



GUÍA DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE



Subvenciona:





Subvenciona:



ASESORAMIENTO PROFESIONAL:

Belén Peláez y Álvaro Santos García

EDITA:

Unión de Jubilados y Pensionistas de UGT

DEPÓSITO LEGAL:

AS-01.167-2015

IMPRIME:

Gráficas Imprastur

GUÍA DEL
**ENVEJECIMIENTO
ACTIVO Y SALUDABLE**

Lo grande y lo pequeño

No son tiempos fáciles para los jubilados y pensionistas españoles. Lidiamos ataques frontales a nuestra calidad de vida vía pérdida de poder adquisitivo en nuestras pensiones, recorte en las plazas asistenciales, repago de los medicamentos, reducción de los servicios en las áreas rurales, desmantelamiento de la Ley de Dependencia, el latrocinio de las preferentes... incluso dentro de nuestra organización sindical son tiempos convulsos.

Los tiempos que vienen van a ser duros. Va a costar recuperar nuestro bienestar, dentro de un Estado que parecía tenía claras cuáles eran sus prioridades. Los últimos años y las últimas políticas (salvajes), se han cebado sobre los más débiles. Millones de jubilados y pensionistas hemos sido pilar y tabla de salvación de hijos y nietos, y hemos estado en la calle sumándonos a las reivindicaciones de otros colectivos que sucumbieron y sucumben, aún hoy, a la voracidad de los mercados.

La Unión de Jubilados y Pensionistas no va a olvidar sus grandes batallas, los pilares básicos del Estado de Bienestar. Ni va a dejar de lado las pequeñas conquistas en nuestro día a día. Envejecer no es un drama, supone, en el mejor de los casos, que hemos vivido.

Nuestro propósito es darle contenido a un término que poco a poco va calando en la sociedad: Envejecimiento Activo. Este concepto implica acciones directas sobre nuestro bienestar diario. Contar con iniciativas tendentes a mejorar nuestra calidad de vida. Se trata de una serie de acciones que van a repercutir en unos hábitos de vida más saludables, en las barreras de la soledad y en la reconquista de una mayor independencia. Se trata, en suma de afrontar las “limitaciones” propias de nuestra edad, pero siempre, teniendo en cuenta nuestros enormes potenciales, y los beneficios que nacen de nuestra experiencia.

No nos vamos a conformar con agotar nuestras vidas asumiendo que es el final. En todo caso, es una etapa más que se ha de vivir en las mejores condiciones de salud, de relaciones sociales, de desarrollo de nuevas capacitaciones y de más autonomía.

El trabajo que nos queda por delante no va ser sencillo. Hemos de tener clara qué modelo de envejecimiento queremos. Esta Unión no lo duda: queremos una tercera edad integrada en la sociedad, útil, respetada, igualitaria y solidaria. Un sinfín de calificativos que llevaremos a todos los foros y despachos donde podamos expresarnos.

En nuestra visibilidad, y presencia va a ser fundamental el apoyo, y aporte de todos y cada uno de nosotros. Debemos ser conscientes de que los jubilados y pensionistas somos uno de los colectivos más numerosos de este país.

Ahí reside nuestra fuerza. Nuestras ideas y propuestas nacen de nuestras experiencias vitales, de nuestras ganas de mejorar y de las consignas que, como ugetistas, tenemos grabadas e interiorizadas desde hace décadas.

Será, y es nuestro objetivo poner sobre la mesa las ideas nacidas del seno de la UGT. No debemos consentir, a estas alturas, que nos toquen uno solo más de nuestros derechos. Ya no nos engañan, la crisis se ve como lo que siempre fue: una coartada para dismantelar el Estado de Bienestar. Esta organización sindical defenderá “lo grande”, nuestra tranquilidad económica y social y “lo pequeño”, un día a día digno y saludable.

Anatolio Diez Merino

Secretario Estatal de la UJP-UGT



UNA ACTITUD POSITIVA ANTE LA VIDA

Envejecer es seguramente una pesadilla para la mayoría de la gente adulta.

La actitud adoptada frente a nuestra vejez es lo que marcará la diferencia. No vivamos esta fase como sinónimo de decadencia sino como una fase muy bonita en la evolución de la vida.

Aquellas personas que logren convivir con su vejez en armonía, disfrutando de esta nueva etapa llena de nuevas oportunidades y compartiendo el desafío de aprender a sacarle provecho en función de las posibilidades y deseos de cada uno, serán capaces de vivir una vida joven y fructífera. Todo depende de ti.

**POR ENVEJECER
NO SE DEJA
DE REÍR;
PERO DEJAR
DE REÍR TE
HACE ENVEJECER**

(BALZAC)

El paso del tiempo, la edad cronológica, determina unas edades: niñez, adolescencia, juventud, edad adulta, vejez... La edad cronológica influye, pero cada vez menos ya que actualmente es fácil controlar la apariencia física.



Del mismo modo, hay ciertos acontecimientos que ocurren en el transcurso de la vida de una persona: escolarización, vida universitaria, vida profesional, cambios de estado civil, un traslado de ciudad o país, un cambio de empleo, participación religiosa y política de manera activa, etc... que también marcan el comienzo y final de etapa y que nos obligan a reorganizar nuestras vidas.

El cambio nos supone pasar de una etapa a otra, viviéndolas con sus desafíos propios, sus peculiaridades, sus dificultades... Vivir es cambiar, cambiamos de vida sin dejar de ser nosotros mismos.

Es el momento de poner en marcha aquellos proyectos que hemos ido abandonando por falta de tiempo, aquellos que tanto nos ilusionaban cuando nuestras jornadas estaban llenas de las cosas urgentes.



Ahora sí, es el momento de llevar a cabo aquellas ideas que no reportan beneficios, que nos dan felicidad, tareas pequeñas pero hermosas, iniciativas creativas, de poco coste, pequeñas o grandes y que nos ayudarán a sentirnos felices.

Ser viejo no solamente supone tener arrugas, también significa que se ha vivido y que acumulamos más experiencias en la vida, aprovechemos este momento para aportar, compartir, colaborar en la sociedad con tareas que tu tan bien sabes hacer bien, ofrece tu asesoramiento profesional, tu compañía, tus recetas, tu tiempo.

Hacer el bien hace que te sientas bien, disfruta de los resultados en los demás de tus pequeñas acciones y comparte esta felicidad con tu pareja, con hijos y nietos, con tus también viejos amigos.

Hay que tener en cuenta que existe mucha heterogeneidad en cómo se puede vivir la vejez. En algunos casos las relaciones familiares son tan intensas que las personas mayores no tienen tiempo libre suficiente para participar en sus propias actividades y en otros casos el abandono del mayor por parte de la familia es muy preocupante. En cualquier caso, existen altos sentimientos de malestar que les impiden participar, es tarea de todos detectar señales de alarma que puedan indicar estas situaciones.

Es necesario motivar a todas las personas mayores a participar en la vida activa ya que este perfil en riesgo es el que más se podría beneficiar de estar con otras personas.

La vejez es la última etapa del ciclo de la vida, ésta puede convertirse en un tiempo de angustia, uno puede echar la vista atrás y ver con un punto de melancolía y pesimismo los fracasos sobrevenidos, los momentos menos dichosos, los sufrimientos o deseos no satisfechos. Mantén una actitud optimista y participativa para no caer en la monotonía; el amor y la alegría seguirán siendo fundamentales en esta nueva etapa.

Lo qué vaya a ser esta última fase de nuestra vida, que es nuestra vejez, depende de nosotros mismos.

El envejecimiento no es una enfermedad, sino un proceso normal que afecta a la totalidad del individuo y tiene lugar a diversos niveles.

La nutrición, el ejercicio físico, la actividad mental y la participación en la sociedad juegan un papel definitivo en la prevención de enfermedades y a mejorar la calidad de vida.

Expertos en el tema, tanto médicos como especialistas en otras disciplinas, responsables de establecimientos destinados a la vejez y ciudadanos de a pie, coinciden en que las claves para ir cumpliendo años saludablemente son:

- **No dejar nunca de aprender**
- **No abandonar en ningún momento, siempre que sea posible, las relaciones familiares y sociales**
- **No dejar de participar en la sociedad, solicitando de los políticos el compromiso de una sociedad para todos y para todas las edades**





ALIMENTACIÓN SANA

Porque no hay duda alguna somos lo que comemos

Hemos llegado a la etapa más madura, donde todo parece volverse diferente. El momento en que la alimentación puede influir más en el estado de salud y por ello debemos aprender a adaptarla a los cambios de nuestro cuerpo y a posibles enfermedades.

Ahora nuestro cuerpo no responde como cuando éramos más jóvenes, los problemas de salud y la declinación fisiológica avanzan progresivamente. Sin embargo nuestro cuerpo es muy sabio y se adapta a los cambios para sobrevivir.

**QUE LA
COMIDA SEA
TU ALIMENTO
Y EL ALIMENTO
TU MEDICINA**

En esta nueva etapa la genética es determinante, pero existen otra serie de factores que influirán en los diferentes cambios relacionados con el envejecimiento. Se sabe que el estilo de vida juega un papel mucho más determinante que la genética en la longevidad y la calidad de vida. Podríamos decir que influye un 80% el estilo de vida y un 20% la genética.

Los efectos directos que intervienen favorablemente en el proceso del envejecimiento son la elección de un estilo de vida saludable, la practica regular de ejercicio, la alimentación adecuada así como abandonar hábitos perjudiciales (automedicación, tabaco, alcohol..)

Dietas inadecuadas pueden ser suficientes para la supervivencia pero no para el estilo de vida recomendable. Nuestros hábitos alimentarios son el resultado de toda una vida, de costumbres y tradiciones muy arraigadas. No obstante, estamos a tiempo de reconducirlos, siempre respetando los gustos y las patologías que lo justifiquen.

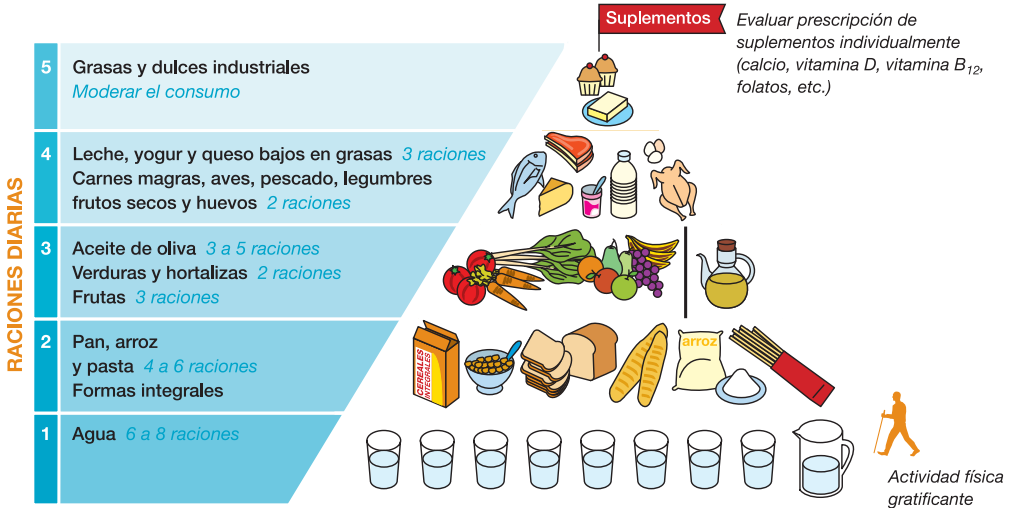
¿POR QUÉ DEBE CUIDARSE LA ALIMENTACIÓN DE LOS MAYORES?

La frecuencia de enfermedades se incrementa con la edad. alimentarse adecuadamente es algo que va más allá de una actividad agradable, es un requisito para disminuir las posibilidades de padecer determinadas enfermedades o discapacidades.

Una alimentación adecuada, es un requisito indispensable para vivir más años, reduciendo el riesgo de padecer enfermedades cardiacas, osteoporosis, diabetes, accidentes cardiovasculares...

No podemos dejar de relacionar la reducción en la ingesta de nutrientes esenciales con el hecho de que cada vez haya un mayor número de personas de la tercera edad que se vuelven frágiles, con un aumento significativo de las alteraciones cognitivas.

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN PARA PERSONAS MAYORES DE 70 AÑOS



En el empeoramiento del estado nutricional, influyen directamente factores que van relacionados con la edad: toma de medicamentos, pérdida de piezas dentarias, disminución de la capacidad digestiva, trastornos en el estado de ánimo, aparición de enfermedades y abandono de la actividad física.

