



Guía de autocuidado para personas mayores

Presentación

“Cuidándonos para un envejecimiento activo en Canarias”

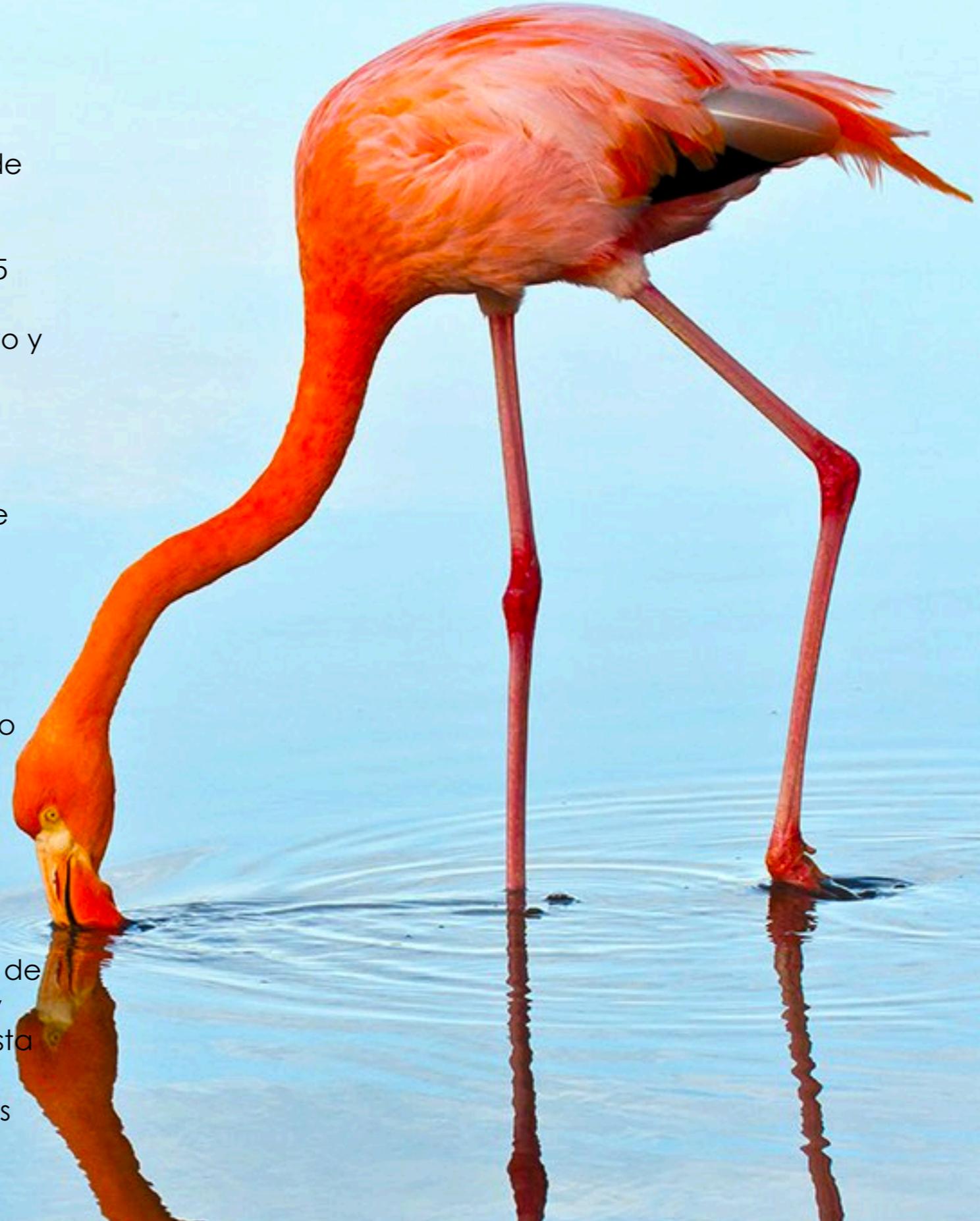
FADEMUR, es un proyecto que forma parte de un programa regional subvencionado por la Consejería de Políticas Sociales, Igualdad, Diversidad y Juventud del Gobierno de Canarias, dirigido a la población en general y en especial a la población rural mayor de 65 años.

Su objetivo es el de promover un envejecimiento activo y de calidad visibilizando la situación de los mayores aportándoles información y formación de su interés.

El riesgo de padecer alguna enfermedad está siempre presente a cualquier edad durante el ciclo vital de las personas. Podríamos decir que forman parte del día a día, desde una simple gripe hasta enfermedades más importantes.

