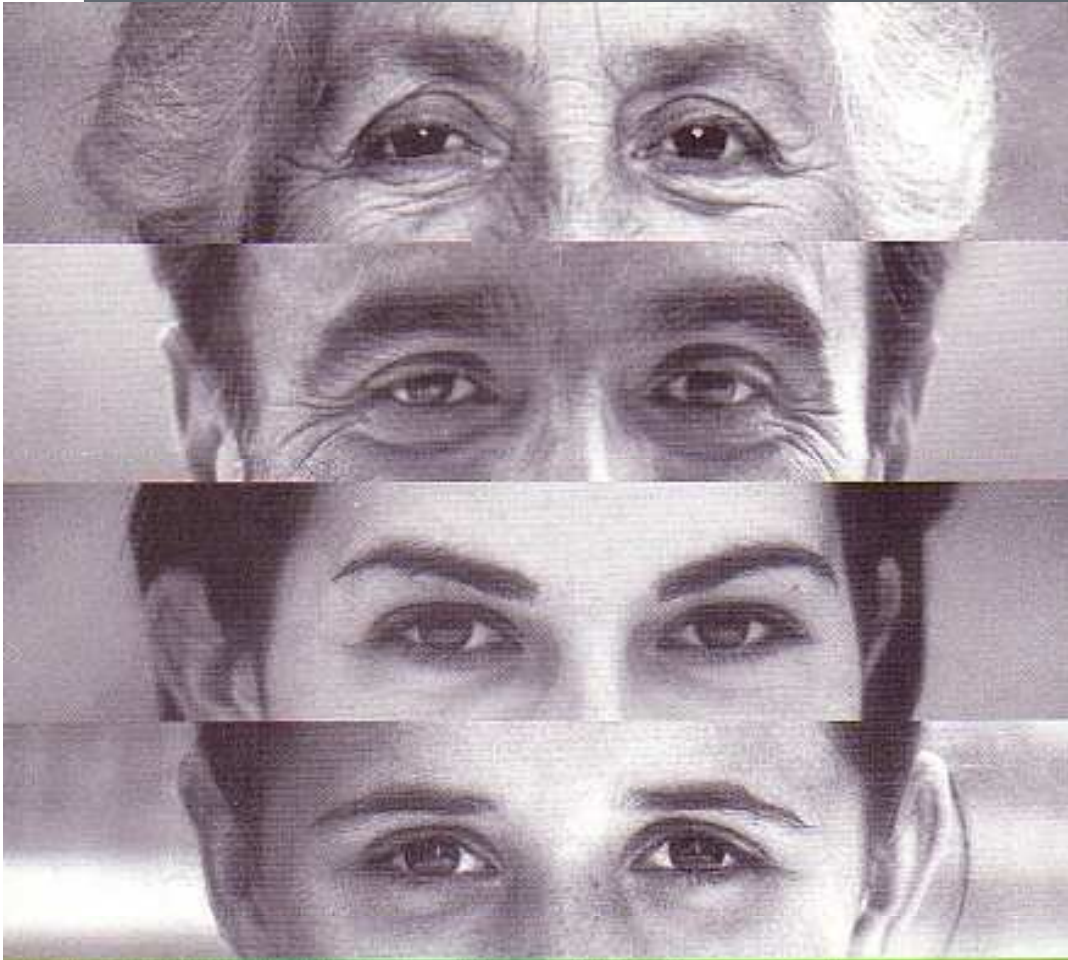


Envejecer con salud

Prevenir la dependencia



Unidad sociosanitaria
Mayo 2010

Qué es la dependencia

- Situación en que las personas, como consecuencia de una falta de autonomía física, psicológica o intelectual, necesitan ayuda para realizar las actividades de la vida diaria

Qué favorece la dependencia

- Edad avanzada
- Hospitalización reciente
- Enfermedades crónicas
- Accidentes y enfermedades agudas
- Falta de ejercicio físico





Qué favorece la dependencia

- Síndromes geriátricos: inmovilidad, caídas, incontinencia urinaria, pérdida de memoria, úlceras, malnutrición, deshidratación, insomnio, depresión, alteraciones en la vista y el oído.
- Falta de soporte familiar
- Falta de relaciones sociales



Dormir es salud

- Insomnio: falta de sueño nocturno
 - Dificultad en conciliar el sueño
 - Despertares frecuentes a lo largo de la noche
 - Despertar muy temprano

Va acompañado de ansiedad, cansancio y somolencia durante el día

Causas de insomnio

- Trastornos del estado de ánimo
- Exceso de luz, ruido, cambio de cama
- Abusar de la comida y/o el alcohol
- Excesiva estimulación previa
- Falta de actividad durante el día
- Orinar muchas veces por la noche

Sugerencias para dormir bien

- Acostarse y levantarse a la misma hora
- Usar ropa cómoda
- Si no consigue dormir, levantarse y hacer actividades relajantes
- Acostarse de nuevo cuando note sueño
- No dormir durante el día

Sugerencias para dormir bien

- Evitar excitantes o comidas copiosas en la merienda y cena
- Realizar ejercicio durante el día, no antes de acostarse
- Temperatura agradable en el dormitorio, sin ruidos ni luces
- Ducharse antes de acostarse, si es posible

Cuidar la vista y el oído

- Causas de problemas de oído:

- Cerumen
- Otitis media
- Otitis externa
- Presbiacusia

- Causas de problemas de visión:

- Catarata
- Degeneración macular
- Glaucoma

Prevención de pérdidas visuales y auditivas

- Buena nutrición y ejercicio
- No fumar
- Revisión por oftalmólogo y otorrino cada 2 años
- Consultar antes si:
 - Dificultad para seguir conversaciones
 - Problemas para oír por teléfono
 - Pérdidas de visión, deslumbramientos
 - Dolor en los ojos, enrojecimiento

Si vemos mal

- Pedir ayuda cuando lo necesitemos
- Cuidar la iluminación
- Mantener el orden en la casa
- Asegurarse que las puertas estén abiertas o cerradas
- Caminar despacio (bajar escaleras, cruzar la calle, pasar a sitios con poca luz)
- Si conduce: REVISIONES PERIÓDICAS

Si oímos mal

- Pedir que nos hablen claro y despacio
- Si no entendemos lo que nos dicen, pedir que nos lo repitan
- Precaución en la calle, mantener despierta la atención
- Audífonos: adaptarse a su uso requiere tiempo y paciencia

Mantener la mente en forma

- Pérdida de memoria “normal”
 - Dónde se dejan objetos cotidianos
 - Si se han realizado o no acciones automáticas
 - Nombres de personas o cosas que “quedan en la punta de la lengua”
 - Sensación de recordar mejor lo ocurrido hace tiempo

Mantener la mente en forma

- No confundir con signos de demencia:
 - Encontrarse desorientados en sitios conocidos
 - Sentir confusión al hacer la compra, la comida, poner la lavadora,...
 - Dificultades para mantener una imagen adecuada (combinar mal la ropa, lavarse mal,...)



Mantener la mente en forma

- Ejercitar nuestras capacidades
 - Leer, escribir, coser, conversar
 - Ocuparse de asuntos personales (papeleo del banco, correspondencia)
 - Manejar nuevas tecnologías

A group of elderly people, mostly women, are seated around a table in what appears to be a community center or a social gathering. They are dressed in casual, colorful clothing. Some are looking towards the camera, while others are engaged in conversation. The atmosphere is bright and social. The background is slightly blurred, focusing attention on the people.

Mantener la mente en forma

- Mantener la curiosidad
 - Actividades culturales y de ocio
 - Relaciones con los demás: charlar, escuchar, interesarse por otros
 - Ganas de aprender





- **Mantener la mente en forma**

- **Mantener el cuerpo sano**

- Ejercicio

- Nutrición

- Control de hipertensión, colesterol y diabetes

- Cuidar los problemas respiratorios

- Evitar el tabaco y el alcohol

Cuidar nuestro cuerpo

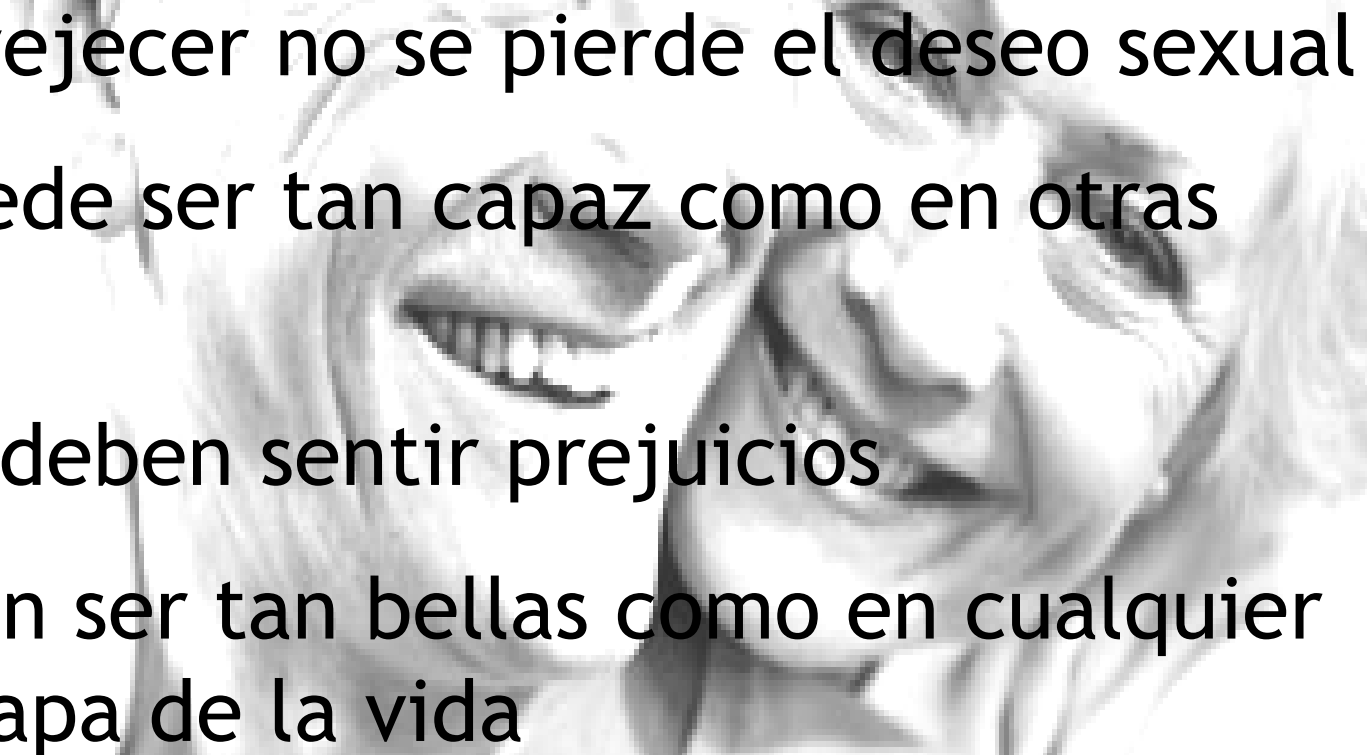
- Aceptar que no somos jóvenes
 - Mirarse al espejo sin compararse con nadie
 - Saber que las arrugas reflejan el paso del tiempo
 - Pensar que cada etapa de la vida tiene su forma y su expresión
 - Saber que es ahora cuando tenemos más seguridad y confianza en nosotros mismos

Cuidar nuestro cuerpo

- La piel
 - Beber agua y usar crema hidratante
 - Protegerse del sol
- El pelo
 - Ni las canas ni la calvicie son problemas de salud
- La talla
 - Disminuye (la columna vertebral se modifica y nos encorvamos)



Relaciones sexuales

- 
- Al envejecer no se pierde el deseo sexual
 - Se puede ser tan capaz como en otras edades
 - No se deben sentir prejuicios
 - Pueden ser tan bellas como en cualquier otra etapa de la vida

Relaciones sexuales

- Qué necesitamos:
 - Mayor tiempo de caricias y preludio
 - Mas tiempo para conseguir la excitación
 - Explorar nuevos recursos: lugares, posiciones, mejor momento del día.....

Las mujeres pueden precisar cremas para la sequedad vaginal

Los hombres pueden precisar medicamentos siempre prescritos por el médico

Depresión, no gracias

- Desinterés por las cosas que antes nos gustaban
- Sentirse triste y decaído
- Dificultad para concentrarse
- Sentimiento de inutilidad o culpabilidad
- Cambios en el ritmo de sueño

Depresión, no gracias

- Cansancio, “falta de pilas”
- Descuido en el aspecto físico
- Indecisión extrema
- Iniciar una tarea sin haber acabado la anterior
- Cambios de apetito y de peso



Qué hacer para evitar la depresión

- Aprovechar las oportunidades para continuar disfrutando de la vida
- Mantener activa la mente (crucigramas, sopas de letras, juegos de mesa, leer el periódico, oír la radio)
- Mantener y cuidar las relaciones con los amigos. Si se presenta la ocasión, hacer nuevos amigos

Qué no debe hacerse

- Creer que lo que nos pasa es normal
- Aislarse en casa y no relacionarse con nadie
- No pedir ayuda a profesionales aunque los síntomas no mejoren
- No seguir las recomendaciones o no tomar la medicación prescrita

Ejercicio físico

- Caminar diariamente
- Usar ropa cómoda
- El tai-chi es un ejercicio excelente
- Gimnasia de mantenimiento
- Deportes no competitivos
- Y cómo no... el baile






Ejercicio físico

- Muchos de los cambios que creemos inevitables por la edad son consecuencia de la escasa actividad física
- Participar en grupo es mucho más divertido
- Te sentirás más seguro, ágil y con menos miedo al futuro
- Mejora la autoestima y la ansiedad. Dormirás mejor, tendrás buen humor y mejor imagen

Recomendaciones

- Dormir bien
- Dieta equilibrada
- Hacer ejercicio
- Mantener la mente en forma
- Evitar la depresión
- Relacionarse
- SABER VIVIR.....

A photograph of a tree-lined path in autumn. The path is covered in fallen leaves and leads into the distance. The trees are lush with green and yellow leaves, creating a canopy over the path. The text is overlaid in white at the bottom of the image.

Hemos de tener siempre presente que
las personas hemos vivido el pasado pero
aun nos queda por vivir el futuro



Gracias