Además se produce una disminución del apetito, la mayoría de las personas comen menos a medida que la edad avanza, resultando las ingestas de nutrientes mas bajas que las recomendadas.

**POCA CAMA,
POCO PLATO
Y MUCHA
SUELA DE
ZAPATO**

RECOMENDACIONES GENERALES:

- Come tres comidas completas al día o bien reparte los alimentos en pequeñas cantidades a lo largo del día.
- La dieta saludable ha de ser variada, incluyendo alimentos de todos los grupos, sin excluir ni abusar de ninguno. Hay que tratar de elegir aquellos que contengan mayor densidad de nutrientes.
- Consume diariamente frutas, verduras y hortalizas frescas.
- Há un consumo prudente de azúcar, miel, productos azucarados, bollería y pastelería industrial.
- Potencia el sabor de los alimentos con hierbas aromáticas, evite los caldos en cubitos y las salsas comerciales.
- Modera el consumo de grasa, los fritos, los fiambres y los alimentos que vienen preparados.
- Come lo necesario para mantener tu peso recomendado según tu altura.
- Disfruta de la comida, tómate el tiempo necesario para comer. Procura comer en compañía.
- Cocina la comida diariamente, te ayudará a mejorar el estado nutricional así como el emocional y afectivo.
- Cuida tu dentadura, si no puedes masticar bien, modifica la consistencia de los alimentos.
- Cuando existan patologías que requieran dieta especial (sin sal, baja en grasas, etc), háglo siguiendo siempre las recomendaciones y consejos de su médico.





**VIDA,
CON FRUTA
Y VERDURA
PERDURA**

PRÉSTELE ATENCIÓN AL AGUA

Aunque el agua estuvo excluida a menudo de las listas de nutrientes, es un componente esencial para nuestro mantenimiento y que debe ser aportado al organismo en cantidades muy superiores a las que se producen en el metabolismo. En la pirámide de alimentos modificada para personas mayores de 70 años, la ingesta recomendada es de 8 vasos de agua al día.

Beba agua aunque no tenga sed, es esencial para el buen funcionamiento de los riñones, evita la deshidratación, ayuda a la digestión y al mantenimiento de la temperatura corporal.

Es una observación clínica común que las personas mayores en la realización de una actividad física no envíe señales de sed, mientras que una persona joven ante la misma actividad aumenta el deseo de beber.

El agua es un verdadero nutriente, especialmente para las personas de edad a las que habrá que prestar mucha atención a su estado de hidratación. Acostumbre a beber cada dos horas aunque no tenga sed.

La ingesta líquida puede incluir, además del agua, zumos de fruta natural, leche, caldos, infusiones. Es aconsejable limitar las bebidas estimulantes, carbonatadas y refrescantes azucaradas.

CUIDADO CON EL ALCOHOL



Si suele comer con vino o cerveza, procure no tomar más de una copa al día (20-25 g/día).

Tenga en cuenta que el alcohol altera la tensión arterial, modifica el efecto de los medicamentos y aumenta el riesgo de caídas y fracturas.

**TERTULIA,
ZAPATO Y
ALIMENTACIÓN
MANTIENEN
TU CORAZÓN**



ACTIVIDAD FÍSICA

En esta guía hemos ido poniendo de manifiesto en los capítulos anteriores que hay tres cosas que cada persona puede hacer por mantener su bienestar: alimentarse adecuadamente, relacionarse satisfactoriamente y hacer ejercicio con regularidad.

Existe abundante evidencia científica de que la actividad física puede producir enormes beneficios para la salud de las personas adultas mayores. Sin embargo, la mayoría de nuestros mayores muestran reticencia a la hora de participar en actividades físicas de manera regular.

**UNA BELLA
ANCIANIDAD ES
LA RECOMPENSA
DE UNA BELLA
VIDA**

(PITÁGORAS DE SAMOS)

Una vida sedentaria es uno de los riesgos más altos para muchas dolencias crónicas que afectan a las personas adultas mayores, tales como la hipertensión, las enfermedades del corazón, los accidentes cerebro vascular, la diabetes, el cáncer y la artritis. Aumentar la actividad física después de los 60 años tiene un altísimo impacto positivo sobre estas enfermedades y sobre el bienestar general.

El fomento de la práctica de deporte en las personas mayores es esencial para disminuir los efectos del envejecimiento y salvaguardar la capacidad de movimiento de estas personas.

Con una actividad física adecuada, además de dar movimiento a las articulaciones reforzaremos los músculos y ligamentos, lo que hará que aumente nuestra capacidad respiratoria y cardiaca, y tardará más tiempo en aparecer la fatiga.

En nuestra cultura, siempre hemos crecido con la idea que nuestros mayores tienen que estar protegidos de hacer tareas físicas. Pero esta actitud ha empobrecido la salud y provocado la incapacidad de millones de personas. La realidad es que muy pocos problemas de salud serían incompatibles con el incremento su actividad física, no importa la edad que tengan.



Gracias a la realización de ejercicio durante la tercera edad podemos obtener muchos beneficios en una amplia variedad de áreas del cuerpo, así podemos destacar:

- **Aumenta la sensación de bienestar general.**
- **Un mejor funcionamiento de sus sistemas cardio respiratorio y muscular, y una mejor masa y composición corporal.**
- **Controla el peso del cuerpo. Rebaja la grasa corporal. Disminuye el tejido adiposo abdominal.**
- **Reduce el riesgo de poder desarrollar diversas patologías como: alteraciones cardíacas, hipertensión.**
- **Aumenta la densidad ósea.**
- **Ayudar a controlar el nivel de lípidos, azúcar en sangre, etcétera.**
- **Aumenta la capacidad aeróbica.**
- **Presentan menores tasas de mortalidad por todas las causas.**

Tenemos un remedio inmediato, seguro y ajustado para algunos de los principales riesgos de la salud. Es gratis. Funciona para ricos y pobres, para hombres y mujeres, para jóvenes y mayores. ES LA ACTIVIDAD FÍSICA.

**Gro Harlem Brundtland, Directora General
Organización Mundial de la Salud**



**ES ACONSEJABLE
REALIZAR
POR LO MENOS
30 MINUTOS DE
ACTIVIDAD FÍSICA
MODERADA 5 DÍAS
A LA SEMANA**

La actividad física en las personas mayores incluyen beneficios no sólo fisiológicos, sino también psicológicos y sociales, tales como:

- **Mejor calidad de vida.**
- **Mejor salud mental.**
- **Más energía y menos estrés e insomnio.**
- **Vida más independiente.**
- **Mejora el estado de ánimo y disipa las preocupaciones.**
- **Fortalece el concepto de autoestima, y de la imagen corporal.**
- **Presentan una mayor salud funcional, un menor riesgo de caídas, unas funciones cognitivas mejor conservadas y un menor riesgo de limitaciones funcionales moderadas y graves.**

La mejor manera de que los mayores practiquen correctamente deporte sintiéndose a gusto, es saber incorporar la actividad física a su propio estilo de vida buscando deportes que ofrezcan alegría y diversión. El ejercicio físico es el mas potente antidepresivo.

Prácticamente todas las personas mayores de edad pueden hacer, de manera sana y sin riesgos, alguna forma de actividad física sin tener que afrontar mayores gastos, ya que no es necesario hacer ejercicio en un lugar público o usar equipos caros.

Las personas mayores que se quedan inactivas pierden terreno en cuatro áreas que son primordiales para mantenerse sanos e independientes: la resistencia, la fuerza, el equilibrio, y la flexibilidad.

- 1. Las actividades de resistencia aumentan el ritmo cardíaco y la respiración. Estos ejercicios mejoran la salud del corazón, los pulmones, y el sistema circulatorio.**
- 2. Los ejercicios de fortalecimiento hacen que los adultos mayores obtengan la fuerza suficiente para hacer las cosas que necesiten y les guste.**
- 3. Los ejercicios de equilibrio ayudan a prevenir caídas; una causa frecuente de incapacitación.**
- 4. Los ejercicios de estiramiento ayudan a conservar el cuerpo fuerte y flexible.**

La OMS (Organización Mundial de la Salud) ha elaborado las Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud por grupos de edades, le ofrecemos aquellas que han publicado para el Grupo de 65 años en adelante:

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.





Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENT, depresión y deterioro cognitivo, se recomienda que:

- Los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
- La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.
- Que, a fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades dediquen hasta 300 minutos semanales a la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
- Que los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida realicen actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.
- Convendría realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.
- Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.



Muchas personas en la tercera edad se resisten a hacer ejercicios, aún cuando saben que es una de las cosas más saludables que pueden realizar.

Las razones para esta negativa pueden variar: algunos temen que la actividad física le haga daño; otros creen que deben pertenecer a un gimnasio o tener equipos especiales y les preocupa su coste y otros pueden sentirse avergonzados al hacer ejercicio porque piensan que es para gente más joven o para gente que le sienta bien la ropa deportiva.

La edad no debe ser un obstáculo para practicar deporte, ya que cuanto más tiempo y esfuerzo dediquen a conservar y aumentar su capacidad de movimiento, más disfrutarán de una vida personal y social independiente.



Las actividades físicas más convenientes para las personas mayores son:

- Caminar.
- Montar en bicicleta al aire libre o estática.
- Bailar.
- Natación.
- Yoga.
- Taichi.
- Gimnasia aeróbica de bajo impacto.
- Aquafitness (gimnasia en el agua).

Existen otros muchos modos de mantenerse activo incorporando la actividad física a la vida cotidiana, como hacer ejercicios de flexibilidad, bailar, trabajar en el jardín, senderismo, gimnasia...

RECOMENDACIONES

Algunas consideraciones específicas en relación con las recomendaciones de actividad física para personas mayores:

- Comience despacio.
- Incremente la intensidad del ritmo de forma progresiva (marcaremos como intensidad adecuada aquella que nos permita mantener una conversación normal durante la actividad).
- En la intensidad de las actividades aeróbicas se debe tener en cuenta la aptitud aeróbica de cada uno.
- Para terminar conviene reducir el ritmo de forma gradual.
- Las actividades que mantienen o aumentan la flexibilidad están muy recomendadas.
- Procure llevar ropa y calzado cómodo.
- Evite situaciones extremas de frío o calor.
- Beba agua abundante para reponer líquidos.
- Si camina con dificultad elija terrenos llanos, puede valerse de un bastón o de un brazo amigo que le ayude.
- Realice ejercicios que mejoran el equilibrio, aminorará las situaciones de riesgo de caídas.
- Abandone la actividad si aparece dolor en el pecho, respiración jadeante, sensación de mareo, dolor de cabeza, calambres musculares.

¿DEBO CONSULTAR AL MÉDICO ANTES DE EMPEZAR ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA?

Los adultos mayores que tienen problemas de salud o discapacidades deben buscar el asesoramiento de un médico. Como regla general en la vejez, las alteraciones que resultan debidas al modo de vida sedentario o como consecuencia de enfermedades crónicas, deben ser examinadas cuidadosamente antes de prescribir un ejercicio físico.

Es conveniente que el médico sea la persona que evalúe a través del historial médico la capacidad de cada persona mayor para poder realizar ejercicio físico, recomendándole así los más adecuados para su edad y condiciones personales. Se aconseja acudir al médico periódicamente como mínimo unas dos veces al año y siempre que presente cualquier anomalía.

En esta etapa de la vida hay ciertos factores de riesgo que se deben tener en cuenta:

- La presencia de osteoporosis o la posibilidad de sufrirla, ya que esta patología se caracteriza por una pérdida de masa ósea, que hace que los huesos sean más porosos, por lo que tienen mayor riesgo de rotura. El experto le recomendará no realizar ejercicios aeróbicos bruscos como correr carreras de velocidad, saltar, squash, baloncesto... aquellos de fuerza como el judo.
- La existencia de un riesgo cardiovascular, ya que puede ser posible que aparezca alguna anomalía cuando se realizan ejercicios de forma brusca y sin control.





CUIDADO CORPORAL

Gustar y gustarse es una importantísima fuente de autoestima y satisfacción personal, a cualquier edad, se tengan las necesidades que se tengan y se viva donde se viva (en una gran ciudad, en un pequeño pueblo, en una institución residencial para mayores o en el seno de un alojamiento para personas con discapacidad) el cuidado personal es hoy un objetivo irrevocable.

Nuestra propia imagen dice a los que nos rodean como soy y como me siento.

Cada persona tenemos nuestra propia singularidad y necesidades, posibilidades y nuestros propios deseos, que deben respetarse y ser tenidos en cuenta en la actuación profesional para mantener y cuidar la imagen personal con la que se identifican.

Ser uno mismo y aprender a gustarse, es una tarea que lleva tiempo y a menudo ayuda de los demás.

El proceso natural de envejecimiento, el medio ambiente e incluso los medicamentos producen cambios a los que es necesario estar atento. Aunque las arrugas suelen ser una preocupación importante en la tercera edad, están lejos de ser el problema de la piel que requiere más atención.



LA PIEL

Independientemente de la edad, el paso de cada década trae consigo los inevitables cambios en la piel.

A los 50 años tenemos más líneas de expresión y arrugas; a los 60 años solemos sufrir flacidez de la piel y más zonas ásperas; y a partir de los 70 años, a más aparecerán las temidas manchas de la edad.

Con el paso de los años, la piel tiende a adelgazar y a perder puntos de fijación con la dermis, esto hará que vuelva más frágil.

Debido a este adelgazamiento de la piel y a que los vasos sanguíneos presentan cierta dilatación, se presentan a menudo las llamadas **telangiectásias**, esas pequeñas venitas rojas tan comunes en el adulto mayor.

Estas características facilitan la aparición de lesiones e infecciones, especialmente si el aseo es insuficiente.

A continuación te damos unos consejos muy útiles:

- **Es aconsejable que tome un baño diario con agua tibia, siempre evitando accidentes.**
- **Use jabón suave, como el de glicerina o de**



Ph neutro como los de avena, ya que quitan menos la grasa de la piel.

- **Al secarse debe hacerlo con cuidado y asegurándose de que los pliegues del cuerpo no queden húmedos.**
- **El lavado del rostro tiene que ser con agua tibia y jabón suave.**
- **Es útil el uso de cremas hidratantes y humectantes en la cara y en todo el cuerpo. Aplicar una loción hidratante o una crema emoliente sobre la superficie húmeda.**

Consulte a su centro de salud sí:

- **Una lesión o herida no le cicatriza.**
- **Aparecen zonas enrojecidas.**
- **Los lunares cambian de color, de volumen, o son dolorosos.**

UN CUTIS RADIANTE:

PRIMER PASO “LIMPIAR”:

Es tan importante lavarse la cara dos veces al día, a los 70 años de edad como lo era a los 50 años. En lugar de usar limpiadores exfoliantes fuertes, que pueden irritar las pieles sensibles, elige uno cremoso e hidratante.

SEGUNDO PASO “PROTEGER”:

Es importante seguir usando productos con protección solar de amplio espectro (un FPS de 30 o más) todos los días, podrías necesitar cambiar a una crema más espesa que ayude a mantener la piel más hidratada.

TERCER PASO “SUAVIZAR”:

La clave para conservar un cutis más terso, de apariencia más joven en tus 70 años: las cremas hidratantes, están formuladas con humectantes (que atraen el agua) y selladores (que evitan que se evapore).



CUIDADOS CON EL SOL

Aunque la luz del sol también tiene múltiples efectos beneficiosos sobre el organismo, debemos seguir una serie de recomendaciones para protegernos de su exceso.

- **Evita exponerte en las horas centrales del día (entre las 12 del mediodía y las 4 de la tarde).**
- **Usa siempre crema solar con factor adecuado a tu piel, nunca menos de 30, evitarás quemaduras y otras lesiones en la piel.**
- **Utiliza camisa de manga larga y pantalones cuando se prevé estar al sol.**
- **Usa sombrero y gafas de sol.**
- **Cuidado con los días nublados, las nubes no bloquean los rayos UV. Son los rayos ultravioleta y no las altas temperaturas los que causan el daño en la piel.**
- **La sensibilidad aumentada al sol (fotosensibilidad) puede ser un efecto secundario de algunos medicamentos. Debemos consultar al médico o al farmacéutico si podemos exponernos al sol al tomar ciertos medicamentos.**



¿CÓMO DEBE CUIDAR LAS MANOS Y LAS UÑAS?

- El cuidado básico de la higiene de esta zona del cuerpo debe empezar por lavar las manos después de ir al baño, al levantarse y antes de cada comida.
- Retire anillos o pulseras apretados y que impidan una buena limpieza o dificulten la circulación de la sangre.
- Si la piel de las manos está reseca aplique una crema hidratante.
- Sumerja cada mano en el agua y seque. Posteriormente corte o lime las uñas. Si sufre de diabetes o problemas circulatorios, debe limárselas en lugar de cortar.
- Retire suavemente las cutículas, teniendo cuidado de no producir heridas.
- Cualquier anomalía como una cutícula infectada o una inflamación alrededor de la uña, comuníquelo en su centro de salud



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL CUIDADO DE LOS PIES

Es frecuente que las personas de edad presenten problemas en los pies, y el dolor puede hacernos reducir el ejercicio de caminar y otras actividades diarias.

Los problemas más frecuentes son deformaciones de los dedos de los pies, de las uñas y algunas infecciones.

Entre las deformaciones podemos mencionar los juanetes (es una protuberancia visible en el dedo gordo del pie que provoca dolor, dificultades para calzarse y rechazo estético), los ortejos en martillo (los dedos se engarflan) y el pie plano (falta de curvaturas normales de la planta).

El mejor tratamiento de las deformaciones es evitar que aparezcan, descartando los zapatos en punta que aprietan los dedos y el tacón alto.

Su uso hace que estas deformaciones sean más frecuentes en la mujer. Una vez aparecidas, debe usarse calzado cómodo y amplio, ayudarse con pequeños aparatos que enderecen los dedos, o recurrir a la intervención quirúrgica para corregir la deformación.

Algunas recomendaciones a tener en cuenta:

- **Procure que el calzado se adapte correctamente, de forma que no aprieten ni rocen sobre ningún área.**
- **Debe realizar la limpieza de los pies diariamente con agua templada y con jabones neutros.**
- **Se deben secar cuidadosamente, especialmente en los espacios interdigitales.**
- **Evitar la sequedad excesiva de la piel de los pies empleando cremas hidratantes o lociones (pero no usarlas entre los dedos).**
- **Asegúrese de que la persona mayor lleve medias o calcetines limpios diariamente y cambiar de zapatos frecuentemente.**
- **Las heridas de los pies no son muy frecuentes pero pueden ser graves, especialmente en pacientes que sufren de diabetes mellitus y mala circulación.**
- **Estos pacientes deben consultar a su centro de salud de forma rápida si aparece dolor o cualquier tipo de lesiones de la piel.**



CAMBIOS QUE SE PRODUCEN EN LA BOCA CON EL ENVEJECIMIENTO

El envejecimiento puede producir cambios en la estructura y funciones de la cavidad bucal, aunque estos varían entre los individuos.

Entre los factores que contribuyen a un deterioro en la salud oral del adulto mayor nos encontramos con la diabetes, la hipertensión y algunas terapias farmacológicas así como las limitaciones socio-económicas.

Las caries y la pérdida de los dientes tienen consecuencias en la apariencia y en la función de la boca. Provocan dolor y dificultades para la alimentación.

Cuando existe pérdida total de la dentadura es frecuente que el adulto mayor deje de ingerir una alimentación equilibrada.

El adulto mayor requiere de muchos cuidados, jugando el dentista un papel muy importante, siempre es aconsejable que la persona mayor visite al estomatólogo periódicamente para descartar cualquier problema.



Los cambios principales en esta edad:

- Las encías adelgazan lo que favorece la pérdida de los dientes, se reduce la capacidad para soportar presión de una prótesis dental y disminuye la capacidad para masticar.
- La boca tiende a secarse por la disminución de la saliva. Disminución del gusto.
- Se reduce el tejido nervioso y los vasos sanguíneos, provocando mayor sensibilidad.
- Mayor desgaste de la superficie de los dientes, pérdida del hueso alveolar, dientes afilados, quebradizos y de color amarillo.

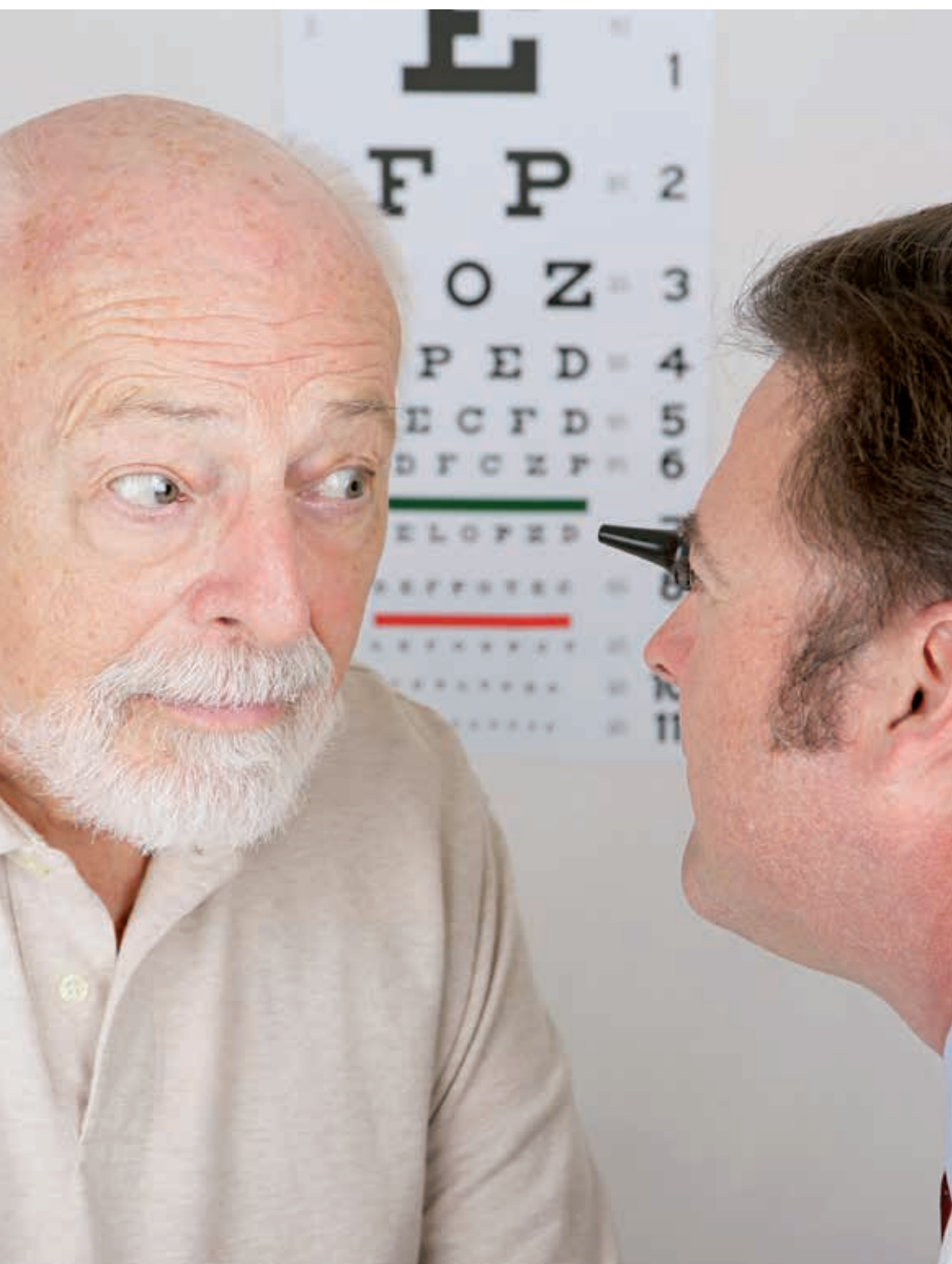
Cuide sus dientes, influyen en su imagen y su alimentación.

- Realice su cepillado dental. Es aconsejable que se realice 5 veces al día (al despertar, después del desayuno, la comida, la cena y antes de acostarse).



- El cepillado debe ir de la encía al borde libre del diente, para arrastrar todos los restos de alimentos.
- Cepillos dentales de mango ancho y cerdas suaves. Dependiendo de las necesidades del paciente se pueden utilizar además cepillos interdetales y eventualmente cepillos eléctricos.
- Utilización diaria de pasta dental fluorada. El flúor en adecuadas concentraciones actúa frenando el proceso de desmineralización dentaria, y produce una desmineralización de posibles lesiones. Se puede reforzar con una aplicación diaria o semanal de enjuagues bucales con flúor.
- Utilice el hilo dental.
- Evite el consumo excesivo de tabaco y alcohol.
- En caso de utilizar prótesis dentales visitar al odontólogo para su evaluación.

Control odontológico mínimo una vez al año.



CUIDADO DE LOS OJOS

Ya hemos hablado en varias ocasiones en esta guía que con la edad avanzada sufrimos numerosos cambios en el cuerpo.

Los ojos envejecen también, hablaremos de los cambios que pueden ocurrir en la visión y en el ojo cuando la persona avanza en edad.

Existen cambios naturales en los distintos tejidos y cambios relacionados con los desórdenes y enfermedades específicas de los ojos.

Lo normal es que una persona ya a sus 40 años de edad presente alguna dificultad en los ojos que por lo regular se corrige con gafas.

El consejo más importante es que muchas de las condiciones visuales que sufren las personas de edad avanzada se pueden evitar y que los problemas visuales no deben verse con indiferencia por el hecho de formar parte del proceso de envejecimiento.

El examen regular de los ojos es tan importante a los 60 ó 70 años de edad como a los 30 ó 40 años de edad. La detección temprana de cualquier problema ocular y que lleve a la persona mayor a recibir el tratamiento adecuado y a tiempo, hará que podamos mantener una salud visual durante toda la vida.

Hágase examinar los ojos con regularidad por un oftalmólogo si:

- **De repente ve todo oscuro.**
- **Ve destellos de luz.**
- **Tiene visión doble.**
- **Tiene enrojecimiento o hinchazón en los ojos o párpados.**
- **Sufre dolor en los ojos.**

La pérdida de visión impide desempeñar muchas actividades en la casa o fuera de ella; no se aíse. Si comienza a ver menos, consulte, podría mejorar.

Muchas personas tienen asumida la idea de la protección de la piel frente a la radiación solar, pero a menudo no se es suficientemente consciente de que también los ojos deben ser protegidos del exceso de radiación solar.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) calcula que más de tres millones de personas cada año quedan ciegas por causa de un exceso de radiación solar.

- **Protegerlos siempre: con gafas de sol homologadas que bloqueen el 100% de los rayos UV.**
- **Evita largas exposiciones al sol y mirar directamente (ni con gafas ni en días nublados)**

Un anciano con una buena visión tiene una mejor calidad de vida. Evite las enfermedades de los ojos. Visite su oftalmólogo y conserve su salud visual.





RELACIONES SEXUALES

El aumento de la población envejecida, la mejor calidad de vida y la protección socioeconómica a través del sistema de pensiones, ha permitido que los temas sobre sexualidad hayan pasado a ocupar un lugar prioritario entre los intereses de los mayores.

La sociedad relaciona el amor, la sexualidad y el romanticismo con la etapa juvenil, pero quienes pertenecen a la tercera edad aseguran que el sentimiento del amor es más maduro, debido a que se ha aprendido con los años.

Que el sexo ya no es privativo de gente joven, es una realidad y hoy día los adultos mayores disfrutan de su sexualidad de manera satisfactoria.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera el placer sexual como un derecho humano básico. Según la OMS:

“La salud sexual es la integración de los elementos somáticos, emocionales, intelectuales y sociales del ser sexual, por medios que sean positivamente enriquecedores y que potencien la personalidad, la comunicación y el amor”

El sexo es importante para que la vida en pareja sea satisfactoria.

La actividad sexual cumple muchas más funciones que las fisiológicas, en el adulto mayor, es precisamente en esta etapa cuando el significado de la sexualidad se amplía aún más adquiriendo características diferentes que en otras etapas de la vida.

La sexualidad geriátrica es “la expresión psicológica de emociones y compromisos que requiere la mayor cantidad y calidad de comunicación entre compañeros en una relación de confianza, amor, compartir y placer, con o sin coito”

A lo largo de todos los temas abordados hasta ahora en esta guía, hemos constatado que el cuerpo de una persona 60 o 70 años no es el mismo que el de un adulto joven. Pero y esta obviedad ¿puede ser tan importante para que el sexo sea placentero?

A estas alturas de nuestras vidas ya hemos descubierto que el sexo no está únicamente en los genitales, sino en la cabeza y en el corazón.

Se puede saber la edad de dos personas por el tema de su conversación: si son jóvenes hablarán del sexo y del amor, si son adultos hablarán del trabajo y la familia y si son viejos hablarán de salud.

Según esto, la distancia entre vejez y sexo en nuestros intereses está motivada por la gran importancia que tienen las enfermedades en la población de edad avanzada.

CAMBIOS FISIOLÓGICOS Y SEXO EN LA TERCERA EDAD

Estos cambios se pueden iniciar lentamente entre los 30 y los 40 años y son más evidentes a partir de la quinta década de la vida. Estos cambios están claramente ligados a los cambios hormonales que se producen tanto en hombres como en mujeres.

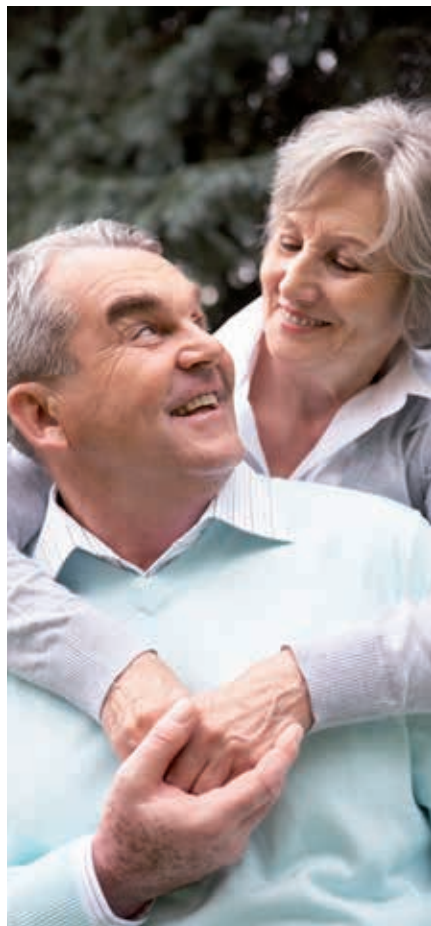
EN EL HOMBRE:

- **Mayor necesidad de estimulación táctil directa y continuada**
- **Se tarda más tiempo en obtener una erección y el orgasmo es de menor duración**
- **Menor tamaño de los testículos, menor producción de espermatozoides y testosterona**
- **Las erecciones involuntarias nocturnas disminuyen**
- **El tiempo entre una erección y la próxima es mayor, puede variar de unos hombres a otros, con lo que el sexo en la tercera edad se produce con menos frecuencia**
- **Se produce menos líquido preeyaculatorio (lubricante natural del pene). La eyaculación también se retrasa**



EN LA MUJER:

- **Disminución de hormonas sexuales por envejecimiento de los ovarios**
- **La vagina pierde elasticidad y se acorta. Al ser más pequeña, menos flexible y lubricada puede sufrir de sequedad y coitos más dolorosos**
- **Menos acidez y más posibilidad de infecciones vaginales**
- **Figura menos juvenil: piel envejecida, arrugas, pechos más caídos, diferente distribución de la grasa**
- **Disminución del tamaño de los labios, ovarios, trompas, útero y vagina**
- **La producción de andrógenos, va unida a las atrofia de los ovarios**
- **Menor frecuencia e intensidad de las contracciones orgásmicas**



Todos estos cambios que hemos indicado son naturales y no tienen por qué significar pérdida de actividad sexual, sino que las relaciones sexuales se disfrutaran de un modo distinto. Estos cambios fisiológicos derivados del envejecimiento unidos los factores psicológicos afectan a la sexualidad de hombres y mujeres mayores.

FACTORES PSICOSOCIALES QUE DIFICULTAN LA VIDA SEXUAL SALUDABLE

- El modelo de sexualidad y de belleza dominante. En esta etapa casi nunca nos sentimos bien tal y como somos, comparándonos de manera constante con lo que fuimos.
- La falta de pareja sexual bien por cambios en nuestra vida o por inevitables ausencias. En muchos casos las personas mayores optan por vivir en solitario.
- La historia sexual previa, el tipo de relaciones mantenidas con anterioridad.
- Enfermedad y/o uso de fármacos.
- Dificultades económicas, sociales. Las personas de edad avanzada tienen poca privacidad para mantener relaciones, ya que muchos casos conviven con sus familiares o están institucionalizados.

Ahora necesitamos:

- **Mayor tiempo de caricias y más tiempo para conseguir la excitación.**
- **Explorar nuevos recursos, lugares y posiciones distintas, el mejor momento del día, nuevos estímulos. Las mujeres pueden recurrir a cremas que contrarresten la sequedad vaginal y los hombres pueden utilizar medicamentos que deben ser siempre prescritos por el médico.**

Una buena actividad sexual, contribuye a una mejor calidad de vida, la sexualidad está presente en todas las dimensiones del ser humano, por lo tanto tampoco en esta época podemos quitar importancia a este aspecto de nuestras vidas.



MEMORIA ACTIVA

Una de las mayores preocupaciones de cualquier adulto mayor tiene relación con la pérdida de memoria.

Memoria y edad han sido términos muy relacionados, hablar de olvidos, fallos de memoria o dificultades para aprender hasta hace poco era exclusivo de la vejez.

Es innegable que la edad es un factor importante a tener en cuenta en los fallos de memoria, sin embargo está comprobado cómo hay otra serie de variables personales (el estrés, la ansiedad y la depresión), ambientales (la jubilación, el uso de herramientas como la memoria en los teléfonos, agendas y relojes con alarma...) y físicas (buena o mala salud) que tienen un peso específico tan importante o incluso mayor.

**MI CARA
PUEDE TENER
ARRUGAS,
MI CEREBRO NO**
(RITA LEVI-MONTALCINI)

Esta opinión queda reforzada con la realización de trabajos de forma impecable a una edad muy avanzada, (Pablo Picasso, fallece a los 91 años en plena actividad pictórica, seguía experimentando nuevas líneas artísticas; Giuseppe Verdi escribe y compone a los 64 años la ópera Otelo y a los ochenta Falstaff; Camilo José Cela, con 80 años escribe novelas y artículos. Consigue el Premio Príncipe de Asturias de las Letras a los 71 años, y el premio Nobel a los 73 o Amparo Baró, reconocida actriz, fallecida recientemente).

Tener buena memoria implica poder hacer frente a la rutina diaria con total normalidad y continuar con los compromisos sociales y domésticos. El aumento en la esperanza de vida ha obligado al ser humano a buscar nuevas formas de intervenir a nivel psicológico, este aumento supone un incremento de la demanda sanitaria.

La mayoría de las personas mayores de 65 años tienen cierta limitación en la ejecución de las actividades de la vida diaria (AVD), por lo que exista o no una patología, es importante insistir en la prevención a través del entrenamiento para conservar aquellas funciones que conserve intactas y para tratar de mejorar aquellas que ya se han afectado levemente.

El conocimiento es una de las facultades más importantes del ser humano ya que nos permite mantener la autonomía y la independencia.



Las causas de los problemas de memoria por la edad son:

- **CAMBIOS PSICOLÓGICOS O DE COMPORTAMIENTO:** preocupación por la pérdida de facultades, pensamientos negativos de la propia capacidad como “ya soy viejo y no soy capaz de hacerlo” estrés u otras condiciones médicas más serias.
- **CAMBIOS SOCIALES:** disminución de las relaciones con los demás, aislamiento, falta de interés por las cosas, etc.
- **CAMBIOS ORGÁNICOS:** transformaciones en el cerebro que dificultan los procesos de memoria, disminución de neuronas, disminución de algunos neurotransmisores cerebrales incluso problemas al registrar bien la información por los problemas visuales y acústicos.

La memoria no es sólo un almacén de datos que sirve para reconocer y recordar objetos, emociones personales y hechos pasados, sino que es el mecanismo que permite la resolución de problemas y toma de decisiones.

A partir de los 40 el cerebro se reduce en un 10 %.

Debido a estos cambios además de por algunas enfermedades, los afectados procesan la información más despacio, tienen dificultades para darse cuenta de lo que pasa a su alrededor y para concentrarse.

Las enfermedades psíquicas como las depresiones pueden ser la causa de los síntomas del trastorno cognitivo leve.

TIPOS DE OLVIDOS MÁS FRECUENTES

A veces, los despistes se producen con más frecuencia de lo habitual en una persona y en este caso, conviene poner atención puesto que pueden ser la primera señal de alarma ante una enfermedad que hoy día afecta a muchos mayores: **el Alzheimer.**

OLVIDOS DE ACCIONES COTIDIANAS

Normalmente se dan en acciones muy repetidas, automatizadas, piense que en la casi totalidad de las veces, cuando se acude a comprobar si se realizó o no, la acción se había desarrollado de forma correcta. Por ejemplo, olvidar tomar la medicación o tener que comprobar varias veces si se ha hecho una determinada tarea, que suele ser automática, como apagar la luz o el gas, cerrar la puerta...