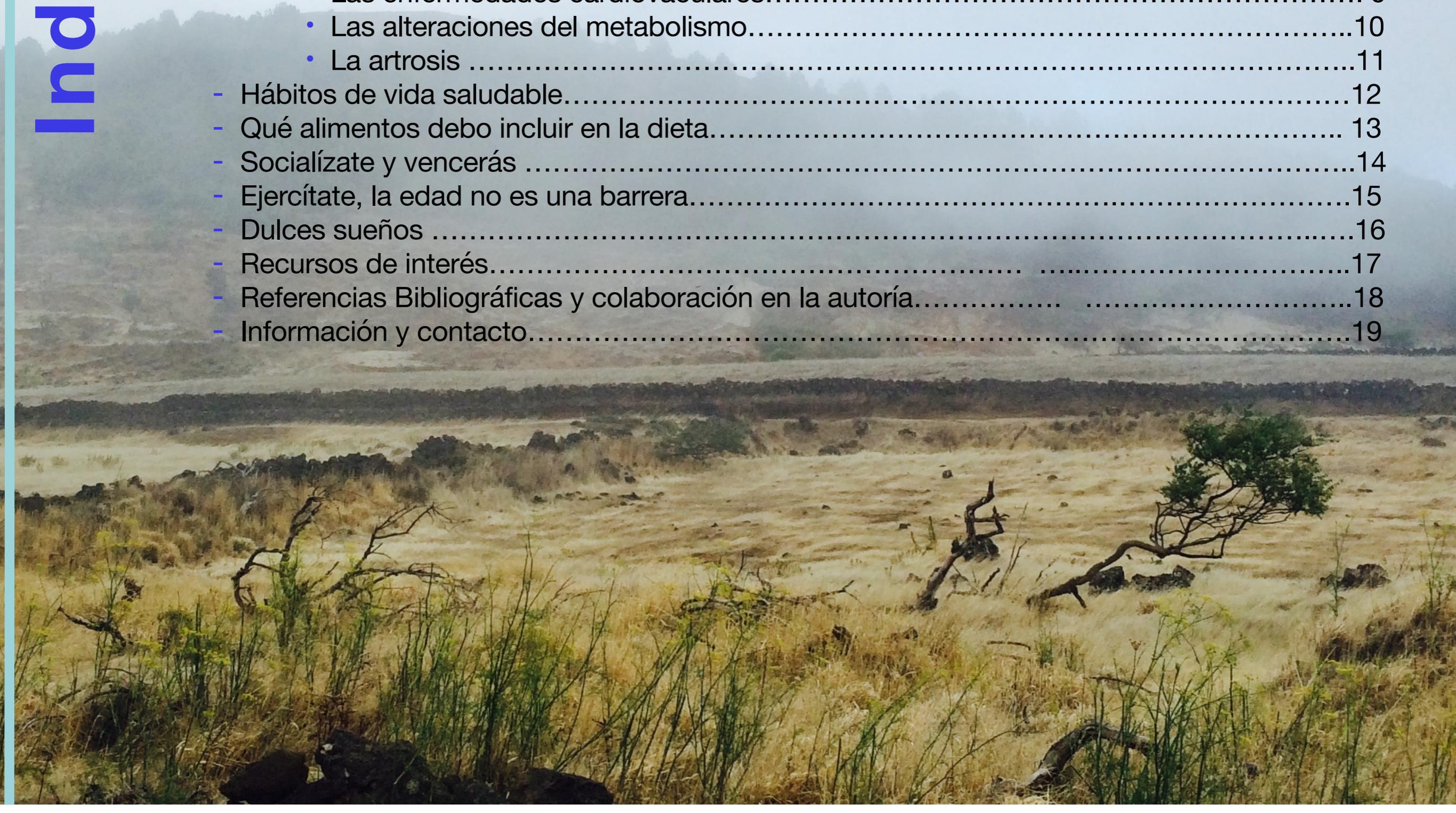
Pero hay enfermedades que se asocian al envejecimiento, y en este sentido, Fademur ha creado este material que estamos convencid@as será de tu máximo interés.

La Guía que tienes en tus manos pretende ser una herramienta que te acerque la información necesaria para que conozcas los síntomas propios de algunas enfermedades asociadas al envejecimiento y consideradas dentro de las más comunes. Además, esta Guía te aportará información acerca de cómo prevenirlas y te dirigirá a las Entidades que en Canarias trabajan con los colectivos de personas que las padecen.



Índice

- Presentación.....	2
- A qué se llama Autocuidado.....	4
- El envejecimiento como proceso biológico	5
- Patologías relacionadas con el envejecimiento	6
• La Demencia.....	7
• La enfermedad de Parkinson.....	8
• Las enfermedades cardiovasculares.....	9
• Las alteraciones del metabolismo.....	10
• La artrosis	11
- Hábitos de vida saludable.....	12
- Qué alimentos debo incluir en la dieta.....	13
- Socialízate y vencerás	14
- Ejercítate, la edad no es una barrera.....	15
- Dulces sueños	16
- Recursos de interés.....	17
- Referencias Bibliográficas y colaboración en la autoría.....	18
- Información y contacto.....	19



Autocuidado

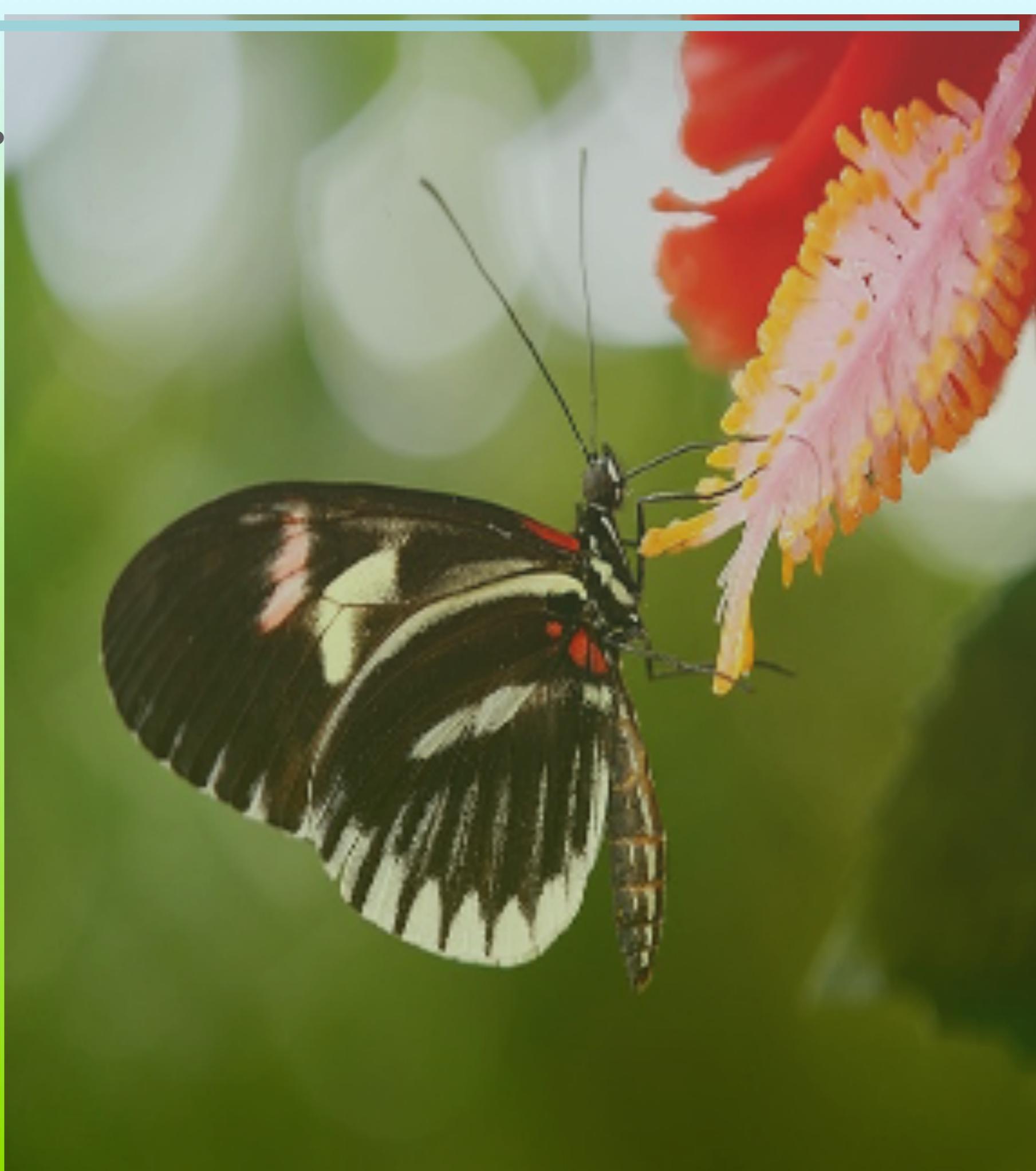
¿A qué se le llama autocuidado?

Significa; detenerte, reconocer tus necesidades y hacer algo por ti mism@ que te beneficie para llegar a tener una vida de calidad. Cuidarse a sí mismo significa preguntarse qué necesito y darme una respuesta sincera.

Puede ser algo tan simple como irse a dormir temprano después de un día duro de trabajo. O recibir un masaje. O salir a caminar..... Llamar a un amig@ porque tenemos necesidad de conversar y compartir etc.. O algo un poco más costoso como cambiar nuestra dieta porque nuestro organismo nos lo está pidiendo a gritos.

En definitiva autocuidarse significa tomar medidas para cuidar de nosotr@s mism@s; física, emocional y mentalmente .

Esta Guía informativa, te servirá como un factor protector de la salud ya que el autocuidado es una de las materias que mayor relevancia tiene para Fademur, formando parte de sus líneas de actuación.



El envejecimiento como proceso biológico

Con el paso de los años y la oxidación celular, nuestro organismo experimenta una serie de cambios en su estructura y su función que globalmente denominamos envejecimiento. Se producen cambios en nuestro metabolismo que se reflejan en nuestra apariencia y, en similar medida, en nuestros órganos.

Al mismo tiempo que en la piel aparecen arrugas y en el cabello salen cada vez más canas, los huesos se vuelven más frágiles, las arterias pierden elasticidad y las funciones superiores se ven mermadas.

Todo ello hará que se vea afectada nuestra calidad de vida al aparecer enfermedades desencadenadas por la evolución de los eventos antes mencionados. Pero, ¿podemos hacer algo para combatir estas enfermedades? Y si es así, ¿de qué forma podemos cambiar nuestro estilo de vida para llegar a la vejez en un buen estado de salud?

Pues bien, a continuación se nombran algunas de las enfermedades más frecuentes en dicha etapa de la vida, destacando los aspectos más relevantes de cada una de ellas.



