona mayor de 60 años, sin patologías que afecten el consumo de líquidos, beba alrededor de 30ml de agua por kilo. Es decir, una persona que pesa 63 kilos debería tomar 1,8 litros de agua al día.

Es importante seguir esta recomendación, aunque no exista la sensación de sed, puesto que la deshidratación es uno de los trastornos más frecuentes en este grupo etario, y puede afectar de manera negativa a las funciones cognitivas y físicas del organismo.

Cabe mencionar que las personas mayores pierden fisiológicamente la sensación de sed, a medida que envejecen, razón por la cual su hidratación está siempre al límite y las hace más susceptibles de deshidratarse con el calor o cuadros diarreicos.

www.ipsuss.cl/ipsuss/noticias-uss/importancia-de-la-hidratacion-para-los-adultos-mayores/2017-03-02/115846.html



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.