FADEMUR
Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales

Comunidad de Madrid

Proyecto Subvencionado con cargo al 0,7% del IRPF

PAUTAS PARA MANTENER UNA VIDA INDEPENDIENTE Y SALUDABLE

C/ Agustin de Betancourt 17, 6 planta, 28003 Madrid- Telf: 91 598 56 98 Fax: 91 554 26 21
http://www.envejeciendobien.org/

FADEMUR
Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales

Bien envejeciendo

Comunidad de Madrid

Proyecto Subvencionado con cargo al 0,7% del IRPF

¿Por qué envejecemos?

El envejecer es un proceso natural a lo largo del ciclo de la vida.

Todo organismo vivo nace y muere. Sin embargo, encontramos una paradoja en lo referido a esta evolución natural:

- Las etapas de la infancia, adolescencia y juventud se asocian al crecimiento personal.
- La de la edad adulta al fin o conclusión de este desarrollo.
- La vejez se relaciona con el declive o deterioro del funcionamiento físico, incluso moral.

La juventud no siempre ha de ir ligada a lo positivo ("estar bien"), ni la vejez a lo negativo ("estar mal"). Y esta correspondencia no es del todo cierta: mientras vivimos, existen posibilidades de mejoras y cambios positivos.

Qué vamos a ver:

- ¿Qué es el Envejecimiento Activo?
  - Los alimentos para personas de edad avanzada
  - Cómo tomar los medicamentos
  - Las caídas y fracturas
  - Ejercicio y actividad física
- Juegos y Actividades para la estimulación cognitiva

Proyecto Subvencionado con cargo al 0,7% del IRPF

¿Qué es el Envejecimiento Activo?

Para la OMS (Organización Mundial de la Salud), el envejecimiento activo es el proceso de aprovechar al máximo las oportunidades para tener un bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida.

El objetivo es extender la calidad y esperanza de vida a edades avanzadas.

Proyecto Subvencionado con cargo al 0,7% del IRPF

¿Cómo afrontamos el Envejecimiento Activo?

- Se trata de acabar con la idea de que envejecer implica pasividad y dependencia.
- El camino hacia el envejecimiento activo y saludable gira en torno a diez Temas.

¿Qué es el Envejecimiento Activo?

Envejecer bien depende hasta un 75% de nuestros hábitos y de las oportunidades que nos brinde nuestro entorno social. Envejecer bien lo logramos con cuatro fundamentos clave:

- Buena salud y ajuste físico.
- Funcionamiento intelectual.
- Afecto y compromiso.
- Afecto y control.

Proyecto Subvencionado con cargo al 0,7% del IRPF

Alimentos para personas de edad avanzada

La gente mayor tiene necesidades nutricionales específicas, y requieren menos calorías pero más nutrientes.

- Grasas Saturadas

\+ Fibra, Verduras y Fruta

Alimentos que a evitar

- Carnes o aves crudos
- Brotes sin cocinar
- Zumos de frutas y verduras no pasteurizados o no tratados
- Leche o queso crudos o no pasteurizados
- Pescado crudo y mariscos crudos: ostras, almejas, mejillones y vieiras
- Quesos blandos, como queso tipo feta, brie, azul y de estilo mexicano
- Huevos o productos derivados del huevo, crudos o parcialmente cocidos, tales como aderezos para ensalada, masa para galletas, mezcla para tortas, salsas y bebidas, como ponche de huevo

Entre los consejos para una alimentación saludable podemos destacar:

- El consumo diario de cereales, frutas, verduras, frutos secos y legumbres.
- El uso del aceite de oliva como fuente principal de grasa.
- Bajo consumo en azúcar y sal.
- Consumir alimentos con un alto contenido de calcio como la leche o el Tener una adecuada nutrición desde jóvenes se considera un requisito previo para una buena calidad de vida y una salud sostenible de mayores.
- Yogur desnatado o semidesnatado (si no se tolera la leche, pueden elegirse lácteos sin lactosa o bebidas de soja o alimentos enriquecidos con calcio). Los productos derivados de la leche tienen un alto contenido de calcio y vitamina D y ayudan a mantener los huesos sanos al envejecer.
- Consumir productos de granos integrales como panes, cereales, galletas, arroz y pasta.
- Consumir carnes magras, pollo y otras aves de corral.
- Seleccionar y preparar alimentos bajos en grasas saturadas y reducir la cantidad de grasa y calorías en las comidas. Al envejecer, se precisan menos calorías, especialmente si no se realiza alguna actividad física.
- No saltarse ninguna comida: es importante mantener tres comidas principales al día (desayuno, almuerzo y cena) y dos o tres aperitivos (media mañana, merienda y antes de acostarse).

