



Consejos para un invierno saludable

Si bien es cierto que durante esta estación aumentan los cuadros respiratorios y los riesgos de hospitalización, es importante, que tenga en cuenta que tomando ciertas precauciones, es posible prevenir estas situaciones o reducirlas de manera considerable.

No se confunda, la temporada otoño-invierno no es excusa para quedarse en casa y reducir sus actividades cotidianas. Lo invitamos a leer con atención las siguientes recomendaciones y a disfrutar de la nueva estación.

Hábitos preventivos: para evitar los contagios de invierno es importante que lave sus manos con frecuencia, sobre todo, después de toser o estornudar, y que tape su boca con el antebrazo durante el estornudo. También es recomendable evitar el contacto directo con personas enfermas, ventilar sus casas y usar sistemas de calefacción lo menos contaminante posible.

Hidratación: sabemos que en época de frío las bebidas calientes cobran protagonismo, sin embargo, es importante evitar el exceso de té y café porque tienen efecto diurético, lo que hace perder líquido. Además, en el caso del café, su condición de estimulante puede dificultar el sueño como también empeorar la incontinencia urinaria.

Bajas temperaturas: para enfrentar los números del termómetro, le recomendamos vestirse por capas, evitar exponerse al frío y realizar

actividad física, a una temperatura adecuada (que fluctúe entre los 18 y 24°C).

Vacuna: está comprobado que la vacuna antiinfluenza es la mejor medida de prevención porque reduce las posibilidades de desarrollar la enfermedad en un 75%. Esta patología si bien puede ser leve, también puede evolucionar en forma grave y, en ocasiones, provocar la muerte; he ahí la importancia de vacunarse cada año.

Clinica Alemana cuenta con Servicios de Vacunatorio en Vitacura y La Dehesa. Este año, la vacunación antiinfluenza para los grupos de riesgo (mayores de 65 años y enfermos crónicos, entre otros) debe agendarse a través de la página <https://www.alemana.cl/ReservaDeHoras/>

Nutrición: en la temporada otoño-invierno una de las recomendaciones alimenticias es introducir los cítricos a la dieta porque son una fuente importante de vitamina C. Naranjas, pomelos y limones son excelentes alternativas.

Quedarse acostado: evite caer en esta práctica solo por el hecho de sentir frío. Según una publicación de la Sociedad Chilena de Geriátrica, quedarse en cama en exceso y reducir las actividades cotidianas tienen consecuencias negativas para la salud de las personas mayores como, por ejemplo, rigidez, disminución de la fuerza muscular y consecuentes caídas, aumento de la posibilidad de aparición de heridas en la piel, entre otras. Otros efectos se producen a nivel social, en tanto, permanecer acostado promueve el aislamiento social y las alteraciones del estado de ánimo desencadenando Distimia y Depresión. ☘

*Artículo realizado con la colaboración del Servicio de Geriátrica de Clínica Alemana.

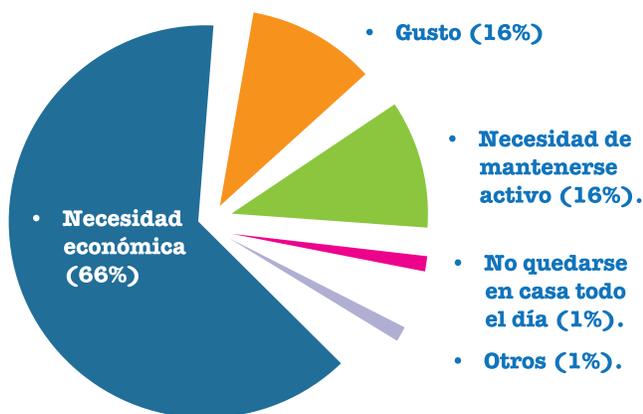
Infografía

¿Trabajar después de jubilar?

Conserjes, asesoras del hogar, profesores, asistentes y vendedores, son algunos de los puestos de trabajo que hoy día también son ocupados por adultos mayores.

Esto, porque si bien existe una edad legal para dejar de trabajar, el aumento de la expectativa de vida ha derivado en que muchas personas sobre los 65 años hayan decidido mantenerse laboralmente activos. Según cifras del Censo 2017, una de cada cinco personas mayores de 65 años trabaja.

Motivos:



Beneficios:

- Permite mantener activos el cuerpo y la mente.
- Promueve la vida social.
- Contribuye al bienestar económico.
- Mejora la autoestima.
- Reduce los riesgos de depresión

Otras alternativas:

Si por algún motivo no puede insertarse en el mundo laboral, es importante que busque actividades que lo mantengan a gusto y ocupado y que impliquen contactarse con otras personas. Algunas opciones pueden ser:

- Participar de un voluntariado.
- Cuidar a los nietos.
- Asistir a grupos de adultos mayores.

