



Alergias alimentarias en el adulto mayor ¿Son posibles?

Cualquier efecto adverso para la salud, secundario a una respuesta inmune específica que se presenta varias veces de la misma manera frente a la ingesta de algún alimento, es la definición más simple de estos cuadros.

Aunque con el paso del tiempo es más difícil encontrar una alergia alimentaria, igual existe la posibilidad de que los adultos mayores de 60 años desarrollen este tipo de cuadro, el que muchas veces acarrea desde la juventud.

Tipos de alergias alimentarias

En los adultos mayores, las alergias alimentarias más comunes corresponden a:

Síndrome de alergia oral:

consiste en la sensación de picazón en la boca, garganta e incluso oídos, en la primera hora posterior a la ingesta de un alimento.

Urticaria: se manifiesta con la aparición de ronchas en la piel, dolor abdominal y diarrea.

Anafilaxia: es una reacción alérgica de inicio súbito que puede poner en riesgo la vida; se caracteriza por compromiso de más de un órgano, secundario al contacto con algún alérgeno. Las anafilaxias por alimentos más referidas por los adultos mayores son secundarias al consumo de frutos secos y trigo.

Condiciones de riesgo

Existen ciertos cofactores que hacen que una alergia alimentaria que está latente se manifieste clínicamente o lo haga de manera más severa. Algunos de estos cofactores presentes en personas mayores de 60 años son:

- **Antiácidos:** estos fármacos disminuyen la destrucción de proteínas alergénicas en el estómago, lo que facilita su llegada al intestino delgado, lugar donde se absorben en la sangre y toman contacto con el sistema inmune.
- **Antiinflamatorios y alcohol:** pueden aumentar la permeabilidad intestinal de las proteínas alergénicas.

Medidas preventivas

- Evite comer alimentos que le produzcan alergia oral.
- Consulte con un médico ante la presencia de alergia oral, podría ser la antesala a una reacción alérgica mayor.
- Evite automedicarse, por ejemplo, con antiinflamatorios y antiácidos.
- Evite factores nutricionales como déficit de Hierro, de vitamina D y de Zinc.
- Mantenga una alimentación variada.
- Ponga atención a las reacciones de su organismo frente al consumo de alimentos.

Los tratamientos

Ante el diagnóstico de una alergia alimentaria el único tratamiento es evitar el consumo del producto que provoca la alergia.



Sin embargo, es importante consultar siempre con un especialista, ya que existen alimentos que tienen reactividad cruzada entre ellos. Por ejemplo, proteínas comunes entre frutos secos y legumbres; en estos casos la recomendación no solo es evitar el alimento que produce la reacción, sino también los relacionados.

En casos de anafilaxia, la recomendación es portar adrenalina auto inyectable, terapia de primera línea, sobre todo si hay compromiso respiratorio. Sin embargo, en los adultos mayores su uso no está exento de riesgos, por lo que deben ser muy bien educados acerca de cómo y cuándo utilizarla. ☘

*Este artículo fue realizado con la colaboración de la doctora Patricia Roessler, inmunóloga, jefa de la Unidad de Alergia de Clínica Alemana.

Infografía

Fractura de cadera en el adulto mayor:

A medida que pasan los años, aumenta el riesgo de fracturarse la cadera porque los huesos tienden a debilitarse con la edad. Se trata de una lesión grave, por lo que tener en cuenta ciertas consideraciones es de gran utilidad.

Factores de riesgo:

- **Edad:** sobre los 80 años es más frecuente.
- **Sexo:** las mujeres son las principales afectadas.
- **Osteoporosis**
- **Pérdida de masa muscular (sarcopenia).**
- **Tabaquismo**
- **Falta de actividad física**
- **Uso de medicamentos**
- **Alteración de la visión**
- **Problemas neurológicos**

Prevención

- **Reducir los factores de riesgo modificables (nutrición, tabaquismo, sedentarismo).**
- **Practicar actividad física para promover una buena musculatura.**
- **Cuidar los niveles de vitamina D y calcio.**
- **Tomar medidas para ver y escuchar mejor (uso de lentes y audífonos).**
- **Usar bastones o andador, en caso de ser necesario.**
- **Tomar medidas preventivas en el hogar (fijación de alfombras o barras en el baño).**

Síntomas de alerta

- **Dolor en la zona de la cadera, en el sector de la ingle o lateral.**
- **Dificultad para caminar.**
- **Acortamiento de una extremidad.**

Tratamiento

Por lo general, la fractura de cadera tiene indicación quirúrgica.

