



AULA VIRTUAL

3. CONVIVE



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición



Autores

- Irene Bretón Lesmes, médico especialista en Endocrinología y Nutrición
- Federico Cuesta Triana, médico especialista en Geriatría
- María Riestra Fernández, médico especialista en Endocrinología y Nutrición

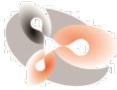


Índice

1. Convencer de que es necesario preocuparse por envejecer de forma saludable
2. Cómo recomendar ejercicio físico
3. Cómo mejorar el aislamiento sensorial
4. Cómo adaptarse a una dieta saludable
5. Cómo mejorar la situación cognitivo-afectiva
6. Cómo envejecer de forma saludable en casa
7. Cómo envejecer de forma saludable en el entorno residencial
8. Reconoce algunas señales de alarma



1. CONVENCER DE QUE ES NECESARIO PREOCUPARSE POR ENVEJECER DE FORMA SALUDABLE



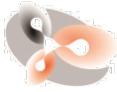
1. Convencer de que es necesario preocuparse por envejecer de forma saludable

- Existen múltiples beneficios de tratar de envejecer de forma saludable
 - Mejora la **calidad de vida** en la vejez
 - Permite disfrutar de una mayor **independencia**
 - Previene muchas **enfermedades** crónicas relacionadas con la edad, como las cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y el deterioro cognitivo
 - Tiene un impacto positivo en el **bienestar emocional**

Envejecer saludablemente te permitirá mantenerte activo, seguir participando en actividades que te gusten y disfrutar de la familia y amigos

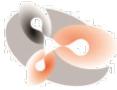


2. CÓMO RECOMENDAR EJERCICIO FÍSICO



2. Cómo recomendar ejercicio físico

- El ejercicio físico tiene múltiples beneficios en las personas mayores, ayuda a **reducir el riesgo de caídas, previene enfermedades y tiene un impacto positivo en la salud mental**
- Idealmente, hay que incorporar ejercicios **aeróbicos** (paseo, natación...), de **fuerza** (con cintas elásticas o pesos ligeros), de **flexibilidad** y de **equilibrio**, siempre **adaptándose a las necesidades y limitaciones** de la persona
- Es importante fomentar la **actividad física incorporada a la rutina diaria**, como hacer jardinería, subir escaleras, pasear por el vecindario o bailar



2. Cómo recomendar ejercicio físico

- Existen herramientas on-line con ejemplos de ejercicios para personas mayores con y sin limitaciones físicas
 - Ejemplo video ejercicio para personas con limitación leve
 - https://www.youtube.com/watch?v=MJG3NVJw_PA&ab_channel=Mikellzquierdo
 - Ejemplo video ejercicio para personas mayores robustas
 - https://www.youtube.com/watch?v=G-xXnK99nJM&ab_channel=Mikellzquierdo



3. CÓMO MEJORAR EL AISLAMIENTO SENSORIAL



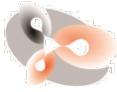
3. Cómo mejorar el aislamiento sensorial

- Con el envejecimiento suelen disminuir sobre todo la vista y el oído de forma paulatina, con el consecuente riesgo de caídas, o de aislamiento o recelo
- Es importante un estado correcto de gafas y/o audífonos si son necesarios
- Realizar actividades que estimulen los sentidos, como escuchar música, tocar objetos con texturas diferentes o saborear alimentos con distintos sabores
- Mantener un entorno cómodo y tranquilo, con adecuada iluminación y sin ruidos desagradables





4. CÓMO ADAPTARSE A UNA DIETA SALUDABLE



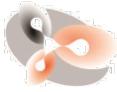
4. Cómo adaptarse a una dieta saludable

- Comer variedad de **frutas y verduras**
- Añadir una fuente de **proteína magra** (carne/pescado/huevos) en las comidas principales
- Los carbohidratos preferentemente complejos (**legumbres**) y los cereales integrales
- Controlar el **tamaño** de las porciones (nuestras necesidades calóricas disminuyen a medida que envejecemos)
- Mantenerse **hidratado**, bebiendo suficiente cantidad de agua durante el día. Evitar alcohol
- Consumir suficiente **fibra**
- Evitar** un consumo excesivo de **sodio** (limitar alimentos ya salados, en lata y procesados)
- Limitar /evitar** alimentos **ultraprocesados, bollería y frituras**
- Consumir suficiente **calcio y vitamina D**





5. CÓMO MEJORAR LA SITUACIÓN COGNITIVO-AFECTIVA



5. Cómo mejorar la situación cognitivo-afectiva

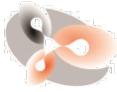
- Es importante recomendar o realizar actividades que estimulen la mente
 - Resolver rompecabezas
 - Realizar crucigramas, sopas de letras
 - Leer
 - Escribir
 - Jugar a juegos de mesa
 - Dibujar



MANTÉN TU MENTE ACTIVA



6. CÓMO ENVEJECER DE FORMA SALUDABLE EN CASA



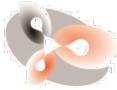
6. Cómo envejecer de forma saludable en casa