Proyecto Subvencionado con cargo al 0,7% del IRPF

Medicamentos en edades avanzadas

¿Cómo tomamos los medicamentos?

- No deje de tomar los medicamentos.
- No tome más que la dosis sugerida.
- No comparta los medicamentos.
- No tome un medicamento a oscuras.

  Es muy fácil equivocarse.

Una caída te puede cambiar la vida

El envejecimiento suele venir acompañado de muchos cambios. La vista, la audición, la fuerza muscular, la coordinación y los reflejos ya no funcionan como antes. El equilibrio también puede verse afectado a causa de la diabetes y enfermedades cardíacas, problemas circulatorios o por la ingesta de medicinas.

Vista	Reflejos	Fuerza Muscular
Audición	Coordinación	Energía
Equilibrio	Memoria	

Proyecto Subvencionado con cargo al 0,7% del IRPF

Una caída te puede cambiar la vida

Las caídas y accidentes rara vez ocurren sin razón

- Hágase exámenes de la vista y la audición a menudo.
- Limite la cantidad de alcohol que consume (reflejos y equilibrio)
- Levántese con lentitud después de comer, acostarse o descansar (p.arterial)
- Mantenga la temperatura normal en su hogar (ni mucho frío mucho ni calor)
- Utilice un bastón o andador en zonas que no conoce
- Utilice zapatos de suela de goma y tacón bajo
- Sujétese de los pasamanos cuando utilice las escaleras o rampas
- No corra riesgos. Aléjese de zonas recién fregadas o húmedas.

Hacer de nuestras casas un lugar seguro

En las escaleras, pasillos y caminos:

- Buena iluminación e interruptores en la parte de arriba y abajo de las escaleras.
- Mantenga limpias las áreas por donde camina.
- Alfombras aseguradas al suelo. Coloque bandas antideslizantes.
- Instale pasamanos en las escaleras y asegúrese de que queden bien ajustados.

Proyecto Subvencionado con cargo al 0,7% del IRPF

Hacer de nuestras casas un lugar seguro

En los baños principales y en los auxiliares:

- Instale barras cerca de los inodoros así como dentro y fuera de la bañera y la ducha.
- Coloque tapetes, bandas antideslizantes o alfombras en todas las superficies que puedan mojarse.
- Mantenga iluminación nocturna.

Proyecto Subvencionado con cargo al 0,7% del IRPF

Hacer de nuestras casas un lugar seguro

En las habitaciones:

- Lámparas e interruptores de luz cerca de la cama.
- Mantenga también el teléfono cerca de la cama.
- Cables eléctricos y del teléfono alejados de las áreas por donde camina.
- Evitar que los muebles sean obstáculos.
- Altura de sofás y sillas adecuada para que pueda sentarse y levantarse con facilidad.

Proyecto Subvencionado con cargo al 0,7% del IRPF

Ejercicio y Actividad física, tus mejores aliados

El ejercicio y la actividad física son beneficiosos independientemente de la edad que se tenga. No hace falta ir al gimnasio para mantenerse activo:

- Conservar y mantener la fuerza para poder seguir siendo independiente.
- Tener más energía para hacer las cosas que desea hacer.
- Mejorar el equilibrio.
- Prevenir o detener algunas enfermedades como enfermedad cardiaca, diabetes y cáncer.
- Mejorar su estado de ánimo y disminuir el estado de depresión.

Proyecto Subvencionado con cargo al 0,7% del IRPF

Consejos preventivos

- Comience de forma pausada, aumentando poco a poco las actividades y el esfuerzo.
- No aguante la respiración durante los ejercicios, esto podría ocasionar cambios en la presión arterial. Lo correcto es inhalar y exhalar a medida que se relaja.
- Use equipo preventivo. Casco para montar bicicleta o zapatos adecuados al andar.
- A menos que su médico se lo haya limitado, asegúrese de tomar suficiente líquidos cuando esté haciendo ejercicio. Muchos adultos mayores no sienten sed, incluso si el organismo necesita de los líquidos.
- Inclínese siempre hacia delante desde la cadera y no con la cintura. Si su espalda se mantiene recta, es porque se está inclinando de la manera correcta.
- Caliente los músculos antes de hacer ejercicios de estiramiento. Trate primero de caminar y hacer ejercicio con pesas livianas en las manos.

