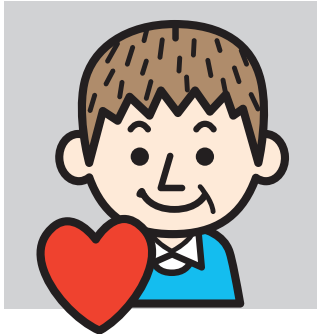




Guía de orientaciones

hacia un
envejecimiento
activo



Índice

INTRODUCCIÓN	4
1. ENVEJECIMIENTO ACTIVO, RETOS DE FUTURO.	6
1.1. La Protección de la salud y mejora de la asistencia sanitaria	7
1.2. El fomento del empleo	7
1.3. La formación y aprendizaje permanente	8
1.4. Seguridad de ingresos y reducción de la pobreza	9
1.5. Servicios Sociales. Preocupaciones y propuestas	11
2. PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE	13
2.1. Actividad Física	13
2.2. Importancia de una buena alimentación	18
2.3. Memoria activa	22
2.4. Prevención de la dependencia	24
2.5. Prevención de accidentes y caídas	25
2.6. Malos tratos a las personas mayores. ¿Cómo prevenirlos?	27
2.7. Importancia del uso de las nuevas tecnologías	30
2.8. Ocio y tiempo libre	30
3. RESUMEN SENCILLAS RECOMENDACIONES	32



Introducción

La esperanza de vida y la mejora del estado de salud general de la población junto con la reducción de la fecundidad han conducido en los últimos años a un envejecimiento de la población, los mayores de 65 años tienen un peso muy significativo en la estructura de la sociedad Navarra, lo que significa profundas implicaciones y requiere de nuevas respuestas por parte de las políticas públicas. El paulatino envejecimiento de la población no es un hecho aislado, en Navarra los mayores de 64 años han pasado a representar un 18,6% (121.220 personas) de una población de 640.000 habitantes, las previsiones existentes muestran que este peso continuará consolidándose en los próximos años.

Paralelamente, en las últimas décadas se han producido transformaciones muy importantes en las estructuras sociales y familiares que plantean la necesidad de repensar toda esta situación reclamando una mayor presencia en la sociedad y que se les reconozca su aportación a la misma, en este escenario ha entrado con fuerza la crisis económica creando una situación preocupante ya que las personas mayores han sido y son uno de los colectivos sociales más vulnerables, social y económicamente.

Las personas mayores son actualmente una pieza clave en el sostenimiento de las redes familiares y sus aportaciones son muy importantes, ante esta situación cabe preguntarse hasta que punto del actual momento de crisis el rol económico y social de las personas mayores adquiere mayor relevancia, las pensiones son la única y en la gran mayoría de los casos la principal fuente de ingresos de los /as personas mayores, unos ingresos suficientes es de vital importancia para proporcionar unas condiciones de vida dignas para no caer en riesgo de pobreza y no se produzca un deterioro importante de la salud.



El envejecimiento de la sociedad puede considerarse por un lado un avance y por otro, un gran desafío ya que supone una mayor exigencia social y económica. La sociedad debe apoyar una “cultura” de envejecimiento activo y saludable que permita que los mayores sufran menos por discapacidades crónicas, tengan una atención sanitaria y social mejor y más eficaz y se reduzcan las situaciones de soledad manteniendo su independencia y calidad de vida.

Para el fomento del envejecimiento activo, los sistemas sanitarios y sociales públicos tienen el deber de colaborar en la promoción de la salud y prevención de enfermedades estableciendo programas de educación nutricional y ejercicio con el fin de evitar o reducir discapacidades físicas y mentales.

La divulgación de esta guía tiene por objetivo informar y ayudar a tomar las decisiones más adecuadas para mejorar la calidad de vida y bienestar de las personas mayores. Decisiones que permitan tener una vejez más activa, autónoma, independiente y saludable por el mayor tiempo posible.

Manuel Vázquez Marful
Presidente ANAJUP

Envejecimiento activo

Retos de futuro

“Envejecimiento activo es el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”. Permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia. (OMS).

El término “activo” se refiere a la participación en los asuntos sociales, económicos, culturales, espirituales y cívicos, etc. no sólo a estar activos física y económicamente, por lo tanto, el hablar de “envejecimiento activo” nos estamos refiriendo a la participación de las personas mayores en todos esos campos.

Se trata de seguir participando en la vida social y cívica en la medida de nuestras posibilidades.

Como principales retos que se plantean son;

- La Protección de la salud y mejora de la asistencia sanitaria.
- El fomento del empleo.
- La formación y aprendizaje permanente.
- Seguridad de ingresos y reducción de la pobreza.
- Servicios Sociales, preocupaciones y propuestas.



1.1. La Protección de la salud y mejora de la asistencia sanitaria

En este punto los gobiernos tendrían que poner énfasis en las siguientes cuestiones:



- Programas de prevención y reducción de enfermedades crónicas y mortalidad prematura.
- Aumentar la calidad de vida de las personas mayores y prevenir su riesgo de aislamiento social.
- Reducir los factores de riesgo de enfermedades graves.
- Aumentar los factores que protegen la salud durante el ciclo vital: Desarrollo de la actividad física, reducción de riesgos del tabaco y alcohol, alimentación sana, etc.
- Desarrollar una continuidad de servicios sociales y de salud accesible, de gran calidad y respetuoso con la edad.
- Proporcionar formación y educación a los/as cuidadores/as formales e informales.

1.2. El fomento del empleo

El fomento del empleo para un envejecimiento activo supone:

- Fomentar unas condiciones de trabajo sanas y seguras.
- Establecer servicios de empleo para personas mayores.
- Evitar la discriminación por edad en el empleo. A día de hoy las personas mayores, son las grandes excluidas del mundo laboral.
- Poner en valor la contribución tan importante que realizan los trabajadores mayores.
- Conciliar trabajo y atención.

1.3. La formación y aprendizaje permanente

El aprendizaje a lo largo de la vida permite mejorar y ampliar nuestros conocimientos. Independientemente de la edad que se tenga, es necesario que todas las personas tengan la opción de seguir formándose a lo largo de toda la etapa de su vida, con el fin de mejorar, actualizar y ampliar los conocimientos, habilidades y capacidades para su desarrollo personal y permite a su vez permanecer intelectualmente activos y proporciona una beneficios satisfacción personal y confianza en uno mismo.

Por ello;

- Debe ofrecerse a todo el mundo la oportunidad de acceso y participación en seguir formándose y desarrollando las capacidades, independientemente de la edad que se tenga.
- Debe proporcionarse a los mayores oportunidades de aprendizaje, en cualquier tipo de materia, ya sea de cuidado personal, situación financiera o desarrollo las nuevas tecnologías (uso del manejo de móvil, informática, Internet, manejo de tablet, etc) de esta manera estaremos posibilitando su participación activa en la sociedad y se reducirá en el caso de las TICS la brecha digital que existe a día de hoy.

Motivos por los que inscribirse

- Ayuda a mantener nuestras propias capacidades cambiando de actividad.
- Mejora las capacidades y habilidades de cada persona.
- Permite la adaptación a las nuevas tecnologías.
- Potencia valores sociales y democráticos. Mayor grado de tolerancia.
- Sustituye nuestra antigua actividad profesional con nuevos saberes.
- Mejora la capacidad de análisis y comprensión de los problemas.
- Ayuda a relacionarse con personas con nuestras mismas inquietudes.