Patologías relacionadas con el envejecimiento

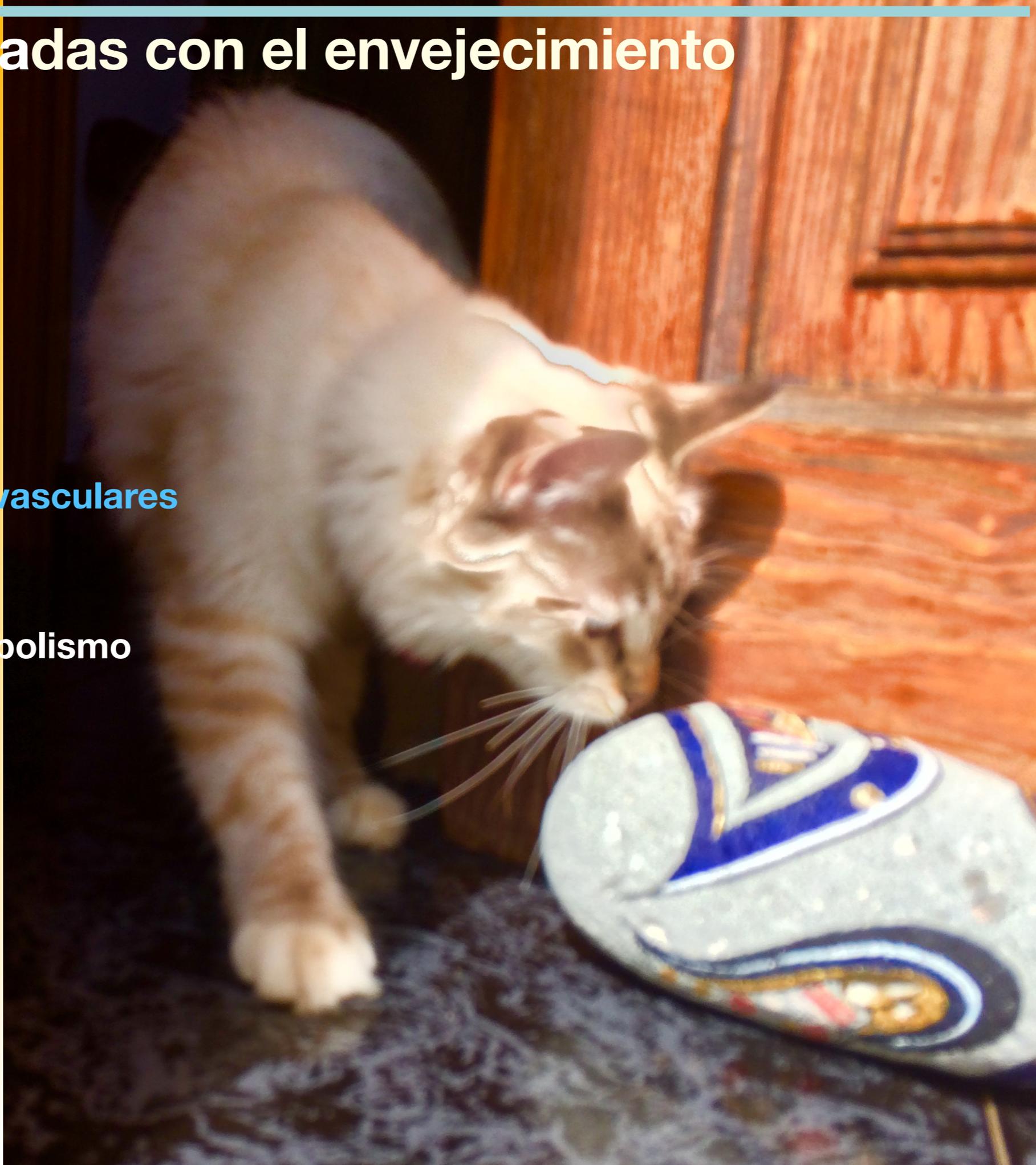
1.- La Demencia

2.- Enfermedad de Parkinson

3.- Las enfermedades cardiovasculares

4.- Las alteraciones del metabolismo

5.- La Artrosis



1.- La Demencia

¿Qué es la demencia?

Se trata de un síndrome o conjunto de síntomas que se caracteriza por la alteración en las habilidades cognitivas; es decir, la memoria, el lenguaje y otras funciones superiores que pueden interferir o no en la vida diaria.

¿Qué tipos de demencia existen?

La más frecuente es, sin duda, la [Enfermedad de Alzheimer](#) que en el 95% de las ocasiones aparece en mayores de 65 años. También existen otras, aunque menos frecuentes, como son la [Demencia Vascular](#), la [Demencia Frontotemporal](#) o la [Demencia por Cuerpos de Lewy](#).

¿Cómo podemos identificarla?

Aunque no todos los pacientes con Demencia comparten los mismos síntomas, sí que hay ciertas características comunes entre todas ellas. Dentro de ellas se encuentra la dificultad progresiva para recordar nueva información, los trastornos de la conducta (confusión, desorientación, trastornos del pensamiento, irritabilidad) y las dificultades para ejecutar acciones aprendidas en el pasado (abrocharse los botones, atarse los cordones, montar en bicicleta o incluso andar y comer)



2.- Enfermedad de Parkinson

¿Qué es la enfermedad de Parkinson?

Se trata de una enfermedad neurodegenerativa que afecta casi de manera exclusiva a la población mayor a 60 años y de manera predominante al sexo masculino. Como resultado produce un conjunto de síntomas que, en su mayoría, afectan a la motricidad. Todo ello es consecuencia del déficit de un aminoácido imprescindible para las vías neuronales motoras; la dopamina.

¿De qué manera nos afecta?

Dado que es una enfermedad degenerativa, los síntomas van progresando y con ellos se van deteriorando habilidades motrices provocando diferentes grados de discapacidad que dependerán del estado de la enfermedad y del adecuado manejo farmacológico.

¿Cómo podemos identificarla?

Se sabe que entre 3 y 10 años antes de la aparición de los síntomas motores clásicos (temblor, rigidez y lentitud de movimientos) se pueden dar algunos síntomas premonitorios que se pueden confundir con hallazgos propios de la vejez. Estos son: la disminución o la falta de olfato, el estreñimiento, la depresión y los movimientos anormales durante el sueño REM



3.- Las enfermedades cardiovasculares

¿Cuáles son estas enfermedades?

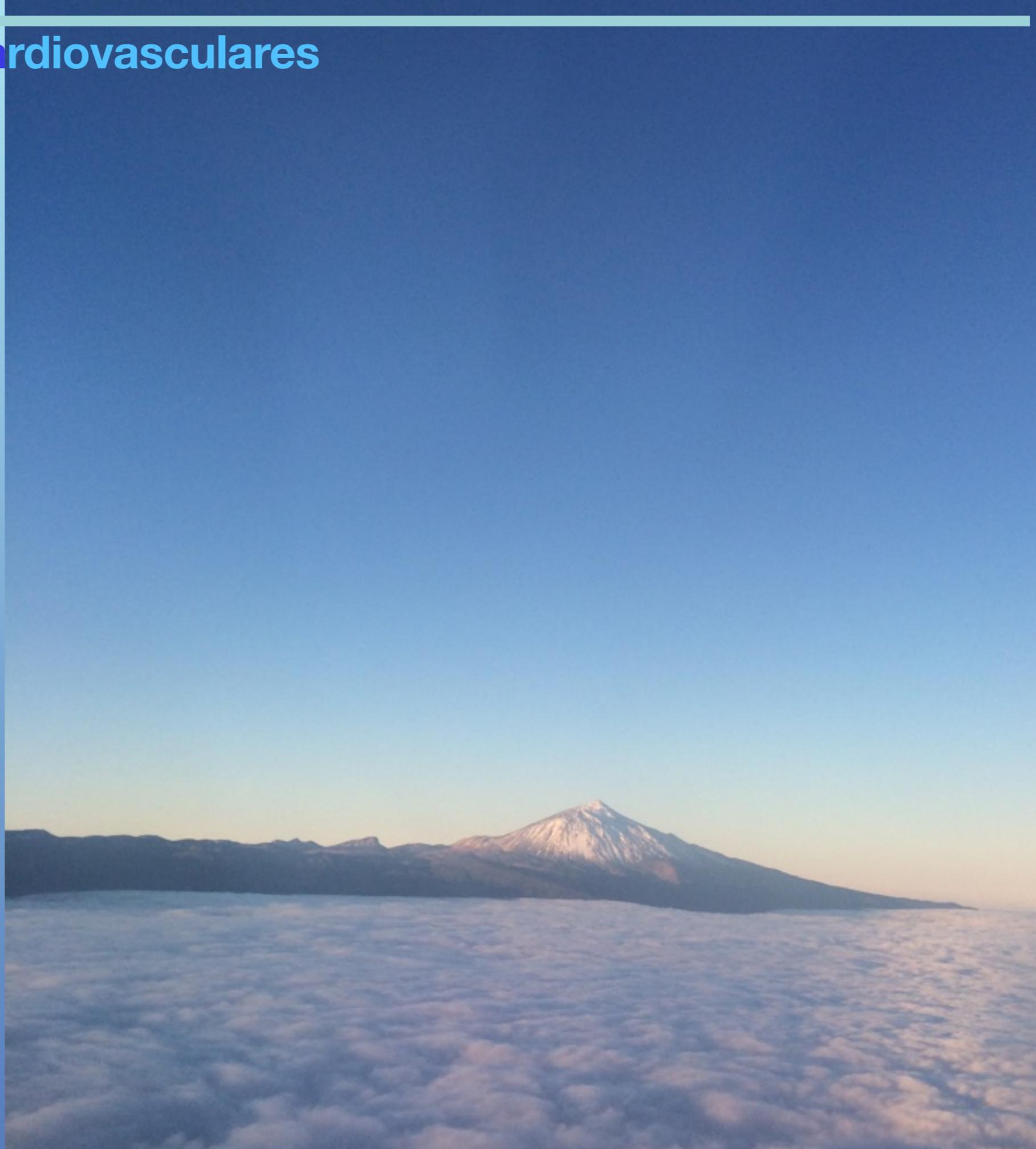
La Hipertensión arterial, la Obesidad, la Dislipemia (hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia) y la Diabetes Mellitus tipo 2 están dentro de este grupo de enfermedades.

¿Qué papel tienen en nuestra salud ?

En su conjunto forman lo que denominamos Síndrome Metabólico, que es una condición en la que se multiplica el riesgo de sufrir un evento cardiovascular agudo, como el Infarto Agudo de Miocardio o el Ictus. Pero, además, pueden producir daños crónicos a nivel vascular en los órganos que necesitan de un aporte sanguíneo constante como es el riñón, el cerebro o la retina.

¿Cómo podemos identificarla?

Es importante saber que estas enfermedades son, en la mayoría de los casos, asintomáticas. Es con el paso del tiempo cuando comienzan a aparecer las consecuencias de su progresivo efecto nocivo sobre nuestro organismo. En algunas ocasiones puede aparecer, como en el caso de la hipertensión, cefalea opresiva o alteraciones en la visión (fogonazos de luz). La intensa sensación de sed y de apetito, así como la realización de micciones abundantes son los síntomas clave para identificar una Diabetes descompensada o no identificada.



4.- Las alteraciones del metabolismo fosfocálcico

¿Cuáles son estas alteraciones ?

La osteoporosis es el ejemplo más claro del efecto que produce la alteración del fósforo y el calcio en nuestro organismo, siendo la causa más frecuente de fracturas en las etapas avanzadas de la vida.

¿A qué nivel afecta a nuestra salud ?

Esta enfermedad se caracteriza por la disminución de la resistencia ósea de forma difusa aumentando el riesgo de fracturas por fragilidad. Es fundamental conocer que el riesgo en mujeres postmenopáusicas se ve incrementado con respecto a los varones, por lo que es en esta época cuando debemos estar más atentos para prevenirla.

¿Cómo podemos identificarla ?

La forma habitual en que debuta la osteoporosis es la fractura, que normalmente se produce en vértebras, cadera y huesos largos como es el fémur, húmero proximal y muñeca. El mecanismo por el cual se produce la fractura suele ser por caída desde pequeña altura, aunque en otros casos ocurre primero la fractura y luego la caída (como en la fractura de fémur proximal).



5.- La artrosis

¿Qué es la artrosis ?

Es la enfermedad osteoarticular más frecuente en nuestro país, afectando al 10% de la población y se produce por el “desgaste” progresivo del cartílago articular. Hay que saber que se puede dar en cualquier etapa de la vida, sin ser exclusiva de la vejez

¿Cómo afecta a la salud ?

Aparte de la cuestión estética, produciendo malformaciones en las articulaciones afectadas (nódulos de Bouchard y Heberden en las falanges de las manos), puede llegar a constituir un verdadero problema de funcionalidad en el día a día debido al dolor que llega a producir.

¿Cómo podemos identificarla?

A diferencia de la artritis, que el dolor se produce en reposo, en la artrosis este se desencadena por el movimiento y, en ocasiones, por el frío. Además de dolor, aparece rigidez e hinchazón en las articulaciones afectadas que, en la mayoría de ocasiones incluye las manos, las rodillas, las caderas y la columna vertebral (cervical y lumbar).



Hábitos de vida saludable para un envejecimiento sano

Como es natural, el proceso de envejecimiento es activo; es decir, se dan cambios a nivel hormonal y metabólico pero también social. Es por ello que, llegados a este punto, debemos de adaptarnos a dichos cambios modificando los hábitos de nuestro quehacer diario para llegar con el mejor estado de salud mental y físico a esta fase de nuestra vida

!! Cómete el mundo !!

Modificar los hábitos dietéticos en las personas mayores puede llegar a ser una tarea sumamente complicada, dado el arraigo de costumbres alimenticias bien consolidadas a lo largo de la vida en estas personas. Por lo tanto, es de esperar que estos cambios se produzcan de forma lenta y en ocasiones haya comportamientos difíciles de erradicar.

¿Cuál sería un ejemplo de dieta saludable ?

Un ejemplo de dieta saludable, variada y equilibrada, es aquella que aporta la energía necesaria para mantener nuestra actividad diaria y un peso estable, es decir, la que mantiene un equilibrio entre la ingesta y el consumo energético. Un prototipo de esta dieta es la "dieta mediterránea" (alto consumo de frutas, verduras, pescado azul, legumbres, frutos secos y aceite de oliva).



Qué alimentos y nutrientes debo incluir en mi menú diario

La división del plato

Si dividimos nuestro plato en 3 partes, la mitad del plato deberá incluir vegetales y hortalizas de diferentes colores que aportarán vitaminas, minerales y antioxidantes. Otro 25% del plato deberá contener las proteínas; en forma de carne, pescado, huevos o legumbres. Y el restante 25% incluirá carbohidratos; preferiblemente integrales, como arroz, pasta, cereales o tubérculos.

La fruta

Asimismo, no hay que olvidar ingerir algunas piezas de fruta de temporada dos veces al día, preferiblemente en el desayuno y la comida. Por último, es de vital importancia la ingesta de 1 a 2 litros de agua diarios aunque no se tenga sed (muy importante en los mayores dada la menor sensibilidad que tienen frente a la deshidratación).

La suplementación

Por otro lado, existe una faceta olvidada de la nutrición; la suplementación. Esta deberá incluirse en la dieta de algunos pacientes en determinados casos y siempre bajo prescripción médica. Como ejemplo de estos casos se encuentra la osteoporosis, en la que habrá que suplementar con vitamina D y calcio por el riesgo aumentado de fracturas.



Socialízate y vencerás

¿Cómo debo relacionarme y evitar la dependencia de los demás ?

Debemos a toda costa evitar el aislamiento. Las relaciones sociales tienen su reflejo en la salud física y mental, produce sensación de bienestar y mejora nuestra calidad de vida.

Disponer de costumbres y rutinas favorece nuestra salud. Quedar con los amigos y amigas para dar una vuelta, almorzar o simplemente tomar un café. Organizar actividades con la familia, hacer ejercicio en compañía o apuntarse a talleres, charlas y cursillos para aprender cosas nuevas, para compartir intereses, recuerdos, gustos etc...nos hará sentirnos mejor y más sanos.

Es importante elegir un ambiente que favorezca nuestra autoestima, en el que podamos sentirnos independientes y además se fomenten las relaciones sociales. Es lo idóneo para conseguir una vida plena, tanto en lo físico como en lo emocional.

En resumen, mantenerse activos física y mentalmente, tiene una incidencia directa sobre nuestra salud.



Ejercítate. La edad no es una barrera

¿Qué hago para mantenerme activo físicamente?

Los ejercicios que nos interesan son los que aumenten la capacidad respiratoria, la resistencia, la flexibilidad y el equilibrio. Pero... ¡mucho paciencia, fieras! Hay que comenzar teniendo en mente objetivos alcanzables, según nuestra forma física actual y progresar despacio, siempre oyendo nuestro cuerpo. Por ejemplo, el paseo es un ejercicio cómodo, entretenido y completo. Si se practica diariamente entre 30 minutos y 1 hora, con un ritmo constante y adecuado a nuestro nivel físico, veremos cómo mejora nuestra resistencia y agilidad. Otros deportes que se pueden realizar, siempre con el consentimiento médico en caso de padecer alguna patología crónica que los contraindique, son la gimnasia, el yoga, la natación o, simplemente, el baile. Es importante a la hora de realizar cualquier ejercicio físico usar ropa cómoda y calzado provisto de cordones o velcro que sujete bien el pie, para disminuir el riesgo de caídas. Por último, escoge una buena excusa que te motive a salir y... ¡a moverse!



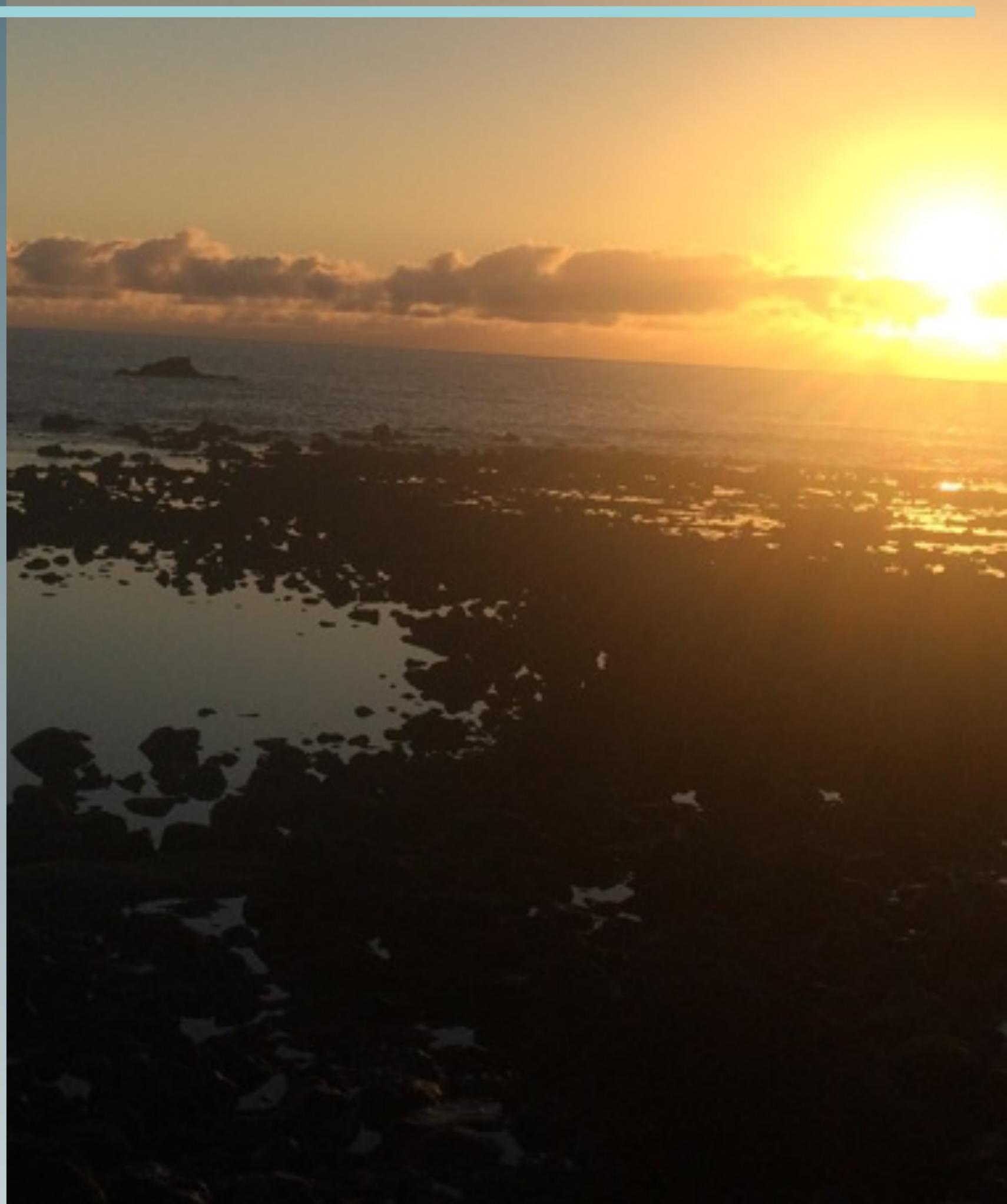
Dulces sueños

El insomnio. Tipos y causas

Se define como insomnio la dificultad para conciliar o mantener el sueño nocturno o la falta de calidad del mismo. Es el trastorno del sueño más prevalente, aumenta con la edad y es más frecuente en las mujeres. Puede ser de origen ambiental (mala higiene de sueño) u originado por alguna patología. Asimismo hay 3 tipos diferentes; el de conciliación, relacionado con factores estresantes ambientales, el de mantenimiento, asociado a problemas médicos y el despertar precoz, asociado al síndrome depresivo.

¿Cómo lo puedo evitar?

1. Establecer y mantener unos horarios de sueño regulares (incluso los fines de semana)
2. Crear un ambiente cómodo para dormir: evitar el calor o frío excesivos, cama cómoda y evitar ruidos o luz excesiva.
3. Evitar las siestas largas o múltiples.
4. Evitar las bebidas que contengan azúcar, alcohol o café a partir de las 6 de la tarde.
5. Evitar fumar por la tarde
6. Evitar acostarse con hambre, así como cenar muy tarde (dejar pasar al menos 1 hora tras la cena antes de ir a dormir)
7. Evitar realizar ejercicio físico en las 2 o 3 horas previas a irse a dormir.
8. Si no se consigue conciliar el sueño, pruebe a realizar alguna actividad relajante (tomar un vaso de leche o leer) y, cuando vuelva a notar sueño, irse a la cama.



Recursos de interés

NIVEL INSULAR

- **PARKITFE ASOCIACIÓN PROVINCIAL DE FAMILIARES Y ENFERMOS DE PARKINSON TENERIFE**

Tfno: 922625390

<http://www.parkinsontenerife.org>

- **PARKINSON GRAN CANARIA Y PATOLOGÍAS AFINES.**

Tfno: 928336120/620794938

<http://www.parkinsongrancanaria.com>

- **ASOCIACIÓN DE ENFERMOS DE PARKINSON DE LAS PALMAS**

Lomo Las Brujas - Edf. GerenciaNº 1 - Local 35 - 2ª planta

35220 - Jinamar - Telde Gran Canaria

parkinsonlaspalmas@hotmail.co

- **AFATE ASOCIACIÓN DE FAMILIARES Y CUIDADORES DE ENFERMOS DE ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS DE TENERIFE, LA GOMERA Y EL HIERRO**

Tfno: 922660881

- **AFA LA PALMA Alzheimer y Demencias**

Tfno: 922429793 / 928291292

<http://www.afalapalma.net>

- **ACUFADE (NORTE) ASOCIACIÓN DE FAMILIARES CUIDADORES Y AMIGOS DE PERSONAS CON DEPENDENCIA ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS.-**

Tenerife

Tfno: 922577668

<http://www.acufade.org>

- **ACUFADE (SUR) Tenerife**

Tfno: 922770539

<http://www.acufade.org>

- **ASOCIACIÓN DE FAMILIARES DE ALZHEIMER 'AFA' LANZAROTE Y FUERTEVENTURA**

C/ Juan Quesada.Arrecife

Tfno: 928 80 65 29

- **ASOCIACIÓN DE FAMILIARES Y AMIGOS DE PERSONAS ENFERMAS DE ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS ASOCIADAS A LA EDAD "A.F.A. TABAIBA - MOYA**

Plaza de Carretería nº 16 Villa de Moya,

35420 Gran Canaria Tfno: 928 620 087

<https://afatabaiba.wixsite.com>

- **ASOCIACIÓN PROCEAF "ASOCIACION PRO CENTRO DE DIA TERAPEUTICO PARA ENFERMOS DE ALZHEIMER OTRAS DEMENCIAS Y SUS FAMILIARES"**

Cr. vieja nº 5638390 Santa Ursula.

Tfno: 69241883

<https://www.ceafa.es>

NIVEL INSULAR

- **ALZHEIMER CANARIAS, ASOCIACION DE FAMILIARES DE ENFERMOS DE ALZHEIMER DE GRAN CANARIA,**
C/al.ca.hoya del parrado,
Tfno: 928290051/ 928247137
<http://www.alzheimer-canarias.org>
info@alzheimer-canarias.org
- **ASOCIACIÓN DE FAMILIARES DE ENFERMOS DE ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS DE LA PALMA AFA-LA PALMA**
Los llanos de Aridane. Urb. 29 de octubre.
Avda.Eusebio Barreto. Portal 4. Local 4T
Tfno: 292 402603. Fax: 922 402515 breña baja.
Centro de Día de Las Ledas. Carretera LP-202,
número 68, Breña Baja. Tfno: 922429793
afalapalma@afalapalma.com
<https://afalapalma.net>
- **COMARCAL DEL SURESTE DE FAMILIARES Y CUIDADORES DE MAYORES DEPENDIENTES, ENFERMOS DE ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS, (INAFSA)**
C/ Alcalde Antonio Hernández Rodríguez, 35 La Pastrana INGENIO Las Palmas de Gran Canaria
tfo: 928782812 / 686614693
info@inafa.es
<http://www.infa.es>
- **DIABE ASOCIACIÓN PARA LA DIABETES DE TENERIFE**
Tfno: 922253906
<http://www.diabetenerife.org>
- **ADIGRAN ASOCIACIÓN PARA LA DIABETES DE GRAN CANARIA.**
C/ Antonio Manchado Viglietti, 1
35005 – Las Palmas de G.C.
Tlf: 928 291 292
info@adigran.org
<https://www.adigran.org>

- **ASOCIACION DIABETICOS DE LANZAROTE (ADILA)** C/ Santa Teresa de Jesus 4 35500 Arrecife Lanzarote
adilalanzarote@gmail.com
<http://www.fedesp.es>
- **ASOCIACIÓN TENERFEÑA DE ENFERMOS CARDIOVASCULARES (ATEC)**
C/ C/ Poggi Borsotto, 9. 38007 Santa Cruz Tenerife
Tfno- Fax: 922 205 593 - 922 203 553
E-mail: dmiranda@coitmtfe.e.telefonica.net
- **ASOCIACIÓN TENERFEÑA DE REUMÁTICOS**
C/Henry Dunnat s/n 1º aula. SAn Cristobal de la Laguna. Tenerife
Tfno: 922220967
aster.tenerife@hotmail.com
- **ARPA ASOCIACIÓN DE REUMÁTICOS DE LAS PALMAS**
Tfno: 90208280

NIVEL LOCAL

- **ASOCIACION DE FAMILIARES Y AMIGOS DE PERSONAS CON ALZHEIMER Y DEMENCIAS AFINES, ALDEFA**
C/López de hoces, nº 71
35118, Playa de Arinaga Aguimes - Las Palmas de Gran Canaria
Tlf. 928 78 80 40
aldefa@aldefa.com
<http://www.aldefa.com>
-

NIVEL AUTONÓMICO

- **ASOCIACIÓN ALZHEIMER CANARIAS**
Tfno: 928290051
info@alzheimer-canarias.org
- **APEDECA, (ASOCIACIÓN DE AYUDA A PERSONAS DEPENDIENTES EN CANARIAS)**
C/ San Vicente Ferrer 31
Local bajo izquierda
38002 – Santa Cruz de Tenerife.
Tfno: 922 971 740 / 747 868 605
<https://www.apedeca.es>
- **ASOCIACIÓN DE ENFERMOS DE ALZHEIMER AFATE.** DirecciónC/ Eladio Alfonso y González, nº 6 38010 - Ofra Santa Cruz de Tenerife
Tfno: 922 660 881
<http://www.afate.es>
- **ASOCIACIÓN CANARIA PARA LA PREVENCIÓN DEL RIESGO CARDIOVASCULAR**
C/ Horacio Nelson, nº 17 (93,38 km)
38006 Santa Cruz de Tenerife
Tfno: 922 27 14 31
www.ascarica.es

Referencias bibliográficas

1. Artrosis. Fisiopatología, diagnóstico y tratamiento. Editorial Panamericana. Sociedad Española de Reumatología <https://www.ser.es>
2. Impacto social de la Enfermedad de Alzheimer y otras Demencias. Fundación del cerebro. Sociedad Española de Neurología <http://www.fundaciondelcerebro.es/index.php/dependencia>
3. National Institute of Neurological Disorders and Stroke. National Institute on Aging <https://www.nia.nih.gov/health/parkinson-disease>
4. Up-date of the consensus statement of the Spanish Society of Rheumatology on osteoporosis. *Reumatología Clínica*. 2011;7(6):357-379
5. Sleep disorders in the elderly: Diagnosis and management. *Journal of General and Family Medicine*. 2017;18:61-71

Colaboración en la autoría

Herrera Darías S.

Médico Residente en Medicina Interna por el Parc Sanitari Sant Joan de Déu, Sant Boi de Llobregat. Barcelona





INFORMACIÓN Y CONTACTO



canarias.envejeciendobien.org



canariasenvejeciendobien@fademur.es



644 611 514



[@canariasenvejeciendobien](https://www.facebook.com/canariasenvejeciendobien)