Ejercicio y Actividad física, tus mejores aliados

Ejercicios de Resistencia

Durante toda la semana o al menos durante varios días de ésta, asegúrese de realizar por lo menos 30 minutos de una actividad que le ayude a acelerar la respiración. Esto se conoce como actividad de resistencia porque fortalece su energía o "control". No es necesario mantenerse activo 30 minutos seguidos; 10 minutos de cada actividad está bien. Solamente asegúrese de que sea un total de 30 minutos diarios.

Ejercicio y Actividad física, tus mejores aliados

Ejercicios de Estiramiento

- Los ejercicios de estiramiento le pueden ayudar a ser más flexible.
- El moverse con más facilidad le facilitará hacer cosas como el agacharse para atarse los zapatos o mirar por encima del hombro cuando está retrocediendo su auto.
- Haga los ejercicios de estiramiento cuando haya calentado los músculos, no se estire hasta el punto de sentir dolor.

Ejercicio y Actividad física, tus mejores aliados

El Juego como aprendizaje

- Los pasatiempos y ejercicios cognitivos son una excelente forma de mantener y potenciar la actividad mental.
- Los juegos de mesa, además, facilitan y potencian la participación social.
- Actividades como pintar, dibujar o bailar, ayudan a desarrollar y mantener habilidades motoras y previenen enfermedades.

"Envejecer es como escalar una gran montaña. Mientras se subes las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre y la vista es más amplia y serena"
Ingmar Bergman

Envejecimiento Activo

Hay muchas herramientas para envejecer de manera activa y las **NUEVAS TECNOLOGÍAS** son grandes aliadas:

REDES SOCIALES: WHATSAPP, FACEBOOK, TWITER, YOUTUBE

FUNCIONAMIENTO DE ORDENADORES: WORD, CORREO, EXCEL, PHOTOSHOP

- Nos ayudan a mantenernos activos, conectados con la sociedad y a acercarnos a generaciones más jóvenes desde nuestra experiencia.
- Podemos: hacer fotografías, escuchar música, aprender a bailar, ver películas o documentales, hablar con familiares y amigos.

