



## Salud cardiovascular: consejos post 60

Las enfermedades cardiovasculares, patologías que afectan al corazón y vasos sanguíneos, constituyen la principal causa de muerte a nivel nacional y mundial. He ahí la importancia de conocer y reconocer sus síntomas y factores de riesgo.

Después de los 60 años, la principal enfermedad cardiovascular corresponde a la cardiopatía coronaria, cuya presencia está asociada con un mayor riesgo de tener un evento cardiovascular (infarto cardiaco o cerebral). Asimismo, la fibrilación auricular, aumenta de forma importante en esta década; se trata de una alteración del ritmo cardiaco (arritmia).

### Los motivos

Los factores de riesgo de las patologías cardiovasculares se pueden dividir en dos grandes grupos: modificables y no modificables. En los primeros, la clave es eliminarlos o, al menos, mantenerlos controlados.

### Factores modificables:

- Hipertensión arterial.
- Diabetes.
- Colesterol alto.
- Tabaquismo
- Sobrepeso.

### Factores o modificables:

- Edad, a mayor edad, mayor riesgo.
- Antecedentes de infarto en familiares de primer grado.

A más factores de riesgo cardiovascular NO controlados, mayor probabilidad de tener un evento negativo. En Chile, se estima que el 25% de la población presenta riesgo cardiovascular alto.

### ¿Cuándo consultar a un especialista?

Lo primero que debe saber es que no siempre debe esperar a tener síntomas o malestares para consultar con un médico. Realizar chequeos preventivos, al menos una vez al año, es fundamental.

No obstante, los síntomas que están más relacionados con la posibilidad de desarrollar una enfermedad cardiovascular son la presencia de dolor en el pecho, que aparece con el esfuerzo y disminuye en reposo; la disminución de la capacidad de hacer ejercicio; y la dificultad para respirar, entre otros.

### ¿Frente a qué síntomas ir a un Servicio de Urgencia?

- Cualquier dolor en el tórax anterior (desde el cuello hasta la boca del estómago) que dure más de 10 minutos; se percibe como un peso y está acompañado de náuseas y vómitos.
- Dificultad para respirar.
- Palpitaciones rápidas.
- Desmayos.

### Prevención

Las medidas preventivas más recomendadas son:

- Mantener una dieta saludable.
- Realizar actividad física, al menos 30 minutos, cinco días a la semana.
- Evitar el consumo de cigarro.
- Mantener controladas las enfermedades crónicas como Diabetes o Hipertensión.
- Realizar chequeos preventivos, de manera regular. 🍀

\*Este artículo fue realizado con la colaboración del Dr. Luis Morales Murillo, cardiólogo de Clínica Alemana de Santiago.

# Infografía

## Post 60: Generación senior conectad@

En una sociedad cada vez más tecnológica, los grupos más tradicionales, poco a poco, han debido sumarse a las nuevas formas de comunicarse y relacionarse. Es así como las personas mayores de 60 años también han entrado al mundo de internet y las redes sociales.

### Los beneficios

- Integración a la sociedad actual.
- Estimulación de la actividad mental.

### Redes Sociales favoritas

- *WhatsApp*, ya que permite mantener contacto con amigos y familiares, con videollamadas incluidas.
- *Facebook* porque ayuda a reencontrarse con amigos de la infancia o con personas con las que se ha perdido el contacto.

### Otras opciones on line

- Diarios electrónicos que permiten mantenerse informados, de manera gratuita, de lo que sucede en Chile y el mundo.
- Juegos en línea que contribuyen a potenciar la estimulación cognitiva.

### Las cifras

Según la IX Encuesta Acceso y Uso Internet, SUBTEL, Brújula, los mayores de 66 años usan internet para:

- Fines recreativos y sociales (5,2%)
- Fines exclusivamente sociales (9%)
- Fines informativos (15,7%).

### Precauciones



- ¡Cuidado al exponer datos e información personal, ya que podría ser mal utilizada!
- Nunca entregue detalles financieros personales en internet.

### Datos curiosos

Según el estudio español "El abuelo internauta" existen tres tipos de usuarios senior en la red:

- **Elementales:** buscan información, reciben y envían correos electrónicos.
- **Cyber comprador:** realizan compras a través de la red.
- **Abuelos.com:** expertos en internet; usan redes sociales y participan en blogs.

