

GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE Y ACTIVO



**Comunidad
de Madrid**

RECOMENDACIONES PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE Y ACTIVO

El envejecimiento es un proceso presente a lo largo de toda la vida, en el que intervienen múltiples factores. No siempre se es consciente de los cambios que se producen en el cuerpo ni de las necesidades asociadas a la edad.

El objetivo de este documento es facilitar recomendaciones para llevar una vida saludable y activa, que ayude a prevenir la fragilidad asociada a la edad. Para ello se tratarán los siguientes temas:

- Mantener una alimentación saludable.
- Realizar actividad física continuada y disminuir el sedentarismo.
- Cuidar y proteger la salud visual.
- Cuidar y proteger la salud bucodental.
- Dormir lo necesario y descansar bien.
- Fortalecer la memoria.
- Mejorar el bienestar emocional.
- Recibir un buen trato.
- Prevenir la soledad no deseada.

MANTENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Nuestra dieta influirá decisivamente en nuestra salud, por eso es muy importante llevar a cabo una **alimentación saludable**. Debe ser: completa, equilibrada, suficiente, variada y adaptada a nuestra edad, sexo, talla, actividad física que realizamos y estado de salud.

PROCURE TOMAR FRUTAS Y VERDURAS A DIARIO

Se recomienda consumir, al menos, tres raciones de fruta al día. Mejor de temporada.

En comidas y cenas, procure que la mitad de lo que consuma sean verduras. Si existen problemas de masticación, se pueden tomar en forma de purés o cremas.

RECUERDE BEBER AGUA CON FRECUENCIA

Se recomienda beber entre 1,5 y 2 litros de agua al día.

Aunque el agua es la mejor forma de hidratarse, también se pueden tomar infusiones, zumos y sopas o caldos bajos en grasa y sal. Evite las bebidas azucaradas y las alcohólicas.

INTENTE TOMAR ALIMENTOS CON PROTEÍNAS EN LAS COMIDAS PRINCIPALES TODOS LOS DÍAS

Recuerde que existen proteínas de origen animal y vegetal.

- Es recomendable elegir carne magra baja en grasa (pollo, pavo, conejo) y, si es posible, tomarlo 2-3 veces a la semana. Procure tomar pescados blancos (merluza, dorada) y azules (atún, sardina, boquerón) 3-4 veces a la semana.
- Pueden tomarse entre 3-5 huevos semanales y 3-4 veces legumbres.
- Es recomendable incluir 4 o 5 unidades de frutos secos en la dieta (nueces, almendras, avellanas).
- Consuma un máximo de 3 raciones de lácteos al día (leche, yogurt), evitando aquellos con azúcares añadidos.



INCORPORE CEREALES INTEGRALES Y DE GRANO ENTERO EN SU DIETA

Consuma 4-6 raciones diarias de cereales (pan, arroz, pasta, quinoa, cereales integrales y de grano entero).

Estos alimentos ricos en fibra ayudarán a evitar el estreñimiento y aportarán energía. Procure evitar el consumo de alimentos elaborados con harinas refinadas.

SIEMPRE QUE SEA POSIBLE, LOS ALIMENTOS FRESCOS Y NATURALES SON LA MEJOR OPCIÓN

Consumir frutas y verduras de temporada es preferible, ya que son alimentos frescos y naturales que contienen nutrientes esenciales para la salud.

Procure evitar el consumo de alimentos ultra procesados (galletas y bollería industrial, platos precocinados...), ya que aportan menos nutrientes y contienen altos niveles de sal, azúcar y grasas.

PROCURE CONSUMIR ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA D

Elija alimentos que contengan vitamina D: pescados como las sardinas, salmón o atún, junto con las setas y hongos.

A veces, es difícil alcanzar los niveles adecuados de vitamina D con solo la ingesta de esos alimentos, por lo que es recomendable la exposición al sol durante 5-15 minutos al día en cara y brazos y, en casos de deficiencia de vitamina D, puede ser necesario un aporte extra, siempre bajo supervisión de los profesionales sanitarios.

