Consejos Prácticos de Prevención para Personas Mayores

Subvencionado por:

GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

IMSERSO

CEOMA

Confederación Española de Organizaciones de Mayores

Colabora:

Organización Médica Colegial (OMC)

ÍNDICE

Introducción Pág. 5

1. Medidas preventivas frente a enfermedades comunes Pág. 6 - 7

- ¿Qué es la gripe?
- Síntomas de la gripe
- ¿La gripe puede prevenirse?
- Recomendaciones y medidas preventivas para evitar contagiar la gripe

2. Ejercicio físico: Deporte y envejecimiento Pág. 8 - 10

- Actividad física en personas mayores
- Actividad física recomendada para mayores
- Formas de ejercicio y ejercicios de flexibilidad
- Programa entretenimiento en personas mayores
- Ejercicios de potenciación muscular
- Prevención de lesiones en el deporte
- El sedentarismo: enemigo del cuerpo y de la mente
- Ejercicio físico y diabetes

3. Nutrición: Claves para una alimentación sana Pág. 11 - 14

- Una buena nutrición es una de las claves para mejorar la salud
- Nutricion: Consejos para mejorar la salud
- ¿Necesito cambiar de alimentación?
- Dietas

INTRODUCCIÓN

La Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA), se constituyó en febrero de 2000, como entidad sin ánimo de lucro y de ámbito estatal, con la misión principal de representar los intereses generales de las Personas Mayores y defender sus derechos.

CEOMA está integrada por 26 Organizaciones -tanto nacionales como autonómicas- que representan a casi 1.500 asociaciones . En la actualidad, CEOMA se ha consolidado como la entidad de referencia en el mundo de las personas mayores.

Uno de sus objetivos principales es el contribuir a la mejora de la calidad de vida de los Mayores, facilitando su participación en la sociedad evitando cualquier tipo de discriminación. La Confederación a través de su Comisión Socio - Sanitaria, quiere concienciar a sus asociados y, en general, al colectivo de los mayores sobre cómo prevenir ciertas enfermedades, como fomentar el envejecimiento activo como base para la prevención de la dependencia y como actuar sobre escenarios que influyen en la adopción de estilos de vida saludables e informar y sensibilizar sobre la importancia de la salud.

Con este objetivo, se han desarrollado unos Consejos Prácticos de Prevención en algunas de las áreas de salud más sensible para las personas mayores, de carácter divulgativo y formativo, cuyos destinatarios son los mayores, las familias, cuidadores y otros profesionales socio-sanitarios.

Una buena información es la mejor herramienta de prevención.

MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE A ENFERMEDADES COMUNES

¿QUÉ ES LA GRIPE?

La gripe es una enfermedad respiratoria aguda causada por el virus gripal. Tiene dos características que la define:

- Su elevada contagiosidad: Cada año el virus gripal se presenta provocando epidemias o brotes epidémicos.

- La alta capacidad de mutación de virus: Los virus de la gripe cambian de temporada en temporada, por lo que la población puede tener una protección limitada frente a los nuevos patógenos circulantes. Dicha capacidad obliga a que la vacuna deba actulizarse cada temporada y administrarse anualmente.

SÍNTOMAS DE LA GRIPE

Es fácil la confusión entre la gripe y el resfriado común (denominado a veces como catarro, coriza o constipado), ya que comparten algunos síntomas, pero en el caso de la gripe son de mayor intensidad.

Los catarros suelen provocar mucosidad, tos y otros síntomas respiratorios leves pero rara vez causan síntomas generales. Sin embargo, en la gripe, se añaden síntomas como la fiebre hasta de 39º C, profundo malestar y fatiga, escalofríos y sudoración, dolores musculares y de cabeza

Si los síntomas son claros y llevaderos en una persona sin enfermedad previa probablemente pasará en unos días con abundantes líquidos y buena alimentación. Los medicamentos que permiten el control de la fiebre y el dolor como el paracetamol hacen más llevadera la recuperación.

Si no está claro el problema y especialmente en caso de sufrir previamente alguna enfermedad se debe consultar con el médico de cabecera. Lo que debe de hacerse siempre en caso de que aparezca alguna complicación o síntoma no descrito.

Colectivos de riesgo: aquel grupo de personas que por enfermedad, trabajo, características personales, familiares o cualquier otra tienen o provocan un riesgo añadido al del resto de la población para contraer una enfermedad, para sufrir de forma especial las consecuencias.

El 90% de las muertes relacionadas con la gripe se da en personas mayores de 65 años.

¿LA GRIPE PUEDE PREVENIRSE?

La gripe se transmite de persona a persona con mucha facilidad, habitualmente se realiza por el aire y por contacto.

La medida más eficaz para prevenirla es la vacuna que puede proteger durante aproximadamente un año. Por ello y porque los virus de la gripe pueden cambiar cada año es aconsejable que la población de riesgo se vacune todos los otoños.

Los mayores de 60 años constituyen un grupo de riesgo al igual que cualquier persona menor de 60 años que por sus características personales o por padecer enfermedad tienen alto riesgo de sufrir complicaciones derivadas de la gripe o descompensaciones de la enfermedad que sufren.

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL CONTAGIO DE LA GRIPE

- Lavarse las manos con frecuencia, taparse la boca y la nariz con un pañuelo de papel al estornudar o toser y desecharlo inmediatamente después.
- Ventilar las habitaciones abriendo ventanas.
- No compartir vasos, cubiertos, toallas y otros objetos que hayan podido estar en contacto con saliva o secreciones.
- Evitar los locales cerrados o con aglomeraciones.

EJERCICIO FÍSICO – DEPORTE Y ENVEJECIMIENTO

ATIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS MAYORES

Los Objetivos son: alcanzar buen nivel de aptitud física y mejorar la salud mediante la reducción de factores de riesgo de enfermedades crónicas, retrasar la aparición de discapacidad y mantener la independencia.

ACTIVIDAD FÍSICA RECOMENDADA PARA MAYORES

- Vida diaria activa: Desplazarse caminado, limpieza, jardinería, cuidado de animales, ir a comprar andando, no usar ascensor…
- Actividad básica: Caminar diariamente.
- Actividades de ocio: Excursiones, bailes de salón, paseos, etc.
- Entrenamiento: En relación con la forma física y preferencias se recomienda: Gimnasia, aerobic de bajo impacto, tonificación, actividades acuáticas, natación, etc.

FORMAS DE EJERCICIO Y EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

- Entrenamiento de resistencia general con actividades de bajo impacto músculo-esquelético.
- Importante: realizar trabajo de flexibilidad y de amplitud articular.

La mejor forma de entrenar la flexibilidad es mediante estiramientos pasivos, en los que la posición de estiramiento se alcanza lenta y suavemente y se mantiene durante 8-15 segundos. Se realiza con los grupos musculares principales (cuádriceps, isquiotibiales, gemelos y columna vertebral).

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN PERSONAS MAYORES

Debe ser una actividad regular, de suficiente duración y progresiva.

Debe ser adecuada a las posibilidades y gustos de cada persona.

Se estructura como un entrenamiento convencional:

- Calentamiento y estiramiento (15-10 minutos).
- Fase principal (carrera, natación, ejercicios de potenciación, etc.) (20-40 minutos).
- Vuelta a la calma y estiramientos (5-10 minutos).

EJERCICIOS DE POTENCIACIÓN MUSCULAR

Siempre se ha hecho mucho hincapié en que la persona mayor debe efectuar entrenamiento aeróbico (larga duración y baja intensidad), pero además se debe realizar entrenamiento para potenciación muscular porque aumenta la fuerza muscular y la estabilidad articular lo que permite una mayor independencia y un menor riesgo de padecer fracturas. El ejercicio de potenciación debe realizarse con bajo peso y muchas repeticiones, para no sobrecargar las estructuras articulares y minimizar el riesgo de lesión muscular.

PREVENCIÓN DE LESIONES EN EL DEPORTE

Se basa en las siguientes medidas:

- Reconocimiento médico previo.
- Trabajo adecuado a las posibilidades de cada uno, con incremento gradual de la intensidad y duración conforme el anciano se va adaptando al trabajo.
- Adecuada hidratación, alimentación y descanso.
- No entrenar en fatiga ni en estado febril o de convalecencia de enfermedades.
- Calentamiento y estiramientos (5-10 minutos).
- Evitar los terrenos irregulares, resbaladizos, en pendiente y con mala iluminación.
- Prendas y equipamiento deportivo adecuado.
- En caso de tomar medicación consultar con su médico.

EL SEDENTARISMO: ENEMIGO DEL CUERPO Y DE LA MENTE

El sedentarismo es un factor de riesgo cardiovascular independiente y de primer orden. Además, especialmente en el anciano produce una disminución de la cualidades físicas que traen como consecuencia aislamiento (al principio no se sale a la calle porque no se tiene suficiente resistencia para cruzar un semáforo), después no se levanta de la silla (no tiene fuerza en el cuádriceps). Este aislamiento lo aleja del contacto social y lo deprime.

EJERCICIO FÍSICO Y DIABETES

El paciente diabético que realiza actividad física de forma regular suele mostrar un mejor control glucémico y una menor necesidad de medicación.

Aunque debe consultar con su médico, como normas generales:

- Para poder realizar actividad física,,el paciente tiene que encontrarse estabilizado.
- Debe estar informado de las horas de administración de insulina en relación con la práctica de actividad física, efectuando el fraccionamiento de dosis adecuado a cada caso.
- Debe tener a mano siempre glucosa porque el mayor riesgo de la práctica de actividad física es la hipoglucemia.

Para cualquier otra situación es aconsejable respuesta personalizada por profesional experto...

NUTRICIÓN: CLAVES PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA

¿NECESITO CAMBIAR DE ALIMENTACIÓN?

Las personas mayores necesitan una menor cantidad de energía que el resto de la población, pero hay nutrientes que son fundamentales y por ello deben ser aumentados. En general, es conveniente evitar el tabaco y el consumo de bebidas alcohólicas, así como aportar Calcio y Vitamina D, consumiendo diariamente lácteos bajos en grasa, y exponiéndose al sol (paseos regulares).

Una persona mayor debe comer gran variedad de alimentos (es la única forma de asegurarse una alimentación completa, que contenga todos los nutrientes), reduciendo el consumo de grasas saturadas (es la grasa visible de la carne, embutidos), prefiriendo carnes magras y lácteos semidesnatados o desnatados. A cambio, consumir grasas cardiosaludables que se encuentran en los pescados (salmón, jurel, sardinas…) y las grasas vegetales, cuya mejor opción es el aceite de oliva.

Los azúcares y la sal deben consumirse con moderación (pueden utilizarse condimentos sustitutivos de la sal como la pimienta, el ajo, tomillo, estragón, vinagre…), y modificar la consistencia de los alimentos si se tienen problemas de masticación (carne picada, pescado, vegetales cocidos, purés, cremas…).

Aumentar el consumo de fibra a expensas de cereales integrales, frutas, verduras y legumbres. El aporte de suplementos vitamínicos debe consultarse con el médico. Por último, beber agua a intervalos regulares, aunque no se tenga sensación de sed, con el fin de mantener un buen nivel de hidratación corporal.

Recomendaciones:

- Adaptar la ingesta de alimentos a las características de cada persona (edad, sexo, actividad física, etc).
- Equlibrar el gasto y la ingesta de alimentos y bebidas, con el fin de mantener el peso adecuado.
- Realizar una actividad física adecuada, que como normal general se integrará en la rutina diaria.

UNA BUENA NUTRICIÓN ES UNA DE LAS CLAVES PARA MEJORAR LA SALUD

Los avances en las ciencias de la salud han permitido aumentar espectacularmente la esperanza de vida, así como su calidad. La alimentación adecuada y un estilo de vida saludable han contribuido decisivamente a que se produzcan estas circunstancias. Una alimentación correcta es parte esencial para mantener una buena salud, y por lo tanto buena calidad de vida. La mala nutrición implica un mayor riesgo de morbilidad y mortalidad tanto en personas sanas como en pacientes con cualquier patología médica o quirúrgica.

En el Envejecimiento se producen cambios que pueden llevar a las personas a un estado de desnutrición (se altera la capacidad de masticación, la digestión, menor absorción intestinal, frecuente la intolerancia a la lactosa, medicamentos...), por lo que es ésta una época donde la alimentación desempeña un papel fundamental en el mantenimiento de la calidad de vida.

La malnutrición puede provocar anemia, retraso en la curación de las heridas, reducción de la función cognitiva... y por otro lado, las enfermedades degenerativas propias de la edad pueden provocar malnutrición. Por lo tanto, la alimentación correcta es esencial tanto para el mantenimiento de la salud como para mejorar la enfermedad.

NUTRICIÓN: CONSEJOS PARA MEJORAR LA SALUD

Para garantizar una alimentación saludable es necesario conocer el tipo de alimentos que necesitamos y en qué proporción debemos administrarlos. Los alimentos que deben tomarse diariamente son los cereales y sus derivados (pan, arroz y pasta), patatas, verduras, frutas, leche y derivados y aceite de oliva.

Es recomendable hacer cinco comidas diarias, preparando los alimentos de forma sencilla, con poca grasa y poca sal, y mantener una hidratación adecuada mediante la ingesta abundante de líquidos (agua, caldos, infusiones).

DIETAS

La elaboración de una dieta sana debe regirse por las recomendaciones que aparecen en la pirámide alimentaria, realizando al menos cinco comidas diarias.

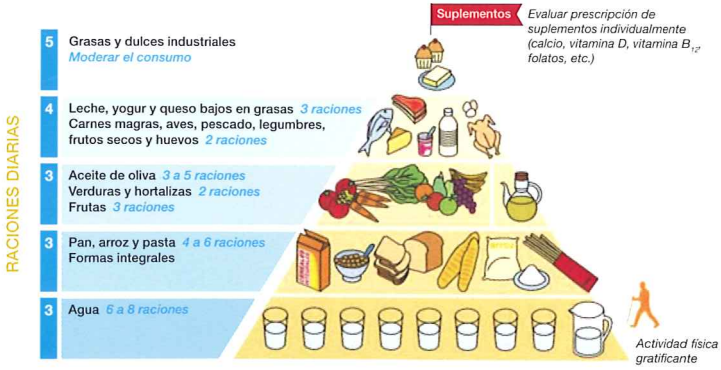
Es importante prestar especial atención al aporte energético del desayuno, ya que permite lograr un adecuado rendimiento físico e intelectual, y debe incluir lácteos, cereales y frutas. Es recomendable no pasar muchas horas sin comer, por lo que a media mañana es necesario hacer una pequeña ingesta de alimentos como fruta, yogur desnatado o un pequeño bocadillo.

Es necesario incorporar en la comida alimentos de los diferentes grupos de la pirámide, incluyendo arroz, pastas, patatas o legumbres, ensalada o verdura, carne, pescado o huevo, pan, fruta y agua.

Para la merienda se elegirá entre fruta o zumo, leche o yogur.

Durante la cena se consumirán los alimentos de la pirámide que no se hayan tomado durante el día, tratando de consumir alimentos fáciles de digerir, como verduras cocidas, sopas, pescados o lácteos para no perturbar el sueño con una digestión difícil.

La siguiente pirámide muestra a continuación las raciones necesarias de cada grupo de alimentos para personas mayores de 70 años (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria):



Para terminar, se aconseja mantener ciertas actitudes, especialmente para las personas mayores:

- Consumir dietas equilibradas, eligiendo los alimentos de cada grupo que contengan mayor densidad de nutrientes.
- Una buena alimentación empieza por una buena compra.
- Preparar la comida diariamente, porque ayuda a mejorar el estado nutricional así como el estado afectivo y emocional.
- Disfrutar de la comida, dedicándola el tiempo necesario.
- Cuidar la dentadura. La masticación es fundamental para conseguir una dieta variada y placentera. Elegir alimentos de fácil masticación si es necesario.
- Comer en compañía siempre que se puede sienta muy bien.

ceoma
Confederación Española de Organizaciones de Mayores

C/ Pío Baroja, 10 - Edif. Cantabria
28009 Madrid
Tel.: 91 557 25 56 - Fax: 91 573 79 28
ceoma@ceoma.org • www.ceoma.org