Consejos para elegir un trabajo:

- Preferir los de media jornada, de baja demanda física y emocional.
- Buscar uno que considere tareas entretenidas o desafiantes.
- Escoger labores que lo hagan sentir cómodo.
- Considerar habilidades e intereses.
- Tomar en cuenta las limitaciones físicas.
- Conversar con su médico de cabecera acerca del tema.

Recuerde:

Es importante que si siente la inquietud de volver a trabajar, aborde el tema con su familia, a fin de que juntos encuentren la mejor alternativa.

PRO-ACTIVOS:



“Participar en estos talleres ha sido un regalo (...) a esta edad, tener actividades recreativas y educativas nos hace bien. Esto, sumado a la buena compañía que se da en cada clase, entre nosotros lo pasamos muy bien. Además, los profesores se han preocupado, a lo largo de los años, de ir refrescando el contenido en cada sesión”, cuenta agradecida, **Reinhold von Thadden**, participante del Programa Vida Proactiva desde 2013.



Breves:

Chilena Senior, N°1 del mundo

Leyla Musalem es el nombre de la tenista chilena que alcanzó el primer lugar, a nivel mundial, en la categoría senior (mayores de 70 años). Así lo reveló la última actualización de la Federación Internacional de Tenis (ITF).

Para llegar a la cima del ranking, la deportista tuvo que ganar todos los partidos de la categoría en el ITF Regional Championships.

Más información : <http://www.adnradio.cl/noticias/deportes/chilena-se-convirtio-en-la-mejor-del-mundo-en-tenis-senior/20190311/nota/3875133.aspx>



Azúcar y fragilidad

Según un estudio científico publicado por The American Journal of Clinical Nutrition, los adultos mayores que consumen elevados niveles de azúcares tienen más riesgo de ser frágiles. Es decir, de presentar insuficiencia de masa muscular que, al final, se podría traducir en caídas y/o discapacidad.

La investigación mostró que las personas que consumían más de 36 gramos de azúcares añadidos (no naturales) tenían el doble de riesgo de desarrollar el síndrome de fragilidad con relación a aquellos que consumían menos de 15 gramos.

Más información: <https://www.redaccionmedica.com/secciones/medicina-interna/los-ancianos-con-mayor-consumo-de-azucar-tiene-mas-riesgo-de-fragilidad-5746>



Dormir bien para envejecer mejor

Durante la tercera edad, lograr un sueño reparador es fundamental, ya que “corresponde al proceso a través del cual se consolida la memoria y el aprendizaje y con el que reparamos funciones que se han llevado a cabo durante el día (...) y una adecuada reserva cognitiva ayuda al cerebro a envejecer mejor” explican especialistas en la materia.

En esta etapa de la vida, la recomendación es dormir entre 6 y 8 horas. Recuerde que un mal descanso, repercute en diversas áreas de su vida cotidiana.

Más información: https://elpais.com/elpais/2019/03/15/sesenta_y_tantos/1552643856_643671.html

Consejos para el cuidado de su sonrisa

Para mantener los dientes y encías sanas, los especialistas de Clínica Alemana, recomiendan:

- Cepillarse los dientes dos veces al día, durante dos minutos cada vez.
- Usar hilo dental, al menos, una vez al día.
- Usar pasta dental que contenga flúoruro porque ayuda a fortalecer el esmalte y prevenir caries.

- Cambiar el cepillo de dientes cada tres meses.
- Evitar el consumo de tabaco.
- Mantener las prótesis dentales, retenedores y otros aparatos limpios.
- Visitar al odontólogo regularmente

Más información: <https://portal.alemana.cl/wps/wcm/connect/Internet/Home/blog-de-noticias/2016/08/adultos-mayores-como-mantener-una-sonrisa-saludable>

Bienvenidos a Alemana Sport

Futbolistas, runners, ciclistas, tenistas y cualquier persona que realice prácticas deportivas, ya pueden acceder a los servicios del nuevo Centro de Traumatología y Medicina Deportiva de Clínica Alemana.

Alemana Sport cuenta con tecnología de punta y un equipo multidisciplinario de excelencia cuyos propósitos son la optimización del rendimiento, reintegración deportiva y prevención de lesiones.

El edificio se emplaza en 2.000 m² construidos, con características e infraestructura de primer nivel que contempla, entre otros servicios, un amplio centro de entrenamiento con luz natural, dispuesto especialmente para el trabajo en cancha con los deportistas.

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.