



2021-2030 DECADA DEL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

7 SEPTIEMBRE 2023

**“2021-2030 Década del envejecimiento
saludable”**

Creado por: Dr. Marcelo Nuri



2021-2030 DECADA DEL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE



**Organización
Panamericana
de la Salud**

El envejecimiento saludable es un proceso continuo de optimización de oportunidades para mantener y mejorar la salud física y mental, la independencia la calidad de vida a lo largo de la vida”.

**Organización Panamericana de la
Salud**



**Organización
Mundial de la Salud**

El envejecimiento saludable es el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez. La capacidad funcional consiste en tener los atributos que permiten a todas las personas ser y hacer lo que para ellas es importante”.

Organización Mundial de la Salud

Sabiendo éstos conceptos, ¿qué es lo que se considera normal en el proceso de envejecimiento? Esto es lo que puedes esperar que suceda a medida que envejeces y lo que puedes hacer al respecto. A lo largo de esta nota te informaremos sobre el aparato cardiovascular, el aparato digestivo, tus huesos, las articulaciones y los músculos, tus ojos, oídos, dientes, piel y peso corporal, también abordaremos qué sucede con la sexualidad en esta etapa de la vida y por último la memoria y tus habilidades de pensamiento.



**“El envejecimiento es inapelable,
pero es distinto cuando el
envejecimiento es exitoso, lo que
requiere cuidados desde la
concepción.**

**El capital de salud con el que uno
nace se puede aumentar, mantener
o disminuir de acuerdo a los
hábitos de vida saludable”**

1. El aparato cardiovascular

2. Los dientes

3. La piel

4. Ojos y oídos

5. Los huesos, las articulaciones y los músculos

6. Tu memoria y tus habilidades de pensamiento

7. El aparato digestivo

8. El peso

9. Tu sexualidad



Referencias:

(1) Actividad Física

Realiza las actividades que te haya recomendado tu médico. Puedes pedir información sobre las actividades dictadas en forma virtual/presencial que realiza la Mutualidad del Círculo de Ministros (ver información en la contratapa) y también puedes buscar las actividades al aire libre propuestas por tu municipio.

(2) Dieta Saludable

Sigue las recomendaciones que te haya dado tu médico. En caso de que estés recién comenzando, recuerda que puedes buscar un médico especialista en nutrición en nuestra cartilla de prestadores.

(3) Dejar de Fumar

Sabemos que es una tarea difícil, pero no imposible. Primero consulta a tu médico.
- El Ministerio de Salud de la Nación propone “Si sos fumador/a y tenés dudas comunicate con la línea gratuita 0-800-999-3040” www.argentina.gob.ar
- También en www.buenosaires.gob.ar puedes encontrar información y grupos de ayuda.

#1 EL APARATO CARDIOVASCULAR



¿Qué está sucediendo?

El cambio más común en el sistema cardiovascular es la rigidez de los vasos sanguíneos y las arterias, lo que hace que el corazón se esfuerce más para bombear sangre a través de ellos. Los músculos del corazón cambian para ajustarse a la mayor carga de trabajo, lo que lleva a un engrosamiento del músculo cardíaco (hipertrofia). La frecuencia cardíaca en reposo permanecerá más o menos igual, pero no aumentará durante las actividades tanto como antes. Estos cambios aumentan el riesgo de presión arterial alta (hipertensión) y otros problemas cardiovasculares.

¿Qué puedes hacer?

Para mejorar la salud del corazón:

Incorporar la actividad física(1) a la rutina diaria. Tratar de caminar, nadar o realizar otras actividades que disfrutes. La actividad física moderada y regular puede ayudarte a mantener un peso saludable y a reducir el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca.

Seguir una dieta saludable(2). Elegir vegetales, frutas, granos enteros, comidas con mucha fibra y fuentes de proteína sin grasas, como el pescado (omega 3). Limitar los alimentos ricos en grasas saturadas y sal.

No fumar(3). Fumar contribuye al endurecimiento de las arterias y aumenta la presión arterial y la frecuencia cardíaca. Si fumas o consumes otros productos con tabaco, pide a tu médico que te ayude a dejarlo (programas antitabaco).

Controlar el estrés. El estrés puede afectar tu corazón. Adoptar ciertos hábitos para reducir el estrés, como la meditación, el ejercicio o la terapia de conversación.