COCINAR EN CASA AUMENTA EL CONTROL SOBRE LO QUE SE COME

Una herramienta útil es tratar de planificar el menú con antelación, asegurando así que se cumplan las recomendaciones saludables.

Si es posible, procure mantener o aprender algunas preparaciones básicas. Hay recetas de cocina que son sencillas.

PROCURE COMER CON TRANQUILIDAD

Masticar despacio supone un gran beneficio para la digestión.

Si es posible, comer en compañía es una opción con la que se come más despacio y se disfruta más de los alimentos.

Recuerde: consumir productos frescos (fruta, verdura y legumbres), beber abundante agua y realizar actividad física, son las claves para lograr un estilo de vida saludable

REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA CONTINUADA Y DISMINUIR EL SEDENTARISMO

La actividad física **mejora la salud, la calidad de vida y el bienestar emocional.**

¿POR QUÉ ES BENEFICIOSA LA ACTIVIDAD FÍSICA?

- Contribuye a prevenir enfermedades como la obesidad, hipertensión, diabetes, osteoporosis y algunos tipos de cáncer.
- Mejora el equilibrio, la agilidad y la fuerza muscular, lo que previene la fragilidad, las caídas y fracturas.
- Mejora el estado de ánimo y produce bienestar emocional, contribuyendo a prevenir estados depresivos, así como favorece la socialización, previniendo la soledad no deseada.
- La actividad física realizada de forma regular, facilita mantener la autonomía y la capacidad funcional.
- Contribuye a mejorar la capacidad de concentración y la memoria.
- Mejora la calidad del sueño pues actúa como un tranquilizante natural.

¿CUÁLES SON ALGUNAS DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS MÁS RECOMENDABLES?

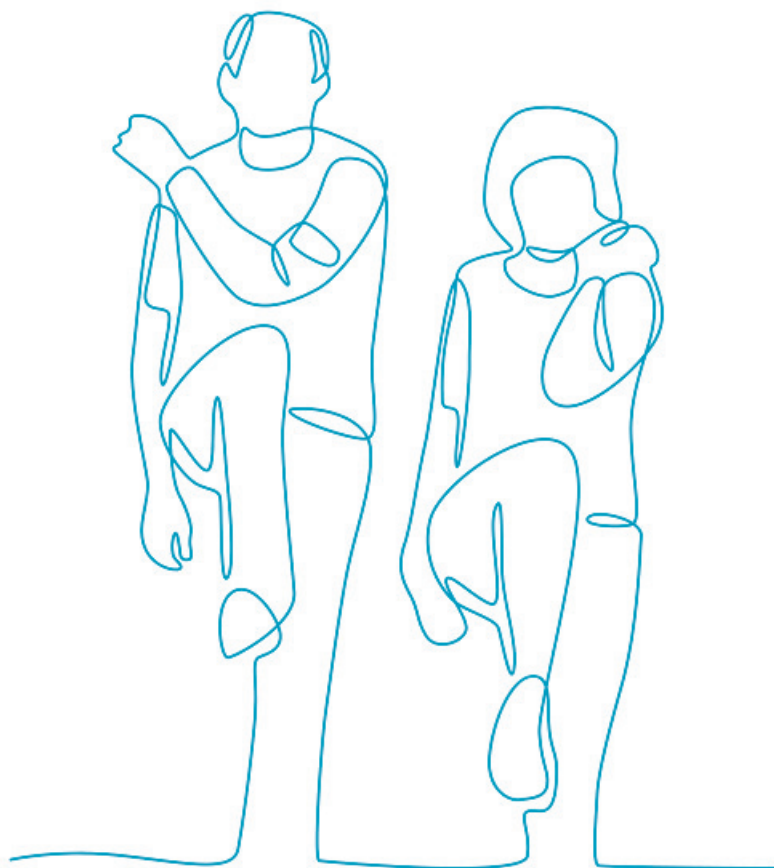
- Caminar: se recomienda que las personas mayores caminen al menos 150 minutos a la semana (30 minutos al día, 5 días a la semana), a buen ritmo. Es mejor elegir una ruta fácil, sencilla y por zonas verdes.
- Otra opción es hacer ejercicio físico supervisado por profesionales de la actividad física en centros como polideportivos municipales y gimnasios. Infórmese sobre:
 - Actividades de **fortalecimientos musculares** y progresivos: se pueden hacer ejercicios con bandas elásticas o usando el propio peso.
 - Actividades para mejorar el **equilibrio**: se puede caminar con apoyo talón-punta, subir escaleras o ejercicios de Taichí.
 - Ejercicios en los que se gane **flexibilidad**: pilates, yoga y/o estiramientos en general.
- Practique actividades físicas en grupo, le será más fácil.

*Para prevenir y tratar la fragilidad y mantener la independencia en las actividades básicas diarias, el tipo de ejercicio físico más adecuado es aquel que combina **entrenamiento de fuerza, resistencia, flexibilidad y equilibrio.***

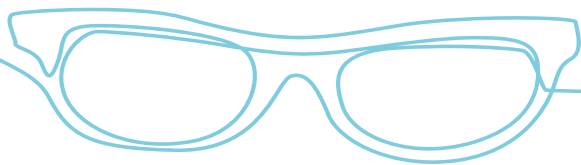
¿QUÉ PRECAUCIONES SE DEBEN TOMAR?

- Conviene consultar con las/os profesionales sanitarios de su centro de salud sobre cuál sería la actividad que mejor se adapta a sus condiciones físicas.
- Procure planificar la actividad física con antelación. El inicio será progresivo, aumentando poco a poco la intensidad y la frecuencia, pero siempre adaptado a sus condiciones y estado de salud.
- Use ropa cómoda y calzado adecuado a la actividad física planificada.
- Si la actividad se realiza al aire libre, hay que tener en cuenta las condiciones climatológicas (frío, calor, radiación solar) y el acceso al agua.

Tomar la decisión de convertirse en una persona físicamente activa, adaptando esta actividad a sus circunstancias, es una de las mejores cosas que se puede hacer por su salud.



CUIDAR Y PROTEGER LA SALUD VISUAL



Es importante hacer revisiones de la vista de forma periódica, si se tienen enfermedades crónicas que puedan afectar a la visión (diabetes, hipertensión arterial) o alteraciones asociadas a la edad (presbicia, cataratas, degeneración macular).

*Las **pérdidas de visión** son graduales y a menudo, suelen pasar desapercibidas.*

¿CÓMO SE PUEDEN RECONOCER ALTERACIONES DE LA VISIÓN?

Si en algún momento siente **dolor, visión borrosa, pérdidas repentinas de la visión, deslumbramientos, pequeñas manchas oscuras o líneas onduladas que flotan a través de la visión, o ve las líneas rectas como torcidas**, debe consultar con su profesional sanitario de referencia.

Además de estas molestias, necesitará valoración si le resulta más difícil leer o escribir, le cuesta distinguir caras y objetos en la lejanía o si tiene los ojos llorosos, enrojecidos y con la sensación de tener algo dentro.

¿CÓMO SE PUEDE MANTENER UNA VISTA SANA?

- Utilice **gafas de sol que impida el paso de los rayos ultravioleta** y que tengan cristales grandes. Utilícelas en cualquier época del año.
- Mantenga una **buena iluminación** especialmente cuando lea o realice actividades que requieran una especial atención visual.
- Cuando vea la televisión u otro tipo de pantallas, mantenga una **distancia adecuada** y programe descansos cada cierto tiempo.
- Consulte de forma inmediata si su vista ha empeorado de forma brusca. Si padece enfermedades como diabetes, colesterol alto o hipertensión arterial, es importante acudir a la consulta de **seguimiento**.
- Es conveniente mantener una **dieta equilibrada, rica en frutas y verduras**.
- Hacer **ejercicio de manera regular y no fumar** también son buenas medidas para cuidar la visión.

Para poder detectar a tiempo las alteraciones o pérdidas de visión, es muy importante consultar si hay algún cambio brusco o molestias

CUIDAR Y PROTEGER LA SALUD BUCODENTAL

Para mantener la boca sana, es **muy importante**:

1. Lavarse los dientes, al menos **2 veces al día**, durante **2 minutos y siempre que haya terminado de comer**.

Lávese todos los dientes (por dentro, por fuera, y por toda su superficie) y también las encías. Además, no olvide cepillarse la lengua. Puede utilizar un cepillo eléctrico si tiene problemas de movilidad.

Use pasta de dientes con flúor. Esto fortalecerá su esmalte, protegerá los dientes de las caries y frenará la aparición de la placa bacteriana.

2. Es recomendable cambiar con frecuencia su cepillo de dientes, al menos cada **3 meses**.



3. En caso de que tenga prótesis dental, es muy importante extremar su cuidado.
- Si **no es fija**, es necesario limpiarla después de cada comida. Utilice un cepillo especial para prótesis. Sumerja diariamente en pastillas limpiadoras específicas para su limpieza y desinfección.
 - Si es **fija** o con **implantes dentales**, cepille su prótesis después de cada comida y utilice cepillos interdentes e irrigadores orales.
 - Si **no tiene dientes**, realice la limpieza de sus encías con una gasa mojada o un cepillo de filamentos suaves. En algunos casos, puede estar recomendado el uso de colutorios antisépticos como complemento.
4. El tabaco y el alcohol son muy perjudiciales para la salud bucodental, **evítelos** siempre que pueda.
5. Visite a su profesional de odontología de referencia, al menos, una vez al año y siempre que tenga dolor o molestias en la dentadura.

Es recomendable que de vez en cuando se auto explore la boca (lengua, mejillas, labios y encías). Si ve que tiene heridas, dolor en alguna zona, manchas blancas que no se quitan con el cepillado o manchas rojas que se mantienen en el tiempo, debe consultar a su profesional de odontología de referencia.

Recuerde que en su centro de salud puede solicitar cita con la unidad de salud bucodental que le corresponda.

Algunos tratamientos como prótesis dentales completas y atención de las caries, pueden ser financiados por la Comunidad de Madrid.

DORMIR LO NECESARIO Y DESCANSAR BIEN

El sueño es un **pilar básico** de la salud junto al ejercicio y la alimentación. Los patrones de sueño tienden a cambiar a medida que se envejece:

- El sueño se vuelve más ligero y se tarda más en dormir.
- Los despertares ocurren con mayor facilidad y frecuencia.
- El tiempo total de sueño durante la noche, disminuye.

Tener una mala **calidad de sueño** está relacionado con problemas de memoria, somnolencia diurna, depresión, fatiga crónica y aumento del riesgo de accidentes (caídas, golpes, quemaduras, atropellos).

ESTOS SON ALGUNOS CONSEJOS PARA FACILITAR EL DESCANSO Y ALCANZAR UN SUEÑO DE CALIDAD:

- Evitar tomar excitantes como la cafeína, té, refrescos o chocolate, sobre todo en las últimas horas del día. Evitar las comidas abundantes y pesadas, especialmente en las cenas.
- Procurar acostarse y levantarse siempre a la misma hora y evitar dormir durante el día.
- Mantener una temperatura agradable en el dormitorio. Sin exceso de calor o frío. Una temperatura buena para descansar es alrededor de 20° centígrados.
- Utilizar un colchón en buenas condiciones y que no sea muy duro, junto con una buena almohada.
- Apagar las luces y evitar los ruidos en la habitación.
- No usar el móvil o pantallas antes de dormir o durante la noche.
- Una ducha antes de acostarse puede facilitar el sueño.
- **NUNCA** utilizar fármacos que no hayan sido indicados por su médico.
- Mantener, en la medida que sea posible, una vida social activa. Realizar algún tipo de ejercicio físico todos los días, pero no hacerlo cerca de la hora de irse a dormir.



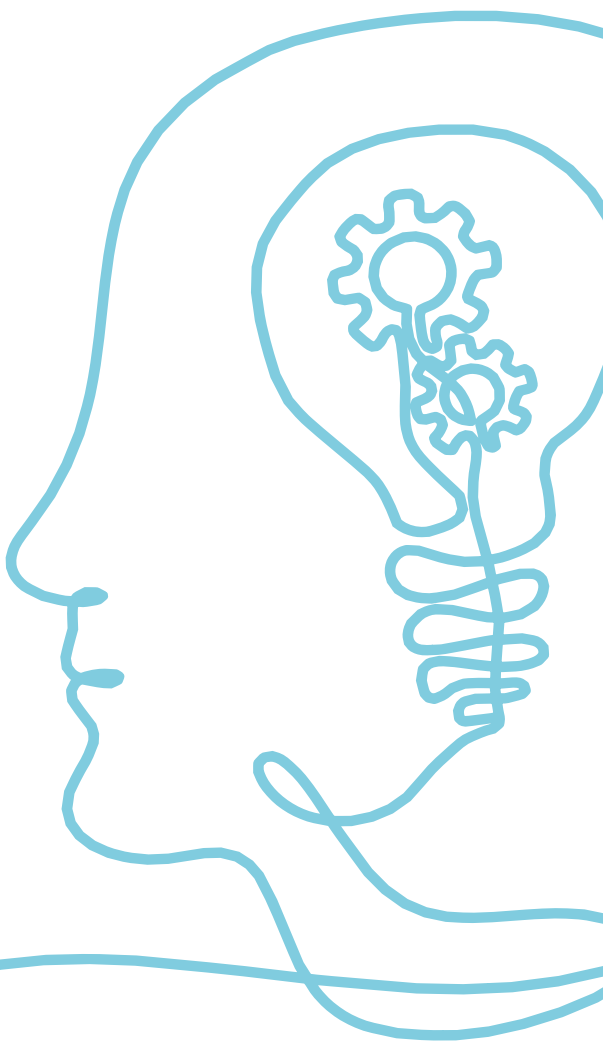
Si a pesar de estas recomendaciones, sigue con dificultades para dormir, consulte con su profesional sanitario de referencia.

FORTALECER LA MEMORIA

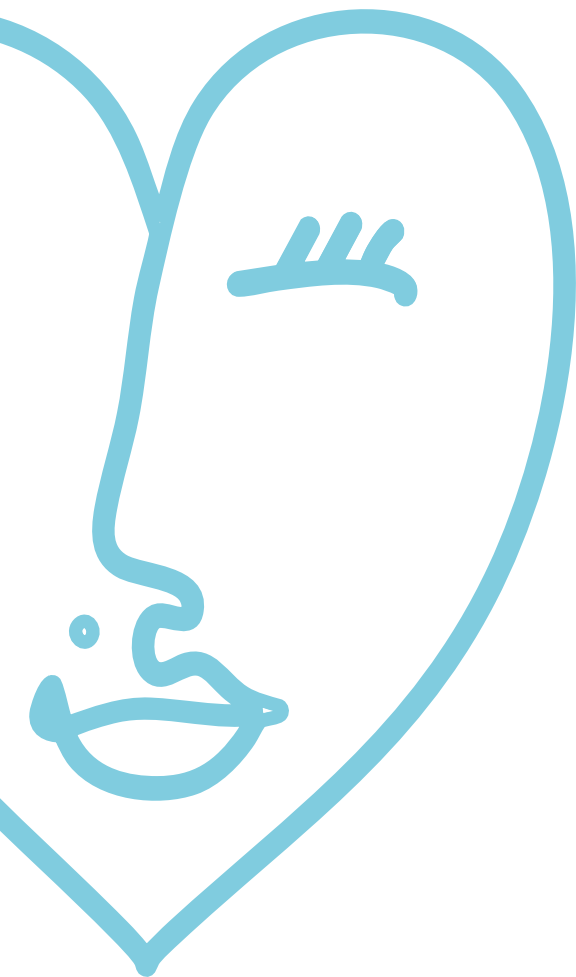
Mantener activa la memoria y el razonamiento conllevan una serie de beneficios para la salud, tales como: mejora de la autoestima, reducción de los niveles de estrés, ayuda a la resolución de problemas y la toma de decisiones y la prevención de algunas enfermedades como el Alzheimer o la depresión.

¿CÓMO SE PUEDE EJERCITAR LA MEMORIA?

- Leer, escribir y conversar con frecuencia.
- Aprender cosas nuevas.
- Realizar actividades culturales, de ocio y talleres (excursiones por el campo, visitas a museos, teatros, cine y exposiciones, manualidades, yoga).
- Escuchar música, hacer pasatiempos.
- Usar las nuevas tecnologías, en la medida de lo posible.



Ejercitar la memoria es la mejor manera de mantener la mente activa y mantener su autonomía.



MEJORAR EL BIENESTAR EMOCIONAL

El bienestar emocional está íntimamente relacionado con la salud mental. Es normal sentir malestar de forma puntual, pero no debe mantenerse en el tiempo ni impedir la vida diaria.

Ocurren situaciones que generan crisis vitales como son la jubilación, las pérdidas de amistades y/o familiares o la aparición de nuevos roles como es el cuidado de nietas y nietos. La adaptación a estos cambios será determinante para una buena salud mental y emocional.

¿QUÉ PUEDE HACER PARA MANTENER UNA BUENA SALUD MENTAL?

- Potenciar y cuidar las relaciones sociales con sus amistades y familiares.
- Buscar actividades de ocio que le sean atractivas, mejor si son en grupo.
- Pedir ayuda cuando tenga un problema.
- Llevar una alimentación sana y hacer ejercicio físico.
- Descansar y dormir el tiempo necesario.

Conservando un buen estado emocional, podrá hacer frente al estrés y disfrutar de la vida.

RECIBIR UN BUEN TRATO

El maltrato a las personas mayores **es una forma de violencia**. Puede producir lesiones físicas graves y consecuencias psicológicas de larga duración. Puede darse en el hogar o en cualquier otro sitio. Las mujeres mayores, además, pueden ser víctimas de violencia de género en cualquiera de sus formas (agresión física, psicológica, sexual, amenazas o coacciones, control económico...).

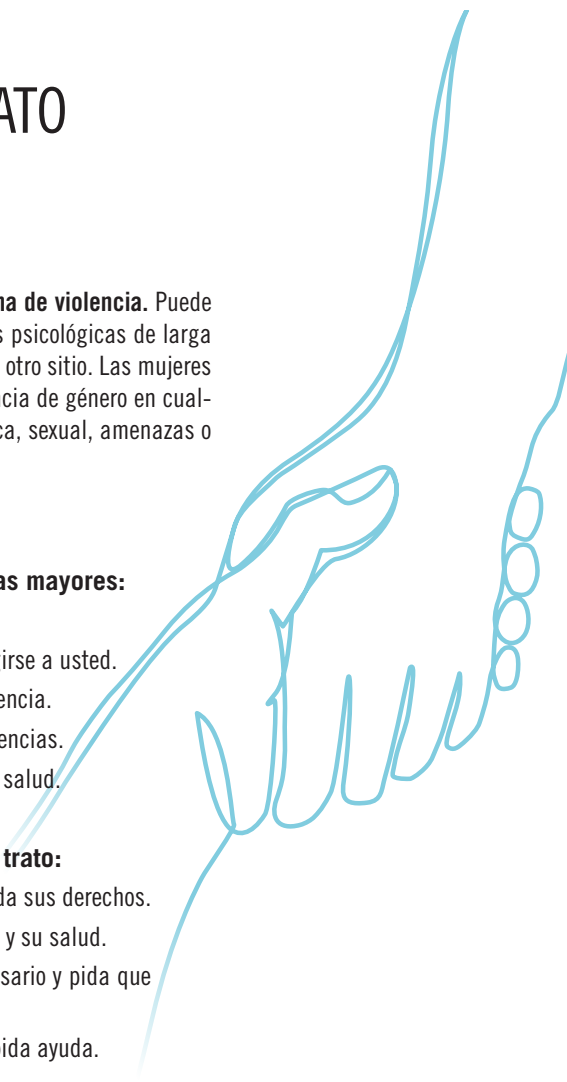
Reflejan faltas de respeto por las personas mayores:

- No llamarle por su nombre.
- Usar palabras poco respetuosas para dirigirse a usted.
- No valorar ni respetar su madurez y experiencia.
- No tener en cuenta su opinión o sus preferencias.
- No informarle o permitirle decidir sobre su salud.

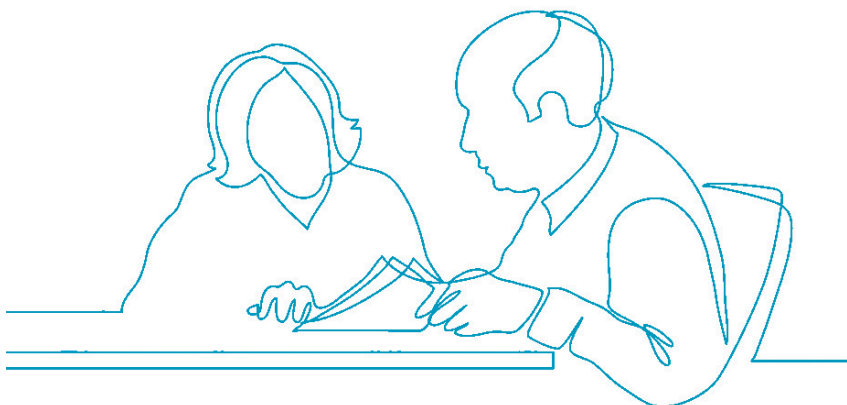
Qué se puede hacer para recibir un buen trato:

- Sea consciente de su propio valor y defienda sus derechos.
- Tome sus propias decisiones sobre su vida y su salud.
- Exprese su opinión cuando considere necesario y pida que se le escuche.
- Si siente que no le tratan correctamente, pida ayuda.

Si sospecha que puede sufrir algún tipo de maltrato, puede pedir ayuda en su centro de atención primaria, urgencias hospitalarias, emergencias sanitarias, servicios sociales o incluso a los cuerpos y fuerzas de seguridad del Estado, policía o guardia civil.



PREVENIR LA SOLEDAD NO DESEADA



La soledad no deseada es el sentimiento de que las relaciones sociales son insuficientes o no tienen una calidad mínima, afectando a la **salud física y emocional**. Supone un gran sufrimiento y crea situaciones de **aislamiento social, vulnerabilidad y dependencia**.

Existe riesgo de sufrir soledad no deseada si aparecen sentimientos persistentes de tristeza, miedo y angustia relacionados con:

- Fallecimiento de la pareja o ser querido.
- Pérdida de amistades o de actividad laboral tras la jubilación.
- Cambios de lugar de residencia.
- Problemas de salud, movilidad y pérdida de autonomía.
- Aislamiento social involuntario.

¿QUÉ PUEDE HACER?

Siempre que sea posible, realizar actividades fuera de casa en las que se pueda relacionarse con otras personas. Puede acudir a centros de mayores, talleres del ayuntamiento, asociaciones...

Igualmente, es recomendable mantener activas las relaciones con las personas del entorno.

Si se siente solo o sola y malestar por ello, puede pedir ayuda en su centro de atención primaria o servicios sociales donde pueden ayudarle y proporcionarle recursos a los que acudir.

¿DÓNDE BUSCAR INFORMACIÓN?

En su Centro de Salud, a su profesional de referencia (de medicina, enfermería o trabajo social).

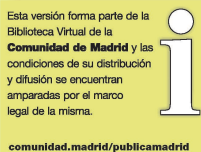
También puede contactar con:

- Centro de Servicios Sociales municipales.
- Centro de mayores u hogar del pensionista.
- Asociaciones de mayores.
- Ayuntamiento.

Desde aquí le podrán facilitar información sobre sus derechos y tramites a realizar respecto a la valoración de dependencia, solicitud de prestaciones como, por ejemplo, Teleasistencia o servicio de ayuda domiciliaria, o para el acceso a centros de día y resto de recursos especializados.

Teléfonos de otros recursos de ayuda:

- Servicios de emergencias SUMMA 112 y SAMUR: 112.
- Servicio “A tu lado”, para personas que sufren soledad no deseada: 012.
- Teléfono de la esperanza: 717 003 717.
- Línea de atención a la conducta suicida: 024.



La salud de las personas mayores:



Si no dispone o no conoce estas tecnologías (móvil, ordenador, tableta) pida ayuda a familiares, amigos, amigas o profesionales del centro de mayores.



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD