

Cuidándonos PARA UN #EnvejecimientoActivo en Canarias



Cuaderno “Hábitos Saludables”

1ª
EDICIÓN

¿Qué vamos a encontrar en este cuaderno?

- Orientaciones generales sobre la Covid-19
 - Los alimentos que nos ayudan a mantenernos activos y saludables
 - La organización, la higiene y la economía de nuestro hogar
 - El autocuidado: efectos sobre nuestra salud física y mental
 - Consejos si educas/cuidas de tus niet@s
 - Qué puedes hacer para contribuir a salvar nuestro Planeta
-
- ☒ Ejercicios y actividad física
 - ☒ Ventajas de las nuevas tecnologías
 - ☒ Juegos y Actividades para la estimulación cognitiva



¿Qué es el Envejecimiento Activo?

Para la OMS (Organización Mundial de la Salud), el envejecimiento activo es el proceso de aprovechar al máximo las oportunidades para tener un bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida. El objetivo es extender la calidad y esperanza de vida a edades avanzadas.



¿Cómo nace la idea de Envejecimiento Activo?

- La esperanza media de vida en España en el año 1900 era de 35 años para los hombres (algo más en las mujeres).
- Un siglo después supera los 78 años en los varones y los 82 en las mujeres.

Este cambio demográfico y el aumento de la esperanza de vida, hace que sea fundamental mantener hábitos de vida saludables y evitar factores de riesgo si queremos vivir mejor nuestra madurez.

Estos hábitos de vida saludables debemos adquirirlos desde la infancia y quién mejor que las personas de edad avanzada para dar ejemplo de ello.



¿Cómo afrontamos el Envejecimiento Activo?

- No es cierta la idea de que envejecer implica pasividad y dependencia
- Se propone una estrategia de promoción del envejecimiento activo y saludable gira en torno a diez temas

Participación Social

Salud Mental

Nutrición

Entorno

Actividad Física

Prevención Lesiones

Malos Tratos

Sustancias Adictivas

Uso de medicamentos

Servicios de Prevención





¿Por qué
envejecemos?



¿Por qué envejecemos?

El envejecer es un proceso natural a lo largo del ciclo de la vida. Todo organismo vivo nace y muere. Sin embargo, encontramos una paradoja en lo referido a esta evolución natural:

- Las etapas de la infancia, adolescencia y juventud se asocian al crecimiento personal.
- La de la edad adulta al fin o conclusión de este desarrollo.
- La vejez se relaciona con el declive o deterioro del funcionamiento físico, incluso moral.

Lo cierto es que comenzamos a envejecer cuando nacemos, y esto implica que nuestros proyectos de vida se mantienen durante todo nuestro recorrido vital, independientemente de las diferentes edades que tengamos.



¿Por qué yo no me siento una persona mayor?

A veces las personas mayores no se sienten identificadas con lo que les pasa a otras personas de su misma edad.

Los expertos lo han detectado y le han dado respuesta:

La edad funcional: la medición del envejecimiento

Las personas envejecemos de manera muy diferente, dos personas mayores se diferencian mucho más que dos niños o dos jóvenes.

Los geriatras coinciden en clasificar la vejez en tres tipos:

Normal

Patológica

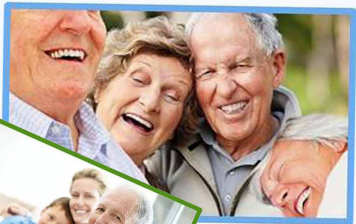
Satisfactoria



Fundamentos del Envejecimiento Activo

Envejecer bien depende hasta un 75% de nuestros hábitos y de las oportunidades que nos brinde nuestro entorno social. Envejecer bien lo logramos con cuatro fundamentos clave:

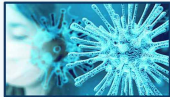
- Buena salud y ajuste físico.
- Funcionamiento intelectual.
- Afecto y compromiso.
- Afecto y control.



Covid-19. orientaciones generales

¿Cómo se contagia?

- Se contagia de persona a persona que estén en contacto cercano.



- A través de gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose, estornuda o habla.