Dormir lo suficiente. Descansar bien es muy importante para la curación y la reparación del corazón y los vasos sanguíneos. Intenta dormir entre siete y nueve horas por noche.



#2 LOS DIENTES

¿Qué está sucediendo?

Las encías podrían retraerse de los dientes. Ciertos medicamentos, como los que tratan las alergias, el asma, la hipertensión arterial y el colesterol alto, también pueden causar resequedad en la boca. Como resultado, tus dientes y encías pueden volverse ligeramente más vulnerables a las caries y a las infecciones.

¿Qué puedes hacer?

Para fomentar la salud bucal:

Cepillarse los dientes y usa hilo dental. Cepillarse los dientes dos veces al día y limpiar entre los dientes, usando hilo dental regular o un limpiador interdental, una vez al día.

Programa chequeos regulares. Visita a tu dentista o higienista dental para hacer chequeos dentales regulares.

#3 LA PIEL



¿Qué está sucediendo?

Con la edad, la piel se vuelve más fina, menos elástica y más frágil, y disminuye el tejido graso debajo de la piel. Es posible que notes que te salen moretones con mayor facilidad. La disminución en la producción de aceites naturales podría reseca la piel. Se vuelven más comunes las arrugas, las manchas de la edad y pequeños crecimientos llamados papilomas cutáneos.

¿Qué puedes hacer?

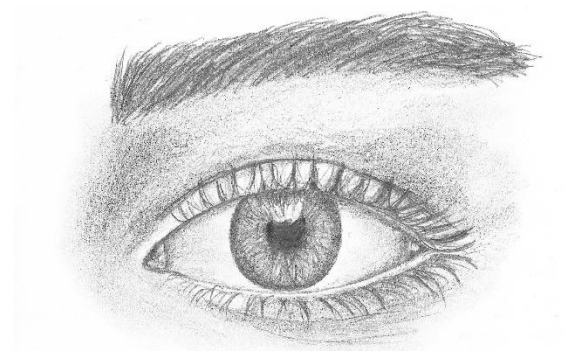
Para mejorar la salud de la piel:

Actúa con cuidado. Báñate o dúchate con agua tibia, no caliente. Usa jabón suave y crema hidratante.

Toma precauciones. Cuando estés al aire libre, usa protector solar y ropa de protección. Controla la piel regularmente e informa los cambios a tu médico.

No fumes(3). Fumar contribuye al daño de la piel, como por ejemplo la aparición temprana de las arrugas. Pide a tu médico que te ayude a dejarlo.

#4 OJOS Y OIDOS



¿Qué sucede?

Con la edad, es posible que tengas dificultad para enfocar objetos que están cerca. Podrías volverte más sensible al resplandor y tener problemas para adaptarte a los diferentes niveles de luz. El envejecimiento también puede afectar el cristalino del ojo, y esto causa visión nublada (cataratas).

Tu audición también podría disminuir. Es posible que tengas dificultades para oír las frecuencias altas o para seguir una conversación en una habitación llena de gente.

¿Qué puedes hacer tú?

Para promover la salud de los ojos y los oídos:

Programa chequeos regulares. Sigue las recomendaciones de tu médico sobre gafas, lentes de contacto, audífonos y otros dispositivos de corrección.

Toma precauciones. Usa gafas de sol o un sombrero de ala ancha cuando estés al aire libre, y usa tapones para los oídos cuando estés cerca de maquinaria ruidosa u otros ruidos fuertes.

#5 LOS HUESOS, LAS ARTICULACIONES Y LOS MUSCULOS



¿Qué está sucediendo?

Con la edad, los huesos tienden a encogerse en tamaño y densidad, debilitándose y haciéndose más susceptibles a las fracturas. Puede que incluso te vuelvas un poco más bajo. Los músculos generalmente pierden fuerza, resistencia y flexibilidad, factores que pueden afectar tu coordinación, estabilidad y equilibrio.

¿Qué puedes hacer?

Para promover la salud de los huesos, las articulaciones y los músculos:

Consume cantidades adecuadas de calcio. La National Academy of Science, Engineering, and Medicine (Academia Nacional de Ciencias, Ingeniería y Medicina) recomienda al menos 1,000 miligramos (mg) de calcio al día para los adultos. La recomendación aumenta a 1,200 mg diarios para mujeres de 51 años en adelante y hombres de 71 años en adelante. Las fuentes de calcio en la dieta incluyen productos lácteos, brócoli, col rizada, salmón y tofu. Si te resulta difícil obtener suficiente calcio de la dieta, pregúntale a tu médico acerca de los suplementos de calcio.