Y usted, ¿en qué grupo se encuentra?



# PRO-ACTIVOS:

## ¡Súmese al Programa Vida Proactiva!

*“Hace seis años, cuando comenzó el Programa VidaProactiva me inscribí en los talleres, pero después, debido a un cáncer, tuve que interrumpir mi participación hasta 2018, año en que me reintegré a las clases. Actualmente, martes, miércoles y jueves son fundamentales para mí, no me pierdo los talleres; los profesores son increíbles y el clima es fascinante (...) agradezco a la Corporación Chileno Alemana de Beneficencia por este regalo”, cuenta agradecida **Alexandra Phillips**, participante del Programa VidaProactiva.*



# Breves:

## Nunca es tarde para crear

Edmundo López tiene 73 años y diseñó un video juego con el software “Scratch”, luego de participar en varios cursos de programación, a través de la iniciativa “Jóvenes programadores”.

“Tengo la necesidad de seguir buscando actividades para seguir pensando, para mantenerme activo. Esto me pareció muy interesante. Me ha fascinado y me permite seguir creando”, señaló al diario Publimetro.

También dijo que este tipo de herramientas pueden ser de gran utilidad no solo para niños, sino que también para profesionales jóvenes.

Más información: <https://www.publimetro.cl/cl/noticias/2019/04/10/programacion-adulto-mayor-videojuego.html>

## Panorama patrimonial gratuito

Desde el 1 de mayo, los ascensores de Valparaíso funcionan de manera gratuita



para los mayores de 60 años. De esta manera, los adultos mayores podrán recorrer los cerros del puerto de una manera entretenida y libre de costo.

Más información: <https://www.biobiochile.cl/noticias/nacional/region-de-valparaiso/2019/04/27/adultos-mayores-dejaran-de-pagar-por-usar-ascensores-de-valparaiso>

## Receta: Crema de zapallo marina

### Ingredientes:

- 3 trozos medianos de zapallo.
- Una cebolla.
- 4 cucharadas de aceite de canola.
- 300 grs. de langostinos.
- 1/2 litro de caldo de ave.
- 2 tazas de leche descremada.
- Ciboulette.
- Estrella de anís.
- Sal y pimienta.

### Paso a paso

- 1) Sofreír la cebolla en el aceite, a fuego lento.
- 2) Agregar el zapallo.
- 3) Cocinar y revolver por 10 minutos.
- 4) Verter el caldo, la leche y 1/2 litro de agua fría.
- 5) Incorporar la estrella de anís; hervir la mezcla y bajar la temperatura.

- 6) Retirar el anís y cocinar a fuego bajo por 30 minutos hasta que el zapallo esté cocido.
- 7) Agregar pimienta.
- 8) Poner el zapallo en una procesadora y prensar con agua hasta obtener un puré.
- 9) Servir con langostinos y ciboulette.

## Charlas de Invierno Clínica Alemana:

### Diabetes, la importancia de comer en forma consciente.

- Día: jueves 18 de julio
- Hora: 19:00 horas.

### Enfermedad de Parkinson, evolución y tratamiento.

- Día: lunes 22 de julio
- Hora: 10:00 horas.

### Mujer y piso pélvico, ¿qué es y cómo prevenir el prolapso?

- Día: martes 23 de julio
- Hora: 19:00 horas.

### Voluntades y decisiones en el adulto mayor.

- Día: lunes 12 de agosto
- Hora: 11:00 horas.

### Inscripciones sin costo en el Centro de Extensión:

Teléfono: 22586 6082 - 22586 6083  
Email: [centroextension@alemana.cl](mailto:centroextension@alemana.cl)

Más información: <https://portal.alemana.cl/wps/wcm/connect/internet/home/centro-de-extension/calendario#agosto-2019>

## EQUIPO VIDA PROACTIVA

Director: Dr. Marcelo Blacutt C.

Coordinadora de Socios: Verónica Schilling C.  
Terapeuta Ocupacional: Christopher Aceituno G.  
Fonoaudióloga: Natalia Cruz V.  
Kinesióloga: Gisela Wendt I.  
Periodista: María José Lombardo M.  
Asesoría: Unidad de Geriátrica de Clínica Alemana  
Diseñadora: Camila Santa Cruz F.