

Su guía de cuidado personal al Envejecimiento Saludable



Publicado por:

HelpAge International
PO Box 78840, Londres SE1 7RL, Reino Unido
Tel +44 (0)20 7278 7778

info@helpage.org www.helpage.org

Entidad benéfica registrada n.º 288180

Derechos de autor © HelpAge International, 2023. Todos los derechos reservados.

Esta publicación puede ser reproducida en su totalidad o en parte con fines educativos o sin fines de lucro sin permiso especial del titular de los derechos de autor, siempre que se cite la fuente. El consorcio SUNI-SEA agradecería recibir una copia de cualquier publicación que utilice esta publicación como fuente.

No se puede hacer ningún uso de esta publicación para la reventa o cualquier otro propósito comercial sin permiso previo. La solicitud de dicha autorización, junto con una declaración de la finalidad y el alcance de la reproducción, deberá dirigirse a Caitlin Littleton, caitlin.littleton@helpage.org

Descargo de responsabilidad:

El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de HelpAge International y no refleja necesariamente los puntos de vista del consorcio SUNI-SEA y de la Unión Europea.

Traducción al español: fundación Bienvenides. Crisálida biblioteca popular (Tucumán)

Coordinación Gustavo Diaz Fernandez & Dilan Joel de la Cruz.

Agradecimientos

Este recurso fue posible gracias al excelente trabajo en equipo, el fuerte compromiso y la experiencia de los miembros del grupo de trabajo de enfoques basados en la comunidad (CBA, por sus siglas en inglés) para el envejecimiento saludable, que pasaron muchos meses recopilando, revisando y compilando el paquete de recursos comunitarios. Nuestro más sincero agradecimiento a:

Grupo de Trabajo de la Región de África: Namara Arthur Araali, Directora Ejecutiva de Health Nest Uganda; Dr. Brian Byaruhanga, Oficial Médico, ROTOM, Uganda; Felleng Lethola, de Ayuda a Lesoto, y presidente de la Red de Edad de Lesoto; Rose Gahire, vicepresidenta de Nsingdazia (Rwanda); Serkalem Girma, cofundador de la ONG Elixir Roots and Wings; Etiopía; Lydia Makena, Oficial de Proyectos del Programa de Salud, Help Age Kenya.

Revisores expertos técnicos: Kenneth Mugayehwenkyi, Fundador y Director Ejecutivo, ROTOM, Uganda; Priscilla Gavi, Directora de País de HelpAge Zimbabwe; Tewodros Belachew, Director de País, HelpAge International, Etiopía. Roseline Kihumba, Directora de Desarrollo de Cartera y Calidad, Cartera de Envejecimiento Saludable, Kenia, HelpAge International Nairobi.

Grupo de Trabajo de la Región de Asia: Sanju Thapa Magar, Director Ejecutivo de Ageing Nepal; Syed Moez, Director de País de HelpAge Pakistán; Chaminda De Silva, Jefa de Programas de HelpAge Sri Lanka; Vira Tum, Directora Ejecutiva de HelpAge Camboya; Poppy Walton, Coordinadora de Salud Pública, HelpAge, Myanmar; Mary Dunbar, Directora de Proyectos SUNI-SEA, Help Age International.

Revisores expertos técnicos: Dr. Ritu Rana, Jefe de Misión de Atención Médica, HelpAge India; el Dr. Khin Hnin Swe, Director del Proyecto SUNI SEA, HelpAge Myanmar; Nong Thi Thu Trang, coordinadora del proyecto SUNI-SEA, HelpAge Vietnam; Emily Beridico, Directora Ejecutiva de la Coalición de Servicios para las Personas Mayores (COSE) de Filipinas; Caitlin Littleton, Líder de la Cartera de Envejecimiento Saludable de HelpAge International; Clarisse Aquino, Directora de Programas, Coalición de Servicios para las Personas Mayores (COSE), Filipinas; Prakash Tyagi, Director Ejecutivo, GraminVikas Viggan Samiti (GRAVIS), India.

Grupo de Trabajo de la Región de América Latina y el Caribe: María Fernanda Sigliano, Gerente de Servicios Sociales, Asociación Mutual de Protección Familiar, AMPF, Argentina.

Revisores expertos técnicos: Dr. Javier Manrique, Coordinador del Programa Humanitario y de Salud, Convite AC, Argentina; Marcela Bustamante, Representante Regional para la Región de América Latina y el Caribe de HelpAge International; Adriana Ruffa, Presidenta de la Fundación SIDOM, Argentina; Luis Descalzi Jara, Presidente de CASPAM, Perú; Magda Guzmán Pinelo, Centro de Apoyo Social al Adulto Mayor, CASPAM, Perú; Viviana García Ubillo, Directora

Ejecutiva del Centro Gerópolis Universidad de Valparaíso, Chile; Jaime Ayra, Coordinador General de la Fundación Horizontes, Bolivia;

Grupo de Trabajo de la Región Europea: Zinzi Pardoel, investigadora de SUNI-SEA, Centro Médico Universitario de Groningen, Países Bajos.

Revisores expertos técnicos: Dr. Jaap Koot, Coordinador del Proyecto SUNI-SEA, Departamento de Ciencias de la Salud, UMCG, Países Bajos; Johanna Vervoort, Directora del Proyecto SUNI-SEA y estudiante de doctorado, Departamento de Ciencias de la Salud, UMCG, Países Bajos; Mary Muturi, asistente de investigación de SUNI SEA, Departamento de Ciencias de la Salud, UMCG, Países Bajos; Dominika Plancikova, Investigadora, Departamento de Salud Pública, Facultad de Salud y Trabajo Social, Universidad de Trnava, Eslovaquia, Diana Hiscock, Asesora de Inclusión Humanitaria, Help Age International; Marion Staunton, Asesora de Protección Humanitaria de HelpAge International; Annie Wright, Asesora de Inclusión de HelpAge International; Jemma Stovell, asesora de voz, Help Age International; Georgina Veitch, Asesora de Políticas de Género de Help Age International; Camilla Williamson, Asesora de Envejecimiento Saludable, Cartera de Envejecimiento Saludable, HelpAge International. Christiana Fashola, Asesora de Vacunas Covid, Cartera de Envejecimiento de la Salud, Help Age International; Tatiana Sorocan, Directora de País, HelpAge International, Moldavia.

Nuestro agradecimiento a la Dra. Aisha Liman, editora técnica consultora; Wajee Ruangphornwisut por su diseño gráfico de alta calidad, y a los artistas de la empresa Ratio Studio por las hermosas imágenes.

Por último, nos gustaría agradecer la financiación proporcionada por la Unión Europea, el Programa Horizonte 2020 para el proyecto SUNI-SEA, y los miembros de la Alianza Mundial para las Enfermedades Crónicas (GACD), por apoyar la compilación del paquete de recursos de enfoques basados en la comunidad.

Contenido

Índice

Agradecimientos.....	3
Contenido.....	5
Introducción.....	7
Sección 1: ¿Qué es el envejecimiento saludable?.....	9
Sección 2: ¿Qué podemos hacer para conseguir un envejecimiento saludable?.....	12
2.2 ¿Qué debemos hacer para conseguir una alimentación saludable?.....	18
Este es un mito común sobre las personas mayores y una dieta saludable.....	18
2.3. ¿Qué debemos hacer para dormir bien por la noche?.....	30
2.4. ¿Cómo podemos gestionar el estrés?.....	31
2.5. ¿Cómo podemos mantener nuestro cerebro activo?.....	35
2.6 ¿Cómo puedo dejar de fumar?.....	38
2.7 ¿Cómo podemos evitar el uso nocivo del alcohol?.....	40
2.8. ¿Cómo podemos gestionar nuestros medicamentos de forma segura?.....	42
2.9 ¿Por qué debo hacerme un chequeo médico anual y estar al día con las vacunas?.....	47
2.10 ¿Qué puedo hacer para poder autocontrolar mi salud en casa?.....	52
Sección 3: ¿Cómo podemos mantener nuestra autoestima y dignidad a medida que envejecemos?.....	55
3.1 ¿Qué nos hace perder la autoestima y la dignidad?.....	55
3.2 ¿Cómo afecta la discriminación por edad a nuestra autoestima y dignidad?..	56
3.3 ¿Cómo podemos mantener y expandir nuestras conexiones sociales?.....	59
3.4 ¿Cómo podemos mantener la higiene personal y el aseo personal?.....	62
3.5 ¿Cómo podemos manejar los problemas de vejiga e intestino a medida que envejecemos?.....	65
3.6 ¿Cómo podemos prevenir las caídas?.....	71
Sección 4: ¿Cómo puedo prevenir las enfermedades infecciosas (enfermedades transmisibles)?.....	73
4.1 ¿Qué son las infecciones por enfermedades transmisibles?.....	73
4.2 ¿Cómo podemos prevenir las enfermedades infecciosas comunes?.....	74
Sección 5: ¿Cómo podemos prevenir y manejar las enfermedades crónicas?.....	78
5.1 ¿Qué son las enfermedades crónicas (enfermedades no transmisibles)?.....	78
5.2 ¿Cómo podemos prevenir las enfermedades crónicas?.....	80

5.3 ¿Qué son las enfermedades cardiovasculares (ECV)?.....	81
5.4 ¿Qué es la diabetes?.....	87
5.5 ¿Qué es la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)?.....	90
5.6 ¿Qué es el cáncer?.....	93
5.7 ¿Qué son los trastornos de la salud mental y del sistema nervioso? (Enfermedades neurológicas).....	101
Sección 6: ¿Cómo podemos seguir disfrutando de la intimidad y el sexo a medida que envejecemos?.....	116
6.1 ¿Qué significa intimidad y sexualidad?.....	116
6.2 Desafíos comunes para la intimidad y la salud sexual a medida que envejecemos.....	117
6.3 ¿Qué podemos hacer para mantener nuestro disfrute de la intimidad y el sexo?.....	118
6.4 ¿Debemos preocuparnos por las enfermedades de transmisión sexual a medida que envejecemos?.....	120
Apéndices.....	124

Introducción

Bienvenido a tu guía de autocuidado para un envejecimiento saludable. Esperamos que esta guía te anime y apoye a conseguir un envejecimiento saludable.

Los mensajes subyacentes importantes a lo largo de esta guía son:

- 1) Nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde para tomar medidas para lograr un envejecimiento saludable.
- 2) No importa cuál sea nuestro estado de salud o situación personal, podemos tomar pequeñas acciones factibles para mejorar nuestra salud y bienestar.
- 3) Y no importa quiénes seamos, independientemente de nuestra condición social o económica, lugar de residencia, edad, género, etnia o estado de salud, tenemos el mismo derecho a lograr el más alto nivel posible de salud física y mental sin discriminación, y a tener un acceso equitativo a las instalaciones, productos, información y servicios que necesitamos para nuestra salud y bienestar. También tenemos derecho a participar de manera significativa y a que se escuchen nuestras voces en las decisiones sobre los servicios de salud y atención en nuestra área local y más allá.

¿Qué es la cobertura sanitaria universal?

La cobertura sanitaria universal (CSU) significa que todas las personas, en todas partes, pueden acceder a los servicios de salud y atención de calidad que necesitan sin sufrir dificultades financieras.

Los servicios de salud y atención que se nos brindan deben incluir toda la gama de atención basada en la comunidad, desde la promoción de la salud y la prevención de enfermedades hasta el diagnóstico y tratamiento tempranos, la rehabilitación, los especialistas, la atención a largo plazo y los cuidados paliativos.

Los servicios deben estar centrados en la persona, lo que significa que cada persona debe ser tratada con respeto, sin discriminación como ser humano individual. Implica que los proveedores de atención médica busquen y comprendan lo que es importante para nosotros y nuestra familia, y apoyen a las personas, y nos involucren en la toma de decisiones sobre nuestro plan de atención médica.

Esta guía se centra en el autocuidado y las opciones de estilo de vida saludables para ayudarnos a lograr un envejecimiento saludable. Tomar medidas para lograr un envejecimiento saludable también incluye nuestra participación en hacer que nuestro gobierno rinda cuentas de sus compromisos y participar en la toma de decisiones sobre los servicios de salud y atención en nuestra comunidad y más allá. Necesitamos una acción concertada en todas las áreas y niveles de nuestro gobierno y sociedad para lograr un envejecimiento saludable y una cobertura sanitaria universal para todos.

Esta guía está dirigida a todas las personas interesadas en lograr un envejecimiento saludable. Esperamos que sea útil para las personas que viven en muchos contextos diferentes. No contiene todo lo que podría querer saber, y algunos temas pueden no ser relevantes para su situación. Esperamos que encuentres temas y consejos que te motiven y apoyen en tu camino hacia un envejecimiento saludable. Utilice la página de contenido para identificar temas de interés. Vuelve a la guía cuando lo necesites.



<https://www.freepik.com/free-vector/anxiety-concept-illustration>

En la siguiente sección encontrará una visión general del envejecimiento saludable. ¿Qué significa para ti un envejecimiento saludable?

Sección 1: ¿Qué es el envejecimiento saludable?

Un mito común sobre el envejecimiento saludable

<input checked="" type="checkbox"/> Mito	<input checked="" type="checkbox"/> Hecho
El envejecimiento saludable consiste en estar libre de enfermedades y discapacidades.	Estar libre de enfermedades o discapacidades no es un requisito para un envejecimiento saludable, todo el mundo puede experimentar un envejecimiento saludable. Incluso si tenemos una o más condiciones de salud, cuando están bien controladas, tienen poca influencia en nuestro bienestar general.

El envejecimiento es un proceso que dura toda la vida y que comienza incluso antes de nacer. Nunca es demasiado temprano o tarde para tomar medidas para lograr un envejecimiento saludable. Podemos ayudar a preservar nuestra salud física y mental y nuestra movilidad a medida que envejecemos mediante prácticas de autocuidado y la adopción y el mantenimiento de opciones de estilo de vida saludables.

El autocuidado consiste en tomar y mantener un estilo de vida saludable que nos ayude a lograr un envejecimiento saludable. El autocuidado significa cuidarnos bien para que podamos estar sanos y sentirnos bien, podemos hacer nuestro trabajo, cuidar a los demás y seguir haciendo todas las cosas que queremos lograr. El autocuidado también nos ayuda a mantener nuestra independencia y dignidad.

¿Por qué el autocuidado es una parte importante del envejecimiento saludable?

Como personas mayores, no somos espectadores pasivos de nuestra salud y cuidado. No existimos para que nos 'hagan' o 'nos cuiden'. Queremos y necesitamos ser participantes activos en nuestra propia salud y atención, para poder expresar nuestras necesidades, compartir nuestras prioridades y contribuir con nuestra experiencia e ideas, para mejorar los servicios de salud y atención para nosotros y nuestros pares en nuestra comunidad y más allá.

No importa cuál sea nuestro estado de salud actual o situación de vida, siempre hay cosas que podemos hacer para mejorar nuestra salud y bienestar. También podemos beneficiarnos enormemente de unirnos a otros para tomar medidas para lograr un envejecimiento saludable. Si estamos dispuestos a tender la mano a los demás, podemos manejar mejor nuestro autocuidado. Cuando nos unimos a nuestros compañeros y a otras personas que trabajan por un envejecimiento saludable, podemos compartir nuestras preocupaciones e ideas y aprender unos de

otros. Trabajar junto con otros es motivador y aumenta nuestra influencia, magnifica nuestra voz y nos proporciona coraje e inspiración.

¿Qué es el envejecimiento saludable?

El envejecimiento saludable consiste en que todos, en todas partes, podamos disfrutar del bienestar, la dignidad y nuestro derecho a la salud, de vivir de forma independiente y seguir haciendo las cosas que más nos importan, y de participar en todas las edades.

Como se muestra en este diagrama, el envejecimiento saludable está influenciado por nuestras capacidades físicas y mentales y el entorno en el que vivimos, y cómo interactúan estas áreas de nuestra vida.



¿Sabías que hacer pequeños cambios factibles en tu estilo de vida puede ayudarnos a vivir más y mejor?

¿En qué consiste el autocuidado?

- Tomar y mantener un estilo de vida saludable
- Cumplir con las pautas confiables de los proveedores de salud para controlar nuestra salud y tomar los medicamentos correctamente.
- Aprender a manejar los síntomas leves y saber cuándo buscar servicios de salud y atención.
- Autocontrolar nuestro estado de salud y tomar medidas cuando sea necesario.
- Participar activamente en la toma de decisiones sobre los servicios de salud y atención y monitorear el progreso para lograr la atención centrada en la persona.
- Participar activamente en las decisiones que le ayuden a sobrellevar las enfermedades crónicas y la discapacidad.

En la siguiente sección encontrarás consejos que te ayudarán a conseguir un envejecimiento saludable. A medida que lea, piense en las pequeñas acciones factibles que le gustaría tomar para mejorar su salud y bienestar.

Sección 2: ¿Qué podemos hacer para conseguir un envejecimiento saludable?

Son muchos los factores que influyen en el envejecimiento saludable, como se muestra en el diagrama de envejecimiento saludable de la última sección. Algunos factores están fuera de nuestro control, como los factores genéticos, pero hay muchos otros, como las elecciones de estilo de vida, sobre los que tenemos más control. Mantener/adaptar y mantener un estilo de vida saludable hace una contribución importante a nuestra salud y bienestar.



Consejo: Al planificar tomar decisiones de estilo de vida saludables, no necesitamos hacer grandes cambios de una sola vez. Concéntrese en introducir algunas pequeñas acciones factibles que se adapten fácilmente a su rutina diaria. Esto hará que las prácticas más saludables sean más fáciles de mantener a largo plazo. Por ejemplo, haz 5 minutos de ejercicio físico por la mañana mientras esperas a que hierva la tetera. Encuentre otras oportunidades durante el día para hacer pequeños cambios en su rutina diaria que beneficien su salud y bienestar.

¿Qué acciones podemos llevar a cabo para lograr un estilo de vida saludable?

1. Manténgase activo, realice actividad física regularmente.
2. Coma una dieta saludable y manténgase hidratado.
3. Duerme bien por la noche.
4. Reducir y controlar el estrés.
5. Mantén un cerebro activo.
6. Deja de fumar.
7. Evite el uso nocivo del alcohol.
8. Recibir un chequeo de salud anual y estar completamente vacunado.

Consulte la tabla a continuación para evaluar sus prácticas de estilo de vida saludable. Considere las preguntas y piense en lo que hará para mejorar su salud y bienestar. Recuerde que cada pequeña elección saludable que haga es un progreso hacia el logro de un envejecimiento saludable.

Utilice esta lista de verificación para reflexionar sobre sus elecciones de estilo de vida



#	Comportamiento saludable	Página	Pregunta	Respuesta		¿Qué acción voy a tomar?
				Sí	No	
1	Mantente activo	14	¿Tomo al menos 30-60 minutos de ejercicio ligero o moderado al día, o 15-30 minutos de ejercicio más vigoroso?			
2	Comer bien	18	¿Como una porción de alimentos proteicos en cada comida?			
			¿Como 5 o más porciones de verduras o frutas todos los días?			
			¿Limito mi ingesta diaria de sal a no más de una cucharadita?			
			¿Restrinjo mi consumo de azúcar a no más del equivalente a 6 cucharaditas de azúcar por día?			
			¿Bebo de 6 a 8 vasos de agua / otros líquidos por día?			
			¿Limito mi ingesta diaria de aceite a no más de 6 cucharaditas de aceite saludable en mis alimentos?			
3	Duerme bien	28	¿Tengo una buena rutina de sueño?			
4	Reducir y controlar el	29	¿Me mantengo en contacto con familiares y amigos?			

	estrés		¿Saco tiempo para hacer cosas que disfruto?			
#	Comportamiento saludable	Página	Pregunta	Respuesta		¿Qué acción voy a tomar?
				Sí	No	
5	Cuida tu cerebro	32	¿Continúo tratando de aprender cosas nuevas? ¿Participo en las actividades de la comunidad y en las decisiones sobre temas que me importan? ¿Participo en actividades de grupos sociales?			
6	Dejar de fumar	35	¿Fumo? ¿Mastico tabaco o nuez de betel?			
7	Evite el uso nocivo del alcohol	37	¿Bebo demasiado alcohol?			
8	Medicamentos	39	¿Tomo mi medicación correctamente?			
9	Chequeo de salud/vacunas	43	¿Me hice un chequeo médico anual? ¿Estoy al día con mis vacunas?			

En la siguiente sección encontrará consejos sobre prácticas de estilo de vida saludable. A medida que lea, piense en las opciones de estilo de vida saludable que podría incluir en su rutina diaria.

2.1 ¿Qué debemos hacer para mantenernos activos?

Este es un mito común sobre el ejercicio físico para las personas mayores.

 Mito	 Hecho
Los adultos mayores deben tomárselo con calma y evitar el ejercicio, para no lesionarse.	Casi cualquier persona, a cualquier edad y con la mayoría de las condiciones de salud, puede participar en algún tipo de actividad física. El ejercicio y la actividad física no solo son excelentes para su salud mental y física, sino que también pueden ayudarlo a mantenerse independiente a medida que envejece.

Beneficios de la actividad física regular para la salud:

- Reducción del riesgo de muerte prematura por todas las causas, incluidas las enfermedades cardíacas, la presión arterial alta y la diabetes. Reducción de la incidencia de algunos tipos de cáncer.
- Reducción de los síntomas de problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión.
- Mejora de la memoria y las habilidades de pensamiento y mejora del sueño.
- Puede ayudar a reducir el exceso de grasa corporal.



Consejo: Es más agradable y motivador hacer ejercicio en grupo. Busca un grupo de ejercicios en tu área o crea un grupo con tus amigos.

Nunca es demasiado tarde para ponerse activo. Casi cualquier persona, a cualquier edad, puede hacer ejercicio de manera segura y obtener beneficios significativos.



¿Cómo podemos empezar a mejorar nuestra actividad física?

Aumente su rutina de ejercicios gradualmente. Puedes hacer unos minutos de ejercicio varias veces al día o dedicar más tiempo una vez al día.

Los cuatro grupos de ejercicio que son importantes para su salud son:

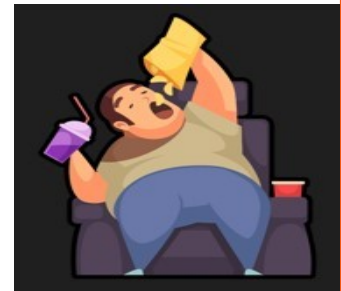
- Resistencia (mantiene el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos sanos y aumenta su estado físico).

- Fuerza (fortalece los músculos).
- Equilibrio (ayuda a evitar caídas).
- Flexibilidad (ejercicios de estiramiento).






Es importante evitar:

Quedarse quieto durante gran parte del día daña su salud y bienestar. Limite la cantidad de tiempo que usted es sedentario todos los días.



Consulte la tabla a continuación para obtener orientación sobre los tipos de actividades de ejercicio.¹

Pautas de ejercicio físico	
<p>Ejercicios ligeros-moderados (30-60 minutos por día)</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caminar rápido • Natación • Ciclismo suave • Danza • Yoga 	<p>Ejercicios intensos (15-30 minutos por día)</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo físico pesado • Trotar/correr. • Saltar la cuerda • Ciclismo rápido • Correr por las escaleras • todo tipo de deportes de equipo 
<p>MÁS</p> <p>Fortalecimiento muscular y ejercicio de equilibrio (al menos dos veces por semana)</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flexiones/sentadillas, de pie después de  estar 	

¹ DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO (2019) <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-eng.pdf>

sentado.

- Levantar pesas, subir escaleras,
- Jardinería pesada; Uso de bandas de resistencia.
- Escalada de colinas



Consejo para evaluar tu nivel de actividad física.

Cuando estés activo, trata de hablar:

- Si respiras con dificultad, pero aún puedes tener una conversación con facilidad, es una actividad de intensidad moderada.
- Si solo puedes decir unas pocas palabras antes de que necesites respirar, es una actividad de intensidad vigorosa.

RECUERDE: Asegúrese de beber agua si está realizando alguna actividad que le haga sudar. Mantenga siempre agua cerca durante el ejercicio

Vea los enlaces a folletos y videos de actividad física en los apéndices.



Comience a hacer ejercicio lentamente y aumente gradualmente. Recuerde que su rutina diaria ofrece muchas oportunidades de ejercicio, como subir las escaleras, las tareas domésticas, la jardinería, caminar o andar en bicicleta al mercado, etc. Dependiendo de su nivel de condición física, seleccione ejercicio ligero o moderado o ejercicio intenso. A medida que te vuelves más fuerte, puedes aumentar la duración del ejercicio. Además, al menos dos veces por semana haz ejercicios de fortalecimiento muscular y equilibrio. Busca el consejo de tu proveedor de atención médica si no estás seguro o te sientes nervioso por el ejercicio.

¿Puedo hacer actividad física si tengo una discapacidad?



Si tienes una discapacidad, es muy importante que realices actividad física con regularidad para tu salud, fuerza y bienestar.

De acuerdo con su nivel de actividad actual, estado de salud y funciones físicas, comience haciendo pequeñas cantidades de actividad física y aumente gradualmente la frecuencia, la intensidad y la duración con el tiempo.

No hay riesgos importantes si tiene una discapacidad y realiza actividad física si la actividad es adecuada para su estado de salud actual.

Es útil consultar con un proveedor de atención médica o un especialista en ejercicio físico para que le ayude a seleccionar el tipo y la cantidad de actividades adecuadas para usted.

No te preocupes si actualmente no estás activo, nunca has hecho ejercicio o has dejado estos buenos hábitos. **Nunca es demasiado tarde para ponerse activo.**

Mantén una actitud positiva. Concéntrate en las actividades físicas que **PUEDES HACER** y no en las que no puedes.



Encuentre actividades físicas que le gusten y programe esas actividades con frecuencia. Será más divertido si te unes a un grupo de amigos para hacer ejercicio.

Consulte los apéndices para folletos y enlaces a videos para una variedad de ejercicios para personas con problemas de movilidad y otras discapacidades.

En la siguiente sección encontrarás consejos sobre una dieta saludable. A medida que lea esta sección, piense en lo que podría hacer para que su dieta sea más saludable.

2.2 ¿Qué debemos hacer para conseguir una alimentación saludable?

Este es un mito común sobre las personas mayores y una dieta saludable.

 Mito	 Hecho
Las personas mayores necesitan comer menos a medida que envejecen.	Si bien nuestro metabolismo se ralentiza y nuestra energía disminuye a medida que envejecemos, la alimentación y la actividad física siguen siendo vitales para envejecer bien. A medida que envejecemos, necesitamos más proteínas, vitaminas y minerales. La proteína mantiene nuestros músculos, nuestro sistema inmunológico y nuestros órganos corporales y cerebro funcionando. Las vitaminas y los minerales ayudan a mantener saludables las funciones de nuestro cuerpo.

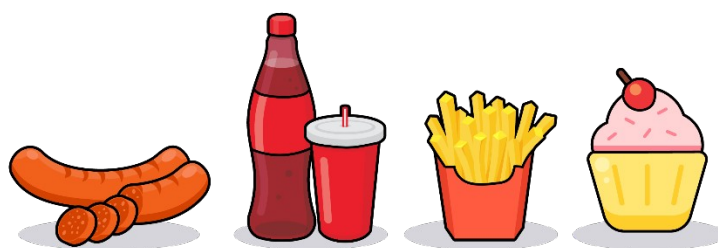
Una dieta saludable tiene muchos beneficios para nuestra salud y bienestar.

- Nos ayuda a vivir más tiempo y con mejor salud.
- Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer.
- Ayuda a alcanzar y mantener un peso saludable.
- Mantiene nuestra piel, dientes, ojos y sistema digestivo sanos.
- Apoya nuestros músculos y fortalece nuestros huesos.
- Aumenta nuestra inmunidad y nos ayuda a protegernos de enfermedades.
- Una combinación de dieta saludable, ejercicio físico y dejar de fumar puede reducir el riesgo de desarrollar demencia.

Una dieta saludable incluye:

- **Abundantes frutas y verduras** (alimentos protectores) 5 raciones (400-500 gramos) de frutas y verduras al día. 1 porción equivale a 1 pieza o porción de fruta, o 3 cucharadas de verduras cocidas.
- **Una porción de alimentos proteicos** (alimentos para el desarrollo muscular) en cada comida (vea ejemplos de alimentos proteicos y porciones a continuación).
- **Una porción de carbohidratos** (alimentos energéticos) en cada comida, como lentejas, papas, arroz, pan, pasta, fideos, etc. Los cereales integrales (por ejemplo, maíz sin procesar, mijo, avena, trigo, pan integral y arroz integral son más saludables).
- **Bajo en sal (cloruro de sodio).** Restrinja la sal a menos de 5 gramos (1 cucharadita pequeña) por día. El exceso de sal aumenta nuestra presión arterial. Usa sal yodada. El yodo es un mineral esencial para las funciones corporales saludables. Limite el consumo de alimentos envasados altamente procesados, ya que tienen un alto contenido de sal, grasas poco saludables y azúcar.

- **Cantidad limitada de aceites grasos no saludables (grasas saturadas)**, por ejemplo, aceite de palma, aceite de coco, grasa de carnes como cerdo, ternera y pollo, y grasas en productos lácteos como leche entera, mantequilla y queso. Las grasas trans son una grasa procesada muy poco saludable. Eleva el colesterol "malo", lo que aumenta nuestro riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Los alimentos que contienen grasas trans son productos envasados producidos en fábricas, como pasteles, galletas y pasteles y alimentos fritos, como papas fritas, donas y pollo frito; crema de café no láctea y la mayoría de la margarina.
- **Cantidad limitada de alimentos ultraprocesados, comidas rápidas y bebidas carbonatadas azucaradas.** Evite los alimentos envasados altamente procesados, tienen un alto contenido de conservantes y sal, azúcar y grasa. Esta combinación de sal, azúcar y grasa en los alimentos es muy adictiva. Los alimentos ultraprocesados suelen contener menos nutrientes y promueven el aumento de peso poco saludable y el colesterol alto, que daña nuestro corazón y vasos sanguíneos. Los alimentos ultraprocesados suelen incluir ingredientes que no suelen utilizarse en la cocina casera, como conservantes, emulsionantes, edulcorantes y colorantes y aromas artificiales.
- **Cantidades limitadas de azúcares libres (por ejemplo, azúcar, miel añadida al té, al café o a los alimentos que cocinamos).** Comer una dieta alta en azúcar agregada aumenta nuestro riesgo de sobrepeso u obesidad, lo que aumenta el riesgo de presión arterial alta y diabetes tipo 2, así como algunos tipos de cáncer y accidentes cerebrovasculares. Los hombres no deben comer más de 37,5 gramos al día o 9 cucharaditas, y las mujeres no más de 25 gramos o 6 cucharaditas al día.



- **Bajo en carnes rojas y cerdo.** La carne roja y el cerdo contienen grasas poco saludables. Reemplázelo con carnes blancas como pollo y pavo (quitar la piel) y pescado azul. Evite las carnes procesadas como los perros calientes, el jamón, las salchichas, la carne en conserva, la cecina de res, así como las carnes enlatadas, ya que contribuyen a causar algunos tipos de cáncer. Consulte el cuadro a continuación para conocer las proteínas saludables de origen vegetal.



Alternativas a la carne, el pescado y el huevo Fuentes de proteínas:

Legumbres, frutos secos y grupo de semillas, entre ellos:

- productos de soja, incluido el tofu.
- frijoles
- guisantes partidos
- lenteja
- frutos secos y semillas.
- quinua

Reemplace las grasas no saludables con grasas saludables (insaturadas), por ejemplo, las que se encuentran en aceites vegetales como el aceite de oliva, el aceite de maní, el aceite de canola, el aceite de girasol y el aceite de soja.

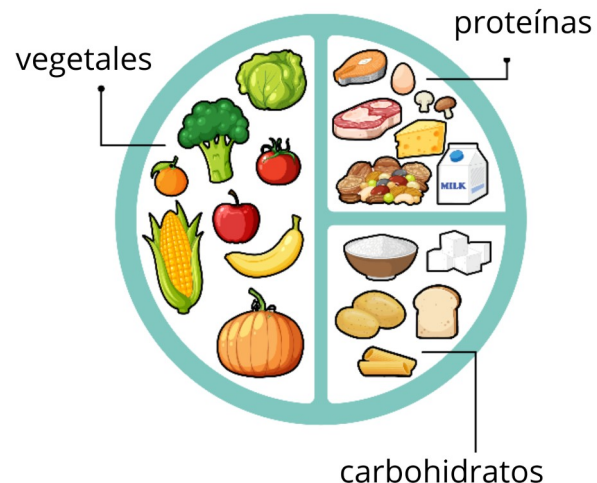
Los frutos secos, el pescado y otros alimentos que contienen ácidos grasos omega-3 saludables son otras buenas opciones de alimentos con grasas saludables.

Una dieta saludable: porción recomendada en el plato

Verduras: 1/2 del plato de comida

Arroz o fideos: 1/4 del plato de comida

Pescado, carne o huevos: 1/4 del plato de comida



Una porción de verduras es aproximadamente media taza de verduras cocidas o crudas (75 gramos). Preferiblemente coma verduras de temporada y disponibles localmente, que sepan mejor y sean más frescas. Además, comprar productos locales apoya la economía de su comunidad.

Una porción de fruta es una pieza o porción de fruta de temporada disponible localmente, dependiendo de dónde viva.

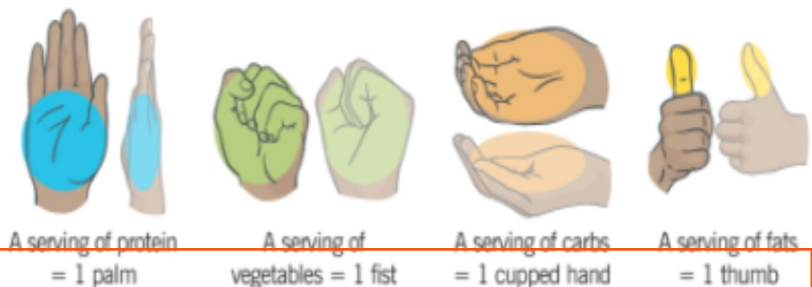
Una porción de proteína por comida es de aproximadamente 20 gramos (1/4 de plato de alimentos proteicos como carne, pescado, huevos, tofu, lentejas, nueces, frijoles, semillas, etc.

- En la medida de lo posible, coma alimentos asequibles y disponibles localmente, frescos y libres de pesticidas y otros productos químicos.
- Coma una variedad de alimentos todos los días. Coma tantas frutas y verduras de diferentes colores como estén disponibles, son muy nutritivas.
- Si es posible, cultiva tus propias verduras. Únase o inicie un proyecto grupal de jardinería en su comunidad.

Otra forma fácil de medir las porciones de proteínas, verduras y carbohidratos.



tu mano es tu herramienta para medir porciones



Consejos para mantener nuestros músculos fuertes:

A medida que envejecemos, es especialmente importante comer suficientes proteínas para evitar la pérdida de masa muscular.

Entre los 40 y los 80 años perdemos hasta el 50% de nuestra masa muscular si no comemos suficientes proteínas y hacemos ejercicio regular de fortalecimiento muscular. La proteína que comemos en nuestra dieta nos ayuda a mantener y desarrollar nuestros músculos. Nuestros músculos son vitales para ayudarnos a mantener nuestra independencia y funcionamiento a medida que envejecemos, como nuestra capacidad para realizar nuestras tareas diarias: vestirnos, mantenernos en movimiento, subir escaleras, levantarnos de la cama y mucho más. Como adultos mayores debemos aspirar a consumir 1,2 gramos de proteína por kg de peso corporal al día (aproximadamente 68-80 gramos de proteína dietética al día), además de realizar ejercicios regulares de fuerza y equilibrio para fortalecer nuestros músculos y prevenir o reconstruir nuestra pérdida muscular.

Nuestra ingesta de proteínas debe repartirse a lo largo del día para proporcionar el mayor beneficio. Debemos tratar de comer 20-30 gramos de proteína en cada comida. Las fuentes de proteínas dietéticas son la carne, los mariscos, las aves de corral y los huevos. Si seguimos una dieta mayoritariamente vegetal, podemos obtener nuestras proteínas del tofu, los cereales integrales, los frijoles como la soja, las semillas, los frutos secos y las lentejas. Otros alimentos que tienen una menor

Obtener suficientes vitaminas y minerales de nuestra dieta sigue siendo importante a medida que envejecemos.

Necesitamos vitaminas y minerales para mantener sanas las necesidades de nuestro cuerpo. Comer una variedad de alimentos nos ayudará a obtener los minerales y vitaminas que necesitamos. Los minerales son elementos que se pueden encontrar en la tierra y en los alimentos. Algunos minerales solo se necesitan en cantidades muy pequeñas. Otros, como el calcio y el potasio, se necesitan en mayores cantidades.

Vitaminas y minerales que son especialmente importantes a medida que envejecemos.

- **CALCIO:** necesitamos tomar más calcio a medida que envejecemos porque comenzamos a perder más calcio de nuestros huesos del que podemos absorber. Esto puede hacer que nuestros huesos se rompan más fácilmente (osteoporosis), especialmente para las mujeres después de la menopausia. El calcio también ayuda a que nuestros músculos, nervios, células y vasos sanguíneos funcionen bien. Los alimentos ricos en calcio son los lácteos como el queso, el yogur y la leche, todo tipo de semillas son ricas en calcio y otros nutrientes como el sésamo, la amapola, las semillas de girasol y calabaza, los frijoles y las lentejas, los frijoles edamame y el tofu, el amaranto, las verduras de hoja verde y todo tipo de pescados, especialmente los pescados de huesos pequeños como las sardinas.
- **Vitamina D:** necesitamos vitamina D para que podamos absorber el calcio de los alimentos que comemos. La vitamina D también protege nuestros músculos, nervios y sistema inmunológico para que puedan funcionar bien. La mayoría de las personas obtienen algo de vitamina D de la luz solar. Pero a medida que envejecemos, nuestro cuerpo es menos capaz de convertir los rayos del sol en vitamina D. Los pescados grasos como la caballa, las sardinas y el salmón son una buena fuente de vitamina D.

- **El potasio** desempeña un papel en el funcionamiento de todas las partes de nuestro cuerpo, incluidos el corazón, los riñones, los músculos y los nervios. También puede ayudar a proteger contra los accidentes cerebrovasculares, la presión arterial alta y la osteoporosis. Los alimentos ricos en potasio son: las verduras de hoja verde, las espinacas y el brócoli. plátanos, calabaza, pepinos, champiñones, patatas y frutos secos como las pasas.

Importante

Por lo general, es mejor obtener los nutrientes que necesitamos de los alimentos, en lugar de las píldoras de vitaminas. Esto se debe a que si comemos una variedad de alimentos nutritivos, contienen muchos otros nutrientes y fibra, lo cual es bueno para nosotros.

Tomar vitaminas/minerales en forma de píldoras a veces puede interferir con ciertos medicamentos. A menos que tengamos poco apetito o tengamos condiciones que nos impidan comer una dieta saludable, probablemente no necesitemos suplementos de vitaminas y minerales.

Si le preocupa no estar obteniendo suficientes vitaminas y minerales de los alimentos que consume, pida consejo a su proveedor de atención médica.

Además, la **fibra** es una parte vital de una dieta saludable y es muy buena para nosotros, especialmente a medida que envejecemos. La fibra mejora nuestro sistema digestivo, protege contra los accidentes cerebrovasculares, nos ayuda a defecar con más regularidad y reduce el colesterol y el azúcar en la sangre. Los alimentos ricos en fibra son todo tipo de verduras, frutas. frijoles, lentejas, pan integral, arroz integral y avena.

El agua también es esencial para un sistema digestivo saludable. Beber suficiente agua nos ayuda a asegurarnos de que la fibra se mueve a través de nuestro cuerpo, evitando el estreñimiento. Sin suficiente agua, nuestras heces pueden acumularse en nuestro sistema, lo que puede provocar estreñimiento.

- **¿Qué es la deshidratación?** La deshidratación es una afección potencialmente grave que ocurre cuando no bebemos suficientes líquidos para las necesidades de nuestro cuerpo. Esto puede provocar problemas de salud que van de leves a graves, como infecciones del tracto urinario (ITU), golpe de calor, problemas cardíacos, insuficiencia renal y coágulos de sangre. La deshidratación también afecta la capacidad de nuestro cuerpo para combatir infecciones y curarse de lesiones o enfermedades.

- **Los primeros signos de deshidratación** incluyen orina de color oscuro, orinar con menos frecuencia, sensación de debilidad o cansancio, irritabilidad, dolores de cabeza, calambres musculares en piernas y brazos, boca seca, confusión.

NOTA: El cansancio y la falta de coordinación causados por la deshidratación pueden aumentar nuestro riesgo de caídas y lesiones.

Mantenerse hidratado es muy importante a medida que envejecemos.

El agua no solo es importante para saciar nuestra sed, sino que también es esencial para todas nuestras funciones corporales, desde lubricar nuestras articulaciones hasta bombear sangre a nuestro corazón. Estar hidratado simplemente significa que nuestro cuerpo tiene suficientes líquidos para funcionar correctamente. Una forma rápida de saber si estamos bebiendo lo suficiente es comprobar el color de nuestra orina. Si es de color pálido y claro, es probable que estemos bien hidratados. Si es de color oscuro podemos estar deshidratados.



Consejos para mantenerse hidratado:

Elija alimentos con alto contenido de agua. Si tenemos problemas para beber líquidos, intente incluir alimentos ricos en agua con cada comida, por ejemplo, ensaladas y verduras, sopas, caldos y guisos.

Mantenga siempre agua a mano. Mantener los líquidos cerca de nosotros hace que sea más fácil mantenerse hidratado. Llevar una botella de agua recargable a donde quiera que vayamos. Mantenga una jarra de agua cerca de nuestro lugar habitual para sentarse.

Evite o reduzca su consumo de alcohol. El alcohol hace que nuestro cuerpo elimine líquidos del torrente sanguíneo. Limitar las bebidas alcohólicas puede ayudarnos a retener más agua.

Refresca tu gusto. El agua pura y limpia es la mejor manera de mantenerse hidratado. Si te aburres con el agua pura, intenta agregar

rodajas de limón fresco para darle sabor a tu bebida. Las infusiones también son buenas. Limite la cantidad de café y té negro que bebe, ya que tienen un efecto deshidratante.

¿Por qué somos más vulnerables a la deshidratación a medida que envejecemos?

Nuestro apetito y sed pueden disminuir a medida que envejecemos. Incluso cuando nuestro cuerpo necesita líquidos, es posible que no seamos conscientes de ello y no bebamos lo suficiente. A medida que envejecemos, los cambios en la composición de nuestro cuerpo nos dejan con menos agua almacenada en nuestro cuerpo en comparación con cuando éramos más jóvenes. Además, a medida que envejecemos nuestro cuerpo no regula nuestra temperatura corporal tan bien como cuando éramos más jóvenes, lo que nos hace tener un mayor riesgo de deshidratarnos durante el ejercicio y cuando estamos expuestos a altas temperaturas.²



Evita la deshidratación bebiendo más agua a lo largo del día. Por lo general, necesitamos tomar aproximadamente 1,5 litros de líquido al día (8-10 vasos) a lo largo del día.

¿Cómo podemos manejar los problemas comunes de alimentación?

Vivir con un presupuesto limitado

² B.N. Balmain et al. Envejecimiento y control termorregulador: las implicaciones clínicas del ejercicio bajo estrés térmico en personas mayores (2018) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6098859/>

A medida que envejecemos, es posible que tengamos un presupuesto reducido para vivir. La buena noticia es que todavía es posible llevar una dieta saludable con menos presupuesto. Se necesita planificación con anticipación, pero vale la pena el esfuerzo.

Consejos para llevar una dieta saludable con un presupuesto limitado para alimentos:

- Planificar nuestro menú semanal con antelación puede ahorrar dinero. Si es posible, hágalo en colaboración con familiares o amigos.
- Las frutas y verduras de temporada cultivadas localmente son las mejores. Considera cultivar tus propias frutas y verduras. Averigüe si puede unirse a un grupo de huertos comunitarios. Las verduras también se pueden cultivar en macetas pequeñas y en cualquier espacio disponible en su casa. **(Véanse los enlaces de los huertos familiares en los apéndices).**
- Si las verduras frescas no están disponibles o son demasiado caras, use verduras enlatadas. Pueden ser más baratos y son comparablemente nutritivos a las verduras frescas. El pescado azul enlatado (como el atún y las sardinas) también puede ser más barato y más fácil de conseguir que el pescado fresco.
- Reducir los costos de combustible y electricidad. Por ejemplo, use una olla de cocción lenta o una olla a presión. Considere cocinar comidas con amigos y compartir los costos. Si tiene un refrigerador / congelador / nevera, podrá cocinar cantidades más grandes y almacenar comidas para comer más tarde.
- Únase a sus amigos para comprar alimentos estables a granel a un precio más barato (por ejemplo, lentejas, papas, arroz, pasta y harina).
- Encuentre tiendas locales, puestos de mercado, etc. que reduzcan el costo de algunos alimentos frescos en ciertos momentos, por ejemplo, justo antes de la hora de cierre o artículos cerca de la fecha de vencimiento.
- Hazte amigo de los vendedores de comida local que venden carne, pescado y frutas y verduras. Cuando eres un cliente habitual, es posible que te vendan cantidades más pequeñas y te recomienden cortes de carne y pescado más baratos pero nutritivos.
- Intente conservar o encurtir alimentos para usar durante un período más largo, por ejemplo, encurtir verduras, frutas, huevos, frutas secas, hacer mermeladas de frutas, etc. Busca un amigo o grupo en tu comunidad que pueda enseñarte cómo hacerlo.

Falta de apetito

Los cambios en nuestro cuerpo a medida que envejecemos pueden hacer que nos sintamos llenos antes que cuando éramos más jóvenes. Otras causas de la falta de apetito pueden deberse a cambios en nuestra rutina diaria, soledad, depresión, efectos secundarios de medicamentos o enfermedades. Hable con su proveedor de

atención médica si su falta de apetito continúa durante algunas semanas y si está perdiendo peso.

Cosas que puedes probar para mejorar tu apetito:

Es más activo y pasa más tiempo al aire libre. Además de los beneficios de la actividad física y el aire fresco, pasar más tiempo al aire libre ayuda a aumentar nuestro apetito. También puede intentar comer una cantidad más pequeña de alimentos con más regularidad o agregar refrigerios nutritivos entre comidas, como frutas frescas, leche de soja, huevo duro, puñado de nueces tostadas sin sal, papa o calabaza o yogur con miel o fruta. Si no tiene hambre porque la comida no es sabrosa, intente agregar condimentos, pero evite agregar sal adicional. Intente usar jugo de limón, ajo, pimienta negra, vinagre o hierbas para realzar el sabor.

Cansado de cocinar o comer solo

Comer con nuestros amigos y familiares es más agradable que comer solo. Esfuércese por encontrar tiempo para pasar con la familia y los amigos para cocinar y disfrutar de una comida juntos. También busca lugares en tu comunidad, como clubes sociales, instalaciones religiosas o asociaciones, donde puedas conocer a otras personas y compartir una comida juntos. Si hay servicios de entrega de alimentos en su área, esta puede ser otra opción para aumentar.

Problemas para masticar o tragar alimentos.

Si tenemos problemas con nuestros dientes o dentaduras postizas, puede afectar nuestra dieta y el disfrute de comer. Si tiene problemas con la masticación, visite a un dentista para verificar si hay problemas. Si usa dentaduras postizas, el dentista puede hacer cambios para que le queden mejor y sean más cómodas. Si la comida parece atascarse en la garganta o es difícil de tragar., visite a su proveedor de atención médica, ya que puede haber muchas razones para esto que se pueden abordar. A veces, es necesario ajustar la dieta para consumir alimentos blandos o en puré.

Dificultades para comer debido a una enfermedad o discapacidad.

A veces, las enfermedades crónicas como la enfermedad de Parkinson, el accidente cerebrovascular o la artritis pueden dificultarnos cocinar o alimentarnos. Hay muchas cosas que podemos hacer para mejorar la situación, como adaptar nuestra preparación de alimentos y utensilios para comer para que sean más fáciles de usar. Para obtener ideas sobre cómo adaptar los utensilios, consulte los enlaces de video adjuntos.

https://www.physio-pedia.com/Eating_and_Drinking_Assistive_Products



Seguridad alimentaria.

A medida que envejecemos, corremos un mayor riesgo de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos. Esto se debe a que nuestro sistema inmunológico (el sistema protector del cuerpo) se debilita, lo que nos hace más susceptibles a las enfermedades infecciosas. Nuestro sistema digestivo también retiene nuestros alimentos por más tiempo, lo que permite que las bacterias tengan más tiempo para crecer. También podemos tener afecciones crónicas que debilitan nuestro sistema inmunológico. Podemos reducir nuestro riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos practicando 4 reglas básicas de seguridad alimentaria:

- **Limpiar: lávese las manos, los utensilios y las superficies de la cocina con frecuencia.** Use agua y jabón común y frote el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas durante al menos 20 segundos. Lave bien los utensilios y las superficies de la cocina después de usarlos. Guarde los utensilios de cocina en un lugar limpio y seguro.
- **Separe los alimentos :** mantenga las frutas y verduras y otros alimentos que no se cocinarán lejos de los jugos de la carne, las aves, los mariscos y los huevos crudos.
- **Cocine a la temperatura adecuada.** Los alimentos se cocinan de manera segura cuando la temperatura interna es lo suficientemente alta como para matar los gérmenes que pueden enfermarlo.
- **Mantenga los alimentos frescos y almacenados adecuadamente.** Los alimentos perecederos (que probablemente se descompongan o se echen a perder rápidamente) deben almacenarse en un refrigerador o en una nevera portátil dentro de las 2 horas posteriores a la compra.

En la siguiente sección encontrarás consejos para una buena noche de sueño.

2.3. ¿Qué debemos hacer para dormir bien por la noche?

Un mito común sobre el sueño y el envejecimiento

<input checked="" type="checkbox"/> Mito	<input checked="" type="checkbox"/> Hecho
Cuanto más envejecemos, menos sueño necesitamos.	Los adultos mayores necesitan la misma cantidad de sueño que todos los adultos: de 7 a 9 horas cada noche. Dormir lo suficiente nos mantiene sanos y alerta. Dormir lo suficiente también puede ayudar a reducir el riesgo de caídas, mejorar nuestro bienestar mental general y tiene muchos otros beneficios.

A medida que envejecemos, a veces nuestros patrones de sueño cambian y es posible que no durmamos tanto como solíamos hacerlo. Pero ya sea que nuestra rutina de sueño haya cosas que podemos hacer para mejorar la calidad de nuestro sueño:

- Ser más activo durante el día. Reduce las siestas diurnas.
- Acuéstate a la misma hora todas las noches y levántate a la misma hora por la mañana.
- Evite comer una comida pesada o beber alcohol cerca de la hora de acostarse.
- Desarrolle una rutina para la hora de acostarse. Realiza actividades relajantes antes de dormir.

- Reduzca el número diario de bebidas que contengan cafeína, como el café o el té.
- Evite usar teléfonos inteligentes y otros dispositivos justo antes de intentar dormir.
- Si te despiertas y no puedes volver a dormir, levántate y haz algo por un corto tiempo antes de volver a la cama.

Los beneficios del sueño

- Curación y reparación de las células, tejidos y vasos sanguíneos de nuestro cuerpo
- Un sistema inmunológico más fuerte para protegernos contra las enfermedades.
- Mejora del estado de ánimo y la energía
- Mejor función cerebral: estado de alerta, toma de decisiones, concentración, aprendizaje y resolución de problemas.
- Reducción del riesgo de enfermedades crónicas

La falta de sueño puede ponernos en mayor riesgo de:

- Enfermedad cardiovascular
- Deterioro cognitivo y demencia
- Depresión
- Presión arterial alta, azúcar en la sangre y colesterol altos
- Obesidad

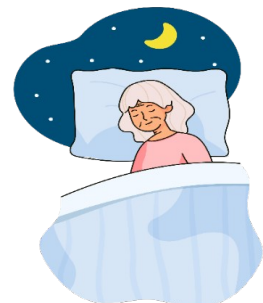
En la siguiente sección encontrarás consejos sobre cómo gestionar el estrés

2.4. ¿Cómo podemos gestionar el estrés?

Todo el mundo experimenta estrés a veces. Un poco de estrés no es un problema. El estrés a corto plazo puede incluso enfocar nuestros pensamientos y motivarnos a actuar. Pero un estrés muy alto o prolongado puede afectar nuestra salud y bienestar físico y mental.

¿Qué causa el estrés?

El estrés es la forma en que reaccionamos cuando nos sentimos bajo presión o amenazados. Por lo general, sucede cuando nos encontramos en una situación que sentimos que no podemos manejar o controlar, por ejemplo, cuando nos encontramos con varios desafíos al mismo tiempo, cuando nos sentimos inseguros o preocupados por el futuro o enfrentamos dificultades financieras. El estrés puede aparecer repentinamente y durar poco tiempo, generalmente menos de unas pocas semanas, o durar un período más largo.



¿Cuáles son los signos del estrés?

Muchas personas experimentan sentimientos desagradables cuando están estresadas, tales como:

- **Síntomas físicos:** dolores de cabeza o mareos, tensión o dolor muscular, dolor en el pecho o latidos cardíacos más rápidos
- **Síntomas mentales:** dificultad para concentrarse, dificultad para tomar decisiones, sentirse abrumado, preocuparse constantemente, ser olvidadizo.
- **Cambios en el comportamiento:** estar irritable y sentirse malhumorado rápidamente, dormir demasiado o muy poco, comer demasiado o muy poco, evitar ciertos lugares o personas, beber o fumar más.

¿Es el estrés un problema de salud mental?

El estrés normalmente no se considera un problema de salud mental, pero el estrés puede causar problemas de salud mental como ansiedad y depresión.

¿Qué podemos hacer para reducir nuestro estrés?

- **Toma el control.** Recuerda que siempre hay algo que podemos hacer para reducir nuestro estrés. Esa sensación de pérdida de control es una de las principales causas de estrés y falta de bienestar. Averigüe qué está causando nuestro estrés y enfóntelo. Nos sentiremos empoderados cuando encontremos estrategias de afrontamiento para manejar nuestro estrés.
- **Priorizar nuestras tareas,** enfocándonos en las que marcarán una diferencia real. Aceptar que no podemos hacerlo todo.
- **Trata de ser positivo** al final de cada día, piensa en las cosas por las que estamos agradecidos.
- **Aceptar las cosas que no podemos cambiar.** Trate de concentrarse en las cosas sobre las que sí tenemos control. Por ejemplo, si tenemos una enfermedad crónica que no se puede curar, piense en todas las cosas que podemos hacer para evitar que nuestra enfermedad empeore.





Cinco consejos para ayudar a reducir nuestro estrés:

- 1. Conéctate con otras personas.** Las conexiones sociales son importantes para nuestro bienestar mental. Pueden ayudar a brindar apoyo emocional y permitirnos apoyar a otros.

Cosas que hacer: Tómese un tiempo, aunque solo sea por unos minutos, para reunirse con familiares o amigos; visite a alguien que necesite compañía, ofrézcase como voluntario en su comunidad; Utilice la tecnología de Internet disponible, como Skype, chats de video, etc., para mantenerse en contacto con amigos y familiares que viven lejos.
- 2. Mantente físicamente activo.** Estar activo no solo es excelente para nuestra salud física y estado físico. La evidencia también muestra que puede mejorar nuestro bienestar mental (**ver sección de ejercicio físico**).
- 3. Aprende nuevas habilidades.** Las investigaciones demuestran que aprender nuevas habilidades también puede mejorar nuestro bienestar mental al aumentar la confianza en nosotros mismos y ayudarnos a conectarnos con los demás. Incluso si estamos ocupados, encuentre un poco de tiempo para aprender una nueva habilidad, por ejemplo, aprenda a comer una dieta saludable y trate de hacer nuevas recetas con amigos y familiares (**consulte la sección de dieta saludable**); intente enseñarle a un amigo o a personas más jóvenes de su comunidad una nueva habilidad en la que sea bueno, como jardinería, costura, etc. Pruebe nuevos pasatiempos, como juegos grupales con amigos, aprender a nadar, bailar, etc.
- 4. Dar a los demás.** Las investigaciones sugieren que los actos de generosidad y bondad pueden ayudar a mejorar nuestro bienestar mental al crear sentimientos positivos y un sentido de recompensa, dándonos propósito y autoestima, ayudándonos a conectarnos con los demás.
- 5. Presta atención al momento presente (atención plena).** Prestar más atención al momento presente puede mejorar nuestro bienestar mental. Esto incluye nuestros pensamientos y sentimientos, nuestro cuerpo y el mundo que nos rodea. La práctica de mindfulness puede ayudarnos a disfrutar más de la vida y a entendernos mejor a nosotros mismos.

(Si tienes una conexión a Internet, hay muchos videos gratuitos de respiración plena para principiantes en You Tube. Es posible

que puedas encontrar uno en tu idioma. Alternativamente, puede acceder a un video musical relajante para usar cuando practique ejercicios de respiración de atención plena. [Un enlace a un relajante vídeo musical](#)

En la siguiente sección encontrarás consejos sobre cómo mantener tu cerebro activo. Mientras lees, piensa en cosas que te gustaría hacer para mantener tu cerebro activo

2.5. ¿Cómo podemos mantener nuestro cerebro activo?

Este es un mito común sobre la salud de nuestro cerebro a medida que envejecemos.

<input checked="" type="checkbox"/> Mito	<input checked="" type="checkbox"/> Hecho
Es inevitable que las personas mayores desarrollen demencia.	El olvido ocasional de una cita o la pérdida de cosas son signos de olvido leve, que es común en el envejecimiento normal. La demencia es cuando experimentamos una disminución significativa en nuestro pensamiento y comportamiento. No es una parte normal del envejecimiento. Aunque el riesgo de demencia aumenta a medida que envejecemos, no es inevitable. Hay opciones de estilo de vida que podemos hacer para reducir nuestro riesgo de demencia. Muchas personas viven hasta los 90 años o más sin tener demencia. (Para más información sobre la demencia, ver sección 5).

¿Qué es la salud cerebral?

La salud del cerebro tiene que ver con el funcionamiento de nuestro cerebro en varias áreas:

- **Salud cognitiva** : qué tan bien pensamos, aprendemos y recordamos.
- **Función motora** : qué tan bien controlamos nuestros movimientos, incluido el equilibrio.
- **Función emocional** : qué tan bien interpretamos y respondemos a las emociones (tanto agradables como desagradables).
- **Función táctil** : qué tan bien sentimos y respondemos a las sensaciones del tacto, incluida la presión, el dolor y la temperatura.

A medida que envejecemos, la salud de nuestro cerebro puede verse afectada por lesiones como accidentes cerebrovasculares o lesiones en la cabeza, depresión,

adicciones a sustancias o alcohol y enfermedades como la enfermedad de Alzheimer. Si bien algunos factores que afectan la salud de nuestro cerebro no se pueden cambiar, hay muchas prácticas de estilo de vida que pueden marcar una diferencia positiva.

- Recibir un chequeo médico anual – **Página 43**
- Coma alimentos saludables- **Página 18**
- Mantente activo- **Página 14**
- Controlar problemas de salud crónicos como la presión arterial alta, la diabetes, la depresión y el colesterol alto. **Páginas 70**
- Reducir el riesgo de lesiones cerebrales debido a caídas y otros accidentes. **Página 64**
- Limitar el consumo de alcohol –**Página 37**
- Dejar de fumar, mascar tabaco o nuez de betel **Página 35**
- Duerma lo suficiente, generalmente de siete a ocho horas cada noche **Página 28**
- Reducir el aislamiento social y la soledad **Página 53**

¿Cómo podemos mantener nuestra mente activa?

- Aprender nuevas habilidades también puede mejorar nuestra capacidad de pensamiento. Por ejemplo, un estudio encontró que los adultos mayores que aprendieron habilidades de costura o fotografía tuvieron más mejora de la memoria que aquellos que solo socializaron.
- Las investigaciones sobre la participación en actividades como la música, el teatro, la danza y otras actividades creativas han demostrado ser prometedoras para mejorar la calidad de vida y el bienestar en los adultos mayores, incluida una mejor memoria y autoestima, una reducción del estrés y una mayor interacción social.

Actividades adicionales que pueden mantener nuestra mente activa:

- Lectura de libros y revistas.
- Jugando.
- Aprender una nueva habilidad, pasatiempo o un nuevo idioma
- Trabajo significativo o voluntariado.

NOTA: Sin embargo, una revisión reciente de varios estudios no encontró evidencia sólida de que este tipo de actividades tengan un efecto duradero y beneficioso en nuestra cognición. Se necesita investigación adicional para poder confirmar si estas actividades pueden ayudar a reducir el deterioro cognitivo o mantener una cognición saludable.



No se ha demostrado que este tipo de actividades mentalmente estimulantes prevengan el deterioro cognitivo grave o la enfermedad de Alzheimer, pero pueden ser divertidas, ayudar a reducir la soledad y hacer nuevos amigos, y mejorar nuestro bienestar. Las personas que participan en actividades personalmente significativas, como el voluntariado o los pasatiempos, dicen que se sienten más felices y saludables.

En la siguiente sección encontrarás información y consejos sobre el aislamiento social.

Aislamiento social y soledad

El aislamiento social y la soledad pueden ser malos para la salud de nuestro cerebro. La soledad se ha relacionado con un mayor riesgo de demencia. Una menor actividad social se ha relacionado con una peor función cognitiva. Al tomar medidas para reducir nuestros riesgos de deterioro cognitivo, nos ayudará a mantener nuestra salud cognitiva para el futuro. **Consulte la sección 3 para obtener más información sobre cómo manejar el aislamiento y la soledad.**

Mantente conectado con las actividades sociales.

- Conectarse con otras personas a través de actividades sociales y programas comunitarios puede ayudar a mantener nuestro cerebro activo y ayudarnos a sentirnos menos aislados.
- Participar en actividades sociales puede reducir el riesgo de padecer algunos problemas de salud y mejorar el bienestar.
- Las personas que participan en actividades significativas con otros, tienden a vivir más tiempo, mejoran su estado de ánimo y tienen un sentido de propósito.



En la siguiente sección encontrarás consejos sobre cómo dejar de fumar. Dejar de fumar no es fácil, pero es posible y traerá muchos beneficios.

2.6 ¿Cómo puedo dejar de fumar?

Este es un mito común sobre dejar de fumar.

<input checked="" type="checkbox"/> Mito	<input checked="" type="checkbox"/> Hecho
Soy demasiado viejo para dejar de fumar. Es demasiado tarde para mejorar mi salud.	Dejar de fumar en cualquier momento mejora nuestra salud. Los fumadores que dejan de fumar tienen una mejor salud y un mayor bienestar. Fumar causa muchos problemas de salud. Dejar de fumar puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y pulmonares; reducir nuestra frecuencia cardíaca y presión arterial con el tiempo y reducir nuestro riesgo de cáncer, ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y enfermedad pulmonar crónica. Dejar de fumar también reducirá la exposición al humo de segunda mano de los miembros de nuestra familia.

Pasos para dejar de fumar³

1. Aprenda sobre el daño que el tabaco nos causa a nosotros y a nuestra familia, y los beneficios de dejar de fumar.
 - Se estima que fumar causa un tercio de todas las muertes por enfermedades cardíacas y el 90% de los cánceres de pulmón.
 - Dentro de 1 año después de dejar de fumar, nuestro riesgo de enfermedad cardíaca se reduce a la mitad.
 - Los cigarrillos, los cigarrillos electrónicos y los productos de tabaco contienen muchas sustancias químicas tóxicas, al igual que el humo, el vapor y los líquidos que dañan la salud.
2. Haga un plan para dejar de fumar.
 - Es más probable que dejes el tabaco para siempre si te preparas haciendo un plan que se adapte a tu estilo de vida.
 - Ejemplo: ESTABLEZCA una fecha para dejar de fumar dentro de los próximos 7 días. QUIT el día en que deje de fumar.
 - ELIJA un método: deje de fumar por completo el día en que deje de fumar o reduzca el tabaco gradualmente.
 - DECIDA si necesita ayuda de un proveedor de atención médica o de alguien que conozca que haya podido dejar de fumar.

³ Fundación Americana del Corazón. Descargado en marzo de 2023.
<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/lifes-essential-8>.

- **PREPÁRESE** para el día en que dejará de fumar planificando cómo lidiar con los antojos y los impulsos.



Consejos para ayudarnos a dejar de fumar:

Lidiar con los impulsos

- Identificar las situaciones/rutinas de nuestra vida que nos dan ganas de fumar o consumir tabaco. Planifique cómo podemos evitarlos.
- Evite situaciones que nos hagan querer fumar o consumir tabaco hasta que estemos seguros de que podemos manejarlas.
- Mantenerse activo, la actividad física puede ayudarnos a controlar el estrés y los antojos al dejar de fumar. Nosotros también nos sentiremos mejor.

Manejar el estrés

- Aprenda otras formas saludables de manejar el estrés de dejar de fumar. Tales como pasatiempos, jugar juegos populares con amigos, jardinería, manualidades, música, etc.

Obtén apoyo.

- Encuentre compañeros que puedan proporcionar un sistema de apoyo y ayudarnos a manejar las dificultades de dejar de fumar.

No te rindas. Vuelve a intentarlo.

- Dejar de fumar requiere mucha fuerza de voluntad. Perdónanos a nosotros mismos si fallamos en algunos días. Vuelva al curso lo antes posible y concéntrese en el día en que renunciamos con éxito.



2.7 ¿Cómo podemos evitar el uso nocivo del alcohol?

Este es un mito común sobre el consumo de alcohol.

<input checked="" type="checkbox"/> Mito	<input checked="" type="checkbox"/> Hecho
Soy demasiado viejo para tener un problema con la bebida.	Podemos pensar que los problemas con la bebida deben comenzar temprano en la vida. De hecho, algunos de nosotros desarrollamos problemas con la bebida a una edad más avanzada. Una de las razones es que podemos volvernos más sensibles al alcohol a medida que envejecemos. Algunos de nosotros podemos comenzar a beber más porque tenemos dolor crónico, estamos aburridos o nos sentimos solos o deprimidos. Incluso si nunca bebimos cuando éramos jóvenes, podemos tener problemas con el alcohol a medida que envejecemos.

¿Por qué deberíamos pensar en reducir o dejar de beber alcohol?

No existe un nivel completamente seguro de consumo de alcohol. Al igual que el azúcar y las grasas no saludables, el alcohol no es bueno para nuestra salud y debe consumirse con moderación.

Beber alcohol en exceso o con demasiada frecuencia, o no poder controlar el consumo de alcohol, es perjudicial y puede dañar nuestra calidad de vida, causar problemas de salud importantes y dañar nuestras relaciones.

Algunos de nosotros somos más susceptibles al alcohol que otros y debemos tener cuidado al beber alcohol, por ejemplo, si corremos el riesgo de caídas, tenemos condiciones de salud preexistentes y tomamos medicamentos que pueden interactuar con el alcohol.

Hay muchos riesgos de beber demasiado alcohol:

- Aumento de la presión arterial y accidente cerebrovascular.
- Trastornos estomacales
- Depresión y trastornos emocionales
- Cánceres, particularmente de boca, garganta y garganta
- Hepatitis y daño hepático
- Desnutrición
- Accidentes/suicidio
- Pérdida de trabajo e ingresos

Riesgo para nuestra familia

- Violencia, accidentes
- Menos para gastar en alimentos y costos de vida
- Menor calidad de las relaciones con amigos y familiares
- Mal ejemplo para nuestros hijos



Consejos para ayudarnos a detener o controlar nuestro consumo de alcohol:

1. Controlar nuestro **PATRÓN** de consumo de alcohol: **¿CUÁNDO** bebemos alcohol y **POR QUÉ?** "Bebo cerveza con mis amigos para disfrutar de su compañía" "Me sirvo una copa todas las noches para poder relajarme y olvidarme del estrés del día".
2. Toma **conciencia** de las consecuencias de beber **DEMASIADO alcohol**. "Pierdo los estribos por cosas triviales", "Gasto más de lo que puedo permitirme en alcohol".
3. Preste especial atención a los momentos en los que hemos bebido **DEMASIADO**: "Después de beber con amigos es un momento problemático para mí: llego a casa y provocho una pelea sin razón", "Después de beber demasiado, tengo mal humor al día siguiente".
4. Decide **REDUCIR** el consumo de alcohol: "No beberé durante el día", "Solo tomaré una bebida al día". Reduciré el consumo de alcohol a una bebida dos veces por semana. Averigüe maneras de **EVITAR el alcohol**.
5. Pida apoyo a nuestros amigos y familiares. Pídeles que nos **ALABEN** cuando bebamos menos.
6. **Seleccione cosas ALTERNATIVAS para hacer** cuando se sienta tentado a beber alcohol: "A la hora del almuerzo o por la noche, salgo a caminar a paso ligero para evitar la tentación".
7. Busque amigos que no beban o que quieran evitar beber, apóyense mutuamente para evitar el alcohol.
8. ¡Practica cómo decir "NO"! Si **RECAEMOS** recuerda, ¡somos humanos! Aprender de nuestros errores y **VOLVER A INTENTARLO**. Busque ayuda profesional si le resulta difícil controlar su consumo de alcohol.



En la siguiente sección encontrará consejos sobre cómo tomar los medicamentos correctamente. A medida que lea, piense en cómo podría mejorar su práctica de tomar medicamentos.

2.8. ¿Cómo podemos gestionar nuestros medicamentos de forma segura?

Este es un mito común sobre tomar medicamentos para enfermedades crónicas.

<input checked="" type="checkbox"/> Mito	<input checked="" type="checkbox"/> Hecho
Mi presión arterial ha bajado, por lo que puedo dejar de tomar mi medicación.	La presión arterial alta es un problema muy común para nosotros a medida que envejecemos, y puede provocar problemas de salud graves si no se trata adecuadamente. Si tomamos medicamentos para reducir nuestra presión arterial y nuestra presión arterial baja, significa que el medicamento y los cambios en el estilo de vida están funcionando. Sin embargo, si dejamos de tomar nuestros medicamentos sin consultar a nuestro proveedor de atención médica, nuestra presión arterial podría aumentar nuevamente, aumentando nuestro riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular o una enfermedad renal. Suspender cualquier medicamento repentinamente sin consultar a un proveedor de atención médica tiene riesgos. (Para más detalles sobre la hipertensión arterial, ver sección 5)

A medida que envejecemos, es posible que nos receten medicamentos para controlar los problemas de salud. Si tenemos una afección crónica, es posible que estos medicamentos deban tomarse durante un largo período de tiempo y se conviertan en parte de nuestra rutina diaria. Es importante que nos adheramos cuidadosamente a la orientación proporcionada por nuestro proveedor de atención médica y aprendamos sobre cómo funcionan nuestros medicamentos, cómo tomarlos correctamente y los posibles efectos secundarios para que podamos tomar medidas oportunas si experimentamos problemas.

A medida que envejecemos, nuestro cuerpo experimenta cambios como la reducción de músculo y grasa y el almacenamiento de agua, lo que dificulta que nuestro cuerpo absorba y procese los medicamentos. Debido a esto, algunos medicamentos pueden causar problemas graves, como aumentar nuestro riesgo de

caídas y confusión. Otros desafíos para tomar los medicamentos correctamente pueden ocurrir debido a la mala vista, problemas de audición, artritis y pérdida de memoria.



Consejos para empezar a tomar nuevos medicamentos:

Cuando nuestro proveedor de atención médica nos recete un medicamento, haga preguntas para obtener más información sobre el medicamento:

- ¿Para qué sirve el medicamento?
- ¿Cuáles son los beneficios y riesgos del medicamento?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios del medicamento?
- Pregunte si hay opciones alternativas a tomar el medicamento, como fisioterapia, cambio de dieta, ejercicio, etc.
- Informar y mostrar al proveedor de atención médica si estamos tomando algún otro medicamento, vitaminas o hierbas.
- Importante : No compartir. No tome medicamentos recetados para otra persona ni se los dé a otra persona.

Esté atento a los efectos secundarios de los medicamentos.

Es importante conocer nuestros medicamentos y estar al tanto de cualquier síntoma nuevo o desconocido, que podrían ser efectos secundarios. Los efectos secundarios incluyen:

- Confusión, problemas para dormir, infecciones, náuseas o diarrea, sensación de ansiedad.
- ataques de pánico, pérdida de apetito, pérdida de peso, mareos y caídas.

Si experimentamos efectos secundarios o tenemos inquietudes sobre su medicamento, debemos comunicarnos con nuestro proveedor de atención médica.

Consejos adicionales para ayudarnos a administrar nuestros medicamentos:

Es una buena idea mantener una lista de medicamentos actualizada para compartirla con nuestros proveedores de atención médica. Si estamos tomando otros medicamentos, deben saberlo, ya que algunos medicamentos pueden interactuar con otros y tener efectos negativos. Si es posible, lleve los

medicamentos con nosotros. Si necesitamos ayuda, pídele a un familiar o amigo que nos ayude a hacer la lista. Incluya en la lista:

- Cualquier medicamento comprado sin consultar a un proveedor de atención médica.
- Medicamentos proporcionados por proveedores de atención médica.
- Vitaminas
- Suplementos
- Hierbas u otros tipos de medicina tradicional
- Incluya una lista de nuestras alergias, incluidos los medicamentos que no podemos tomar.



Consejos para ayudar a administrar nuestros medicamentos de manera segura:

- Prepara previamente nuestro medicamento con un pastillero de 7 días. Podemos hacer una simple caja de almacenamiento en casa. Haz una sección para cada día de la semana.
- Elabore un plan diario de rutina para tomar los medicamentos de acuerdo con las instrucciones proporcionadas por el proveedor de atención médica.
- Mantenga todos los medicamentos en el mismo lugar para que sean fáciles de encontrar cuando los necesitemos.
- Hacer una tabla simple de nuestra rutina diaria de medicina. Pégalo en la pared donde sea fácil de ver.
- Establecer un recordatorio de alerta en nuestro reloj o teléfono cuando sea el momento de tomar el medicamento.
- Asegúrate de que no nos quedemos sin medicamentos. Ponga una fecha en nuestro calendario o plan de medicamentos para recordarnos cuándo necesitamos solicitar más medicamentos.

Guarde los medicamentos de forma segura

Los medicamentos se almacenan mejor en un lugar fresco y seco, manteniéndolos alejados de la luz solar, los electrodomésticos calientes y las áreas húmedas como los lavabos. Un recipiente con una tapa hermética mantendrá alejados a los insectos y roedores. Si vivimos en un hogar con niños pequeños, lo mejor es guardar los medicamentos en un armario al alcance de los niños.



Organizador de pastilleros

Foto de [Laurynas Mereckas](#) en [Unsplash](#)

A continuación encontrará respuestas a las preguntas más frecuentes sobre los medicamentos:

P: ¿Qué debo hacer si me olvido de tomar una dosis de medicamento?

R: Pregúntele a su proveedor de atención médica sobre esto. No se limite a tomar dos comprimidos la próxima vez. Esto no funciona bien para ciertos medicamentos e incluso puede ser peligroso.

P: ¿Es seguro beber alcohol cuando estoy tomando medicamentos?

R: Puede ser peligroso combinar el alcohol con muchos medicamentos. Esto puede causar somnolencia y confusión mental, lo que resulta en caídas, accidentes y lesiones. Algunos medicamentos no deben tomarse si usted es un consumidor habitual de alcohol debido a los efectos secundarios graves. Hable de esto con su proveedor de cuidados de la salud.

P: ¿Podrían mis vitaminas diarias reaccionar con mis otros medicamentos?

R: Sí, especialmente si está tomando medicamentos para diluir la sangre. Es por eso que es importante informar a su proveedor de atención médica sobre todos los medicamentos que toma, incluidas las vitaminas.

P: Mi amigo toma medicamentos para la ansiedad. Me siento estresado y me gustaría probar su medicación. ¿Es una buena idea?

R: Nunca tome la medicación de otra persona y no comparta la suya con nadie más. Hacer esto podría ser peligroso. Si necesita ayuda con los "nervios" o la

ansiedad, o cualquier otro problema de salud, hable con su proveedor de atención médica.

P: ¿Cómo sé cuándo han caducado mis medicamentos?

R: Hay una fecha en el envase del medicamento que indica cuándo caducará. Si no sabe cuándo se vencerá su medicamento, consulte con su proveedor de atención médica. También pregúntele a su proveedor de atención médica cómo desechar de manera segura los medicamentos viejos.

En la siguiente sección, aprenderá sobre la importancia de un chequeo de salud anual. A medida que lea, piense en cómo un chequeo de salud anual podría ser beneficioso para usted.

2.9 ¿Por qué debo hacerme un chequeo médico anual y estar al día con las vacunas?

Este es un mito común sobre el chequeo anual de salud.

<input checked="" type="checkbox"/> Mito	<input checked="" type="checkbox"/> Hecho
Si te sientes sano, no necesitas un chequeo de salud.	<p>A medida que envejecemos, nos enfrentamos a un mayor riesgo de enfermedades crónicas como la presión arterial alta, la diabetes, las enfermedades pulmonares y el cáncer. Estas condiciones a menudo se llaman los "asesinos silenciosos", ya que es posible que no tengamos síntomas hasta que la enfermedad esté avanzada. Un examen de salud anual puede ayudar a detectar temprano los factores de riesgo de la enfermedad. Su objetivo es encontrar signos tempranos de enfermedades para que puedan tratarse antes de que se agraven. Esto aumenta nuestras posibilidades de recuperación o de conseguir un buen control de la enfermedad y reducir las complicaciones.</p> <p>(Ver sección 5 para más detalles sobre enfermedades crónicas)</p>

Un chequeo de salud anual ayudará a:

- Identifique los problemas de salud a tiempo y trátelos antes de que se agraven.
- El proveedor de atención médica medirá nuestro peso, estatura, presión arterial y hará análisis de sangre para determinar el azúcar en la sangre y el colesterol (grasas no saludables). Dependiendo de los recursos disponibles en el centro de salud, también podemos tener una radiografía de tórax, una ecografía y otras pruebas.
- Infórmenos sobre las opciones de estilo de vida saludable para reducir los riesgos de enfermedades.
- Hacer un seguimiento de nuestro estado de salud de un año a otro y ayudar a motivarnos y alertarnos sobre la necesidad de corregir prácticas poco saludables. Es útil mantener un folleto de chequeo de atención médica con detalles de los resultados de nuestro chequeo anual.

- Si tenemos una enfermedad crónica como hipertensión arterial o diabetes, será útil hacer un seguimiento de nuestra enfermedad y comprobar que está bien controlada. Nuestro proveedor de atención médica puede ajustar nuestros medicamentos y nuestro plan de atención médica para evitar que empeore.
- Manténganos actualizados sobre las vacunas importantes que necesitamos para proteger nuestra salud.
- Denos la oportunidad de preguntarle al proveedor de atención médica sobre cualquier problema, inquietud o cambio que notemos o nos preocupe.

¿Qué preguntas debo hacerle a mi proveedor de atención médica?

1. Por favor, explíqueme qué significan los resultados de mi prueba de chequeo de salud.
2. ¿Tengo factores de riesgo para enfermedades crónicas?
3. ¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo de contraer enfermedades?
4. ¿Qué vacunas debo recibir para protegerme de las enfermedades?
5. ¿Cuándo debo acudir al próximo chequeo médico?

¿Por qué es importante mantener nuestras vacunas al día a medida que envejecemos?

A medida que envejecemos, nuestro sistema inmunológico no es tan fuerte como cuando éramos más jóvenes, lo que nos hace más vulnerables a las infecciones. Las vacunas pueden ayudar a evitar contraer enfermedades infecciosas graves o potencialmente mortales. Las vacunas son muy seguras. Los efectos secundarios más comunes de las vacunas son leves y pueden incluir dolor, hinchazón o enrojecimiento en el lugar de la inyección.

Cada país puede tener un calendario de vacunación ligeramente diferente según su edad. Normalmente hay 5 vacunas importantes para mantenerse al día a medida que envejecemos.

- Vacuna contra el COVID-19
- Vacuna contra la influenza (gripe)
- Vacuna contra la neumonía
- Vacuna contra el herpes zóster.
- Difteria, tétanos y tos ferina.





Es una buena idea mantener su propio registro de vacunación, enumerando los tipos y fechas de sus vacunas, junto con cualquier efecto secundario o problema.

Información sobre las enfermedades infecciosas que se pueden prevenir con la vacunación.

- **Covid 19** – El Covid 19 es una enfermedad respiratoria infecciosa causada por un virus. Los síntomas incluyen fiebre, tos y dificultad para respirar. Puede propagarse rápidamente de una persona a otra a través de pequeñas gotas de la nariz o la boca, que se expulsan cuando una persona con infección por Covid tose, estornuda o habla. Las personas pueden contraer COVID-19 si inhalan estas gotitas y al tocarse los ojos, la nariz o la boca después de tocar superficies u objetos que han sido contaminados por el virus Covid. Los adultos mayores tienen más probabilidades que las personas más jóvenes de enfermarse gravemente a causa del COVID-19. La enfermedad puede provocar una enfermedad grave y la muerte. Las vacunas contra el COVID-19 reducen el riesgo de contraer esta enfermedad. La vacuna también ayudará a evitar que nos enfermemos gravemente o tengamos que ir al hospital. ⁴
- **Influenza (gripe)** La gripe, abreviatura de influenza, es un virus que puede causar fiebre, escalofríos, dolor de garganta, congestión nasal, dolor de cabeza y dolores musculares. La gripe es muy grave cuando entra en los pulmones. Los adultos mayores corren un mayor riesgo de desarrollar complicaciones graves a causa de la gripe, como infección pulmonar (neumonía). La gripe se transmite fácilmente de persona a persona. El virus también cambia con el tiempo, lo que significa que podemos volver a contraerlo. Para garantizar que las vacunas contra la gripe sigan siendo eficaces contra el virus, la vacuna se actualiza cada año.
- **Vacuna contra la neumonía:** la enfermedad neumocócica es una infección grave que se transmite de persona a persona por el aire. A menudo causa neumonía en los pulmones y puede afectar otras partes del cuerpo. Los adultos mayores corren un mayor riesgo que las personas más jóvenes de enfermarse gravemente o morir de enfermedad neumocócica.
- **Herpes zóster:** el herpes zóster es causado por el mismo virus que la varicela. Si tuviste varicela, el virus todavía está en tu cuerpo. A medida que envejece, el virus podría volver a activarse y causar herpes zóster. El herpes

⁴ Organización Mundial de la Salud. Hoja de ruta del SAGE de la OMS sobre el uso de las vacunas contra la COVID-19 en el contexto de la variante ómicron y la inmunidad sustancial de la población. Actualizado en marzo de 2023 <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Vaccines-SAGE-Roadmap>

zóster afecta los nervios. Los síntomas comunes incluyen ardor y dolor punzante, hormigueo o picazón, así como una erupción cutánea con ampollas llenas de líquido. Incluso cuando la erupción desaparece, el dolor puede permanecer durante algún tiempo.

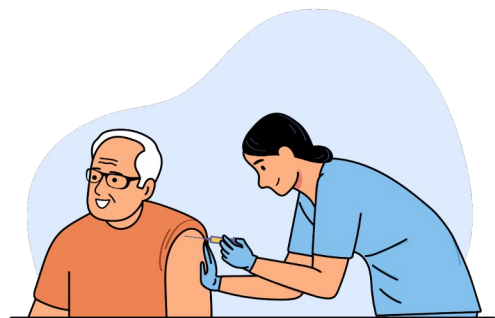
La vacuna contra el herpes zóster es segura y puede evitar que contraigamos el herpes zóster y el dolor que queda después de que el sarpullido ha desaparecido. Todos los adultos sanos de 50 años o más deben vacunarse con la vacuna contra el herpes zóster, que se administra en dos dosis. Incluso si hemos tenido varicela anteriormente, debemos recibir una vacuna contra el herpes zóster. Sin embargo, no debemos vacunarnos si actualmente tenemos herpes zóster, estamos enfermos o tenemos fiebre o un sistema inmunitario debilitado. Consulte con un proveedor de atención médica si no está seguro de qué hacer.

- **Difteria, tos ferina y tétanos**

La difteria es una enfermedad grave que puede afectar las amígdalas, la garganta, la nariz o la piel. Puede contraerse de una persona que tenga la infección y tosa o estornude. También puede infectarse al entrar en contacto con un objeto, como un juguete, que tenga bacterias.

La tos ferina, también conocida como tos ferina, causa ataques de tos violentos e incontrolables que dificultan la respiración. Puede transmitirse de persona a persona.

El tétanos es una enfermedad grave causada por una bacteria que vive en el suelo, la saliva, el polvo y el estiércol. La infección causa una tensión dolorosa de los músculos, generalmente en todo el cuerpo. Puede provocar el "bloqueo" de la mandíbula. Esto hace que sea imposible abrir la boca o tragar. El tétanos es una emergencia médica. Las bacterias pueden entrar en el cuerpo a través de un corte profundo, como los que se pueden contraer al pisar un clavo o a través de una quemadura. Si se hace un corte profundo mientras cultiva, trabaja en el jardín o en un ambiente sucio, es importante recibir una dosis de refuerzo de la vacuna contra el tétanos si no ha recibido una dosis de refuerzo en los últimos 10 años.



A continuación se presentan las recomendaciones globales de vacunación. Cada país puede tener pautas de vacunación ligeramente diferentes. Consulte con su proveedor de atención médica sobre las pautas de vacunación para personas mayores en su país

#	Vacuna ¿He recibido el curso completo de?	Horario	Actualización a la fecha	
			Sí	No
1	¿Vacuna contra el Covid 19?	<p>2 dosis primarias, luego una dosis de refuerzo de acuerdo con la pauta de vacunación de su país.</p> <p>En el caso de las personas mayores, estamos incluidos en grupos de alta prioridad ya que somos más vulnerables a la infección por Covid. Se recomienda que recibamos una dosis de refuerzo anual de la vacuna, 12 meses después de nuestra dosis anterior.</p> <p>Para las personas mayores que tienen una condición de salud crónica, se recomienda recibir una dosis de refuerzo 6 meses después de la dosis anterior</p>		
2	¿Vacuna anual contra la gripe?	Dosifico todos los años		
3	¿Vacuna contra la neumonía? Neumonía neumocócica	Dependiendo del tipo de vacuna que se administre, es posible que solo necesite recibir una dosis o 2 dosis y que la 2. ^a dosis se administre 12 meses después de la 1. ^a dosis.		
4	¿Vacuna contra el herpes zóster?	Dos dosis de la vacuna. La 2. ^a dosis se administra dentro de los 2 a 6 meses posteriores a la 1. ^a dosis		
5	¿Curso completo de DPT / o DTAP? (Difteria, tos ferina y tétanos)	Por lo general, se administran 3 dosis primarias en la primera infancia, luego una dosis de refuerzo cada diez años.		

6	Sarampión, paperas, rubéola (MMR)	Algunos países pueden recomendar una dosis de refuerzo de la vacuna triple vírica para las personas mayores que pueden no haber recibido una dosis cuando eran niños.		
---	-----------------------------------	---	--	--

Agregue las vacunas adicionales que se recomienden en su país.

#	Vacuna ¿He recibido el curso completo de?	Horario	Actualización a la fecha	
			SÍ	NO

2.10 ¿Qué puedo hacer para poder autocontrolar mi salud en casa?








El autocontrol de nuestra salud y bienestar es una parte importante del autocuidado. Nos ayuda a ser proactivos en el manejo de nuestra salud, identificar problemas temprano y buscar atención médica cuando sea necesario. El autocontrol también nos motiva a mantener prácticas de estilo de vida saludables. Hacer un plan de cuidado personal nos ayudará a controlar las cosas que son más importantes para nosotros. Sé realista, comienza seleccionando pequeñas opciones de estilo de vida, cambios que se ajusten a nuestra rutina diaria. Podemos agregar gradualmente nuevas opciones según sea necesario.





Consejos para hacer un plan de cuidado personal:

- Reflexionar sobre nuestro estado de salud actual. ¿Qué va bien? ¿Qué prácticas de estilo de vida se beneficiarían de la mejora? Utilice la lista de verificación de estilo de vida saludable de la sección anterior como guía de reflexión.
- Seleccione una o dos opciones de estilo de vida saludable que sean importantes para nosotros.
- Establezca metas específicas, por ejemplo, coma una porción de verduras todos los días.
- Es útil si trabajamos con un grupo de pares para mejorar las opciones de estilo de vida saludables. Podemos animarnos y motivarnos unos a otros.
- Identifica a un amigo que pueda apoyarnos y animarnos.
- Conviértalo en una práctica semanal para revisar y compartir nuestro progreso con nuestra(s) persona(s) de apoyo para el autocuidado.

- No nos desanimemos si no podemos alcanzar nuestros objetivos tan rápido como lo planeamos. Lo más importante es que mantenemos nuestro compromiso de hacer cambios positivos y continuamos trabajando para lograr nuestros objetivos. Celebra nuestros logros.
- Si no tenemos una máquina de medición de la presión arterial, básculas de pesaje u otros equipos, averigüe qué está disponible en nuestra comunidad. Es posible que los voluntarios de la comunidad puedan ayudarnos.
- Si tenemos una conexión a Internet y un teléfono Android, podemos encontrar aplicaciones gratuitas de monitoreo de salud en Google Play Store. Si esto no está disponible para nosotros, registre nuestro plan de estilo de vida saludable en un folleto. Agregue números útiles para los servicios de salud y atención, las personas de contacto, etc.

Ejemplo de un plan de estilo de vida saludable

Objetivo de salud	Lo que voy a hacer	Progreso				Notas
		Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	
Alimentación saludable Incluiré más verduras en mi dieta.	Coma al menos una taza de verduras con mis comidas diarias.					
Ejercicio regular Haré ejercicios de fortalecimiento muscular durante 10 minutos, dos veces por semana	Antes de almorzar, haré 10 minutos de sentadillas o subiré escaleras para fortalecer mis músculos.					
Dormir con regularidad						

Salud mental y bienestar Socializaré con amigos al menos una vez por semana.	Me uniré a mis amigos para jugar a las cartas todos los viernes.					
Adherencia a la medicación						
Monitoreo de la presión arterial						
Control de peso						

En la siguiente sección encontrarás consejos para preservar tu autoestima y dignidad. A medida que leas, piensa en lo que más valoras de ti mismo.

Sección 3: ¿Cómo podemos mantener nuestra autoestima y dignidad a medida que envejecemos?

<input checked="" type="checkbox"/> Mito	<input checked="" type="checkbox"/> Hecho
A medida que envejecemos, nos sentimos invisibles y menos valorados.	El envejecimiento es una fase natural y, a menudo, muy satisfactoria de nuestra vida. Todos estamos envejeciendo pase lo que pase. Nuestro valor no se basa en nuestra edad. Nuestra edad es simplemente un número y no influye en nuestro valor como ser humano. Preservar nuestra autoestima es una habilidad que no debemos abandonar a medida que envejecemos. Una buena autoestima incluye valorarnos a nosotros mismos y mantener nuestra dignidad e independencia a medida que envejecemos. Nuestra salud, capacidad cognitiva, sensación de control sobre nuestra vida e inclusión social apoyan nuestra autoestima. ⁵

3.1 ¿Qué nos hace perder la autoestima y la dignidad?

Varios eventos de la vida pueden afectar nuestra autoestima, la pérdida de seres queridos, problemas de salud, jubilación y una caída en nuestro estatus socioeconómico pueden llevarnos a sentimientos de soledad e irrelevancia y pueden afectar nuestra autoestima y desencadenar depresión.

La discriminación por edad también tiene un grave impacto en nuestra autoestima. La discriminación por edad es tener creencias injustas y falsas sobre las personas o discriminar a las personas en función de su edad. La discriminación es el trato injusto o prejuicioso de las personas y grupos en función de sus características (edad, raza, género, orientación sexual). La discriminación por edad está en todas partes en la sociedad e incluso en nosotros. Podemos ser edadistas con nosotros mismos (edadismo internalizado), o el edadismo puede ser edadismo sistémico (formas en que secciones de la sociedad, incluidos individuos, instituciones, leyes y políticas trabajan juntas para mantener actitudes, acciones o lenguaje edadista. Es común escuchar y leer actitudes negativas hacia el envejecimiento a través de las redes sociales, noticias y chistes. Sin embargo, esto no significa que debamos ignorar y aceptar un trato injusto debido a nuestra edad. La discriminación por

⁵ G. Flet y M. Heisel (2020). Envejecer y sentirse valorado versus prescindible durante la pandemia de COVID-19 y más allá: una revisión y comentario sobre por qué importar es fundamental para la salud y el bienestar de los adultos mayores. *Revista Internacional de Salud Mental y Adicciones* (2021) 19:2443–2469

edad es tan inaceptable como otros tipos de discriminación, por ejemplo, el racismo, el sexismo y las personas con discapacidad.⁶

Ejemplos de discriminación por edad

- **El edadismo autodirigido** es cuando "tomamos en serio" una actitud negativa hacia el envejecimiento que hemos experimentado por parte de los demás. Entonces podemos empezar a dudar de nosotros mismos y desarrollar una percepción negativa de nosotros mismos. Podríamos empezar a creer que somos una carga, o que no valemos nada en nuestra comunidad.
- **El edadismo sistémico** es cuando las normas, prácticas, políticas y leyes sociales son injustas y excluyen a los adultos mayores, como una edad de jubilación rígida sin tener en cuenta nuestra capacidad o deseo de trabajar; o la exclusión de los adultos mayores de las oportunidades de trabajo, la investigación de salud o las pólizas de seguro de salud que utilizan la edad como una exclusión.
- **La discriminación por edad también puede verse agravada por otras dimensiones de nuestra identidad, como el género, la raza y la situación socioeconómica, etc.**, que aumentan los efectos de la discriminación en nuestra vida personal, así como en nuestro acceso a servicios esenciales como la salud y la atención, la vivienda y la educación. Las mujeres mayores se ven especialmente afectadas por la desigualdad de género, el estatus socioeconómico y la discriminación por edad a medida que envejecemos.



Recuerde, sea cual sea la situación a la que nos enfrentemos, es importante reconocer que no somos impotentes.

Todos podemos tomar medidas para abordar los efectos negativos de la discriminación a los que nos enfrentamos.

3.2 ¿Cómo afecta la discriminación por edad a nuestra autoestima y dignidad?

Las actitudes, pensamientos y acciones edadistas hacen mucho más que insultarnos y hacernos sentir infravalorados. La discriminación por edad puede tener un efecto significativo en nuestra salud mental y física, nuestro sentido de autoestima,

⁶ S. Reid (2018) Discriminación por edad y edad. <https://www.helpguide.org/articles/aging-issues/ageism-and-age-discrimination.htm>

nuestra vida social e incluso nuestras finanzas. La discriminación por edad autodirigida también puede dar lugar a peores resultados de salud y a una recuperación lenta de la enfermedad. Además, si tenemos una baja autoestima, es más probable que nos involucremos en hábitos poco saludables como fumar y beber. La baja autoestima puede hacer que perdamos a nuestros amigos, afectar nuestra salud mental y crear barreras para acceder a los servicios de salud y atención.

Efectos en el bienestar social

La discriminación por edad puede provocar aislamiento social y soledad. Es posible que nos sintamos rechazados por los miembros de la familia y nos alejemos de los amigos y de los eventos sociales. La soledad puede provocar estrés, reducción de la calidad del sueño, debilitamiento del sistema inmunitario, mayor riesgo de enfermedades físicas y mentales y deterioro cognitivo. La discriminación por edad también puede provocar inseguridad financiera, como la pérdida de oportunidades laborales debido a nuestra edad y el aumento de los costos del seguro médico a medida que envejecemos.

¿Cómo podemos abordar la discriminación por edad?

En primer lugar, es importante que aceptemos que estamos envejeciendo. Es posible que las funciones de nuestro cuerpo no sean las mismas que solían ser. Es posible que tengamos más arrugas y canas. Es normal sentirse descontento con estos cambios. Sin embargo, debemos tratar de mantener todo en perspectiva, todavía tenemos mucha vida por vivir y mucho que ofrecer a nuestra familia, amigos, comunidad y sociedad.

Pruebe estos consejos para abordar la discriminación por edad.⁷

Consejo 1: Fortalecer los lazos intergeneracionales. Trate de pasar más tiempo con hijos, nietos, compañeros de trabajo más jóvenes u otras personas más jóvenes de nuestra comunidad. Aprender sobre ellos, sus puntos de vista y valores, y compartir los nuestros. Mantén la mente abierta y trata de entender los diferentes puntos de vista. Encuentre oportunidades para aprender nuevas habilidades de los más jóvenes, como la tecnología de Internet. Compartir nuestra experiencia y habilidades con los más jóvenes en función de sus intereses. Hacer cosas juntos ayuda a desarrollar amistades. Ayudar a los demás es una buena manera de fortalecer nuestra resiliencia.

Consejo 2: Rechaza las actitudes o acciones discriminatorias por edad. Si recibimos un comentario discriminatorio por edad o nos enfrentamos a la discriminación debido a nuestra edad, no permitamos que quede sin respuesta. No tenemos que estar a la defensiva ni enojados.

⁷ S. Reid (2018) Discriminación por edad y edad. <https://www.helpguide.org/articles/aging-issues/ageism-and-age-discrimination.htm>

Simplemente ofrezca un recordatorio amable y proporcione ejemplos para demostrar nuestro punto. Por ejemplo, si estamos haciendo ejercicio y una persona nos dice que no deberíamos hacerlo a nuestra edad, podemos responder: "Nos encanta hacer ejercicio, es bueno para nuestra salud y bienestar, la mayoría de los adultos mayores disfrutan de mantenerse activos y, a veces, las personas mayores están incluso más en forma que las personas mucho más jóvenes que nosotros".

Consejo 3: Desafíe las creencias injustas y falsas sobre las personas mayores Aunque es importante desafiar verbalmente los comentarios discriminatorios sobre la edad, también podemos demostrar con nuestras acciones prácticas que las creencias injustas y falsas sobre las personas mayores son falsas. Resistir estas creencias falsas mejora nuestra autoestima y reduce el riesgo de problemas de salud mental. Debemos tratar de mantener un sentido de independencia en muchas áreas de nuestra vida. Manténgase involucrado en los eventos y reuniones de la comunidad que nos importan. Únase a otras personas mayores y más jóvenes para tomar medidas contra la discriminación por edad y abogar por cambios en las prácticas, leyes y políticas sistémicas que excluyen a las personas mayores. Mantener un estilo de vida saludable y trabajar para lograr un envejecimiento saludable puede ayudarnos a seguir haciendo las cosas que son importantes para nosotros.

Consejo 4: Enfócate en lo positivo. Concéntrate en lo que hemos ganado en lugar de en lo que hemos perdido a medida que envejecemos. Supera los mensajes negativos eligiendo enfocarte en las cosas positivas de nuestras vidas. Por ejemplo, pensar en lo que hemos ganado a medida que envejecemos, por ejemplo, volvernos más asertivos, más pacientes, más comprensivos, etc. Envejecer no se trata solo de pérdida. Nuestras ganancias a medida que envejecemos suelen ser mayores.

Consejo 5: Gestiona el estrés Saber cómo gestionar nuestro estrés puede ayudarnos a mantener la confianza y a aumentar nuestra autoestima. También puede ayudarnos a contrarrestar los efectos físicos y mentales negativos del edadismo autodirigido, como la depresión y las enfermedades crónicas. **(Ver sección 2 sobre manejo del estrés).**

Consejo 6: Aprenda a lidiar con la discriminación en el trabajo La discriminación por edad en el trabajo ocurre cuando un supervisor o compañero de trabajo nos trata de manera menos favorable debido a nuestra edad, por ejemplo, se nos puede negar un trabajo debido a nuestra edad, ser ignorados para el ascenso debido a nuestra edad o ser objeto de burla por parte de los colegas. Considere si el incidente se debió a la discriminación por edad o si hubo otras razones. Mencione el problema directamente con sus colegas o supervisor. Podrían disculparse y ofrecer formas de corregir el error. Si no podemos encontrar una solución, averigüe quién está disponible

en su área para asesorarnos sobre qué medidas adicionales podemos tomar.

3.3 ¿Cómo podemos mantener y expandir nuestras conexiones sociales?

Los seres humanos necesitan conectarse con los demás. Las conexiones sociales son esenciales para nuestro bienestar y autoestima. Si bien a veces podemos sentirnos solos, prosperamos dentro de las relaciones y comunidades de personas. La soledad y el aislamiento pueden afectar nuestra salud mental y física, aumentar nuestro estrés y desencadenar ansiedad y depresión. La soledad y el aislamiento también aumentan nuestro riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.



¿Qué causa la soledad y el aislamiento?

Una variedad de factores pueden hacer que experimentemos soledad. Algunas causas de la soledad pueden estar relacionadas con la forma en que nos vemos a nosotros mismos y al mundo que nos rodea. Otras causas son externas, como el lugar donde vivimos, nuestras limitaciones físicas y las acciones de los demás. Algunas personas son más propensas a enfrentar la soledad y el aislamiento que otras. Por ejemplo, las personas con identidades de género diferentes (LGBTQ+) pueden experimentar más exclusión social, y las personas que viven con discapacidades y los adultos mayores con enfermedades crónicas pueden sentirse más aislados físicamente.

Los factores externos incluyen vivir en una zona rural con grandes distancias entre nosotros y nuestros vecinos, un sistema de transporte deficiente; vivir en una zona urbana con una planificación deficiente, contaminación atmosférica y acústica, y múltiples barreras para que nosotros, otras personas mayores y personas con discapacidad podamos viajar y movernos. Trasladarse a la zona como migrante o refugiado; Perder a nuestra pareja de toda la vida o a un amigo cercano puede

llevar a una sensación de aislamiento; Pasar demasiado tiempo en las redes sociales también puede aumentar nuestra soledad.

Factores internos: la timidez, la baja autoestima, las limitaciones del lenguaje o los problemas de audición o visión pueden desanimarnos a conocer gente nueva o a participar en eventos sociales. Esto puede llevar al autoaislamiento, aunque realmente queramos relacionarnos con los demás.

Debido a que hay tantas causas diferentes de soledad y aislamiento social, no hay soluciones rápidas. Sin embargo, al probar varias estrategias de afrontamiento, podemos encontrar formas de mantenernos conectados.

Pruebe estos consejos para superar la soledad y el aislamiento social:

Consejo 1: Ampliar nuestra red social. Ya sea que nos acabemos de mudar a una nueva área o simplemente sintamos una falta de apoyo social, formar nuevas conexiones puede ayudarnos a superar los sentimientos de soledad. Pregunte por clubes o grupos a los que unirse en la zona. Puede haber clubes específicos para personas mayores o clubes intergeneracionales que brindan la oportunidad de que las personas mayores y jóvenes interactúen. Piense en aprender nuevas habilidades que disfrutaríamos, como cocinar, jardinería, nadar, hacer manualidades, bailar, etc. O piense en enseñar estas habilidades a otras personas. Considere la posibilidad de ofrecerse como voluntario en su comunidad para algo que realmente nos importe. Si usamos las redes sociales, por lo general podemos encontrar amigos perdidos hace mucho tiempo y volver a conectarnos con ellos.

Consejo 2: Superar nuestros miedos a la hora de socializar. Lo que sentimos con nosotros mismos puede marcar una gran diferencia en la forma en que nos relacionamos con los demás. Si creemos que somos aburridos, raros o agobiantes, podríamos dudar en acercarnos. Cuando nos sentimos ansiosos por socializar, podemos tener miedo de no poder controlar nuestro ataque de pánico.

Pruebe estos pasos: reduzca la velocidad, comience concentrándose en nuestra respiración, inhale lentamente y exhale durante más tiempo. Este tipo de ejercicio de respiración puede calmar nuestros nervios y reducir los latidos rápidos del corazón. Trata de reducir el ritmo de nuestra conversación. Usa pausas para ordenar nuestros pensamientos. Cambiar nuestro enfoque de nosotros mismos a escuchar atentamente a otras personas. Siente curiosidad por lo que dice la otra persona. Veremos mejoras con el tiempo.

Consejo 3: Aborda los problemas de salud mental. Pueden llevarnos a autoaislarnos y aumentar nuestros sentimientos de soledad. Aprender todo lo que podamos sobre nuestra afección, las opciones de tratamiento y las

prácticas de cuidado personal. **(Consulte la sección 2 y la sección 4 para obtener más información sobre la salud mental).**

Consejo 4: Usa la tecnología para superar el aislamiento. Las interacciones cara a cara son muy importantes para nuestro bienestar mental. Socializar con los demás promueve sentimientos positivos y contrarresta el estrés.

Sin embargo, no todos somos capaces de disfrutar de este tipo de interacciones con regularidad. Si vivimos en una zona rural y tenemos acceso a una conexión a Internet y a un teléfono Android, podemos utilizar Internet para conectarnos con amigos y familiares, e incluso unirnos a clubes y foros en línea con personas que tienen intereses similares. Si no estás familiarizado con el uso de Internet para comunicarte, identifica a una persona en tu comunidad que pueda ayudarte a enseñarte las habilidades que necesitas. Los jóvenes suelen ser muy hábiles con las aplicaciones de Internet y las redes sociales y disfrutan compartiendo sus habilidades.

Usar dispositivos de asistencia/tecnología para reducir las barreras a las interacciones sociales.

Ciertas discapacidades, como la audición o la pérdida de la vista, se asocian con la soledad y el aislamiento. El uso de herramientas de asistencia puede facilitar la socialización. Algunos ejemplos incluyen sistemas de texto a voz para personas que no hablan, audífonos para personas con pérdida auditiva, dispositivos electrónicos de fluidez para personas que pueden tener una discapacidad del habla y tableros de comunicación para personas con habilidades lingüísticas limitadas. Nunca se es demasiado viejo para aprender a usar estas herramientas. Conozca sus opciones y no se avergüence de pedir ayuda y orientación a sus amigos y proveedores de servicios en su comunidad.



Conclusión clave: cuanto más tomemos la iniciativa de acercarnos, mayores serán nuestras posibilidades de superar la soledad.

3.4 ¿Cómo podemos mantener la higiene personal y el aseo personal?

Tener una buena higiene personal contribuye a nuestra autoimagen positiva, bienestar y confianza. Una buena higiene personal también ayuda a prevenir enfermedades y a mejorar nuestra aceptación social.

Baño

Tomar un baño o ducha regular y cuidar nuestro cabello, uñas e higiene bucal es agradable y relajante.



Cuidado de la piel

Nuestra piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo. Su función principal es proteger nuestro cuerpo de gérmenes e infecciones. La piel también ayuda a regular nuestra temperatura corporal y es nuestro órgano sensorial más grande. A medida que envejecemos, la función protectora de nuestra piel disminuye y nuestra piel se vuelve menos elástica, más fina y produce menos aceites para hidratarla. Nuestra piel también pierde grasa y ya no se ve tan tersa y tersa como antes. Puede volverse más seco, picar y ser más susceptible al daño. Los rasguños, cortes o protuberancias pueden tardar más en sanar.



Estos cambios hacen que un buen cuidado de la piel sea esencial. Si mantenemos nuestra piel limpia y seca ayudará a evitar el picor y la irritación. Una alimentación saludable, que incluya muchas verduras y frutas, ayudará a mantener una piel sana. Si nuestra piel es muy seca, podemos probar a utilizar crema hidratante o hierbas naturales como el aloe vera o el aceite de coco o utilizar un jabón suave.

Pruebe estos consejos para el cuidado de la piel.

- Algo de sol es bueno para nosotros, pero debemos evitar permanecer demasiado tiempo bajo la luz solar brillante para evitar daños en la piel. Debemos usar un sombrero para protegernos la cara y los ojos, y mangas largas para proteger nuestros brazos.
- Revise regularmente nuestra piel para ver si hay cambios en lunares, marcas de nacimiento o nuevos crecimientos como: forma irregular, una mitad del crecimiento se ve diferente de la otra mitad, bordes irregulares alrededor del

crecimiento, cambios de color o más de un color en el crecimiento, el tamaño del crecimiento es mayor que el tamaño del borrador del lápiz; El crecimiento está cambiando de forma o tamaño o se vuelve picazón y sensible al tacto. Si encuentra alguno de estos signos, consulte con su proveedor de atención médica lo antes posible para asegurarse de que no se trate de cáncer de piel.

- Si tenemos diabetes, debemos tener un cuidado especial de nuestra piel, podemos desarrollar una infección más fácilmente. Busque atención médica inmediata para una infección de la piel o las uñas, ya que puede volverse grave rápidamente. Si tenemos diabetes, debemos revisar nuestros pies cuidadosamente todos los días para ver si hay pequeños cortes o rasguños. Trate los cortes, rasguños y heridas de inmediato, lave suavemente el área con agua y jabón y cubra la herida con un vendaje de gasa limpio. Para ayudar a que la piel sane, limpie la herida todos los días. Si no se cura después de unos días o empeora, busque atención médica.

Vestirse y aseo personal

Un mito común es que a medida que envejecemos, tenemos menos interés en cómo nos vemos y nos enfocamos más en la ropa cómoda. El hecho es que la vestimenta y el aseo siguen siendo muy importantes para nosotros a medida que envejecemos. Es una forma de expresar nuestra personalidad, aumentar nuestra confianza, autoestima y dignidad. No existe la necesidad de vestirse para nuestra edad, como usar colores apagados y estilos conservadores. Debemos vestir lo que nos haga felices y disfrutar eligiendo los colores y el estilo que nos guste.

El cuidado del cabello sigue siendo importante a medida que envejecemos.

Un buen corte de pelo puede proporcionar un enorme impulso a nuestra confianza y hacernos sentir maravillosos. Cortarse el pelo también es una buena ocasión para socializar. A menudo podemos hacernos la manicura de las uñas en el mismo lugar. Atrévete si llevas años con el mismo peinado, prueba nuevos estilos y colores. Mantener nuestro cabello en buen estado nos ayuda a sentirnos bien. Prueba a utilizar hierbas y aceites naturales como acondicionadores, como el aceite de coco, el aloe vera, el aceite de jojoba y el aceite de limoncillo. Llevar una dieta nutritiva también mejorará el estado de nuestro cabello.

¿Cómo puedo cuidar mis dientes y mi boca?

El cuidado de nuestra boca y dientes es una parte importante de nuestra práctica diaria de higiene. Un buen cuidado de los dientes contribuye a nuestra confianza y sensación de bienestar y es vital para apoyar nuestro disfrute de comer. A medida que envejecemos, tenemos cada vez más problemas de dientes y encías, especialmente si no podemos acceder a un tratamiento dental preventivo. Si

tenemos acceso a un dentista, la prevención de la enfermedad de los dientes y las encías es mejor y más barata que esperar a ir cuando tenemos un problema. Lo ideal es intentar visitar al dentista cada 6 meses para que nos limpien y descalcifiquen los dientes.

Para mantener la salud de los dientes y las encías, debemos cepillarnos los dientes al menos dos veces al día para eliminar la comida atrapada entre los dientes. Nuestros dientes deben cepillarse de arriba a abajo en lugar de de lado a lado. La placa amarilla que se forma donde los dientes se unen con las encías debe rasparse si es posible. La placa contiene bacterias, que contribuyen a la caries dental y la enfermedad de las encías. Limpiar debajo de las encías con regularidad pasando un hilo fino y fuerte (hilo dental) entre los dientes ayudará a evitar este problema.



Conclusión clave: Reduzca el consumo de alimentos dulces y bebidas carbonatadas. El consumo de azúcar aumenta el riesgo de caries.

Si tenemos dentaduras postizas, debemos limpiarlas con pasta de dientes y un cepillo y enjuagar bien. Guárdalos en un recipiente con agua fría por la noche. Enjuagarse la boca con una solución de agua salada o bicarbonato de sodio varias veces al día ayudará a refrescar el aliento y prevenir infecciones. Aplícate vaselina en los labios para evitar que se sequen y se agrieten. Es posible que las dentaduras postizas deban reemplazarse cada pocos años, dependiendo de qué tan bien continúen quedando bien en su boca. Consulte con su dentista si siente que su dentadura postiza está floja o le roza las encías y le causa dolor.

3.5 ¿Cómo podemos manejar los problemas de vejiga e intestino a medida que envejecemos?

Este es un mito común sobre los problemas de vejiga e intestinos.

<input checked="" type="checkbox"/> Mito	<input checked="" type="checkbox"/> Hecho
No podemos evitar los problemas de vejiga e intestino cuando envejecemos. Solo tenemos que soportarlos.	Los problemas de vejiga e intestino no son una parte inevitable del envejecimiento. Hay muchas cosas que podemos hacer para mejorar nuestra situación. No debemos sentirnos avergonzados de buscar ayuda.

Infecciones del tracto urinario

Las infecciones del tracto urinario (ITU) son infecciones bacterianas que afectan el sistema urinario, incluyendo la vejiga y los riñones. A medida que envejecemos, tenemos un mayor riesgo de infecciones urinarias debido al proceso de envejecimiento en nuestro suelo pélvico, que soporta nuestra vejiga y el tubo de salida.

¿Cuáles son los signos y síntomas de una infección de las vías urinarias?

Busque el consejo inmediato de un proveedor de atención médica si creemos que puede tener una infección urinaria, como:

- Orinar con frecuencia,
- Dolor o malestar en la parte inferior del abdomen,
- Impulsos repentinos de orinar,
- Sensación de que no puede vaciar la vejiga por completo,
- Orina turbia, maloliente o que contiene sangre,
- Sentirse mal, con dolores y molestias y cansancio.

Estos son algunos consejos que pueden ayudar a reducir el riesgo de infecciones urinarias:

- **Manténgase hidratado:** Beba suficiente líquido para prevenir la deshidratación. La ingesta suficiente de agua promueve la producción de orina y elimina las bacterias.
- **Practique una buena higiene:** Mantenga el baño regular y la limpieza del área genital. Es importante limpiarse de adelante hacia atrás después de usar el baño para evitar la propagación de bacterias desde el área anal hasta la vejiga.

- **Vaya al baño tan pronto como sea necesario:** evite retener la orina durante períodos prolongados. Practica orinar de manera regular y oportuna.
- **Evite los productos de higiene irritantes:** los jabones fuertes, las duchas y los polvos pueden irritar nuestra salida de orina y aumentar el riesgo de infecciones urinarias. Use un jabón suave en el área genital.
- **Evita el estreñimiento:** Una dieta rica en fibra, la ingesta de líquidos y la actividad física facilitan los movimientos intestinales regulares y previenen el estreñimiento.
- **Tome descansos regulares para ir al baño:** Vaciar la vejiga a intervalos regulares ayuda a prevenir la multiplicación de bacterias en el tracto urinario.
- **Los chequeos anuales de detección de salud** pueden ayudar a identificar y controlar las afecciones subyacentes que pueden contribuir a las infecciones urinarias.

Los problemas de vejiga e intestinos tienden a aumentar con el envejecimiento. La vergüenza por los problemas de vejiga e intestinos nos impide acceder a la ayuda para controlarlos. Siempre hay cosas que se pueden hacer para mejorar la situación. Si no se trata, el estreñimiento y la incontinencia urinaria y fecal pueden afectar significativamente nuestra calidad de vida.⁸

Problemas comunes de la vejiga

- **La incontinencia urinaria** es una pérdida del control de la vejiga, lo que significa que a veces orinamos sin querer. Es causada por una variedad de problemas de la vejiga. Las infecciones del tracto urinario, como la cistitis, causan un impulso repentino de ir al baño y una sensación de ardor al orinar.
- Levantarse para orinar con frecuencia durante la noche se llama nicturia. Esto puede perturbar nuestro sueño y hacer que nos sintamos cansados durante el día.
- **La incontinencia de urgencia** es cuando necesitamos ir al baño con urgencia, y puede ser difícil llegar a tiempo. La incontinencia de urgencia también hace que vayamos al baño con más frecuencia. A menudo es causada por una vejiga hiperactiva.
- **La incontinencia urinaria de esfuerzo** se produce cuando orinamos un poco al toser, estornudar, reír o hacer ejercicio, incluso al caminar suavemente. Es causada por una salida débil de la vejiga y debilidad de los músculos del suelo pélvico que sostienen la vejiga. Las mujeres a menudo experimentan esto debido a daños en el suelo pélvico durante el parto. Los músculos debilitados de la inundación pélvica también pueden causar un "deslizamiento hacia abajo" (prolapso) del útero, la vejiga o el intestino. Las mujeres también se ven afectadas después de la



⁸ Age UK (2022) Problemas de vejiga e intestino.

https://www.ageuk.org.uk/globalassets/age-uk/documents/information-guides/ageukig15_bladder_bowel.inf.pdf

menopausia por la pérdida de hormonas que mantienen sanos el útero, la vejiga y la vagina. Los hombres pueden experimentar incontinencia urinaria de esfuerzo cuando se han sometido a una operación en la glándula prostática.

- En los hombres mayores de 50 años, los problemas de vejiga pueden ser un signo de un problema de la glándula prostática. Si tiene un flujo de orina más débil, debe visitar a su proveedor de atención médica para verificar el problema. Si notas sangre en la orina o sientes dolor al orinar, también debes consultar a tu proveedor de atención médica lo antes posible.

Problemas intestinales comunes

Muchos de nosotros nos estreñimos o tenemos malestar estomacal de vez en cuando. Sin embargo, si alguno de estos problemas ocurre regularmente o comienza a afectar su vida diaria, debemos consultar a nuestro proveedor de atención médica.

El estreñimiento es un tipo común de problema intestinal cuando las heces se vuelven duras y difíciles de expulsar. El estreñimiento puede ser causado por no comer suficiente fibra en su dieta; no beber lo suficiente; no estar lo suficientemente activo; ciertos medicamentos como algunos analgésicos; no poder ir al baño o posponer ir incluso cuando hay ganas de hacerlo; enfermedades neurológicas, como el Parkinson y enfermedades intestinales como el síndrome del intestino irritable (SII).

La diarrea es frecuente, urgente, caca acuosa que puede provocarnos un accidente si no encontramos el baño a tiempo. La diarrea tiene muchas causas, como el uso excesivo de laxantes, una infección bacteriana o viral, o el síndrome del intestino irritable u otras enfermedades intestinales.

La incontinencia intestinal es cuando no podemos controlar nuestros movimientos intestinales y algunas heces se escapan accidentalmente. Por lo general, es un síntoma de una afección médica subyacente, por ejemplo, estreñimiento, diarrea y accidente cerebrovascular. La incontinencia intestinal también puede ser causada por debilidad muscular o daño a los músculos que controlan el ano. Algunas mujeres que sufrieron daños en el suelo pélvico durante el parto pueden desarrollar incontinencia intestinal más adelante en la vida.

Cáncer de intestino: nuestro riesgo de cáncer de intestino aumenta a medida que envejecemos. Los síntomas del cáncer de colon pueden incluir sangre en nuestras heces, cambios en nuestros hábitos intestinales y dolor, hinchazón o malestar en la parte inferior del abdomen. Si tenemos problemas intestinales durante más de 4 semanas, debemos ir a ver a nuestro proveedor de atención médica.

¿Cuáles son los tratamientos para los problemas de vejiga e intestinos? El tratamiento dependerá del tipo de problema que estemos experimentando. Lo que

funciona variará de una persona a otra. A veces se necesitará más de un tratamiento.

- **Los ejercicios del suelo pélvico** pueden ayudar con la incontinencia de esfuerzo y la incontinencia de urgencia al fortalecer los músculos que rodean la vejiga o el intestino.
- **El entrenamiento de la vejiga o los intestinos** implica aprender técnicas para retener la orina durante más tiempo para que podamos usar el baño con menos frecuencia y obtener el control de nuestra vejiga. El entrenamiento intestinal implica establecer un horario regular para defecar y estimular nuestros intestinos para que se vacíen.
- **Puede haber medicamentos disponibles para diferentes tipos de incontinencia.** Hable con su proveedor de atención médica. No compre medicamentos usted mismo.
- **La cirugía puede ser una opción para algunas personas** si otros tratamientos no han funcionado.

Nota: Consulte el apéndice para obtener enlaces a folletos sobre ejercicios del suelo pélvico para hombres y mujeres y pautas de entrenamiento de la vejiga. Pídele ayuda a un proveedor de atención médica.



Consejos de cuidado personal para el cuidado de los problemas de vejiga e intestinos:

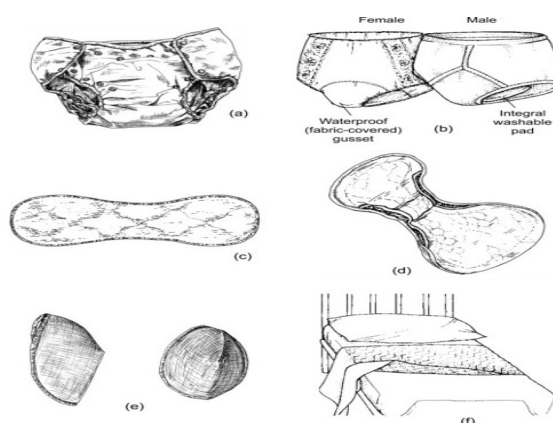
- Si con frecuencia necesitamos levantarnos al baño por la noche, intente beber menos en las horas antes de irnos a dormir.
- Reduzca el té, el café y las bebidas gaseosas; También, las bebidas alcohólicas o con edulcorantes artificiales ya que pueden irritar nuestra vejiga y hacerla más activa.
- Dejar de fumar disminuye el riesgo de cáncer de vejiga y reduce la tos, que puede ejercer presión sobre los músculos del suelo pélvico.
- Mantén un peso saludable. El sobrepeso ejerce presión y puede debilitar los músculos del suelo pélvico.
- Evite el estreñimiento comiendo muchos alimentos ricos en fibra y asegurándose de beber mucho líquido.
- Mantenernos tan activos y móviles a medida que envejecemos ayudará a mantener nuestro intestino sano.
- Pregúntele a nuestro proveedor de atención médica si algún medicamento que estemos tomando podría estar alterando nuestra vejiga.

Productos para la incontinencia. Antes de comenzar a usar productos para la incontinencia a largo plazo, es importante identificar la causa de nuestro problema. Es posible que haya un tratamiento que pueda ayudar. Es posible que nuestro proveedor de atención médica local pueda informarnos sobre el tipo de productos y dispositivos disponibles en nuestra área. En algunos países, el sistema de salud o las organizaciones de la sociedad civil pueden proporcionar productos para la incontinencia de forma gratuita. También es posible que pueda comprar productos para la incontinencia en farmacias y supermercados, pero serán más caros. Otra opción es la compra en línea de productos para la incontinencia, que son mucho más baratos pero requieren que compres al por mayor. Como el enlace al sitio web de compras en línea de Ali Baba a continuación:

https://www.alibaba.com/premium/incontinent_care_products.html?p4phangyebuliu=1&src=sem

Hay una variedad de almohadillas, pantalones y otros productos. Averigüe qué está disponible en su área.

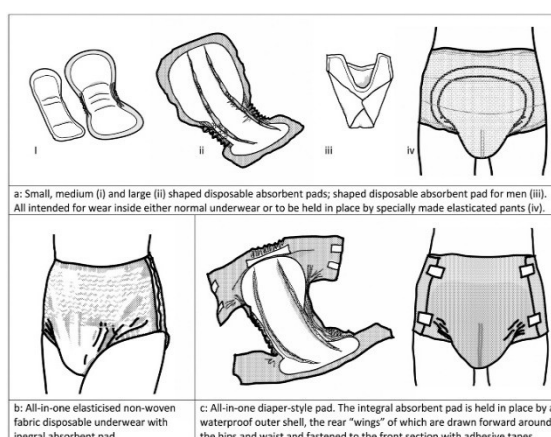
Hombres y mujeres pueden utilizar los siguientes: productos lavables como compresas reutilizables; almohadillas todo en uno con respaldo de plástico y parches adhesivos para sellar los lados; Para los hombres, hay una gama de productos que se ajustan sobre el pene y recogen la orina en una bolsa atada a la pierna; Los hombres también pueden usar almohadillas y pantalones, o bolsas de goteo.



Adapte su sala de estar para que sea más fácil usar el inodoro: considere

agregar barras de apoyo a la pared del inodoro para proporcionar soporte para ir al baño. Use tapetes antideslizantes en los pisos de baldosas. Haga una funda para el asiento del inodoro para que sea más alto y fácil sentarse y ponerse de pie. Considere

hacer una silla con inodoro con una bacinilla para ponerla al lado de la cama por la noche para que sea más fácil ir al baño. Mantenga un balde de plástico con tapa cerca de la cama para que sea más fácil desechar las almohadillas sucias por la noche. Adapte la ropa para que sea más fácil de manejar al ir al baño, como usar bandas elásticas en la cintura de los pantalones.



Mantener una buena higiene personal y comodidad al manejar la incontinencia.

- Lave la piel con regularidad y séquela cuidadosamente con un paño suave o una toalla.
- Cambie las almohadillas con regularidad y deséchelas de manera segura.
- Si son almohadillas y pantalones lavables, asegúrese de enjuagarlos bien para eliminar todo el detergente en polvo y secarlos bien a la luz del sol.
- Usa una crema protectora para proteger tu piel, como la vaselina.
Si la piel se enrojece o duele, asegúrese de que la almohadilla se ajuste correctamente y no frote. Evite las alergias cutáneas causadas por el detergente en polvo. Si la piel se rompe, puede provocar una infección cutánea. Busca atención de un proveedor de atención médica.
- Mantenga la ropa o las sábanas mojadas en un balde con tapa hasta que se laven. Limpie los derrames rápidamente.
- El olor de la incontinencia intestinal es más difícil de ocultar. Cambie las almohadillas sucias lo antes posible y colóquelas en una bolsa sellada.
- Una dieta sana y equilibrada y muchos líquidos pueden ayudar a mantener la piel sana.

3.6 ¿Cómo podemos prevenir las caídas?

Aquí hay un mito común sobre las caídas.

<input checked="" type="checkbox"/> Mito	<input checked="" type="checkbox"/> Hecho
Las personas mayores se preocupan demasiado por caerse.	De hecho, es posible que no nos preocupemos lo suficiente por las caídas. Cada año se estima que uno de cada tres adultos de 65 años o más sufre una caída. Y aproximadamente una de cada tres personas mayores que se caen sufre lesiones de moderadas a graves (fracturas de cadera o traumatismos craneales). Sin embargo, a menudo pensamos que caerse es un problema de otra persona. No somos conscientes de las precauciones que debemos tomar en nuestro hogar donde ocurren la mayoría de las caídas.

¿Cuáles son las causas de las caídas?

Las causas comunes de las caídas incluyen riesgos de seguridad en el hogar, como superficies resbaladizas, mala iluminación; y problemas físicos como mala visión; problemas de audición, reflejos más lentos, debilidad muscular en las piernas, pérdida del equilibrio, mareos debido a



Las caídas pueden afectar gravemente nuestra salud y bienestar.

Una caída puede suceder muy rápidamente cuando menos lo esperamos. Resbalar en un piso mojado o caerse por un escalón puede romper un hueso o causar una lesión en la cabeza.

A medida que envejecemos, un hueso roto o una lesión en la cabeza pueden

causar problemas de salud más graves y pueden causar discapacidad o dependencia de medicamentos o enfermedades crónicas y problemas en los pies.

Consejos para prevenir una caída.

Si cuidamos bien nuestra salud, podemos reducir el riesgo de caídas.

- **Mantente en forma y activo.** El ejercicio regular mejora nuestros músculos y nos hace más fuertes. El ejercicio también ayuda a mantener flexibles nuestras articulaciones, tendones y ligamentos. Las actividades leves que soportan peso, como caminar o subir escaleras, pueden retrasar la pérdida

ósea de la osteoporosis (pérdida de masa ósea), una enfermedad que debilita los huesos y los tiene más probabilidades de romperse.

- **Debido a ejercicios regulares de entrenamiento de equilibrio y fuerza.** (Consulte la sección 2 para obtener más información)
- **Llevar una dieta sana y equilibrada** , sobre todo asegurarnos de que consumimos suficientes alimentos con calcio y vitamina D para ayudar a proteger los huesos (ver sección 2 para más información)
- **Revise los medicamentos:** hable con un proveedor de atención médica para verificar si nuestros medicamentos pueden causar mareos.
- **Revise la vista y el oído:** la visión y el oído deficientes pueden aumentar el riesgo de caídas. Use anteojos y audífonos según lo recetado.
- **Hacer que nuestro hogar sea más seguro contra caídas,** eliminar los peligros de tropiezos, como alfombras sueltas, desorden y cables. Instale luces adicionales según sea necesario.
- **Instale barras de apoyo y pasamanos** en el inodoro, el baño y las escaleras. No use colchonetas deslizantes para bañarse e ir al baño.
- **Use calzado adecuado:** Use zapatos que sean cómodos, brinden buen soporte y tengan suelas antideslizantes.
- **Use dispositivos de asistencia:** como un bastón para caminar o andadores, según sea necesario.
- **Mantente hidratado:** para prevenir los mareos bebiendo mucha agua.

¿Qué debo hacer si me caigo?

Ya sea que esté en casa o en otro lugar, una caída repentina puede causarle ansiedad y molestia. Mantenga la calma tanto como sea posible y haga lo siguiente:

- Respirar. Respira profundamente varias veces para ayudarte a relajarte. Permanezca quieto en el suelo o en el suelo durante unos momentos para recuperarse del impacto de la caída.
- Decide si estás herido. Evite tratar de levantarse demasiado rápido.
- ¿Hay alguien en la casa o cerca a quien pueda llamar para pedir ayuda?
- Si está solo y cree que puede moverse de manera segura sin ayuda, gírese de lado. Descanse de nuevo mientras su cuerpo y su presión arterial se ajustan. Levántate lentamente sobre las manos y las rodillas y gatea hacia una silla de estudio.
- Coloque las manos en el asiento de la silla, luego deslice un pie hacia adelante para que quede plano en el suelo. Mantén la otra pierna flexionada para que la rodilla quede en el suelo. Desde esta posición de rodillas, levántese lentamente y gire su cuerpo para sentarse en la silla.
- Si está solo y no se siente seguro para moverse, trate de ponerse en una posición cómoda y espere a que llegue la ayuda.
- Si vives solo, es una buena idea prepararte con anticipación en caso de que tengas una caída. Si tiene un teléfono móvil, manténgalo cerca de usted.

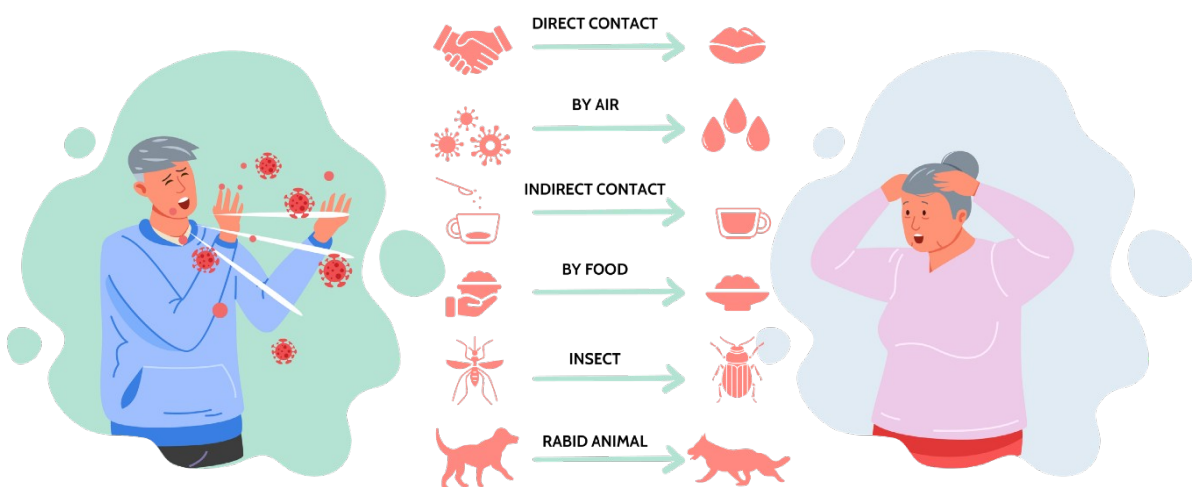
Organice un contacto diario con un miembro de la familia o un amigo en su comunidad.

En la siguiente sección aprenderás cómo prevenir enfermedades infecciosas comunes. A medida que lea, piense en las enfermedades infecciosas más comunes en su área y cómo puede protegerse.

Sección 4: ¿Cómo puedo prevenir las enfermedades infecciosas (enfermedades transmisibles)?

A medida que envejecemos, nuestro sistema inmunológico se debilita, lo que nos hace más vulnerables a las enfermedades infecciosas, especialmente si tenemos una condición de salud crónica o un estilo de vida poco saludable. Las enfermedades infecciosas (enfermedades transmisibles) son causadas por gérmenes diminutos que solo se pueden ver bajo un microscopio, como: bacterias, virus, parásitos y hongos. Es importante que tomemos precauciones para evitar infecciones, ya que pueden causar enfermedades graves, crear problemas de salud crónicos, poner en peligro la vida y propagarse a otras personas.

4.1 ¿Qué son las infecciones por enfermedades transmisibles?



Las enfermedades infecciosas se pueden transmitir de varias maneras:

1. Contacto directo entre personas a través del tacto o intercambio de fluidos corporales, o un rocío de gotitas de los pulmones al toser o estornudar, por ejemplo, Covid 19, neumonía, gripe y tuberculosis, enfermedades de transmisión sexual.
2. La propagación indirecta de la infección puede ser a través de la propagación de gérmenes en el aire a través de partículas de polvo o gotitas de los

pulmones, al tocar objetos que han sido contaminados por gérmenes, como manijas de puertas y superficies;

3. Alimentos y agua contaminados; por ejemplo, intoxicación alimentaria, cólera, disentería.
4. Picaduras de insectos como mosquitos; por ejemplo, malaria, dengue, rabia;
5. Contacto de animal a persona; rabia, toxoplasmosis.
6. El suelo, el agua y la vegetación también contienen gérmenes infecciosos que pueden transferirse a las personas. Por ejemplo, la bacteria del tétanos vive en el suelo y puede infectarnos a través de una herida en la piel, el anquilostoma.

4.2 ¿Cómo podemos prevenir las enfermedades infecciosas comunes?

A continuación, te damos 10 sencillos consejos que nos ayudarán a prevenir enfermedades infecciosas.

1. Manténgase al día con las vacunas (**Ver sección 2**)

2. **Practique una buena higiene** , como lavarse las manos regularmente. La transmisión de mano a cara y de mano a boca se encuentran entre las formas más comunes de propagación de enfermedades infecciosas.

Lávese bien las manos

Lavarnos las manos a fondo y enérgicamente con agua corriente y jabón durante al menos 20 segundos, seguido de un secado a mano con una toalla limpia o un secado moviendo las manos en el aire.

Si no tenemos agua y jabón con usted, use un desinfectante de manos o una toallita con alcohol.



1
Palm to palm



2
The backs of hands



3
In between the fingers



4
The back of the fingers



5
The thumbs



6
The tips of the fingers

Fuente: [NHS](#)

3. Cubrirnos la boca con el codo al toser o estornudar para evitar que los gérmenes infecten a otros.
4. **Quédate en casa si nos sentimos enfermos.** Usar una mascarilla para ayudarnos a evitar contraer una enfermedad respiratoria infecciosa y evitar que infectemos a otros. Llevar siempre una mascarilla si tenemos dolor de garganta, secreción nasal, tos o estornudos
5. **Los** gérmenes prosperan en prácticamente todos los alimentos, especialmente en los alimentos que se dejan a temperatura ambiente (**ver sección 2**)

6. **Evite compartir artículos personales** como cepillos de dientes, toallas, maquinillas de afeitar, pañuelos y cortaúñas. Pueden transportar gérmenes como bacterias, virus, hongos y parásitos.
7. **Viaje seguro:** las enfermedades infecciosas se pueden contraer fácilmente mientras se viaja a otros lugares o países. Tenga cuidado con el agua: use agua potable embotellada si no estamos seguros de que el agua del grifo sea segura. **Evite la carne, las aves y el pescado crudos y crudos.** Lave o pele la fruta antes de comerla. Evite comer ensaladas en lugares donde no se pueda garantizar una preparación limpia. Consulte con nuestro proveedor de atención médica sobre la vacuna que podríamos necesitar cuando viajemos a otro país.
8. Practique sexo seguro **(vea la sección 6)**
9. **Evite las enfermedades transmitidas por animales:** protéjase contra las picaduras de mosquitos usando repelente de insectos, mosquiteros y usando camisas de manga larga y calcetines o pantalones de pierna larga. Asegurarse de que si tenemos mascotas, estén al día con las vacunas contra la rabia.
10. Practique una buena higiene y lávese las manos con regularidad en hospitales y servicios ambulatorios. Las infecciones intrahospitalarias son una causa importante de enfermedad y muerte porque los centros de salud pueden convertirse en caldo de cultivo para las infecciones.

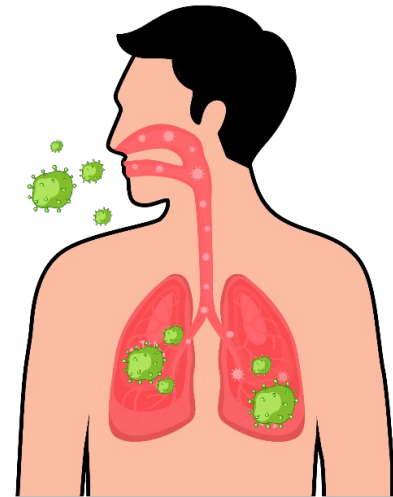
Para más información sobre las enfermedades infecciosas comunes que pueden protegerse con la vacunación: Covid 19, gripe, neumonía, herpes zóster, difteria, tétanos y tos ferina, (Ver sección 2).

Otra enfermedad infecciosa que es importante que conozcamos es la tuberculosis. A medida que envejecemos, nos volvemos más susceptibles a la infección por tuberculosis debido a nuestro sistema de protección más débil. Muchos de nosotros hemos sido infectados con tuberculosis cuando éramos jóvenes, y permanece activa en nuestro cuerpo sin causar enfermedades. A medida que envejecemos y tenemos un sistema de protección más débil, la tuberculosis puede activarse. Podemos transmitir la tuberculosis a otras personas sin ser conscientes de que estamos infectados.

Tuberculosis

La tuberculosis (TB) es causada por un tipo de bacteria y afecta con mayor frecuencia a los pulmones. La tuberculosis se transmite a través del aire cuando las personas con tuberculosis pulmonar tosen, estornudan o escupen. Una persona necesita inhalar solo unos pocos gérmenes para infectarse. La mayoría de las personas que enferman de tuberculosis viven en países de ingresos bajos y medianos, pero la tuberculosis está presente en todo el mundo. Muchas personas

en todo el mundo se han infectado con la bacteria de la tuberculosis, pero no la transmiten a otras personas a menos que se active en su cuerpo. La tuberculosis es prevenible y curable si se detecta a tiempo y se trata. El tratamiento es una combinación de antibióticos que deben tomarse durante varios meses. Los síntomas de la tuberculosis pueden ser leves al principio, y la persona infectada puede transmitir la tuberculosis a otras personas sin saberlo. Los síntomas comunes son tos prolongada (a veces con sangre), dolor en el pecho, debilidad, cansancio, pérdida de peso, fiebre y sudores nocturnos. Ciertas condiciones pueden aumentar nuestro riesgo de contraer la enfermedad de tuberculosis: diabetes (nivel alto de azúcar en la sangre); sistema inmunitario debilitado (por ejemplo, VIH o SIDA), desnutrición y tabaquismo.



Para prevenir la infección de tuberculosis: debemos buscar atención médica inmediata si tenemos tos prolongada, fiebre y pérdida de peso inexplicable. El tratamiento temprano mejora nuestras posibilidades de recuperación y evita que transmitamos la tuberculosis a otras personas. Debemos hacernos la prueba de la infección de tuberculosis si tenemos un mayor riesgo, por ejemplo, si tenemos el VIH o estamos en contacto con personas que tienen tuberculosis. Si nos recetan un tratamiento para la tuberculosis, es muy importante que completemos el ciclo completo; Usar mascarilla, cubrirnos la boca y la nariz con el codo al toser o estornudar, y desechar adecuadamente el esputo y los pañuelos desechables.



Mensaje clave para prevenir enfermedades infecciosas:

Lo importante que podemos hacer para prevenir las enfermedades infecciosas comunes es asegurarnos de mantenernos actualizados sobre las vacunas, practicar un estilo de vida saludable (**ver sección 2**) y mantener una buena higiene personal.

En la siguiente sección, aprenderá sobre las enfermedades no transmisibles (ENT) comunes y cómo prevenirlas y controlarlas.

Sección 5: ¿Cómo podemos prevenir y manejar las enfermedades crónicas?

A medida que envejecemos, aumenta nuestro riesgo de tener una enfermedad no transmisible (ENT). Son la principal causa de muerte a nivel mundial y en su mayoría se pueden prevenir.

5.1 ¿Qué son las enfermedades crónicas (enfermedades no transmisibles)?

Las enfermedades no transmisibles (ENT) son enfermedades crónicas que afectan a nuestra salud y bienestar durante un largo periodo de tiempo. Podemos tener más de una ENT al mismo tiempo. Se les llama los 'asesinos silenciosos', ya que no lo sabemos, tenemos una ENT hasta que nos hacemos un chequeo de salud. Las enfermedades no transmisibles pueden empeorar progresivamente si no se detectan y controlan. Las enfermedades no transmisibles no son causadas por infecciones y no pueden transmitirse de persona a persona.

La buena noticia es que la mayoría de las enfermedades no transmisibles se pueden prevenir y son tratables, especialmente si los factores de riesgo se identifican y controlan a tiempo.

¿Cuáles son las causas de las enfermedades no transmisibles?

Las enfermedades no transmisibles comparten 5 factores de riesgo principales, todos estos factores están relacionados con elecciones de estilo de vida poco saludables.

Prácticas de estilo de vida poco saludables: factores de riesgo

1. Inactividad física
2. Dieta poco saludable
3. Uso nocivo del alcohol
4. Consumo de tabaco
5. Exposición a la

Efectos en nuestra salud

- Presión arterial alta
- Sobrepeso y obesidad
- Nivel alto de azúcar en la sangre
- Nivel elevado de colesterol (grasas no saludables que dañan el corazón y los vasos)

Mayor riesgo de enfermedades no transmisibles

¿Cuáles son los 5 tipos más comunes de ENT?

1. Enfermedades cardiovasculares (ECV), como enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares
2. Diabetes

3. Enfermedades respiratorias crónicas, como el trastorno pulmonar obstructivo crónico (EPOC) y el asma
4. Cánceres, como cáncer de pulmón, cáncer de estómago, cáncer de hígado, cáncer de colorrectal, cáncer de mama y otros
5. Trastornos de salud mental, neurológicos y de sustancias (MNS, por sus siglas en inglés) como depresión, ansiedad, demencia y abuso de alcohol y drogas.

¿Cómo podemos saber si estamos en riesgo de contraer enfermedades no transmisibles?

A menudo no somos conscientes de que hemos desarrollado una ENT. Un primer paso importante para prevenir las enfermedades no transmisibles es hacerse un examen de salud anual, incluso si nos sentimos bien y saludables. Las enfermedades no transmisibles a menudo no presentan síntomas hasta que se vuelven graves. Cuanto antes podamos identificar que tenemos factores de riesgo de ENT, antes podremos empezar a tomar medidas para prevenirlos o controlarlos, evitar complicaciones y enfermedades graves.

¿Qué sucede en un examen de salud?

El proveedor de salud:

- Revise nuestro historial de salud y antecedentes familiares de enfermedades no transmisibles,
- Comprobar nuestro peso y altura para estimar si tenemos un peso normal,
- Controla nuestra presión arterial,
- Hacerse un análisis de sangre para determinar el nivel de azúcar en la sangre y los niveles de colesterol,
- Hablar sobre nuestras prácticas de estilo de vida, como la actividad física, la nutrición, los hábitos de fumar y beber,
- Nuestros voluntarios de la comunidad también pueden proporcionar un examen de salud básico y derivarnos al centro de salud si tenemos factores de riesgo.



¿Qué debemos hacer si tenemos factores de riesgo de ENT?

Si se descubre que tenemos factores de riesgo como: presión arterial alta, sobrepeso, azúcar alta en la sangre o colesterol alto, nuestro proveedor de atención médica hablará sobre cómo podemos reducir nuestros riesgos. Dependiendo de nuestros factores de riesgo o síntomas, además de recomendar opciones de estilo de vida saludables, nuestro proveedor de atención médica puede recetar medicamentos, por ejemplo, para controlar la presión arterial alta o reducir nuestro nivel de colesterol. Tendremos que volver al centro de salud para un seguimiento regular.

¿Qué debemos hacer si desarrollamos una ENT?

Es importante que busquemos tratamiento de nuestro proveedor de atención médica. El tratamiento que recibamos dependerá de nuestro tipo de ENT, de nuestros síntomas y de la progresión de la enfermedad. El proveedor de atención médica hablará sobre cómo podemos manejar nuestra enfermedad y es posible que recibamos medicamentos para controlar nuestra ENT y prevenir complicaciones. Si necesitamos más pruebas o una consulta con un especialista, se nos derivará al siguiente nivel del sistema de atención médica.

Recuerde que es importante hacer preguntas al personal de salud para que podamos aprender más sobre nuestra salud y discutir nuestras inquietudes. Es útil unirse a un pequeño grupo de apoyo de personas de nuestra comunidad que tienen ENT. Nos permite compartir nuestras experiencias y apoyarnos mutuamente.

5.2 ¿Cómo podemos prevenir las enfermedades crónicas?

Hay muchas cosas que podemos hacer para prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles. Incluso pequeños cambios en nuestras prácticas de estilo de vida pueden marcar una diferencia positiva.

Consulte los temas a continuación para ayudarlo a identificar las áreas de su estilo de vida que pueden necesitar mejoras, y considere hacer un plan de cuidado personal **(consulte la sección 2 para obtener más detalles)**

- Cómo mantenerse activo – **página 11**
- Coma una dieta saludable y manténgase hidratado – **página 18.**
- Duerme bien por la noche – **página 28.**
- Reducir y manejar el estrés – **página 29**
- Mantén tu cerebro – **página 32.**
- Dejar de fumar – **página 35.**
- Evite el uso nocivo del alcohol – **página 37.**
- Asista a las citas regulares de control de salud – **página 43.**

- Seguimiento del autocuidado y elaboración de un plan personal de autocuidado- **página 48.**

Es muy importante aprender sobre nuestra/s enfermedad/es crónica/s. Con el conocimiento y la experiencia práctica en el manejo de las ENT, nos convertiremos en un "experto" local y un socio activo en colaboración con nuestro proveedor de atención médica para controlar nuestra enfermedad y evitar que empeore. También seremos un recurso valioso en nuestra comunidad para apoyar a otros en la prevención y el manejo de las ENT.

En la siguiente sección encontrará información y consejos para prevenir y manejar las 5 ENT más comunes.

5.3 ¿Qué son las enfermedades cardiovasculares (ECV)?

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son un término utilizado para describir enfermedades del corazón y/o de los vasos sanguíneos, las ECV son la principal causa de muerte en el mundo. Las enfermedades cardiovasculares pueden restringir el flujo sanguíneo al corazón, el cerebro u otras áreas del cuerpo, debido a un coágulo de sangre (trombosis) o a la acumulación de depósitos de grasa en los vasos sanguíneos. Las enfermedades cardiovasculares pueden causar un ataque cardíaco y un accidente cerebrovascular. Es muy importante que detectemos las ECV a tiempo para poder tratarlas y evitar complicaciones graves.

Los 3 tipos más comunes de ECV:

- **Enfermedad coronaria:** daño a los vasos sanguíneos de nuestro corazón.
- **Accidente cerebrovascular:** causado por un coágulo de sangre en los vasos sanguíneos del cerebro.
- **Enfermedad arterial periférica:** causada por depósitos de grasa en nuestros vasos sanguíneos que restringen o bloquean el flujo sanguíneo desde nuestro corazón a nuestras piernas.

Existen muchos factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares, entre ellos: presión arterial alta; tabaquismo; dieta poco saludable alta en azúcar y grasas no saludables; Diabetes; beber alcohol en exceso; falta de ejercicio; contaminación del aire, estrés crónico; antecedentes familiares de ECV; edad avanzada.

¿Qué podemos hacer para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares?

- Evaluar nuestras prácticas de estilo de vida y planificar la introducción de opciones de estilo de vida saludables. **Consulte la sección 2 para la autoevaluación y el plan de autocuidado.**
- Hágase un examen de salud anual.



La mayoría de las enfermedades cardiovasculares se pueden prevenir mediante:

- Dejar el tabaco
- Llevar una dieta saludable y mantener un peso corporal normal.
- Realizar ejercicio físico con regularidad
- Detener el consumo nocivo de alcohol.
- Reducir la exposición a la contaminación del aire

Medicación

Si tenemos un alto riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular, nuestro proveedor de atención médica puede recetar medicamentos para reducir nuestro riesgo, tales como: medicamentos para reducir nuestra presión arterial, medicamentos para controlar nuestro nivel de colesterol (grasa no saludable) y medicamentos para prevenir un coágulo de sangre.

5.3.1 ¿Qué es la enfermedad coronaria (EC)?

La enfermedad coronaria (CHD, por sus siglas en inglés) ocurre cuando los grandes vasos sanguíneos que suministran oxígeno y nutrientes a los músculos del corazón se bloquean o constriñen por el colesterol (sustancias grasas). Esto causa un dolor en el pecho que aparece y desaparece llamado angina de pecho. El dolor de la angina es una señal de advertencia de que podríamos estar en riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral. Con tratamiento y cambios saludables en el estilo de vida, es posible controlar la angina y reducir el riesgo de problemas más graves. Si algunos de los vasos sanguíneos se bloquean por completo, se produce un ataque cardíaco. Se trata de una emergencia médica.

Nunca tome medicamentos sin consultar a nuestro proveedor de atención médica.



La buena noticia es que una vez que comprendemos nuestro riesgo de enfermedad coronaria, podemos tomar medidas para reducir nuestros riesgos.

¿Qué podemos hacer para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas?

- Tener un chequeo anual de salud aunque nos sintamos bien. La enfermedad de las arterias coronarias permanece silenciosa durante mucho tiempo hasta que nuestra afección se agrava. Nuestro chequeo de salud incluye la verificación de factores de riesgo de enfermedades cardíacas y la medición de la presión arterial, el peso, el azúcar en la sangre y el nivel de colesterol.

¿Qué es la presión arterial alta (hipertensión)?

La presión arterial alta es una afección médica grave. Daña nuestros vasos sanguíneos y hace que nuestro corazón trabaje más. Aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, cerebrales, renales y otras. Es una de las principales causas de muerte en todo el mundo, afectando tanto a hombres como a mujeres. Tenemos más riesgo de tener presión arterial alta a medida que envejecemos.



La presión arterial es demasiado alta si es de 140/90 mmHg o más. Puede llegar a ser grave si no se trata. Cuanto más altos sean nuestros niveles de presión arterial, más riesgo tendremos de sufrir un ataque cardíaco y un derrame cerebral.

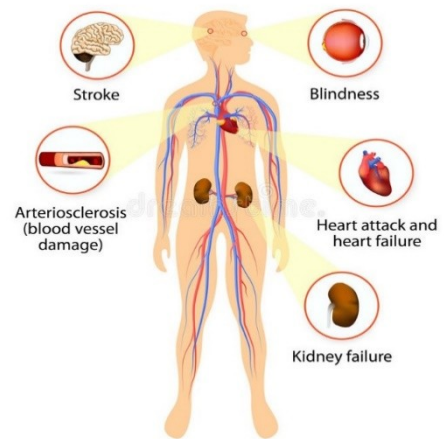
¿Factores de riesgo de la hipertensión arterial?

La presión arterial alta se desarrolla con el tiempo. Los factores de riesgo son las elecciones de estilo de vida poco saludables, como la falta de actividad física regular

y una dieta poco saludable. Las condiciones de salud, como la diabetes y el sobrepeso, también aumentan el riesgo de desarrollar presión arterial alta.

¿Cuáles son los signos de la presión arterial alta?

La presión arterial alta generalmente no presenta signos de advertencia. Muchos de nosotros no sabemos que lo tenemos. Medir nuestra presión arterial es la única forma de saber si está alta.



¿Cuáles son los peligros de la presión arterial alta?

La presión arterial alta puede causar enfermedades cardíacas, ataques cardíacos, insuficiencia cardíaca, accidentes cerebrovasculares y problemas cerebrales y enfermedades renales. La presión arterial alta también está relacionada con una función cognitiva más deficiente y demencia en la edad adulta.

¿Cómo podemos prevenir y controlar la presión arterial alta?

Controle nuestra presión arterial regularmente. Si es posible, compre una máquina de medición de la presión arterial para tenerla en casa. Realizarnos un chequeo médico regular y recibir tratamiento si nuestra presión arterial es alta. **(Consulte la sección 2 para conocer las opciones de estilo de vida saludable).**

Dieta
saludabl

Evitar el tabaco y el
consumo nocivo de
alcohol

Manejo del
estrés

Forma de prevenir la presión arterial alta.



Actividad física



IMPORTANTE:

Además de las opciones de estilo de vida positivas anteriores, debemos reducir nuestra exposición a la contaminación del aire. Algunas personas con presión arterial alta también necesitarán tomar medicamentos proporcionados por su proveedor de atención médica para controlar su presión arterial.

5.3.2 ¿Qué es un derrame cerebral?

Un derrame cerebral o "ataque cerebral" es una afección grave. Ocurre cuando se detiene el flujo sanguíneo a una parte de nuestro cerebro. Esto puede ser causado por un coágulo de sangre o depósitos de grasa (colesterol) que bloquean un vaso sanguíneo principal del cerebro; o por una hemorragia cerebral causada por la presión arterial alta que reventó un vaso sanguíneo. El cerebro necesita un suministro constante de oxígeno y nutrientes para funcionar. Si el suministro de sangre se detiene, aunque sea por un corto tiempo, las células cerebrales comienzan a morir. Cuando las células cerebrales mueren, se pierde alguna función cerebral, por ejemplo, un derrame cerebral puede afectar nuestra capacidad para: movernos, hablar, comer, pensar, recordar, controlar nuestros intestinos y vejiga, controlar nuestras emociones y controlar otras funciones vitales del cuerpo. **Un accidente cerebrovascular puede ocurrirle a cualquier persona en cualquier momento y es una emergencia médica que necesita tratamiento inmediato.**

¿Cuáles son los factores de riesgo de un derrame cerebral?

Nuestra probabilidad de sufrir un accidente cerebrovascular aumenta cuando tenemos:

- Presión arterial alta, la presión arterial es de 140/90 o más;
- Enfermedad cardíaca o diabetes, un nivel alto de azúcar en la sangre daña los vasos sanguíneos;
- fumar duplica el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular;
- el colesterol alto y los lípidos en la sangre (grasas y aceites no saludables) dañan los vasos sanguíneos y restringen el flujo sanguíneo al cerebro, el corazón y los riñones;
- La falta de ejercicio, la obesidad y el consumo excesivo de alcohol también son factores de riesgo importantes para un accidente cerebrovascular.

¿Cuáles son los signos de un accidente cerebrovascular?

Los principales síntomas del accidente cerebrovascular son:

- Cara caída: un lado de la cara está caído o entumecido;
- Debilidad del brazo: un brazo está débil o entumecido.
- Dificultad del habla

Si tenemos alguno de estos signos inmediatamente pedimos ayuda y nos ponemos en contacto con los servicios médicos de emergencia.

¿Qué podemos hacer para prevenir un accidente cerebrovascular?

Hágase un chequeo médico anual para verificar nuestros factores de riesgo de un accidente cerebrovascular. Muchos factores de riesgo de accidente cerebrovascular se pueden reducir o tratar. Por ejemplo, si tenemos presión arterial alta, se puede controlar haciendo prácticas de estilo de vida saludables y tomando medicamentos para la presión arterial recetados por nuestro proveedor de atención médica.

(Evalúe sus prácticas de estilo de vida y elija un estilo de vida saludable. Véase la sección 2).

5.3.3 ¿Qué es la enfermedad arterial periférica?

La enfermedad arterial periférica (EAP) es el estrechamiento o la obstrucción de los vasos sanguíneos que transportan sangre desde el corazón hasta las extremidades. Es causada por la acumulación de grasas no saludables en nuestros vasos sanguíneos. La EAP es más común en las piernas que en los brazos.

¿Cuáles son los factores de riesgo?

Los factores de riesgo son los mismos que los de las otras ECV: tabaquismo; presión arterial alta, daño a los vasos sanguíneos que causa endurecimiento y

estrechamiento de los vasos sanguíneos (aterosclerosis); Diabetes; Colesterol alto y edad avanzada.

¿Cuáles son los signos y síntomas de la EAP?

El síntoma de la EAP es el dolor en las piernas con la actividad física, como caminar. El dolor mejora después del reposo. Sin embargo, hasta 4 de cada 10 personas con EAP no tienen dolor en la pierna. Los síntomas de dolor, molestias o calambres al caminar también pueden ocurrir en el glúteo, la cadera, el muslo o la pantorrilla. También puede haber algo de debilidad muscular en la pierna y piel lisa y brillante que está fría al tacto, o dolor en uno de los pies mientras descansa.

¿Cómo podemos prevenir la EAP?

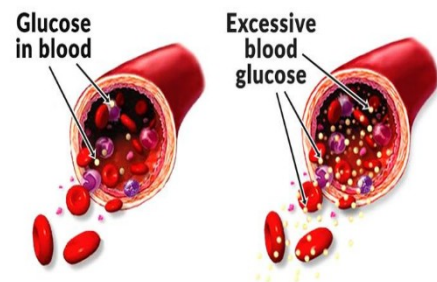
Las opciones de estilo de vida saludables pueden ayudar a prevenir la EAP, tales como: actividad física regular, dieta saludable, dejar de fumar, controlar la presión arterial alta, reducir el colesterol alto y controlar la diabetes. **(Consulte la sección 2 para conocer las opciones de estilo de vida saludables)**

¿Cómo se puede tratar la EAP?

El tratamiento depende de la gravedad de nuestra EAP y de otros problemas de salud que tengamos. Hable con nuestro proveedor de atención médica sobre cambios saludables en el estilo de vida. Nuestro proveedor de atención médica también suele recetar medicamentos para reducir los síntomas y prevenir las complicaciones de la EAP. Si nuestra condición no mejora, se puede aconsejar la cirugía para aumentar el flujo de sangre a nuestras extremidades.

5.4 ¿Qué es la diabetes?

La diabetes ocurre cuando nuestro cuerpo no produce suficiente insulina. La función de la insulina es controlar el nivel de azúcar (glucosa) en la sangre y utilizar el azúcar en la sangre para producir energía. La diabetes es cuando nuestro cuerpo no puede controlar nuestra insulina y nuestro nivel de azúcar en la sangre se eleva demasiado.



Hay dos tipos principales de diabetes: La diabetes tipo 1 a menudo se diagnostica durante la infancia o la adultez temprana. Es causada por un mal funcionamiento del sistema protector de nuestro cuerpo que daña las células que producen insulina, provocando una falta de insulina; y **la diabetes tipo 2**, que se adquiere en personas de 45 años o más. Por lo general, es causada por una dieta poco saludable, la falta de actividad física, el sobrepeso y otros factores del estilo de vida.

¿Cuáles son los signos y síntomas de la diabetes?

Los signos comunes de la diabetes son: hambre y fatiga; orinar con más frecuencia y ser muy tímido; Boca seca, picazón en la piel y visión borrosa.

¿Cómo afecta la diabetes a nuestra salud?

Si la diabetes no se identifica y trata a tiempo, puede causar problemas de salud a largo plazo:

- Daño a nuestros ojos que puede causar ceguera;
- Suministro de sangre restringido y daño a los nervios de nuestras piernas, lo que aumenta el riesgo de lesiones en los pies y la cicatrización lenta de las heridas. La diabetes es una de las principales causas de amputación de un dedo del pie, un pie o una pierna. Muchas amputaciones podrían prevenirse con un buen cuidado diario de los pies.
- Daño a los vasos sanguíneos del corazón y los riñones, lo que causa enfermedades cardíacas y renales.
- También podemos experimentar complicaciones de la diabetes, como un cambio repentino en nuestro nivel de azúcar en la sangre, ya sea un nivel demasiado bajo de azúcar en la sangre o un nivel demasiado alto de azúcar en la sangre.

Signos de un nivel bajo de azúcar en la sangre

Los primeros signos de advertencia típicos de un nivel bajo de azúcar en la sangre son sensación de hambre, temblores o temblores y sudoración. En casos graves, también podemos sentirnos confundidos y tener dificultades para concentrarnos. En casos muy graves perdemos el conocimiento.

¿Qué debemos hacer si experimentamos un nivel bajo de azúcar en la sangre?

El tratamiento inmediato para el nivel bajo de azúcar en la sangre es tomar algún alimento o bebida que contenga azúcar, como tabletas de dextrosa o jugo de frutas. Es una buena idea tener siempre algo azucarado en el bolsillo. Después de comer algo azucarado, es posible que deba comer un alimento con carbohidratos "almidonados" de acción prolongada, como un sándwich o algunas galletas. Si eres diabético es importante que tu familia o vecinos conozcan los signos de un nivel bajo de azúcar en la sangre, para que puedan ayudarte.

Signos de un nivel alto de azúcar en la sangre

Los síntomas de un nivel alto de azúcar en la sangre se desarrollan lentamente durante unos días o semanas y pueden incluir aumento de la sed y sequedad de boca, necesidad de mirar con frecuencia, cansancio y visión borrosa, pérdida de peso e infecciones recurrentes como infecciones de la vejiga y la piel.



Los síntomas de un nivel alto de azúcar en la sangre también pueden deberse a una diabetes no diagnosticada, debemos consultar a nuestro proveedor de atención médica si estamos preocupados por la diabetes, podemos hacernos una prueba para verificar su nivel de azúcar en la sangre.

¿Qué podemos hacer para prevenir la diabetes? (Véase la sección 2 sobre opciones de estilo de vida saludables)

- Tener un examen de salud anual incluso si nos sentimos bien.
- Controlar nuestro peso.
- Haz ejercicio con regularidad
- Lleva una dieta equilibrada y saludable.
- Controlar nuestra presión arterial.
- Limitar nuestra ingesta de alcohol.
- Deja de fumar.
- Reducir la exposición a la contaminación del aire.

¿Cómo podemos mantenernos sanos si tenemos diabetes tipo 2?

Una dieta saludable y mantenerse activo nos ayudará a controlar nuestro nivel de azúcar en la sangre. También controlará nuestro peso y nos ayudará a sentirnos mejor. No hay nada que no podamos comer si tenemos diabetes tipo 2, pero debemos limitar las cantidades de ciertos alimentos como el azúcar, la grasa y la sal. **(Ver sección 2 para una dieta saludable)**

Debemos comer una amplia variedad de alimentos, como frutas, verduras y algunos alimentos integrales con almidón como las patatas, el pan, el arroz, los fideos y los cereales. Desayune, almuerce y cene todos los días, no se salte las comidas; Beba agua en lugar de otras bebidas.

Otras prácticas importantes de autocuidado cuando tenemos diabetes.

- Tome los medicamentos con cuidado y correctamente.
- Si es posible, compre un monitor de azúcar en la sangre para controlar el nivel de azúcar en la sangre en casa.
- Asistir a las citas con nuestro proveedor de atención médica para controlar nuestra enfermedad.
- Cuida nuestra salud emocional, considera unirse a un grupo de apoyo entre pares.
- Estar completamente vacunado; La diabetes aumenta el riesgo de tener enfermedades infecciosas.



Tener una revisión anual de nuestros ojos para prevenir problemas oculares relacionados con la diabetes.

Un buen cuidado de los pies es especialmente importante si tenemos diabetes.

Para prevenir infecciones graves de la piel y otras complicaciones, revisamos nuestros pies todos los días. Busque callosidades, cortes, llagas, ampollas, manchas rojas e hinchazón. Pida consejo a nuestro proveedor de atención médica si encontramos un problema. Mantener nuestros pies limpios, lavar con agua tibia y no caliente para evitar quemarnos la piel. Pida ayuda si es necesario para cortar cuidadosamente las uñas de los pies. Usar zapatos que nos queden bien y protejan nuestros pies. No salga a la calle con los pies descalzos.



<https://depositphotos.com/vectors/diabetic-foot.html>

5.5 ¿Qué es la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)?

El trastorno pulmonar obstructivo crónico (EPOC) es el nombre de un grupo de afecciones pulmonares que causan dificultades respiratorias crónicas. Incluye daño a los sacos de aire en nuestros pulmones (enfisema) y bronquitis crónica, que es la inflamación crónica de las vías respiratorias en nuestros pulmones.

La EPOC es una afección común que nos afecta principalmente si fumamos, o si tenemos una exposición prolongada al humo de otros fumadores (humo de segunda mano) o si vivimos o trabajamos durante mucho tiempo en un área con contaminación del aire. Muchos de nosotros no nos damos cuenta de que tenemos EPOC hasta que está avanzada. Los problemas respiratorios tienden a empeorar con el tiempo hasta que limitan nuestras actividades cotidianas.

¿Cómo sabemos si tenemos EPOC?

Los principales síntomas de la EPOC son el aumento de la disnea, sobre todo cuando estamos activos, y una tos persistente con flema. Algunas personas pueden descartar esto como una simple "tos de fumador"; También podemos tener infecciones torácicas frecuentes y sibilancias persistentes. Sin tratamiento, los síntomas empeoran gradualmente.

¿Cuáles son las causas de la EPOC?

La causa principal de la EPOC es fumar tabaco, o el contacto cercano a largo plazo con personas que fuman, y la exposición a la contaminación del aire, tanto la contaminación del aire doméstico por incendios de carbón, carbón vegetal o leña y estufas de cocina abiertas alimentadas por queroseno, madera, estiércol de animales y desechos de cultivos, como la contaminación del aire exterior por combustibles de tráfico y transporte como la gasolina y el diésel. productos químicos de fábricas, plantas eléctricas de carbón, sitios de construcción, incendios de quema de desechos o agricultura de tala y quema.

Los contaminantes atmosféricos son partículas microscópicas diminutas muy peligrosas llamadas "partículas" o PM. Las partículas de menor tamaño, llamadas PM 2.5, pueden dañar nuestros pulmones y vasos sanguíneos y causar enfermedades cardíacas y pulmonares.

¿Cuándo debemos consultar al médico sobre los problemas respiratorios?

Debemos consultar a nuestro proveedor de atención médica si tenemos un síntoma persistente de tos o dificultad para respirar, especialmente si fumamos o solíamos fumar o hemos tenido una exposición prolongada a contaminantes del aire. Cuanto antes comencemos el tratamiento, mejor para evitar un mayor daño a nuestros pulmones.

¿Cuál es el tratamiento para la EPOC?

El daño a los pulmones causado por la EPOC es permanente, pero el tratamiento puede ayudar a retrasar la progresión de la afección.

El tratamiento incluye dejar de fumar, esto es lo más importante que podemos hacer. **(Ver sección 2 sobre consejos para dejar de fumar)** Nuestro proveedor de atención médica también puede proporcionar medicamentos o inhaladores para facilitar la respiración, y antibióticos si tenemos una infección torácica. También se pueden proporcionar ejercicios de respiración e información sobre cómo manejar nuestra respiración. También debemos evitar la exposición a los contaminantes atmosféricos.

¿Cómo podemos prevenir la EPOC?

La EPOC es en gran medida una afección prevenible. Podemos reducir significativamente nuestras posibilidades de desarrollar EPOC si evitamos fumar. Si

ya fumamos, dejar de fumar puede ayudar a prevenir un mayor daño a nuestros pulmones. También debemos reducir nuestra exposición a la contaminación del aire.

¿Cómo podemos manejar la EPOC?

- Tome los medicamentos según lo recetado, como los inhaladores, esto puede ayudar a prevenir los brotes de la enfermedad.
- Deja de fumar. Esto ralentizará o evitará un mayor daño a nuestros pulmones.
- Haz ejercicio regularmente. Esto mejorará nuestros síntomas y nuestra calidad de vida. Hacer ejercicio hasta que nos quedemos un poco sin aliento no es peligroso, pero no te esfuerces demasiado.
- Mantén un peso saludable. Tomar medidas para reducir nuestro peso si tenemos sobrepeso.
- Vacúnate. Cuando tenemos EPOC, somos más vulnerables a las infecciones. Recibir la vacuna anual contra la gripe; vacuna antineumocócica y una dosis de refuerzo anual de la vacuna Covid 19.
- Evite los lugares polvorientos, los humos, como los tubos de escape de los coches, el humo, el ambientador en aerosol, los productos de limpieza de olor fuerte, los perfumes, etc. Usar una mascarilla protectora que proteja contra las PM 2.5, si estamos expuestos a aire contaminado. Si es posible, proteger nuestro hogar de la contaminación del aire mediante el uso de filtros de aire y sellar al menos una habitación de nuestro hogar donde podamos estar a salvo de la contaminación.
- Asista a chequeos regulares con nuestro proveedor de atención médica para controlar su afección.
- Únase a un grupo de apoyo con otras personas que tienen EPOC.
- Cuidar nuestras relaciones, una enfermedad crónica puede causar estrés para nosotros y nuestra familia. La dificultad para respirar y toser puede hacer que nos sintamos cansados, irritables y deprimidos. Es importante compartir nuestras preocupaciones con nuestra familia y amigos.

¿Cuál es el futuro si tenemos EPOC?

El pronóstico de la EPOC varía de una persona a otra. La afección no se puede curar ni revertir, pero para muchos de nosotros, el tratamiento puede mantenerla bajo control, por lo que no limita gravemente nuestras actividades diarias. En algunas personas, la EPOC puede seguir empeorando a pesar del tratamiento y tener un impacto significativo en nuestra calidad de vida.

Técnicas de respiración útiles

Existen varias técnicas de respiración que pueden ayudar para la dificultad para respirar.

Estos incluyen el control de la respiración, que consiste en respirar suavemente con el menor esfuerzo, con los hombros apoyados. Esto puede ayudar cuando las personas con EPOC sienten que les falta el aire.

Las técnicas de respiración para las personas que son más activas incluyen:

- Respiración relajada, lenta y profunda
- Respirando a través de los labios fruncidos, como silbando
- Exhalar con fuerza cuando se realiza una actividad que requiere un gran esfuerzo.
- Respiración a ritmo, usando un ritmo al mismo tiempo que la actividad, como subir escaleras.

¿Qué podemos hacer con la contaminación del aire?

Podemos sentirnos abrumados e impotentes cuando luchamos con el problema de la contaminación del aire. Es un problema complejo y grave que afecta la salud y el bienestar de todos e impacta negativamente en la economía de nuestro país.

Este problema puede resolverse, pero requiere un esfuerzo concertado y el compromiso de todos, incluidos los líderes comunitarios, los miembros de la comunidad y el gobierno, además de la acción y la colaboración regionales y mundiales. Es necesario que haya políticas y leyes para reducir la contaminación del aire, y los gobiernos deben garantizar que se implementen y monitoreen. Existe una necesidad urgente de alejar los combustibles fósiles como el carbón, la gasolina, el diésel, etc. por energías renovables y limpias como la eólica y la solar.

1. **Alzar la voz:** todos podemos tomar medidas para reducir la contaminación y evitar la exposición, pero necesitamos que nuestros responsables políticos den prioridad al aire limpio. Infórmese sobre los grupos de activistas ambientales en nuestra área y participe en acciones de defensa, como enviar mensajes a los tomadores de decisiones y compartir nuestras historias personales sobre cómo la contaminación del aire afecta nuestra salud y calidad de vida.
2. **Tomar acción a nivel local** , por ejemplo, las cosas que podemos hacer incluyen reutilizar y reciclar tanto como sea posible; dejar de usar plásticos como bolsas, vasos y pajitas para beber; desechar la basura y otros desechos de una manera segura que evite contaminar el aire y el agua, no

quemarlos. Evite el uso de productos de limpieza con productos químicos; dejar de fumar; tomar medidas para reducir o regular los incendios forestales; unirse a otros para plantar más árboles; Conozca las fuentes de energía para cocinar y calentar asequibles, más limpias y más eficientes disponibles en su área.

5.6 ¿Qué es el cáncer?

Nuestros cuerpos están hechos de células diminutas que trabajan juntas. Hay muchos tipos diferentes de células en nuestro cuerpo con diferentes funciones. A veces se forma una nueva célula y no es sana. Por lo general, las células enfermas mueren rápidamente y no son un problema. Pero a veces una célula enferma comienza a reproducirse y forma un crecimiento no saludable en nuestro cuerpo llamado tumor. Un tumor puede ser benigno, es decir, que no se propaga ni causa daño, o puede ser maligno, es decir, que sigue creciendo e invade otras partes del cuerpo. Esto es cáncer.⁹

La única forma segura de saber si tenemos cáncer es con una biopsia (un médico extirpará una parte muy pequeña del tumor y la enviará a examinar al microscopio por un especialista).

MENSAJES CLAVE PARA EL CÁNCER

El cáncer no es una sola enfermedad. Cada tipo de cáncer es diferente. Algunos cánceres se pueden prevenir y otros se tratan fácilmente e incluso se curan. Otros son mortales.

Si algo le preocupa y usted cree tener cáncer, no demore en buscar ayuda.

Cuanto antes comience el tratamiento contra el cáncer, mayores serán las probabilidades de controlarlo.

Recuerde que algunos signos de cáncer también son signos de otros problemas menos graves.

¿Cuáles son los signos comunes del cáncer?

- Si un nuevo bulto está creciendo o causando dolor, debajo de la piel o en cualquier parte del cuerpo, debe hacerse un chequeo. Esto es especialmente

⁹ Donde no hay médico (2018) <https://hesperian.org/>

importante si el bulto es firme y no se mueve. Un bulto puede ser una infección o un bulto que es inofensivo.

- Dependiendo de dónde se encuentre el cáncer, también puede experimentar una pérdida de peso repentina, sentirse cansado, tener un cambio en los hábitos intestinales y de la vejiga o una tos persistente o dificultad para respirar.
- Si tiene alguno de estos signos, es bueno que consulte con su proveedor de atención médica. Los síntomas pueden ser causados por muchas cosas. Siempre es mejor encontrar el problema lo antes posible.

¿Cuáles son los factores de riesgo del cáncer?

Sabemos mucho sobre las causas del cáncer, pero no siempre por qué algunas personas tienen cáncer y otras no. Cualquiera puede contraer cáncer, nuestro riesgo de cáncer aumenta a medida que envejecemos. En el caso de algunos tipos de cáncer, especialmente el cáncer de mama, tener una persona en la familia con ese cáncer hace que sea más probable que otra persona de la familia también lo padezca. Pero la mayoría de los cánceres no son hereditarios.

¿Cuáles son los cánceres más comunes en hombres y mujeres?

A nivel mundial, entre los hombres, el cáncer de pulmón, próstata, intestino grueso o recto, estómago e hígado son los tipos de cáncer más comunes.

Mientras que entre las mujeres el cáncer de mama, intestino grueso o recto, pulmón, cuello uterino y tiroides son los más comunes.¹⁰

¿Qué podemos hacer para prevenir el cáncer?

- Hay muchas cosas que pueden causar cáncer y, a menudo, es difícil saber la causa exacta de cada tipo de cáncer. A excepción de algunos cánceres, como el cáncer de pulmón, generalmente causado por fumar tabaco, y el cáncer de cuello uterino, generalmente causado por una infección viral.
- La mayoría de los otros cánceres parecen provenir de una combinación de exposiciones a ciertas cosas dañinas y opciones de estilo de vida poco saludables.
- Si bien no podemos prevenir todos los cánceres, podemos reducir nuestro riesgo de contraer cáncer limitando las cosas que hacen que los cánceres sean más comunes.

¿Qué podemos hacer para prevenir el cáncer?

¹⁰ Organización Mundial de la Salud. Página web de Cáncer. https://www.who.int/health-topics/cancer#tab=tab_1

- **Evite fumar y fumar** : fumar tabaco es una de las principales causas de cáncer. Fumar causa cáncer de pulmón y cánceres de intestino grueso, vejiga y cuello. Provoca ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, infecciones pulmonares y úlceras. Dejar de fumar hace que el cáncer sea menos probable sin importar la edad que tengamos. Cuando dejamos de fumar, también protegemos a nuestra familia y amigos.
- **Los fuegos para cocinar en interiores aumentan las posibilidades de cáncer y enfermedades pulmonares.** Construir una estufa de cocina sin humo o de baja fumera y ventilar el humo al exterior reduce el riesgo de cáncer para toda la familia.
- **Tome medidas con otros para reducir la contaminación del aire.** Por ejemplo, abogar por la implementación de regulaciones para controlar la contaminación de fábricas, automóviles y camiones. Cuando la gente lo exige y las leyes lo exigen, se puede hacer que las fábricas produzcan menos humo. Todos podemos hacer nuestra parte para prevenir la contaminación, como la reducción del uso de automóviles, la reducción de los viajes aéreos, el apoyo al aumento de árboles y parques en; Limitar el uso de bolsas, vasos y cajas de plástico, y evitar/reducir el uso de combustibles fósiles (carbón, gas natural, gasóleo, petróleo, etc.) para calefacción y combustible. Presione a su gobierno para que cumpla con sus compromisos de protección del medio ambiente.
- **Trabajar en un entorno contaminado es peligroso.** Si trabajas en una fábrica u otro tipo de edificio y estás expuesto a la contaminación, pídele a tu jefe o a tu sindicato que mejore la ventilación y que te proporcione mascarillas con filtro (respiradores).
- **Beba menos alcohol Beber** cantidades poco saludables de alcohol aumenta la probabilidad de varios tipos de cáncer. **Consulte la sección 2 sobre el alcohol.**
- **Evite y trate las infecciones.** La H. pylori, la bacteria que causa las úlceras estomacales, puede provocar cáncer de estómago si no se trata. Si tienes un dolor de estómago crónico, pídele a tu proveedor de atención médica que verifique la causa y reciba tratamiento.
- **Las hepatitis B y C pueden provocar cáncer de hígado.** Existe una vacuna contra la hepatitis B. Se administra en la primera infancia. Tanto la hepatitis B como la C también se pueden prevenir usando condones durante las relaciones sexuales y no reutilizando agujas para las inyecciones.
- **El VPH (virus del papiloma humano)** es una infección de transmisión sexual que puede causar cáncer de cuello uterino, Una vacuna que puede prevenir la infección por VPH se proporciona a adolescentes y adultos jóvenes. Cuénteles a los jóvenes de su área sobre esta importante vacuna.

- **El VIH hace que ciertos tipos de cáncer sean más comunes.** Prevenga el VIH usando condones durante las relaciones sexuales y no reutilizando agujas.
- **Una buena alimentación hace una buena salud** : una dieta saludable puede contribuir al cáncer o protegerlo contra él.
- **Acceso a la atención médica** Cuando las personas tienen acceso a una atención médica de calidad, tienen una mejor salud y se previene más cáncer. Abogar por una atención primaria de salud de buena calidad y una cobertura sanitaria universal. Puede ayudar a prevenir muchas enfermedades.
- **Evite la exposición a productos químicos.** Los productos químicos se fabrican y utilizan en la industria y la agricultura, y luego se liberan en el medio ambiente y contaminan el aire que respiramos, el agua que bebemos y los alimentos que comemos. Evite el uso de pesticidas y limpiadores químicos, o la reutilización de cualquier recipiente en el que se hayan almacenado productos químicos.
- **No quemes plásticos u otros desechos** (esto libera gases tóxicos en el aire que respiramos). Si no puede evitar los productos químicos en su comunidad, trate de no respirarlos ni tocarlos. Use guantes, una mascarilla y ropa protectora si está en contacto con productos químicos, lávese las manos con frecuencia para que los productos químicos no entren en sus alimentos o su boca.

¿Cuál es el tratamiento para el cáncer?

Los tratamientos contra el cáncer tienen como objetivo tratar de curar el cáncer y ayudar a una persona con cáncer a vivir más tiempo con una mejor calidad de vida.

El tipo de tratamiento depende del tipo de cáncer que tenga una persona y del estadio del cáncer, ya sea que esté solo en una parte del cuerpo o que se haya diseminado a otras partes. Los métodos de tratamiento se pueden usar solos o en combinación.

Hay 4 tipos principales de tratamientos contra el cáncer:

1. Cirugía: extirpa las células cancerosas del cuerpo.
2. Quimioterapia: utiliza medicamentos para destruir las células cancerosas.
3. Radiación: utiliza haces de alta energía para destruir las células cancerosas.

4. Terapia hormonal: utiliza medicamentos para detener las hormonas que empeoran el cáncer.

Tratamiento para el cáncer

- Si bien los tratamientos pueden tener efectos secundarios incómodos, a menudo son la única forma de destruir el cáncer, lo que nos permite recuperarnos.
- Constantemente se desarrollan y prueban nuevos tratamientos. A veces, es posible que participemos en un ensayo de un nuevo tratamiento.
- Es posible que algunos tratamientos aún no estén disponibles en nuestra área.

¿Existen otros tratamientos contra el cáncer?

Hay muchos métodos que las personas usan para tratar de curar el cáncer o para ayudar a aliviar los efectos del cáncer. Estos incluyen curación espiritual, hipnosis, meditación, remedios a base de hierbas, dietas especiales, ejercicio, acupuntura y masajes. No hay evidencia de que estos métodos puedan curar el cáncer, pero las personas informan que ayudan a aliviar los efectos del cáncer y algunos métodos como la acupuntura, el apoyo espiritual y la meditación pueden ayudar a mejorar el bienestar.

¿Cómo podemos sobrellevar la situación si tenemos cáncer?

Si descubrimos que tenemos cáncer, estaremos preocupados y asustados. Pero hay cosas que podemos hacer para combatir el cáncer y sentirnos mejor. Cuanto antes se identifique el cáncer, más posibilidades tendrá de controlar la propagación del cáncer y prolongar nuestra esperanza de vida. Además, los tratamientos contra el cáncer continúan mejorando y hay más disponibles.

- Si nos preocupa el cáncer, busque un médico u hospital que tenga experiencia en el tratamiento del cáncer. Averigüe qué tratamiento está disponible en nuestra área. Muchos cánceres se pueden tratar con éxito cuando se detectan a tiempo.
- Hable con otras personas que tengan cáncer. A menudo tienen consejos útiles y pueden ser oyentes comprensivos.
- Practique opciones de estilo de vida saludables. **(Consulte la sección 2 para obtener más detalles).**

¿Cómo podemos cuidar nuestra salud mental durante el tratamiento contra el cáncer?

Puede experimentar sentimientos de desesperanza, preocupación o ansiedad. Esto es normal cuando se trata de un cáncer, con todas sus incertidumbres. El cuidado de su salud mental, emocional y espiritual es tan importante como el cuidado físico y el tratamiento de drogas. Hay muchas maneras de obtener esta ayuda.

- Pasa tiempo con tus seres queridos. Hablar sobre nuestros sentimientos y miedos con alguien en quien confiemos.
- Únase a un grupo de apoyo de pares con otras personas que están lidiando con el cáncer. Si tenemos una conexión a Internet, es posible que podamos acceder al soporte en línea.
- Si tenemos un grupo espiritual o religioso, participemos en actividades grupales y oremos juntos.
- Continuar con las actividades que disfrutamos y nos ayudan a relajarnos (p. ej., música, meditación, masajes y ejercicio suave).

Preguntas para hacerle a nuestro proveedor de atención médica.

- ¿Pida más información sobre su cáncer?
- ¿Qué les sucede a la mayoría de las personas que tienen este tipo de cáncer?
- ¿Qué podemos hacer para vivir más tiempo o sobrevivir al cáncer?
- ¿Qué opciones tiene sobre nuestro tratamiento?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios de nuestros tratamientos?



¿Qué debemos hacer si nuestro cáncer no responde al tratamiento?

La mayoría de nosotros, dependiendo del tipo de cáncer y de la etapa en la que se haya tratado, nos curamos con éxito. En algunos de nosotros hay una buena respuesta al tratamiento durante los primeros años y luego, de repente, el cáncer vuelve. En algunos casos, es posible que nuestro cáncer no responda bien al tratamiento. Luego, nuestros médicos pueden probar otros tratamientos. Si nuestro cáncer no desaparece por completo con tratamientos adicionales, nuestros

médicos usarán tratamientos para tratar de retrasar el crecimiento del cáncer y controlar nuestros síntomas.

- Si nuestro cáncer no responde al tratamiento, nos sentiremos muy decepcionados y temerosos por nuestra salud y nuestro futuro. Esta es una respuesta normal. A pesar de esto, debemos tratar de mantener la esperanza y la positividad y considerar que hay nuevos tratamientos contra el cáncer disponibles y hay una mayor comprensión sobre cómo controlar el cáncer y manejar los síntomas.
- A pesar de que es posible que nuestro cáncer no se cure, es posible que con atención médica y tratamiento regular y con un estilo de vida saludable, podamos retrasar la propagación de nuestro cáncer, controlar nuestros síntomas y poder continuar haciendo las cosas que más nos importan.
- Es importante hablar abiertamente con nuestro médico sobre nuestros miedos y preocupaciones. Pregunte sobre las diversas opciones de nuestra atención y tratamiento.
- Infórmese sobre los servicios de salud y atención en nuestra área que pueden ayudarnos a vivir con cáncer. Averigüe si los servicios de cuidados paliativos están disponibles en nuestra área. Los cuidados paliativos son cuidados holísticos para las personas que viven con enfermedades crónicas y enfermedades graves como el cáncer. Los proveedores de cuidados paliativos se enfocan en ayudarnos a satisfacer nuestras necesidades y prioridades para el examen físico. Cuidado emocional y espiritual y apoyo para manejar nuestros síntomas y lidiar con el dolor y el estrés emocional. Los cuidados paliativos son un servicio valioso que puede ayudarnos a vivir con un mayor bienestar y proporcionarnos más control sobre nuestra atención y apoyo.¹¹
- Hable con familiares y amigos y analice sus planes de atención y apoyo, y hágales saber cómo pueden ayudarlo.
- Considera la posibilidad de hacer un plan de cuidado personal. ¿Piensas en cosas que te gusta hacer? ¿Qué te ayuda a manejar el estrés, qué puedes hacer para mejorar tu sueño. ¿Cómo se puede mantener una dieta saludable y ejercicio físico? Continúa enfocándote en hacer las cosas que más te importan. **(Ver sección 2 elección de estilo de vida saludable)**
- Acepta que ninguno de nosotros sabe cuándo vamos a morir, podría ser repentino o podríamos vivir muchos años más. A medida que envejecemos, hacer un plan avanzado sobre lo que nos gustaría que nos sucediera en el futuro nos proporciona una gran sensación de comodidad y nos permite

¹¹ Organización Mundial de la Salud Cuidados Paliativos, Datos esenciales.
[www /https://cdn.who.int/media/docs/default-source/integrated-health-services-\(his\)/palliative-care/palliative-care-essential-facts.pdf?sfvrsn=c5fed6dc_1](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/integrated-health-services-(his)/palliative-care/palliative-care-essential-facts.pdf?sfvrsn=c5fed6dc_1)

mantener el control sobre las cosas que son importantes para nosotros. Es útil hablar de nuestros deseos con un familiar o un amigo cercano. Podemos pedirles que nos ayuden a planificar nuestra atención y apoyo futuros.

Algunas de las preguntas que podemos considerar incluyen:

- ¿Hay cosas que realmente queremos hacer antes de que seamos incapaces de hacerlas? ¿Qué ayuda necesitamos para lograrlos?
- ¿Hay algún mensaje que nos gustaría grabar o escribir para dejarlo a nuestros seres queridos cuando muramos?
- ¿Hay algún tipo de tratamiento o cuidado que no queramos recibir si nos enfermamos gravemente durante los últimos días de vida?
- ¿Tenemos algún problema sin resolver con familiares o amigos que nos gustaría resolver?
- ¿Queremos hacer un testamento o actualizar un testamento que ya hemos hecho?
- ¿Tenemos un lugar preferido para morir? ¿Quiénes nos gustaría que estuvieran con nosotros si nos enfermamos gravemente?
- ¿Tenemos un grupo de apoyo espiritual con el que nos gustaría pasar tiempo mientras manejamos nuestro cáncer?
- ¿A quién debemos dar instrucciones sobre dónde encontrar nuestro testamento, registros financieros y otros documentos importantes, etc.?
-
- ¿Tenemos alguna práctica religiosa o cultural que nos gustaría que se llevara a cabo antes y después de morir? ¿Cuáles son nuestros deseos después de nuestra muerte?
- ¿Queremos donar nuestros órganos?
-
- ¿Dónde queremos que esté nuestro lugar de descanso final?

En la siguiente sección encontrará información y consejos para manejar la salud mental y los trastornos neurológicos.

5.7 ¿Qué son los trastornos de la salud mental y del sistema nervioso? (Enfermedades neurológicas)

Este es un mito común sobre la salud mental.

<input checked="" type="checkbox"/> Mito	<input checked="" type="checkbox"/> Hecho
La depresión y la soledad son normales en los adultos mayores.	Algunos de nosotros podemos sentirnos aislados o solos a medida que envejecemos y podemos sentirnos tristes, ansiosos o deprimidos. Sin embargo, estos sentimientos no son una parte normal del envejecimiento. Los estudios muestran que la mayoría de los adultos mayores se sienten satisfechos con sus vidas, a pesar de tener enfermedades o problemas físicos. Sin embargo, si estos sentimientos duran más de unas pocas semanas, puede tratarse de depresión.

¿Qué es la salud mental y por qué es importante?

La salud mental es un estado de bienestar mental que nos permite hacer frente al estrés de la vida, alcanzar nuestras capacidades, aprender, trabajar bien y contribuir a nuestra comunidad. Es una parte esencial de nuestra salud y bienestar, la salud mental también apoya nuestra capacidad para tomar decisiones, establecer relaciones y participar en la toma de decisiones sobre las cosas que es importante usar. La salud mental es un derecho humano básico.¹² Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), más del 20% de los adultos de 60 años o más padecen algún trastorno salud mental o neurológico.



<https://www.freepik.com/free->

de

Desafortunadamente, todavía hay mucho estigma y discriminación sobre las enfermedades mentales, lo que puede hacer que ignoremos u ocultemos los problemas de salud mental y no recibamos ayuda.

¹² J. Maxwell et al (2007) Un manual de salud para mujeres con discapacidades. Hesperian. La mujer y la discapacidad, https://store.hesperian.org/prod/A_Health_Handbook_for_Women_with_Disabilities.html. CDC; Página de Salud Mental. <https://www.cdc.gov/mentalhealth/index.htm>; Temas de educación sanitaria en línea del Servicio Nacional de Salud. <https://www.nhs.uk/mental-health/> Organización Mundial de la Salud. Salud mental de las personas mayores. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-health-of-older-adults>

¿Cuáles son las causas de las enfermedades mentales?

No existe una causa única de las enfermedades mentales. Numerosos factores pueden contribuir al riesgo de enfermedades mentales, como la pobreza, la violencia, la desigualdad, la exclusión, las experiencias traumáticas en la infancia, las enfermedades crónicas, los desequilibrios químicos en el cerebro, el consumo poco saludable de alcohol y drogas y los sentimientos de soledad y aislamiento.

A medida que envejecemos, podemos experimentar factores estresantes adicionales de la vida, como soledad, movilidad reducida, dolor crónico u otros problemas de salud; una disminución de la independencia; y el duelo de seres queridos, por ejemplo. Algunos de nosotros también podemos enfrentar abuso físico, verbal, financiero y sexual, o abandono. Estos factores estresantes pueden provocar ansiedad y depresión.

¿Cuáles son las enfermedades mentales más comunes?

Dos trastornos comunes de salud mental son la ansiedad y la depresión. Hablaremos de ellos a continuación.

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una sensación de estrés, pánico o miedo que puede afectar a nuestra vida cotidiana. Todos nos sentimos ansiosos a veces cuando nos enfrentamos a eventos estresantes en nuestras vidas. Se convierte en un problema si nuestra ansiedad es muy alta, dura un período más largo y afecta nuestra capacidad de vivir nuestra vida tan plenamente como nos gustaría.

¿Cuáles son los signos de ansiedad?

La ansiedad nos afecta física y mentalmente y también puede cambiar nuestros comportamientos:

- **Efectos físicos de la ansiedad:** latidos cardíacos más rápidos, mareos, dolores de cabeza, dolores en el pecho, pérdida de apetito, sudoración, dificultad para respirar y temblores.
- **Síntomas mentales:** tenso o nervioso, incapaz de relajarse, preocupación constante, llanto, problemas para dormir, falta de concentración, demasiado pesimista.
- **Cambios en el comportamiento:** incapacidad para disfrutar del tiempo libre, abandono de sí mismo, evitación de socializar.
- **La ansiedad también puede causar ataques de pánico:** podemos experimentar un miedo repentino e intenso. Un ataque de pánico puede causar latidos cardíacos rápidos, mareos, sudoración, dificultad para respirar y sensación de pérdida de control. Un ataque de pánico puede durar de 5 a

30 minutos. Puede ser muy aterrador, pero no es peligroso y no nos hace daño.



Consejos para ayudar a reducir la ansiedad, el miedo y el pánico:

- Buscar a alguien con quien podamos hablar sobre nuestros sentimientos, como un amigo, un familiar, un proveedor de atención médica o un consejero.
- Establecer pequeños objetivos que podamos alcanzar fácilmente. No trates de hacer todo a la vez.
- Enfocar nuestro tiempo y energía en ayudarnos a sentirnos mejor. No te centres en las cosas que no podemos cambiar.
- Intente hacer ejercicios de respiración relajantes, escuchar música relajante o practicar meditación.
- Hacer actividades que nos gusten y nos ayuden a relajarnos, como caminar, nadar y hacer yoga.
- Aprenda cómo podemos mejorar nuestro sueño (**consulte la sección 2 sobre el sueño**).
- Lleva una dieta saludable. Coma con amigos y familiares siempre que sea posible (**ver sección 2 sobre dieta saludable**).
- Considere el apoyo de pares, conozca a personas que experimentan problemas similares para que podamos brindarnos apoyo mutuo.
- Busque asesoramiento de nuestro proveedor de atención médica sobre los servicios disponibles en nuestra área.
- Trate de no usar alcohol, cigarrillos, juegos de azar o drogas recreativas para reducir nuestra ansiedad. Pueden proporcionar un alivio temporal, pero pueden contribuir a una mala salud mental.



¿Qué es la depresión?

La depresión es un sentimiento de tristeza extrema o de no sentir nada en absoluto. Puede causar un gran sufrimiento y dificultarnos la gestión de nuestra vida diaria.

Algunos de nosotros podemos habernos sentido deprimidos cuando éramos más jóvenes y seguir teniendo episodios de depresión; Para otros, la depresión puede comenzar a medida que envejecemos. Esto a menudo se debe a la soledad, la pérdida de seres queridos, cambios en nuestra salud o pérdida de independencia. Algunos de nosotros también somos más vulnerables a la depresión si nos hemos enfrentado al estigma, la discriminación, el aislamiento o el rechazo en nuestras vidas.



Un episodio depresivo puede ser leve, moderado o grave dependiendo de la gravedad de nuestros síntomas y del impacto en nuestra vida diaria. Es posible que algunos de nosotros solo tengamos un episodio de depresión que no vuelva a aparecer. Otros pueden tener episodios repetidos de depresión. Algunos de nosotros también podemos experimentar cambios repentinos en el estado de ánimo, con depresión alternada con períodos de hiperactividad (síntomas maníaco depresivos) que incluyen sentirse muy felices, irritables, aumento de energía, locuacidad, pensamientos acelerados, aumento de la autoestima y comportamientos impulsivos.

¿Qué hace que nos sintamos deprimidos?

La depresión es causada por una interacción compleja de muchos factores, y puede ser desencadenada por una multitud de cosas:

- **Un evento de la vida perturbador o estresante**, como el duelo de nuestra pareja, una enfermedad crónica, un divorcio, la pérdida del trabajo y preocupaciones financieras.
- **Enfrentar el estigma y la discriminación crónicos** afecta nuestra dignidad y autoestima y aumenta nuestra vulnerabilidad a la depresión, por ejemplo, las personas que viven con una discapacidad, pertenecen a una minoría étnica, son migrantes, son trabajadoras sexuales o tienen una orientación sexual y de género diferente, como lesbianas, gays, transgénero, queer, no binarias, etc. (LGBTQ+).
- **"Espiral descendente" de acontecimientos que conduce a la depresión.** Por ejemplo, si nos diagnostican una enfermedad crónica, podemos sentirnos estresados y preocupados y aislarnos, y luego comenzar a beber para aliviar nuestras preocupaciones. Esto puede hacernos sentir peor y desencadenar depresión.

- **La depresión de la situación social y económica** es más común en personas que viven en circunstancias sociales y económicas difíciles (desempleados, dificultades financieras, malas condiciones de vivienda o de vida, zona de alta criminalidad, etc.).
- **Nuestra personalidad** puede hacernos más vulnerables a la depresión, por ejemplo, si tenemos una baja autoestima o somos demasiado autocríticos.
- **Antecedentes familiares** Si alguien de nuestra familia ha tenido depresión en el pasado, es posible que corramos más riesgo de desarrollarla.
- **La soledad y el aislamiento** pueden ser causados por un gran cambio en nuestra vida, como estar separados de nuestros amigos y familiares.

¿Cuáles son las señales de que podemos estar deprimidos?

- Sentirse triste la mayor parte del tiempo
- Dificultad para dormir o dormir demasiado.
- Aumento de la irritabilidad, dificultad para pensar con claridad; pérdida de interés en actividades placenteras como socializar, comer o tener sexo;
- Síntomas físicos como dolores de cabeza o problemas intestinales que no son causados por una enfermedad; lentitud en el habla y los movimientos; falta de energía; Pensar en la muerte o el suicidio.

¿Qué podemos hacer para evitar deprimirnos?

- **Elija un estilo de vida saludable.** La depresión está estrechamente relacionada con nuestra salud física. Muchos de los factores que influyen en la depresión, como la falta de ejercicio o el consumo nocivo de alcohol, también son factores de riesgo para enfermedades crónicas. Las enfermedades crónicas pueden hacer que nos deprimamos debido a la preocupación por la enfermedad. Mantener un estilo de vida saludable, como una dieta saludable y ejercicio regular, puede mejorar nuestra salud mental, bienestar y autoestima.
- **Trata de no estar demasiado solo solo.** Mantener una red de amigos, que puedan ayudarnos a apoyarnos en los momentos difíciles.
- **Considera la posibilidad de ofrecerte como voluntario.** Esto nos brindará nuevas oportunidades para aprender, interactuar y crear nuevas amistades. El voluntariado también nos proporciona un sentido de logro y orgullo por nuestra contribución a nuestra comunidad.
- **Hablar de nuestros sentimientos con alguien en quien confiemos.** Recuerde que la depresión puede sucederle a cualquiera. Las enfermedades de salud mental no son causadas por una debilidad personal. Es un problema

muy común, ya que más del 5% de los adultos de todo el mundo sufren depresión.

¿Cuándo debemos buscar ayuda para la depresión?

- Busque ayuda si todavía nos sentimos decaídos o deprimidos después de un par de semanas. Averigüe qué servicios están disponibles en nuestra área. Hable con un proveedor de atención médica sobre nuestros síntomas. Los tratamientos para la depresión pueden incluir terapias de conversación (hablar con un especialista sobre nuestros sentimientos) y medicamentos para ayudarnos a sentirnos mejor (antidepresivos).
- Si comenzamos a sentirnos desesperanzados con respecto a nuestra vida y pensamos en hacernos daño a nosotros mismos, debemos buscar ayuda de inmediato. Dígale a alguien de confianza sobre nuestros sentimientos y hable también con nuestro proveedor de atención médica.



Consejos para ayudarnos a sobrellevar la situación si nos sentimos deprimidos:

- **Mantén una rutina diaria.** Cuando nos sentimos deprimidos, podemos experimentar problemas para dormir. No tener una buena rutina de sueño también puede afectar nuestra alimentación. Trate de mantener una rutina de sueño regular y coma comidas regulares durante el día. Esto contribuirá a una mayor sensación de bienestar.
- **Enfréntate a tus miedos.** No evites las cosas que nos resultan difíciles. Cuando nos sentimos deprimidos o ansiosos, a veces evitamos hablar con familiares y amigos. A veces podemos perder la confianza para salir, conducir o viajar. Si esto comienza a suceder, enfrentar estas situaciones ayudará a que sean más fáciles de manejar.
- **Mantente en contacto.** No te retires de la vida. Socializar puede mejorar nuestro estado de ánimo. Mantenernos en contacto con amigos y familiares significa que tenemos a alguien con quien hablar cuando nos sentimos deprimidos.

- **Mantente en contacto.** No te retires de la vida. Socializar puede mejorar nuestro estado de ánimo. Mantenernos en contacto con amigos y familiares significa que tenemos a alguien con quien hablar

cuando nos sentimos deprimidos.

- **Considera unirse a un grupo de apoyo.** Compartir nuestras experiencias y preocupaciones con otras personas que sufren de depresión puede ser muy útil.



- **Evite beber alcohol** para algunos de nosotros, el alcohol puede convertirse en un problema. Es posible que bebamos más de lo habitual como una forma de lidiar con nuestras emociones o de ocultarlas. Pero el alcohol no resolverá nuestros problemas y puede hacer que nos sintamos más deprimidos.
- **Mantente activo.** Realizar o continuar con el ejercicio físico. Existe evidencia de que el ejercicio puede ayudar a mejorar el estado de ánimo. Si no ha hecho ejercicio por un tiempo, comience suavemente caminando durante 20 minutos todos los días. Invita a tus amigos o familiares a que te acompañen.

5.7.2 ¿Qué son las enfermedades del sistema nervioso?

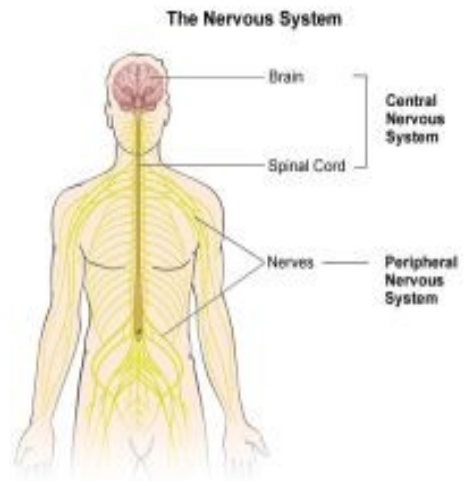
Este es un mito común sobre la demencia.

<input checked="" type="checkbox"/> Mito	<input checked="" type="checkbox"/> Hecho
Es inevitable que las personas mayores desarrollen demencia.	La demencia no es una parte normal del envejecimiento. Aunque el riesgo aumenta a medida que envejecemos, la demencia no es inevitable. De vez en cuando, olvidar una cita o perder las llaves son signos típicos de olvidos leves, que son comunes en el envejecimiento normal.

¿Qué son las enfermedades del sistema nervioso?

Las enfermedades del sistema nervioso (trastornos neurológicos) son enfermedades del cerebro, la médula espinal y el sistema nervioso y los músculos del cuerpo. Se vuelven más comunes a medida que envejecemos.

Algunas de las enfermedades del sistema nervioso más frecuentes son las demencias, como el Alzheimer, y la enfermedad de Parkinson.¹³ Por lo general, se tarda mucho tiempo en diagnosticar un trastorno del sistema nervioso, ya que los síntomas son muy vagos.

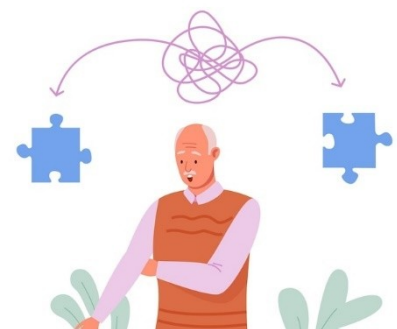


El sistema nervioso de nuestro cuerpo es una red altamente especializada de nervios que envía mensajes de ida y vuelta entre nuestro cerebro y el cuerpo. El cerebro controla todas las funciones de nuestro cuerpo sin que seamos conscientes de ello. De la vista al olfato e incluso al caminar.

En las enfermedades nerviosas algo va mal con una parte de nuestro sistema nervioso. Hay muchas causas de problemas del sistema nervioso, incluidos trastornos genéticos, anomalías congénitas, infecciones, estilo de vida o problemas de salud, como desnutrición, accidentes y lesiones cerebrales.

¿Qué es la demencia?

La demencia es un término para varias enfermedades que afectan la memoria, el pensamiento y la capacidad de realizar las actividades diarias. Cuatro enfermedades principales explican la mayoría de las demencias: la enfermedad de Alzheimer, la demencia vascular, la demencia con cuerpos de Lewy y la demencia frontotemporal.¹⁴



¹³ Instituto Nacional de Salud, Estados Unidos. Página web Enfermedades neurológicas. <https://www.nia.nih.gov/health/parkinsons-disease>; Servicio Nacional de Salud del Reino Unido. Sitio web de educación para la salud. <https://www.nhs.uk/conditions/parkinsons-disease/living-with/>

¹⁴ Servicios Nacionales de Salud. Página web de Educación para la Salud. <https://www.nhs.uk/search/results?q=alzheimers%20disease>; Página web de la Asociación de Alzheimer de EE. UU. https://www.alz.org/alzheimer_s_dementia; Sociedad de Alzheimer del Reino Unido. Página web <https://www.alzheimers.org.uk/get-support/publications-factsheets/the-dementia-guide>

Los síntomas de la demencia varían según la parte del cerebro afectada. La enfermedad empeora con el tiempo. Afecta principalmente a las personas mayores, pero no todas las personas la contraerán a medida que envejecen.

Es normal que a veces seamos olvidadizos a medida que envejecemos, pero el deterioro cognitivo leve (IRM) es una afección en la que algunos de nosotros podemos tener más problemas de memoria o de pensamiento en comparación con otras personas de la misma edad, pero aún podemos realizar nuestras actividades diarias normales. Si tenemos un deterioro cognitivo leve, tenemos más riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer, sin embargo, no todos los que tenemos deterioro cognitivo leve desarrollaremos la enfermedad de Alzheimer.

Es importante destacar que a menudo hay una falta de conciencia y comprensión de la demencia, lo que resulta en estigmatización y crea barreras para el diagnóstico y la atención tempranos. Esto puede hacer que las personas y las familias afectadas por la enfermedad de Alzheimer se aislen y carezcan de apoyo.

¿Qué es la enfermedad de Alzheimer?

El Alzheimer es la forma más común de demencia. Es una enfermedad crónica progresiva que destruye las células del cerebro y, en última instancia, interfiere con nuestras funciones mentales y físicas más básicas.

¿Cuáles son las causas de la enfermedad de Alzheimer?

La causa exacta de la enfermedad de Alzheimer aún no se comprende completamente, aunque se cree que es causada por la acumulación anormal de proteínas en el cerebro. También hay una disminución de los mensajeros químicos involucrados en el envío de mensajes, o señales entre las células cerebrales. Con el tiempo, diferentes áreas del cerebro se encogen. Las primeras zonas generalmente afectadas son las responsables de los recuerdos. Más mujeres que hombres tienen Alzheimer.



Los problemas de memoria no solo son causados por la demencia, sino que también pueden ser causados por:

- Depresión y ansiedad
- Estrés
- Medicinas
- Alcohol o drogas
- Otros problemas de salud, como trastornos hormonales o deficiencias nutricionales

¿Cuáles son los factores de riesgo de la enfermedad de Alzheimer?

Se cree que varias cosas aumentan nuestro riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer, estas incluyen el aumento de la edad; antecedentes familiares de la afección; depresión no tratada; Factores de estilo de vida asociados con enfermedades cardiovasculares como: tabaquismo, obesidad, diabetes, presión arterial alta y colesterol alto (grasas no saludables en los vasos sanguíneos).

¿Cuáles son los signos de la enfermedad de Alzheimer?¹⁵

1. Pérdida de memoria
2. Dificultad para realizar tareas conocidas.
3. Problemas con el lenguaje
4. Desorientación hacia el tiempo y el lugar
5. Juicio deficiente o disminuido
6. Problemas para llevar un registro de las cosas.
7. Extraviar cosas
8. Cambios en el estado de ánimo y el comportamiento
9. Desafíos para comprender la información visual y espacial.
10. Retiro del trabajo o de las actividades sociales

¿Cómo podemos reducir el riesgo de padecer la enfermedad de Alzheimer?

Podemos ayudar a reducir nuestro riesgo tomando decisiones de estilo de vida saludables, por ejemplo, dejar de fumar, comer una dieta saludable, llevar una vida activa, tanto física como mentalmente, mantener un peso saludable, beber menos o dejar de beber alcohol, y tener un chequeo de salud anual para identificar problemas temprano. **(Consulte la sección 2 para obtener más detalles)**

¿Qué debemos hacer si nos preocupamos por la enfermedad de Alzheimer?

- Lo mejor es acudir a un profesional de la salud lo antes posible si estamos preocupados por nuestra memoria o tenemos problemas de planificación y organización.
- Un diagnóstico temprano nos brinda la mejor oportunidad de ajustarnos, prepararnos y planificar, así como el acceso a tratamientos y apoyo.

¹⁵ [Infografía de signos de advertencia de la demencia | Alzheimer's Disease International \(ADI\) \(alzint.org\)](https://www.alzint.org/)

- Su proveedor de atención médica le preguntará a usted y a su familia acerca de sus preocupaciones y llevará a cabo algunas comprobaciones sencillas. Lo derivarán a un especialista para una evaluación adicional si es necesario.
- Si te derivan a un especialista, este evaluará tus habilidades mentales: pensamiento, memoria, lenguaje, juicio y la capacidad de aprender cosas nuevas (evaluaciones cognitivas). Es posible que se necesiten varias citas y pruebas durante muchos meses antes de que se pueda confirmar un diagnóstico de la enfermedad de Alzheimer.

¿Qué podemos hacer para ayudar a manejar un diagnóstico de Alzheimer?

- Podemos sentir una mezcla de emociones al principio, tristeza, enojo, incredulidad, miedo.
- Hablar con amigos y familiares sobre cómo nos sentimos. Hablar de las cosas suele ser el primer paso para lidiar con ellas.
- Cuando nos diagnostican demencia, hay muchas cosas que podemos hacer que nos ayudarán a vivir lo mejor posible. Es importante tratar de mantener una actitud positiva y concentrarse en las cosas que aún podemos hacer y disfrutar.
- La demencia es progresiva, lo que significa que nuestros síntomas empeorarán con el tiempo.
- La rapidez con la que progresa variará mucho de una persona a otra. Algunas personas con demencia pueden necesitar mucho apoyo poco después de su diagnóstico. Otros pueden ser en su mayoría independientes durante muchos años.

•

¿Cuál es el tratamiento para el Alzheimer?

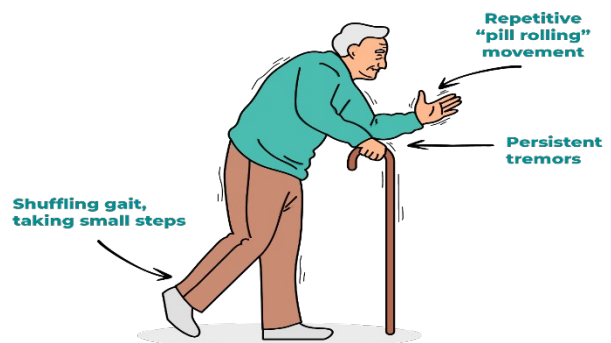
No existe cura para el Alzheimer, pero se puede hacer mucho para apoyar a las personas que viven con la enfermedad y a quienes son sus cuidadores. Si tienes demencia, mantén un estilo de vida saludable y cuida tu salud mental manteniéndote socialmente conectado con tus amigos. Además, existen medicamentos que pueden reducir los síntomas. El proveedor de atención médica le explicará sobre los medicamentos disponibles en su área.

Otras cosas que pueden ayudar:

- Protéjase contra las caídas y las lesiones en la cabeza, haciendo que su casa sea más segura, quitando las cosas que puedan causarle caídas y usando zapatos que sean antideslizantes.
- Busque ayuda para tratar los problemas de audición y vista. La pérdida auditiva puede dificultar la interacción con los demás y afectar sus habilidades de comunicación.
- Hágase revisar los ojos para detectar problemas de visión que se pueden tratar y mejorar su visión.
- Identifica a las personas que te apoyen y te ayuden a comunicar tus opciones.
- Elabore un plan para decirle a la gente cuáles son sus opciones de atención y apoyo.
- Traiga su identificación con su dirección y contactos de emergencia cuando salga de la casa.
- Únete a un grupo de apoyo local o considera la posibilidad de crear un pequeño grupo de apoyo en tu comunidad.

¿Qué es la enfermedad de Parkinson?

La enfermedad de Parkinson es una enfermedad crónica que causa el mal funcionamiento y la muerte de importantes células nerviosas de nuestro cerebro. Esto provoca movimientos corporales incontrolables, como temblores y rigidez de las manos, las piernas y la mandíbula y dificultad para mantener el equilibrio y la coordinación. La causa del Parkinson aún no está clara. El Parkinson es más común en hombres que en mujeres, y la mayoría de las personas lo desarrollan; la enfermedad después de los 60 años.



Los signos y síntomas más comunes de la enfermedad de Parkinson son causados por el daño a las células cerebrales que controlan el movimiento y las células nerviosas involucradas en la regulación de los latidos del corazón y la presión arterial. La pérdida de sustancias químicas producidas por estas células cerebrales también provoca cansancio, problemas del sistema digestivo y una caída repentina de la presión arterial al levantarse de una posición sentada o acostada.

Los síntomas de la enfermedad de Parkinson suelen empeorar con el tiempo. A medida que la enfermedad progresa, las personas tienen:

- Temblor en las manos, los brazos, las piernas, la mandíbula o la cabeza

- rigidez muscular
- Movimientos lentos
- Dificultad con el equilibrio y la coordinación, que a veces conduce a caídas.

A medida que la enfermedad progresa, algunas personas pueden desarrollar demencia y ser diagnosticadas con demencia de Parkinson.

¿Cómo se diagnostica la enfermedad de Parkinson?

Actualmente no existen pruebas de sangre o de laboratorio para diagnosticar el Parkinson. Los médicos suelen diagnosticar la enfermedad tomando la historia clínica de una persona y realizando un examen neurológico. Si los síntomas mejoran después de comenzar a tomar medicamentos, es otro indicador de que la persona tiene Parkinson.

¿Cuál es el tratamiento para la enfermedad de Parkinson?

Aunque no existe una cura para la enfermedad de Parkinson, los medicamentos y otros tratamientos pueden aliviar algunos síntomas. Es posible que no se necesiten medicamentos en las primeras etapas de la enfermedad, ya que los síntomas suelen ser leves.

- El tratamiento principal para el Parkinson es un medicamento llamado Levodopa.
- Se administra otro medicamento con levodopa para reducir los efectos secundarios de la levodopa.
- Las personas que toman levodopa nunca deben dejar de tomar este medicamento sin consultar con un proveedor de atención médica. Suspender el medicamento puede causar efectos secundarios graves, como dificultad para moverse o respirar.

Otras terapias que pueden incluir tratamientos de apoyo, como ejercicios musculares para desarrollar y fortalecer la fuerza física, y apoyo para fortalecer las habilidades prácticas para la vida diaria, como bañarse, vestirse y comer.

Es posible que nuestro proveedor de atención médica pueda conectarnos con servicios que pueden ayudarnos a manejar las tareas diarias de la vida. También es posible que podamos acceder a tecnología de asistencia para ayudar con las actividades diarias, como cucharas y platos especiales que facilitan la alimentación; Equipos para que el baño y la vestimenta sean más seguros, como barandillas de pared, colchonetas antideslizantes, etc. **(Véanse los enlaces en el anexo del sitio web para obtener ideas sobre la tecnología de asistencia)**

Si tenemos la enfermedad de Parkinson es muy importante, mantenemos citas regulares con nuestro proveedor de atención médica para que nuestra condición pueda ser monitoreada.

¿Cuál es el futuro si tenemos la enfermedad de Parkinson?

- Muchos de los que vivimos con Parkinson respondemos bien al tratamiento y solo experimentamos una discapacidad leve a moderada. Es posible que un pequeño número de nosotros no responda tan bien y, con el tiempo, quede más gravemente discapacitado y necesite apoyo para manejar las actividades de la vida diaria.
- La enfermedad de Parkinson no nos causa directamente la muerte, pero puede hacer que algunos de nosotros seamos más vulnerables a infecciones graves y potencialmente mortales. Sigue habiendo avances en el tratamiento y la mayoría de las personas con enfermedad de Parkinson pueden tener una esperanza de vida casi normal.

En la siguiente sección encontrarás consejos sobre cómo seguir disfrutando de tu sexualidad e intimidad a medida que envejeces.

Sección 6: ¿Cómo podemos seguir disfrutando de la intimidad y el sexo a medida que envejecemos?

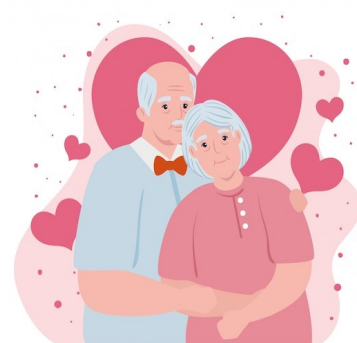
Aquí hay un mito común sobre las personas mayores, la intimidad y el sexo.

<input checked="" type="checkbox"/> Mito	<input checked="" type="checkbox"/> Hecho
Las personas mayores pierden interés en la intimidad y el sexo.	<p>La intimidad y la salud sexual son fundamentales para nuestra salud y bienestar general. Muchas personas mayores de 60 años siguen disfrutando de la intimidad y tienen una vida sexual activa. La intimidad y una vida sexual satisfactoria no solo pueden hacernos sentir mejor con nosotros mismos y nuestra relación, sino que también pueden reducir nuestro riesgo de enfermedades crónicas, mejorar nuestra memoria y función cognitiva, e incluso mejorar nuestra función sexual.</p> <p>Es una falta de respeto cuando otras personas asumen que la intimidad y el sexo no son importantes para nosotros a medida que envejecemos. Este mito puede crear barreras para que accedamos a información que puede ayudarnos a manejar nuestra salud sexual, por ejemplo, el tratamiento oportuno de los problemas y la prevención de enfermedades de transmisión sexual.</p>

6.1 ¿Qué significa intimidad y sexualidad?

La intimidad es un sentimiento de cercanía, apoyo y conexión con nuestras parejas, lo que crea confianza y apertura para compartir nuestros pensamientos y emociones más profundos y nos asegura que somos amados y aceptados por lo que somos. La intimidad física puede incluir besos, abrazos y mimos. No implica necesariamente relaciones sexuales.

Nuestra sexualidad es la forma en que expresamos nuestros sentimientos o atracciones sexuales, emocionales y físicas hacia otra persona. Puede incluir muchos tipos diferentes



<https://www.freepik.com/free-vector/anxiety-concept-illustration>

de contacto físico o estimulación, incluidas las relaciones sexuales. Nuestra sexualidad se ve afectada por nuestro estado emocional y físico.

Aunque la intimidad y el sexo son dos cosas diferentes, están estrechamente relacionadas. Especialmente en las mujeres, la intimidad emocional puede conducir a experiencias sexuales más positivas. Y la intimidad física, ya sea que implique sexo o no, puede ayudarnos a sentirnos conectados con nuestra pareja de otras maneras.

A medida que envejecemos, algunos de nosotros queremos continuar con una relación íntima y sexual. Otros pueden contentarse solo con la intimidad o optar por evitar ambas. Muchos de nosotros disfrutamos más de nuestra vida sexual cuando somos mayores que cuando éramos más jóvenes. Por lo general, tenemos menos distracciones, más tiempo para estar juntos y no tenemos miedo de quedarnos embarazadas.¹⁶

Important_- El sexo debe estar siempre libre de fuerza, discriminación y violencia. Tenemos el derecho de decir no a cualquier tipo de actividad sexual. Si no queremos hacer algo, debemos decir que no. Si nuestra pareja nos obliga a tener relaciones sexuales, es violación, y si nos obligan a hacer otra cosa sexualmente, es agresión sexual. Ser violada o agredida sexualmente nunca es nuestra culpa.

Tener una vida sexual saludable significa ser capaz de comunicar a nuestra pareja lo que queremos hacer y lo que no queremos hacer sexualmente. Nuestra pareja debe respetar nuestros límites, y nosotros debemos respetar los suyos.

6.2 Desafíos comunes para la intimidad y la salud sexual a medida que envejecemos.

- Es posible que nos veamos afectados por la discriminación por edad, las normas sociales y las redes sociales. Esto puede hacer que nos sintamos avergonzados de tener intimidad y ser sexualmente activos. La discriminación por edad también puede hacernos sentir que somos menos deseables para nuestra pareja. El estrés, la preocupación y las condiciones de salud crónicas también pueden crear barreras para disfrutar de la intimidad y una vida sexual satisfactoria.
- La menopausia puede afectar nuestra intimidad y sexualidad. La menopausia generalmente comienza a los 40 o 50 años y dura varios años. Termina cuando llevamos 12 meses sin menstruar. Los síntomas de la menopausia son diferentes en cada mujer, desde síntomas muy leves hasta graves. El primer signo de la menopausia suelen ser los periodos irregulares. Se cree que la mayoría de los síntomas de la menopausia están relacionados con una

¹⁶ Instituto Nacional de Salud Pública de EE. UU. 2023 Salud, sexualidad e intimidad para adultos mayores. <https://www.nia.nih.gov/health/sexuality-and-intimacy-older-adults>

disminución de la producción de hormonas que controlan nuestro sistema de salud sexual y reproductiva y nuestra fuerza ósea y otras funciones. Los síntomas de la menopausia pueden incluir sofocos, trastornos del sueño, cambios de humor, irritabilidad y problemas de memoria. También podemos experimentar un aumento de peso y una disminución o aumento del deseo de tener relaciones sexuales. Para las mujeres, nuestra vagina se acorta y se estrecha, con paredes vaginales más delgadas y menos humedad vaginal, lo que puede hacer que tener relaciones sexuales sea doloroso.

- Es importante que aprendamos sobre la menopausia y discutamos nuestras preocupaciones con nuestra pareja. También puede ser útil compartir experiencias y brindar apoyo mutuo a otras mujeres que están en la menopausia. Hay muchas cosas prácticas que podemos hacer para reducir los síntomas de la menopausia, por ejemplo, para los sofocos podemos usar capas de ropa que se puedan quitar durante los sofocos; Lleve un simple abanico de papel en nuestra bolsa, mantenga agua fría a mano, evite las comidas picantes, las bebidas con cafeína y el alcohol. Las elecciones de estilo de vida saludables también pueden ayudarnos a controlar los síntomas, tales como: una dieta saludable, ejercicio físico, una buena rutina de sueño y actividades de manejo del estrés (**ver sección 2 para opciones de estilo de vida saludables**).
- No trates de arreglártelas sola si te resulta difícil controlar los síntomas de la menopausia. Busque asesoramiento de un proveedor de atención médica o de servicios de salud sexual y reproductiva en su área.
- Para los hombres, la impotencia, también llamada disfunción eréctil (DE), se vuelve más común a medida que envejecemos. Es la pérdida de la capacidad de tener y mantener una erección. En algunos hombres esto puede suceder ocasionalmente y en otros se enfrentan a este problema con frecuencia. Si los hombres tienen una glándula prostática agrandada, también puede afectar la capacidad de tener una erección y reducir su deseo de tener relaciones sexuales.

6.3 ¿Qué podemos hacer para mantener nuestro disfrute de la intimidad y el sexo?

- Si tenemos pareja, hablar abiertamente con ella sobre los cambios que estamos experimentando. Trata de no culparnos a nosotros mismos ni a nuestra pareja. Tómese un tiempo para relajarse y disfrutar de la compañía de los demás y escúchese atentamente unos a otros, para que podamos comprender los cambios a los que nos enfrentamos y encontrar formas de gestionarlos.
- Consulte con nuestro proveedor de atención médica si hay servicios en nuestra área para ayudar a las personas que tienen problemas de salud

sexual. No te sientas avergonzado de hablar de esta importante área de tu vida.

- Si nuestra pareja parece menos interesada en el sexo, no asumas que ya no está interesada en tener relaciones sexuales contigo. Encuentre un buen momento para hablar y asegurarles que muchas cosas que causan problemas sexuales en los adultos mayores se pueden tratar. Por ejemplo, si tienes dolor durante las relaciones sexuales debido a la sequedad vaginal, tu proveedor de atención médica o farmacia pueden sugerir lubricantes a base de agua o silicona, que son efectivos para humedecer tu vagina antes de tener relaciones sexuales.
- Nuestro proveedor de atención médica o servicio de salud sexual y reproductiva también puede recetar una crema vaginal hormonal. Esta crema puede ayudar a la vagina a producir más lubricantes naturales. No compre crema hormonal sin consultar con un proveedor de atención médica. Algunos alimentos de origen vegetal, como la soja y el tofu, también contienen una hormona vegetal natural que puede mejorar la salud vaginal. Si los síntomas son graves y alteran tu vida diaria, el proveedor de atención médica puede sugerirte el uso de la terapia de reemplazo hormonal (TRH). Este medicamento tiene beneficios pero también puede tener riesgos, sobre todo cuando tenemos más de 60 años y tenemos enfermedades crónicas existentes. Pregúntele a su proveedor de atención médica sobre los riesgos potenciales de tomar TRH para que podamos tomar una decisión informada.
- Si la disfunción eréctil (DE) es un problema, es posible que se pueda controlar hablando con nuestra pareja y compartiendo ideas sobre qué tipo de tacto sensual o estimulación ayuda a excitarte. Tómate tu tiempo para relajarte y disfrutar de la intimidad, no sientas la necesidad de apresurarte. Asegúrense mutuamente que siempre pueden volver a intentarlo en otro momento si no tienen éxito esta vez.
- Nuestro proveedor de atención médica puede sugerir medicamentos u otros tratamientos. También pueden recetarte hormona testosterona si tienes niveles bajos. Aunque tomar testosterona puede ayudar con la disfunción eréctil, también puede provocar efectos secundarios graves. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención médica para comprender los beneficios y riesgos de la terapia con testosterona.
- Tenga cuidado con los suplementos dietéticos o herbales que prometen tratar la disfunción eréctil. Estos productos pueden tener efectos secundarios peligrosos o interactuar con medicamentos recetados. No use ningún tratamiento para la disfunción eréctil sin antes consultar con un proveedor de atención médica.

- La elección del estilo de vida, como limitar el consumo de alcohol o dejar de beber, o aumentar la actividad física, muchos ayudan a reducir la disfunción eréctil.
- Otra razón importante para consultar a su proveedor de atención médica por disfunción eréctil es que puede ser un signo de un problema de salud subyacente que debe tratarse, como la obstrucción de los vasos sanguíneos o el daño a los nervios por la diabetes.
- Averigüe qué servicios de detección de cáncer están disponibles en usted: como personas mayores, es importante que nos mantengamos actualizados sobre las pruebas de detección de cáncer, incluidas las pruebas de detección de cáncer de mama y de cuello uterino para las mujeres, y las pruebas de detección de cáncer de próstata y colon para los hombres. La detección temprana de problemas proporciona un mejor cambio de tratamiento exitoso y recuperación.

6.4 ¿Debemos preocuparnos por las enfermedades de transmisión sexual a medida que envejecemos?

- Sí, si somos sexualmente activos, debemos seguir preocupándonos por las enfermedades de transmisión sexual sin importar nuestra edad. Existen numerosas bacterias, virus y parásitos diferentes que se transmiten a través del contacto sexual, incluido el sexo vaginal, anal y oral. Entre los 8 organismos relacionados con las enfermedades de transmisión sexual (ITS) más comunes, 4 son actualmente curables: sífilis, gonorrea, clamidia y tricomoniasis. Las otras 4 son infecciones virales incurables: hepatitis B, virus del herpes simple (VHS), VIH y virus del papiloma humano (VPH).
- Si no estamos en una relación comprometida y monógama con una pareja, siempre debemos practicar sexo seguro y usar un condón. La mejor manera de prevenir las ITS es usar un condón de manera correcta y constante. Los preservativos son uno de los métodos más eficaces de protección contra las ITS, incluido el VIH. Aunque los condones no protegen contra las ITS que causan úlceras genitales (es decir, sífilis o herpes genital). Cuando sea posible, los condones deben usarse en todas las relaciones sexuales vaginales y anales.
- Las personas mayores que son sexualmente activas pueden tener mayor riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual como sífilis, gonorrea, infección por clamidia, herpes genital, hepatitis B, verrugas genitales, tricomoniasis y VIH. Corremos más riesgo de contraer el VIH si nosotros o nuestra pareja tenemos más de una pareja sexual, si tenemos relaciones sexuales sin protección o si nosotros o nuestra pareja consumimos drogas recreativas y compartimos agujas. En los últimos años, el número de personas mayores infectadas por el VIH está aumentando.

ITS y síntomas comunes que debemos conocer:

NOTA: Muchas ITS no presentan signos ni síntomas. Incluso sin síntomas, podemos transmitir la infección a nuestras parejas sexuales.

- **Infección por clamidia:** secreción vaginal anormal que arde al orinar.
- **Herpes genital:** puede haber solo signos o síntomas mínimos o una o más ampollas dolorosas en o alrededor de los genitales o el recto.
- **Verrugas genitales:** Protuberancias pequeñas y duras e indoloras en la vulva y la vagina o en el pene o alrededor del ano
- **Gonorrea:** secreción maloliente de la vagina o el pene
- **Chancro de sífilis:** una llaga abierta e indolora que aparece alrededor o en la vagina o en el pene.
- **VIH La** enfermedad se propaga más fácilmente en los primeros meses después de que una persona se infecta, pero muchos desconocen su estado hasta las últimas etapas de la enfermedad. En las primeras semanas después de infectarnos, podemos tener una enfermedad similar a la influenza que incluye: fiebre, dolor de cabeza, erupción cutánea y dolor de garganta.
- **Hepatitis B:** se presenta como una fase aguda y crónica, con síntomas y signos agudos que incluyen fatiga general, pérdida de apetito, náuseas, vómitos, dolor abdominal, fiebre baja, ictericia, agrandamiento del hígado y el bazo, anemia y erupción cutánea. La fase crónica se manifiesta como cirrosis hepática, ictericia y diversas manifestaciones de insuficiencia hepática

Consejos para tener sexo seguro:

- La mejor manera de protegernos a nosotros mismos y a nuestra pareja es que ambos nos hagamos la prueba del VIH y otras ITS antes de comenzar a tener relaciones sexuales. Podríamos tener una ITS y no saberlo, porque los síntomas no son evidentes. Y algunos síntomas de las ITS o el VIH, como el cansancio, pueden confundirse con problemas de salud relacionados con la edad.
- A menos que estemos en una relación monógama comprometida a largo plazo con una pareja, necesitamos conocer los antecedentes sexuales de nuestra pareja antes de tener sexo oral, vaginal o anal. Deberíamos empezar por expresar nuestra preocupación por la salud y el bienestar de los demás, y hablar de las pruebas de ITS realizadas en el pasado y de si nos hemos inyectado drogas ilegales. Antes de realizar un control sexual, debemos revisar el pene o la vagina de nuestra pareja en busca de llagas, secreción anormal u olores. Practique siempre sexo seguro usando un condón correctamente. Las mujeres que tienen relaciones sexuales con mujeres también corren el riesgo de contraer ITS y deben usar un protector bucal para tener relaciones sexuales seguras.

El uso correcto del condón significa:

- Usar un condón y lubricante cada vez que tengamos sexo vaginal, oral o anal, incluso durante nuestras actividades de estimulación previa al sexo (juegos previos), hasta que conozcamos el historial sexual de nuestra pareja, el estado de ITS y estemos en una relación monógama.
- Use lubricantes a base de agua como K-Y Jelly o lubricante de silicona, ya que reducen las posibilidades de que se forme una llaga o un pequeño corte en el pene o dentro de la vagina. Estas llagas y cortes pueden aumentar el riesgo de contraer ITS. No use vaselina o aceite mineral con los condones porque destruye el revestimiento del condón.
- Coloque el condón después de que el pene esté erecto, dejando un espacio de 1/2 pulgada en la punta.
- Sostenga el condón en la base (extremo abierto) mientras lo retira.
- No use el mismo condón dos veces. No use condones vencidos.
- Nunca vuelva a utilizar el mismo condón. Deséchelo de manera segura. Envuélvalo en papel de seda y deséchelo en una bolsa de basura normal.

Consideración especial para los adultos mayores de minorías sexuales y de género:

Si nos identificamos como parte de un grupo sexual y de género minoritario, como lesbianas, gays, bisexuales, transgénero o queer, podemos experimentar dificultades adicionales con la sexualidad en el futuro. Por ejemplo, los estudios han encontrado que:

- Somos más propensos que los adultos mayores heterosexuales a enfrentar barreras para experimentar la intimidad y la salud sexual, tales como: mayor angustia mental y tasas más altas de enfermedades crónicas, obesidad y discapacidad.
- Debido a la discriminación y el miedo, es posible que seamos menos abiertos sobre nuestra orientación sexual. Esto crea barreras para que podamos acceder a los servicios de salud sexual y nos pone en mayor riesgo de contraer ITS y otros problemas de salud.
- Es posible que enfrentemos discriminación cuando accedemos a los servicios de salud y atención y nos resulte más difícil hacer preguntas y discutir nuestras inquietudes. Es posible que nuestro proveedor de atención médica no tenga la capacitación para manejar nuestros problemas de salud sexual.

- Cada vez hay más conciencia y reconocimiento de que queda mucho por hacer para mejorar la situación de las minorías de género. En 2023, la Organización Mundial de la Salud elaboró una guía sobre la salud de las personas trans y de género diverso, y se están tomando medidas para integrar los servicios para las personas LGBT en los servicios nacionales de salud. Este es un pequeño atisbo de progreso, pero llevará tiempo lograr un servicio inclusivo para las minorías de género.
- Las comunidades LGBTQ suelen proporcionar un entorno de apoyo. Es posible que puedas acceder a apoyo y asesoramiento para la salud sexual en un centro de apoyo especial o en organizaciones comunitarias que apoyan cuestiones relacionadas con las minorías de género. Si tiene acceso a una conexión a Internet y a un teléfono Android, es posible que también pueda acceder a grupos de apoyo entre pares y servicios de línea directa en su idioma.

Conclusión

Hemos llegado a la última sección de nuestra guía de autocuidado para un envejecimiento saludable. Gracias por su interés en unirse a nosotros para aprender más sobre el cuidado personal. Esperamos que algunos de los temas te hayan sido de utilidad. Esta guía forma parte de un paquete más amplio de recursos sobre el envejecimiento saludable, con enlaces a información adicional. Consulte el siguiente enlace para acceder al paquete de recursos en línea "Enfoques basados en la comunidad para un envejecimiento saludable".

Como mencionamos en la introducción, esta guía es un recurso genérico, no está diseñada para ser específica de un país o contexto. Nuestra intención es que los países y las comunidades puedan tomar secciones de la guía y mejorarlas y adaptarlas a su contexto y necesidades.

Si está interesado en adaptar la guía a su contexto, considere la posibilidad de unirse a grupos que trabajan en enfoques de envejecimiento saludable en su zona, como organizaciones comunitarias, proveedores de atención sanitaria, voluntarios comunitarios y organizaciones no gubernamentales. En el paquete de recursos, proporcionamos una breve orientación sobre el proceso de adaptación y puntos importantes a tener en cuenta a la hora de adaptar la guía.

Nos encantaría recibir sus comentarios y conocer sus experiencias sobre el uso y la adaptación de la guía. Idealmente, nos gustaría crear una biblioteca de recursos de autocuidado para un envejecimiento saludable que se adapten a diferentes países e idiomas.

Puede acceder al paquete de recursos y a los enlaces a otros recursos a continuación.

Apéndices

Sección 2:

1. Enlace a recursos de ejercicios físicos para personas con problemas de movilidad u otras discapacidades
<https://www.powerforparkinsons.org/youtube?gad>
2. Enlace a videos de mindfulness y música relajante para meditar
<https://www.youtube.com/watch?v=oPDoQhK72L0>
<https://www.youtube.com/watch?v=bLpChrgS0AY>
<https://www.youtube.com/watch?v=i50ZAs7v9es>
3. OMS: Hacer lo que importa en tiempos de estrés. (en 20 idiomas)
[Hacer lo que importa en tiempos de estrés \(who.int\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity-in-older-adults)
4. OMS Preguntas frecuentes sobre el estrés
[Estrés \(who.int\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity-in-older-adults)
5. Ampliar el [ejercicio físico para las personas mayores](#) desde la comunidad hasta el nivel nacional
6. Ampliar el [deporte para las personas mayores](#) desde la comunidad hasta el nivel nacional.
7. You tube jardín de suegra.
<https://www.youtube.com/watch?v=9tSYnagB74M>
8. Balcón jardín
<https://www.youtube.com/watch?v=YF2iQAGA5Bg>
9. Cómo cultivar frijoles mungo en casa
<https://www.youtube.com/watch?v=0QlfBoxQN7A>
10. Champiñones en un cubo
<https://www.youtube.com/watch?v=AMNbEE0K1Cw>
11. Cultivo de repollo en recipientes pequeños en casa.
<https://www.youtube.com/watch?v=RIuBbUngNXw>

Sección 3

12. Adaptado de: World Vision y CBM Australia (2018) Aprendiendo de experiencia: Directrices para estrategias de origen local y rentables para Higiene en el hogar para personas con altas necesidades de apoyo [online]. https://www.cbm.org.au/wpcontent/uploads/2019/02/CBM_WV_hygiene-at-home.compressed.pdf

13. Enlace a folletos sobre ejercicios del suelo pélvico para mujeres y hombres <https://nafc.org/downloadable-pelvic-floor-exercises/>



Pelvic-Floor-Muscle
-Exercises-for-Men.pdf



pogp_pelvic
floor_for_women.pdf



kegelexercises1.pdf

Enlace a recursos en línea para comprar almohadillas y suministros para la incontinencia

https://www.alibaba.com/premium/incontinence_pads.html?src=sem_ggl&field=UG&from=sem_ggl&cmpgn=9413056005&adgrp=98531876394&fditm=&tgt=kwd-

Sección 5

14. Enlace a tecnología de asistencia para personas que viven con una discapacidad. https://www.physio-pedia.com/Eating_and_Drinking_Assistive_Products
- 15, Salud cognitiva y adultos mayores
Instituto Nacional del Envejecimiento. Estados Unidos. Salud Cognitiva y Adultos Mayores. <https://www.nia.nih.gov/health/cognitive-health-and-older-adults>