

S A e U D

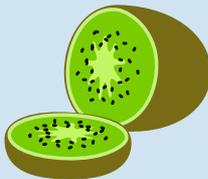


D E e



A D U e T O

M A Y O R





# SALUD

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades



utterstock.com · 1879

# ENVEJECIMIENTO

El envejecimiento es un proceso natural, caracterizado por cambios paulatinos, que se presentan con variable intensidad de persona a persona, y en los que usted puede intervenir favorablemente, incorporando a la rutina diaria, cuidados orientados a mejorar su calidad de vida, preservando la funcionalidad física, mental y social por el mayor tiempo posible. Ya no basta con cumplir años, sino que hay que cumplirlos sintiéndonos bien



# Cambios fisiológicos DEL ADULTO MAYOR



Los órganos cambian de forma gradual y progresiva, disminuyendo su función, pierden la capacidad para realizar su trabajo, y menor reserva para realizar sus tareas más allá de las necesidades habituales, ante un evento estresante el organismo no puede dar respuesta. La recuperación del equilibrio interno del organismo se hace más difícil y requiere más tiempo.

ESTATURA	En general, crecemos hasta los 40 años y luego comenzamos a perder 1,25 mm por año
PIEL	La dermis se adelgaza y baja la irrigación
MUSCULO ESQUELETICO	A los 80 años hay una perdida de hasta el 40% de masa muscular y los tendones se rigidizan
SISTEMA NERVIOSO	El peso del encéfalo disminuye por una perdida de neuronas
VISION	A medida que usted envejece, la nitidez de su visión (agudeza visual) puede disminuir gradualmente.
AUDICION	Atrofia del canal audativo externo con cerumen mas denso y pegajoso



# TIPOS DE ADULTO MAYOR



## ADULTO MAYOR SANO

- Goza de buena salud
- Independientemente (medio-social)
- Realiza actividad física
- Realiza actividades sociales

## ADULTO MAYOR ENFERMO

- Tiene la capacidad de recuperarse
- Independiente
- Enfermedades reversibles o controlables
- No es necesariamente crónico degenerativo



## ADULTO MAYOR FRAGIL

- Mantiene una pérdida de peso, depresión y ansiedad
- Tiene enfermedades crónicas degenerativas
- No hay capacidad de recuperarse
- Dependiente



## ADULTO MAYOR GERIÁTRICO

- Necesita apoyo médico 24 hrs
- Dependiente
- Debilidad muscular
- Bajo peso
- Sarcopenia



# MEDICINA ALTERNATIVA

La medicina alternativa abarca dietas especiales, dosis muy altas de vitaminas, preparados con hierbas, tés especiales y terapia con imanes.

## ¿SABIAS QUE?

Entre un 65 y un 80% de la población acude a formas alternativas de medicina.



QUIROPRÁCTICA

HERBOLARÍA

MASAJES

YOGA

TAI CHI

ONDAS

HIPNOSIS

ACUPUNTURA

T	S	I	S	O	N	P	I	H	L	C	R	Q
O	N	D	A	S	H	A	B	L	E	T	U	C
A	A	H	S	S	C	S	E	S	R	I	A	N
C	A	I	S	P	N	T	N	O	R	T	P	A
I	R	S	R	H	U	T	T	O	D	J	O	P
B	U	T	U	A	U	A	P	E	A	M	N	I
E	T	L	T	C	L	R	T	O	H	N	I	H
P	N	A	T	A	A	O	D	O	N	H	T	C
R	U	H	C	C	O	H	B	A	Q	R	S	I
D	P	A	T	U	E	P	E	R	R	O	P	A
A	U	I	N	A	S	B	T	I	E	D	P	T
M	C	M	A	S	A	J	E	S	S	H	O	N
A	A	R	O	R	A	S	O	R	S	O	O	A

# SOBREPESO Y OBESIDAD

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.



## RECOMENDACIONES

- Evitar alimentos procesados o fabricados
- Consumir mas frutas y verduras
- Evitar el consumo de alimentos grasosos
- Intente consumir mas pescado o carnes magras
- Beba de 1 a 2 litros de agua al día
- Realice actividad física
- Coma despacio
- Intenta repartir tu alimentación en cinco comidas al día



## ROLLITOS DE PEPINO CON ATÚN

- 1 pepino
- 1 taza de atún en lata, drenado
- 1 aguacate, cortado en cubitos
- 1/4 tazas de mayonesa
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/4 tazas de apio
- 2 cucharadas de chile chipotle molido
- 1 chile cuaresmeño, picado finamente
- suficiente de sal
- suficiente de pimienta



# DESNUTRICIÓN

Es una afección que se presenta cuando su cuerpo no recibe los nutrientes suficientes.

Pueden tener distintas causas como: mala alimentación, inanición debido a la falta de disponibilidad de alimentos, trastornos alimentarios, problemas para digerir alimentos o absorber de los alimentos.



## RECOMENDACIONES

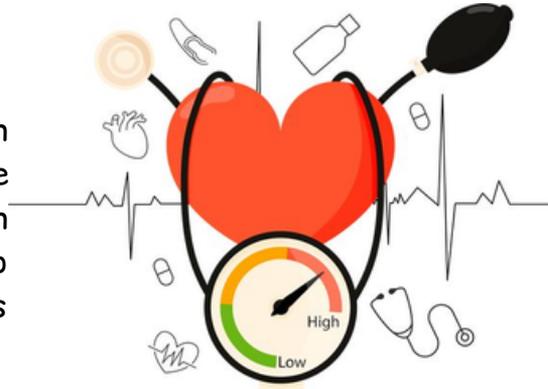
- Comer alimentos con proteínas de origen animal,.
- Ingerir alimentos con calcio para evitar la pérdida de masa ósea.
- Evitar la deshidratación.
- Tomar alimentos con minerales (hierro, calcio, sodio, potasio, zinc, etc.)
- Tener una alimentación variada, sin olvidar la fruta, las hortalizas y los vegetales.
- Comer 4 o 5 veces diarias. Cenar aunque sea muy frugalmente. Un día tiene que tener 3 comidas completas.
- Procurar que cada comida sea una fiesta, no una rutina.
- ¡Respetar la cultura alimentaria y evitar las estandarizaciones!



# ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

## HIPERTENSIÓN

Para un adulto mayor, como también para el resto de la población, se considera normal cuando la presión sanguínea se encuentra por debajo de 120/80mmHg. Mientras más bajo, mejor.



## INFARTO AGUDO DEL MIOCARDIO

El infarto del miocardio puede presentarse como dolor torácico típico de por lo menos 20 minutos duración, dolor torácico atípico o incluso sin dolor, estas últimas presentaciones son comunes en el adulto mayor.



### ¿SABÍAS QUE?

El realizar  
ejercicio fortalece  
el musculo de  
nuestro corazón



# ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES

## DIARREA

La diarrea es la evacuación intestinal de heces flojas y líquidas tres o más veces al día.

es recomendable consumir alimentos con fibra soluble

### ALIMENTOS CON FIBRA SOLUBLE

- Salvado de avena
- Cebada
- Nueces
- Semillas
- Frijoles
- Lentejas
- Guisantes



## ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento es una afección en la cual la persona podría tener menos de tres evacuaciones a la semana

### ALIMENTOS CON FIBRA INSOLUBLE

- Papaya
- Coliflor
- Papas
- Frutos secos
- Salvado de trigo
- Harina de trigo integral

## ZUMO DE MANZANA PARA LA DIARREA

### INGREDIENTES

- 1 manzana
- 2 cdtas de miel
- 500 ml de agua

### PREPARACION

Coloca todos los ingredientes en la licuadora y tritúralos

## LICUADO DE PAPAYA Y PIÑA PARA EL ESTREÑIMIENTO

### INGREDIENTES

- $\frac{1}{2}$  papaya.
- 3 rodajas de piña.
- 1 taza de yogur natural (200 g).
- 1 cucharadita de extracto de coco.
- 2 cucharaditas de semillas de lino .

### PREPARACION

Coloca todos los ingredientes en la licuadora y tritúralos, puedes agregar un poco de agua si gustas.

# ENFERMEDADES OSEAS

## OSTEOPOROSIS

La osteoporosis es una enfermedad esquelética en la que se produce una disminución de la densidad de masa ósea.



## ARTROSIS

La artrosis es una enfermedad reumática que lesiona el cartílago articular. Las articulaciones son los componentes del esqueleto que nos permiten el movimiento y, por tanto, nuestra autonomía funcional y están formadas por la unión de dos huesos a través de la cápsula articular.

## RECOMENDACIONES

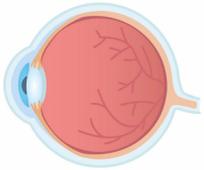
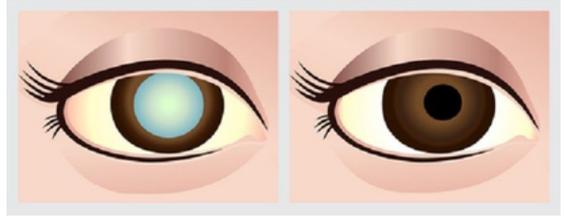
- Realizar ejercicio regularmente
- Mantener una alimentación saludable, variada y equilibrada.
- Tomar 3 raciones diarias de lácteos y derivados lácteos
- Se recomienda consumir más frecuentemente pescado que carne
- Consumir 3 raciones diarias de fruta fresca
- Se recomienda consumir 2 raciones diarias de verduras
- Reducir el consumo de sal.
- Beber al menos 1,5-1L de agua al día y bien distribuidos.
- Tomar el sol directamente, con protección solar y evitando las horas centrales del día



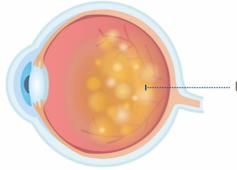
# ENFERMEDADES VISIÓN

## CATARATAS

Una catarata es un área nublada del cristalino (el "lente" del ojo). Las cataratas pueden hacer que su visión sea borrosa, difusa o menos colorida.



Ojo normal ✓



DMAE

## DEGENERACION MACULAR

es una enfermedad ocular que puede nublar la visión central. Se presenta cuando el envejecimiento daña la mácula, la parte del ojo que controla la visión nítida frontal.

## LOS 7 MEJORES ALIMENTOS PARA MEJORAR LA VISIÓN

- Zanahoria.
- Pescado azul.
- Cítricos.
- Vegetales de hoja verde.
- Huevo.
- Frutos secos.
- Lácteos.