Obtén las cantidades adecuadas de vitamina D. La ingesta diaria recomendada de vitamina D es de 600 unidades internacionales para adultos de

hasta 70 años y 800 unidades internacionales para adultos mayores de 70 años. Muchas personas obtienen cantidades adecuadas de vitamina D de la luz solar. Otras fuentes incluyen el atún, el salmón, los huevos, la leche fortificada con vitamina D y los suplementos de vitamina D.

Incorpora la actividad física(1) a tu rutina diaria. Los ejercicios en los que se carga el peso del cuerpo, como caminar, trotar, jugar tenis, subir escaleras y entrenar con pesas, pueden ayudarte a desarrollar huesos fuertes y a disminuir la pérdida ósea.

Evita el abuso de sustancias. Evita fumar y limita el consumo de bebidas alcohólicas. Pregúntale a tu médico cuánto alcohol podría ser seguro para tu edad, sexo y salud general.

#6 TU MEMORIA Y TUS HABILIDADES DE PENSAMIENTO



¿Qué está sucediendo?

A medida que envejeces, tu cerebro experimenta cambios que pueden tener efectos menores en tu memoria o en tus habilidades de pensamiento. Por ejemplo, los adultos mayores sanos pueden olvidar nombres o palabras familiares, o pueden tener más dificultades para realizar varias tareas a la vez.

¿Qué puedes hacer?

Puedes promover la salud cognitiva si tomas las siguientes medidas:

Incorpora la actividad física(1) a tu rutina diaria. La actividad física aumenta el flujo sanguíneo a todo el cuerpo, incluyendo el cerebro. Los estudios sugieren que el ejercicio regular está relacionado con una mejor función cerebral y reduce el estrés y la depresión, que son factores que afectan la memoria.

Seguir una dieta saludable(2). Una dieta saludable para el corazón podría beneficiar a tu cerebro. Concéntrate en las frutas, los vegetales y los cereales integrales. Elige fuentes de proteína bajas en grasa, como pescado, carne magra y carne de pollo sin piel. Demasiado alcohol puede causar confusión y pérdida de memoria.

Mantente activo mentalmente. Mantenerse mentalmente activo podría ayudar a mantener tu memoria y tus habilidades de pensamiento. Puedes leer, jugar juegos de palabras, comenzar un nuevo pasatiempo, tomar clases o aprender a tocar un instrumento.

Sé sociable. La interacción social ayuda a prevenir la depresión y el estrés, lo que puede contribuir a la pérdida de memoria. Podrías ser voluntario en una escuela local o en una organización sin fines de lucro, pasar tiempo con familiares y amigos, o asistir a eventos sociales.

Trata las enfermedades cardiovasculares. Sigue las recomendaciones de tu médico para controlar los factores de riesgo cardiovasculares (hipertensión, colesterol alto y diabetes) que pueden aumentar el riesgo de deterioro cognitivo.

Deja de fumar(3). Si fumas, dejar de fumar podría ayudar a tu salud cognitiva.

Si te preocupa la pérdida de memoria u otros cambios en tus habilidades de pensamiento, habla con tu médico.

#7 EL APARATO DIGESTIVO



¿Qué está sucediendo?

Los cambios estructurales en el intestino grueso relacionados con la edad pueden provocar más estreñimiento en los adultos mayores. Otros factores que influyen en estos cambios son la falta de ejercicio, no tomar suficientes líquidos y una dieta baja en fibra. Los medicamentos, como los diuréticos y los suplementos de hierro, y ciertas afecciones médicas, como la diabetes, también podrían contribuir al estreñimiento.

En Argentina el cáncer de colon es el segundo más frecuente (11,8%) después del cáncer de mama (16,8%). Con prevención y diagnóstico precoz 9 de cada 10 casos de cáncer de colon se puede curar si se detecta a tiempo, antes que la enfermedad avance y se disemine. Por lo general comienza con pólipos en la pared del intestino que, si se detectan, pueden extirparse antes de que se transformen en cáncer. Pero no suele presentar síntomas hasta que el cáncer esté avanzado.

¿Cómo se puede prevenir?