Servicios existentes

- Programas universitarios para mayores a nivel estatal y autonómico.
- Diversas Asociaciones de mayores que tienen entre sus programas el área de actividades de formación.
- Aula de la experiencia de la Universidad Pública de Navarra.
- Bibliotecas.
- Museos.

1.4. Seguridad de ingresos y reducción de la pobreza

Es importante y necesario que a las personas mayores se les garantice unos ingresos adecuados, para que de esta manera puedan mantener su autonomía financiera y que puedan vivir con dignidad.

Por ello, es importante que las instituciones públicas realicen medidas de inclusión social, para luchar contra la exclusión social y el aislamiento de las personas mayores, ofreciéndoles igualdad de oportunidades de participación en la sociedad mediante actividades culturales, sociales, políticas, etc.

Según los últimos informes publicados por Cáritas, en Navarra hay más de 94.000 personas en riesgo de pobreza que es (el 14,8%) de las cuales más de 20.000 sufren pobreza severa (el 3,1%) otro de los factores que está creciendo de forma alarmante es el relacionado con la pobreza energética, se estima que en Navarra viven en esta situación cerca de 96.000 personas y más de 44.000 no pueden mantener una temperatura adecuada según datos elaborados por la Asociación de Ciencias Ambientales en 2012, extrapolables a la situación actual, más del (19%) de los hogares en Navarra destina más (del 10%) de sus ingresos a pagar la luz y el gas.

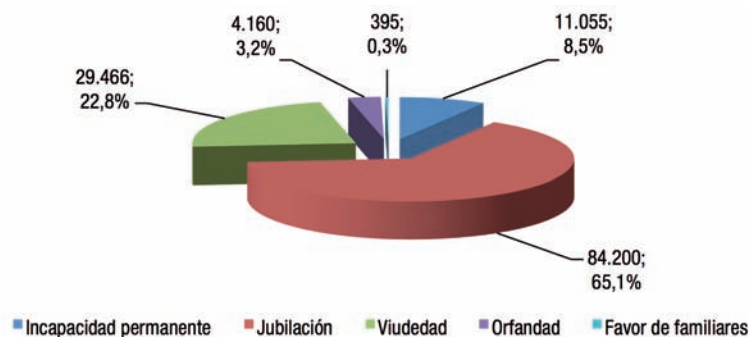
La situación de crisis que seguimos padeciendo plantea importantes retos para el Sistema Público de Pensiones para los próximos años, las instituciones y los Gobiernos deberán tomar medidas a corto y medio plazo para garantizar la sostenibilidad del Sistema, actualmente en una situación altamente deficitaria como así se demuestra en el Fondo de Reserva de la Seguridad Social que alcanzó sus máximos recursos en el año 2011 al acercarse a los 71000 millones de euros, en la actualidad es algo inferior a 40.000 millones de €, otro factor a considerar es la pérdida del poder de compra que desde el año 2011 supone 1,50%.

A todo ello, es importante señalar que a día de hoy muchas personas jubiladas y pensionistas se han convertido en el principal sustento de sus familiares, hijos y nietos. Se estima que en España más del

34% de los hogares tienen en la figura de las personas jubiladas la principal, y en ocasiones única, fuente de ingresos. En Navarra se estima que el número de hogares que dependen en exclusiva, de los ingresos procedentes de las pensiones por jubilación asciende a 38.800 hogares.

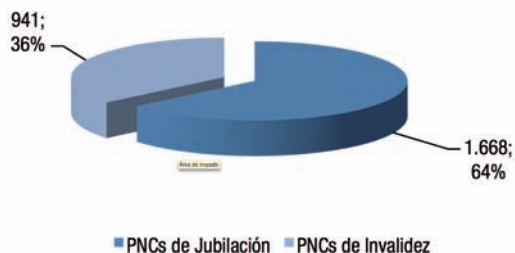
Las pensiones deben proporcionar unos ingresos suficientes que permitan tener unas condiciones de vida dignas y favorecer la independencia para una calidad de vida saludable.

Gráfico 1. Distribución de las Pensiones contributivas del Sistema de la Seguridad Social. Navarra. Agosto 2015.



Fuente. TGSS. Agosto 2015.

Gráfico 2. Pensiones no contributivas de la Seguridad Social. Navarra. Agosto 2015.



Fuente. Imerso. Área de prestaciones económicas. Agosto 2015.

1.5. Servicios Sociales. Preocupaciones y propuestas

Muchos son los aspectos que preocupan a las personas mayores, a continuación vamos a señalar algunos de los más importantes, así como las diferentes iniciativas para su mejora;

1. En los servicios sociales de Atención Primaria

Preocupaciones



- Necesidad de mayor coordinación con la atención primaria de salud.
- Necesidad de más recursos que favorezcan la permanencia de la persona mayor en su entorno habitual.
- Incremento de la ayuda a domicilio.
- Necesidad de combatir la soledad, tanto en el medio urbano como en el rural.

Propuestas



- Mejorar la comunicación entre los centros de atención primaria y los servicios sociales. Para ello, sería importante poder disponer de una base de datos conjunta.
- Elaboración de guías y protocolos de información.
- Ampliar la formación del personal en todos los ámbitos que componen el sistema de protección social, servicios sociales, sanitarios, etc.

2. En la vivienda

Preocupaciones



- Muchas viviendas no se encuentran habilitadas correctamente para las necesidades de las personas mayores (ausencia de ascensor, calefacción, barreras arquitectónicas, problemas de seguridad con el gas, agua).
- Problemas de expulsión de sus hogares por impago, desahucio, derribo, etc.
- Mantenimiento en el hogar de familiares, especialmente hijos y nietos.

Propuestas



- Aumento del número de viviendas tuteladas.
- Aumentar la ayuda a domicilio para el mayor mantenimiento de la vida independiente en el propio hogar.
- Poder ampliar las líneas de subvención para el arreglo de viviendas.
- Servicio de teleasistencia para todas aquellas personas que viven solas o se encuentren en situación de riesgo.

3. En materia de ocio y tiempo libre

Preocupaciones



- Muchas personas cuando llegan a la etapa de jubilación no se sabe muy bien en qué ocupar su tiempo libre.
- Importancia de gestionar adecuadamente el tiempo libre y de ocio.
- Saber con qué alternativas se cuenta para favorecer el ocio y tiempo libre de las personas mayores.

Propuestas



- Aumentar las actividades de ocio y tiempo libre destinadas a las personas mayores.
- Educar para el ocio y mejorar las actividades de los centros de las personas mayores.
- Potenciar la formación de personas mayores, tanto en enseñanza formal como informal.
- Ampliar la oferta de cursos, talleres, jornadas y actividades culturales.
- Informar de las ventajas del Asociacionismo como aprovechamiento eficaz de recursos.
- Fomentar la visión positiva de la etapa adulta y del envejecimiento.
- Evitar situaciones de aislamiento y soledad en personas mayores.
- Incrementar la autoestima personal de las personas mayores.
- Proporcionar actividades que sirvan de relación entre las personas para mejorar su participación social.

Para un envejecimiento activo y saludable

2.1. La importancia de la actividad física

El envejecimiento activo es un proceso que intenta mejorar la calidad de vida, la salud y la autonomía de las personas mayores, evitando o retrasando el momento de la aparición de enfermedades o de algún tipo de dependencia.