- La COVID-19 también puede propagarse a través de personas que no presentan síntomas.



¿Cómo puedo protegerme?

- Lávate las manos con frecuencia, especialmente después de haber estado en un lugar público.
- Mantén una distancia social de 2 metros con las personas que te encuentres en la calle.
- Cúbrete la boca y la nariz con una mascarilla que cumpla con las recomendaciones sanitarias.



Covid-19. orientaciones generales

Cuáles son los principales síntomas

- Tos seca
- Cansancio o decaimiento
- Fiebre

Otros síntomas menos comunes

- Molestias y dolores musculares
- Dolor de garganta, Diarrea
- Conjuntivitis, Dolor de cabeza
- Pérdida del sentido del olfato o del gusto
- Erupciones cutáneas o pérdida del color en los dedos de las manos o de los pies



¿ Qué hacer si presento síntomas ?

Atención Telefónica en el
teléfono 012.

O llamando a: 922 470 012

928 301 012

902 111 012



Consejos Prácticos para un Envejecimiento Activo

Los
Superalimentos

Un Hogar
confortable

Cómo
cuidarte

Mis
abuel@s

el futuro del
planeta



La alimentación en las personas mayores

Las personas mayores tienen necesidades nutricionales específicas, y requieren menos calorías pero más nutrientes.

Existen alimentos altamente nutritivos:

“Los Superalimentos”

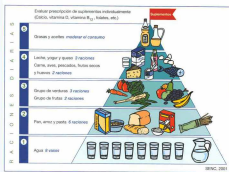
Beneficiosos para la salud y el bienestar general. Ayudan a prevenir enfermedades pero siempre deben ir acompañados de una dieta sana y equilibrada



La base es una alimentación saludable

- Consumo diario de cereales, frutas, verduras, frutos secos y legumbres. Si son integrales, mejor.
- Uso del aceite de oliva.
- Bajo consumo de azúcar y sal.
- Consumo alimentos con alto contenido en calcio: leche, queso, yogurt..

Pirámide de la alimentación para personas mayores de 70 años



- Consumo de productos con vitamina C.
- Consumo de carnes magras, como pollo, conejo, otras aves de corral...
- Seleccionar y preparar alimentos bajos en grasas saturadas para mantener a raya el colesterol.
- No saltarse ninguna comida.



Superalimentos

Calabaza

Un bálsamo para el estómago

Garbanzos

Protege la salud cardiovascular

Zanahoria

En buena forma los huesos, la piel y la vista

Plátano

Baja el colesterol. Protege corazón, intestino

Apio

Relaja, reduce tensión arterial etc..

Uva

Depura, revitaliza y protege

Tomate

Protege los ojos de enfermedades degenerat.

Cebolla

Contra la inflamación aparato respiratorio

Ajo

Reduce el bloqueo arterial etc..



Fuente de salud: ricos en vitaminas, proteínas, fibra y minerales.....



Superalimentos

Acai

Beneficia el sistema inmune

Moringa

Previene enfermedades degenerativas

Té matcha

Retrasa el envejecimiento celular

Lúcuma

Beneficia la salud intestinal y la piel

Noni

Anticancerígeno. Regula hipertensión, azúcar

Maca

Contra el estrés y el cansancio

Cúrcuma

Anticancerígeno, antiinflamatorio

Canela

Estimulante metabólico y antioxidante

Arandanos

Potente antibiótico, antiinflamatorio



... Potentes antioxidantes. Contienen fitonutrientes y fitoquímicos. Aumentan la longevidad y previenen el envejecimiento prematuro



Un Hogar confortable

El hogar no es solo la sede física donde vive la familia. Es algo más; en él educamos a nuestro@s hij@s, cuidamos de las personas mayores, enfermos/as... Nos aporta estabilidad, seguridad, nos ofrece intimidad. Por esto mismo.....

Actitud



+ del 80% de las personas mayores quieren seguir viviendo en sus casas



La economía familiar

Una buena gestión económica nos permite vivir más desahogados, hacer esas vacaciones o apuntarnos a esas clases de música que siempre soñamos ...

Pero... ¿sabemos cómo hacerla?



Tomar nota en un sencillo libro de cuentas nos ayudará

Para conocer el presupuesto con el que contamos mensualmente es necesario:

1. Identificar los ingresos

- Tener en cuenta que los ingresos pueden ser fijos (nóminas, pensión, alquiler..), o variables (devolución de hacienda, paga extra...)

2. Identificar los gastos

- Los gastos pueden ser fijos (hipoteca, luz, agua...), o extras (pago de matrícula, compra electrodoméstico...)



La higiene y la organización

La higiene en el hogar es fundamental

Reduce las posibilidades de que el organismo entre en contacto con gérmenes peligrosos para la salud, especialmente cuando nos hacemos mayores en la que nuestra salud es más frágil. La realización de las tareas del hogar nos permite seguir activos.



Es importante adaptar el hogar a nuestras necesidades

El orden, la organización

Además de proveernos de un entorno más seguro evitará posibles accidentes. También nos facilitará las tareas diarias y nos permitirá aprovechar mejor el tiempo.



Cuídate y ponte guap@

El ponerse guap@ incide directamente sobre nuestro bienestar físico y psicológico, nos ayuda a sentirnos mejor, más seguros y por tanto a establecer relaciones sociales de mayor calidad, cuestión esta que es muy importante cuando nos hacemos mayores.



La ducha diaria, oler bien, llevar la ropa limpia, esmerarse en el cuidado de las manos, en que tu boca esté limpia y sana,

¡¡ Esto hará que te sientas mejor !!



...¿Y qué hay que hacer para estar guap@s?

Sigue estas recomendaciones:

- Ducha diaria con agua y jabón preferiblemente neutro. Limpia con esmero los ojos, la nariz y los genitales.
- Seca bien tu piel y aplica una crema hidratante.
- Lava con frecuencia tus manos. Utiliza agua y jabón, sécalas y aplica crema hidratante.
- Lava los pies a diario y sécalos bien. Limpia tus uñas para evitar la instalación de hongos.

- Cuida la limpieza de tu boca. Es importante para nuestra salud. Una boca sana proporciona buen aspecto, seguridad y nos permite comer bien.
- Lava tu cabello al menos dos veces a la semana.
- Aféitate con la frecuencia adecuada
- Mantén limpia y olorosa la ropa
- Mejor colonia que perfume. Nunca la utilices sin la ducha previa



No olvides que la piel no es sólo nuestro envoltorio natural. La piel actúa como barrera impidiendo el paso de los gérmenes a nuestro organismo.



Mis abuel@s

En los últimos tiempos muchos abuel@s se han convertido en cuidadores/educadores a tiempo completo de sus niet@s. Una labor difícil de compaginar con esa otra de amig@, confidente, transmisores de valores y de diversión que han venido desarrollando a través de los tiempos y que no deben dejar de hacer

Acondicionamiento
físico - mental



Es necesario que sepas que la labor educativa corresponde a los padres y las madres. L@s abuel@ ayudarán, apoyarán y aconsejarán en esta tarea

Recuerda que debes hacer valer tu derecho a seguir manteniendo tu vida privada y a seguir disfrutando de tiempo libre



¿Qué debes saber si cuidas y educas?

- Debes contar con la opinión de sus progenitores antes de hacer algo por tu cuenta
- Debes seguir la misma línea educativa que han marcado sus progenitores
- Debes respetar las normas y los límites marcados por sus padres y sus madres
- No debes imponer tu criterio ante las decisiones de los padres y madres



- Imprescindible una buena comunicación basada en el respeto
- Necesario acordar con los progenitores las pautas educativas



Nosotr@s y el futuro del Planeta



El cambio climático no es un invento. Nadie mejor que ustedes, las personas mayores para constatarlo.

Contáis con la experiencia, los saberes y las vivencias de otros tiempos que pueden ayudar a estos a tomar conciencia. Sois los maestr@s de la reutilización.

Referentes para vustr@s niet@s y para la comunidad, podéis hacer una gran labor y ser un ejemplo en la llamada “educación medioambiental”

Compartir, divulgar las formas de vida de antaño contribuye a que las nuevas generaciones conozcan por ejemplo el uso de muchos objetos y elementos que ahora mismo se desechan



Buenas prácticas ambientales

Sigue estos consejos, colabora y divúlgalos

- *Compra con conciencia: Hazte estas preguntas:
¿Realmente lo necesito?, ¿Durará mucho?,
¿Contaminará al ser desechado?*
- *Revisa la potencia eléctrica. Apaga las luces que no utilizas. Cambia bombillas a bajo consumo.*
- *No dejes correr el agua inútilmente: Cuando estas fregando, lavándote los dientes, las manos.....una ducha en vez de baño.*
- *Viaja en transporte público.*
- *Compra en tienda a granel siempre que puedas*
- *Utiliza bolsas de tela o de rafia para hacer la compra*
- *No compres productos, como fruta y verdura, empaquetados en plástico*



...Y no olvides utilizar los depósitos para el reciclado

- *Compra productos envasados en cristal*
- *No compres material plástico de un solo uso*



Ejercicio y Actividad física, tus mejores aliados

El ejercicio y la actividad física son beneficiosos independientemente de la edad que se tenga.
No hace falta ir al gimnasio para mantenerse activo:

- Conservar y mantener la fuerza para poder seguir siendo independiente.
- Mejorar el equilibrio.
- Prevenir o detener algunas enfermedades como enfermedad cardiaca, diabetes y cáncer.
- Mejorar su estado de ánimo y disminuir el estado de depresión.
- Tener más energía para hacer las cosas que desea hacer



Consejos para un ejercicio saludable

- Comienza de **forma pausada**, aumentando poco a poco las actividades y el esfuerzo.
- **No aguantes la respiración durante los ejercicios**, esto podría ocasionar cambios en la presión arterial. Lo correcto es **inhalar y exhalar** a medida que te relaja.
- **Usa equipo preventivo**. Casco para montar bicicleta o zapatos adecuados al andar.
- A menos que el médico te lo haya limitado, asegúrate de **tomar suficiente líquido** cuando estés haciendo ejercicio. Muchas personas no sienten sed, aunque su organismo necesite hidratarse.
- **Inclínate siempre hacia delante desde la cadera y no con la cintura**. Si tu espalda se mantiene recta, es porque lo estás haciendo de forma correcta.
- **Calienta los músculos antes** de hacer ejercicios de estiramiento. Trata primero de caminar y hacer ejercicio con pesas livianas en las manos.



Ejercicios de Estiramiento

- Los ejercicios de estiramiento te pueden ayudar a ser más flexible y a recuperar fuerza.
- El moverse con más facilidad te facilitará la resistencia y el desempeño de las tareas diarias.
- Haz los ejercicios de estiramiento cuando hayas calentado los músculos, no estires hasta el punto de sentir dolor.



El Juego como aprendizaje

- Los pasatiempos y ejercicios cognitivos son una excelente forma de mantener y potenciar la **actividad mental**.
- Los juegos de mesa, además, facilitan y potencian la **participación social**.
- Actividades como pintar, dibujar o bailar, ayudan a desarrollar y mantener **habilidades motoras** y **previenen enfermedades**



El envejecimiento Activo y las nuevas tecnologías

Hay muchas herramientas para envejecer de manera activa y las **NUEVAS TECNOLOGÍAS** son grandes aliadas no sólo para aprender a usarlas, sino para conectarnos con otras personas cuando la distancia física es grande:



REDES SOCIALES: WHATSAPP, FACEBOOK, TWITTER, YOUTUBE

FUNCIONAMIENTO DE ORDENADORES: WORD, CORREO, EXCEL, PHOTOSHOP

- Nos ayudan a seguir aprendiendo de forma activa, conectados virtualmente y a acercarnos a generaciones más jóvenes desde nuestra experiencia.
- Podemos: Pedir citas médicas, que nos lleven aquello que nos hace falta a casa, visitar museos, escuchar música, aprender de tutoriales sobre materias que nos interesan, ver películas o documentales, hablar con familiares y amigos.



Envejecimiento Activo

¡¡ Socialízate no te aísles !!



El contacto personal y la vida diaria...

- *En familia*
- *Y con la sociedad*

Las relaciones sociales son imprescindibles para el envejecimiento activo, sano e independiente, de toda persona de avanzada edad.

Las personas mayores son fuente de conocimiento y sabiduría personal y laboral y debemos integrar este valor en la sociedad para aprovecharlo y potenciarlo.



Claves para prevenir el deterioro de la memoria

1. Mantén una alimentación adecuada. Consume alimentos ricos en grasas omega 3 por sus beneficios para la memoria y el cerebro.
2. Practica ejercicio de una forma regular. Este fomenta el desarrollo de las neuronas y reduce el riesgo de enfermedades perjudiciales para la memoria. Contribuye a mejorar el estrés, disminuir la ansiedad y mejorar la depresión.
3. Fomenta las relaciones sociales.
4. Evita el estrés. El estrés aumenta el nivel de cortisol cuya elevación mantenida provoca daños cerebrales, lagunas mentales, déficit de atención y alteraciones en el aprendizaje.
5. Consigue un descanso adecuado. La falta de sueño reduce la actividad del cerebro y altera la concentración, la memoria, y el ánimo.
6. Evita el consumo de tóxicos como el alcohol, el tabaco, o algunos fármacos.
7. Acude a un especialista. La pérdida de memoria anormal, debe ser vigilada por nuestro médico y por geriatras, para frenar este proceso.



Mantener el cerebro activo: La estimulación cognitiva

Para mantener el cerebro activo, se pueden hacer desde cosas muy sencillas, como leer un periódico o una revista, hasta seguir programas específicos de estimulación cognitiva, diseñados por profesionales.

Las herramientas que se emplean para este tipo de estimulación pueden mejorar la calidad de vida de las personas de cualquier edad, recuerda, empezamos a envejecer desde que nacemos.

Qué actividades pueden ayudarte:

- Leer...cualquier cosa que caiga en nuestras manos puede servir.
- Escribir...mantener un diario, hacer listas de tareas, etc.
- Pasatiempos...crucigramas, sodokus, sopas de letras...
- Practicar algún hobby...música, tejer, jardinería, horticultura, manualidades...
- Practicar juegos de mesa...cartas, dominó, ajedrez, juegos de rol...
- Participar en actividades artísticas, culturales e intelectuales en nuestros pueblos.
- Aprender...idiomas, a cocinar, a utilizar ordenadores y teléfonos móviles.
- Hacer ejercicios diseñados para mejorar la memoria, la atención y otras funciones.



Bibliografía consultada:

• ENVEJECIMIENTO ACTIVO ¿QUÉ DEBES SABER?

Extracto del libro De la organización FACUA. Consumidores en Acción. Andalucía.

Publicación subvencionada por Junta de Andalucía. Consejería de Salud y

Bienestar Social

http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/003_cuidadosppmm_cecheberria.pdf

• OTROS MATERIALES Y RECURSOS

https://www.facua.org/es/guias/envejecimiento_activo_2013.pdf

<https://fiapam.org/wp-content/uploads/2012/10/oms-envejecimiento-02.pdf>

[http://www.dipalme.org/Servicios/Anexos/anexosiea.nsf/VAxenos/IEAGBDEA/\\$File/envejecimiento%20activo%20web.pdf](http://www.dipalme.org/Servicios/Anexos/anexosiea.nsf/VAxenos/IEAGBDEA/$File/envejecimiento%20activo%20web.pdf)

http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/8088_8089libroblancoenv.pdf

• APLICACIONES

http://www.dependencia.imserso.es/dependencia_01/documentacion/app/index.html

http://www.imserso.es/imserso_01/autonomia_personal_dependencia/index.html



Notas:



1 de octubre

Día Internacional de las personas Mayores



Exprime tu valor
Reivindícalo, Gritalo a la sociedad



INFORMACIÓN Y CONTACTO



canarias.envejeciendobien.org



canariasenvejeciendobien@fademur.es



644 611 514



@canariasenvejeciendobien