Seguir una dieta saludable(2). Asegurar que tu dieta incluya alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras y granos enteros. Limitar las carnes con alto contenido de grasa, los productos lácteos y los dulces, que podrían causar estreñimiento. Beber mucha agua y otros líquidos. Disminuir bebidas alcohólicas y tabaco.

Incorpora la actividad física(1) a tu rutina diaria. La actividad física regular puede ayudar a prevenir el estreñimiento.

No ignorar las ganas de ir al baño. Retener una evacuación intestinal durante demasiado tiempo puede causar estreñimiento.

Fibrocolonoscopia con especialista. Varones y mujeres de 45 años hasta 75 años. Personas con enfermedad inflamatoria intestinal, con antecedentes familiares de pólipos o cáncer colorrectal (sin importar la edad).

#8 EL PESO



¿Qué está sucediendo?

La forma en que el cuerpo quema calorías (metabolismo) disminuye a medida que pasa el tiempo. Si disminuyes las actividades a medida que pasan los años, pero continúas comiendo como de costumbre, aumentarás de peso. Para mantener un peso saludable, mantente activo y come sano.

¿Qué puedes hacer?

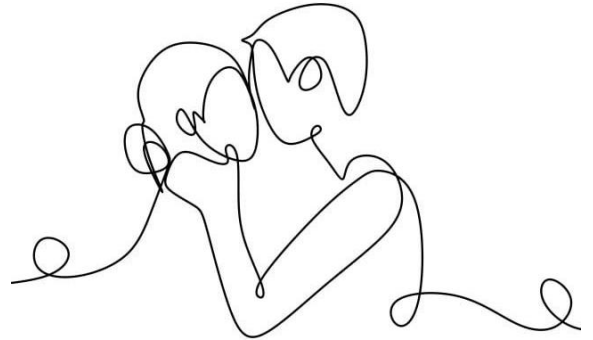
Para mantener un peso saludable:

Incorpora la actividad física(1) a tu rutina diaria. La actividad física moderada y regular puede ayudarte a mantener un peso saludable.

Seguir una dieta saludable(2). Elige vegetales, frutas, granos enteros, comidas con mucha fibra y fuentes de proteína sin grasas, como el pescado. Limita el azúcar y los alimentos ricos en grasas saturadas.

Vigila el tamaño de las porciones. Para reducir las calorías, vigila el tamaño de las porciones, ponle más atención a la combinación de colores para volverlo más atractivo e incluso considera con más cuidado la vajilla elegida.

#9 TU SEXUALIDAD



¿Qué está sucediendo?

El envejecimiento normal trae cambios físicos tanto en los hombres como en las mujeres. Estos cambios a veces afectan la capacidad de tener y disfrutar de las relaciones sexuales.

¿Qué puedes hacer?

Para promover tu salud sexual, realiza lo siguiente:

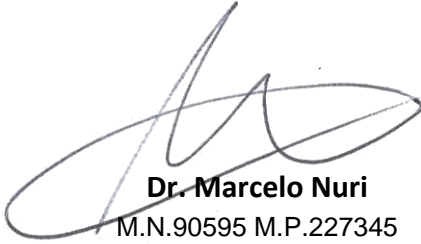
Comparte sus necesidades e inquietudes con tu pareja. Podrías descubrir que la intimidad física sin relaciones sexuales es adecuada para ti, o podrías experimentar con diferentes actividades sexuales.

Haz ejercicio(1) en forma regular. El ejercicio mejora la liberación de hormonas sexuales, la salud cardiovascular, la flexibilidad, el estado de ánimo y la autoimagen, todos ellos factores que contribuyen a una buena salud sexual.

Habla con el médico. Tu médico podría ofrecerte sugerencias de tratamiento específicas.

Los problemas físicos pueden cambiar tu vida sexual a medida que se envejece. Pero el deseo sexual no desaparece con la edad. Si no estás en pareja, conocer gente nueva te hará sentir activo y muy seguro de ti mismo. Si estás en una relación, habla con tu pareja sobre sus necesidades. Puedes encontrar que las muestras de cariño, como abrazarse, besarse, tocarse y pasar tiempo juntos,

pueden ser justo lo que necesitas, o pueden ser un camino hacia una mayor intimidad y hacia las relaciones sexuales.



Dr. Marcelo Nuri
M.N.90595 M.P.227345