- Mantén una vida activa y realiza actividad física regularmente
- Cuida tu alimentación
- Tu mente también debe estar activa, debes cuidar de tu salud mental
- Mantén conexiones sociales con familia y amigos
- No descuides tu cuidado médico. Toma los medicamentos que necesites según las indicaciones de tu médico. No faltes a tus revisiones
- El descanso y el sueño son esenciales. Establece una rutina de sueño regular



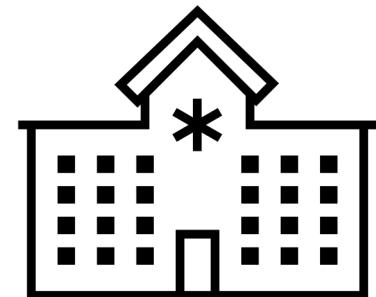


7. CÓMO ENVEJECER DE FORMA SALUDABLE EN EL ENTORNO RESIDENCIAL



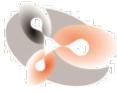
Cómo envejecer de forma saludable en el entorno residencial

- Aunque estés en una residencia de ancianos, es importante mantener un **estilo de vida activo**.
- Participa** en actividades **físicas** adecuadas para tu nivel de movilidad y capacidades, como caminar, hacer ejercicios de resistencia con pesas ligeras o bandas elásticas, practicar yoga o hacer ejercicios de equilibrio. Muchas residencias de ancianos ofrecen programas de actividad física adaptados a las necesidades de los residentes.
- Participa en actividades **recreativas** que estimulen tu mente
- Si necesitas asistencia con tu cuidado personal y/o higiene, no dudes en **pedir ayuda** en la residencia.
- Comunícate** con el personal de la residencia si tienes preocupaciones sobre tu salud. Muchas residencias de ancianos tienen servicios médicos y de atención a la salud disponibles para los residentes.





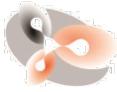
8. RECONOCE ALGUNAS SEÑALES DE ALARMA



8. Reconoce algunas señales de alarma

Consulta con profesionales de la salud si tú o tus seres queridos presentan

- Cambios significativos en la memoria, el lenguaje, la toma de decisiones, la capacidad para resolver problemas, la orientación en el tiempo y el espacio, o en la capacidad para llevar a cabo actividades diarias.
- Pérdida de la capacidad para moverse con facilidad, realizar actividades físicas o tener un equilibrio adecuado
- Síntomas de depresión, ansiedad, irritabilidad o cambios en el comportamiento habitual. Los problemas de salud mental son comunes en el envejecimiento y deben ser abordados adecuadamente.
- Problemas de visión y audición de rápida progresión
- Una disminución del apetito, pérdida de peso inexplicable, o problemas de alimentación
- Evidente falta de interacción social o la pérdida de interés en actividades sociales
- Dificultades en el autocuidado, como la incapacidad para realizar actividades de higiene personal, vestirse adecuadamente o cuidar de la propia salud



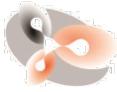
Enlaces de interés

- Ministerio de Sanidad. Estilos de vida saludables personas mayores
 - <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/mapaWebGrupos.do?grupo=Personas%20Mayores>
- Ejercicio físico. Página web Vivifrail
 - <https://vivifrail.com/es/documentacion/>
- Alimentación saludable para personas mayores
 - <https://www.nia.nih.gov/espanol/alimentacion-saludable-personas-mayores>



Glosario

- **Actividad física:** cualquier movimiento corporal que exija gasto de energía
- **Calidad de vida:** calidad de vida se refiere al conjunto de condiciones que contribuyen a hacer agradable y valiosa la vida o al grado de felicidad o satisfacción disfrutado por un individuo, especialmente en relación con la salud y con su entorno
- **Depresión:** Es un trastorno mental común. Implica un estado de ánimo deprimido o la pérdida del placer o el interés por actividades durante largos períodos de tiempo.
- **Dieta mediterránea:** La dieta mediterránea es el modo de alimentarse basado en la cocina tradicional de la cuenca mediterránea, que ha demostrado importantes beneficios para la salud
- **Disfagia:** Se refiere a la dificultad para tragar, que puede producir complicaciones graves, como desnutrición, deshidratación o infecciones respiratorias
- **Entorno:** Se entiende como entorno todo lo relacionado con el hogar, la comunidad y la sociedad en conjunto
- **Envejecimiento:** El envejecimiento es el conjunto de modificaciones morfológicas y fisiológicas que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos
- **Envejecimiento saludable:** Es un proceso continuo para mantener y mejorar la salud física y mental, la independencia y la calidad de vida a lo largo de la vida
- **Ejercicio.** Hace referencia a movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos que buscan mejorar o mantener la salud física



Atención

- ❑ Lo indicado en este apartado es orientativo.
- ❑ Los materiales disponibles en su centro o los protocolos indicados pueden variar parcialmente.
- ❑ Aconsejamos consultar las dudas con su equipo de referencia y seguir las indicaciones explicadas en su centro.



¡Muchas gracias!