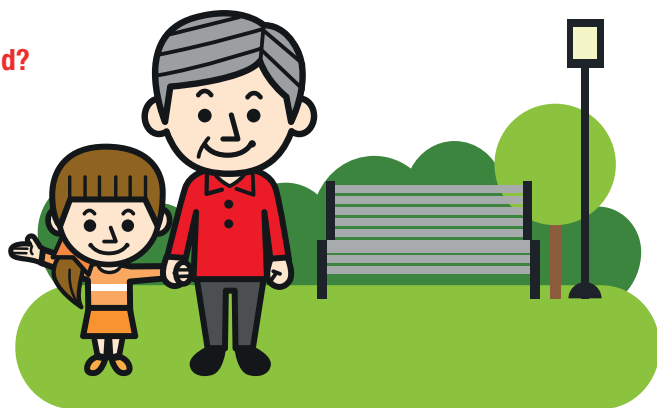
El ejercicio físico a cualquier edad reporta numerosos beneficios para la salud de las personas, y esto es especialmente importante a partir de los 65 años de edad.

Se ha demostrado que la mejor medicina para prevenir enfermedades es la realización de ejercicio físico de manera regular y adaptado a cada persona, lo que hace retrasar el diagnóstico de fragilidad y tener menor riesgo de mortalidad.

¿Quiénes se encuentran en un diagnóstico de fragilidad?

Las personas que cumplan 3 de los siguientes 4 ítems, se encontrarían en diagnóstico de fragilidad;

- Baja fuerza muscular.
- Pérdida de peso.
- Baja velocidad de marcha.
- Baja actividad física.



¿Qué efectos positivos produce la realización de la actividad física?

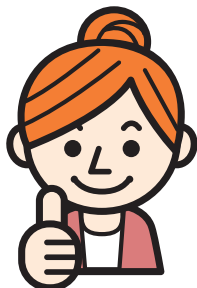
La actividad física nos produce una serie de beneficios positivos, como pueden ser;

- Ayuda a mantener y mejorar el peso y composición corporal.
- Ayuda a un mejor funcionamiento del sistema cardiorrespiratorio y muscular.
- Ayuda a prevenir diferentes enfermedades como;
 - Cardiovasculares.
 - Hipertensión.
 - Diabetes Tipo 2.
 - Ayuda a reducir los niveles de colesterol.
- Ayuda a mejorar los huesos y la prevención de la osteoporosis.
- Ayuda a dormir mejor.
- Refuerza el sistema inmune.
- Tiene un efecto preventivo hacia varios tipos de cáncer.
- Ayuda a mejorar el estado de salud mental y mejorar el sentimiento de bienestar y satisfacción personal.
- Tiene efectos positivos en los efectos cognitivos (depresión, ansiedad, memoria, riesgo de demencia, riesgo de discapacidad, etc).

Por ello, huya de;

Una vida sedentaria e intente estar el menor tiempo posible en el sofá o sentado.



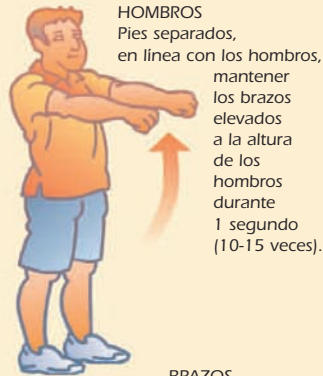


" lo que se utiliza se desarrolla, lo que no se utiliza se atrofia" . Hipócrates

Consejos

- Con ½ hora al día de actividad física es suficiente (esto no significa hacer deporte). O al menos con 3 días por semana.
- Desplácese siempre que sea posible, andando o en bicicleta, en lugar de en coche o transporte público.
- Intente subir por las escaleras en vez de por el ascensor.
- Realice actividades aeróbicas como caminar, bailar, nadar, o de coordinación como el tai-chi o el yoga, etc.
- Cuidar la huerta del pueblo o el jardín de casa ya supone la realización de una actividad física.
- Si se ve con mucho ánimo, apúntese a su gimnasio más cercano para realizar ejercicios con pesas, estiramientos, etc. Si lo prefiere puede realizar ejercicios en su propio domicilio.
- No intente forzar su cuerpo, evitará posibles lesiones y caídas innecesarias.
- Es importante controlar el pulso para evitar que el corazón se acelere.
- Si es la primera vez que va a realizar deporte, consulte antes con su médico.
- Evite hábitos tóxicos como el consumo de tabaco y alcohol.
- Por último, recuerde que cualquier ejercicio, por pequeño que sea, será mejor que no hacer nada.

ALGUNOS EJERCICIOS DE FUERZA, FLEXIBILIDAD Y EQUILIBRIO



HOMBROS
Pies separados, en línea con los hombros, mantener los brazos elevados a la altura de los hombros durante 1 segundo (10-15 veces).



PIERNAS Y TOBILLOS
Pies separados, en línea recta con los hombros, elevar los talones y mantener durante 1 segundo (10-15 veces).



BRAZOS
Sentada, pies separados, en línea con codos y hombros, levantarse despacio, mantenerse durante 1 segundo y sentarse despacio (10-15 veces).



ESPALDA
Brazos pegados al tronco y flexionados, levantar la cabeza sin doblar el cuello ni separar el abdomen del suelo, mantener 1 segundo (10-15 veces).



Mantener el estiramiento 10 o 30 segundos en cada uno de los ejercicios, y repetirlos 2 o 3 veces.

CUELLO
De pie, tronco recto y hombros relajados, mover la cabeza, como intentando tocar con la oreja el hombro (contar hasta 10-30). Repetir al otro lado.



HOMBROS, ESPALDA Y BRAZOS
Sentado o de pie, entrelazar los dedos y girar las palmas por encima de la cabeza, estirando y alargando los brazos. (contar hasta 10-30).



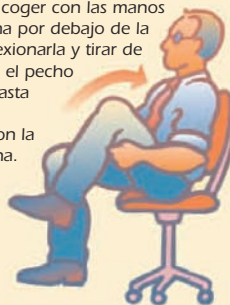
ESPALDA

Sentada, flexionar el tronco y dejarlo caer hacia abajo, manteniendo la cabeza y el cuello relajados (contar hasta hasta 10-30). Subir muy despacio.



PIERNAS

Sentado, coger con las manos una pierna por debajo de la rodilla, flexionarla y tirar de ella hacia el pecho (contar hasta 10-30). Repetir con la otra pierna.



equilibrio

En cualquier momento y lugar y con la frecuencia que se quiera. Para progresar, ir reduciendo el apoyo e incluso cerrar los ojos.

APOYARSE SOBRE UN PIE

De pie, apoyando con una mano, levantar una pierna y mantenerse 10 segundos (10-30 veces). Repetirlo con la otra pierna.



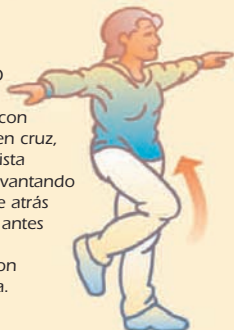
ANDAR DE TALÓN A DEDOS

En pie sobre una línea recta, andar de talón a dedos. Fijar la vista al frente y andar 20 pasos.



ANDAR EN EQUILIBRIO

Andar en línea recta con los brazos en cruz, fijando la vista al frente, levantando la pierna de atrás 1 segundo antes de bajarla. 20 pasos con cada pierna.



FLEXIÓN DE RODILLAS

Levantar una pierna hacia atrás en ángulo recto, elevar despacio el talón hacia el glúteo, sin mover la cadera, y mantenerlo 10 segundos. Repetirlo con la otra.

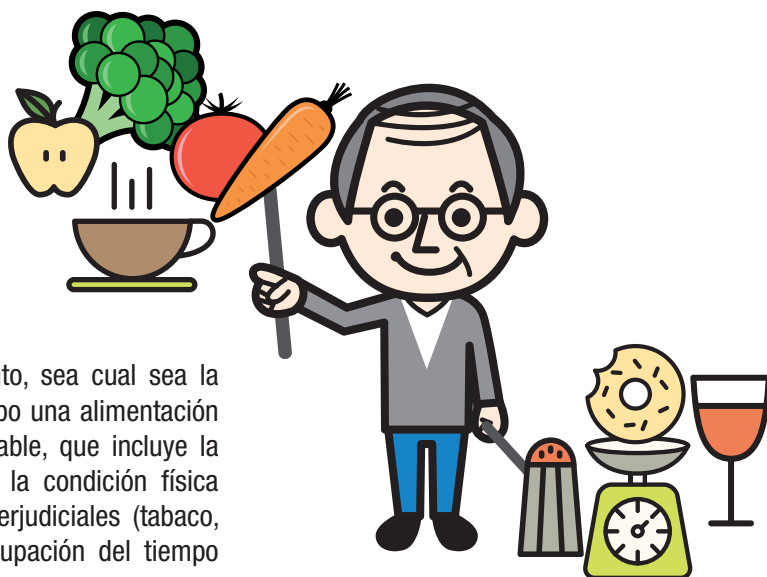


Se pueden hacer estos u otros ejercicios, o ir variándolos periódicamente. Algunos se encuentran en el Folleto Deporte saludable del Gobierno de Navarra, y en la Guía Ejercicio y Actividad Física del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento de EEUU.

Imágenes cedidas de la guía de ejercicio físico de la sección de promoción de la salud, Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISP NL)

2.2. La importancia de una buena alimentación

Los avances de las Ciencias de la Salud, han hecho posible prolongar la esperanza de vida de una forma considerable. Actualmente la vida media se sitúa por encima de los 70 años en los países de alto nivel de bienestar. Sin embargo, no es suficiente conseguir vivir muchos años, lo fundamental es mantener al mismo tiempo un buen estado de salud y calidad de vida. Por tanto, sea cual sea la edad, es muy importante llevar a cabo una alimentación adecuada y un estilo de vida saludable, que incluye la práctica regular de ejercicio según la condición física individual y el abandonar hábitos perjudiciales (tabaco, alcohol, “auto medicación”) y la ocupación del tiempo libre en actividades lúdico recreativas.



¿Por qué con los años cambia nuestro cuerpo?

Existen claras diferencias entre la forma y estructura corporal de un organismo joven y de una persona de edad avanzada. Estos cambios se producen con el paso de los años y a un ritmo muy diferente según las personas –influyen tanto los factores genéticamente determinados como los ambientales o del entorno en que vivimos -. Por este motivo, cuando los mencionamos, no podemos referirnos concretamente a ninguna edad determinada, ya que todos estos cambios y limitaciones fisiológicas a unos les llegan antes que a otros.

Durante el proceso de envejecimiento tienen lugar una serie de cambios en la composición corporal como son:

- **Aumento de la masa grasa** con respecto a la etapa adulta, principalmente aquella que envuelve a las vísceras (riñones, hígado, etc.):
 - De 18% varón adulto a 36% en el anciano.
 - De 33% mujer adulta a 45% en la anciana.

- **Reducción de la masa muscular.** De ahí la importancia de realizar ejercicio físico de forma regular para evitar la pérdida de masa muscular.
- **Disminución del agua corporal total;** aumenta la tendencia o el riesgo de deshidratación.
- **Disminución de la masa ósea;** mayor riesgo de osteoporosis y fracturas, especialmente en mujeres.

A consecuencia de los cambios en la composición corporal y, generalmente, al descenso en la actividad física, las personas mayores deben tomar menor número de calorías en comparación con etapas anteriores de su vida; ya que de no ser así, de forma progresiva se tiende a acumular grasa abdominal. Además no hay que olvidar la importancia de ingerir la cantidad necesaria de proteínas a base de carne, pescado, huevos, lácteos o legumbres a fin de evitar al máximo la pérdida de masa muscular.

Modificaciones fisiológicas y funcionales

- Aparato gastrointestinal:
 - Reducción de la secreción de saliva y tendencia a la sequedad bucal (xerostomía).
 - Atrofia de las encías así como ausencia de dientes y prótesis dentales.
 - Pérdida de fuerza muscular mandibular y potencia de masticación; menor poder de trituración de alimentos.
 - Alteración del sentido del gusto o la percepción de los sabores.
 - Dificultad para tragar sólidos o líquidos (disfagia).
 - Tendencia al reflujo.
 - Digestiones más lentas y difíciles.
 - Tendencia a sufrir flatulencia y estreñimiento.
- Pérdida parcial de capacidades sensoriales: olfato, gusto, visión y audición.

Pauta dietética

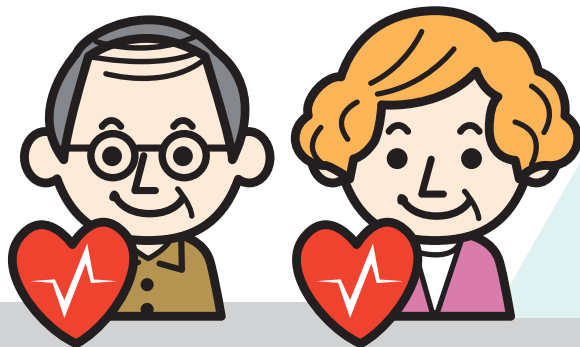
En primer lugar indicar que no hay alimentos buenos ni malos. Cada alimento se recomienda o desaconseja a una persona según sus características individuales y su estado de salud. Por ello, hay que evitar generalizar los consejos que los profesionales indican a cada paciente.

No existe una modalidad dietética que sirva para todo el colectivo de mayores, la dieta debe ajustarse a las necesidades particulares en función de factores muy diversos, entre ellas las enfermedades. Más aún cuando una misma persona sufre varias enfermedades.

Obesidad: Para diagnosticar a una persona de obesidad se deben cumplir 2 requisitos: peso elevado en relación con la altura y un porcentaje de grasa determinado. Es especialmente peligrosa a estas edades la grasa visceral, la que se sitúa alrededor de las vísceras, en la zona del abdomen. Es por ello que se recomienda que el peso que baje una persona con obesidad sea fundamentalmente grasa para mantener la masa muscular y el agua corporal. Ningún alimento tiene por sí mismo la capacidad de “engordar” o de “adelgazar” y lo importante es realizar un balance energético negativo, es decir gastar más calorías que las que se ingieren. Para ello se han de reducir al máximo todas las grasas y azúcares de la alimentación y controlar la ingesta de hidratos de carbono.

Hipertensión: las personas hipertensas no solo han reducir el consumo de sal sino también el de todos los alimentos ricos en sodio. Y nadie duda de que el jamón serrano, los embutidos o los snacks tienen un alto contenido en sodio, pero lo que quizás se desconoce algo más es el contenido en sodio del jamón de york, el queso fresco, las salsas comerciales y las conservas industriales.