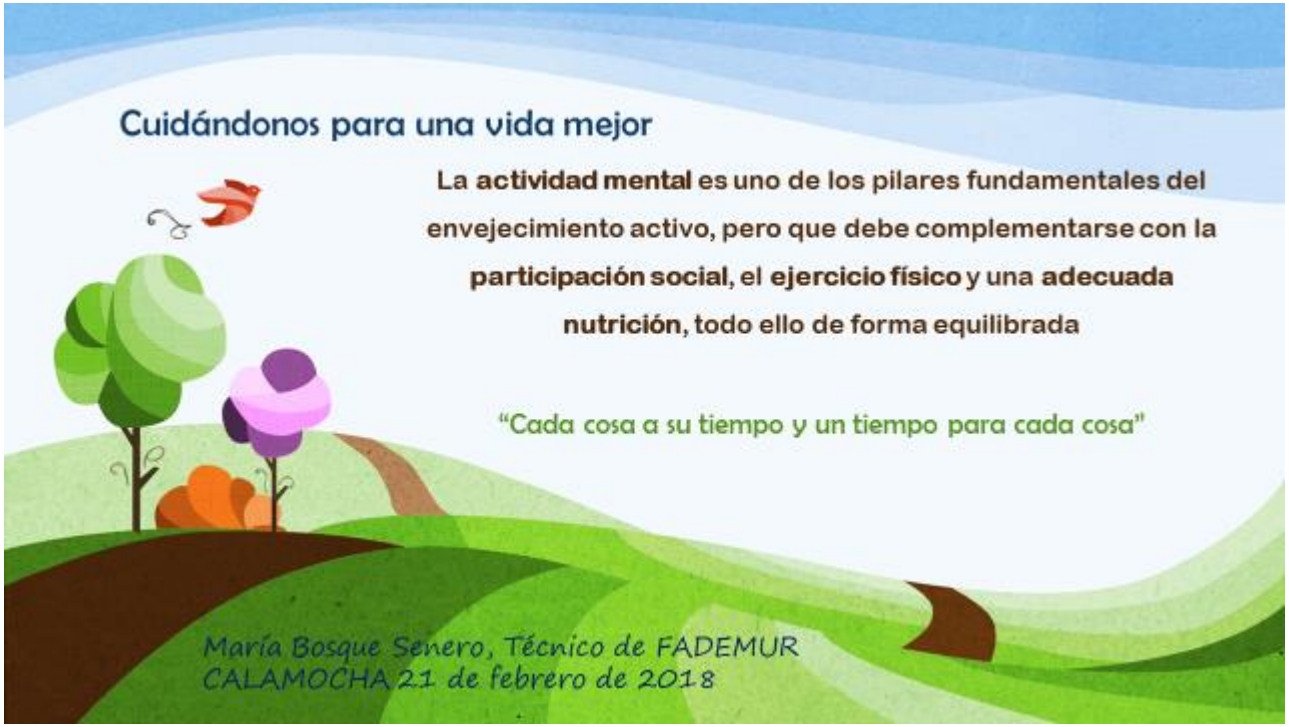
Envejecimiento Activo

El contacto personal y la vida diaria

- En familia
- Y con la sociedad

Son imprescindibles para el envejecimiento activo, sano y deseado de toda persona de avanzada edad.

Las personas mayores son fuente de conocimiento y sabiduría personal y laboral y debemos integrar este valor en la sociedad para aprovecharlo y potenciarlo.


Cuidándonos para una vida mejor
La actividad mental es uno de los pilares fundamentales del envejecimiento activo, pero que debe complementarse con la participación social, el ejercicio físico y una adecuada nutrición, todo ello de forma equilibrada
"Cada cosa a su tiempo y un tiempo para cada cosa"
María Bosque Senero, Técnico de FADEMUR
CALAMOCHA 21 de febrero de 2018

CLAVES PARA PREVENIR EL DETERIORO DE LA MEMORIA

He aquí 7 claves a tener en cuenta:

1. Mantener una alimentación adecuada

Consumir demasiadas **calorías y grasas** aumenta el riesgo de perder memoria y/o deterioro cognitivo, por su relación directa con las enfermedades cardiovasculares. Destacan los alimentos ricos en grasas omega 3 por sus beneficios para la memoria y el cerebro.

2. Practicar ejercicio de manera regular

El ejercicio fomenta el **desarrollo de las neuronas y reduce el riesgo de enfermedade**s perjudiciales para la memoria. Contribuye de manera indirecta a mejorar el estrés, disminuir la ansiedad y mejorar la depresión. Son aconsejados los **ejercicios específicos para el entrenamiento cerebral**:

Crucigramas, rompecabezas, sudokus, lecturas en general, iniciar cursos motivadores, tocar algún instrumento, juegos de estrategia (cartas, dominó, ajedrez, etc.) y adquirir compromisos que requieran planificación y aprendizaje (labores de punto, huertos, voluntariado social, etc).

3. Fomentar las relaciones sociales

La soledad suele mantener una estructura rígida que la diferencia de la persona con una red social amplia, ya que para poder relacionarse deben acordarse de citas, fechas, detalles de la vida y temas de actualidad en general, que le obligan a **ejercitar su mente** de manera continuada.

4. Evitar el estrés

El nivel de estrés **altera el nivel del cortisol**, cuya elevación mantenida provoca daños cerebrales. Esto provoca; lagunas mentales, déficit de atención y concentración y por tanto alteraciones en el aprendizaje que se detectan en cualquier edad.

5. Conseguir un descanso adecuado

La falta de sueño **reduce la actividad del cerebro** y altera la concentración, la memoria, el ánimo, etc. se recomienda un buen descanso para consolidar la memoria, almacenar los recuerdos y posteriormente poder evocarlos.

6. Evitar el consumo de tóxicos

El consumo de sustancias nocivas para la salud **actúa de manera negativa en el cerebro**, disminuyendo el aporte adecuado de oxígeno como ocurre con el tabaco, destruyendo neuronas como el alcohol, incluso disminuyendo la respuesta y los reflejos como ocurre con el consumo de determinados fármacos como ansiolíticos, barbitúricos, hipnóticos, etc.

7. Acudir a un especialista

La pérdida importante de la memoria propia del proceso normal de envejecimiento, sobre todo en la memoria a largo plazo, se puede evitar. Por tanto, debemos distinguir esa pérdida anormal acudiendo a un/a **médico/a geriatra, neurólogo/a o internista**, para hacer un **diagnóstico diferencial** y una valoración para hacer mejoras.

Mantener el cerebro activo: la estimulación cognitiva

Para mantener el cerebro activo, se pueden hacer desde cosas muy sencillas, como leer un periódico o una revista, hasta seguir un programa de estimulación cognitiva diseñado especialmente por profesionales expertos en el tema.

Las herramientas que se emplean para este tipo de estimulación pueden mejorar la calidad de vida de las personas en cualquier etapa de su vida y, más aún, al entrar en la vejez, sin necesidad de padecer ninguna patología.

Veamos algunas de las cosas que se pueden hacer en el día a día para estimular el cerebro de las personas mayores:

- **Leer:** el periódico, un libro, una revista... cualquier cosa que caiga en nuestras manos puede servir.
- **Escribir:** mantener un diario, hacer listas de cosas que tengamos que hacer, de la compra, etc.
- **Hacer pasatiempos**: crucigramas, sopas de letras, sudokus...
- **Practicar algún hobby:** pintar, coser, escuchar música... no sólo disfrutaremos haciendo algo que nos gusta, sino que, además, activaremos las neuronas.
- **Jugar:** a cartas, al dominó, al ajedrez, a juegos de mesa o al "Veo, veo" con nuestros nietos...
- **Participar en actividades artísticas, culturales e intelectuales:** visitar museos, exposiciones, participar en clubes de lectura, asistir a conferencias y charlas...
- **Aprender:** un idioma, a tocar un instrumento musical... Se recomienda aprender algo cada día para lentificar el envejecimiento cognitivo.
- **Hacer ejercicios diseñados expresamente para mejorar la memoria**, la atención y otras funciones mentales.
- **Las actividades manuales:** como bordar, coser o hacer ganchillo también ayudan a mantener el cerebro en forma.

ORIENTACIÓN PARA EL CUIDADO DE L@S CUIDADOR@S

División de responsabilidades

El cuidado de una persona mayor implica múltiples y variadas tareas y responsabilidades, así como grandes dosis de tiempo y esfuerzo

Para evitar estas situaciones, es recomendable que, desde un principio, se clarifique quién va a participar en el cuidado de la persona mayor y cómo se van a distribuir las funciones y responsabilidades del cuidado.

- Con la pareja:

- Anticipar cómo puede afectar la situación de cuidado a la relación de pareja y hablar de ello con ésta.
- Hablar con la pareja acerca de cómo se siente cada uno en relación a los cambios que van surgiendo en sus vidas en relación con la situación de cuidado.
- Reservar tiempo para realizar actividades con la pareja.
- Hacer partícipe a la pareja de toda decisión relacionada con el cuidado que pueda afectarla.

- Con l@s hij@s:

- Explicarles la situación con tranquilidad y sinceridad.
- Preguntarles si están dispuestos a colaborar en el cuidado.
- Preguntarles cómo se sienten en relación a los cambios que van surgiendo en la vida familiar en relación con la situación del cuidado del familiar mayor.
- Si la ayuda a la persona mayor se proporciona en casa y si los hijos están dispuestos a colaborar, es necesario hacer un reparto de las responsabilidades y tareas caseras.
- Hacerles partícipes de toda decisión relacionada con el cuidado que pueda afectarles.

Las relaciones sociales

Las demandas del cuidado pueden hacer que l@s cuidador@s vean reducido considerablemente su tiempo de ocio. Como consecuencia, es posible que las relaciones significativas con familiares y amigos/as disminuyan tanto en cantidad como en calidad, y que la persona vaya **aislándose progresivamente**.

Las necesidades personales: evitar "la pérdida de sí mism@" de las personas que cuidan

- Es frecuente que los/as cuidadores/as, si no ponen los medios necesarios para impedirlo, "se olviden de sí mismos/as". El estar centrados durante un largo tiempo en las necesidades de la persona a la que cuidan puede hacer que se olviden de sus propios intereses y necesidades. Pero ellas también son importantes.
- El cuidador/a que no se cuida puede desarrollar a largo plazo problemas psicológicos, problemas psicosomáticos o el síndrome del cuidador/a quemado/a.

20 consejos para quienes cuidan a personas dependientes.

1- **Reconoce** que en ocasiones necesitas ayuda. Esto va a hacer que seas mucho más eficaz en el cuidado. Atiende a tu propia salud y bienestar.

2- **Aceptar** que te sientes agotado/a es una reacción normal pero debes saber que necesitas apoyo. No te sientas culpable por ese sentimiento.

3- Si das todo lo que tienes por la persona que estás cuidando y te olvidas de ti mismo poniéndote en un segundo lugar, acabarás por no lograr ninguna de las cosas.

4- **Pide ayuda profesional o personal** si notas algún síntoma psicológico, psicosomático o del síndrome del cuidador quemado. Para poder sobrellevar esta situación tienes que estar bien.

5- **No temas acudir a un profesional**: psicólogo, psiquiatra o grupos de autoayuda.

6- **Aprende técnicas de relajación** como el yoga, la meditación, mindfulness.

7- **Solicita información y formación** adecuada sobre los aspectos médicos/as de la persona que estás cuidando. Esto ayuda a comprenderles y actuar de un modo más apropiado, evitando así la sensación de culpabilidad, impotencia o frustración.

8- **Márcate objetivos reales** a corto plazo en las tareas del cuidado.

9- Tienes que ser capaz de **delegar tareas** en tus familiares o en el personal contratado, como es el caso de los cuidadores/as.

10- Mantente automotivado/a largo plazo.

11- Ten un buen concepto de ti mismo/a, esto hará que aumente tu autoestima. No te fijes sólo en los fallos que tienes en el cuidado hacia el otro. Enfócate en lo que haces bien.

12- Vigila tu descanso e intenta dormir entre 7-8 horas diarias. Cuida los descansos y mantén una dieta adecuada.

13- Tómate cada día un tiempo para realizar actividades que te agraden.

14- Realiza ejercicio físico todos los días.

15- Evita el aislamiento, mantén el contacto con amigos/as y familiares.

16- Pon límites a las demandas excesivas del paciente.

17- Expresa abiertamente a otros cómo te sientes. Contar tus temores, las frustraciones o los resentimientos es un escape emocional muy beneficioso.

18- Planifica las actividades del día y de la semana. Si eres una persona organizada conseguirás ser más eficiente, una cualidad de gran importancia que te ayudará en el día a día en el cuidado.

19- Motiva la independencia del/la paciente. Deja que haga lo que pueda hacer, ya que de esta manera promovemos la independencia que todo el mundo necesita.

20- Conoce y asesórate sobre los recursos existentes (personales, institucionales, materiales y económicos) a los que puedas acceder. Esto puede ayudarte mucho a sentirte mejor.

No pienses que estás solo en la tarea del cuidado. Busca ayuda porque la soledad en el cuidado no es tu mejor herramienta. Para poder cuidar, lo primero que tienes que hacer es cuidar de ti mismo/a.

Bibliografía consultada:

- **20 CONSEJOS PARA CUIDADORES**

Extraído de: familiados / en 15 noviembre, 2017 / en cuidar al cuidador
https://familiados.com/blog/consejos-para-cuidadores/

- **ORGANIZAR EL CUIDADO DE LA PERSONA MAYOR**

Extraído de: Eroski Consumer. Cómo atender mejor a nuestros mayores.
http://mayores.consumer.es/documentos/cuidador/aprender/organizar.php
Geriatricaréa, El portal para los profesionales del sector geriátrico.
http://geriatricarea.com/siete-claves-para-prevenir-el-deterioro-de-la-memoria/

- **ENVEJECIMIENTO ACTIVO ¿QUÉ DEBES SABER?**

Extracto del libro De la organización FACUA. Consumidores en Acción. Andalucía. Publicación subvencionada por Junta de Andalucía. Consejería de Salud y Bienestar Social
http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/003_cuidadosppmm_cecheberria.pdf

OTROS MATERIALES Y RECURSOS

https://www.facua.org/es/guias/envejecimiento_activo_2013.pdf

https://fiapam.org/wp-content/uploads/2012/10/oms-envejecimiento-02.pdf

http://www.dipalme.org/Servicios/Anexos/anexosiea.nsf/VAnexos/IEA-GBDEA/$File/envejecimiento%20activo%20web.pdf

http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/8088_8089libroblancoenv.pdf

APLICACIONES

http://www.dependencia.imserso.es/dependencia_01/documentacion/app/index.htm

http://www.imserso.es/imserso_01/autonomia_personal_dependencia/index.htm

Notas, apuntes y reflexiones: