Guía formativa para la promoción de la Salud Integral en Personas Mayores

¡Actívate!

COMUNIDAD VALENCIANA - ASOCIACIIN COLUMBARES

Edita:
Asociación Columbares
www.columbares.org

Redacción de contenidos:
Carmen María Navarro Muñoz. Licenciada en Psicología.
Eva María Gómez Núñez. Graduada en Nutrición Humana y Dietética.
María José Illán Meseguer. Graduada en Enfermería y especialista en Enfermería Obstétrico-Ginecológica.

Coordinación de la publicación:
Ouafa Kyali Bouaouda.
Correo: wafa@columbares.org

Contacto:
C/ Pintor Agrasot, 81 03300 Orihuela (Alicante)
Teléfono: 865 600 109
Correo: salud.valencia@columbares.org
Facebook: Programas de Salud Valencia – Asociación Columbares

Financia:
Generalitat Valenciana. Vicepresidencia y Consellería de Igualdad y Políticas Inclusivas.
Por Solidaridad. Otros Fines de Interés Social.

Diseño y maquetación:
Tete López - Estudio Gráfico Tete López.
Impresión:
NEXTCOLOR, S.L.
Depósito Legal: MU-222-2021
Impreso en papel sostenible de cultivo certificado.

2ª edición. Asociación Columbares ©2021.
Se autoriza su reproducción, siempre que se cite el título, la autoría y la editorial, y no sea con fines lucrativos.

Esta guía se ha elaborado desde "Actívate. Promoción de la salud integral en personas mayores - La Salud en el Siglo XXI".
Un proyecto de Asociación Columbares en colaboración de la Vicepresidencia y Consellería de Igualdad y Políticas Inclusivas de la Generalitat Valenciana.

La Guía formativa para la promoción de la salud integral en personas mayores que presentamos es una de las herramientas elaboradas desde "**Actívate: programa para la promoción de la salud integral en personas mayores**".

El objetivo principal de esta Guía es el fomento de un envejecimiento activo y saludable mediante la formación en materias relacionadas con la salud física, nutricional y psicosocial. A través de cada uno de los apartados presentados se trabajará la creación de hábitos saludables, la prevención de patologías y dependencia, así como el fomento del bienestar y desarrollo personal, con la finalidad de mejorar la calidad de vida de nuestras personas mayores.

"**Actívate: programa para la promoción de la salud integral en personas mayores**" se lleva a cabo a través de la realización de acciones específicas como son esta guía y otras actividades como talleres telemáticos, vídeos, recursos informáticos y contenidos online. Estas acciones se complementan con acciones de atención individualizadas.

La Asociación Columbares, desde su compromiso por mejorar el contexto social de las personas, realiza también actividades formativas, en las que pueden participar profesionales y personas voluntarias del tercer sector, con la finalidad de ampliar la red de recursos disponibles en pos de mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

Damos las gracias a la financiación y colaboración de la Vicepresidencia y Consellería de Igualdad y Políticas Inclusivas de la Generalitat Valenciana, la cual ha respaldado nuestra labor y la propuesta que ha hecho posible esta guía, junto con el resto de actuaciones que realizamos a través del presente proyecto para mejorar la calidad de vida de las personas que residen en la Comunidad Valenciana.

El equipo técnico del proyecto "Actívate: programa para la promoción de la salud integral en personas mayores"

Índice

FORMACIÓN EN SALUD

1. NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN EN LA TERCERA EDAD
1. ¿Qué es la salud y qué lugar ocupa la nutrición? Pag. 7
2. Bases para una alimentación equilibrada. Pag. 8
3. ¿Cuántas veces tengo que comer cada tipo de alimento? Pag. 10
4. Ejemplos de tomas saludables. Pag. 12

2. VIVIR CON SALUD: CONTROLANDO LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS
1. La salud y las enfermedades crónicas. Pag. 17
2. Hipertensión arterial. Pag. 17
3. Diabetes tipo 2. Pag. 19
4. Enfermedades respiratorias. Pag. 20
5. Prevención. Pag. 21

3. INTELIGENCIA EMOCIONAL
1. ¿Qué son las emociones? Pag. 23
2. Las emociones básicas. Pag. 24
3. Las emociones secundarias. Pag. 25
4. La Inteligencia Emocional. Pag. 27

4. CONTROL DE DIFERENTES PATOLOGÍAS A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN
1. Patologías y alimentación. Pag. 29
2. Disminución de la estatura. Pag. 30
3. Disminución de la masa muscular. Sarcopenia. Pag. 31
4. Aumento de la grasa visceral y obesidad. Pag. 32

5. SUELO PÉLVICO: PREVENCIÓN Y CONOCIMIENTO DE PATOLOGÍAS
1. ¿Qué es el suelo pélvico? Pag. 35
2. ¿Qué puedo hacer por mi suelo pélvico? Pag. 36
3. Ejercicios de Kegel. Pag. 36

6. HABILIDADES SOCIALES Y COMUNICACIÓN ASERTIVA
1. ¿Qué son las habilidades sociales? Pag. 39
2. Estilos comunicativos. Pag. 42
3. Asertividad. Pag. 43
4. Trucos para una buena comunicación. Pag. 44

APLICACIONES PRÁCTICAS

1. LECTURA DE ETIQUETADO Y LISTA DE LA COMPRA
1. ¿Cómo leer una etiqueta? Pag. 46
2. ¿Cómo hago la compra? Pag. 47
3. ¿Cómo ahorrar en la compra? Pag. 48

2. EJERCICIO FÍSICO PARA MAYORES
1. Beneficios de la actividad física. Pag. 49
2. Tipos de ejercicios. Pag. 49
3. Ejemplos de ejercicios. Pag. 50

3. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y CONTROL DE LA ANSIEDAD
1. Envejecimiento y ansiedad. Pag. 54
2. Beneficios de la relajación. Pag. 54
3. Técnicas y herramientas de relajación. Pag. 56

BIBLIOGRAFÍA Pag. 62

1. Nutrición y alimentación en la tercera edad

1. ¿QUÉ ES LA SALUD Y QUÉ LUGAR OCUPA LA NUTRICIÓN?

La salud no es solamente la ausencia de enfermedad sino también es el bienestar físico, mental y social. Esto en la Tercera Edad se traduce como una ausencia de enfermedad pero también significa tener un nivel funcional óptimo que nos permita hacer labores diarias como vestirnos, calzarnos, ducharnos… Además de un sistema de apoyo social (amigos, familiares, profesionales de la salud…).

Ningún alimento tiene la clave de la salud ni es la "*panacea*". **Para tener una buena salud es necesario alimentarse correctamente**. Esto es combinar diferentes alimentos con el fin de tener todos los macronutrientes (grasas, hidratos de carbono y proteínas) y todos los micronutrientes (vitaminas y minerales).

Para obtener todos los nutrientes necesarios, debemos:

- Tener una **dieta variada**, ya que cuanto más variada sea, más alimentos entran en ella y más variedad de nutrientes tendremos. Hay que intentar alejarse de la monotonía, ya que por mucho que nos guste un tipo de alimentación o platos, estos pueden no cubrir todos nuestros requerimientos.
- Además, debemos de realizar un **buen reparto de las tomas**, ya que es necesario realizar de **4 a 6 comidas diarias** con las cuales equilibremos todo lo que tomamos y evitar picos o bajadas de insulina que puedan perjudicar a nuestro organismo.
- En relación con el punto anterior, las comidas deben de tener unas **cantidades adecuadas**, ya que, si todo se concentra en un par de tomas, puede ser que cuando se realicen estas tomas estemos ingiriendo más cantidad de la que debemos tomar y no calculemos bien nuestros requerimientos. Normalmente cuando llegamos con mucha hambre a la comida consumimos más cantidad, más grasas y más hidratos de carbono y menos frutas y verduras, llevando así una dieta poco equilibrada.
- Es necesario **hidratarse** correctamente a través del agua y también de productos con alto porcentaje de agua como frutas y verduras. Esto hará que tengamos un mejor tránsito intestinal, un mejor funcionamiento de nuestras células y por lo tanto un menor número de patologías o problemas debidos a la deshidratación.
- Deben de conocerse las bases de una **alimentación equilibrada**, con el fin de derribar mitos y poder tener elecciones de alimentos más saludables.

VÍDEO Enlaces:

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/Materiales_EstilosdeVidaSaludable.htm

https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/mapaWebGrupos.do?grupo=Personas%20Mayores

2. BASES DE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

La **primera base** que recalcar es que nuestra alimentación diaria y nuestro plato tengan en su mayoría **frutas y verduras**, en la base de la pirámide alimentaria actual se encuentran las frutas y verduras. Los mitos en cuanto a fruta y verdura son numerosos, como que *sólo se pueden tomar tres piezas de frutas, que la fruta engorda*... todo esto no es cierto, la fruta y la verdura poseen mucha agua, vitaminas y minerales por lo que alimentarse de estos productos es beneficioso, tanto por su **aporte nutricional como por su bajo contenido calórico** (debido al alto contenido de agua y de fibra que hace que sea un buen alimento para la bajada de peso y mejora de patologías).

En el **segundo estrato** nos encontramos los **alimentos integrales**, en este grupo encontramos todos los granos integrales (trigo, centeno, cebada, maíz, arroz, quinua, lino...), las pastas y panes integrales, también se encuentran las **legumbres** que comparten estrato entre este y el de arriba que es el de las proteínas.

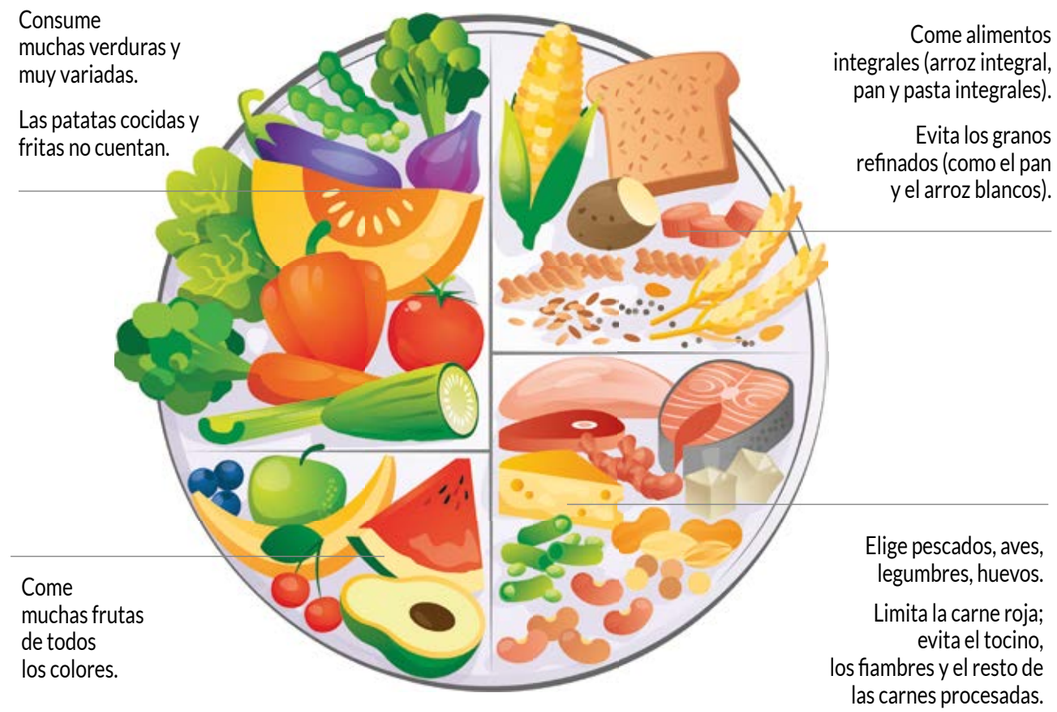
En el **estrato tercero** encontramos las **proteínas**. Nos referimos a proteínas a aquellos alimentos que contienen aminoácidos, dícese de **carnes**, **pescados**, **huevos**, **lácteos** y **leguminosas**. Las leguminosas son las únicas proteínas de carácter vegetal, esto quiere decir que nos aportan aminoácidos, pero sin los perjuicios de otros alimentos como grasas saturadas o colesterol. Las legumbres por sí solas son muy pocas las que tienen los aminoácidos esenciales completos, por ello hay que combinarlas con los cereales integrales para crear esos aminoácidos completos (un ejemplo de plato con proteína vegetal completa sería las lentejas con arroz).

Por último, **en la cúspide** encontramos el **aceite de oliva virgen extra** que es el producto que define la *Dieta Mediterránea*. La **Dieta Mediterránea** ha sido envidiada durante muchos años debido a sus características cardiosaludables. Esta dieta está caracterizada por un alto consumo de vegetales y frutas, leguminosas, pescado y bajo en carnes rojas, todo ello aderezado con aceite de oliva. En los últimos años la Dieta Mediterránea está en decadencia debido al alto consumo de productos industriales y ultraprocesados, además del alto contenido en azúcares refinados y grasas TRANS.

La **sal** y el **azúcar** deberían de reducirse al máximo ya que están relacionadas con patologías como hipertensión y diabetes. La sal se puede consumir un mínimo, pero siempre que se pueda que sea **sal yodada** (para tener el aporte de yodo necesario para funcionar de forma ideal nuestro tiroides y otros órganos y tejidos). La sal da ciertas características organolépticas a los alimentos y platos que pueden ser sustituidas por condimentos como: el curry, el laurel, el tomillo... que mejoraran la calidad organoléptica, pero sin el consumo abusivo de sal.

Pero, ahora bien, **¿cómo realizo mi comida?** Pues la comida debe de ser con una repartición como la del plato. Esto significa que nuestra toma en un plato debe de llevar la mitad en frutas y verduras, un cuarto de cereales integrales y otro cuarto de proteína saludable (sobre todo que sean pescados y leguminosas), todo esto acompañado de agua y aceite de oliva virgen extra.

MI PLATO **SALUDABLE**



Utiliza aceites saludables (como el de oliva) para cocinar, en ensaladas o en la mesa.

Limita la mantequilla. Evita las grasas TRANS.

Bebe agua, café o té (con muy poca o nada de azúcar).

Limita la leche/lácteos (1-2 raciones/día)

y el zumo (1 vaso pequeño al día)

3. ¿CUÁNTAS VECES TENGO QUE COMER DE CADA TIPO DE ALIMENTOS?

Alimentación

Ocasionalmente
Hay productos que solo deberían tomarse de forma ocasional, como bollos, dulces, refrescos, "chuches", patatas fritas y similares.

Varias veces a la semana
Pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, frutos secos; son alimentos importantes y pueden combinarse con otros, debiendo consumirse varias veces a la semana, aunque no todos los días.

A diario
Alimentos como las frutas, verduras y hortalizas, cereales, productos lácteos, pan integral y aceite de oliva, deben ser la base de la dieta y consumirse a diario. También el arroz y la pasta, siempre que sean integrales pueden alternarse.

Actividad física

Ocasionalmente
Dedicar poco tiempo a actividades sedentarias como ver la televisión, jugar con videojuegos o utilizar el ordenador

Varias veces a la semana
Practicar varias veces a la semana algún deporte o ejercicio físico como gimnasia, natación, tenis, atletismo o a los deportes de equipo.

A diario
Realizar todos los días durante al menos 30 minutos alguna actividad física moderada como caminar, ir al trabajo o al colegio andando, sacar a pasear al perro o subir las escaleras a pie en vez de utilizar el ascensor.

Agua
El agua es fundamental en la nutrición, y deben beberse al menos entre 1 y 2 litros diarios de agua.

estrategia naos
¡come sano y muévete!

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/material_didactico_familias.htm

La **pirámide Naos** nos indica que alimentos tienen que ser consumidos diariamente, varias veces por semana y ocasionalmente. Entre los alimentos de **consumo diario** se encuentran:

- **FRUTAS.** Se deben consumir al menos **3 piezas** o más diarias lo más variadas posibles, siempre fresca, entera y de temporada.
- **VEGETALES Y HORTALIZAS.** El consumo diario debe de ser de al menos **2 a 3 tazas diarias**. Al igual que las frutas siempre que sean variadas y de formas de cocinado distintas, es decir, en ensalada, cocidas, a la plancha, al microondas, en puré, en sopa…
- **PRODUCTOS LÁCTEOS.** El consumo de lácteos diarios debe de ser de **1 a 2 al día** de productos como la leche, el yogur o el queso. En ocasiones existen intolerancias o alergias a estos alimentos, y puede ser que por motivos de ética o gustos no nos guste consumirlos. Estos productos pueden ser sustituidos por fuentes de calcio como son legumbres y frutos secos y por alimentos ricos en vitamina D, como son grasas saludables (aceite de oliva, aguacate, frutos secos) y también la exposición al sol, por la que nuestro organismo puede sintetizar esta vitamina.
- **ALIMENTOS PROVENIENTES DE CEREALES Y FÉCULAS** (PATATAS Y BONIATO). Se deben consumir de **4 a 6 raciones diarias**, siempre que se puedan que sean 100% integrales ya que obtendremos más vitaminas y minerales de ellos. La ración de cereales integrales como pastas, arroz, quínoa o cuscús es de 70 gramos en crudo aproximadamente, mientras que el pan y cereales integrales de desayuno debe ser de 30 gramos, en el caso de patatas y boniato la ración es una unidad mediana de unos 150 a 200 gramos, siempre que se pueda las patatas deben consumirse con piel y evitar formas de cocinado con muchas grasas como las frituras. Las harinas integrales también forman parte de este grupo y se pueden consumir por ración unos 30 a 40 gramos en seco, como para hacer bases de pizzas, panes o bollería casera (de forma ocasional y con sustitutivos del azúcar).
- **ACEITE.** Siempre que se pueda priorizar el *Aceite de Oliva Virgen Extra* para la preparación de cualquier plato. Se pueden consumir de **3 a 6 raciones diarias**, la ración del aceite es una cucharada sopera que son 10 gramos. Evitar en la medida de lo posible mantequilla, margarina y grasas TRANS que se encuentran sobre todo en productos de bollería industrial y ultraprocesados como platos preparados.
- **AGUA.** Se debe consumir entre **1 y 2 litros diarios de agua**, evitando acompañar las comidas con bebidas gaseosas, azucaradas o zumos. El consumo de agua aumenta en ocasiones especiales como deportistas, embarazadas o lactantes.

Entre los alimentos que se deben de consumir **varias veces a la semana** se encuentran:

- **PESCADOS BLANCOS Y AZULES.** Se deben consumir entre **3 y 4 raciones semanales** de este alimento, siempre al menos que una de estas raciones sea de pescado azul, ya que este nos proporciona grasas saludables como el omega 3 y la vitamina D. La ración de este alimento va desde los 70 a 120 gramos y se medirá a través de la palma de nuestra mano. También es muy importante **tener cuidado con aquellos pescados que tienen alto contenido en mercurio como son el atún, el tiburón o el emperador**.
- **LEGUMBRES.** Se deben consumir al menos entre **2 a 4 veces por semana**. En el caso de las dietas veganas el aporte de la proteína viene de las legumbres, por lo que su consumo debe de ser diario y para obtener una proteína de la misma calidad que la proteína animal, es decir con todos los aminoácidos, debe de combinarse con cereales integrales.

- **HUEVOS.** Aunque no tienen muy buena "*fama*", **se pueden comer hasta 7 yemas a la semana**, ya que se ha comprobado que el consumo de estos no aumenta el colesterol como se creía hace unas décadas.
- **CARNES.** Las raciones de esta van a depender del resto de proteínas que se consuma. Una ración de carne va desde los 60 a 90 gramos. Siempre que se pueda se debe **priorizar la carne blanca** frente la roja. Los embutidos siempre que se puedan evitarlos o consumirlos muy ocasionalmente.
- **FRUTOS SECOS.** Se pueden consumir de **3 a 7 raciones** a la semana, la ración ideal sería un puñado de unos 20 gramos.

4. EJEMPLOS DE TOMAS SALUDABLES

El **desayuno** es junto con la comida y la cena una de las tomas principales del día, esta toma debe de aportar el 20% de la energía y nutrientes de nuestro día. Para que el aporte de energía sea equilibrado la toma del desayuno debe de estar compuesta por:

1. **Hidrato de carbono.** Los principales alimentos que aportan este macronutriente son los cereales y féculas, aunque también las frutas aportan parte de este. Este macronutriente es la principal fuente de energía en nuestro organismo.
2. **Proteínas.** La proteína proviene de alimentos de origen animal, como son lácteos, carnes, pescados, huevos, y alimentos de origen vegetal como las leguminosas. Este nutriente nos ayuda a formar los músculos y ayuda al crecimiento y desarrollo del organismo.
3. **Verduras y frutas.** Estos alimentos deben de ser los principales en cualquier toma ya que aportan los minerales y vitaminas para que todo funcione correctamente en el organismo.

EJEMPLOS DE DESAYUNOS SALUDABLES

MENÚ 1
Tostada con tomate
Té / Café con Leche
Mandarina

MENÚ 2
Tostada con queso fresco
Zumo

MENÚ 3
Yogur con fresas, arándanos,
kiwi y cereales integrales

En el **primer menú de desayuno** tendríamos el hidrato de carbono a través de la tostada en pan integral, la verdura en el tomate, la fruta en la mandarina y el lácteo (proteína) en el café/té con leche.

En el **segundo menú** nuestro hidrato de carbono sería la tostada con pan integral, el queso sería la proteína/lácteo, y el zumo que sería nuestra fruta/verdura.

En el caso del **menú tres** pues tendríamos un lácteo/proteína que sería el yogur, nuestras frutas/verduras serían las fresas, arándanos y kiwi y el hidrato de carbono serían unos cereales integrales.

La **comida**, por otra parte, debe de aportar entorno a un 35% de la energía diaria, es la toma que más energía nos va a aportar a lo largo del día. Para que la energía sea equilibrada como en el desayuno debe de estar compuesta por:

1. **Hidrato de carbono.** Para dar la energía como hemos comentado anteriormente.
2. **Proteínas.** Para el desarrollo del organismo.
3. **Verduras y frutas.** Para obtener las vitaminas y minerales para que todo funcione correctamente.
4. **Grasas.** Los alimentos anteriores deben de estar aderezados con grasas saludables que aporten energía y también una función estructural y de vitaminas muy importantes como la vitamina D.

EJEMPLOS DE COMIDAS SALUDABLES

MENÚ 1
Ensalada
Paella y Sandía

MENÚ 2
Lentejas,
Pan y Caqui

MENÚ 3
Tomate partido, Guisado
y Manzana

En el caso de las comidas sería igual que los menús de desayuno. En el **menú uno** tendríamos las verduras a través de la ensalada y también de las verduras de la paella, por otro lado, tendríamos el cereal con el arroz (que debería ser un cuarto del plato) y la proteína que sería la carne, el pescado o el marisco, dependiendo de lo que nos guste. Por último, de postre tomaríamos la fruta a través de la sandía .

En el **menú dos** tendríamos unas lentejas que serían la parte proteica, con unas verduras que serían pues judías verdes, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento… acompañadas de patata y pan que serían los hidratos de carbono y hacen que la proteína sea completa (es decir, con todos los aminoácidos) por lo que no necesitaríamos carne. Y de postre tendríamos un caqui para tener nuestra fruta.

En el caso del **menú tres** tendríamos unas verduras a través de la ensalada de tomate y cebolla, pero también en el guisado con la zanahoria, judía verde, tomate, alcachofa… El hidrato de carbono estaría en la patata y la proteína en las costillas del guisado (o cualquier otra carne que se utilice). La manzana sería la fruta y el postre.

La toma final del día, **la cena**, debe de aportar entorno a un 25% de la energía diaria, ya que a partir de esta toma nuestro cuerpo realizará un ayuno durante el sueño. Por ello esta toma también es importante y aunque tiene una energía menor que la comida, debe de ser también equilibrada componiéndose de:

1. **Hidrato de carbono.** Para dar la energía.
2. **Proteínas.** Para el desarrollo y formación del organismo.
3. **Verduras y frutas.** Para obtener las vitaminas y minerales para que todo funcione correctamente.
4. **Grasas.** Para aportar energía, pero también es estructural y tiene vitaminas indispensables como la vitamina D.

EJEMPLOS DE CENAS SALUDABLES

MENÚ 1
Hervido, Pechuga a la planca
y Pera

MENÚ 2
Crema de Verduras, Tortilla a la francesa
y Naranja

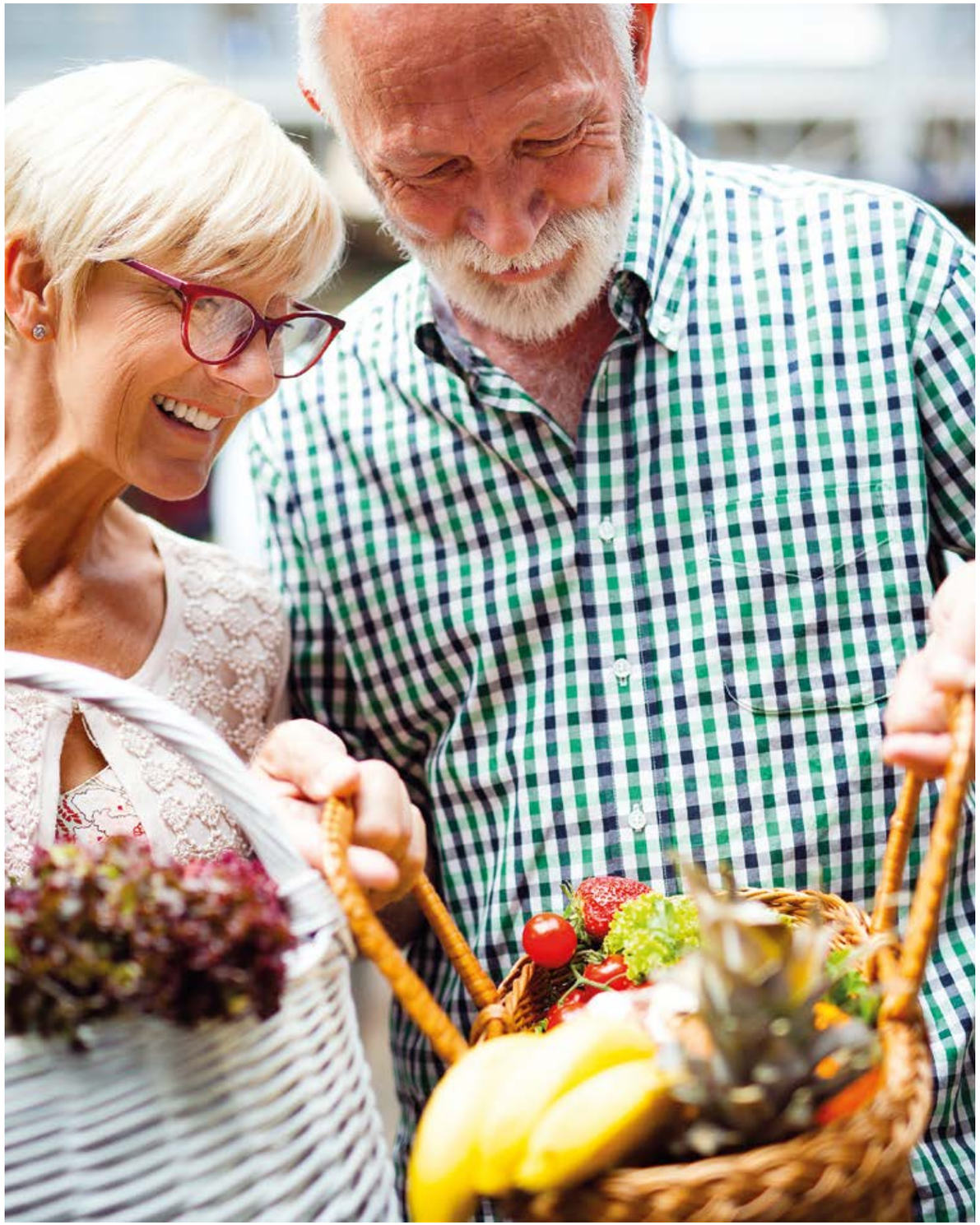
MENÚ 3
Guiso de Pescado, Pan y Plátano

Las cenas tienen un reparto muy similar a las comidas, pero con **menores cantidades**. En el **menú uno** tendríamos las verduras a través de un hervido con su zanahoria, cebolla, judía verde, alcachofa… el hidrato de carbono a través de la patata, la proteína sería una pechuga a la plancha y de postre una pera como fruta.

El **menú dos** aporta las verduras a través de una crema de verduras que puede ser de calabacín, calabaza, cebolla, zanahoria… el hidrato de carbono sería la patata. La tortilla francesa daría la proteína al menú y como postre tendríamos una naranja .

En el **menú tres** tendríamos un guiso de pescado donde el pescado sería la proteína para el menú, las verduras serían todas aquellas que lleva el guiso siendo la mayoría en el plato estas, podrían ser cebolla, zanahoria, tomate, pimiento, brócoli, espinacas… El hidrato de carbono sería pan integral y una fruta como postre que en este caso sería plátano .

Las tomas que quedan entre las comidas principales, dícese el **almuerzo** y **merienda**, deben aportar también su parte de energía y por ello es recomendable que se realicen estas tomas. El almuerzo y la merienda aportarán cada una un 10% de la energía diaria, esta energía se obtendrá a partir de una fruta y/o un lácteo, siempre combinándolos y variándolos para que aporten la mayor variedad de nutrientes, vitaminas y minerales.



2. Vivir con salud: controlando las enfermedades crónicas

1. LA SALUD Y LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS

La OMS define el concepto de salud como "*un estado de completo bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedad*". Las **enfermedades crónicas**, se definen como aquellas enfermedades de *duración larga, evolución lenta y progresiva, que interfieren en nuestra calidad de vida y nos obligan a realizar modificaciones en nuestros hábitos de vida y que además persisten durante mucho tiempo acompañándonos durante toda la vida.* Además, muchas de estas enfermedades crónicas aparecen tras haber llevado un estilo de vida poco saludable (consumo de alcohol, tabaco, alimentación poco saludable…). Algunos ejemplos de estas enfermedades son la **diabetes**, la **hipertensión**, el **cáncer**, o las **enfermedades respiratorias** entre otras.

VÍDEO Enlace: *https://www.youtube.com/watch?v=8LBcrmCMSow*

Debido a que algunas de estas enfermedades afectan a un porcentaje importante de la población y a que pueden acompañarnos durante muchos años en nuestra vida, es importante aprender a convivir con estas enfermedades crónicas, para **evitar complicaciones** que puedan afectar a nuestra salud y afrontar los siguientes años con la calidad de vida suficiente que nos permita no sólo vivir más años, sino **dotar a los años de más vida**. A continuación se recogen algunas recomendaciones para algunas de estas enfermedades.

Las enfermedades crónicas pueden aparecer en CUALQUIER etapa de la vida.

Se estima que un 72% de las personas mayores de 65 años conviven con una enfermedad crónica.

Las enfermedades que más afectan a las personas mayores son:

- *Enfermedades cardiovasculares*
- *Enfermedades respiratorias*
- *Diabetes*

2. HIPERTENSIÓN ARTERIAL

VÍDEO Enlace: *https://www.youtube.com/watch?v=ZMUP8VQvAuE*

La **tensión arterial** mide la fuerza que la sangre ejerce sobre las paredes de las arterias cuando es bombeada a través del corazón, cuando esta presión está elevada decimos que padecemos hipertensión. Se trata de una situación que puede tratarse siguiendo una serie de recomendaciones, pero si no se controla puede tener graves consecuencias para la salud sobre todo a nivel cardiovascular. Las cifras normales de presión arterial oscilan en torno a 120/80 mm Hg.

Recomendaciones en el tratamiento de la hipertensión

Reducir el consumo de sal, 1 cucharada rasa de café al día.

Evitar embutidos, frutos secos salados, alimentos en lata y precocinados.

Llevar una dieta variada, con un consumo elevado de frutas y vegetales, lácteos desnatados y más pescado azul, rico en omega 3.

Disminuir la ingesta total de grasas y de la proporción de grasas saturadas (la mayoría son de origen animal).

Suprimir el tabaco.

El consumo de alcohol, no más de 2 vasos pequeños de vino al día en hombres o 1 en mujeres, salvo contraindicación médica.

Realizar ejercicio físico moderado aeróbico como andar, correr, nadar, bailar, ciclismo... practicado de forma regular y siguiendo las recomendaciones de los profesionales sanitarios.

Acudir siempre a los controles programados para control de su tensión arterial.

Consultar a los profesionales sanitarios si:

Si las cifras de tensión arterial son superiores a 140/90, y no se controlan a pesar del tratamiento.

Avisar a los servicios de Urgencias si las cifras de tensión son superiores a 180/100 y aparecen síntomas como mareo, dolor intenso de cabeza, visión borrosa o dolor en el pecho.

3. DIABETES TIPO 2

VÍDEO Enlace: *https://www.youtube.com/watch?v=hv6HYufaHNo*

La **diabetes** es una enfermedad metabólica crónica que se caracteriza por la presencia de niveles de glucosa altos en sangre, debido a un defecto en la producción de la propia insulina, y/o a un defecto de su actividad. En las personas diabéticas el tratamiento se compone de tres **pilares básicos**: dieta, ejercicio físico y tratamiento.

Recomendaciones en el tratamiento de la diabetes

Consumir fruta y verdura variada todos los días.

Utilizar lácteos desnatados o bajos en grasa (mejor queso blanco fresco que curado).

Consumir más pescado que carne. Elegir carnes y aves magras.

Las legumbres son una buena opción tomadas con moderación, pero no se deben cocinar con grasas animales. Las grasas recomendables son las vegetales o líquidas: aceite de oliva, maíz, girasol o soja.

Evitar tomar ciertos alimentos y bebidas, especialmente dulces, azúcar, miel, postres, bebidas azucaradas, sal y alcohol.

Algunos pacientes precisan controlar su diabetes con insulina, esto debe ser individualizado para cada paciente y será controlado por su médico.

Evitar los alimentos fritos, mejor utilizar plancha o el horno.

Intentar llevar un control de las cifras de glucosa.

Las personas diabéticas tienen un riesgo elevado de padecer problemas de circulación, que incrementan el riesgo de sufrir heridas, mayor riesgo de infección y retraso en la cicatrización. Además la diabetes también afecta a los nervios, y puede conllevar una disminución de la sensibilidad para sentir dolor, frío o calor, por lo que a veces pueden sufrir heridas o lesiones y no sentir dolor. Por ello, **los pies de las personas diabéticas se deben cuidar con especial precaución**.

Recomendaciones para el cuidado de los pies de las personas diabéticas

Lavar los pies a diario con agua y jabón neutro. No se debe utilizar agua muy caliente o muy fría.

Secar los pies con una toalla suave, sin frotar, a pequeños toquecitos, sin olvidar la zona entre los dedos.

Cortar las uñas de forma recta.

Hidratar los pies, utilizando una pequeña cantidad crema hidratante o aceites suaves, realizando masaje suave para que la piel la absorba por completo.

Utilizar calzado cómodo, suave y de la talla adecuada. Se debe evitar utilizar sandalias o tacones, que facilitan una lesión en los pies.

Los calcetines no deben quedar apretados.

Nunca se debe andar descalzo.

Las callosidades deben ser revisadas por un podólogo.

4. ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Se trata de enfermedades que afectan a los **pulmones y a otras estructuras de las vías respiratorias**, como el asma, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) o las alergias respiratorias.

Algunas de estas enfermedades están relacionadas con el hábito tabáquico.

Recomendaciones para el tratamiento de enfermedades respiratorias

Evitar el tabaco, alcohol y zonas con exceso de contaminación.

Utilizar adecuadamente los inhaladores y medicamentos que le hayan prescrito. Ante cualquier duda de cómo se han de administrar acudir a sus profesionales sanitarios que le ayudaran e indicaran la forma de hacerlo correctamente.

Favorecer ambientes con humedad adecuada.

Controlar su alimentación y peso.

No realizar grandes esfuerzos físicos y descansar para evitar la fatiga.

5. PREVENCIÓN

Y si no tengo ninguna enfermedad crónica por el momento ¿qué debo hacer? **¡PREVENIR!**

Si no sufres ninguna de las enfermedades que hemos comentado o cualquier otra enfermedad crónica, debes cuidarte y prevenir su aparición. A continuación puedes ver un ***Decálogo de prevención de enfermedades crónicas*** con algunos consejos y recomendaciones que te ayudarán a prevenir la aparición de estas enfermedades. **¡Llévalos todos a la práctica y CUÍDATE!**

1. Evita el tabaco, si fumas abandona el hábito, si no fumas, evita que alguien fume delante de ti.
2. Aliméntate de forma saludable. Reduce el consumo de grasas, bebidas azucaradas, alimentos salados o encurtidos. Come 5 porciones de fruta y verdura al día, variadas.
3. Mantente activo y en forma, camina al menos 30 minutos al día, 5 días a la semana. Combina distintos tipos de ejercicios para trabajar la flexibilidad, fuerza y resistencia.
4. Controla tu peso.
5. Evita el consumo de alcohol.
6. Controla y revisa tus cifras de tensión, glucosa etc.. Acude a los profesionales sanitarios para realizar las revisiones necesarias en función de tu edad.
7. Si tomas alguna medicación, no dejes de tomarla, y ante cualquier duda consulta con los profesionales sanitarios.
8. Bebe al menos 6-8 vasos de agua al día para mantenerte hidratado.
9. Relacionate y comunicate con los demás.
10. Mantén una actitud positiva y aléjate de aquellas personas que traten de hacerte sentir mal o no te aporten nada positivo.

3. Inteligencia emocional

1. ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

VÍDEO Enlace: *https://www.youtube.com/watch?v=5ISmEONwTz0&ab_channel=ElsaPunset*

Las emociones son la **respuesta de nuestro organismo ante un determinado estímulo**. Este estímulo, puede ser tanto ***real***, que se encuentre presente en el momento, como *imaginario*, es decir, que se trate de un recuerdo o expectativa.

Esta respuesta de nuestro organismo producida por las emociones, tiene como finalidad esencial la **adaptación al medio** en el que vivimos y la supervivencia. Las emociones consideradas "negativas" nos ayudan a evitar aquello que nos provoca malestar o nos puede poner en peligro, y las "positivas", por el contrario, nos crean la necesidad de volver a repetir esa experiencia o de ponernos de forma voluntaria delante del estímulo que nos provoca bienestar y placer.

El proceso mediante el cual se desarrollan las emociones tiene **tres componentes**:

- **Fisiológico:** la reacción de nuestro cuerpo ante el estímulo que la provoca. Como por ejemplo, taquicardia, angustia, mareo, tensión muscular, náuseas, etc.
- **Expresivo:** como se refleja esa reacción fisiológica en nuestra cara y en el resto de nuestro cuerpo. Como por ejemplo, sonrojarse, abrir mucho los ojos, apretar la boca, rigidez, sonrisa, llanto, etc.
- **Vivencial:** con esto nos referimos a cómo interpretamos dichas reacciones y expresiones de nuestro cuerpo. Por ejemplo, si algo nos provoca llanto, entenderemos que sentimos tristeza y que eso no nos gusta, o por el contrario, si algo nos hace sonreír, entenderemos que es bueno para nosotros/as. Sin embargo, este aspecto también supone que, ante estímulos neutros, es decir, que de entrada no nos provocan ni sensaciones buenas ni malas, podemos darle la interpretación según nuestra experiencia previa. Como es el caso de las **fobias** y l**os miedos**.

Las emociones, aparte de todo lo anterior, tienen una serie de **funciones**:

- **Intrapersonal:** supervivencia, adaptación al medio, bienestar.
- **Extrapersonal:** relación con los demás y con nuestro entorno.
- **Motivación**: cuando algo nos gusta, nos hace sentir bien, nos provoca emociones positivas lo queremos repetir, por el contrario, si algo nos genera malestar, lo evitamos.
- **Comunicación**: a través de la expresión de las emociones y de la empatía (reconocerlas en los demás) mejoramos nuestra comunicación, pudiendo demandar y atender necesidades.

2. LAS EMOCIONES BÁSICAS

WEB Enlace: *https://www.psicoactiva.com/blog/que-son-las-emociones/*

Son las que, de forma natural e innata, nos vienen "*programadas*" y compartimos con la gran mayoría del resto de seres vivos, en especial los mamíferos terrestres. Son las encargadas de procurar nuestra **supervivencia** individual y como especie.

Sorpresa

Es una expresión **muy breve**. Se considera neutral en un primer momento, pero siempre precede a la alegría o al miedo. Algo que no esperamos puede ser bueno o malo.

Se caracteriza por una expresión de cejas arqueadas, ojos y boca abiertos.

Asco y desprecio

Estas dos emociones expresan **rechazo** hacia el estímulo. Por ejemplo, el asco iría relacionado con objetos, olores, sabores, insectos… Mientras que el desprecio suele producirse hacia personas. En cualquier caso, se trata de una emoción negativa, que nos prepara para el rechazo, para **evitar aquello que puede ser nocivo**, como por ejemplo, una fruta podrida.

Se caracteriza por, arrugar la nariz, entornar los ojos y cerrar la boca (como si quisiésemos dejar de olor esa fruta podrida de la que hablábamos).

Alegría

Es la única emoción propiamente positiva, se produce ante estímulos agradables y provoca sensación de **energía** y **relajación**. Lo mejor de esta emoción es que puede ser contagiosa, es muy difícil ver a alguien sonreír y no acompañarle.

Se caracteriza por boca estirada mostrando los dientes, ojos ligeramente entornados y músculos faciales relajados. Algo muy característico, que nos puede indicar si es alegría auténtica, es la aparición durante la expresión de las llamadas "***patas de gallo***" (no nos referimos a las arrugas producidas por la edad), si no a las líneas que se dibujan al sonreír alrededor de nuestros ojos.

Tristeza

Lo opuesto a la alegría (incluso en su expresión facial), algo que nos produce un **malestar profundo**, incluso dolor y hace que nuestro estado de ánimo decaiga. Es una emoción negativa. No precisa ir acompañada siempre de llanto.

Se caracteriza por la boca arqueada ligeramente hacia abajo, al igual que las cejas y los ojos.

Ira

Esta emoción es la encargada de **prepararnos para la lucha**, tensa nuestros músculos y los niveles de adrenalina aumentan para atacar o para defendernos. Es una emoción negativa y la mayoría de veces se acompaña de *resentimiento* y *rencor*.

Se caracteriza por fruncir el ceño y mostrar nuestros dientes, para intentar ser lo más intimidantes posible. En otras ocasiones, esta tensión en la boca se muestra apretando los labios fuertemente.

Miedo

Esta emoción nos prepara para la **huida**. Aparece ante estímulos que, intuimos, nos pueden hacer daño. Nuestro cuerpo se prepara para correr, nuestro ritmo cardíaco se acelera y aumenta nuestra presión arterial para llevar la mayor cantidad de sangre posible a los músculos. Es una emoción negativa que nos prepara para **cuidar de nuestra integridad física**. Como hemos dicho anteriormente, esta emoción puede producirse también por recuerdos, por expectativas negativas o por experiencias previas desagradables.

Se caracteriza por abrir los ojos, arquear las cejas y mostrar una boca recta, comisuras retraídas.

3. LAS EMOCIONES SECUNDARIAS

Estas emociones, al contrario que las básicas que se producen de forma instintiva, son autoconscientes, es decir, se producen tras un análisis de la situación y de nuestra reacción.

Por ello, estas emociones dependen de:

- **Autoconcepto:** como nos percibimos, qué creemos que somos y cómo pensamos que nos ven los demás.
- **Autoestima:** valoración que hacemos de nuestra propia persona y de nuestras cualidades, es decir, cuánto nos queremos.
- **Sociedad y cultura:** según las pautas, normas sociales, qué es lo que se espera de nosotros/as, qué cosas están bien vistas y qué cosas no lo están.

Las emociones secundarias más frecuentes, empiezan a desarrollarse a partir de los 4 años de edad, volviéndose, conforme vamos cumpliendo año,s más y más complejas.

Verguenza:

Nos sirve para preservar nuestra autoestima, evitando exponernos en situaciones que puedan mostrar nuestra torpeza o alguna debilidad, con la finalidad de que las demás personas no nos valoren de forma negativa o no viertan sobre nosotros/as juicios de valor.

Orgullo:

Sentimiento de capacidad propia, de valía, de satisfacción por haber logrado los objetivos que nos habíamos propuesto y conseguido los resultados deseados. Hay que saber diferenciar entre el sentimiento de orgullo ante un hecho y la persona "orgullosa" es decir, aquella que posee cierto sentimiento de superioridad.

Culpa:

Sin duda, la emoción más difícil de gestionar y aceptar. Se produce cuando creemos que nuestro comportamiento o nuestras palabras han herido a alguien, le han afectado de forma negativa o hemos provocado situaciones desagradables.

Sobre estas emociones, hay que tener en cuenta que se producen para facilitar nuestra **adaptación social y cultural**, se van generando según esos aspectos sociales y culturales que se consideran buenos o malos, lo que se espera de nosotros/as, las expectativas, los roles que desarrollamos a lo largo de nuestra vida. Además, no ocurren sólo ante estímulos presentes, sino también lo hacen ante estímulos pasados y futuros, por lo que **nos dan la oportunidad de cambiar, de prevenir**, aunque en ocasiones **nos pueden limitar**, provocando que no realizamos aquello que en realidad queremos hacer.

4. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

VÍDEO Enlace: *https://www.youtube.com/watch?v=qa3yj0p62MY&ab_channel=Formal%C3%ADderAcademy*

La inteligencia emocional es la capacidad de **reconocer las emociones y saber gestionarlas**, comprendiendo que se trata de reacciones de nuestro cuerpo ante unas situaciones concretas. De este modo, trabajando nuestra inteligencia emocional, seremos capaces de hacer frente a aquellas presiones que puedan aparecer en nuestra vida, y sobrellevar de la mejor manera posible la frustración que provoca que las cosas no salgan como esperamos. Además, también es muy importante señalar que, poseer una buena educación e inteligencia emocional fomenta nuestro correcto desarrollo en todas las etapas vitales y **aumenta nuestro sentimiento de bienestar personal**.

Para terminar, hacer un apunte sobre la **expresión de las emociones**. Debemos aprender a validarlas, a darle el sentido que se merecen, respetarlas y comprender que si existen es por un motivo: **cuidarnos**.

Sin embargo, la sociedad en la que vivimos dificulta dicha expresión emocional, está mal visto llorar y reír en público. Esta **inhibición emocional** nos provoca en muchas ocasiones malestar, e incluso puede acarrear problemas más severos como son la **depresión** y la **ansiedad**. Por todo ello, expresar nuestras emociones, una vez más, se vuelve de vital importancia para nosotros/as y nuestro bienestar y salud.

4. Control de diferentes patologías a través de la alimentación

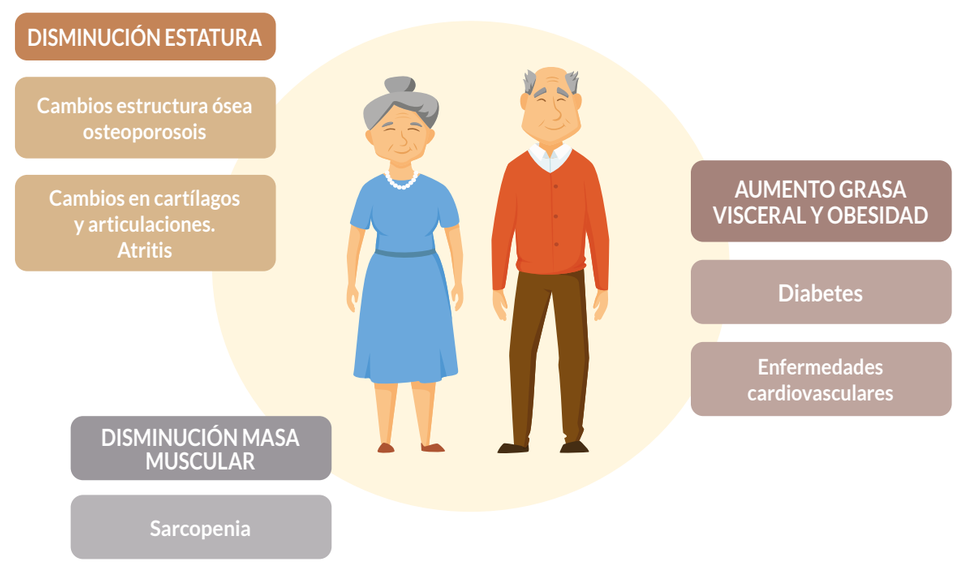
1. PATOLOGÍAS Y ALIMENTACIÓN

WEB Enlace: *https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud*

La salud puede verse repercutida por la edad. La edad está acompañada de cambios físicos, mentales y sociales. En consecuencia, de los cambios físicos es la aparición de patologías crónicas que pueden solucionarse o mejorarse a través de la alimentación equilibrada, evitando así usar fármacos que agraven otras patologías a través de los efectos secundarios.

Los cambios físicos principales son: el cambio de estatura, la disminución de masa muscular y el aumento de grasa visceral. Estos cambios físicos llevan a patologías como son la osteoporosis y artritis, la sarcopenia, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, como son hipertensión, colesterol…

Cambios físicos



2. DISMINUCIÓN DE LA ESTATURA.

CAMBIOS EN LA ESTRUCTURA ÓSEA. OSTEOPOROSIS.

WEB Enlace: *http://fhoemo.com*

En primer lugar, es necesario que nuestra alimentación esté basada en el **método del plato**, es decir, la mitad de nuestra toma deben de ser verduras y frutas, un cuarto proteínas y otro cuarto cereales integrales, todo esto acompañado de aceite de oliva virgen extra y de bebida agua.

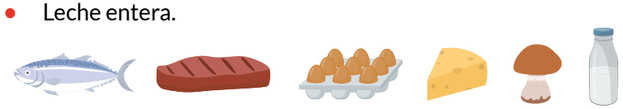
A esta **alimentación equilibrada**, en el caso de patologías como la osteoporosis sería necesario añadir a la alimentación alimentos ricos en calcio (para formar los huesos) vitamina D (para meter el calcio dentro de los huesos).

Los alimentos ricos en calcio son los siguientes

- Lácteos: leche, yogur, requesón…
- Judías y derivados: tofu, judías blancas, judías pintas y derivados…
- Frutos secos y semillas: almendra, tahini, sésamo, avellanas…
- Frutas: higo seco o naranja.
- Cereales en grano: amaranto y harina integral de trigo…
- Pescados: sardinas en lata con espina…
- Verduras: brócoli, grelos, col, nabo.

En el caso de la vitamina D, los alimentos más ricos son

- Pescados grasos: salmón, atún y caballa…
- Hígado de vacuno.
- Yema de huevo.
- Queso.
- Hongos.
- Leche entera.



La vitamina D se encuentra en diferentes alimentos, pero la mejor forma de obtenerla es **a través de la exposición diaria al sol**, ya que los humanos sintetizamos esta vitamina mediante la piel y el hígado. Por ello hay que aumentar la exposición a la vitamina D del sol mediante paseos de unos **20-30 minutos**, con la piel lo más expuesta posible (dícese camisetas sin mangas y pantalones cortos, por ejemplo), sin protector solar, y para evitar quemarnos o una exposición peligrosa al sol se deben de evitar las horas centrales del día como de las 12.00 a las 17.00. En el caso de no poder salir a dar paseos podemos exponernos a la luz solar mediante una ventana, un patio o balcón y siempre evitando el cristal y cortinas si es posible y con el mayor porcentaje de piel descubierto.

Es **muy importante** para mejorar nuestra patología comer equilibradamente, hacer ejercicio físico, hidratarnos correctamente y gozar de una buena salud mental.

CAMBIOS EN CARTÍLAGOS Y ARTICULACIONES. ARTRITIS.

La principal causa alimentaria de la artritis se debe por una **inflamación de las articulaciones** a través de la ***proteína C reactiva***. Los productos que ayudan a esta proteína causante de la inflamación de las articulaciones son las grasas saturadas y TRANS, y estos son: mantequilla, embutidos y productos ultraprocesados, como bollería industrial, platos precocinados, productos con grasa y azúcares… Por lo tanto, estos alimentos deberemos eliminarlos o disminuirlos de nuestra dieta.

Hay otros **alimentos que evitan que se cree la proteína** causante de la inflamación de las articulaciones, por lo tanto, estos alimentos **debemos de incorporarlos de forma más frecuente** en nuestra alimentación diaria:

- **Alimentos ricos en vitamina C:** frutas cítricas, fresas, kiwis, tomates y pimientos
- **Alimentos ricos en vitamina D:** De los que se ha hablado en la osteoporosis.
- **Alimentos ricos en vitamina K:** yema de huevo, lácteos bajos en grasa, verduras hojas verdes y brócoli

Todo esto como en la osteoporosis debe de ir acompañado de comer equilibradamente, realizar ejercicio físico, hidratarnos correctamente y gozar de una buena salud mental.

3. DISMINUCIÓN DE LA MASA MUSCULAR. SARCOPENIA

La **sarcopenia** es la forma más acusada de pérdida de masa muscular, esta pérdida de masa muscular se debe entre otros factores a un **déficit tanto calórico como proteico en la dieta**. Para aumentar tanto las calorías como las proteínas en la dieta existen los siguientes "trucos":

Aumentar las calorías a través de:

- **Añadir leche** en polvo, en crema o nata líquida: sopas, guisos, cremas, batidos…
- **Utilizar harinas o maicena:** purés, sopas, cremas, batidos, zumos, papillas…
- **Utilizar queso rallado:** sopas, cremas, tortillas…
- **Añadir aceite** de oliva, girasol, mantequilla o salsas tipo bechamel…

Y en el caso de aumentar las proteínas recurrimos a:

- **Añadir clara de huevo:** tortilla, cocida o merengue.
- **Utilizar frutos secos:** enteros o molidos en batidos, yogures o cremas…
- **Complementar con trocitos de jamón cocido o queso rallado.**

Todo esto como en las patologías anteriores debe de ir acompañado de comer equilibradamente, realizar ejercicio físico (el ejercicio tipo levantamiento de pesas hay estudios que constatan que es muy beneficioso para la sarcopenia) e hidratarnos correctamente.

4. AUMENTO DE LA GRASA VISCERAL Y OBESIDAD

DIABETES.

WEB Enlace: *www.avdiabetes.org*

La diabetes en la Tercera Edad suele ser una diabetes de Tipo II, este tipo de diabetes aparece por una **disminución de la producción de insulina por parte del páncreas**. La causa de la diabetes tipo II puede ser genética pero también por una mala alimentación durante años (abuso de grasas TRANS y azúcares simples).

La diabetes puede ser mejorada a través de estas pautas:

1. **Aumentar el consumo de verduras y frutas.** Su alto contenido en fibra y agua disminuye la absorción de hidratos de carbono y grasas. No hay frutas buenas o malas, solo hay que combinarlas o tomarlas en menor medida si tienen un índice glucémico alto (como es el caso del plátano).
2. **Tomar los cereales de forma más integral** para evitar los picos de insulina y con ello hiperglucemias e hipoglucemias.
3. **Aumentar el consumo de legumbres** equilibra la respuesta glucémica, ya que son altas en fibra y permite el equilibrio entre hidratos de carbono y proteínas, son buenas para los niveles de glucosa en sangre.
4. **Combinar el hidrato de carbono con proteínas** puede disminuir la absorción de glucosa por parte del intestino y equilibrarla glucosa en sangre.
5. **Ejercicio físico** para regular la entrada de glucosa en el tejido muscular y disminuir la glucosa sanguínea.

6. **Realizar 4-5 comidas** o más diarias para evitar hiperglucemias o hipoglucemias. Evitar el alcohol ya que es uno de los culpables de las fluctuaciones de glucosa.
7. **Evitar los ultraprocesados** en la medida de lo posible. Ya que, aunque se etiqueten como "*SIN AZÚCAR*" o "*APTOS PARA DIABÉTICOS*", los endulzantes artificiales también modifican nuestra microbiota intestinal y con ello la respuesta ante la glucosa. Intentar cambiar nuestro paladar para que consuma menos cantidad de azúcar.

Todo esto como se ha dicho anteriormente es necesario para mejorar la patología, comer equilibradamente, hacer ejercicio físico, hidratarnos correctamente y gozar de una buena salud mental.

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

WEB Enlace: *https://fundaciondelcorazon.com/informacion-para-pacientes/enfermedades-cardiovasculares.html*

WEB *https://www.who.int/cardiovascular_diseases/about_cvd/es/*

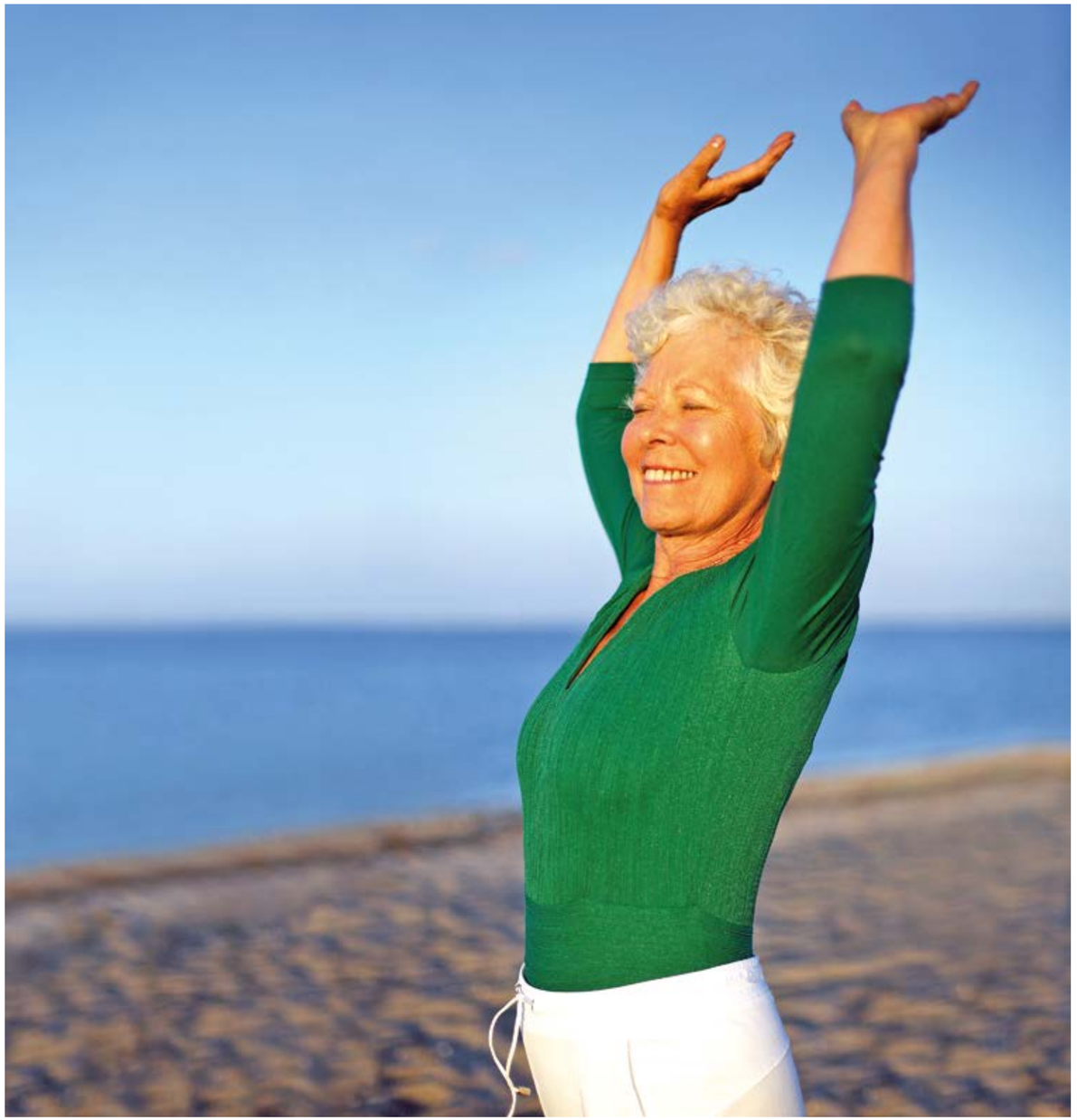
Dentro de estas enfermedades cardiovasculares se encuentra la **hipertensión** y la **aterosclerosis**. La aterosclerosis engloba enfermedades como colesterol, aumento de triglicéridos, ictus, trombosis… Hay que recordar que las enfermedades cardiovasculares son la causa de más muertes en el primer mundo y por ello es necesario alimentarse bien.

Las enfermedades cardiovasculares **pueden ser mejoradas** a través de:

1. **Aumentar el consumo de verduras y frutas.** Su alto contenido en fibra disminuye la absorción de grasas.
2. **Tomar los cereales de forma más integral y consumir más legumbres.** Aumenta la saciedad y permite reducir las calorías que tomamos.
3. **El café y el té verde** (2 a 4 tazas diarias) parece tener un efecto cardioprotector. Por otro lado, el vino y la cerveza no son saludables ya que a pesar de tener polifenoles (cardioprotectores). El alcohol empeora las enfermedades cardiovasculares.
4. El pescado graso y el aceite de oliva, ricos en **omega 3**, mejoran la salud cardiovascular por lo que hay que consumirlos al menos 2- 3 veces por semana en el caso de pescados y en el caso del aceite servirlo en crudo en todas las comidas.
5. Los **huevos** no modifican el colesterol. Puede consumirse hasta uno diario. El problema es la forma de cocinado, evitar que sea frito. Al igual que los lácteos que mejoran las enfermedades cardiovasculares.
6. **Las carnes rojas y embutidos** empeoran el factor de enfermedades cardiovasculares. Los ultraprocesados con las grasas trans también son propulsores de enfermedades cardiovasculares.
7. **La sal y el sodio** empeoran factores como la hipertensión y con ello también las enfermedades cardiovasculares.

Como en todo el resto de patologías recalcar que se debe de realizar una alimentación saludable y equilibrada donde el ejercicio físico debe de realizarse, además de hidratarnos correctamente, por supuesto esforzarnos por tener una buena salud mental.

5. Suelo pélvico: prevención y conocimiento de las patologías



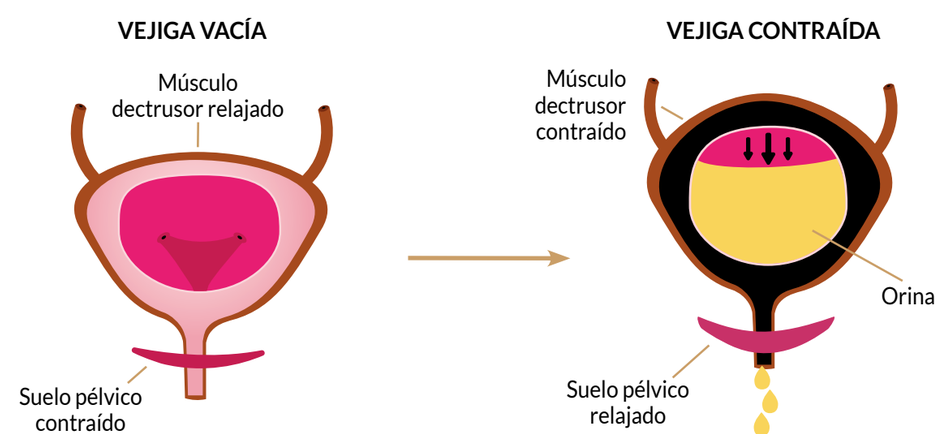
1. ¿QUÉ ES EL SUELO PÉLVICO?

VÍDEO Enlace: *https://www.youtube.com/watch?v=_ZCGNGDcFfcs*

El suelo pélvico engloba al **conjunto de músculos y tejidos blandos** que tapizan el suelo de la pelvis y tienen una función importantísima en la sujeción de los aparatos urinario, digestivo y reproductor. Actúa, por tanto, como una especie de hamaca para los órganos intrapélvicos e intraabdominales.

El principal problema al que se enfrenta nuestro suelo pélvico son los **daños** que puede sufrir a lo largo de la vida, ya que existen numerosas situaciones que pueden afectar a nuestro suelo pélvico:

- **Embarazo y parto**
- **Estreñimiento crónico**
- **Deportes de alto impacto**
- **Enfermedades respiratorias que causen mucha tos**
- **Obesidad**



Cuando el suelo pélvico se daña porque existe debilidad o por un exceso de presión sobre el mismo, pueden aparecer **problemas** como:

Incontinencia (urinaria, fecal o de gases),
Prolapsos: descenso o caída de órganos pélvicos (útero, vagina o recto)
Dolor y molestias

VÍDEO Enlace: *https://www.youtube.com/watch?v=_ZCGNGDcFfc*

2. ¿QUÉ PUEDO HACER POR MI SUELO PÉLVICO?

Una vez que sabemos qué es y dónde está nuestro suelo pélvico y los principales problemas que pueden aparecer si no lo cuidamos, tenemos que preguntarnos ¿qué podemos hacer para cuidar y mejorar el estado de nuestro suelo pélvico?

Algunas de las **cuestiones importantes** que debes saber con respecto a tu suelo pélvico son:

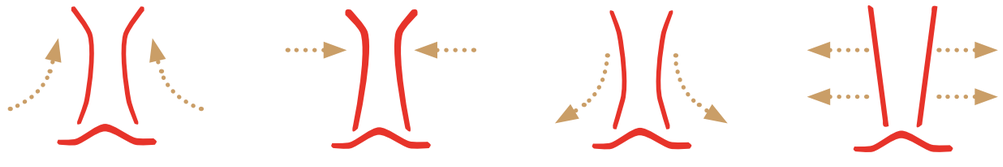
- **No normalizar** las pérdidas de orina.
- Si ya tienes un problema **CONSULTA** a un profesional que te indicará el tratamiento más adecuado.
- Si no tienes problemas puedes **PREVENIRLOS** con los ejercicios de Kegel

3. EJERCICIOS DE KEGEL

Consisten en **contraer el suelo pélvico durante unos segundos**, para así ir fortaleciéndolo. Estos ejercicios pueden ser realizados tanto por hombres como por mujeres (todos tenemos suelo pélvico) y se pueden realizar tanto si estás de pie, sentado o tumbado. Antes de empezar a practicarlos es importante **localizar cuáles son los músculos de mi suelo pélvico**, para ello imaginaremos que estamos orinando y queremos parar el chorro de orina, esos músculos que contraemos para evitar que se nos escape la orina, o evitar que se escape un gas son los músculos de nuestro suelo pélvico.

VÍDEO Enlace: *https://www.youtube.com/watch?v=1aJw0uVQQmM* VÍDEO Enlace: *https://www.youtube.com/watch?v=bMKPi0pIcG8*

Los ejercicios consisten en contraer y relajar (empezar 3 segundos, ir aumentando hasta aguantar la contracción 10 segundos) haciendo 10-15 repeticiones, 4 o 5 veces al día, lo puedo hacer mientras realizo otra actividad como leer, peinarme o **asearme**.



1 Contraer 2 Mantener 3 Relajar 4 Descansar

Se pueden realizar en **diferentes posiciones**,

como las que se observan a continuación:

6. Habilidades sociales y Comunicación asertiva

1. ¿QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIALES?

Las habilidades sociales se refiere a todas aquellas **conductas que realizamos hacia los demás y que son socialmente aceptadas**, que tienen la finalidad de comunicarnos, demandar algo, manifestar opiniones o gestionar conflictos. Al tratarse de un comportamiento de interacción, se compone de **dos factores**: **emocional** e **interpersonal**. El factor emocional es aquel en el que se contemplan nuestras emociones, nuestros sentimientos y pensamientos propios y los de la persona con la que nos estamos relacionando en ese momento. El interpersonal, se relaciona con los aspectos propios de la comunicación entre dos o más personas.

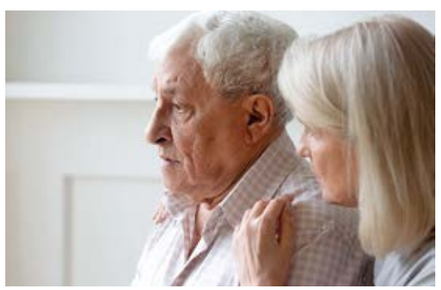
Conocer y poner en práctica nuestras habilidades sociales nos ayudará a:

- **Mantener buenas relaciones personales.**
- **Evitar y resolver conflictos.**
- **Evitar hacer daño a alguien.**
- **Cuidarnos: aumentando nuestra confianza y autoestima.**
- **Obtener beneficios.**

Dentro de las habilidades sociales, nos encontramos con algunos aspectos que son importantes para poder desarrollarlas. A continuación veremos cuales son las **habilidades sociales más comunes y más necesarias para tener una comunicación óptima para con los demás**:

EMPATÍA

VÍDEO ENLACE: *https://www.youtube.com/watch?v=U8bohrpp_nQ&list=PLPSxoAQKlOs80eKh3DO8EZIRCSe351Dd-&ab_channel=DavidCh%C3%A1vez*



La empatía, consiste básicamente en **reconocer las emociones en los demás**, es decir, ser capaces de percibir el estado anímico en el que se encuentra esa persona, **comprendiendo el motivo** que le ha llevado a sentirse así y acompañar la conversación teniendo en cuenta dicho aspecto.

Las emociones básicas o primarias, son las más fáciles de reconocer, ya que convivimos prácticamente a diario con todas ellas.

ESCUCHA ACTIVA

La escucha activa es la habilidad que tenemos las personas de **mostrar interés ante una conversación,** siguiéndola, manteniéndola y, en ocasiones, fingiendo que nos interesa lo que la otra persona nos está contando. Este aspecto es importante trabajarlo, puesto que, si nos despistamos o damos la sensación de estar aburriéndonos, la otra persona puede ofenderse y generarle malestar. Por ello, cuando nos referimos a la escucha activa, se deben **poner en práctica los siguientes puntos**:

- **Mostrar interés:** aunque la conversación no nos interese del todo, asentir, hacer preguntas, etc.
- **Clarificar:** reformular de otra manera lo que la persona nos acaba de contar para que perciba que, efectivamente, la estamos escuchando.
- **Parafrasear:** repetir lo último que hemos oído, de forma sutil, cambiando alguna palabra.
- **Reflejar:** hacer ver a la otra persona que entendemos la emoción que va asociada al mensaje que nos está diciendo.
- **Resumir:** la mejor manera que tenemos para mostrar que estamos en la conversación. Señalar los puntos clave, lo más importante de lo que nos hayan contado.

Hay que tener cuidado con la escucha activa, ya que mientras estamos en una conversación con alguien **pueden aparecer obstáculos** que nos dificulten ponerla en práctica como por ejemplo: distraernos, pensar en nuestras cosas, que el tema nos aburra o que no nos encontremos en nuestro mejor momento para tener esa conversación.

"TIRAR DEL HILO"

Esta habilidad es la consistente en **obtener la información que queremos** de la otra persona, a través de reformular las cosas que nos va diciendo. Las técnicas más comunes para tirar del hilo son:

- **Reiteración:** repetir lo que ha dicho, para asegurar la información.
- **Dilucidación:** aclarar el mensaje que hemos recibido, repitiéndolo y formulando preguntas.
- **Devolución del fondo emotivo:** todo mensaje lleva una emoción asociada, por ello es recomendable que la otra persona entienda que lo hemos percibido y que comprendemos su situación.

A este respecto, tenemos que llevar cuidado de no *dar la vuelta a la tortilla*, es decir, no ir conduciendo la conversación hacia lo que nosotros esperamos que la otra persona nos diga o hacia lo que queremos escuchar, sino limitarnos a lanzar preguntas y reformular el contenido que la otra persona nos está diciendo con la finalidad de obtener la mayor información posible.

CONFRONTACIÓN

Confrontar a alguien no significa echar la bronca o criticar, sino **señalar incongruencias**, es decir, cosas que no nos parecen coherentes con lo que estamos escuchando o con lo que no estamos de acuerdo.

Cuando alguien se equivoca, lo podemos decir, estamos en nuestro derecho de hacerlo, pero **siempre desde el respeto**, sin ofender ni hacer juicios de valor, simplemente señalando el error que hemos percibido.

NORMALIZACIÓN/PERSONALIZACIÓN

Otro aspecto a tener en cuenta en las habilidades sociales, es el relacionado con normalizar o personalizar la información que estamos recibiendo.

Normalizar consistiría en dar a entender a la otra persona que lo que le ocurre, o que lo que está contando, es algo que ha pasado y que **puede ocurrirle a cualquier otra persona**, incluso es interesante en este punto hacer ver el lado positivo, el aprendizaje que se haya podido hacer en la situación que nos comentan.

En contraposición, nos encontramos con **personalizar**, es decir, **culpabilizar a la persona de lo que ha ocurrido**, hacer recaer sobre ella toda la responsabilidad, juzgando e incluso pudiendo hacerle sentir mal.

LENGUAJE VERBAL Y PARAVERBAL

Por un lado, el lenguaje **verbal** se refiere al mensaje, **a las palabras** propiamente dichas, al contenido de lo que lo que estamos diciendo. Por otro lado, el lenguaje **paraverbal** se relaciona con el tono de voz (agresivo, pasivo, neutro), el volumen (alto, bajo u óptimo) y el ritmo, es decir, la velocidad a la que hablamos.

LENGUAJE NO VERBAL

Este tipo de lenguaje es el que tiene que ver con **nuestro cuerpo**, con lo que decimos con él. Es importante tener en cuenta **la mirada, la sonrisa, la posición y movimiento de las manos así como nuestra postura** si estamos sentados o de pie. Es el tipo de comunicación más potente, puesto que es muy **difícil fingir o mentir con la comunicación corpora**l. Por ello, a la hora de comunicarnos con alguien tenemos que tener en cuenta la coherencia entre nuestro lenguaje verbal y el no verbal, es decir, que nuestro cuerpo y nuestras palabras estén diciendo lo mismo.

2. ESTILOS COMUNICATIVOS

Los estilos comunicativos son **la forma que tenemos de comunicarnos con los demás, cómo expresamos lo que sentimos, lo que necesitamos o nuestra propia opinión**. Existen **cuatro tipos** de estilos comunicativos más comunes, que los vayamos a ver separados a continuación no quiere decir que sean únicos y exclusivos, no significa que seamos uno u otro estilo, de hecho, **todas las personas utilizamos todos los estilos comunicativos** dependiendo del día, de la situación e incluso de la persona con la que estamos hablando. Por ejemplo, una persona puede ser pasiva con su jefe, pero en casa es agresiva con su pareja. Lo importante es **encontrar el equilibrio** entre ellos y aprender a utilizarlos de forma adecuada. A continuación exponemos cuáles son los estilos más comunes y sus características:

ESTILO PASIVO

Características	Consecuencias	
	A corto plazo	A largo plazo
- Volumen de voz bajo. - Duda al hablar. - Postura corporal sumisa. - No mira a los ojos.	Evita el conflicto.	No resuelve los problemas, no defiende sus derechos, “le toman el pelo”...

ESTILO AGRESIVO

Características	Consecuencias	
	A corto plazo	A largo plazo
- Volumen de voz elevado. - Intimida al hablar. - Postura corporal de superioridad. - Mira fijamente a los ojos.	Se sale con la suya.	No resuelve los problemas, no defiende los derechos de los demás, cansa y aburre al resto...

ESTILO PASIVO-AGRESIVO

Características	Consecuencias	
	A corto plazo	A largo plazo
- No expresa lo que siente. - Utiliza la ironía. - Se contradice. - Sonrisa sarcástica.	Evita el conflicto.	No resuelve los problemas, no defiende sus derechos ni los de los demás, no es sincero, genera rechazo...

3. ASERTIVIDAD

VÍDEO ENLACE: *https://www.youtube.com/watch?v=sWpFOAq1Jq0&ab_channel=GuillermoMatia*

La asertividad es la **forma de comunicarnos más adecuada** cuando se trata de demandar, expresar opiniones o resolver conflictos. Es básicamente respetar los derechos de los demás, pero también, hacer respetar los nuestros.

ESTILO ASERTIVO

Características	Consecuencias	
	A corto plazo	A largo plazo
- Volumen de voz óptimo. - Seguridad al hablar. - Postura corporal coherente. - Mira a los ojos de forma natural. - Valora como manejar las situaciones.	Resuelve el conflicto, respeta sus derechos y los de los demás.	Bienestar propio, seguridad, buena autoestima, respeto de los demás, relaciones personales satisfactorias.

DERECHOS DE LA PERSONA ASERTIVA

- Se permite pensar en su interés.
- Defiende sus derechos.
- Se permite errores.
- Puede cambiar de opinión.
- Manifestar quejas.
- Poder interrumpir.
- Pedir ayuda.
- Decir “No”.

4. TRUCOS PARA UNA BUENA COMUNICACIÓN

VÍDEO ENLACE: *https://www.youtube.com/watch?v=pkaP0Eo5fWg&list=PLPSxoAQKI0s80eKh3DO8EZlRCSe351Dd-&index=2&ab_channel=CallOfDutyM%C3%B3vile*

A continuación, mencionaremos una serie de trucos o técnicas asertivas para mejorar la comunicación con los demás y ver mejorada nuestra seguridad y nuestra autoestima.

- **Respuesta asertiva elemental:** consiste en lo que hemos estado viendo hasta ahora, conocer y **poner en práctica las habilidades sociales**, es decir, hacer que la otra persona hable, se exprese sin sentirse juzgada, de este modo nosotros podremos hacerlo de la misma manera y llegaremos al resultado que deseamos.
- **Empatía:** como hemos visto anteriormente, es muy importante desarrollar la **inteligencia emocional**, esto es, la capacidad de reconocer nuestras propias emociones y las de la persona con la que estamos hablando. De este modo, teniendo en cuenta **lo que siente la otra persona**, podemos ir modulando la conversación de forma efectiva.
- **Centrar el tema:** existen muchas personas que para hablar *dan muchas vueltas*, distorsionan el mensaje, dan mucha información que no es pertinente y a veces incluso nos despistan y perdemos *el hilo* de la conversación. Esta técnica consiste en **ir guiando**, mediante interrupciones o preguntas hacia el tema que realmente nos interesa.
- **Disco rayado:** esta técnica consiste básicamente en "*ser pesado/a*", en **repetir una y otra vez lo que queremos saber**, sin dar pie a que la conversación derive en otro tema del que no queremos hablar en ese momento.
- **Banco de niebla:** en algunas ocasiones, hay personas que intentan discutir con nosotros, ponernos a prueba. Cuando no queremos discutir, *"entrar al trapo"*, lo aconsejable es utilizar esta técnica, que consiste en **devolver de forma positiva aquello que nos están recriminando**.
- **Tiempo fuera:** no siempre nos encontramos en las mejores condiciones para hablar de un tema, sobre todo si es delicado, al igual que le pasa a la otra persona. Por ello, si no es el momento idóneo, lo mejor es **aplazar la conversación para más tarde.**
- **Proponer alternativas:** siempre que se haga una crítica a alguien, cuando queramos que cambie algo, o le expresamos desagrado por algo que ha hecho o dicho, es recomendable dar una opción, **otra forma de realizar o de decir lo que ha hecho o dicho**.
- **Asertividad positiva:** esta técnica es muy sencilla. **Tras una crítica**, una queja, que hemos mostrado a alguien, debe ir acompañada de un halago, un piropo, al fin y al cabo un **reconocimiento sobre las cosas que sí hace bien y que sí que nos gustan**.

1. LECTURA DE ETIQUETADO Y LISTA DE LA COMPRA

1. ¿CÓMO LEER UNA ETIQUETA?

El etiquetado puede ser nuestro mayor aliado a la hora de comer saludable. Actualmente no existe una legislación firme sobre la tipología de letra, tamaño de la misma, color… que ayude a hacerla más visible y legible, por lo que siempre hay que estar atento a la información de una etiqueta y ver cuando el fabricante quiere darnos una información viable y de calidad y cuando intentan "***engañarnos***" a través de reclamos publicitarios o de información poco comprensible.

1 **AZÚCAR. ¿Todo el azúcar es malo?**
No, solo el añadido. ¿Cómo saber si el azúcar es bueno o malo? Primero hay que mirar los ingredientes para ver si aparece entre ellos azúcar, sacarosa, fructosa… y también es importante mirar la fibra: si tiene poca estaremos ante un azúcar refinado y el alimento no será saludable

3 **RECLAMOS PUBLICITARIOS.**
Los reclamos publicitarios están presentes en los productos menos saludables, con el fin de confundir para que se compren. Estos productos suelen ser causantes de diabetes, obesidad o enfermedades cardiovasculares. Por ello nuestra dieta debe de estar basada en más alimentos frescos y menos envasados y procesados.

2 **SAL.** Se considera que un producto tiene mucha sal y no es saludable, cuando supera la cantidad de 1,25 g de sal por 100 g de producto.

4 **ORDEN INGREDIENTES.**
La legislación obliga a que el ingrediente más abundante sea el primero, y de esta forma en orden descendente.

5 **ADITIVOS.**
Aparecen al final del etiquetado con señalados con una E y un número. No todos los aditivos tienen que ser malos, ya que estos están aprobados por la Unión Europea. Si aparecen muchos E seguramente estemos ante un producto ultraprocesado. Ante la duda siempre elegir el alimento que tenga menos ingredientes y menos aditivos.

WEB *http://eletiquetadocuentamucho.aecosan.msssi.gob.es*

LOS OTROS NOMBRES DEL AZÚCAR

Azúcar, Cebada de malta, Jarabe de maíz de alta fructosa, Maltosa, Azúcar amarillo, Concentradas, Jarabe de maíz refinado, Melaza, Azúcar castor, Cristales de caña, Jarabe de maíz sólido, Miel, Azúcar crudo, Dextrano, Jarabe de malta, Néctar o sirope de agave, Azúcar demerara, Dextrosa, Jarabe de mantequilla, Panocha, Azúcar de pastelería, Diatasa, Jarabe de oro, Remolacha, Azúcar de uva, Etil malitol, Jarabe de sorgo, Sacarosa, Azúcar granulado, Fructosa, Jarabe o sirope de arce, Sirope, Azúcar invertido, Fructosa cristalina, Jugo de caña, Sólidos de glucosa, Azúcar mascabado, Galactosa, Jugo de caña evaporado, Sorbitol, Azúcar moreno, Glucosa, Jugo de frutas, Xilitol, Azúcar oro, Jarabe, Lactosa, Manitol, Azúcar turbinado, Jarabe de algarroba, Maíz edulcorante, Treacle, Caña de azúcar, Jarabe de arroz, Malta diatásica, Caramelo, Jarabe de maíz, Maltodextrina.

2. ¿CÓMO HAGO MI COMPRA?

1 **LLENAR NUESTRO CARRO DE FRUTAS Y VERDURAS:**
- Recurrir a frescas, pero también a congeladas y conservas o deshidratadas para no desperdiciar si no nos las comemos.

2 **ELEGIR CEREALES Y LEGUMBRES:**
- Coger un pan integral.
- Pastas integrales y cereales como quinua, centeno…
- Leguminosas secas o en conserva.
- Evitar bollería industrial.

3 **CON EL HUECO QUE QUEDE EN NUESTRO CARRO LLENARLO DE PROTEÍNAS:**
- Priorizar pescado sobre carne, ya sabemos que tomaremos pescado 3 veces a la semana al menos.
- Comprar lácteos sabiendo que tenemos que tomar al menos al día 2 raciones.
- Evitar embutidos o platos procesados

4 **ACEITES:**
- Aceite de oliva virgen para aliñar nuestros platos.
- Grasas saludables como frutos secos.
- Evitar mantequillas y margarinas.

3. ¿CÓMO AHORRAR EN LA COMPRA?

- Compra **alimentos de temporada**, son más baratos y su calidad mejor.
- **No te dejes engañar por los descuentos.** Finalmente muchas veces nos llevamos y desperdiciamos alimentos que no vamos a consumir.
- **Haz una lista de la compra y cúmplela.** Compre en comercios pequeños y productos locales.
- Prueba productos **congelados** y **conservas.** Tienen las mismas propiedades nutricionales y mayor durabilidad que los frescos.
- Compra cantidades pequeñas y de forma frecuente, para **evitar desperdicios.** Actualmente con la situación del COVID tenemos que comprar de forma más espaciada.
- **Compra a granel** todo aquello que se pueda pero siempre con medidas de higiene adecuadas.
- Haz siempre que puedas la compra de productos sin lavado, cortado… porque **encarecen** el producto.
- Cocina y **aprovecha** todo aquello que no ha quedado en el frigorífico como sobras.

2. EJERCICIO FÍSICO PARA MAYORES

1. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Por todos son conocidos los beneficios del ejercicio físico para nuestro cuerpo, que nos ayuda a sentirnos mejor tanto física como emocionalmente. Los cambios que se producen en el organismo durante el envejecimiento no contraindican el ejercicio físico, sólo requieren una adaptación del mismo a nuestro estado de salud y condición física. **Entre los principales beneficios del ejercicio físico encontramos:**

- Mejora de la salud cardiovascular
- Mejora de la movilidad articular
- Incrementa la coordinación y la capacidad de esfuerzo físico
- Mejora el estado de nuestro sistema inmunitario y la calidad del sueño.
- Contribuye a mantener activas las funciones cognitivas como la atención y la memoria, repercutiendo de forma muy positiva en la calidad de vida.
- Contribuye a prevenir la depresión, la pérdida de autoestima y el aislamiento social, siendo un estímulo necesario en las personas mayores.

La inactividad física se asocia con la pérdida de autonomía, ya que con esta inactividad se verán afectados aspectos tan importantes como el equilibrio, la fuerza o la flexibilidad y esto interferirá de manera muy negativa en nuestra calidad de vida.

2. TIPOS DE EJERCICIOS

Los ejercicios más indicados para las personas mayores se dividen en cuatro grupos:

1. **Ejercicios aeróbicos o de resistencia:** como caminar o nadar. Este tipo de ejercicios mejoran el funcionamiento cardiovascular, la tensión arterial y contribuyen a la disminución de las cifras de colesterol y glucosa, por lo que son muy recomendables en personas con enfermedades crónicas, ya que van a ayudar a mejorar la condición física y el estado de ánimo, aportando mayor energía para la realización de las actividades de la vida diaria.

2. **Ejercicios de fortalecimiento muscular:** como por ejemplo, levantamiento de pesas. Estos ejercicios nos ayudan a mejorar el estado de nuestra musculatura, lo cual conlleva una mejora de la autonomía personal para las actividades cotidianas, además ayudan a prevenir la osteoporosis y las caídas.

3. **Ejercicios de equilibrio:** como por ejemplo, caminar de puntillas o subir y bajar escaleras. Son ejercicios que se realizan de una forma más lenta con el objetivo de mejorar la posición y el equilibrio durante la deambulación.

4. **Ejercicios de flexibilidad:** en este tipo de ejercicios se realizan estiramientos de los diferentes grupos musculares y articulaciones. Trabajar la elasticidad de nuestro cuerpo también tendrá beneficios sobre la autonomía, y mejorará la deambulación.

3. EJEMPLOS DE EJERCICIOS

A continuación se detallan algunos ejemplos de ejercicios (y algunas consideraciones sobre cómo realizarlos) de cada grupo de los mencionados anteriormente, estos ejercicios son sencillos y se pueden realizar sin necesidad de utilizar muchos materiales.

AERÓBICOS

- Caminar, nadar, bailar, pedalear o subir escaleras.
- Utilizar ropa holgada y cómoda, y zapatillas que sujeten bien el pie.
- Realizar al menos 3 veces por semana entre 20-60 minutos por sesión. Comenzar de forma progresiva, e ir aumentando poco a poco. Puedes hacer un solo ejercicio 30 minutos o combinar dos o tres ejercicios diferentes.
- Evitar hacer giros, que puedan provocar torceduras o caídas.
- Evitar los movimientos bruscos.

EJERCICIOS DE FUERZA Y FORTALECIMIENTO

- Estos ejercicios se agrupan según diferentes grupos musculares. Se debe alternar, es decir, si un día realizamos ejercicios de brazos, al día siguiente haremos ejercicios de piernas, intentando realizar los ejercicios de cada grupo dos días por semana (no consecutivos).
- Algunos de estos ejercicios implican utilizar algo de peso, esto se hará de forma paulatina, iniciando el ejercicio sin nada de peso o con medio kilo, y después aumentar a 1 kilo, aumentando progresivamente en función del estado físico.
- Cada ejercicio debe repetirse unas 10-15 veces, según el estado físico de cada persona. Descansamos un minuto y se puede volver a hacer otra tanda de 10-15 repeticiones.
- Durante la realización de los ejercicios es importante respirar con normalidad, no aguantar la respiración. Cogeremos aire al descansar o bajar el peso y lo soltaremos al subir o empujar el peso.
- Si tenemos alguna lesión o alguna prótesis, se debe consultar con nuestro médico cuáles son los ejercicios que se pueden realizar.
- Durante la realización se deben evitar los movimientos bruscos. El ejercicio puede producir molestias pero NO debe producir dolor intenso.

1. Ejercicio para fortalecer hombros: para realizar este ejercicio se necesita una silla y pesas, si no se dispone de pesas se puede utilizar otro material casero (botellas de agua, paquetes de arroz). Hay que sentarse con la espalda recta apoyada en el respaldo de una silla, los pies deben quedar apoyados en el suelo y alineados con los hombros. Los brazos se sitúan a ambos lados del cuerpo, con las palmas hacia abajo. Para realizar el ejercicio levantaremos ambos brazos a la altura de los hombros, aguantaremos unos segundos y bajaremos lentamente. Además de este ejercicio, puedes practicar otro tipo de ejercicios para los hombros, como los que hay en este vídeo:

VÍDEO Enlace: *https://www.youtube.com/watch?v=z4lm9tSvfFg*

2. Ejercicios para fortalecer brazos: un ejercicio que podemos hacer para fortalecer los brazos es hacer flexiones apoyados en la pared. Para ello nos colocaremos frente a la pared, con los brazos estirados tocando la pared (a una distancia que permita tener los brazos estirados sin resultar incómodo). El ejercicio consiste en flexionar los brazos para acercarnos a la pared, hasta tocar la pared con la frente y después volveremos a la posición inicial.

Puedes ver este y otros ejercicios para fortalecer los hombros en el siguiente vídeo:

VÍDEO Enlace: *https://www.youtube.com/watch?v=lpDcho-wl0k*

3. Ejercicio para fortalecer piernas y rodillas: para estos ejercicios se necesita una silla. Nos vamos a situar sentados en la silla, con la espalda bien apoyada en el respaldo y los pies bien apoyados en el suelo. Para este ejercicio vamos a movilizar los pies realizando movimientos de punta-talón.

Puedes ver más ejemplos de ejercicios para fortalecer piernas en este vídeo:

VÍDEO Enlace: *https://www.youtube.com/watch?v=GvFbb-08QY8*

EJERCICIOS DE EQUILIBRIO

- Comienza estos ejercicios agarrado/a a una silla o mesa con las dos manos, y poco a poco, a medida que se avanza podrás agarrarte sólo con una mano o con un dedo.
- Si se tiene suficiente fuerza en los pies se puede intentar realizar estos ejercicios sin apoyo siempre que no suponga un riesgo.
- Los ejercicios que hemos mencionado en el apartado anterior (para fortalecer piernas y rodillas) son también ejercicios para mejorar el equilibrio.
- Además de estos ejercicios hay otros muy sencillos de hacer que también nos ayudarán a mejorar el equilibrio como caminar por encima de una línea imaginaria, intentando poner un pie delante del otro (uniendo el talón del pie que desplazo hacia delante con la punta del pie que queda detrás) o también se puede realizar el ejercicio de levantarse y sentarse de una silla sin utilizar las manos.

Ejercicio para mejorar el equilibrio: este ejercicio además de los anteriores, también ayudará a mejorar tu equilibrio. Colócate de pie, con las piernas abiertas y las rodillas ligeramente flexionadas, para realizar el ejercicio debes movilizarte de un lado a otro, desplazando el peso de tu cuerpo de una pierna a otra, levantando el talón de la pierna que queda libre de peso, tal como se puede ver en esta imagen.

Puedes ver este ejercicio y otros para mejorar el equilibrio y prevenir caídas en los siguientes vídeos:

VÍDEO *Enlace:* *https://www.youtube.com/watch?v=_wW02hP8d5I*

VÍDEO *Enlace:* *https://www.youtube.com/watch?v=Tw7mQu2b0D0*

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

- Son ejercicios que es recomendable realizar cuando acabemos los ejercicios de fortalecimiento, intentando realizarlos de 3 a 5 veces por semana.
- Para realizarlos debemos estirarnos hasta la posición que nos dice el ejercicio de forma lenta y mantener el estiramiento entre 10-30 segundos, después se debe descansar y realizarlo de nuevo intentando estirar un poco más.

- Es normal sentir una molestia leve durante los estiramientos, pero NO debemos sentir dolor.
- Las personas que tengan implantada una prótesis de cadera deben consultar con su médico cuáles son los mejores ejercicios que puede realizar.
- Los estiramientos se deben realizar siempre de forma lenta y continua, evitando movimientos bruscos y evitando bloquear las articulaciones al realizarlos (los brazos deben estar rectos pero sin forzar las articulaciones para que permanezcan rectos).

Ejercicio de estiramiento: hay que colocarse sentado en una silla, con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo, los brazos quedan relajados a los lados del cuerpo. Para realizar el ejercicio giraremos la cintura hacia el lado derecho, pasando el brazo derecho por detrás del respaldo de la silla, sujetándonos con el brazo izquierdo a la silla, permaneceremos unos segundos en esa posición y después volveremos al centro, para repetir el estiramiento hacia el otro lado.

Puedes ver cómo se realiza este ejercicio y más ejemplos de ejercicios para mejorar la elasticidad y flexibilidad en el siguiente vídeo:

VÍDEO *Enlace:* *https://www.youtube.com/watch?v=l7NgOIN0rLw*

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y CONTROL DE LA ANSIEDAD

1. ENVEJECIMIENTO Y ANSIEDAD

La ansiedad es un estado que se produce en nuestro cuerpo ante determinadas situaciones (reales o imaginarias) que nos provocan un **estrés intenso**, pudiendo llegar a ser sostenido en el tiempo. Cumplir años, los cambios en el ritmo de vida, padecer alguna patología, puede ser un factor de riesgo para padecer ansiedad. Pese a ello, este cambio de vida, debe utilizarse para descansar, aprender, hacer aquello que antes no podíamos porque no teníamos tiempo… Aún así, no deja de ser un cambio muy complicado.

VÍDEO *Enlace: https://www.youtube.com/watch?v=tX8R3sgGqX8&ab_channel=HumbertoEchevarria*

Los **síntomas más comunes** de la ansiedad son:

- Opresión en el pecho.
- Dificultad para respirar.
- Mareos.
- Náuseas.
- Aumento de la frecuencia cardíaca.
- Pensamientos catastróficos.
- Miedos intensos.

Es muy importante aprender a **reconocer estos síntomas** para poder controlarlos cuando aparezcan.

La relajación nos puede ayudar en este momento de cambios tan importantes en nuestra vida. En ocasiones este cambio se acompaña de dolencias, cambio del lugar de residencia, separación de la familia, el barrio, amigos, etc. Por ello, como hemos comentado anteriormente, **el envejecimiento puede ser un factor de riesgo ante el estrés y la ansiedad**, sumado a la dificultad de hacer cosas que antes solíamos hacer sin problemas y de forma autónoma y en este momento puede que necesitemos la ayuda de los demás en más de una ocasión.

2. BENEFICIOS DE LA RELAJACIÓN

La relajación es un estado mental y físico en el que tenemos sensación de tranquilidad, paz, descanso, equilibrio y bienestar, que nos ayuda a canalizar nuestras emociones y libera tensiones, desciende los niveles de estrés acumulados en nuestro cuerpo y, por tanto, también la ansiedad.

Aparte de estos beneficios a nivel psicológico y emocional, la relajación aporta **beneficios a nivel físico**:

- Bajada de la presión arterial.
- Bajada de la frecuencia cardíaca.
- Incremento de los niveles de oxígeno en el torrente sanguíneo y el cerebro.
- Mejora la circulación.
- Bajada de los niveles de colesterol.
- Mejora el sistema inmune.
- Ayuda a iniciar el suelo y aumenta la sensación de descanso.

Es muy importante acompañar la práctica de la relajación con **rutinas de actividades físicas** en nuestro día a día. De este modo junto a lo anteriormente mencionado, **conseguiremos**:

- Una herramienta eficaz contra el estrés.
- Mejorar la salud física y mental.
- Mejorar la calidad de vida.
- Mejorar el estado de ánimo.

3. TÉCNICAS Y HERRAMIENTAS DE RELAJACIÓN

Para poder aplicar una técnica de relajación de forma correcta, es muy importante tener en cuenta el ambiente, el sitio, donde vamos a llevarla a cabo:

- **Tranquilo y silencioso.**
- **Temperatura adecuada.**
- **Luz tenue.**
- **Ropa cómoda**
- **Posición confortable.**

RESPIRACIÓN

La respiración es muy importante a la hora de realizar cualquier técnica de relajación, acompañar cada ejercicio con una **respiración profunda y constante**, por lo que *inspirar y expirar* se convierte en algo, que en apariencia parece sencillo, pero hacerlo de forma consciente conlleva práctica.

Respecto a la **ansiedad**, la respiración se realiza de tal forma que l**a persona que la sufre sólo coge aire**, es decir, sólo inspira, soltando muy poco aire. Por lo que en poco tiempo los pulmones se llenan de aire y es cada vez **más difícil coger más**, lo que nos provoca la sensación de **ahogamiento y fatiga**.

Por el contrario, una persona que se encuentra **deprimida**, **suelta y suelta aire**, cogiendo muy poco, por lo que la sensación que tiene es de **cansancio extremo**.

Dicho esto, ya podemos comprender un poco más la necesidad de realizar una **respiración de forma correcta** para poder "*liberarnos*" de ese aire de más que nos oprime y nos genera malestar.

RESPIRACIÓN ABDOMINAL (DIAFRAGMÁTICA)

VÍDEO *Enlace: https://psicoguias.com/respiracion-diafragmatica/*

Esta técnica consiste en **llevar el aire hacia el diafragma** (órgano situado debajo de los pulmones), hacia el *estómago* cuando respiramos en lugar de hacia los pulmones. **Se realiza de la siguiente manera:**

1. Poner una de nuestras manos encima de nuestro diafragma, o lo que se conoce como la "*boca del estómago*".
2. Inspiramos de forma profunda, llenando nuestro estómago de aire, vamos empujando nuestra mano.
3. Cuando ya no podamos coger más aire, dejamos la mano en la posición en la que se encuentra, y vamos soltando poco a poco el aire, sin mover la mano.
4. Volvemos a coger aire, intentando volver a llevar nuestro estómago hacia donde se encuentra la mano.

VÍDEO *Enlace: https://www.youtube.com/watch?v=214NCTdxm6M&ab_channel=HospitalPovisa*

Esta técnica la podemos utilizar siempre que lo necesitemos, y repetirla las veces que sean necesarias hasta que consigamos el resultado deseado.

RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA DE JACOBSON

VÍDEO *Enlace: https://www.youtube.com/watch?v=4nDVfhzVBtY&ab_channel=HospitalDelNi%C3%B1o-Dr.Jos%C3%A9Ren%C3%A1nEsquivel*

VÍDEO *Enlace: https://psicopico.com/la-tecnica-relajacion-progresiva-jacobson/*

VÍDEO *Enlace: https://teresaperez.net/2014/06/05/tecnica-de-relajacion-para-pacientes-una-herramienta-para-el-estres-y-la-ansiedad/*

Esta técnica consiste en **tensar y distensar (relajar) los diferentes grupos musculares** de forma progresiva. Produce una sensación muy intensa de alivio y relajación cuando se realiza.

A continuación os exponemos **un resumen** de algunos de los grupos musculares más eficaces, podéis practicarlos y realizar la técnica completa más adelante:

Posición inicial:

Cierra los ojos, siéntate en el sillón o acuéstate en la cama lo más cómodamente para que tu cuerpo pueda relajarse al máximo posible.

1º FASE: Tensión-relajación.

- **Relajación de cara, cuello y hombros** con el siguiente orden (repetir cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos):

- Frente: Arruga unos segundos y relaja lentamente.
- Ojos: Abrir ampliamente y cerrar lentamente.
- Labios: Arrugar como para dar un beso y relaja lentamente.
- Hombros y cuello: Elevar los hombros presionando contra el cuello, vuelve a la posición inicial lentamente.

- **Relajación de brazos y manos:**
  - Contraer, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Relaja lentamente

- **Relajación de piernas:**

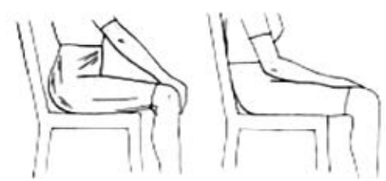
  Estirar primero una pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaja lentamente.

- **Relajación de tórax, abdomen y región lumbar**

  (Estos ejercicios se hacen mejor sentado sobre una silla):

  - Espalda: Brazos en cruz y llevar codos hacia atrás. Notará la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.

  - Cintura: Tensar nalgas y muslos. El trasero se eleva de la silla.



2ª FASE: repaso.

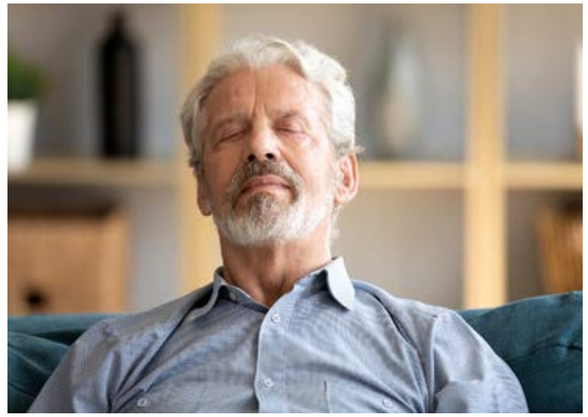
- Repasa mentalmente cada una de las partes que hemos tensado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

3ª FASE: relajación mental.

- Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

VISUALIZACIÓN

VÍDEO *Enlace: https://www.youtube.com/watch?v=LaPLJpQafIo&ab_channel=Psicolog%C3%ADaOnline*



Consiste en recordar **aquellos momentos felices** de nuestra vida, recuerdos que provoquen en nosotros sentimientos de **tranquilidad, alegría, paz**.

Estos recuerdos pueden estar relacionados con personas, con animales, momentos, eventos, la naturaleza… Es decir, utilizar la ***reminiscencia*** como técnica de relajación. Es recomendable realizar esta técnica en una posición cómoda, y al ser posible con música que acompañe a esos recuerdos que queremos evocar.

RISOTERAPIA

VÍDEO *Enlace: https://www.youtube.com/watch?v=XBY-0pczabA&ab_channel=VideosPsicativa*

Consiste en utilizar la risa, las carcajadas, como forma de **liberación de estrés**. De este modo aumentamos nuestros niveles de **endorfinas**, que funcionan como analgésico, y de **serotonina** que actúa como un antidepresivo natural.

En una sesión de risoterapia, podemos hacer todas aquellas actividades y juegos que nos produzcan incluso cierta vergüenza, propia o ajena, de este modo provocamos la risa y relajamos el cuerpo y los pensamientos de una forma muy eficaz.

Como por ejemplo sería, contar chistes, hacer el payaso, disfrazarnos o realizar un monólogo contando anécdotas gracias

BIBLIOGRAFÍA

- American Psychiatric Association (1994). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5a. ed)
- Bermúdez, M. P., Teva, I. y Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. Universitas Psychologica, 2 (1), 27-32.
- Blanco, C., Estupiñá, F. J., Labrador, F. J., Fernández-Arias, I., Bernardo-de-Quirós, M., & Gómez, L. (2014). The use of relaxation techniques in a clinic of psychology. Anales De Psicología / Annals of Psychology, 30(2), 403-411.
- Braz, A.C., Cómodo, C.N.,Prette, A.d. y Fontaine, A.M.G. (2013). Habilidades sociales e intergeneracionalidad en las relaciones familiares. Apuntes de Psicología, 31 (1), 77-84.
- Corrales Pérez, A.; Quijano L., Nayely K.; Góngora C., Elías A. (2017). EMPATÍA, COMUNICACIÓN ASERTIVA Y SEGUIMIENTO DE NORMAS. UN PROGRAMA PARA DESARROLLAR HABILIDADES PARA LA VIDA. Enseñanza e Investigación en Psicología, vol. 22, núm. 1, pp. 58-65. México: Consejo Nacional para la Enseñanza en Investigación en Psicología A.C. Xalapa.
- Dapcich V. Guia de la alimentacion saludable. Leon: Sociedad Española de Nutricion Comunitaria; 2005.
- Eceiza, Maite; Arrieta, Modesto; Goñi, Alfredo HABILIDADES SOCIALES Y CONTEXTOS DE LA CONDUCTA SOCIAL Revista de Psicodidáctica, vol. 13, núm. 1, 2008, pp. 11-26 Universidad del País Vasco/ Euskal Herriko Unibertsitatea Vitoria-Gazteis, España
- Gil Gregorio P, Ramos Cordero P, Álvarez Hernández J. Alimentación y nutrición saludable en los mayores. Madrid: IM&C; 2012.
- Giner Ruiz, V., Sanfélix Genovés, J.. Guía práctica de actuación en Atención Primaria: Osteoporosis. Valencia: Comisión técnica asesora del plan de prevención y control de la osteoporosis en la Comunidad Valenciana; 2004.
- Grossman, M. El suelo pélvico al descubierto. Las claves para cuidar tu periné. 1ª ed. Barcelona: RBA; 2020.
- Grupo de Trabajo para la elaboración de la Guía de Práctica Clínica sobre Diabetes tipo 2. Guía de Práctica Clínica sobre Diabetes tipo 2. Osakidetza. Vitoria-Gasteiz, 2013
- Guía de actividad física para el envejecimiento activo de las personas mayores. Plan Integral para la actividad física y el deporte. Presidencia del Gobierno. Consejo Superior de Deportes.
- Guía de Buena Práctica Clínica en Geriatría. Hipertensión en el anciano. Sociedad Española de Geriatría y Gerontología. Madrid, 2012.
- Guía de ejercicio físico para mayores. Sociedad Española de Geriatría y Gerontología. Madrid; 2012.
- Guía europea de prevención cardiovascular en la práctica clínica: Adaptación española del CEIPC 2008. Revista Española de Salud Pública; 2008.
- Lafuente, I.C., et al. (2009). Ansiedad y envejecimiento. Revista española de geriatría y gerontología. Vol. 44, Nº2, 2009, págs 106-111.
- Manual de planificación de dietas en centros sociosanitarios. [Valencia]: Conselleria de Bienestar Social; 2004.
- Manual para el cuidado de personas con enfermedades crónicas no transmisibles: manejo integral en el primer nivel de atención : Argentina 2016. - 1a ed . 1a reimp. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Ministerio de Salud de la Nación. Dirección de Promoción de La Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles: Organización Panamericana de la Salud ; Ginebra : Organización Mundial de la Salud, 2017
- Mora, J.A. y Ruiz R. (2001). Concepto de Inteligencia Emocional: Sus conexiones a la Biología y a la Cognición en la actualidad. En J.A. Mora (ED.). Neuropsicología cognitiva: Algunos problemas actuales. Archodoma (Málaga): Ediciones Aljibe.
- Navarro, B., Latorre, J. M. y Ros, L. (2009). Inteligencia Emocional Autoinformada en la vejez, un estudio comparativo con el TMMS-24. En Fernandez-Berrocal (Ed.), Avances en el estudio de la Inteligencia Emocional (pp. 331-335). Fundación Marcelino Botín.
- Organización Mundial de la Salud. Informe mundial sobre la diabetes. Informe del Grupo Científico de la OMS. Ginebra: OMS; 2016.
- Porta, O. Manual de anatomía funcional y quirúrgica del suelo pélvico. 1ª ed. Barcelona: Marge Medica Books; 2010.

¡Actívate!

COMUNIDAD VALENCIANA - ASOCIACIîN COLUMBARES

¡Actívate!

COMUNIDAD VALENCIANA - ASOCIACIÓN COLUMBARES

GENERALITAT VALENCIANA

Vicepresidencia y Conselleria de Igualdad y Políticas Inclusivas

POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Asociación Columbares

Declarada de Utilidad Pública