

An abstract graphic on the right side of the page features several overlapping, wavy bands of color: red, yellow, green, magenta, cyan, and orange. Scattered across these bands are numerous circles of varying sizes, some solid and some outlined, in colors matching the bands. The overall effect is dynamic and vibrant.

CUIDAR DE NOSOTROS, CUIDAR DE NUESTRA SALUD

Guía de autocuidado para promover
estilos de vida saludables en mayores

PROMOCIÓN DE ESTILO DE VIDA

El envejecimiento es un proceso natural de cambios y transformaciones biológicas, psicológicas y sociales. Estas modificaciones no ocurren de repente por el simple hecho de que alcancemos una determinada edad, o porque cambie nuestra situación laboral y pasemos de ser activos laboralmente a ser jubilados. Estos cambios se producen poco a poco, a lo largo de toda nuestra vida, siendo este proceso, además, diferente en cada uno de nosotros.

La prevención y el mantenimiento de una buena salud son una necesidad ampliamente sentida entre las personas mayores. Para ellas el aspecto más importante que define su calidad de vida es disponer de buena salud, entendida ésta no sólo como salud física, sino también mental y social.

Si bien es cierto que con el paso de los años nos volvemos más frágiles, no menos cierto es que muchos de los problemas de salud que surgen en esta etapa de la vida son el resultado de la forma en que hemos vivido con anterioridad. O lo que es lo mismo, de nuestro **ESTILO DE VIDA**. Éste nos sitúa en una posición de mayor o menor riesgo de vernos afectados por ciertas enfermedades durante esta etapa vital.

Existe evidencia de que la promoción de la salud, a cualquier edad, contribuye a un envejecimiento más saludable, al eliminar factores



OS DE VIDA SALUDABLES

de riesgo que comportarían la aparición de problemas que mermarían nuestra calidad de vida. Esta evidencia también sostiene que **NUNCA** es tarde para modificar nuestros estilos de vida por otros más saludables, lo que permitiría no sólo añadir años a la vida, sino lo que es más importante, añadir calidad de vida a los años.

El objetivo de esta guía, dirigida a mayores de 50 años y también a familiares de personas mayores y a sus cuidadores, es promocionar hábitos de autocuidado saludables. La guía:

- Te permitirá conocer cómo los estilos de vida pueden ayudarte a mantener y mejorar tu salud y bienestar.
- Te proporcionará orientación y consejos prácticos que, incorporados a tu día a día, pueden contribuir a evitar problemas de salud que afecten a la calidad de tu vida.
- Te animará, no importa tu edad o situación, a que adoptes estilos de vida más saludables.

Te invitamos a que la leas. En ella encontrarás información y consejos que ya conoces. Otros, posiblemente no. No

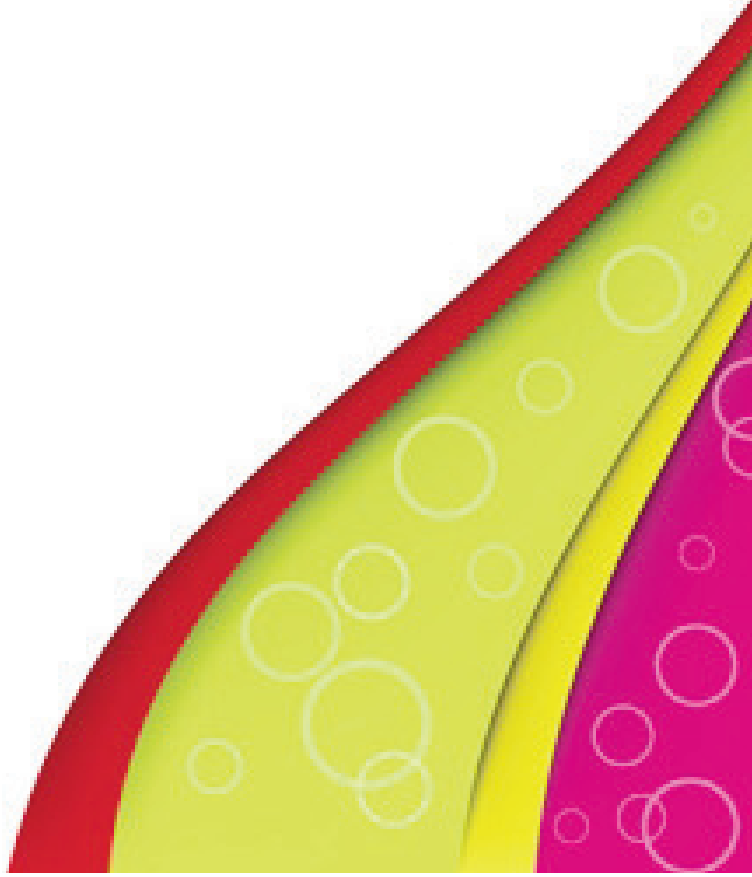
pretenden ser fórmulas mágicas. De hecho has de saber que no existen. Son pautas y consejos sencillos que puedes incorporar a tu rutina diaria y que en su conjunto contribuirán a que disfrutes de mayor calidad de vida.





MÓDULO I

ALIMENTACIÓN Y SALUD.... UNA PAREJA INSEPARABLE



Debemos saber que...

Con los años nuestro cuerpo experimenta cambios que influyen en el modo y forma de alimentarnos. Perdemos piezas dentarias; disminuye la salivación; se alteran los sentidos del gusto y olfato; el ritmo intestinal se hace más lento, favoreciendo el estreñimiento; disminuye la sensación de sed y aumenta el riesgo de deshidratación,... Asimismo, la reducción del nivel de actividad conlleva que nuestras necesidades de energía sean menores, lo que hace necesaria una readaptación de nuestra dieta al nivel de actividad que cada uno desarrollamos. La soledad y el aislamiento en el que viven muchos mayores generan sentimientos de desánimo y tristeza que quedan también reflejados en sus hábitos alimenticios: apenas dedican tiempo a preparar sus comidas, disminuye la cantidad de alimento que toman, las dietas se vuelven monótonas, se reduce el consumo de alimentos frescos y aumenta el de alimentos envasados,...

Alimentación y salud están estrechamente ligadas. Los hábitos alimenticios equilibrados y adecuados son clave para que disfrutemos de una mejor salud a cualquier edad, ya que reducen el riesgo de contraer ciertas enfermedades o nos ayudan a controlarlas mejor. Comer todo tipo de alimentos en las cantidades apropiadas nos ayudará a vivir una vida más prolongada y saludable. También a sentirnos mejor.

Algunos consejos a tener en cuenta

- ***Planifica tus comidas*** y realiza entre 4-6 comidas al día, manteniendo siempre los mismos horarios. La dieta ha de ser atractiva y apetecible y el momento de la comida, un tiempo para el disfrute. Por ello, esmérate y dedícale el tiempo que sea necesario.

- ***Mantén una dieta variada y equilibrada***, rica en vitaminas y minerales e incluye alimentos de los 6 grupos de la pirámide nutricional, procurando consumir mayor cantidad de alimentos que se encuentran en la base de la pirámide y menos de los que se encuentran en la parte superior.

PIRÁMIDE NUTRICIONAL

Grupo 1. Harináceos: Pan, patatas, cereales, arroz y pasta.

Grupo 2. Frutas.

Grupo 3. Verduras y hortalizas.

Grupo 4. Carnes, pescados, aves, legumbres, huevos y frutos secos.

Grupo 5. Productos lácteos: leche, queso, yogures.

Grupo 6. Aceites, grasas y dulces.



- **Incluye en tu dieta alimentos con alto contenido en fibra.** Para ello:

- Toma alimentos integrales (pan, arroz, cereales,...).
- Come diariamente frutas y verduras, preferiblemente frescas y de temporada.
- Toma en abundancia legumbres, frutos secos y semillas.

- ***Incluye en tu dieta alimentos ricos en calcio***, como leche y productos lácteos desnatados, verduras de color intenso (brócoli, acelgas,...), pescado azul (sardinas, anchoas, atún, caballa), toma leche y otros derivados de la soja,...

- ***Bebe abundante agua y otros líquidos***, como zumos naturales, infusiones, caldos,... Hazlo, incluso cuando no tienes sed. Se recomienda entre 1,5-2 litros por día. Un pequeño vaso de vino en las comidas es aconsejable. No así el consumo de licores.

- ***Siempre que puedas come acompañado***. El momento de la comida es un momento de relación y convivencia. Queda para comer con tus hijos, nietos, amigos,...

La combinación de arroz, patatas o pasta con alimentos con alto contenido en proteínas, como carne, pescado y huevos, o las legumbres combinadas con verduras o cereales, forman platos muy nutritivos y completos.

Qué no debemos hacer

- ***No abuses de las grasas***. Reduce su consumo, en particular las grasas saturadas (se encuentran en carnes, productos lácteos enteros, aceites de palma y coco, bollería,...), ya que incrementan el nivel del llamado "*colesterol malo*", vinculado, entre otros, a un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular y cerebrovascular. También es importante reducir el consumo de grasas parcialmente hidrogenadas o "*grasas trans*". Se encuentran, entre otros productos, en las margarinas. Así:

- Minimiza el consumo de mantequilla y margarina.
- Retira la piel del pollo.
- Consume leche y otros lácteos desnatados.
- Cocina las carnes preferentemente a la plancha o al horno.
- Evita las comidas grasas y las frituras.
- Utiliza aceites vegetales, en particular aceite de oliva.
- Por su elevado contenido en grasas animales, no abuses de productos de pastelería y bollería industrial.

- Revisa las etiquetas de los productos para ver su contenido en grasas saturadas y "*grasas Trans*".
- ***No te excedas con la sal.*** Según la Organización Mundial de la Salud el consumo diario de sal no debe superar los 5-6 gramos. Para ello:
 - No cocines con mucha sal. Una vez servida la comida evita añadir más.
 - Limita el consumo de productos enlatados y embutidos, por su alto contenido en sal.
 - Comprueba el contenido en sal en las etiquetas de la comida procesada, platos precocinados, alimentos enlatados,...
 - Hábituate a utilizar otras especias para condimentar las comidas: albahaca, orégano, tomillo, romero,...
- ***Reduce el consumo de azúcar,*** tanto en comidas como en bebidas. La Organización Mundial de la Salud recomienda una ingesta moderada de azúcar, entre 30 y 50 gramos diarios. Por tanto, el consumo de dulces, bollería, galletas, bebidas gaseosas, ... ha de ser ocasional
- ***Modera el consumo de café y otras bebidas excitantes,*** como té, bebidas de cola,...
- ***Evita el sobrepeso y la obesidad,*** ya que aumentan el riesgo de sufrir otros problemas de salud, como diabetes, artritis, cáncer, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, ... Para ello:
 - Adapta tu dieta a tu nivel de actividad.
 - Come despacio y mastica bien los alimentos.
 - Toma alimentos que proporcionen sensación de saciedad, como por ejemplo alimentos ricos en fibra, patatas, frutas y verduras, legumbres,...
 - Controla regularmente tu peso.
 - Realiza ejercicio con moderación todos los días.
- No hagas por tu cuenta ***dietas restrictivas o extremas,*** ni tomes suplementos vitamínicos. Siempre consulta a tu médico y sigue sus indicaciones.



¿Sabías que....?

- Preparar la comida diariamente no sólo mejora nuestro estado nutricional, también nuestro estado afectivo y emocional.
- Aunque las necesidades de energía de los mayores son inferiores -en torno a 2000 calorías en los hombres y 1700 calorías en las mujeres- los requerimientos de nutrientes esenciales -proteínas, hidratos de carbono y grasas- son similares o incluso mayores que para los más jóvenes.
- El consumo de algunos medicamentos disminuye nuestro apetito, ya que presentan efectos secundarios, como náuseas, vómitos,...

Recuerda

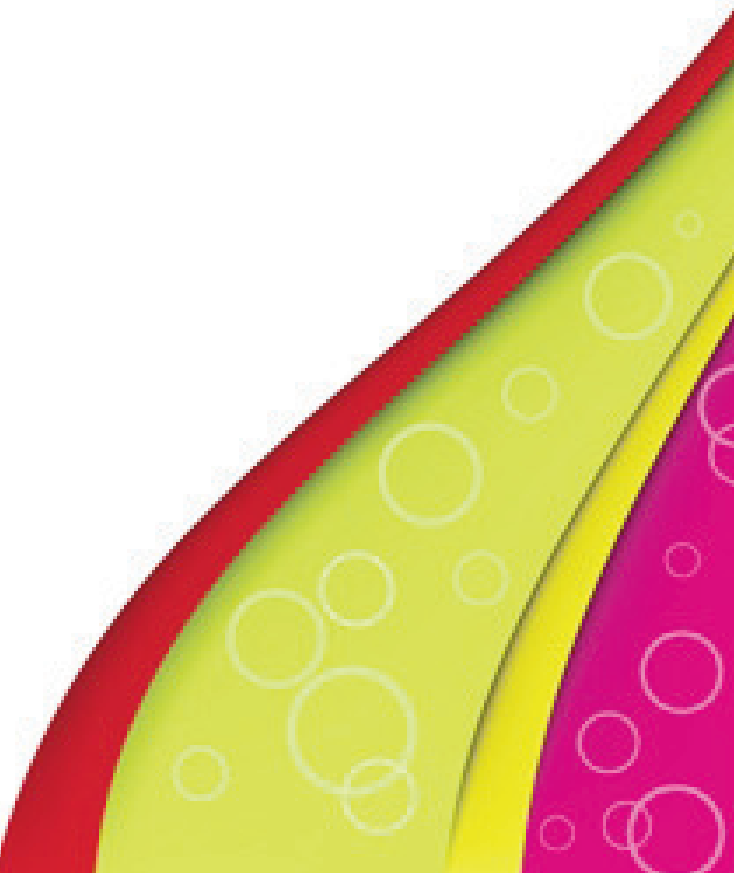
Así como una alimentación saludable nos aporta importantes beneficios, una mala alimentación puede influir en la aparición de enfermedades graves que mermarán nuestra calidad de vida. Analiza tu forma de alimentarte y compárala con las recomendaciones que te hemos hecho. **NUNCA** es tarde para mejorarla.





MÓDULO II

EJERCICIO FÍSICO: UN HÁBITO DE LO MÁS SALUDABLE



Debemos saber que...

La actividad física es un factor directamente asociado con una mayor esperanza de vida y con niveles más altos de bienestar. Conservar con el paso de los años la *salud física* tiene mucho que ver con el permanecer activo físicamente. El ejercicio, practicado de forma regular y moderada, tiene un importante papel preventivo, ya que reduce el riesgo de aparición de determinadas enfermedades, como la diabetes, osteoporosis, hipertensión, enfermedades cerebrovasculares, ..., y terapéutico, al mejorar la evolución de algunas patologías crónicas, como la artrosis, cardiopatías, hipertensión, ... Asimismo, la actividad física regular:

*Evita el sedentarismo.
Hacer ejercicio te
ayudará a sentirte
mejor y disfrutar
más de la vida.*

- Mejora nuestro sistema inmunológico y nos hace más resistentes a las enfermedades.
- Nos ayuda a controlar el peso y a combatir la obesidad.
- Favorece la función cardíaca y circulatoria, aumenta la capacidad respiratoria y mejora la oxigenación de los tejidos.
- Mantiene en buen estado nuestras articulaciones y mejora el estado de nuestros músculos y huesos, así como la dureza de éstos.
- Mejora la elasticidad, la fuerza, la agilidad y el equilibrio, nos hace más resistentes a la fatiga y también contribuye a reducir el riesgo de caídas y lesiones.

La actividad física tiene a su vez importantes efectos en nuestra *salud mental* y en nuestra percepción de bienestar, en particular cuando la practicamos con otras personas, ya que contribuye a nuestra socialización y a evitar el aislamiento y la soledad. También estimula el sistema nervioso, previene la aparición de trastornos de memoria, fomenta la autoestima, mejora nuestro estado emocional, reduce los niveles de estrés y contribuye a prevenir y tratar la depresión, entre otros muchos beneficios. Pero la actividad física te ayudará igualmente a mantener tu independencia y a continuar desempeñando con normalidad las actividades de la vida diaria de forma autónoma.

Todos estos beneficios son motivo suficiente para que continúes haciendo ejercicio a diario o, si es el caso, para que te animes a incorporarlo a tu vida. **NUNCA** es demasiado tarde para empezar. Incluso cuando existen limitaciones físicas o enfermedades crónicas.

Mejorar tu salud a través de la actividad física es más fácil de lo que imaginas. En poco tiempo comprobarás cómo te sientes mejor. Con sólo incluir un poco de actividad física en tu rutina diaria obtendrás importantes beneficios, que aumentarán a medida que incrementes el nivel diario de ejercicio. Pero si queremos que el ejercicio físico desarrolle su potencial preventivo y terapéutico necesitamos formación e información.

Algunos consejos a tener en cuenta

- ***La actividad física adaptada a las capacidades y preferencias individuales*** adopta diferentes formas, desde un simple paseo, andar en bici o bailar, hasta practicar cualquier ejercicio reglado o una actividad deportiva, en el caso de personas entrenadas.

- ***Haz de la actividad física una parte de tu vida diaria.*** Cualquier edad es buena para empezar. Si bien el ejercicio es saludable, debes adaptarlo a tus capacidades. Así, ten en cuenta tu edad, estado de salud, condición física, ...

- ***Ponte en acción mientras realizas actividades cotidianas.*** Si eres reticente a llevar

a cabo un programa de ejercicio físico regular, una buena alternativa es permanecer activo en tus actividades diarias. Por ejemplo, camina en lugar de coger el coche o el autobús; sube escaleras en lugar de usar el



ascensor; carga pequeños objetos de forma manual; levántate y siéntate varias veces seguidas;...

- ***Haz ejercicio físico con amigos o con familiares.*** Participa en programas de actividad física en tu localidad, en tu centro de mayores o en un gimnasio. La actividad física es una buena oportunidad para reforzar tus relaciones sociales.

- ***Si tienes algún problema de salud*** será tu médico quien te oriente sobre qué tipo de actividad es la más aconsejable y beneficiosa para ti.

- ***Plantéate un objetivo realista.*** No es sensato querer recuperar el tiempo perdido practicando mucho deporte y de forma ocasional. El secreto de cualquier ejercicio es:

- Empieza despacio, de 5 a 10 minutos diarios 3 días a la semana.

- A medida que resulte más fácil incrementa la duración y dureza de forma gradual. De media hora a una hora diaria es lo ideal.

- Una vez adquieras la forma idónea, practícalo a diario.

- Antes de realizar una actividad intensa realiza ejercicios de calentamiento y estiramientos.

- ***Un programa de actividad física debe incluir:***

- ☐ ***Ejercicios de resistencia***, como caminar, andar en bici, nadar, bailar, ... Te proporcionan energía y fortaleza física y te hacen más resistentes a la fatiga.

- ☐ ***Ejercicios de fuerza***, como levantar pequeñas pesas, jugar a la petanca o a los bolos ... Te ayudarán a fortalecer los músculos y los huesos y a prevenir las pérdidas óseas.

- ☐ ***Ejercicios de equilibrio***, como mantenerse sobre un pie, subir escaleras, caminar sobre una línea, caminar juntando los talones o levantarse de la silla sin usar las manos. Te ayudarán a mejorar el equilibrio y la postura.



- ❑ **Ejercicios de flexibilidad**, como estiramientos, tai-chi, yoga, bailar, cuidar del jardín o del huerto,...ya que mantienen los músculos relajados y las articulaciones en movimiento, ayudándote a moverte con más facilidad y a estar más ágil.

Qué no debemos hacer

- Para que tenga efectos beneficiosos, la actividad física **NO** ha de ser pesada. Hacer ejercicio no implica sentir molestias o dolor, acabar agotado o quedarse sin respiración, poniendo en riesgo nuestra salud.
- No pongas excusas tales como "*no tengo tiempo*", "*soy demasiado mayor*", "*puedo hacerme daño*" o "*mi estado de salud no me lo permite*". Los beneficios son aún más evidentes en personas con tendencia a la pérdida de funcionalidad y discapacidad propia de enfermedades comunes en mayores.
- No hagas ejercicio después de las comidas o con temperaturas extremas. Si lo haces a media tarde te ayudará a dormir mejor.

¿Sabías que....?

- La inactividad trae consecuencias negativas para la fuerza de nuestros músculos y huesos y la flexibilidad de las articulaciones, la condición del corazón y los pulmones y nuestro estado de salud en general, viéndose mermada nuestra calidad de vida.

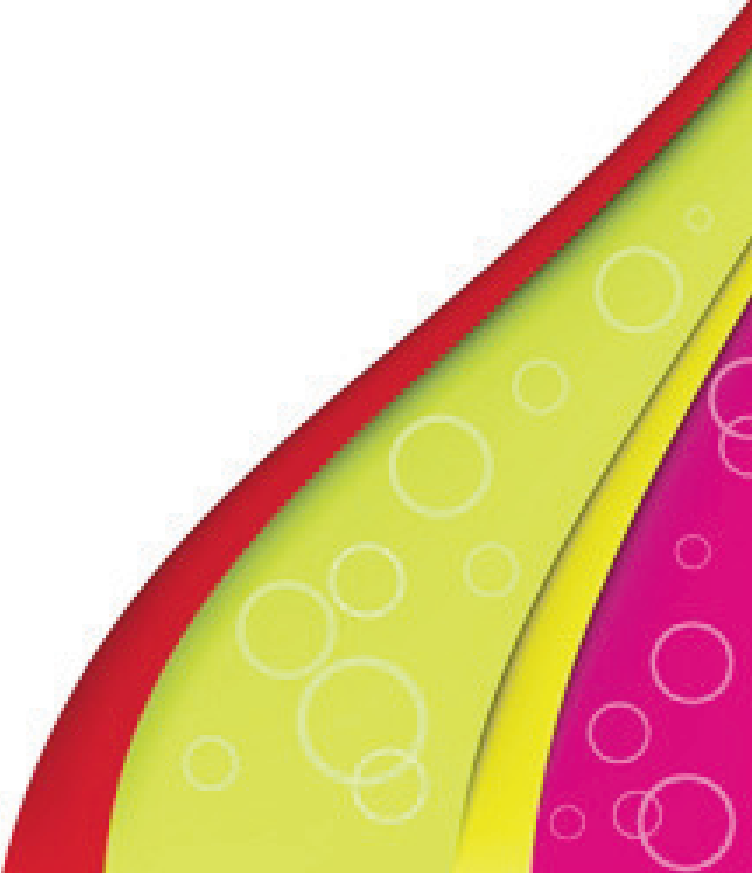
Recuerda

- Escucha a tu cuerpo. Si al hacer ejercicio experimentas náuseas, mareos, dolor en el pecho, palidez, sudor frío, te quedas sin respiración,...no continúes y consulta a tu médico.
- Cuando hagas ejercicio es importante que bebas abundante líquido, en especial agua, y evites temperaturas extremas.



MÓDULO III

**DALE A LA PREVENCIÓN
LA IMPORTANCIA QUE MERECE**



Como venimos viendo, con el paso de los años nuestro cuerpo va experimentando una serie de cambios normales. A estas edades ciertas enfermedades son más comunes entre nosotros. Ello hace que la salud sea la principal de nuestras preocupaciones. Tal es así que la prevención y el mantenimiento de una buena salud es una necesidad ampliamente sentida a medida que nos hacemos mayores. Sin embargo, cumplir años no es sinónimo ni de mala salud ni de enfermedad.

Las personas mayores tendemos a no valorar ciertos signos y síntomas que indican que algo en nosotros no va bien. Y no lo hacemos porque consideramos que son "*cosas normales de la edad*". Es preciso que prestemos atención y escuchemos a nuestro cuerpo. En ocasiones experimentamos mareos, zumbidos en los oídos, se nos borra la visión; tenemos dolor de cabeza o nos duele el pecho; perdemos el apetito, o por el contrario nuestra hambre es insaciable; nos sentimos débiles o cansados; tenemos sequedad prolongada de la boca o sudoraciones,...A veces experimentamos cambios bruscos en nuestro carácter, como tristeza, mal humor, irritabilidad,...

El **AUTOCUIDADO** tiene entre sus cometidos diagnosticar temprano enfermedades y evitar los riesgos que éstas suponen para nuestra salud. Por ello, si experimentas alguno de esos síntomas que antes hemos señalado, u otras sensaciones anormales, acude a tu médico e infórmale. Si lo haces pronto es posible que evites mayores riesgos que pudieran poner en peligro tu salud. Es importante que llevemos un control regular de nuestra salud y que tomemos una serie de precauciones para garantizar un buen estado de la misma. Es un error no acudir al médico a realizar las revisiones y chequeos periódicos por miedo a que nos detecten alguna enfermedad. O pensar que nuestros problemas de salud son tan sólo una consecuencia más de la edad, algo normal.

Algunos consejos que debes tener en cuenta

- Las cataratas, el glaucoma o la degeneración macular son frecuentes con el paso de los años. Revisa periódicamente tu **vista**.
- Con el paso de los años es normal que perdamos **capacidad auditiva**.

Presta atención a tu audición y valora el uso de un audífono.

- No descuides el estado de tus **dientes y encías**. Visita al dentista al menos una vez al año.

- Vigila regularmente tu **tensión arterial**. Si tienes hipertensión, sigue los consejos de tu médico. Evita las grasas, el tabaco, el alcohol, la sal y otros productos que la contienen. No dejes de hacer ejercicio todos los días.

- Controla los niveles de **colesterol**. El ejercicio diario y una dieta rica en frutas, verduras, cereales y pescado azul contribuirá a bajar los niveles y también a prevenir el sobrepeso, otro de tus enemigos. Evita las grasas animales y los alimentos que las contienen, las frituras, así como el tabaco y el alcohol.

- Cuidado con la **diabetes**. Controla tu nivel de azúcar en la sangre. Evita comidas ricas en azúcar e incluye en tu dieta frutas y verduras en abundancia. Toma alimentos ricos en almidón, tales como arroz, maíz o cereales. Controla tu peso y haz ejercicio físico a diario.

- Es importante cuidar tus **huesos**, particularmente en las mujeres. No olvides que es necesario tomar a diario alimentos ricos en calcio, como leche y otros productos lácteos desnatados, verduras de color verde oscuro, cereales,...Haz ejercicio todos los días, toma un poco el sol y evita el consumo de alcohol y el tabaco.

La hipertensión arterial y los niveles elevados de colesterol incrementan el riesgo de sufrir un ictus o accidente cerebrovascular.



- Participa en los programas de cribado de cáncer de **mama** y **colon**. Es la mejor forma de detectarlos a tiempo para que no acaben contigo.

- Explora regularmente tu **piel**. Ante la aparición de cualquier mancha, peca, verruga o una lesión cutánea que tarde más tiempo de lo normal en cicatrizar, acude al dermatólogo.

- No olvides vacunarte contra la ***gripe*** cada otoño. En los mayores, la gripe puede tener consecuencias muy graves.



- Vacúnate frente al neumococo. Te protege de la ***neumonía*** para el resto de tu vida.

- Mantén un ***peso*** adecuado a tu estatura y edad. Evita el sobrepeso y la obesidad, son

fuente de numerosos problemas y enfermedades que evitarás gracias a una alimentación y ejercicio saludables.

- Sé prudente y no corras riesgos que están en tus manos evitar. Una ***caída*** o un ***accidente*** pueden tener consecuencias muy graves para ti y toda tu familia.

- El consumo de ***tabaco*** y el abuso del ***alcohol*** son incompatibles con la salud a cualquier edad, pero en las personas mayores aún más.

- Atento a tu ***bienestar emocional***. En particular, cuidado con la ***depresión***, es común en los mayores. Puesto que en muchas ocasiones ésta acompaña a otras enfermedades, con frecuencia pasa desapercibida para los médicos y para nosotros mismos. Estate por ello alerta. La pérdida de un ser querido, padecer una enfermedad crónica, la frustración por la pérdida de memoria, la dificultad para adaptarte a cambios importantes de tu vida, como lo es la jubilación,... pueden ser causa de depresión. Algunos de los síntomas que has de tener en cuenta son irritabilidad, mal humor, agitación y nerviosismo, tristeza, sentimientos de abatimiento, desinterés por las actividades habituales, pérdida de apetito, fatiga, problemas de sueño, sentimientos de culpabilidad, pensamientos sobre muerte y suicidio. La depresión puede ser tratada con éxito. En lugar de pensar que el paso del tiempo la curará, acude a un especialista, y pide ayuda y apoyo a tu familia y amigos.

- Vigila el estado de tu **memoria**. Es frecuente que con el paso de los años experimentemos algunos problemas sin importancia, las llamadas "*pérdidas benignas de memoria*". Éstas no interfieren en nuestras relaciones personales, ni en nuestro desenvolvimiento diario, o en las tareas cotidianas en el hogar, o en nuestra orientación. Pero éste no es el caso de la demencia, una alteración cognitiva que causa lesiones cerebrales que producen pérdida de memoria y de otras funciones cerebrales. Muchos mayores y sus familias se enfrentan a ella diario. Por eso nosotros, y también nuestras familias, debemos estar atentos a sus síntomas: desorientación en lugares familiares; confusión al realizar actividades cotidianas; dificultad para recordar cosas, en particular las más recientes; sentirse confundido ante otras personas y tener dificultad para seguir el hilo de lo que ellas dicen; perder interés en hacer otras cosas, incluso cosas con las que antes se disfrutaba; deprimirse o tener humor variable,... No pases por alto estas señales. Si tú o alguna persona de tu entorno familiar o tus amigos encuentran que tu memoria, atención o capacidad de razonar están sufriendo algún deterioro, acude al médico.

Para la reflexión

Como en algún momento hemos dicho no existen fórmulas mágicas que nos garanticen que vayamos a envejecer en perfectas condiciones, manteniendo nuestra autonomía e independencia hasta el final de nuestros días. No obstante, es mucho lo que podemos hacer para aumentar nuestra esperanza de vida con mayores niveles de salud, contribuyendo a que vivamos esta etapa vital con más calidad de vida y bienestar. El primer paso es tomar conciencia de que esta etapa es un periodo de crecimiento y realización personal en el que podemos ser productivos, creativos, participativos, saludables, ... como lo hemos sido en otros momentos previos de nuestra vida. El segundo paso es modificar nuestros hábitos perjudiciales y adoptar estilos de vida más saludables. Recuerda, NUNCA es tarde para hacerlo.

Confiamos en que en esta guía hayas encontrado razones que te animen a ello e información que te ayude y oriente a llevarlo a cabo exitosamente.

Guía editada por:



PATRONATO **E**UROPEO DEL **M**AYOR

Con la colaboración de:



**GOBIERNO
de
CANTABRIA**

CONSEJERÍA DE SANIDAD
Y SERVICIOS SOCIALES

Dirección General de Salud Pública