Diabetes: Existen 2 tipos de diabetes y es la tipo 2 la que aparece en edades más avanzadas, no requiere insulina si está bien controlada y se trata con medicación oral y dieta. La dieta de una persona diabética es la más equilibrada que existe y consiste en eliminar los azúcares de la alimentación (a excepción del azúcar de las frutas) y controlar el consumo de carbohidratos en todas las comidas del día. Se ha de prestar especial atención al azúcar oculto en los alimentos como es el caso de yogures, zumos, refrescos, bollería, salsas comerciales...



Hipercolesterolemia: para reducir los niveles de colesterol en sangre no solo es necesario reducir las grasas saturadas (carnes grasas, embutidos, lácteos enteros, aceite de coco y de palma) y las grasas hidrogenadas (bollería industrial y precocinados) sino aumentar las grasas insaturadas de la alimentación (pescados azules, frutos secos, aceite de oliva...)

Hipertrigliceridemia: reducir los niveles de triglicéridos implica no solo controlar las grasas de la alimentación sino también los azúcares y el alcohol.

Características generales de la dieta

- Individualizada, equilibrada, variada y gastronómicamente aceptable.
- Comidas fáciles de preparar.
- Estimulante del apetito y bien presentada, apetecible, de fácil masticación y digestión.
- Recomendaciones dietéticas:
 - Comer de todo, pero no en grandes cantidades.
 - Incluir suficiente cantidad de líquidos cada día, mejor entre horas.
 - No se aconseja el alcohol, aunque se permite beber 1-2 vasitos de vino tinto al día, si hay costumbre y no existe contraindicación médica.
 - Consumir ocasionalmente o en poca cantidad alimentos que aportan muchas calorías pero que no nutren: Dulces, repostería, bebidas azucaradas, bebidas alcohólicas, etc.
 - No prescindir de los caprichos si son de forma ocasional, se trata de mejorar los hábitos y mantenerlos en el tiempo.

Hidratación

Es muy normal que la persona mayor pierda la sensación de sed. En este sentido deberá hacer un esfuerzo tratando de ingerir abundante agua o líquidos con el fin de mantenerse bien hidratada. No hay que olvidar que cuando se bebe suficiente líquido, el organismo está bien hidratado y se obtienen los siguientes beneficios para la salud:

- La función de los riñones mejora, produciendo mayor cantidad de orina y más clara.
- Los riñones limpian mejor la sangre de sustancias de desecho y las eliminan con mayor facilidad.



- Existe menor riesgo de que se produzcan cálculos renales e infecciones urinarias.
- Las heces se eliminan con menor esfuerzo al estar menos secas y más blandas.

Para saber si toma líquidos suficientes, basta con observar el aspecto de la orina. Un color amarillo pálido indica hidratación adecuada, mientras que orinar con mucha frecuencia, en pequeña cantidad y observar un color amarillo dorado o intenso y olor fuerte, es señal de que no estamos cubriendo los requerimientos de líquidos.

¿Cómo hacer una buena compra?

Realizar una compra adecuada es fundamental ya que si las materias primas son saludables el plato final lo será también. De ahí la importancia de elegir alimentos frescos o cuanto menos procesados. Por ello es preciso saber interpretar correctamente el etiquetado de los alimentos procesados. Para ello es fundamental comprobar el contenido en grasa, azúcar y sodio de cada producto y no dejarse guiar por las estrategias de marketing que utilizan los fabricantes. En caso de desconocimiento de la materia es recomendable dejarse asesorar por un profesional.

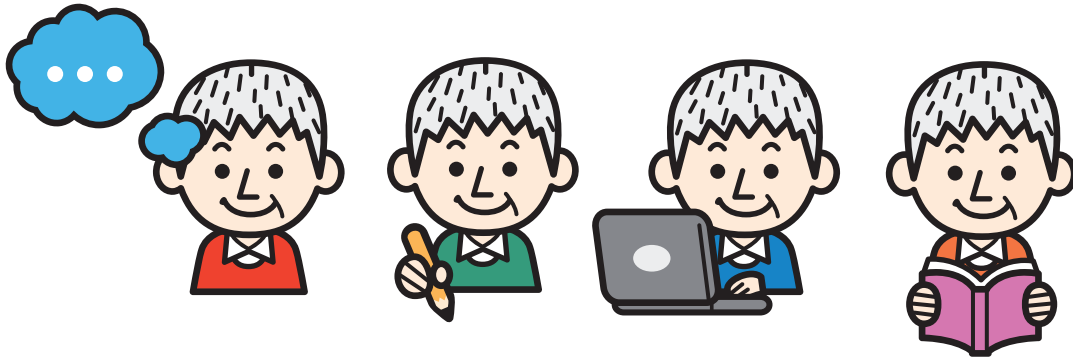
Para reducir el coste de la cesta de la compra es preciso evitar los alimentos en conserva o precocinados ya que encarecen el precio, cunden menos y son menos saludables que los productos frescos.

2.3. Memoria Activa

Normalmente las personas mayores suelen tener la preocupación de que están perdiendo la memoria. Quién no se ha preguntado alguna vez ¿Dónde habré dejado las llaves de casa? ¿No me acuerdo que te quería decir? ¿A qué venía yo aquí? ¿Qué tenía que comprar?

Este tipo de pérdida de memoria tan frecuente no es algo que nos tengamos que preocupar. Además tenemos que saber que la memoria puede verse afectada por diferentes causas como pueden ser: estrés, medicamentos, ciertas enfermedades, etc.

Sólo en el caso de que esta pérdida vaya a más y sea algo constante e interfiera en nuestra vida cotidiana es cuando tendríamos que acudir a nuestro Centro de Salud.



Consejos

El cerebro como cualquier otro músculo hay que estimularlo, por ello, a continuación se ofrece unas pequeñas pautas para mantener activa la memoria:

- Realizar ejercicio de manera regular mantiene a la mente en forma.
- Es importante descansar adecuadamente y respetar las horas de sueño. Esto hará, que aumentemos la capacidad de memoria del cerebro.
- Es importante realizar ejercicios mentales que estimulen el cerebro. Puede ser la lectura de un libro, el periódico, realización de Sudokus, Pasatiempos, Crucigramas.
- También puede intentar recordar la información que ha recibido e intentar recordarla una semana después.
- Fundamental llevar una alimentación sana y saludable.
- Aproveche a ampliar sus conocimientos y habilidades. Independientemente de la edad que tenga, es importante seguir formándose. La edad no tiene que ser un handicap para seguir cultivando la mente.
- No es necesario tener todo guardado en nuestra mente. No pasa nada, si tenemos que echar mano de una libreta para apuntar datos importantes que sean necesarios recordar, como por ejemplo (la consulta con el especialista, recados que tenemos que hacer, personas a las que tenemos que llamar, fechas de cumpleaños, etc).

2.4. Atención y Prevención a las personas en situación de Dependencia _____

Breve análisis de la situación

La demanda de cuidados y apoyos para las personas en situación de dependencia se ha venido incrementando de forma importante en los últimos años y se espera que va a seguir aumentando considerablemente como consecuencia de factores de carácter demográficos, sanitarios y sociales. Son varios los indicadores que se pueden utilizar para ayudar a definir la implantación que está teniendo el SAAD (solicitudes, dictámenes, prestaciones reconocidas, lista de espera,...) y ciertamente todas ellos nos aportan información útil, en el cuadro inferior se recoge la situación en Navarra.

Datos de Navarra referentes al SAAD, situación Octubre 2015

	2014	2015
Población	644.477	640.790
Solicitudes	17.128	17.215
Personas beneficiarias con derecho prestación	9.178	13.288
Personas beneficiarias con prestaciones	8.432	8.409
Dictámenes	16.694	16.858

Los principales retos de la Ley de Atención a la Dependencia pasan por reducir las demoras en el calendario de implantaciones, contemplar la retroactividad del derecho de atención al momento de la solicitud, reducir los tiempos de espera tanto para la valoración como para el acceso a los recursos, eliminar las incompatibilidades entre prestaciones y servicios, dignificar algunas prestaciones económicas, , revisar y eliminar copagos, restablecer y financiar el convenio especial de la seguridad social para las cuidadores/as y familiares y apoyar adecuadamente al personal cuidador.

Por ello, debe ser una prioridad de las Administraciones Públicas , poner todos los esfuerzos posibles para retrasar la aparición de la discapacidad y la dependencia, realizando acciones de carácter precoz , preventivas y rehabilitadoras.

Pautas para su prevención

A lo largo de esta guía se dan varias recomendaciones para prevenir o retrasar lo máximo posible cualquier tipo de dependencia. De forma muy general y breve señalamos las siguientes actuaciones:



- Evitar el consumo de alcohol y tabaco.
- Practicar regularmente ejercicio físico.
- Llevar una alimentación saludable.
- Mantener la actividad mental.
- Intentar evitar accidentes, caídas y lesiones en la piel.
- Revisar periódicamente el estado sensorial -visión , audición,- dentadura, presión arterial.
- Para prevenir fracturas se recomienda administrar calcio y vitamina D3, en circunstancias particulares se recomienda la vacuna antigripal, etc.

2.5. Prevención de accidentes y caídas

Los cambios que se van produciendo en nuestro cuerpo a medida que vamos cumpliendo los años (pérdida de visión, de reflejos, de fuerza muscular), unido a los efectos de algunos medicamentos y enfermedades crónicas, hace que aumenten las posibilidades de poder tener caídas y accidentes.

Las caídas independientemente de la edad que se tenga pueden llegar a tener consecuencias físicas graves. La fractura de la cadera por ejemplo, puede suponer problemas funcionales (perdida de movilidad y autonomía), problemas sociales (perdida de la actividad social que se traduce en un aislamiento social) y problemas psicológicos (que supone el miedo a volver a tener una caída y empeorar nuestro estado de salud).

Para evitar estos accidentes y caídas es importante realizar actividad física de manera regular para mantener el tono muscular y los reflejos en forma, evitar el alcohol que puede llegar a provocarnos pérdidas de equilibrio y no tener vergüenza a utilizar si lo necesitamos algún tipo de bastón o andador.

ALGUNOS CONSEJOS PARA PREVENIR ACCIDENTES Y CAÍDAS TANTO EN EL HOGAR COMO FUERA DE ÉL

Dentro del hogar.

- Hacer de nuestro hogar, un hogar más seguro y cómodo. Eliminando todos aquellos obstáculos que nos puedan entorpecer o hacer tropezarnos e incluir aquellos elementos que nos puedan proporcionar mayor seguridad.
- Iluminación adecuada e interruptores de fácil acceso, independientemente de la estancia de la casa donde se encuentre.
- En los suelos;
 - Evite los suelos resbaladizos o con alguna irregularidad.
 - Evite utilizar ceras y abrillantadores.
 - Intente estar en casa con algún tipo de zapatilla con suela antideslizante.
 - Tenga cuidado con las alfombras, ya que suelen ser los lugares donde hay mayor número de caídas.
- En el baño;
 - Coloque agarraderas en el inodoro como en la bañera o ducha.
 - Si puede cambie la bañera por una ducha. En cualquiera de las dos opciones coloque alfombras antideslizantes.
- En la cocina;
 - Si es posible coloque detector de humo y gas.
 - Evite también los suelos mojados y resbaladizos.
 - Si necesita acceder a algún armario alto, intente no utilizar ninguna banqueta ni silla, mejor una pequeña escalera que proporciona mayor estabilidad.



Fuera del hogar.

Una vez que salimos de nuestro hogar también es importante seguir manteniendo una serie de precauciones;

- Respete los pasos de cebra y los semáforos.
- No intente correr a por la villavesa o cuando el semáforo está en intermitente.
- Mire bien antes de cruzar la calzada y asegúrese que los vehículos le han visto y han frenado.
- No cruce la carretera por lugares inadecuados, ahí se producen 6 de cada 10 atropellos.
- No intente ir muy cargado de peso.
- En la medida que pueda utilice calzado adecuado y cómodo.
- Cuando vaya a pasear por un camino recuerde que usted siempre tiene que ir de frente a los coches, nunca de espaldas. Y si ve que se le va a hacer de noche, utilice ropa reflectante que se le pueda ver fácilmente.



2.6. Malos Tratos de las Personas Mayores

¿Cómo prevenirlos?

El maltrato y la negligencia hacia las personas mayores es un problema social y bastante oculto, abordar el tema de los malos tratos en las personas mayores responde al objetivo de querer mejorar conductas y garantizar el respeto y la dignidad de los mayores por encontrarse en una situación de inferioridad, vulnerabilidad o dependencia que puedan ser objeto de abusos o maltrato.

Según la OMS en la Declaración de Toronto del año 2002 la define como: “Acción única o repetida o la falta de la respuesta apropiada, que ocurre dentro de cualquier relación donde exista una expectativa de confianza y la cual produzca daño o angustia a una persona anciana”.

¿En qué ámbito se suelen producir los malos tratos?

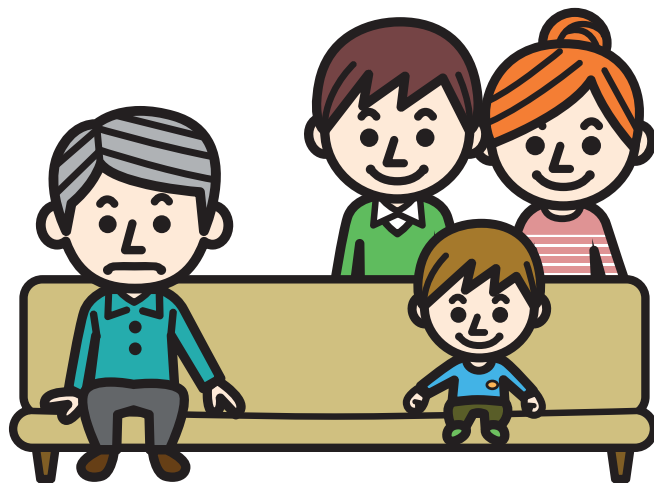
Los ámbitos donde normalmente suele darse son en el ámbito doméstico-familiar y en raras ocasiones en el ámbito institucional. Aunque también se podría considerar los que se dan en el ámbito social o estructural, hace referencia a las distintas administraciones (Ausencia de políticas sociales adecuadas para personas

maltratadas) y que con su funcionamiento y trato marginan a los Mayores (bajada las pensiones, copagos, listas de espera en salud, barreras arquitectónicas, impedimentos burocráticos para acceder a centros de día, apartamentos tutelados, acosos inmobiliario (desahucios), etc.

Causas de los malos tratos

Las causas son diversas entre las que se encuentran:

- Aumento de la población mayor (mayor esperanza de vida, que conlleva el riesgo y adquisición de enfermedades degenerativas, de enfermedades cognitivas).
- Cambios estructurales en la familia, la familia era considerada como proveedora de los cuidados hacia los mayores, (el traslado a las ciudades, familia nuclear, familia mono parental, situación económica, falta de educación en valores).
- La marginación y vulnerabilidad que crean estereotipos negativos sobre la etapa de la vejez.
- Edadismos (discriminación por la edad por la improductividad, no valorar la experiencia, enfermedad degenerativa, creando un sentimiento de inutilidad y estorbo).
- Falta de empleo o empleo en precario, trae como consecuencia que se saquen a los mayores de las residencias y sea en muchos casos situaciones de dependencia de los únicos ingresos familiares que es la Pensión de Jubilación, generando situaciones de estrés y/o ansiedad en el entorno familiar.



Líneas de actuación

Según el Líneas de actuación para mejorar esta situación:

- Ofrecer información a los colectivos de personas mayores mediante campañas en centros de salud y centros de asociaciones de mayores.
- Avanzar en la formación de los colectivos que intervienen en el cuidado de las personas mayores.
- Establecer una formación específica para auxiliares de geriatría

- Las administraciones públicas deben de ofrecer de forma inmediata plazas para acoger casos urgentes derivados de malos tratos.
- Crear un servicio de apoyo psicoterapéutico dirigido a las familias cuidadoras
- Proteger a la gente mayor que sufra malos tratos a través de la creación de un servicio jurídico específico para este tema.

¿Qué hacer en que caso de detección de un caso de maltrato?

Las pautas a seguir más inmediatas en el caso de producirse un maltrato son;

- **Maltrato Domiciliario:** en caso de sospecha se debe derivara los servicios sociales que valoraran la situación de riesgo y establecerán un plan de actuación, en caso de certeza se debe denunciar en el juzgado.
- **Maltrato Institucional:** es el que hace referencia en que forma la persona es atendida de una forma continuada por los servicios públicos o privados. Cuando exista la sospecha se comunicará a la dirección del centro o a los servicios sociales, en caso de certeza se hará la denuncia correspondiente al Juzgado.

¿Cómo evitar o frenar los malos tratos?

Para evitar o frenar los malos tratos se puede considerar o recurrir a:

- El testamento vital (voluntades anticipadas).
- Poder preventivo (cómo deben gestionarse los bienes).
- Autotutela (quien queremos que nos cuide).
- Hipoteca inversa.
- Contrato vitalicio, vende la casa pero se le deja vivir en ella hasta su muerte.
- La tutela y curatela.



¿Dónde acudir?

- CENTROS DE SALUD
- SERVICIOS SOCIALES DE BASE
- 112
- CRUZ ROJA

2.7. Importancia del uso de las nuevas tecnologías

A día de hoy existe un gran abanico de posibilidades de formación tanto a nivel formal como informal para poder continuar con el aprendizaje a lo largo de todo el ciclo de la vida, sobretodo en el uso de las nuevas tecnologías. Como se suele decir “nunca es tarde para aprender”. En la etapa de la jubilación es cuando más tiempo libre se tiene, y este factor, es una gran oportunidad para seguir aprendiendo.

Sin duda las nuevas tecnologías se están convirtiendo en el futuro, y no se debe dejar pasar la oportunidad de participar en el aprendizaje de las nuevas tecnologías.

Beneficios

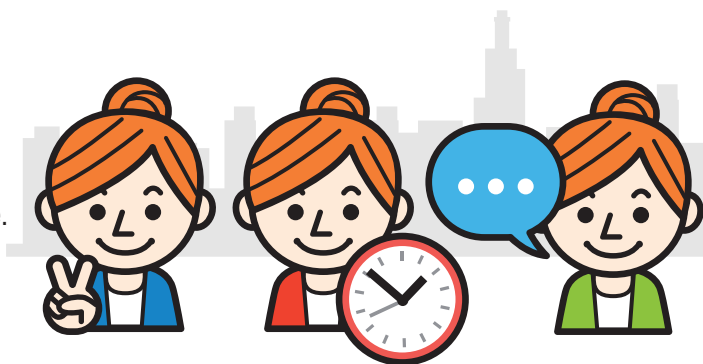
- Mejoran la calidad de vida y nos permite ser independientes.
- Se mejora y amplía la comunicación con nuestros familiares y amigos.
- Nos permite estar informados y ampliar nuestros conocimientos, al obtener información al instante y realizar cualquier tipo de consulta.
- Ayuda a disminuir la dependencia y a mantenernos activos, estimulando la actividad mental.
- Ayuda a reducir la brecha digital, y a adquirir nuevas habilidades.

2.8. Ocio y Tiempo Libre

Tener tiempo libre para poder dedicarlo a lo que más nos gusta es algo que deseamos a lo largo de toda nuestra vida, pues bien ahora que lo tenemos, hay que saber aprovecharlo y disfrutarlo al máximo pero sin que lleve a convertirse en una obligatoriedad. Lo importante es saber gestionarlo adecuadamente para lograr un adecuado estado de bienestar físico, mental y social.

El ocio nos ayuda a:

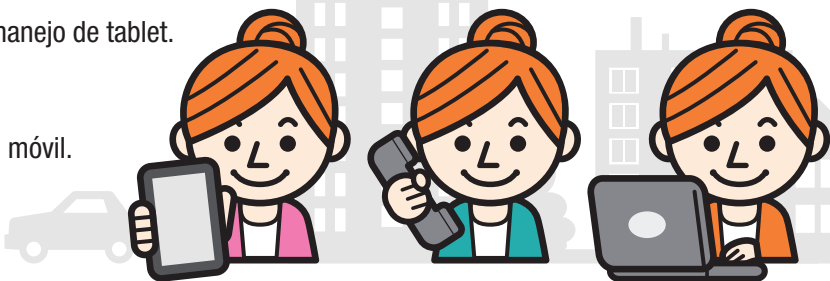
- Aumentar la calidad de vida.
- Mejorar y aumentar las relaciones sociales.
- Ayuda a mantenernos activos física y mentalmente.
- Fomentar el desarrollo personal.
- Favorece la autoestima.
- Evitar situaciones de soledad.



Hacer turismo es una de las actividades más practicadas por las personas mayores, aquí cabe destacar lo que viene realizando el IMSERSO en los últimos años con sus programas de vacaciones y termalismo, gracias a la difusión de este tipo de programas se ha extendido entre las personas mayores la capacidad de utilizar el tiempo libre para el disfrute de viajar.

Por otro lado, también hay numerosas ofertas de ocio y tiempo libre a la que podemos dedicar parte de nuestro tiempo. Hay muchas asociaciones y centros que a lo largo del año ofertan actividades como por ejemplo;

- Cursos de informática, Internet y/o manejo de tablet.
- Cursos de fotografía.
- Cursos para aprendizaje del teléfono móvil.
- Charlas y conferencias.
- Actividades de voluntariado.
- Actividades físicas (Yoga, Taichi, Baile, gimnasia, etc)
 - Excursiones y viajes a diferentes ciudades.
 - Talleres de pintura, costura, memoria activa.
 - Actividades culturales y recreativas (Teatro, exposiciones, coro, cine-forum).



Sencillas recomendaciones

Controle su alimentación. Intente que sea sana y saludable.

Es importante que mantengan una **dieta variada**. No se deje llevar por la tendencia de comer demasiado o comer poco. Coma siempre que pueda en compañía de alguien, es mucho mejor.

Si tiene sobrepeso o está obeso, consulte a su médico y procure bajar unos kilos.

Si tiene algún problema de salud, **prevenga la aparición de los síntomas**. Su médico le dará pautas sencillas. No piense que esos problemas son inevitables a su edad: se pueden evitar.

Acostúmbrese a alguna actividad física, aunque sea el paseo.

Disfrute de las pequeñas cosas de la vida. Un simple amanecer puede ser muy satisfactorio.

Intégrese o siga perteneciendo activamente a asociaciones o agrupaciones.

Procure **interesarse más por la información** relativa a su pueblo, comunidad autónoma, país o al extranjero. Recuerde que una persona sin información es una persona sin opinión.

Siga leyendo o escribiendo si lo hacía con regularidad. En caso contrario, ahora es buen momento para ello. Tiene todo el tiempo que desee.

Juegue con los demás y no solamente a las cartas. Anímese a mantener y **aprender nuevas actividades lúdicas y recreativas**.

Fomente, ahora que puede, **sus** anteriores **inquietudes culturales y artísticas** si no, ahora es el momento de aprender: pintura, dibujo, cerámica, música...

Salga de vacaciones. Podrá consultar las ofertas disponibles en las direcciones y números de teléfono que le aparecen reflejados en la guía.

Expansióñese. No se ahogue en un vaso de agua. Salga a hacer cosas diferentes.

Reúnase siempre que pueda con sus amistades, familiar y/o vecinos.

Participe en la vida familiar. Las relaciones con sus hijos, pareja, etc., pueden haber cambiado con los años, pero seguro que pueden ser muy satisfactorias.

Salga de casa, no se aíse en su domicilio. Cualquier excusa es buena para salir a la calle, no lo olvide, y salga, verá gente...

Cuando le hablen procure **escuchar** además de oír. Notará que su memoria aumenta.

Desarrolle su imaginación: haga crucigramas, lea, pregúntese por las razones de las cosas que ven en televisión, vea documentales y reportajes, comente las noticias con alguien...

Si tiene algún déficit sensorial, corríjalo: las gafas, audífonos, bastón, etc.; pueden ser de gran ayuda.

Defienda sus derechos como ciudadano. Son los mismos que a cualquier edad.

Disfrute del ocio y del tiempo libre. Encuentre actividades agradables que le produzcan satisfacción.

Déjese aconsejar por los profesionales de los Centros para mayores, Centros de salud, servicios sociales de base,...

Si no puede resolver sus problemas usted solo, **déjese ayudar**, diríjase a sus familiares y amigos, y si a pesar de todo no encuentra la solución que desea, acuda al profesional oportuno.

Tras la jubilación **busque** nuevos intereses, actividades, aficiones... para realizar y ocupar el tiempo libre de manera satisfactoria.

Usted **puede ofrecer una ayuda inestimable** a otras personas a través de las asociaciones de voluntarios, hogares..., apoyando a aquellos que están más necesitados.

Tenga cuidado con los accidentes, caídas, etc. Tanto en la calle como en su domicilio. Reduzca los riesgos: fuego, electricidad, suelos húmedos...

Evite hábitos perjudiciales para su salud como fumar y beber alcohol. Si le cuesta prescindir de los mismos, redúzcalos al máximo. Dejarlo en compañía de alguien cercano puede ser mucho más fácil.

Preste **atención a su higiene y auto cuidado personal**, se sentirá mucho mejor.

Si está nervioso procure relajarse. Piense en qué situaciones se pone especialmente nervioso y procure evitarlas... Si tiene que hacer frente a esa situación aprenda a relajarse. Existen diferentes actividades de relajación, yoga etc. La **práctica de ejercicio físico** también es muy útil. El mantenimiento de relaciones satisfactorias influye muy positivamente.

No se automedique, puede tener consecuencias muy negativas. Los medicamentos deben tomarse con cuidado y siempre bajo prescripción médica.

Cuide su memoria. La actividad mental es tan importante como la actividad física.

Procure sentirse bien consigo mismo.

Mantenga la ilusión y estimule la autoestima.

Si usted es de los que cree que hay **muchas cosas que cambiar y mejorar en la sociedad**, no se limite a quejarse y busque formas y maneras de influir en su entorno y modificarlo para mejorarlo. Todos podemos cambiar pequeñas cosas que, sumándolas, suponen grandes cambios y mejoras.

Las relaciones sexuales son muy importantes y satisfactorias. Influyen muy positivamente en la salud física y mental. Aunque la forma de relacionarse cambie, cultive esas relaciones y se sentirá mejor.

Mire al futuro, viva el presente y recuerde el pasado, en este orden. Adelántese al futuro, usted puede construirlo. Otros se dejan llevar por el pasado, no permita que eso le ocurra a usted.

Cuente su historia, sus recuerdos... a los demás. Pueden ser de provecho para muchas personas.

Pruebe a hacer cosas nuevas. Tal vez no le aporten mucho, pero tal vez sí. Irá descubriendo nuevos intereses y actividades.

Atrévase a ser diferente. Se pueden hacer cosas diferentes sin que pase nada malo. “El qué dirán” o vivir su vida: usted elige.

Procure controlar sus pensamientos, no se deje llevar por pensamientos negativos.

Mírese a sí mismo, en lugar de compararse con los demás.

Hable y piense en positivo. Procure buscar el lado positivo de las personas y de las cosas.

Ríase hasta de sí mismo. El sentido del humor hace que uno vea las cosas con más optimismo. La risa produce endorfinas, unas hormonas que nos hacen sentir bien y palian el dolor.

Sea flexible. Las cosas no son blancas o negras casi nunca. Entre ambos está toda la gama de grises. Cada uno ve las cosas a su manera, y casi todas son válidas.

Olvídense de sus complejos. Déjelos de lado, ya no merece la pena sentirse mal por esas cosas.

Sea objetivo consigo mismo. No sea auto crítico en exceso.

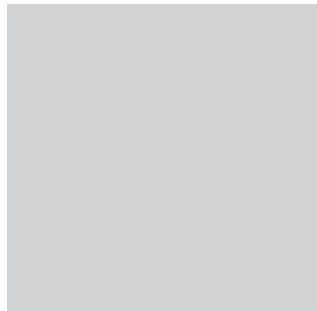
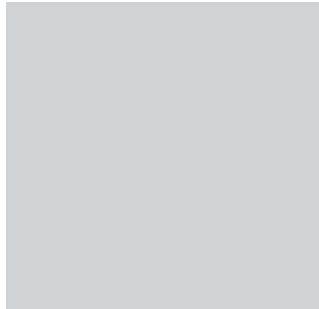
Duerma lo suficiente y descanse adecuadamente.

No tenga miedo a aprender el uso de las nuevas tecnologías. Recuerde que Internet es la ventana al mundo.

Bibliografía utilizada agradecimientos

- Antonio Moya Bernal y Javier Barbero Gutiérrez (coord.) Malos tratos a personas mayores: Guía de actuación. (Imserso).
- Libro Blanco de Envejecimiento Activo (Imserso).
- Prevenir y actuar contra los malos tratos a las personas mayores. Generalitat de Catalunya y Cruz Roja de Cataluña
- Envejecimiento activo y retos de futuro. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Imserso.
- Guía de Orientación para personas mayores. Comisiones Obreras de Sevilla.
- Ponencia de Camino Oslé. Vicepresidenta de la sociedad navarra de geriatría y gerontología.
- Ponencia de Elena Arboleda de Cruz Roja Navarra.
- Envejecer con salud. Gobierno de Navarra.

Especial agradecimiento a Cristina Fernández Miqueleiz, del centro de asesoramiento de dietética y nutrición quien ha realizado el apartado dedicado a la importancia de una buena alimentación.



Promueve;



Colabora;



Financia;

