



BIBLIOTECA PAMI



Buen vivir

Guía de buenas prácticas para el autocuidado de la salud de las personas mayores

Autoridades

Dr. Alberto Fernández

Presidente de la Nación

Dra. Cristina Fernández de Kirchner

Vicepresidenta de la Nación

Lic. Luana Volnovich

Directora Ejecutiva de PAMI

Dirección de Publicación

Dra. Mónica Roqué

Secretaria de Derechos Humanos,
Gerontología Comunitaria, Género y
Políticas de Cuidado de PAMI

Mg. Romina K. Rubín

Vicepresidenta de la Sociedad
Argentina de Gerontología y Geriatria

Autores

Mg. Romina K. Rubín

Dr. Ricardo Iacub

Lic. Lorena Peralta

Lic. Alejandro Sneibrum

Lic. Pablo Suárez

Coordinación Pedagógica

Mg. Susana Ordano

ISBN: 978-987-21224-5-4



Fotografías:
Nazareno Chávez y Federico Martín.



BUEN VIVIR

Guía de buenas prácticas para el autocuidado de la salud de las personas mayores

Prólogo	9
Introducción	10
Principios para el autocuidado	11
01 Sentirse bien	12
Comer sano	14
Moverse hace bien	16
Sexualidad, goce y deseo	18
Los beneficios de un buen descanso	20
Vida social: el encuentro que alimenta	22
02 Un cuerpo, cinco sentidos	24
La visión	26
La audición	28
El gusto y el olfato	30
La salud oral	32
El tacto y la piel	34
El cuidado de los pies	36
03 Las cuatro “ies”	38
Dificultades con la memoria	40
La movilidad	42
Inestabilidad y riesgo de caídas	44
Incontinencia urinaria	46
El tránsito intestinal	48
04 Cuidarse más	50
Uso racional de medicamentos	52
Hipertensión arterial, diabetes y problemas de colesterol	54
05 La edad no es un límite	56
Cómo mantener una vejez saludable	58
Vivir mejor	60



Prólogo

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estableció el Plan de Trabajo para el Decenio del Envejecimiento Saludable 2020-2030 en el que propone una serie de acciones tendientes a promover el proceso que fomenta y mantiene la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez.

Es importante tener en cuenta que la esperanza de vida es cada vez más prolongada: cuando una persona cumple 60 años tiene por delante, en promedio, 22 años más por vivir. Si bien la esperanza de vida depende de varios factores –genéticos, sociales, culturales, niveles de ingreso, de educación, entre otros–, también en gran parte depende de hábitos y conductas que a lo largo de los años terminan definiendo un estilo de vida que puede o no ser saludable.

Para mantener un buen nivel de salud es necesario seguir buenas prácticas relacionadas con la alimentación, la actividad física, las relaciones con el

entorno. También necesitamos conocer cuáles son las enfermedades más frecuentes en la vejez y cuáles son los signos de alarma para poder realizar la consulta médica de manera temprana y evitar complicaciones.

La OMS define el autocuidado como la capacidad de las personas, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener estados saludables y hacer frente a las enfermedades y discapacidades.

Es por ello que desde PAMI elaboramos esta guía de autocuidado para acercar a cada persona afiliada recomendaciones y consejos útiles para promover el bienestar.

Queremos acompañarlos con esta herramienta para que puedan tomar las mejores decisiones que les permitan vivir una vida plena de disfrute.

Luana Volnovich
Directora Ejecutiva de PAMI



Introducción

La Agenda de Desarrollo Sostenible plantea en su objetivo N°3 la necesidad de “garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades”*.

Para ello es necesario reducir las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) que son la causa de mayor mortalidad y discapacidad, no solamente en nuestro país, sino a nivel mundial.

En Argentina el 73% de las muertes en personas de 65 años o más son producidas por estas enfermedades. Del total de los fallecimientos en este grupo etario, el 34,3% fueron por causas de enfermedades del sistema circulatorio; el 23,8% por enfermedades del sistema respiratorio; el

18,3% por tumores; el 4,7% por patologías del sistema urinario; el 2,8% por diabetes mellitus; y el resto por otras causas (Estadísticas Vitales, 2017).

Además, debemos tener en cuenta que una persona mayor no presenta una enfermedad de manera aislada y única, sino que conviven varias enfermedades crónicas a la vez (comorbilidad), lo que puede agravar su situación de salud.

La estrategia de autocuidado resulta fundamental para prevenir enfermedades o evitar consecuencias que pueden generar dependencia y discapacidad. La guía que presentamos a continuación busca brindar recomendaciones en este sentido.

* Objetivos de Desarrollo Sostenible - ONU

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>

Principios para el autocuidado



• El autocuidado es un acto de vida que permite a las personas convertirse en sujetos de sus propias acciones. Por lo tanto, **es un proceso voluntario.**



• El autocuidado implica una **responsabilidad individual y una filosofía de vida.**



• El autocuidado se apoya en un **sistema formal -el de la salud- e informal -apoyo social-.**



• El autocuidado tiene un carácter social, puesto que implica cierto grado de conocimiento y elaboración de un saber y da lugar a interrelaciones.



• Quien realiza prácticas de autocuidado, ya sea con fines protectores o preventivos, tiene la certeza de que está mejorando su salud.

Paso a paso

En el **primer capítulo “Sentirse bien”** se desarrollan aspectos relacionados con estilos de vida saludables, tales como la alimentación y actividad física, la importancia de la sexualidad, el buen descanso y una vida social activa.

En el segundo **capítulo “Un cuerpo cinco sentidos”** se tratan aspectos relacionados con la visión, audición, olfato, gusto y tacto; pero también la salud oral y el cuidado de los pies.

En el tercer **capítulo “Las cuatro ies”** se aborda un tema central: “los gigantes de la Geriátría”, como definen los expertos a la incompetencia intelectual, la inestabilidad, la incontinencia urinaria y la inmovilidad.

En el **cuarto capítulo “Cuidarse más”** se ofrecen recomendaciones generales para hacer un uso racional de los medicamentos y prevenir las enfermedades más frecuentes, como la diabetes y la hipertensión.

En el **quinto capítulo “La edad no es un límite”** se define el concepto de envejecimiento saludable y se brinda una serie de recomendaciones para vivir mejor.

Además, en cada apartado se ofrecen consejos a familiares y algunas claves para tener en cuenta en tiempos de COVID-19

A continuación, les proponemos recorrer la guía para que puedan convertirse en protagonistas del cuidado de su salud.



Fotografía:
Nazareno Chávez y Federico Martín.



1

Sentirse bien

Adquirir un estilo de vida saludable implica desarrollar hábitos que nos ayuden a mantenernos sanos y sin limitaciones funcionales. Es decir, lograr poner nuestro cuerpo y mente en movimiento, centrarnos en la alimentación, el ejercicio y el descanso y todo lo que nos hace sentir bien.



Comer sano

Una alimentación adecuada es un factor clave en la salud. Con el envejecimiento se producen algunos cambios fisiológicos que pueden influir en la alimentación; por ejemplo, disminuye la capacidad para diferenciar los sabores dulces de los salados, lo que puede generar el consumo excesivo de azúcar o de sal y, en consecuencia, una dieta poco equilibrada.

La nutrición puede verse afectada por la pérdida de piezas dentarias o enfermedades de la boca. Es recomendable una consulta odontológica anual o pedirle a su médico o médica que le revise la boca.

Consejos útiles

- Infórmese acerca de qué alimentos no pueden faltar en su plan diario de alimentación.
- Cuando asista a su consulta médica anual, recuerde preguntar acerca de una dieta adecuada a sus necesidades.
- Incorpore a sus comidas frutas y verduras.
- Consuma regularmente alimentos ricos en fibras, como salvado de trigo, cereales.
- Incorpore legumbres, excepto si tiene contraindicación médica.
- Controle su peso al menos dos veces por año o más seguido si observa que la ropa le queda grande.
- Evite el consumo excesivo de grasas, de sal y de azúcar.
- Acompañe su alimentación con una ingesta adecuada de líquidos (2 litros en 24 horas).
- Intente reemplazar los fritos por alimentos preparados al horno, al vapor o al agua.
- Organice las cuatro comidas y no ingiera alimentos fuera de horario, porque eso puede desorganizarlo y hacer que ingiera menos de lo que su cuerpo necesita.
- No se acueste inmediatamente después de comer.



Recomendaciones para la familia y/o personas de su entorno

- Preguntar acerca de controles odontológicos.
- Prestar atención a cambios notables en el tipo y cantidad de alimentos.
- Atender también a cambios en la coloración o el aspecto de la boca.

Recomendaciones en pandemia

- El aislamiento de las personas mayores en casa suele provocar ansiedad, lo que puede llevar a comer mucho y mal.
- Es importante que organice sus comidas.
- Es necesario que respete los horarios de las comidas principales y no “picar” entre horas.
- No descuide la hidratación, especialmente tome agua; evite las gaseosas y las bebidas azucaradas.

Más información en
comunidadpami.org.ar/habitos-saludables



Moverse hace bien

La falta de movimiento, el sedentarismo y el estrés pueden ser la causa del desarrollo de algunas enfermedades. Está ampliamente demostrado que mantener un estilo de vida físicamente activo colabora con el bienestar general y mejora el estado de salud y la calidad de vida.

Es necesario diferenciar entre lo que es actividad física y ejercicio físico. La primera nos mantiene activos durante el día, como caminar, andar en bicicleta, bailar, subir y bajar escaleras, limpiar la casa, etc. Por otro lado, llamamos ejercicio físico a un tipo de actividad que requiere de una planificación y que tiene el objetivo de mejorar o mantener alguna de las cualidades físicas como la fuerza o la resistencia.

Consejos útiles

- Realice caminatas con ropa y calzado cómodos y mejor si encuentra un buen amigo o amiga para hacerse compañía.
- ¡Ponga música y anímese a bailar!
- Trate de no quedarse mucho tiempo sentado o sentada.
- Desarrolle las actividades cotidianas de su casa, intentando no hacer esfuerzos desmedidos.



Tenga en cuenta que el ejercicio físico:

- Mejora la fuerza muscular, el equilibrio y reduce el riesgo de caídas.
- Ayuda a mantener un buen estado físico y el buen ánimo.
- Mejora el control de algunas enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, la obesidad y los problemas de colesterol.
- Previene la osteoporosis.
- Conserva más ágiles y atentos los sentidos.
- Si va a comenzar un plan de ejercicios, hágase un chequeo general.
- Hacer poco ejercicio es mejor que no hacer nada.
- Realice el ejercicio físico de manera gradual, con un calentamiento previo de 3 a 5 minutos.
- Practique ejercicios tres veces a la semana, en sesiones de 30 minutos, si es bien tolerado.
- Evite esfuerzos desmedidos.



Recomendaciones para la familia y/o personas de su entorno

- Tratar de acompañar a su familiar a realizar actividad física; puede ser caminar, bailar, yoga, etc.
- Alentar a que la realice habitualmente.

Recomendaciones en pandemia

- Si no puede salir, organice una rutina dentro de su casa. En Comunidad PAMI podrá acceder a transmisiones en vivo todas las semanas con docentes especializadas.
- Si sale, tenga en cuenta que en tiempos de pandemia debe hacerlo siempre con barbijo y esto puede afectar también la intensidad de la actividad.
- Elija espacios abiertos y sin aglomeración de gente.
- Debe prestar atención a su ritmo y a su respiración.
- Al desarrollar cualquier actividad física, tome bastante líquido.
- Si al hacer ejercicios siente alguna molestia, suspenda y consulte con su médico o médica.

Más información en
comunidadpami.org.ar/movimiento



Sexualidad, goce y deseo

La sexualidad es una fuente de placeres a lo largo de toda la vida y la edad por sí misma no supone una barrera para la satisfacción. De hecho, la mayoría de las personas mayores sigue teniendo orgasmos durante el encuentro sexual, que no se limita al coito.

Además, es importante saber que los cambios en el funcionamiento sexual que se producen en una persona que envejece no tienen impacto sobre gran parte de los goces que se producen durante el encuentro erótico.

Consejos útiles

- Consulte si tiene dudas: el sexo es deseable a cualquier edad.
- El orgasmo se alcanza a lo largo de toda la vida.
- El coito no es la única manifestación de la sexualidad.
- La masturbación puede ser saludable física y mentalmente.
- El uso de lubricantes mejora la satisfacción sexual y cuida a la mujer.
- Use preservativo, ya que las enfermedades de transmisión sexual se producen a cualquier edad.
- Uno de los cambios con la edad es la lentificación de los procesos sexuales.
- Los problemas sexuales (falta de deseo, incapacidad para estimularse o dolores) no se explican por la edad sino por enfermedades, medicamentos y discapacidades que pueden disminuir la capacidad y el interés.
- La ansiedad, la depresión o las creencias negativas juegan en contra de los goces sexuales.
- Haga una consulta médica si se le presenta algún inconveniente para encontrar la solución.



Recomendaciones para la familia y/o personas de su entorno

- Recordar que no hay edad para enamorarse.
- Tener presente que la sexualidad es parte de la intimidad de cada persona.

Recomendaciones en pandemia

- Pasar más tiempo en casa puede ser una oportunidad para reencontrarse con su pareja.
- Permítase explorar el romance o romanticismo que puede estar en una película o en un libro. Puede ser con la pareja o puede ser con sus recuerdos.
- Hay que permitirse explorar cada uno de los sentidos, estar dispuesto a experiencias de placer. Tanto el olor, el perfume, el tacto como la vista recrean nuestra posibilidad de goce.
- Use la tecnología y participe de actividades que le permitan conocer gente, si así lo desea. Siempre es tiempo para enamorarse y disfrutar.

Más información en
comunidadpami.org.ar/habitos-saludables



Los beneficios de un buen descanso

Durante el envejecimiento el ritmo del sueño se puede ver alterado por diferentes causas como el consumo de algunos medicamentos, los hábitos poco saludables y la ingesta de determinados alimentos.

También las preocupaciones o situaciones novedosas, como un viaje, enamorarse o el nacimiento de un nieto o una nieta pueden alterar el ritmo de sueño.

Es importante que comprenda que el tiempo de sueño es individual y que un buen descanso es posible siguiendo algunas pautas saludables.

Consejos útiles

- Acuéstese tan pronto tenga sueño.
- No lea ni vea televisión en la cama: puede alterar su sueño.
- Utilice la cama solo para dormir.
- Si le cuesta conciliar el sueño de noche evite dormir la siesta.
- Restrinja la ingesta de café.
- El abuso de alcohol puede producir trastornos del sueño.
- Si no puede conciliar el sueño, levántese a los 30 minutos a escuchar una música tranquila.



Si es necesario, haga una consulta. Algunos datos pueden ser útiles para que su médico o médica pueda tomar la mejor decisión respecto de su tratamiento. Anote en una hoja:

- Día y horarios de descanso, si es continuo o interrumpido, insomnio, si duerme siesta, si toma alguna medicación.
- Especifique los alimentos que come antes de dormir.
- Actividades que realiza antes de acostarse como leer o mirar la tv.
- Tiempo que necesita para conciliar el sueño.
- Frecuencia con la que se despierta.
- Presencia de somnolencia durante el día.
- Hora y sensación al despertar.



Recomendaciones para la familia y/o personas de su entorno

- Preguntar a su familiar acerca de su rutina de sueño.
- Averiguar si descansa correctamente.
- Prestar atención a la presencia de alteraciones del sueño durante el día.
- Observar si el ambiente de descanso es adecuado y colaborar con los cambios para hacer el lugar más agradable.

Recomendaciones en pandemia

- Estar más tiempo en casa puede alterar las horas de sueño.
- Procure mantener una rutina.
- No extienda la siesta.
- Si antes no dormía la siesta, no la realice ahora.
- Busque opciones de entretenimiento dentro del hogar como leer un libro o hacer tareas de jardinería.

Más información en
comunidadpami.org.ar/que-nos-pasa



Vida social : el encuentro que alimenta

La vida social es clave para el desarrollo y la felicidad de las personas. Por eso es importante participar en actividades que den placer, ya que es beneficioso tanto física como psíquicamente. Hay estudios que demuestran que la integración previene algunas enfermedades caracterizadas por el deterioro cognitivo.

En este sentido, los centros de jubiladas y jubilados, los clubes o los cursos de extensión universitaria, como los que ofrece el programa UPAMI, son lugares clave de recreación para que las personas mayores puedan encontrar un espacio de participación comunitaria y de disfrute personal.

Consejos útiles

- Mantenga una vida social activa, participe en eventos de interés, vincúlese con otras personas.
- Respete sus ganas de relacionarse con los demás y de desarrollar diferentes actividades.
- Decida con quién interactuar.
- Únase a personas positivas que compartan sus intereses.
- Comparta la realización de actividades tanto presenciales como de forma virtual.
- Permítase conocer gente nueva.
- Anímese a enamorarse: no hay límites para el amor.

Recomendaciones en pandemia

- El aislamiento puede empeorar o alterar la vida social de las personas mayores.
- El aislamiento social preventivo no debe disminuir necesariamente la vida social: hay otras alternativas como el uso de teléfono para llamadas (videollamadas).
- Hay muchas redes sociales esperando interactuar con usted: busque información al respecto, consulte con un familiar o una persona amiga.
- Pida ayuda si se siente solo o sola.
- Pida asesoramiento para el uso de tecnología, si lo necesita.



Recomendaciones para la familia y/o personas de su entorno

- No imponer situaciones que respondan más a los deseos propios que a los de su familiar.
 - Respetar las relaciones sociales de su familiar.
 - Prestar atención a posibles cambios en la vida cotidiana.
 - Tener en cuenta que el aislamiento social puede ser consecuencia de una alteración del ánimo o de déficit sensoriales o la manifestación de algunas enfermedades.
 - Preguntar a su familiar acerca de su vida social y sus deseos.
 - Brindar su ayuda, si su familiar la requiere.
 - Ofrecer herramientas para mantener una vida social activa.
- Ayudar con la tecnología en lo que su familiar requiera para que pueda acceder a eventos sociales digitales, como redes y talleres.**

Más información en
comunidadpami.org.ar



Fotografía:
Nazareno Chávez y Federico Martín.

2

Un cuerpo, cinco sentidos

La alteración de los cinco sentidos puede llevar a la pérdida de independencia, minimizar su vida social e incluso aumentar el aislamiento.

La pérdida de los sentidos produce malnutrición y lesiones, y puede ocasionar accidentes graves.



La visión

Mantener una visión adecuada mejora la calidad de vida a cualquier edad, por eso es importante realizar el control oftalmológico anual.

Las personas de edad avanzada pueden sufrir problemas de visión; en muchos casos son lo suficientemente importantes como para limitarlas en sus actividades cotidianas, por lo que es necesario prestar atención a algunas recomendaciones prácticas que ayudarán en la vida diaria.

Las enfermedades principales de las personas mayores son las cataratas y el glaucoma (aumento de la presión ocular). En cualquier caso, será la oftalmóloga o el oftalmólogo, quien mejor determine cuáles son los cuidados a seguir.

Consejos útiles

- Realice un control anual de rutina. Si presenta alguno de los siguientes síntomas: visión borrosa, dolor de ojos y cabeza, pérdida repentina de la visión, aparición de colores en la visión, consulte al especialista en cualquier momento.
- No utilice lentes sin indicación médica.
- No se automedique con gotas oftálmicas (gotas para los ojos).
- Si tiene la visión disminuida, el uso de algún complemento (bastón o andador) puede ser útil para caminar con mayor seguridad.

Recomendaciones en pandemia

En época de pandemia se ha incrementado el uso de medios electrónicos como teléfonos celulares. La exposición prolongada frente a las pantallas generó un aumento en las consultas oftalmológicas por irritación ocular, sequedad de ojos, dolor de cabeza y fatiga visual. Por ello, le recomendamos:

- Ajuste el brillo y contraste de los dispositivos electrónicos.
- Realice pausas activas para descansar la vista. Procure cerrar los ojos 20 segundos por cada hora.
- Siéntese a una distancia mínima de 2 brazos del televisor.
- No se frote los ojos.
- No use anteojos de otra persona.
- Limpie sus anteojos periódicamente.



ATENCIÓN: Las cataratas son una patología frecuente y pueden causar:

- Visión doble o varias imágenes en un ojo.
- Vista de halos o aureolas alrededor de los objetos.
- Reducción de la visibilidad en la noche.
- Visión borrosa y percepción de los colores como si estuvieran desteñidos.



Recomendaciones para la familia y/o personas de su entorno

Ante la pérdida total de la visión:

La adaptación suele ser más sencilla si la persona conocía su casa antes de la pérdida de visión, pero, aun así, requiere de un gran esfuerzo.

Guiar a su familiar de la mano por la casa y enseñarle a contar el número de pasos hacia los objetos o lugares de uso frecuente.

Acondicionar el hogar para que sea fácil circular; evitar alfombras pequeñas en el suelo, cables sueltos y obstáculos, ya que pueden ser causa de caídas.

Tomar de la mano a su familiar cuando se le habla transmite calor y suele ser tranquilizador.

Más información en comunidadpami.org.ar/habitos-saludables



La audición

Las alteraciones en la audición influyen en la vida social, emocional e intelectual de la persona mayor.

El cambio en la audición relacionado con el envejecimiento es el que se conoce como sordera del envejecimiento o presbiacusia.

La manifestación más frecuente es el deterioro de la sensibilidad a los tonos de frecuencia alta y la disminución de la percepción y localización de los sonidos. Este es un problema de salud que no es reversible, pero cuyos efectos es posible paliar o retrasar.

Consejos útiles

- Consulte anualmente con un especialista en otorrinolaringología para el control de la audición.
- Evite la exposición a ruidos intensos y prolongados.
- El consumo habitual de algunos medicamentos está relacionado con la presbiacusia.
- La acumulación de cerumen puede provocar disminución de la audición. Si es necesario extraer un tapón de cerumen, acuda al especialista a fin de evitar complicaciones.
- Si su agudeza auditiva está disminuida, considere la posibilidad de usar un audífono, si su médico o médica se lo indica.
- Si la hipoacusia (disminución de la audición) no tiene indicación de audífono o no tiene tratamiento específico, es útil aprender a leer los labios de la otra persona para mejorar la comunicación.
- Guarde sus audífonos preferentemente en su estuche original para evitar que se ensucien o se rompan.
- Retírese los audífonos al bañarse y déjelos fuera del baño para evitar que la humedad pueda dañarlos.
- Mantenga limpio el audífono: para hacerlo solo debe utilizar un paño seco. Nunca utilice productos químicos.
- No coloque ni acerque el audífono a una superficie que desprenda calor (cocina, calefactor, etc.).



Recomendaciones para la familia y/o personas de su entorno

- Tomar conciencia de los riesgos que conlleva para su familiar no poder comunicarse.
- No es conveniente gritar para hacerse entender. Hay que hablar de frente, pausado y pronunciando bien las palabras para facilitar la comunicación.
- Tener en cuenta que la sordera es motivo de deterioro emocional e intelectual y causa de aislamiento.
- Buscar alternativas para comunicarse, como ayudas visuales o de escritura.

Recomendaciones en pandemia

- Si nota que su audición está alterada o empeorando, procure realizar una consulta al menos virtual.
- Si usted ya utiliza audífonos, controle sus pilas y, si necesita, pida ayuda.
- Recuerde que el problema de audición puede tener solución, no deje de realizar la consulta médica.

Más información en
comunidadpami.org.ar/habitos-saludables



El gusto y el olfato

El gusto y el olfato se encuentran íntimamente relacionados, por lo que los abordaremos en conjunto.

Con el envejecimiento disminuye nuestra capacidad de identificar olores y su intensidad. Además es importante tener presente que algunos medicamentos pueden provocar el empeoramiento de este síntoma.

Consejos útiles

- Tenga presente que el gusto puede alterarse por la disminución de la saliva a causa del uso de algunos medicamentos.
- También es importante saber que algunos medicamentos pueden causar la pérdida del gusto o la alteración del sabor, como ciertos antibióticos o fármacos para la artritis.
- La mala higiene de la boca puede ser causante de la alteración del sentido del gusto. En ese sentido, le recomendamos la lectura del próximo apartado: “La salud oral”, donde encontrará respuestas a sus inquietudes y buenas prácticas para el cuidado.
- Las lesiones en la boca pueden ser una de las causas de la pérdida o disminución del gusto. En este caso es importante realizar una consulta médica.
- La pérdida del olfato puede deberse en algunos casos a infecciones, por lo que es importante consultar a un especialista.
- En cualquier caso, frente a la pérdida de gusto y olfato es necesario recurrir a una consulta médica, ya que puede tratarse de un problema que tiene solución, como por ejemplo el cambio de la medicación, si ese fuera el origen.



Recomendaciones para la familia y/o personas de su entorno

- Preguntar a su familiar acerca de posibles alteraciones del gusto y el olfato, ya que, a veces, pueden no ser percibidas.
- Prestar atención a la alimentación habitual, ya que las alteraciones del gusto y el olfato pueden ser a causa de cambios en las comidas.
- Al observar una disminución en la ingesta de comida, indagar sobre los motivos, ya que podría tratarse de un problema relacionado con alteraciones en estos sentidos.

Recomendaciones en pandemia

- Es muy importante prestar atención a la pérdida del gusto y el olfato en forma brusca ya que puede deberse al contagio de COVID-19. Son dos de los síntomas más frecuentes de la enfermedad. ¡En este caso, consulte urgente!
- Para estar alertas a esta posible situación, una buena práctica es oler algún perfume de forma diaria, lo que le permitirá detectar alguna alteración.

Más información en
comunidadpami.org.ar/habitos-saludables



La salud oral

Gozar de salud bucal es importante para mantener una buena calidad de vida a cualquier edad. Debemos revisar nuestra boca periódicamente para detectar cualquier cambio en los dientes, lengua o mucosas.

Los dientes son necesarios para comer, hablar, comunicarnos. Además, constituyen un componente esencial del aspecto personal, la autoestima y la confianza. La pérdida de piezas dentarias es causa de mala nutrición. Las lesiones de lengua y mucosas pueden causar mucho dolor e incomodidad a la hora de comer y de hablar. De la salud bucal dependen también el placer de comer y la adecuada nutrición.

Consejos útiles

- **Tenga en cuenta que debe autoexaminarse diariamente.**
- Concurra anualmente al consultorio odontológico, o en cualquier momento si tiene alguna molestia.
- Si tiene indicación para usar una prótesis, no demore su colocación.
- Si es complicado usar el cepillo por alguna alteración en la movilidad o en las articulaciones, puede consultar para adaptar el mango.
- Lave sus dientes y/o prótesis dental luego de cada comida.
- **¡OJO! La prótesis NO debe lavarse con pasta dental.**
- Siempre limpie la superficie de la lengua con un cepillo suave para no lastimarse.
- Si utiliza prótesis, límpiela diariamente con cepillo ancho y blando y agua o con algún producto limpiador de prótesis recomendado por su especialista.
- Quítese la prótesis diariamente por 15 a 30 minutos.
- Es importante que la prótesis dental quede bien fija a su boca. De otra manera podría causar incomodidad o lesiones en las encías.
- Si observa alguna lesión en la lengua o las encías (gingivitis, aftas), consulte a su médico o médica y/o con su odontólogo u odontóloga.



Recomendaciones para la familia y/o personas de su entorno

- Preguntar acerca de los controles odontológicos.
- Prestar atención a cambios notables en el tipo y cantidad de alimentos.
- Atender también a cambios en la coloración o el aspecto de la boca.

Recomendaciones en pandemia

- Es recomendable el lavado de manos antes y después de tocarse la boca, después de lavarse los dientes y/o las prótesis dentales.
- Los protocolos para las consultas odontológicas son rigurosos con la limpieza de superficies, esterilización de instrumental, tiempo de atención entre pacientes y uso de equipo de protección personal (barbijo, guantes, camisolín, máscara o antiparras).
- Si presenta síntomas de resfrío o gripe, re programe su cita dental y consulte con su médico o médica.

Más información en
comunidadpami.org.ar/habitos-saludables



El tacto y la piel

Con el paso del tiempo la piel de las personas mayores se vuelve más frágil, menos elástica y con menos sensibilidad a los estímulos externos. Estas características facilitan la aparición de lesiones e infecciones, especialmente si el aseo es insuficiente.

Por eso, una de las claves para el cuidado de la piel es la higiene diaria con un jabón neutro y el uso de cremas hidratantes tanto para el cuerpo como para la cara.

Es muy importante que si se expone al sol lo haga en horas tempranas del día y siempre usando protección solar y sombrero.

Tenga en cuenta que con el envejecimiento, la cicatrización se vuelve más lenta, aun con lesiones superficiales.

Consejos útiles

- Es aconsejable tomar un baño diario.
- Use jabón neutro, como el de glicerina.
- Cuando tome un baño, preferentemente elija la ducha y no la bañera, para evitar accidentes.
- Séquese con cuidado y asegurándose de que los pliegues del cuerpo no queden húmedos.
- Es útil el uso de cremas hidratantes y humectantes en la cara y en todo el cuerpo.
- No debe cortar los lunares ni quemarlos con medicamentos. Si cambian de color, de volumen o son dolorosos, consulte con su médico o médica.
- Evite el uso de bolsas de agua caliente que podrían causar un accidente.
- En caso de quemaduras, solicite asistencia profesional. No se automedique.
- Si se expone al sol, hágalo antes de las 10 horas y después de las 16 horas. Use anteojos oscuros, sombrero y protección solar.
- Los días de mucho calor, elija vestimenta suelta, cómoda y de tonos claros.
- El prurito (picazón) puede deberse a muchas causas como diabetes, enfermedades del hígado, alergias, piel seca, etc. Pero, en ocasiones, en las personas mayores aparece también sin una causa precisa.



Recomendaciones para la familia y/o personas de su entorno

- Observar el estado de la piel de su familiar. Si se ve sequedad, reforzar la hidratación (tanto ofreciéndole agua como aplicando cremas).
- Elegir como obsequios cremas hidratantes a base de vitamina A.
- Prestar atención a la integridad de la piel; si se observan lesiones varias o enrojecimientos, indagar sobre eso.
- Realizar una consulta médica si considera necesario.

Recomendaciones en pandemia

- Procure utilizar elementos individuales para la higiene de su piel para evitar cualquier tipo de contagio.
- Utilice una toalla exclusiva para el lavado de su cara. Para las manos y resto del cuerpo utilice otra.
- Lávese las manos con agua y jabón. También puede utilizar soluciones de alcohol en gel de forma frecuente.
- El alcohol, en ocasiones, puede producir irritación de la piel. En ese caso haga una consulta médica.

Más información en
comunidadpami.org.ar/habitos-saludables



El cuidado de los pies

Las personas mayores suelen presentar problemas en los pies que pueden dificultar la realización del ejercicio de caminar e, incluso, otras actividades diarias.

Los problemas más frecuentes son las deformaciones de los dedos de los pies, de las uñas y algunas infecciones que suelen provocar dolor.

Entre las alteraciones más comunes, cabe mencionar el hallux valgus (juanetes en los que el dedo mayor se proyecta sobre los otros), los dedos en martillo y el pie plano (falta de curvatura normal de la planta).

Consejos útiles

- Utilice calzado amplio y cómodo.
- Descarte los zapatos en punta que aprietan los dedos y el taco alto.
- Prefiera calzado con suela antideslizante.
- Las uñas deben cortarse en forma recta.
- Mantenga una higiene adecuada de los pies y luego del baño procure secar bien entre los dedos. La humedad favorece las infecciones.
- Si aparecen dolor o lesiones en la piel, debe hacer una consulta médica.
- La consulta temprana de cualquier dolor o alteración en los pies puede evitar deformaciones a futuro.
- Si sufre de diabetes debe prestar especial atención al cuidado de sus pies. Obsérvelos diariamente, procure mantenerlos hidratados y consulte ante cualquier lesión, por mínima que le parezca.
- De tener alguna alteración es importante consultar con un profesional para que pueda evaluar la situación y realizar el diagnóstico adecuado.
- De ser posible, consulte periódicamente con un podólogo o una podóloga para realizar una buena higiene y cuidado, además de prevenir posibles complicaciones que, de no tratarse debidamente, podrían derivar en lesiones.



Recomendaciones para la familia y/o personas de su entorno

- Preguntar siempre por el estado de los pies de su familiar.
- Si su familiar tiene diabetes, procurar que preste atención frecuentemente a sus pies: la pérdida de sensibilidad de esta zona, muchas veces, hace que las lesiones no sean percibidas por la persona.
- Ayudar a su familiar, si resulta necesario, a sacar turno con un profesional de la podología.
- Si se regala calzado, procurar que sea amplio, cómodo y con poco taco.

Recomendaciones en pandemia

- Procure lavarse las manos antes y después de tocar sus pies.
- Observe que el profesional se lave las manos y mantenga higienizados los elementos que utiliza en la consulta.
- Si presenta algún síntoma (fiebre, tos, dolor de garganta, malestar general o cualquier otro) suspenda su turno con el podólogo o podóloga.

Más información en
comunidadpami.org.ar/habitos-saludables



Fotografía:
Nazareno Chávez y Federico Martín.

3

Las cuatro “ies”

Bernard Isaacs describió en 1975 los “gigantes de la geriatría” para denominar algunas situaciones problemáticas que suelen ser multicausales y que pueden prevenirse y tratarse, por lo que no deben ser subestimadas y, mucho menos, considerarse “normales”. Se las conoce como **las cuatro “ies”**:

- 1. Incompetencia intelectual:** la abordaremos como dificultades de memoria.
- 2. Inmovilidad:** lo abordaremos como problemas de movilidad.
- 3. Inestabilidad y caídas:** hablaremos de mareos e inestabilidad y riesgo de caídas.
- 4. Incontinencia urinaria:** incluiremos problemas de tránsito intestinal y constipación.



Dificultades con la memoria

La pérdida de memoria es una preocupación presente en las personas mayores. Si bien el cerebro es un órgano especialmente sensible y vulnerable, no siempre la aparición de alteraciones cognitivas (disminución o pérdida de la memoria) es un indicador de enfermedad.

La memoria puede verse alterada por diversas causas, como el consumo de algunos medicamentos, el efecto de ciertas patologías y las consecuencias producidas por eventos que modifican la armonía y cotidianidad de la vida.

Es importante que sepa que el envejecimiento "normal" no va acompañado de un deterioro cognitivo.

Consejos útiles

- Mantenga el interés por su casa, su familia, sus amistades, las noticias del día.
- Manténgase físicamente en actividad.
- Incorpore nuevos conocimientos (aprenda idiomas, instrumentos musicales o lo que le interese) y mantenga un hábito de lectura, ya que permite mejorar las capacidades mentales.
- Desarrolle lazos sociales cercanos y continuos con familiares, amistades y personas vecinas: esto fortalece los recursos cognitivos.
- Intente mejorar la calidad del sueño.
- Tenga un proyecto claro que oriente su día a día.
- Participe en las tareas del hogar.
- Realice actividades comunitarias.
- Tenga en cuenta que la edad no es un límite para aprender nuevas habilidades.
- Si los problemas de memoria afectan su vida cotidiana, haga una consulta.
- Tenga un calendario a la vista. Un reloj grande y una agenda pueden ayudar.



Recomendaciones para la familia y/o personas de su entorno

Frente a un estado de confusión o pérdida brusca de la memoria consultar inmediatamente, dado que puede ser la manifestación de un cuadro infeccioso o vascular u otra patología orgánica.

Si la persona tiene un problema de memoria establecido, es recomendable que porte siempre una tarjeta que lo identifique, con dirección y teléfono.

Hablar en forma pausada y tranquila para facilitar la comunicación y responder a las preguntas con claridad y vocabulario sencillo. Hacer una pregunta a la vez.

No enojarse por el hecho de que la persona mayor no entiende.

Cooperar únicamente con aquellas actividades que a la persona mayor le resulten muy difíciles de realizar por sí misma.

Mantener con las y los profesionales una relación abierta que permita expresar sentimientos, aclarar dudas y tomar decisiones futuras conjuntamente con el familiar.

Más información puede descargar la guía “¿Cómo saber si tengo dificultades con la memoria?” de la página <https://comunidad.pami.org.ar/como-saber-si-tengo-dificultades-con-la-memoria/>



La movilidad

La movilidad se define como la posibilidad de desarrollar actividades de la vida diaria de manera independiente. Esto es: poder realizar la higiene personal, preparar la comida, hacer las compras, las tareas del hogar, entre otras.

Es importante saber que las alteraciones en la movilidad pueden estar relacionadas con la ingesta de algunos medicamentos, una nutrición deficiente o dolor, en cuyo caso conviene realizar la consulta médica.

CONSEJOS ÚTILES

Es importante saber que las alteraciones en la movilidad pueden estar causadas por:

- El consumo de algunos medicamentos.
- La presencia de dolor.
- Una mala nutrición.
- Una internación puede empeorar la movilidad; ante esta situación, pregunte si puede movilizarse y, si no hay contraindicación, intente mantenerse activo.
- Tenga en cuenta que las enfermedades cardiovasculares y respiratorias pueden ser causa de alteraciones en la movilidad.
- Preste atención a otros síntomas como falta de aire o palpitaciones y no minimize el cansancio o la menor tolerancia al ejercicio.
- En cualquier caso que sienta alguna alteración en este sentido es necesario realizar una consulta profesional.
- Es clave, de acuerdo con las posibilidades, mantenerse en actividad, para lo cual se pueden realizar ejercicios físicos, caminatas o movimientos en una silla, como levantar y bajar los brazos y piernas de forma segura.



Recomendaciones para la familia y/o personas de su entorno

Observar si su familiar presenta dificultades para desarrollar actividades de la vida diaria.

Procurar ayudar a su familiar con las actividades básicas cotidianas y no realizarlas por él o ella.

Si la causa de la pérdida de la movilidad es el dolor, acompañar a su familiar a la consulta médica.

Promover que la persona mayor se mantenga activa, fomentar las caminatas o los ejercicios en una silla, como mover los brazos y piernas de forma segura.

Recomendaciones en pandemia

El aislamiento obligatorio por COVID-19 ha afectado, principalmente, la movilidad de las personas mayores.

- Pese a las restricciones, recuerde que puede realizar actividades físicas desde su casa. La plataforma Comunidad PAMI (<https://comunidad.pami.org.ar/>) ofrece muchos talleres, como el de yoga o de Tai Chi que se pueden seguir por la computadora.
- Si realiza alguna caminata o sale hacer las compras, no se olvide de desinfectar los productos al llegar a su casa y antes de guardarlos y de lavarse las manos.

Más información en comunidadpami.org.ar/habitos-saludables



Inestabilidad y riesgo de caídas

La inestabilidad de la marcha y las caídas representan un problema muy frecuente y, en el caso de estas últimas, suelen provocar consecuencias que alteran la vida debido a que pueden generar importantes problemas funcionales, sociales, psicológicos y económicos.

Una de las causas más frecuentes que puede ocasionar una caída es el mareo, un síntoma difícil de medir y que puede deberse a múltiples causas, muchas de ellas reversibles.

Una caída constituye un factor de riesgo para nuevos eventos, por lo que no se debe demorar la consulta, ya que requiere de una intervención adecuada para evitar consecuencias irreversibles.

CONSEJOS ÚTILES

- Tenga presente que muchas causas de mareo son reversibles: fármacos, anemia, arritmias, entre otras.
- Revise con su especialista la medicación que ingiere, ya que algunos fármacos pueden estar relacionados con la pérdida del equilibrio.
- Trate de no permanecer mucho tiempo en un lugar cerrado o mal ventilado.
- Antes de levantarse de la cama, permanezca unos segundos sentado y luego comience a caminar.
- No se automedique.
- Si sufre una caída no le reste importancia y haga la consulta médica.
- Utilice ropa y zapatos cómodos con suela de goma y sin taco. Evite que el largo de su ropa sobrepase el nivel de los tobillos.
- Tenga en cuenta que la máscara y el barbijo, si bien son recursos necesarios para prevenir el contagio de Covid-19, pueden ser un obstáculo que altere el normal movimiento de la cabeza y de los ojos. Por eso camine un poco más lento y con más precaución que como lo haría sin estos elementos.
- Evite el encandilamiento: no mire directamente las luces brillantes, por ejemplo, las de los autos al cruzar de noche la calle. Si el ambiente está oscuro y enciende la luz, no la mire directamente.

Ambientes seguros

- No encere los pisos; use alfombras anti-deslizantes en la bañera.
- Las barras de sujeción a los lados del lavabo suelen ser útiles.
- Si tiene escaleras, coloque interruptores de luz al principio y al final de la misma.
- Las barandas en las escaleras deben estar presentes a ambos lados y la altura de los escalones debe ser como máximo de 15 cm.
- Facilite los accesos al baño y a los pasillos.
- A veces puede ser útil agregar barandas en el baño.
- Evite muebles u objetos que obstaculicen el tránsito.
- La altura de la cama no debe superar los 45 cm.
- Las sillas con apoyabrazos son más seguras.
- Procure llevar cerca de su cama los elementos que pueda necesitar durante la noche, como los anteojos.
- Deje encendida una luz nocturna.
- Si suele levantarse durante la noche para ir al baño, considere la posibilidad de utilizar una chata o un papagayo al borde de la cama.
- Si se levanta de noche puede utilizar medias antideslizantes.
- Si utiliza un bastón o andador, déjelo cerca de la cama.
- La altura de los estantes debe ser la adecuada para no tener que agacharse o subirse a un banquito para alcanzar algo.

Más información descargue la guía “¿Cómo saber si tengo dificultades con la memoria?”

Ingresá en comunidad.pami.org.ar



Incontinencia urinaria

La incontinencia urinaria es un problema frecuente por el que muchas personas mayores no consultan. Hay quienes no lo hacen por vergüenza y quienes piensan que es “normal”. Por eso el mensaje más importante es que no es normal y que es necesario consultar, ya que frecuentemente se puede resolver.

Las causas frecuentes son por el uso de algunos fármacos como, medicamentos para dormir, relajantes musculares, diuréticos y antidepresivos; la atrofia o laxitud de los músculos perineales; la falta de agilidad para trasladarse hasta el baño; las infecciones urinarias a repetición; las cirugías; el prolapso uterino; patologías de próstata; las enfermedades neurológicas y cardíacas; y la diabetes.

CONSEJOS ÚTILES

- La incontinencia urinaria no es normal en el envejecimiento, aunque puede ser favorecida por algunos cambios que aparecen a través del tiempo.
- No demore la consulta, si sufre de incontinencia urinaria. No debe avergonzarse.
- Utilice ropa cómoda y fácil de quitar (por ejemplo “velcros” en lugar de botones o cierres).
- Revise con su médica o médico la lista de medicamentos que ingiere.
- Evite el uso de sedantes.
- Pueden ser útiles los ejercicios de los músculos de la pelvis. Consulte con su médica o médico.
- Procure disminuir las barreras ambientales, muebles, cables, alfombras pequeñas que obstaculizan la llegada al baño.
- Deje la luz del baño encendida para facilitar el acceso durante la noche.
- Tenga en cuenta que la actividad física adecuada mejora la movilidad y destreza y esto facilita la llegada al baño.
- Continúe realizando una correcta higiene de la zona genital.
- Distribuya la ingesta de líquidos: tome más en horas de la mañana, si la incontinencia se produce a la noche.
- Evite la ingesta de café, alcohol y mate.
- Establezca una rutina para ir al baño, por ejemplo, cada 3 horas, esto puede disminuir la incontinencia urinaria.
- No demore la consulta.



Recomendaciones para la familia y/o personas de su entorno

- Tener presente que la incontinencia urinaria no es un proceso normal del envejecimiento.
- Favorecer, en lo posible, la consulta médica.
- Establecer y acordar rutinas para ir al baño (por ejemplo, cada tres horas).
- Colaborar en la eliminación de obstáculos como alfombras, cables, muebles en el hogar que dificulten la llegada al baño.
- Tener en cuenta que es perjudicial el uso de pañales y apósitos, excepto con indicación profesional y cuando las demás estrategias han fallado.

Recomendaciones en pandemia

- Si presenta síntomas de infección urinaria, prefiera realizar una consulta médica por videollamada, para disminuir los ingresos a la guardia médica.
- Si necesita, pida ayuda a algún familiar que maneje las tecnologías.
- Lave sus manos frecuentemente antes y después de orinar.

Más información en
comunidadpami.org.ar/habitos-saludables



El tránsito intestinal

La constipación suele ser un problema frecuente y su desenlace tiene una clara influencia en la calidad de vida. La percepción acerca de cuál es la frecuencia normal de evacuación es individual. Sin embargo, es importante aclarar que se considera habitual un ritmo evacuatorio desde tres veces por día hasta tres veces por semana.

El estreñimiento o constipación se caracteriza por la disminución de la frecuencia de eliminación de heces.

CONSEJOS ÚTILES

- Sepa que algunos medicamentos pueden alterar el tránsito intestinal.
- Evite en lo posible el sedentarismo o la falta de actividad física regular.
- Consuma alimentos ricos en fibra, como verduras (zanahoria, acelga), frutas (ciruelas, peras, cítricos), cereales (avena, quinoa) y legumbres (lentejas), entre otras.
- Aumente la ingesta diaria de líquido (no azucarado) a 2000 - 2500 ml por día (2 litros a 2 litros y medio).
- No se automedique, evite el uso de laxantes sin indicación médica.
- Solicite a su médica o médico una revisión de los medicamentos que causan estreñimiento como opiáceos, antidepresivos, hierro, etc.
- Establezca una rutina diaria para ir al baño, por ejemplo, 20 minutos luego de cada comida.
- Preserve la intimidad y comodidad en el baño.
- Adopte rutinas regulares de ejercicio físico y movilidad.
- Consulte a su médica y médico ante la presencia de los siguientes síntomas asociados a la constipación: dolor abdominal, sangrado rectal, pérdida de peso, vómitos.



Recomendaciones para la familia y/o personas de su entorno

- Consultar a su familiar acerca de su ritmo evacuatorio.
- No minimizar la aparición de constipación o el cambio de ritmo.
- Promover la consulta médica.
- No favorecer la automedicación.

Recomendaciones en pandemia

- Estar más tiempo en casa puede mejorar la calidad de los alimentos que cocina.
- Establezca una rutina para realizar las compras de alimentos.
- Consulte cuáles son los alimentos con más fibra.
- Recuerde incrementar la ingesta de agua.
- Recuerde mantener el movimiento o rutina de ejercicios aun dentro de casa o por zoom.

Más información en
comunidadpami.org.ar/habitos-saludables



Fotografía:
Nazareno Chávez y Federico Martín.

4

Cuidarse más

Las personas mayores son el grupo poblacional que consume más medicamentos y que puede sufrir más efectos adversos graves, incluso ser motivo de internación y complicaciones en cascada. Por eso, desde PAMI implementamos el programa “Uso racional de medicamentos”, para reducir los riesgos.

Otro de los problemas frecuentes es la hipertensión arterial, la diabetes y el colesterol elevado, todas patologías que necesitan estar controladas.



Uso racional de medicamentos

Según los datos de la OMS el 40% de las personas mayores consumen más de 4 drogas y el 35% de ellas presenta efectos adversos.

Por esa razón, PAMI implementó el programa Uso Racional de Medicamentos, que tiene por objetivo intervenir en los diferentes niveles de atención para reducir los riesgos del uso indebido de los fármacos.

La medida forma parte del plan Medicamentos Gratis, que comenzó a funcionar en marzo de 2020 y beneficia a 2.630.000 personas afiliadas. Se trata de una estrategia sanitaria que permite garantizar el derecho de acceso a la salud.

CONSEJOS ÚTILES

- No se automedique, ni tome algo sugerido por otras personas.
- Procure que los medicamentos estén etiquetados correctamente.
- Escriba en la caja la dosis y horario en que debe tomarlo.
- Revise la fecha de vencimiento.
- No modifique la dosis por su cuenta.
- Acuda siempre a la consulta con la lista completa de medicamentos que ingiere, para que su médica o médico pueda decirle cuál debe suspender, modificar o mantener.
- Sepa que no todos los medicamentos se toman de por vida.
- Recuerde que todos los medicamentos pueden tener efectos indeseables.
- Los efectos indeseables aumentan cuantos más medicamentos se toman.
- Las dosis únicas (aquellos medicamentos que se toman una vez por día) facilitan el cumplimiento del tratamiento.
- Las vitaminas, hierbas, minerales y los de venta libre también se consideran medicamentos.
- Si tiene dificultad para recordar cómo debe tomar los medicamentos pida ayuda.
- Solicite a su médica o médico que le dé por escrito con letra grande las indicaciones de cómo y hasta cuándo lo tiene que tomar.



Recomendaciones para la familia y/o personas de su entorno

- Conversar con su familiar acerca de la rutina de controles de salud y de su plan de tratamiento con fármacos.
- Recordar que no se automedique.
- Si pide ayuda, colaborar para ordenar la medicación que toma.
- En el caso que su familiar fuera internado en un centro de salud, siempre solicitar a las y los profesionales que le den las indicaciones por escrito.

Recomendaciones en pandemia

- A pesar del aislamiento no demore la consulta con un profesional de la salud, si lo necesita.
- No se automedique.
- Controle su medicación.
- Ordene su medicación.
- Promueva la consulta al menos en forma virtual.
- Pregunte siempre sus dudas.

Más información en
comunidadpami.org.ar/habitos-saludables



Hipertensión arterial, diabetes y problemas de colesterol

La hipertensión arterial (presión alta), la diabetes (aumento del azúcar en la sangre) y los problemas de colesterol pueden dañar las arterias en forma silenciosa. El mal control de estas enfermedades puede causar daño en el corazón, los riñones, el cerebro y los ojos.

Tenga presente que factores como el tabaquismo, el sedentarismo (no realizar actividad física), la obesidad y la mala alimentación hacen que el riesgo sea mayor.

CONSEJOS ÚTILES

- Camine por lo menos 20 cuadras por día al mismo ritmo o realice una actividad física de acuerdo a su capacidad de resistencia; evite el sedentarismo, siempre y cuando no tenga contraindicación médica.
- Controle regularmente su glucemia (azúcar en la sangre) y su colesterol, ya que ambos influyen en forma silenciosa sobre las arterias y el músculo cardíaco.
- Restrinja el consumo de sal.
- Evite la ingesta de grasas en exceso.
- Evite la ingesta de azúcar en exceso.
- Disminuya la ingesta de alimentos fritos, reemplazándolos por comidas preparadas al horno, al asador, al vapor o al agua.
- Controle su presión arterial en cada consulta con su médica o médico.
- Evite el consumo excesivo de alcohol, pues perjudica su sistema arterial en forma directa, igual que el hábito de fumar.
- Controle su peso corporal, ya que la obesidad es un factor de riesgo cardiovascular.



Recomendaciones para la familia y/o personas de su entorno

- Es importante organizar ejercicios como caminatas regulares junto a su familiar.
- Compartir alimentos saludables es una forma de apoyar estos buenos hábitos.
- Compartir recetas que puedan realizarse sin azúcar o con poca sal. Se puede comer rico y saludable.
- Promover la consulta profesional para el control de estas enfermedades crónicas.

Recomendaciones en pandemia

- Mantenga una rutina de ejercicios.
- Utilice tablets, computadoras, celulares para ver videos de ejercicios físicos, como los de la plataforma de Comunidad PAMI.
- Controle su alimentación, sobre todo en estos momentos en que es necesario quedarse más tiempo en casa.
- Evite el sedentarismo. Recuerde que hacer algo de ejercicios es mejor que nada.

Más información en
comunidadpami.org.ar/habitos-saludables



Fotografía:
Nazareno Chávez y Federico Martín.



5

La edad no es un límite

Envejecer no supone ningún límite: ni para aprender algo nuevo ni para amar ni para comenzar con un proyecto, como el de cuidarse más.

Desde PAMI queremos acompañar a nuestras personas afiliadas para que sean protagonistas de su propio cuidado. Comer mejor, realizar una actividad física acorde con las posibilidades, hacer los controles médicos anuales e inscribirse en un curso está al alcance de todas y todos.

El momento es ahora. Mantener una vejez plena y saludable es nuestra propuesta.



Cómo mantener una vejez saludable

La OMS declaró el Decenio del Envejecimiento Saludable 2020-2030 que permitirá durante una década aunar esfuerzos entre los gobiernos, la sociedad civil, los organismos internacionales, los equipos de salud, las instituciones académicas, la sociedad civil, los medios de comunicación y el sector privado para mejorar las vidas de las personas mayores, sus familias y las comunidades en las que viven.

Consejos útiles

Hay tres aspectos a tener en cuenta para lograr un envejecimiento saludable:

- **La capacidad funcional** comprende las capacidades que permiten a una persona ser y hacer lo que es importante para ella. Hay cinco dominios clave de la capacidad funcional, que los factores ambientales pueden ampliar (o restringir). Estas capacidades son: satisfacer las necesidades básicas; aprender, crecer y tomar decisiones; tener movilidad; establecer y mantener relaciones, y contribuir a la sociedad. La capacidad funcional se compone de la capacidad intrínseca de la persona, las características del entorno que afectan esa capacidad y las interacciones entre la persona y ese entorno.

- **La capacidad intrínseca** es la combinación de todas las capacidades físicas y mentales de una persona e incluye su capacidad de caminar, pensar, ver, oír y recordar. Distintos factores influyen sobre la capacidad intrínseca como la presencia de enfermedades, los traumatismos y los cambios relacionados con la edad.

- **El entorno** comprende el hogar, la comunidad y la sociedad en general. Tener la posibilidad de vivir en entornos que apoyan y mantienen la capacidad intrínseca y la capacidad funcional es fundamental para el envejecimiento saludable.

Las propuestas de PAMI

Para promover el envejecimiento saludable, PAMI ha puesto en marcha el Programa de Prevención de Hipertensión Arterial, Diabetes, Dislipemias y otros trastornos metabóli-

cos, y Alzheimer (HADDOTMA), a través del cual se desarrollan actividades terapéuticas colectivas e individuales en los centros de jubilados y jubiladas y efectos comunitarios como clubes, sociedad de fomento y parroquias.

El programa consiste en actividades de estimulación del movimiento, estimulación cognitiva, masoterapia, reiki, shiatsu, reflexología, y actividades recreativas entre otras.

También está en marcha el Programa Tomando el Control de Tu Salud en convenio con la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en el que se realizan talleres comunitarios sobre estilos de vida saludables, promoviendo que las personas mayores sean las protagonistas de su cuidado.

Considerando que la salud no es solo la ausencia de enfermedad, sino un estado de completo bienestar físico, mental y social, se implementa el programa UPAMI, que permite que las personas mayores accedan a las universidades públicas y realicen cursos de formación en diferentes temáticas (historia, computación, inglés, artes plásticas, etc.), dictados por docentes universitarios.

De esta manera, las personas mayores no solo adquieren un conocimiento específico sobre una temática determinada, sino que mejoran las redes de apoyo social, imprescindibles para combatir la soledad y el aislamiento. Por la pandemia, estas actividades se realizan de manera virtual, a través de la plataforma Comunidad PAMI (<https://comunidad.pami.org.ar/>).

Para mayor información le solicitamos que se contacte con la **Agencia o la UGL de su localidad.**

Vivir mejor



La salud es lo primero

- Si tiene algún problema, acuda a la consulta médica; si no lo tiene, contrólese periódicamente.
- No se automedique.
- Si tiene problemas de visión o audición, no demore la consulta.
- Consulte si tiene sobrepeso o bajo peso. • Pregunte al profesional acerca de sus molestias o malestares y coménteles sus intereses para pensar juntos actividades para sentirse mejor.
- Solicite al profesional médico que le escriba sus recomendaciones sobre actividades para cuidar su salud y acompañar su tratamiento.



Cuidado del cuerpo

- Ante eventos sociales, como una pandemia, usted puede igualmente mantener una vida saludable.
- Evite hábitos perjudiciales como beber en exceso o fumar.
- Mantenga una dieta variada y equilibrada.
- Practique actividad física de manera regular: caminatas, natación, baile, tai chi.
- Realice actividades de autocuidado, que pueden ayudarle a reconocer posibles dificultades.
- Manéjese con cuidado, tanto en el hogar como en la calle, para no sufrir accidentes.
- Preste atención a su higiene personal: verse bien hará que se sienta mejor.



Ejercitando la memoria

- Si observa problemas de memoria en el desarrollo de sus actividades, haga una consulta profesional.
- Organice sus actividades semanales, diferenciando sus rutinas de cada día.
- Los ejercicios intelectuales, como comentar noticias o películas, o hacer crucigramas, son beneficiosos.
- Realice actividades que impliquen movimiento, que resulta fundamental para nuestra memoria.
- Desarrolle actividades con familiares y amistades para favorecer la contención y fortalecer los recursos cognitivos.



Amor, amistades y disfrute

- No se aísle en su hogar. De ser posible, reúnanse con su familia o seres queridos
- Ocupe su tiempo con alguna actividad de su interés.
- Anímese a actuar con personas de todas las edades.
- Participe en espacios como centros de jubilados y jubiladas o clubes. El intercambio con otras personas mejorará su estado de ánimo y le permitirá brindar experiencia y conocimientos.
- Ríase mucho.
- Disfrute del amor de su familia, sus amistades y su pareja.
- Recuerde que nunca es tarde para enamorarse.
- Juegue con las personas de su entorno.
- Si siente deseos de hacer algo diferente, hágalo.
- La edad no es un límite para aprender nuevas habilidades: puede comenzar en cualquier momento del año y para muchas propuestas no necesitará conocimientos previos.
- Mire al futuro, viva el presente íntegramente y recuerde el pasado con la complacencia de la experiencia adquirida.





Buen vivir

Guía de buenas prácticas para
el autocuidado de la salud de
las personas mayores

