

BOLETÍN JULIO 2022

Perfil Médico: ¿Sabes qué es la década del envejecimiento saludable?

Perfil nutricional: Alimentación y envejecimiento saludable

Perfil Emocional: Discusiones en pareja

¿Sabes qué es la década del envejecimiento saludable?

De acuerdo con la OMS, la década del envejecimiento saludable (2021-2030) ofrece la oportunidad de aunar a los gobiernos, la sociedad civil, los organismos internacionales, los profesionales, las instituciones académicas, los medios de comunicación y el sector privado en torno a diez años de acción concertada, catalizadora y de colaboración para mejorar las vidas de las personas mayores, sus familias y las comunidades en las que viven.

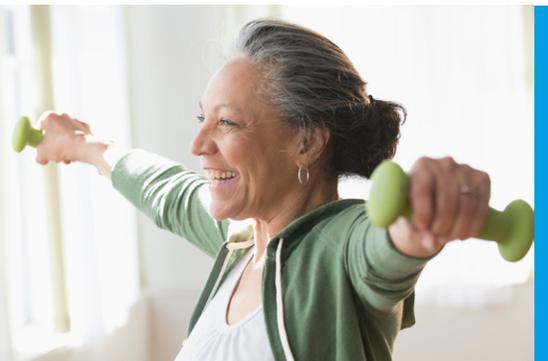
La población envejece en todo el mundo con más rapidez que en el pasado, y esta transición demográfica afectará a casi todos los aspectos de la sociedad. En el mundo hay ya más de mil millones de personas que tienen 60 años o más, la mayoría de ellas en países de ingresos bajos y medianos. Muchas de esas personas no tienen siquiera acceso a los recursos básicos necesarios para una vida plena y digna. Muchas otras se enfrentan a numerosos obstáculos que les impiden participar plenamente en la sociedad.



¿Por qué se necesita una década del envejecimiento saludable?

- Recuerda que una ciudad o comunidad amigable con las personas mayores trabaja en darle más oportunidades de participar en el día a día, envejecer con seguridad, vivir sin miedo a la discriminación y a la pobreza.
- Ofrece la oportunidad a las personas mayores de seguir creciendo y desarrollándose como individuos que pueden contribuir.
- Permite que las personas envejecan con dignidad y autonomía.
- Fomenta el envejecimiento saludable a través de políticas, servicios, entornos y estructuras.

Algunas recomendaciones para manejar el deterioro de la capacidad intrínseca de las personas mayores son:



Mejorar la función musculoesquelética, la movilidad y la vitalidad:

- Realizar ejercicios multimodales que incluyen entrenamiento con fuerza, con resistencia progresiva, ejercicio de equilibrio, flexibilidad y el entrenamiento aeróbico.
- Las personas mayores que padecen desnutrición se les recomienda la nutrición complementaria por vía oral con asesoramiento nutricional.



Prevenir el deterioro cognitivo grave y promover el bienestar psicológico

- Realizar actividades de estimulación cognitiva: https://www.csi.cat/media/upload/pdf/estimulacion-cognitiva-csi_editora_94_3_1.pdf
- Intervenciones psicológicas breves y estructuradas con profesionales.



Prevenir las caídas. Es necesario recordar que las caídas son la principal causa de hospitalizaciones y muerte relacionadas con traumatismo en las personas mayores.

- Revisión de los medicamentos para verificar si alguno puede afectar su estado de alerta.
- Realizar ejercicios multimodales: equilibrio, fuerza, flexibilidad y entrenamiento funcional.
- Evitar y/o eliminar fuentes de peligro de caídas.



Mantener las funciones sensoriales:

- Realizar estudios para detectar deficiencias visuales, auditivas etc.
- En caso de detectar deficiencias visuales y/o auditivas revisar la necesidad de suministrar lentes o aparatos auditivos.



Alimentación saludable:

- Comer alimentos que brinden muchos nutrientes sin muchas calorías adicionales. Esto incluye frutas y verduras, granos integrales, carnes magras, lácteos bajos en grasa, nueces y semillas
- Evitar calorías vacías, como alimentos como papas fritas, dulces, productos horneados, refrescos y alcohol
- Comer alimentos bajos en colesterol y grasas
- Beber suficientes líquidos, para que no se deshidrate

Seguir estas sugerencias puede ayudarle a mantenerse saludable a medida que envejece. Incluso si nunca lo ha hecho antes, nunca es demasiado tarde para comenzar a cuidar su salud.



Alimentación y envejecimiento saludable



Comer saludablemente es uno de los pilares de la vida, es de gran importancia que se inculque desde pequeños hábitos saludables ya que las primeras etapas son fundamentales para propiciar un desarrollo cognitivo adecuado, propiciar el crecimiento, desarrollo de huesos entre muchos otros. Pero, así como es fundamental la nutrición adecuada en las primeras etapas de la vida, también lo es en la tercera edad.

A medida que se envejece se produce una disminución progresiva de las calorías que se consumen, la actividad física es menor, se tienen menor cantidad de masa muscular, masa magra y la densidad ósea disminuye considerablemente al igual que el IMC y la función del organismo, existe un aumento en la masa grasa corporal y obesidad abdominal

Esta etapa se vuelve vulnerable para el adulto mayor, los principales problemas se centran en el sobrepeso y la obesidad, así como fracturas asociadas a osteoporosis. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que el número anual de fracturas de cadera en todo el mundo aumentará de 1,7 millones, en 1990, a aproximadamente 6,3 millones en 2050.

La salud bucal también juega un papel relevante en esta etapa, si se pierden piezas dentales se reduce la salivación y hace más difícil masticar bien los alimentos. También, los sentidos se van debilitando lo que propicia que se pierda el interés por las comidas.

Y no olvidemos la depresión y aislamiento, las personas de edad avanzada son las que cuentan con mayor riesgo de aislamiento; el resultado de esta soledad puede derivar en una depresión que puede afectar gravemente su alimentación, y pérdida de la motivación.

Entonces ¿Como debe ser la nutrición en la tercera edad?

Lo más importante es vigilar la calidad y cantidad de los alimentos, se deben reducir las calorías vacías y aumentar el consumo de proteínas, fibras y vitaminas, como lo sería el calcio, hierro y minerales.

A continuación, encontraran el desglose de los nutrientes recomendados y cantidades sugeridas por la OMS.

Nutriente	Información	Cantidad	Alimentos
Líquidos	Los cambios corporales de las personas mayores predisponen a una mayor deshidratación. Además, tienen menor sensación de sed.	8 vasos al día	Agua, caldos (aportan minerales y vitaminas), jugos (vigilando el contenido en azúcar), etc.
Hidratos de carbono	En las personas mayores disminuye la tolerancia a la glucosa por lo que se aconseja que su alimentación tenga un contenido alto en carbohidratos complejos y fibra.	50-55% de la energía total diaria, principalmente de hidratos de carbono complejos.	Cereales integrales, pastas integrales, quinoa, pan de caja integral, leguminosas. Evitar: azúcar, miel, chocolate, pasteles, refrescos.
Proteínas	Con la edad, la síntesis de proteínas disminuye por lo que hay que mantener e incluso aumentar su aporte si la persona sufre infecciones, inflamación, etc.	15% del total de la ingesta diaria. El 60% deberían ser de alto valor biológico	Huevos, leche y derivados, carnes y derivados, pescado y derivados, etc.
Minerales	Se trata de un nutriente al que hay que prestar especial atención porque la capacidad de absorción de los minerales disminuye a causa de cambios biológicos, enfermedades, interacción con algunos medicamentos, etc. Es necesario asegurar su ingestión y en especial la de hierro, cinc y calcio.	Consumo diario	Verduras frescas y frutas de temporada



Nutriente	Información	Cantidad	Alimentos
<p>Vitaminas</p>	<p>Se trata de otro nutriente esencial. Los mayores pueden sufrir un déficit de vitaminas por comer poco o con poca variación, por enfermedades y/o medicamentos que requieran más vitaminas o dificulten su absorción, por los propios cambios biológicos del organismo, etc.</p> <p>Habitualmente, se observan carencias de las vitaminas: B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B6 (piridoxina), B9 (ácido fólico), B12 (cianocobalamina), C (ácido ascórbico), D (calciferol), E (tocoferol).</p>	<p>Consumo diario</p>	<p>Verduras frescas y frutas de temporada</p>
<p>Fibra</p>	<p>La fibra tiene muchas bondades ya que garantiza una buena movilidad intestinal, previene y mejora el estreñimiento, disminuye el riesgo de cáncer de colon, ayuda a controlar el peso y regula la glucemia y la colesterolemia. Sin embargo, comer demasiada fibra puede ser malo porque puede entorpecer la absorción de vitaminas y minerales.</p>	<p>20-30 g/día</p>	<p>Legumbres, avena, cebada, pan integral, galletas integrales, cereales integrales, coco, frutos secos.</p>

Nutriente	Información	Cantidad	Alimentos
Grasas	Las grasas son esenciales para la salud, pero es muy importante que las que se consumen sean sanas. Son la principal reserva de energía del organismo y tienen otras funciones como ayudar en la absorción de las vitaminas liposolubles o hacer más sabrosos los alimentos	<p>30-35% del valor energético total de la dieta repartidos en:</p> <p>Ácidos grasos saturados: 7-10% del total</p> <p>Ácidos grasos poliinsaturados: inferiores al 10%</p> <p>Ácidos grasos monoinsaturados: 10-15%, potenciando los omega3, que se encuentran en el pescado azul y que tienen efectos antiinflamatorios y antitrombóticos.</p>	<p>Grasas saturadas: mantequilla, margarina, nata, algunos tipos de queso, embutidos, leche entera, etc.</p> <p>Grasas poliinsaturadas: aceites de girasol, soja, maíz, frutos secos, margarina 100% vegetal</p> <p>Grasas monoinsaturadas: pescado azul, aceite de oliva, de girasol y frutos secos (almendras, avellanas).</p>

*M. González, *Manual de alimentación geriátrica, octubre 2007, Jaén.*

Una alimentación saludable puede ayudar a evitar problemas en la edad adulta, recuerde crear hábitos saludables y mejorar la cantidad y calidad de los alimentos.

Algunos tips que pueden funcionar son:

- Comer varias veces en el día, pero en menor cantidad, ayudará a tener mejor digestión.
- Hay que recordar que de la vista nace el amor, cocinar en diferentes preparaciones los alimentos que se consumen será la clave.
- Mantenerse activo ayudará a evitar la pérdida de masa muscular y el desgaste de los huesos.



Discusiones en pareja

Todos preferimos los besos y abrazos, a las discusiones. Sin embargo, cuando llega el momento de disentir y confrontar, la situación es muy incómoda para ambos lados.

Algo importante de aclarar es que, el tener una discusión con la pareja no es algo malo. El amor hace que los estados emocionales se magnifiquen, por lo que el impacto de un hecho, que pudiera ser aparentemente banal, se hace mucho más potente que cualquier otra situación si fuera con un amigo o familia.

Discutir de vez en cuando es normal y necesario porque sirve para acercar posturas y avanzar en la relación. Si no se discute nunca, puede ser que alguno de los dos se sienta inseguro y no se atreva a expresar su opinión, lo que no es sano. Y si son frecuentes y violentas, hay un grave problema.

Pero para que esos conflictos sirvan realmente para mejorar la relación, es imprescindible saber cómo gestionar las discusiones de pareja, de modo que se llegue a acuerdos y reduzcan las diferencias.

TIPS

Cuida tu reacción.

Muchas veces el problema no es el tema que se está hablando en sí, sino cómo reaccionamos a lo que oímos y decimos. La pelea se desata cuando nuestra actitud o tono busca 'ganarle' al otro o tener siempre la razón.

Así que presta atención a las palabras, gestos y la manera de expresar lo que piensas y sientes.

Respeto.

Y este punto involucra 3 aspectos: escuchar sin interrumpir, hablar sin ofender y pedir respeto a la otra persona en caso de que la discusión este entrando en un terreno acalorado. Recuerda que el discutir no involucra el hablar en todos elevados, ofender a la otra persona ni incurrir a contacto físico agresivo.

Trata a la otra persona como te gustaría ser tratado.



Hablen sin estar enojados.

Muchas veces no nos tomamos unos minutos para tranquilizarnos y hablar 'como personas civilizadas'. Busquen el momento ideal para hablar de ciertos temas que pueden generar problemas.

No señales ni generalices.

Por ello es muy importante no tomarse todo tan personal. Nada de 'todo es culpa mía' o 'siempre quieres tener la razón', ya que estas palabras calan muy hondo en sus emociones.

No discutan en la habitación

Ese ambiente debería ser como un santuario, algo sagrado, donde todo es felicidad, amor y complicidad. Busquen otro sitio para limar sus diferencias y que sea el momento ideal para hacerlo. Puede ser la cocina, el coche, una cafetería o la terraza sin compañía de otras personas.





Discutir bien es una cuestión de inteligencia comunicativa, pero también de autocontrol. Si a estos ingredientes les añadimos el amor, una discusión no tiene que transformarse en una guerra que haga temblar los cimientos de la pareja.

Bibliografía

- Capafóns, J.I. y C.D. Sosa (2015). Relaciones de pareja y habilidades sociales: el respeto interpersonales. *Psicología Conductual*, 23(1), 25-34. https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2018/10/02.Capafons_23-1oa.pdf
- Díaz Morfa, J. *Prevención de los conflictos de pareja*. Editorial Desclee de Brouwer
- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). Does Couples' Communication Predict Marital Satisfaction, or Does Marital Satisfaction Predict Communication?. *Journal of marriage and the family*, 78(3), 680–694 <https://doi.org/10.1111/jomf.12301>



LOCKTON[®]

UNCOMMONLY INDEPENDENT