Clínica Alemana cuenta con un pionero protocolo de atención que permite dar una respuesta rápida y multidisciplinaria a cada paciente; incluye la atención de un traumatólogo especialista en cadera, geriatra y anestesista.

¿Sabía qué?

Se estima, de acuerdo a la tendencia observada, que la frecuencia de las fracturas de cadera para el año 2050 oscilará entre los 7 y 21 millones de casos.

* Este artículo fue realizado con la colaboración del doctor Luis Moya, traumatólogo jefe de la Unidad de Cadera de Clínica Alemana.



PRO-ACTIVOS:



*“Desde hace dos años y medio participo, sagradamente, en los talleres de **Memoria y Cultura** y ha sido una experiencia fantástica (...) Me ha servido para trabajar mi nivel de concentración y prestar más atención a ciertas situaciones que, a veces, por el día a día, uno pasa por alto. También quiero destacar la dedicación de los tres profesores. En estos tiempos es difícil encontrar a profesionales jóvenes que se dediquen con tanta entrega y humanidad a las personas de la tercera edad”, cuenta con entusiasmo la señora **Ute Ausborn**, participante del **Programa Vida Proactiva**.*



Breves:

Zapatos con GPS

Una empresa japonesa creó un calzado equipado con geolocalizador, con el fin de conocer la posición del usuario en tiempo real, a través de smartphones y computadores.

El invento llamado "GPS Dokodemo Shoes" lleva un localizador instalado en el interior de la suela del zapato izquierdo.

Más información en: <https://www.24horas.cl/tendencias/salud-bienestar/crean-zapatos-con-gps-para-localizar-a-adultos-mayores-con-demencia-3365007>



¿Cómo son los chilenos con Parkinson?

Un estudio del Centro de Parkinson (Cenpar) determinó que 1 de cada 5 pacientes chilenos con esta enfermedad comparten las siguientes características: a) tienen menos de 60 años b) el 90% presenta debilidad muscular a nivel pélvico c) el 70% tiene algún grado de deterioro cognitivo d) el 62% lidia con problemas de deglución. Los resultados fueron presentados en el último Congreso Mundial de Parkinson, realizado en junio en Japón.

Más información en: <https://digital.elmercurio.com/2019/07/19/A/AD3KIQK4>



¡Manténganse activo!

El paso de los años afecta, de manera progresiva, distintas funciones del organismo. Por eso, no basta con realizar un solo tipo de ejercicio físico, su rutina debe incluir distintas alternativas. Algunas sugerencias son:

Tipo de ejercicio	Frecuencia	Beneficios	Ejemplos
Aeróbico	3 veces por semana	Mantiene una óptima salud cardiovascular y mental.	Baile Natación Caminata Tenis
Fuerza muscular	2 veces por semana	Combate la pérdida de masa muscular y la osteoporosis.	Bicicleta estática Rutinas de gimnasio Pilates Yoga
Balance o equilibrio	2 veces por semana	Permite estar mejor preparado ante una eventual caída.	Baile Tai Chi Bowling

Charlas y Talleres

Tema: Adulto mayor, consejos para dormir mejor.

Día: miércoles 11 de septiembre

Hora: 11:00 horas.

Tema: ¿Cuándo sospechar de Alzheimer?

Día: lunes 23 de septiembre

Hora: 19:00 horas.

Tema: Depresión y ansiedad en el adulto mayor.

Día: lunes 14 de octubre.

Hora: 11:00 horas.

Inscripciones sin costo en el Centro de Extensión:

Teléfono: 22586 6082 - 22586 6083

Email: centroextension@alemana.cl

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.