¿QUÉ HABÍA VENIDO YO A BUSCAR AQUÍ?

Este tipo de olvidos más que una pérdida de la información almacenada podría consistir, muchas veces, en una mera incapacidad temporal para acceder a esa información.

Lo que en un momento determinado no recordamos, no quiere decir que no podamos recordarlo más tarde, generalmente es cuestión de minutos.

Cuando no recordamos lo que hemos ido a buscar a la despensa, lo mejor es volver nuevamente a la cocina y situarnos en el contexto más parecido al original en el que adquirimos la información.

PERDIDA DE OBJETOS DE USO FRECUENTE

La pérdida de llaves, teléfono móvil, cartera, gafas., tiene también su causa en una falta de atención por la automatización de ciertas conductas.

Cuando la conducta automática de guardar el móvil, se realiza a la vez que cualquier otra actividad y además no dejamos los objetos donde siempre, lo más probable es que seguramente no recordemos haberlos dejado en ese lugar.

NO RECORDAR ALGO QUE ACABA DE LEER

Tener que volver al principio de la página de un libro o de un artículo de prensa, obedece a la misma causa general. Nuevamente diremos que la lectura, por compleja que resulte frente a las otras conductas mencionadas, también es un proceso que llega a un alto grado de automatización, sin embargo, en esta actividad, como en las anteriores, sin la atención debida no hay memoria.

OLVIDARSE DE LO QUE IBAS A DECIR

Tener una palabra en la punta de la lengua, olvido de nombres muy conocidos...

Nuestra mente necesita buscar y recuperar el dato que ya posee. Para ello, si le damos la orden de búsqueda acabará encontrándolo. Podrá tardar mas o menos pero se hará con él. Hay que tener en cuenta, el amplio número de palabras que forma nuestro lenguaje o el amplio archivo de recuerdos de nombres, sitios e informaciones de todo tipo que guardamos en nuestra memoria.

Imaginemos, o comparemos, nuestra memoria con un trastero en el que los objetos más antiguos depositados en él van quedando atrás, tapados por otros más recientes. A no ser que recuperemos algún objeto antiguo de vez en cuando y, lo acerquemos a un lugar mas próximo, a media que pasa el tiempo nos será mas difícil encontrar nuestra pieza.

CONSEJOS GENERALES

- Aprender cosas nuevas, hacer cursos de temas del interés de cada uno.
- Tocar algún instrumento musical.
- Comprometerse con algún proyecto que necesite de una planificación (participar en distintas actividades y talleres).
- Acudir a conferencias, actividades sociales, etc..
- Realiza ejercicio físico con regularidad para tener una mente en forma.
- Mantén tu cerebro activo, realiza ejercicios mentales, completando crucigramas, sudokus, sopas de letras o leyendo periódicos y libros.
- Descansa las horas necesarias, al menos ocho, esto aumentará la capacidad de memoria de tu cerebro.
- Desarrollar actividades de estimulación cognitiva.





El entrenamiento en capacidades cognitivas básicas como mejorar la memoria, potenciar las habilidades necesarias para la vida diaria (orientarse, el manejo del dinero, comunicarse por teléfono, realizar las tareas domésticas, etc), reconocimiento, lenguaje, cálculo... está indicado en personas mayores sanas que comienzan a percibir una reducción en el rendimiento cognitivo o bien como tratamiento de estimulación cognitiva en patologías que presentan deterioro cognitivo leve, como procesos neurológicos degenerativos o daño cerebral sobrevenido.

El cerebro hay que ejercitarlo como si fuera un músculo más, y como cualquier músculo, si se ejercita mejora y todo lo que no se ejercita se pierde.

La estimulación cognitiva es sinónimo de ejercicio cerebral, por lo tanto para que este ejercicio resulte óptimo y se estimulen constantemente todas las áreas cerebrales, hay que exponerse al mayor número posible de actividades cognitivas nuevas y diferentes.

Podemos estimular y mantener, con ejercicios diseñados, múltiples funciones, cada una con diferentes ejercicios que además mantendrán en uso otras áreas implicadas, vamos a hacer un resumen de las principales, mencionando diferentes ejercicios que en cada una de ellas se pueden utilizar.

ORIENTACIÓN TEMPORAL Y ESPACIAL

La orientación temporal es una de las funciones que antes resulta afectada en determinados trastornos cognitivos como la Enfermedad de Alzheimer.

Hay ciertos ejercicios que pueden realizarse con el fin de estimular y mantener esta capacidad: como puede ser saber el día de la semana y la fecha, podemos ejercitar esta función con calendarios donde además se incluye la onomástica o santo del día y hechos y citas personales.

Costumbres en determinadas fechas o fiestas generales y personales, la comparación de ciertos aspectos del momento actual en contra posición con sus etapas más jóvenes...recordar la biografía personal y de su entorno más inmediato (amigos, familia...), para mantener el contacto con la realidad.

Al igual que la anterior, la orientación espacial también resulta antes y en gran medida, afectada en las demencias en sus fases iniciales. Estimularla y mantenerla es una necesidad prioritaria. Podemos realizar ejercicios en los que se dibujen planos de lugares conocidos callejeros, mapas geográficos y atlas, junto con el repaso de conocimientos culturales de determinados lugares.



LENGUAJE

Pese que al envejecer no dejamos de hablar, sí se reduce el número de personas con las que lo hacemos y, por tanto, el número de vocablos y frases que formamos. Son múltiples los ejercicios que podemos realizar:

- **Ejercicios de conversación, narración, fluidez verbal...**
- **Refranes incompletos (trabajamos además la memoria a largo plazo).**
- **Ejercicios con pistas o indicios (evocación de léxico a través de datos semánticos).**
- **Juegos de palabras incompletas.**
- **Antónimos y sinónimos.**

MEMORIA

Para trabajar la memoria podemos realizar ejercicios de estimulación de la memoria a largo plazo. Este tipo de ejercicios persigue mejorar el acceso a la información ya almacenada en nuestro cerebro. A través de ejercicios de memoria autobiográfica: reminiscencias de hechos propios, familiares y socio-culturales pasados. Dentro de este tipo de ejercicios podemos mencionar:

- **Confección del libro de tu vida.**
- **Recordar una información (noticia o acontecimiento) y evocarla en un periodo de tiempo determinado.**

- **Redacciones sobre aspectos importantes o acontecimientos de la vida de cada uno (juventud, boda, hijos, amistades, etc...).**
- **Rememoración de hechos o acontecimientos históricos, artistas, escritores, pintores...**

ATENCIÓN

Utilizando los diferentes tipos de percepciones sensoriales (sobre todo visuales y auditivas) podemos realizar ejercicios que ayuden a mejorar esta capacidad, básica en el proceso de memorización.

Todos los ejercicios típicos de las revistas, como laberintos, buscar diferencias, crucigramas, encontrar errores en fotografías, etc...

A nivel auditivo, pueden leerse ciertos párrafos sobre los que después de leerlos se harán comentarios sobre determinados detalles escuchados.

Actualmente existen multitud de talleres y programas dirigidos a estimulación y mantenimiento cognitivo realizados por psicólogos o terapeutas ocupacionales y que le ayudarán a trabajar en:

- **Las funciones ejecutivas (ejercicios de deducción lógica, de razonamiento verbal, etc...).**
- **Ejercicios de conservación de lectura y escritura.**


- **Ejercicios de preservación del esquema corporal y de las praxias (gestualidad).**
- **Ejercicios de psicomotricidad, adecuados en cada caso al estado mental de los participantes, así como su nivel socio-cultural y educativo, edad, limitaciones sensoriales, etc...**

No podemos dejar de destacar el enriquecimiento que supone en esta edad el uso de las nuevas tecnologías (TIC),



son instrumentos que nos acercan a la información, formación, comunicación, ocio y disfrute, incluso a la ayuda asistencial y sanitaria.

La estimulación cognitiva por ordenador consiste en la ejecución de programas informáticos, que incluyen ejercicios para trabajar las distintas áreas cognitivas: memoria, cálculo, lenguaje, o la atención. Se trabaja en diferentes niveles de complejidad según la capacidad de respuesta de cada usuario.

A close-up photograph of an elderly person's face, focusing on their eyes and the side of their head. They are looking intently at a thick, orange-colored book held in front of them. The background is a plain, light grey color.

Ante las sospechas de padecimiento de algún trastorno cognitivo en fase inicial, podemos hablar con algún familiar, visitar a nuestro médico de cabecera que, en caso necesario derivará a un neurólogo.



CUIDADOS MÉDICOS Y MEDICAMENTOS

En la población actual española, los mayores de 65 años representan el 18% del censo, pero son los principales consumidores de medicamentos, representando el 80% del total del gasto farmacéutico nacional y es previsible que en el futuro estas cifras crezcan notablemente.

Los estudios coinciden en mostrar la existencia de un elevado consumo de medicamentos en los ancianos, con una media que oscila entre 4,5 u 8 medicamentos por persona y día.

La **poli medicación** definida como el consumo diario de cuatro o más medicamentos, afecta en nuestro país a más de un tercio de los ancianos.

Supone un mayor riesgo de utilización de medicaciones inadecuadas, de interacciones y de reacciones adversas a medicamentos (RAM), y es un factor de riesgo para la mortalidad en el anciano.

FACTORES ASOCIADOS AL ENVEJECIMIENTO QUE DETERMINAN LA RESPUESTA A LOS MEDICAMENTOS

FACTORES DERIVADOS DEL PROPIO ENVEJECIMIENTO

- Mal cumplimiento de las prescripciones debido a factores culturales y económicos.
- Dificultades en la adherencia al tratamiento debido defectos en órganos de los sentidos y alteraciones cognitivas.
- Uso de numerosos medicamentos (pacientes poli medicados), a menudo prescritos por distintos médicos. Y automedicación.

FACTORES FARMACOLÓGICOS

Son aquellos que modifican la respuesta a un medicamento debido al proceso de envejecimiento del organismo.

- La absorción del medicamento se puede ver afectada debido a una menor acidez gástrica y a la disminución de la movilidad intestinal.
- El aumento de la grasa corporal unido a la pérdida del porcentaje de agua determinan una distribución anómala del medicamento tras la toma.
- Las disminuciones del flujo sanguíneo tanto a nivel renal como hepático hacen que la eliminación del medicamento sea más lenta, con lo que en algunos medicamentos pudiera darse fenómenos de acumulación.

REACCIONES ADVERSAS A LOS MEDICAMENTOS

Puede deberse a una reacción aumentada en el propio efecto farmacológico del medicamento (por ejemplo una sedación excesiva en un medicamento prescrito como relajante).

También puede deberse a características propias del individuo, y en este caso las respuestas a los medicamentos son aún más difíciles de predecir.

Cualquier nuevo signo o síntoma debe considerarse una posible reacción adversa a medicamentos





¿COMO MEJORAR LA EFICACIA DE LOS TRATAMIENTOS EN EL ANCIANO?

- Revisión periódica y completa de la medicación (incluye plantas medicinales, medicamentos sin receta y suplementos dietéticos).
- Considerar como **reacción adversa** cualquier nuevo síntoma (caídas, confusión, incontinencia urinaria, cambios de comportamiento, depresión..).
- Mejorar la adherencia al tratamiento: aquí se muestran extraordinariamente útiles los organizadores de medicación, estos pueden ser reutilizables o desechables, los primeros son rellenados semanalmente por el paciente o cuidador. Cuando esto no sea posible se pueden utilizar los sistemas desechables, llamados SPD (Sistemas Personalizados de Dosificación), blísters semanales preparados por las farmacias ajustándose fielmente a la prescripción del médico.



CONSERVACIÓN DE MEDICAMENTOS EN EL DOMICILIO

- Es importante mantener los medicamentos en un lugar con poca luz, seco y fresco, a una temperatura entre 18-25 °C.
- Guarde los medicamentos en lugar seguro, lejos del alcance de los niños y de personas con problemas cognitivos o psiquiátricos para evitar accidentes.
- No acumule medicamentos y revíselos una vez al año, anotando las caducidades y desechando los próximos a caducar.
- Guarde el medicamento dentro del envase con el prospecto para poder controlar su caducidad y propiedades.
- Los medicamentos caducados se deben entregar en el punto SIGRE de su farmacia.



PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

En la presente guía intentamos abordar el tema de la seguridad en el anciano desde la prevención. Podrá encontrar información de carácter práctico sobre cómo prevenir accidentes aumentando atención y el cuidado y como aminorar las dificultades en la adaptación de los espacios a las necesidades de cada persona mayor, fomentando los hábitos seguros en todo lo que concierne al uso de productos, instalaciones y situaciones que se van sucediendo en el hogar o fuera de él.

Las lesiones derivadas de accidentes ocurridos en el hogar familiar y su entorno ocupan un lugar importante en el conjunto de las actuaciones asistenciales.

Muchos de estos accidentes sobrevienen por descuidos o distracciones e imprudencias, la mayoría evitables. Las contusiones, las fracturas y otras heridas originadas por caídas, choques o golpes, los cortes y las quemaduras son las lesiones de mayor incidencia.

Por todo ello, es muy importante que el mayor reciba información sobre los posibles riesgos existentes, con el objetivo de que se adopten las más elementales precauciones y medidas preventivas para evitarlos.

ACCIDENTES EN EL HOGAR Y RECOMENDACIONES PARA SU PREVENCIÓN

ILUMINACIÓN

- Asegúrese de tener buena iluminación en casa. Ha de ser suficiente, evitando lugares de poca luz.
- Es recomendable aprovechar la luz natural siempre que sea posible, deje los visillos descorridos durante el día.
- Mantener iluminación tenue por la noche. Utilice luces piloto en su dormitorio, pasillo y baño a modo de guía.
- Los interruptores de la luz deben de estar siempre al alcance de las personas con dificultad. Debe procurarse que estén situados a la entrada de las habitaciones, con ello evitaremos acceder a oscuras toda una estancia para llegar al interruptor. Tenga siempre un interruptor cerca de la cabecera de su cama.

MOBILIARIO

- Procure adaptar la vivienda a sus necesidades sobre todo si tiene alguna discapacidad física.
- El mobiliario debe ser el necesario, el espacio donde habita debe estar libre de muebles, objetos y adornos que puedan provocar caídas.
- El orden y la organización es fundamental, ya que de esta forma evitaremos accidentes y facilitaremos la limpieza del hogar.
- Evite el almacenamiento de objetos en el hogar, por razones de higiene y seguridad. Procure que los objetos de uso frecuente se encuentren a mano.



- Procure que el espacio de acceso a la cama sea lo suficientemente amplio para entrar y salir sin riesgo.
- Intentaremos disponer de una cama alta que favorezca los movimientos de entrada y salida.
- La mesilla de noche debe ser estable y al alcance de la persona.

PUERTAS Y VENTANAS

- La apertura o cierre de las ventanas es una situación propiciadora de muchos accidentes domésticos, por eso es preferible que sean correderas.
- Las dimensiones serán de 80 cm. Los pomos, de madera, palanca o tirador.
- Si la persona tiene problemas de visión es preferible siempre dejar las puertas totalmente abiertas o totalmente cerradas. No conviene tener puertas con cierre de seguridad.
- Las puertas de los armarios es conveniente también que sean correderas.

ALFOMBRAS

- Tener alfombras o felpudo de entrada incrementa la posibilidad de sufrir un tropezón, en la medida de lo posible debemos evitarlas.
- Cuando no sea posible su total sustitución, asegúrese de que las alfombras estén fijas en el suelo. Fije los extremos sueltos.

CABLES ELÉCTRICOS

- Retire los cables eléctricos que están en el suelo para que no estorben en las áreas donde se camina. No pase cables eléctricos por debajo de las puertas.
- No manipule nunca aparatos eléctricos o cables y enchufes con las manos mojadas. No limpie ni moje los aparatos eléctricos si están enchufados
- Evite realizar empalmes caseros y empotrar siempre los cables eléctricos.
- No conecte varios aparatos en el mismo enchufe.
- No desenchufe nunca un aparato eléctrico tirando del cable.

BAÑO

- Coloque pasamanos en el baño para usar la bañera, ducha e inodoro.
- Por ser un espacio especialmente peligroso, debe estar lo menos ocupado posible, facilitando todo tipo de maniobras.

- Mantenga paredes y suelo libres de humedad.
- Dependiendo del nivel de dependencia, puede resultar muy útil instalar en el interior de la ducha banquetas con ventosas de goma antideslizantes.
- Instale material antideslizante (alfombra o líquido adherente) dentro de la bañera o de la ducha.
- En la salida, coloque una alfombra antideslizante.
- No utilizar nunca aparatos eléctricos mientras se utiliza el baño o ducha.

COCINA

- Coloque siempre los mangos de cazos, ollas o sartenes, de modo que no sobresalgan del borde de la cocina. Es muy útil la utilización de los fogones interiores.
- Tenga a mano y a la altura de la cintura todos los enseres de cocina que se utilicen diariamente. Evite el transporte de recipientes pesados.
- Debe tener especial cuidado cuando manipule o trasvase aceite u otros líquidos hirviendo.
- Cuando manejes utensilios de corte y de rallado, procura tener las manos secas y sin residuos grasos para que no te resbalen.

Recuerda que las latas de conserva con anilla “abrefácil” provocan frecuentes cortes

- Procure no utilizar cuchillos demasiado afilados.
- Corte los alimentos sobre una tabla de cocina.
- No utilice delantales y paños de cocina de un material acrílico.
- No cocine con mangas anchas.
- No utilice disolventes como el alcohol para limpiar la cocina.
- Recoge inmediatamente cualquier producto derramado, y seca el suelo ante la presencia de líquidos y humedades.
- Use zapatos con suelas resistentes, antideslizante y que no se resbalen fácilmente. Evite el uso de zapatillas descalzas.
- El suelo debe ser antideslizante.
- Evite felpudos que obstaculicen el paso y favorezcan los tropiezos.
- Coloque detector de humo y de gas.
- Compruebe siempre que las llaves de paso del gas estén cerradas cuando no las utilice y cuando vaya a salir de casa. Vigile que el extractor de humos esté siempre limpio.

En nuestro hogar se pueden producir otras situaciones peligrosas, pero si ponemos los medios y cuidados adecuados, también se pueden evitar

QUEMADURAS

- Reemplazar la cocina de fogones por una cocina eléctrica o vitrocerámica. Es recomendable que la instalación de agua caliente tenga regulador de temperatura.
- Apaga las estufas antes de acostarte o si vas a abandonar el domicilio.
- No fumes cerca de sustancias inflamables y nunca en la cama.
- Si utilizas braseros con ropa de camilla evita el contacto de ésta con el mismo.
- Las estufas de gas nunca deben utilizarse en habitaciones pequeñas o mal ventiladas.

INTOXICACIONES

- Almacene los productos de limpieza en un lugar apropiado y seguro. Este lugar debe estar siempre separado de los lugares reservados a los alimentos.
- No cambie estos productos de su envase original para evitar riesgos.
- Nunca guarde disolventes, lejías o detergentes, en botellas que habitualmente contienen bebidas.
- Lávese cuidadosamente las manos antes de tocar los alimentos, fumar, sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Los alimentos perecederos deben guardarse en el frigorífico.

- Vigilar las fechas de caducidad y respetarlas, evite la ingesta de alimento que presente algún signo de no estar en condiciones para el consumo.
- No utilice tablas de cortar de madera para cortar el pescado, las aves o la carne crudos. Las tablas de plástico son más fáciles de limpiar.

Elige para el botiquín un lugar fresco y seco, no el cuarto de aseo y revisa periódicamente el estado de conservación y caducidad de los medicamentos.

ATRAGANTAMIENTOS

Con bastante frecuencia, las personas mayores presentan problemas de atragantamientos. La causa más común suele ser la comida junto con botones, piezas pequeñas e incluso las dentaduras postizas. Para prevenirlos:

- Mastique bien los alimentos. Coma despacio.
- En caso de utilizar prótesis dentales, siga las instrucciones de uso de su odontólogo.
- No duerma con objetos en la boca (caramelos, etc).

CAÍDAS

Los cambios fisiológicos asociados a la edad aumentan la probabilidad de las caídas. Los reflejos van siendo más lentos y la fuerza muscular disminuye. Asimismo, los medicamentos, a veces, tienen efectos secundarios que dan lugar a caídas.

¿Qué cambios asociados al envejecimiento predisponen a las caídas?

- Todo lo que altere la marcha y equilibrio contribuye a favorecer las caídas.
- Problemas de visión.
- Pérdida del control del equilibrio.
- Reducción de la circulación sanguínea y de la conducción nerviosa del oído interno.
- Enlentecimiento de los reflejos.
- Atrofia de partes blandas (ligamentos, tendones, capsula articular, meniscos).
- Degeneración de estructuras articulares (artrosis).

La caída es un síndrome común entre las personas mayores y no es constitutiva de la edad, sino que es un síntoma de que “algo anda mal”.



Una caída, por sus consecuencias (fracturas, contusiones, pérdida de capacidades..) puede ser muy grave ya que puede llevar a la persona a la dependencia y a la postración.

Estrategias preventivas o consejos

- Reducir obstáculos en el hogar.
- Calzado cómodo (zapatilla, zapato cerrado, zapato con tacón de altura fisiológica 2 a 3 cm. de altura máxima).
- Si hay escaleras, disponer una barandilla.
- Utilizar ayudas técnicas tipo andador, muletas, bastones...
- Consulte en su centro de salud si tiene problemas de visión.
- También es importante conocer si tras tomar algún medicamento siente mareos.

PREVENCIÓN FUERA DEL HOGAR

EN LOS TRANSPORTES PÚBLICOS

- En la subida o bajada de autobuses y metros, agarrarse a las barandillas, mirar los escalones y no dar el paso hasta no tener el pie firmemente apoyado en el siguiente escalón, durante el trayecto ir agarrado a las barras.
- No trate de alcanzar un transporte con prisa .Si no llega, espere a que venga el siguiente.
- Busque siempre un asiento o un punto de apoyo o sujeción fijo.

COMO PEATÓN

- Respetar los semáforos y demás señales de tráfico
- Cruzar por los pasos de cebra mirando previamente a los dos lados de la calzada.
- Cruce siempre por los semáforos, espere a que se enciendan. Elija aquellos que se sabe tienen una mayor duración.
- Caminar en sentido contrario al de la circulación en carretera y calles sin acera.
- Elija el recorrido teniendo en cuenta las condiciones del mismo: iluminación, ausencia de baches, anchura de las aceras, volumen de tráfico, zonas de obras, etc.
- Evitar situaciones de estrés.
- Evite ir demasiado cargado: bolsos, paquetes, etc... Procure no llevar bolsos colgados, o complementos de valor que llamen la atención, así evitará "tirones".
- Utilice calzado cómodo y seguro.

COMO CONDUCTOR

- Respetar las señales. Utilizar el cinturón y otros sistemas de seguridad de los vehículos.
- No ingerir alcohol. No conducir si se toman medicamentos que afecten al sueño y o a los reflejos.
- No conducir de noche.

RECOMENDACIONES:

- Un botiquín de urgencias, en lugar seguro y accesible, fuera del alcance de los nietos, es de gran utilidad en los primeros momentos.
- Los teléfonos de emergencia en lugar visible: centro de salud – urgencias, policía, bomberos y ambulancias.
- Se aconseja llevar una tarjeta identificativa señalando si padece algún tipo de enfermedad: cardiovascular, diabetes, alergias a medicamentos, etc.
- Si realiza salidas fuera del entorno urbano (parques, caminos rurales,...) procure llevar un teléfono móvil; actualmente se ha extendido la recomendación de señalar en la agenda con A/A, la persona a la que se debe avisar en caso de necesidad.

¿QUÉ ES EL 112?

El 112 trata de ser la asistencia más inmediata posible a las demandas de los ciudadanos de todo el país que se encuentren en una situación de riesgo personal o colectivo.

El número de teléfono 112 está establecido como un número único de asistencia al ciudadano ante cualquier tipo de emergencia (sanitaria, de extinción de incendios y salvamento o seguridad ciudadana).

Es una numeración gratuita, y prefijada. Los teléfonos móviles pueden llamar al 112 siempre que haya cobertura GSM de algún operador.





HACER TURISMO

Puede que llegemos a la madurez sin haber hecho todo lo que hubiésemos querido en la vida. Sacar adelante una familia, trabajar para conseguir una jubilación decente... ¿y ahora qué?.

Pues ahora, es el momento de hacer todo lo que antes no pudimos. Y uno de los deseos más frecuentes es el de viajar; tomarse unas pequeñas vacaciones o realizar excursiones que estén a nuestro alcance.

Aunque, en estos tiempos de crisis, muchas personas mayores tienen que dedicar sus pensiones a ayudar económicamente a sus hijos o sus nietos, muchas otras se encuentran en una buena disposición para viajar. Si tienen una pensión más o menos aceptable y no cuentan con hijos a su cargo, están en una excelente situación para hacer las maletas y ver mundo.

Durante la tercera edad se tiene una gran oportunidad de viajar y visitar países extranjeros que no tuvo tiempo de visitar antes. Pero dado que viajar cansa, es importante planificar con cuidado el viaje para que su trayecto se desarrolle agradable y relajadamente.

Existen algunos consejos de salud y autoayuda recomendables para iniciar un viaje en esta etapa de la vida.

- En primer lugar, sobre todo si no ha pasado un chequeo médico recientemente, vaya a ver a su médico. Explíquese sus planes de viaje para que pueda evaluar los riesgos ligados a su condición física y confirmar que su salud no limita la actividad programada.
- Viajar en avión puede resultar algo estresante, pero no debe preocuparse si prepara todo con antelación. Piense en los servicios que va a necesitar antes de reservar con su aerolínea, e informe a ésta de ello. Por ejemplo, puede ser una buena idea pedir una silla de ruedas si se cansa fácilmente, o si tiene que andar largas distancias, o estar de pie mucho tiempo.
- Es recomendable utilizar ropa muy cómoda durante el trayecto para propiciar el descanso. Pero además, también debes informarte del clima habitual en tu destino de vacaciones para adaptar tu maleta a las necesidades concretas de ese tiempo.
- Elija un destino e infórmese de los sitios que quiere visitar, prestando atención a la altitud, clima, peligros para la salud, y servicios médicos disponibles. Al reservar en un hotel, pida información específica acerca de su habitación, y evite reservar en un sitio en el que tenga que subir demasiadas escaleras o sean demasiado ruidosa.
- En cuanto a la medicación que se le ha recetado, es mejor que lleve consigo el doble de la cantidad habitual. Lleve sus medicinas en su caja original para evitar problemas en las aduanas, y para facilitar la labor de los médicos en caso de emergencia.



- Llevar documentos de identidad e información médica encima es una buena idea por si ocurriera algo. Si viaja solo y tiene una enfermedad grave, piense en llevar un brazalete de alerta médica. También es buena idea llevar una lista de toda la medicación que toma, incluyendo las dosis.
- Viajar en compañía aporta una seguridad personal y bienestar. También existen excelentes viajes organizados para personas de la tercera edad que pueden ser una buena ocasión para conocer gente.

Seguramente oímos hablar a nuestros abuelos de algún viaje que organizaron con amigos y conocidos de su misma edad, viajes del Inmerso que les permitían pasar unos días de vacaciones en algún lugar de España, disfrutando de su tiempo libre y de la compañía de personas con sus mismas inquietudes y problemas.

LAS VENTAJAS DE VIAJAR CON EL IMSERSO

El Ministerio, dentro de las bases del programa de Turismo Social, establece una serie de modalidades para que las personas mayores puedan disfrutar de unas vacaciones en el periodo comprendido entre los meses de octubre y junio, y que son: estancias en zonas costeras para descanso, circuitos culturales para conocer la historia y el arte de España y turismo de Naturaleza con rutas por parajes pintorescos.

Para ello, existen una serie de agencias de viajes autorizadas que están capacitadas para ofrecer paquetes de viajes dentro de las modalidades especificadas y con los precios oficiales para cada modalidad, temporada y duración del viaje. Todos los precios incluyen el alojamiento en pensión completa y en habitación doble a compartir.

Para solicitar una plaza en un viaje organizado hay que cumplimentar un formulario (también de forma telemática) dentro del plazo de solicitud. Una vez hecho el trámite se puede adquirir el viaje en una de las agencias autorizadas.

Este tipo de viajes de jubilados, realizan una labor fundamental con nuestros mayores cumpliendo una misión muy especial, como es la de que las personas mayores puedan disfrutar de unas vacaciones que se merecen, y que a lo mejor no han podido disfrutar antes debido a las obligaciones cotidianas.



REQUISITOS DE ACCESO

Personas residentes en España que reúnan cualquiera de los siguientes requisitos:

- Tener como mínimo 65 años cumplidos.
- Pensionistas de jubilación del Sistema Público de Pensiones.
- Pensionistas de viudedad del Sistema Público de Pensiones, cuya edad sea igual o superior a 55 años.
- Otros pensionistas del Sistema Público de Pensiones y prejubilados, en ambos casos con 60 años cumplidos.
- Presentar una solicitud.

Se considerará beneficiario, en calidad de acompañante, al cónyuge o pareja de hecho, aunque no es preciso que reúna los requisitos de edad y pensión.

Se admitirá como acompañante a un hijo con discapacidad, que tenga un grado de discapacidad igual o superior al 45%, siempre que el viaje lo realice con sus padres y ocupe cama supletoria en la misma habitación del hotel.

En todo caso, los solicitantes deberán valerse por sí mismos y no padecer alteraciones de comportamiento que impidan la normal convivencia en los hoteles.

MODALIDADES DE VIAJE

Se ofrecen distintas modalidades para que las personas mayores puedan disfrutar de unas vacaciones en el periodo comprendido entre los meses de octubre y junio:

- Estancias en zonas costeras para descanso.
- Circuitos culturales para conocer la historia y el arte de España.
- Turismo de naturaleza con rutas por parajes pintorescos.

En los turnos de turismo de naturaleza y circuitos culturales, dadas sus especiales características, no se incluye ni el servicio médico, ni el programa de animación.

SERVICIOS INCLUIDOS

- Viaje de ida y vuelta en el medio de transporte programado, desde la capital de provincia al hotel de destino y regreso, excepto en la modalidad de viajes sin transporte.
- Alojamiento en régimen de pensión completa, en habitación doble a compartir en hoteles seleccionados por el Imserso. El alojamiento en habitación individual tendrá un suplemento en el precio y estará sujeto a disponibilidad de plazas.
- Póliza de seguros colectiva y servicio médico, complementario de la Seguridad Social, en el propio hotel.
- Programa de animación.

TERMALISMO SALUDABLE:

Dentro del Programa de Termalismo Saludable se incluyen los siguientes servicios:

- Alojamiento y manutención en régimen de pensión completa y en habitaciones dobles de uso compartido.
- Tratamientos termales básicos, que comprenderán:
 - El reconocimiento médico al ingresar en el balneario para prescribir el tratamiento adecuado a cada persona.
 - El tratamiento termal básico que, en cada caso, prescriba el médico del balneario.
 - El seguimiento médico del tratamiento.
 - Póliza colectiva de seguro turístico.

En todo caso las personas beneficiarias de los turnos realizarán los desplazamientos a las estaciones termales, así como el regreso a sus domicilios, por sus propios medios.

PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES

SERVICIOS CENTRALES DEL IMSERSO

(Calle Ginzo de Limia, 58 - Madrid)

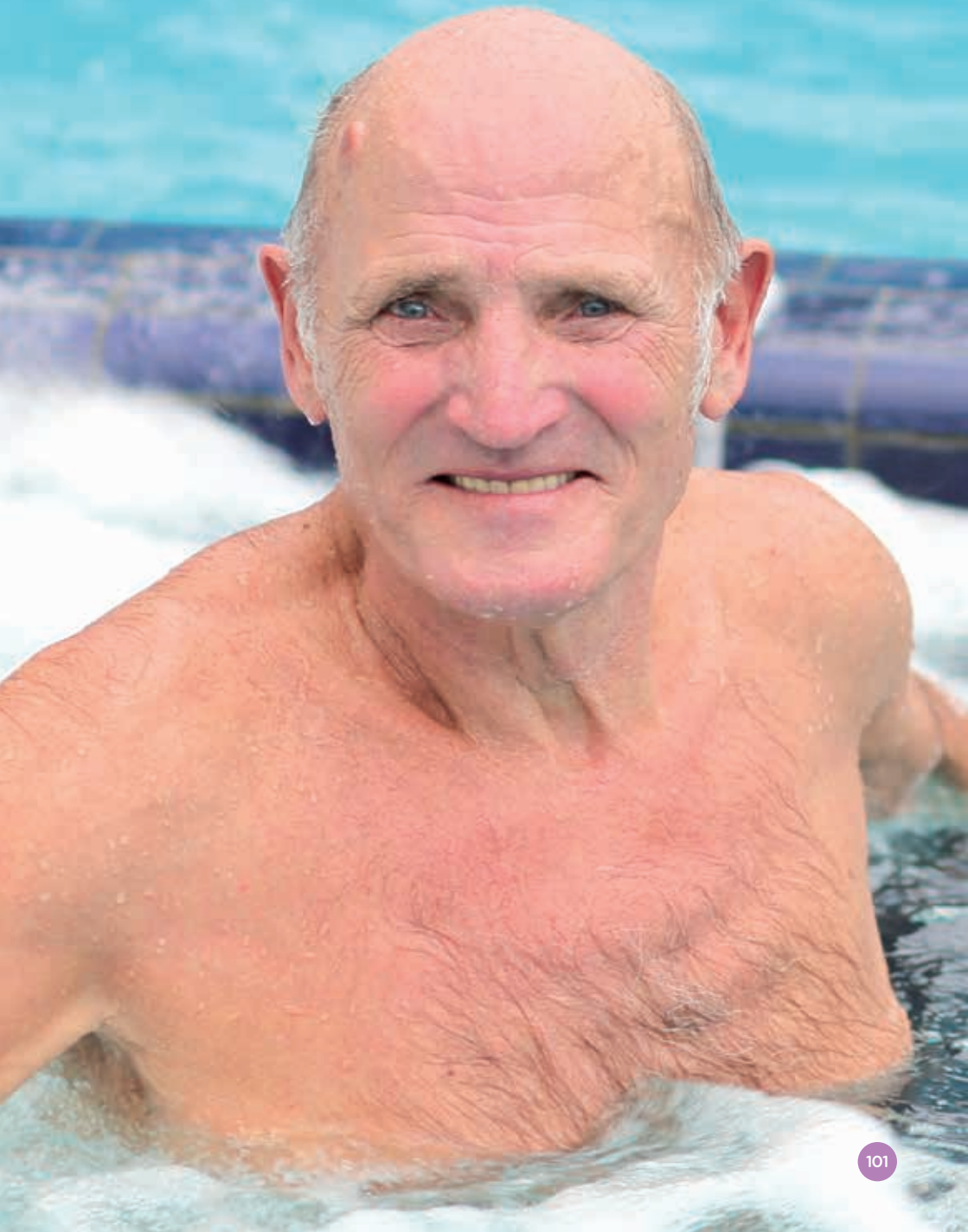
Apdo. de correos nº 10.140 - 28080 Madrid

EN INTERNET, A TRAVÉS DE LA WEB DEL IMSERSO:

www.imserso.es

POR TELÉFONO, DE LUNES A VIERNES DE 9 A 18 H.

901 10 98 99





SEGUIR APRENDIENDO

Nunca es tarde para aprender. El ser humano, desde bebé, está en constante aprendizaje. ¿Por qué no seguir aprendiendo en la vejez?

Nunca es tarde para adquirir nuevos conocimientos y seguir aprendiendo. Las personas mayores son muy conscientes de este hecho y por eso, una vez jubilados deciden aprovechar el tiempo libre del que disponen para 'volver al cole'.

Cuando nos hacemos mayores tenemos más tiempo libre que nunca. Por ello, la edad madura es momento de aprender y disfrutar. No somos jóvenes pero seguimos teniendo ganas de aprender y de mantenernos activos.

NO ES LA EDAD, ES LA ACTITUD

Las personas jóvenes no son las que están por debajo de los 60 años, sino las que se sienten llenas de vida, de ideas, de proyectos, las que desean vivir de forma plena y seguir aprendiendo.

La juventud es aprendizaje y tenemos capacidad de aprendizaje hasta que morimos.

Muchas son las personas que han decidido hacer su carrera universitaria cuando llevan veinte años trabajando en otra profesión.

Le han dado un giro a sus vidas y se sienten ahora plenamente satisfechas. Les costó esfuerzo, quitarse horas de descanso o de otras actividades, pero no dejaron de perseguir y trabajar por un sueño.

Que no te asuste la falta de memoria o de concentración. A pesar de que el cerebro y las personas perdemos facultades, lo cierto es que nuestra experiencia, la capacidad de relacionar conceptos y otras habilidades suplen lo que vamos perdiendo. Siempre estamos en equilibrio.

La capacidad de aprendizaje en las edades maduras se relaciona con:

LA MOTIVACIÓN

Cuando algo te interesa de verdad, le prestas atención, inviertes horas y al final terminas por conseguirlo. Y lo más importante, el interés y la motivación por querer hacer cosas nuevas nos hacen alcanzar éxitos impensables.

LAS FACULTADES INTELECTUALES

A pesar de que el tiempo reduce ciertas facultades como la memoria, la agilidad mental o la concentración, ninguna de ellas sufre un nivel de deterioro tan grande como para limitarnos el aprendizaje..

LA ESTIMULACIÓN

Necesitas entrenar la mente. Leer, hacer ejercicios, resolver problemas, jugar con palabras, con números o lo que te llame la atención. Cualquier actividad cognitiva te mantendrá la mente ágil.

**CUANDO ESTOY
ABURRIDA ME
SIENTO VIEJA
(COCO CHANEL)**

LA PACIENCIA

No se consigue todo a la primera. Plantéate que no tienes opción de tirar la toalla, no existe esta posibilidad. Persevera, aprende de los errores, vuélvelo a intentar. Lo que importa es conseguir la meta, no las veces que tropieces en el camino.

LA CAPACIDAD DE ORGANIZACIÓN

Para empezar una nueva actividad es fundamental gestionar bien el tiempo y saber organizarse. Las personas que hacen más actividades no suelen tener tiempo. Solo se organizan mejor.

LA EXPERIENCIA

Años de experiencia laboral, desarrollando procedimientos, el funcionamiento de la vida en general, priorizar entre lo que es importante y lo que no lo es, facilita que tu concentración esté en lo que es importante.



SERVICIOS Y ACTIVIDADES FORMATIVAS

Existen a disposición de las personas mayores una serie de servicios y actividades formativas de acuerdo con las necesidades propias de su edad, favoreciendo su acceso a la información, su integración en la sociedad y su mantenimiento físico. Aquí te resumimos las más interesantes:

- **Universidad para Mayores de 55 y Educación para personas adultas:** fomenta tus capacidades intelectuales y aprende hábitos saludables como el estudio o las inquietudes científicas y tecnológicas que te permitirán una mejor integración en la sociedad. También si lo que necesitas es una formación inicial, o simplemente actualizar tus conocimientos.
- **Aulas Informáticas:** no cabe duda de que las nuevas tecnologías son el futuro. Y la tercera edad no puede quedarse al margen. En numerosos centros de mayores se organizan cursos de informática en diferentes niveles adaptados a nosotros.
- **Bibliotecas:** las bibliotecas públicas te ofrecen una amplia oferta de contenidos de información, cultura y ocio. Muchas incluso ofrecen salas específicas para los más mayores en las que poder disfrutar de la lectura, el acceso a internet y otras actividades culturales, o si lo prefieres beneficiarte del préstamo domiciliario.
- **Museos:** infórmate de la oferta de tu comunidad.
- **Actividades culturales:** puedes realizar diferentes actividades como senderismo, que además del beneficio cultural y de ocio, te reportarán una entretenida manera de hacer ejercicio.

PROGRAMAS Y TALLERES DE EDUCACIÓN PARA LA VIDA ACTIVA

- **Salud:** sueño, principales enfermedades en la vejez (síndromes geriátricos), sexualidad, salud y emociones, nutrición/alimentación, pérdidas afectivas, hábitos tóxicos...
- **Entrenamiento de la memoria y talleres de lectura.**
- **Mejora de la autoestima:** autoconocimiento, aprender a valorarse y a quererse más, técnicas asertivas, etc...
- **Habilidades sociales:** técnicas de comunicación, técnicas asertivas, fobias sociales...
- **Cuidados a mayores:** talleres dirigidos a cuidadores de enfermos de demencia o de cuidadores en general.
- **Risoterapia:** el humor como terapia.
- **Psicomotricidad:** tanto para personas válidas como asistidas, ejercicios de psicomotricidad adaptados al nivel de cada persona.
- **Área de actividades físicas:** yoga, gerontogimnasia, bailes de salón.
- **Área de actividades artísticas:** marquetaría, manualidades con estaño, modelaje de arcilla...
- **Nuevas tecnologías:** alfabetización digital, uso Smartphone, tablets, Internet.
- **Juegos populares y tradicionales:** petanca, rana...



Los programas intergeneracionales, son un gran instrumento para el intercambio de experiencias y aprendizajes entre las generaciones mayores y las más jóvenes con el objetivo de conseguir beneficios individuales y sociales

En este tipo de actividades se establece un intercambio en el que ambas partes se enriquecen. Los mayores comparten con jóvenes y niños espacios y actividades, conociendo sus costumbres, personalidad, recordando la manera de ser propia de los jóvenes, su dinamismo, alegría.

Los jóvenes asimilan cómo son las personas mayores y qué quiere decir ser y hacerse mayor, respetando la manera de ver las cosas y aceptando con cariño sus limitaciones.

En estos programas se produce una comunicación que vivifica la memoria de nuestros mayores y les hace sentirse útiles en el papel de transmisores de información y de tutores de las nuevas generaciones.

La conclusión de estas actividades es que la motivación, la alegría y la satisfacción suele caracterizar la interacción con los niños y hace que mejore el estado de ánimo del 100% de las personas mayores.

Algunos ejemplos de estos talleres pueden ser cuenta cuentos tradicionales, taller de musicoterapia en el que los jóvenes aprendan a descubrir la música tradicional de la zona con sus instrumentos, talleres de juegos y deportes tradicionales al aire libre, etc...

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA:

MUJERES, LAS OPORTUNIDADES DE LA EDAD.

Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imsero).

GUIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO DE LAS PERSONAS MAYORES.

Plan integral para la actividad física y el deporte. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

CUADERNOS DE EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA.

Esteve Laboratorios.

CUIDADOS BÁSICOS DEL ANCIANO.

Tena.

CUIDANDO CONTIGO.

Lindor.

MANUAL DE EJERCICIO FÍSICO PARA PERSONAS DE EDAD AVANZADA.

Diputación Foral de Bizkaia.

GUIA DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE.

Gobierno Vasco. Departamento de Salud.

ESTIMULACIÓN COGNITIVA POR ORDENADOR.

Begoña González Rodríguez y Elena Muñoz Marrón. Universidad Oberta de Catalunya.

GUIA DE ALIMENTACIÓN NUTRICIONAL.

Dirección General de Salud Pública y Alimentación.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE EN LOS MAYORES MITOS Y REALIDADES.

Sociedad Española de Geriatria y Gerontología.

GUÍA PRÁCTICA PARA FAMILIARES DE ENFERMOS DE ALZHEIMER.

Fundación Reina Sofía.

GUÍA PARA LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN LAS PERSONAS MAYORES.

Dirección General de la Salud Pública y la Alimentación.

GUÍA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES.

Fundación Edad & Vida.

GUÍA PRÁCTICA DE CONSEJOS PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO.

Imsero.

EL FOMENTO Y LA DINAMIZACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN SOCIAL DE LAS PERSONAS MAYORES.

Consejo de Personas Mayores. Principado de Asturias.

ASÍ SOY ASÍ ME GUSTO.

Imsero.

LA MEMORIA. PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN Y MANTENIMIENTO COGNITIVO.

Instituto Salud Pública de Madrid.

RECOMENDACIONES PARA LA ALIMENTACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES.

Consellería de Sanidade Xunta de Galicia.

GUÍA DE PREVENCIÓN RIESGOS EN EL HOGAR.

Facua Andalucía.

CIUDADANÍA ACTIVA Y PERSONAS MAYORES. CONTRIBUCIONES DESDE UN MODELO DE EDUCACIÓN EXPRESIVA.

*Inmaculada Montero García, Jesús García Mínguez y Matías Bedmar Moreno.
Departamento de Pedagogía, Universidad de Granada.*

IMPACTO DE LAS TIC EN LAS PERSONAS MAYORES EN ASTURIAS: MEJORA DEL AUTO CONCEPTO Y DE LA SATISFACCIÓN.

Susana Agudo Prado y Javier Fombona Cadavieco. Universidad de Oviedo.

RELACIONES SEXUALES SABER ENVEJECER. PREVENIR LA DEPENDENCIA.

Sociedad Española de Geriatria y Gerontología.

VIVE EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO.

Obra Social Fundación "La Caixa"

DIRECCIONES DE INTERÉS

DIRECCIONES DE INTERÉS:

INSTITUTO DE MAYORES Y SERVICIOS SOCIALES (IMSERSO)

C/ Ginzo de Limia, 58 - 28029 - Madrid

Telfs: 917 033 000 / 917 033 595 / 901 109 899

buzon@imserso.es - www.imserso.es

ANDALUCÍA

CONSEJERÍA DE IGUALDAD, SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES

Avenida de Hytasa, 14 - 41006 - Sevilla

Telfs: 955 00 63 00 / 955 04 80 00

Fax: 955 00 63 28

<http://www.juntadeandalucia.es/igualdadybienestarsocia>

ARAGÓN

CONSEJERÍA DE SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

Edificio Pignatelli - Paseo María Agustín, 36 50071 - Zaragoza

Telf: 976 714 000

<http://www.aragon.es>

CANTABRIA

CONSEJERÍA DE SANIDAD Y SERVICIOS SOCIALES

C/ Federico Vial, 13. 39009 - Santander

Telf: 942 20 82 40

Fax: 942 20 72 24

<http://www.cantabria.es>

CASTILLA LA MANCHA

CONSEJERÍA DE SANIDAD Y ASUNTOS SOCIALES

Avenida de Francia, 4 - 45071 - Toledo

Telf: 925267099

<http://www.castillalamancha.es>

CASTILLA Y LEÓN

CONSEJERÍA DE SANIDAD

Paseo de Zorrilla, 1 - 47007 - Valladolid

Telf: 983 413 600

<http://www.serviciosociales.jcyl.es>

CATALUÑA

CONSEJERÍA DE SERVICIOS SOCIALES

<http://web.gencat.cat>

COMUNIDAD VALENCIANA

CONSEJERÍA DE BIENESTAR SOCIAL

C/ Castán Tobeñas, 77

Ciutat Administrativa 9 D'Octubre

Torre 3 - 46018 - Valencia

Telf: 96 386 60 00

<http://www.bsociaal.gva.es>

EXTREMADURA

CONSEJERÍA DE EMPLEO, MUJER Y POLÍTICAS SOCIALES

Paseo de Roma, s/n Módulo A

06800 - Merida - Badajoz

Telf: 924 006 400

<http://www.gobex.es>

GALICIA

CONSELLERÍA DE TRABAJO Y BIENESTAR

Edificios Administrativos - San Caetano, s/n

15781 - Santiago de Compostela

<http://www.traballoebeneficencia.xunta.es>

ISLAS BALEARES

CONSEJERÍA DE FAMILIA Y SERVICIOS SOCIALES

Plaza de la Drassana, 4 - 07012 - Palma
 Telf: 971 177 000 - Fax: 971 176 440
<http://familiaiserveissocials.caib.es>

ISLAS CANARIAS

CONSEJERÍA DE CULTURA, DEPORTES, POLÍTICAS SOCIALES Y VIVIENDA

<http://www.gobiernodecanarias.org/ccdpsv/>

ENTENERIFE

C/ Leoncio Rodríguez, nº 3
 Edificio El Cabo, Planta 5ª
 38071 - Santa Cruz de Tenerife
 Telf: 922 47 70 00 - Fax: 922 47 70 56

EN GRAN CANARIA

C/ Profesor Agustín Millares Carló, 18
 Edificio usos múltiples II, Planta 3ª
 35071 - Las Palmas de Gran Canaria
 Telf: 928 30 60 00 - Fax: 928 30 63 96

MADRID

CONSEJERÍA DE ASUNTOS SOCIALES

C/ O'Donnell, 50 - 28009 - Retiro - Madrid
 Telf: 91 392 56 86
<http://www.madrid.org>

MURCIA

CONSEJERÍA DE SANIDAD Y POLÍTICA SOCIAL

Av. de la Fama, 3 - Murcia
 Telf: 968 26 00 98
<http://www.carm.es>

NAVARRA

DEPARTAMENTO DE POLÍTICAS SOCIALES

C/ González Tablas 7 - 31005 - Pamplona
 Telfs: 902 165 170 / 848 426 900
<http://www.navarra.es>

LA RIOJA

DEPARTAMENTO DE SERVICIOS SOCIALES

Gral. Vara de Rey, 3 - 26003 - Logroño
 Telf: 941 291 100
<http://www.larioja.org>

PAÍS VASCO

DEPARTAMENTO DE EMPLEO Y POLÍTICAS SOCIALES

Sede central del Gobierno Vasco (Lakua)
 Donostia - San Sebastián, 1
 01010 - Vitoria - Gasteiz
 Telf: 945 018 000
<http://www.ejgv.euskadi.eus>

PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE BIENESTAR SOCIAL Y VIVIENDA

C/ Alférez Provisional s/n. - 33005 - Oviedo
 Telf: 985 10 55 00
<http://www.asturias.es>

