



GUÍA PARA EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE



Euskadi, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

GUÍA PARA EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

ENPLEGU ETA GIZARTE
POLITIKETAKO SAILA
DEPARTAMENTO DE EMPLEO
Y POLÍTICAS SOCIALES



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Vitoria-Gasteiz, 2017

Un registro bibliográfico de esta obra puede consultarse en el catálogo de la red *Bibliotekak* del Gobierno Vasco:<http://www.bibliotekak.euskadi.eus/WebOpac>

Edición:	1.ª en esta editorial, octubre 2017
Tirada:	20.000 ejemplares
©	Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco Departamento de Salud
Internet:	www.euskadi.eus
Edita:	Eusko Jauriaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco Donostia-San Sebastián, 1 - 01010 Vitoria-Gasteiz
Autoría:	Aitziber Benito y Beatriz Nuin (Dirección de Salud Pública del Gobierno Vasco. Área de Promoción de la Salud)
Fotografías:	Mikel Arrazola, Irekia (Banco de Imágenes del Gobierno Vasco), otras cedidas por sus autores y autoras y Shutterstock)
Maquetación:	ekipoPO
Impresión:	G.Z. Printek, S.A.L.
Depósito Legal:	BI 1712-2017

INTRODUCCIÓN	5
CUIDAR MI CUERPO	7
1. ALIMENTACIÓN SALUDABLE	7
2. ACTIVIDAD FÍSICA	16
- Ejercicios de fuerza, flexibilidad, equilibrio	20
3. CUIDADOS CORPORALES.....	27
- Salud bucodental	27
- Cuidado de la piel	27
- Cuidados con el sol	28
- Cuidado de los pies	30
- Sueño	31
4. RELACIONES SEXUALES	32
5. MENTE ACTIVA.....	34
6. PREVENCIÓN DE CAÍDAS Y ACCIDENTES ..	36
7. REVISIONES Y CUIDADOS MÉDICOS	39
- Vacunas.....	40
- Los medicamentos y su uso responsable...	40
8. TABAQUISMO.....	43
CUIDAR MIS EMOCIONES	45
CUIDAR MIS RELACIONES	47
QUÉ HACER, A DÓNDE RECURRIR SI TENGO ALGUNA DIFICULTAD O PROBLEMA	51
- Recursos sociales	51
- Recursos sanitarios.....	53



INTRODUCCIÓN

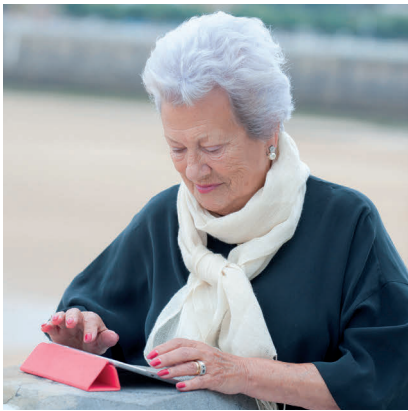
El envejecimiento es un proceso natural en la vida, es la consecuencia de ir cumpliendo años, del paso del tiempo por las personas. Por tanto, la vejez es una etapa más de la vida que si la aceptamos con naturalidad disfrutaremos de todas las oportunidades que nos presenta, que son muchas.

Es una etapa que se suele afrontar con más tiempo libre, pues probablemente hemos finalizado tareas que nos han ocupado durante años, como la crianza de los hijos e hijas, la actividad laboral fuera de casa, etc. Por esto, es una etapa que se nos presenta llena de oportunidades de poder hacer eso que siempre hemos querido y de seguir participando de una forma activa en la vida social y familiar a través de actividades de voluntariado, recreativas, de aprendizaje permanente, expresión cultural, etc. En definitiva de tener un envejecimiento activo.

Tener un envejecimiento activo y saludable, significa participar en la sociedad de acuerdo con nuestras necesidades, deseos y capacidades, significa aprovechar al máximo las oportunidades de tener buena salud física, sentirnos bien emocionalmente y disponer de un entorno social favorable. El objetivo es extender la calidad y esperanza de vida a edades avanzadas.

INTRODUCCIÓN

Con esta guía queremos ayudarte a tomar las decisiones adecuadas para mantener o mejorar tu bienestar. Decisiones que te permitan ser una persona autónoma e independiente en tu día a día, con mejor salud, con más seguridad y con mayor capacidad para afrontar y superar las adversidades.



*“Se trata de
añadir años a
tu vida y vida
a tus años”*

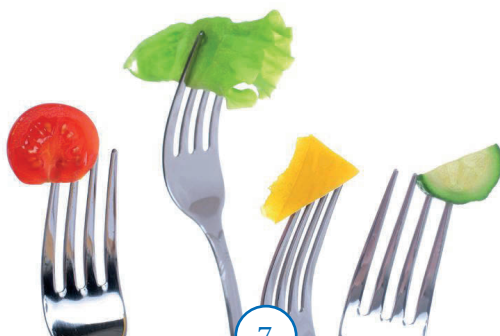


1. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Para que tu alimentación sea saludable debe ser **suficiente** para poder cubrir las necesidades de energía, **variada, completa y equilibrada** de forma que contenga todos los nutrientes que necesitas y en cantidades adecuadas.

Procura:

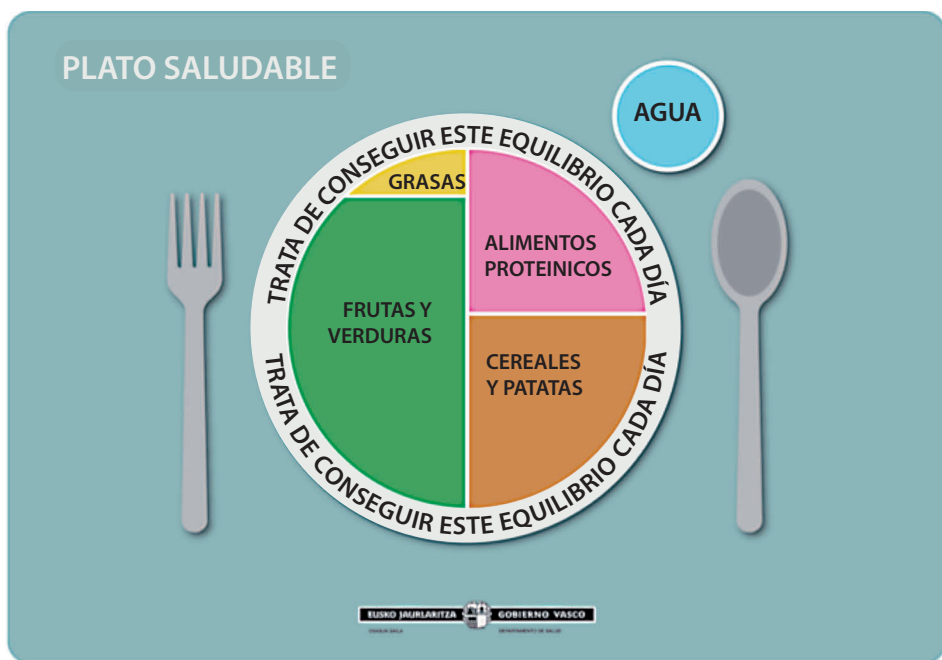
- Comer repartido a lo largo del día, hará tus digestiones más ligeras.
- Que el desayuno y la comida sean las principales del día y que la cena sea más ligera.



CUIDAR MI CUERPO

Cómo conseguir una alimentación saludable:

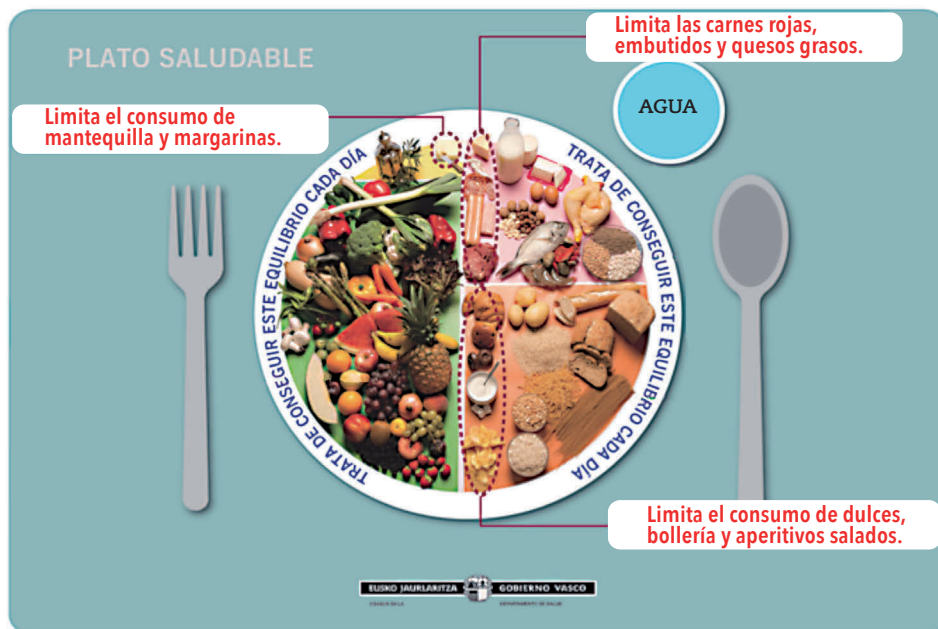
Piensa en este plato para planificar tu comida diaria, a no ser que por algún problema de salud, alergia o intolerancia, debas seguir indicaciones médicas concretas



Este plato representa la proporción de los diferentes grupos de alimentos que es necesario ingerir a lo largo de un día para conseguir una alimentación saludable.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Utiliza este plato como modelo, procurando que la mitad de lo que comas a lo largo del día sean frutas y verduras, un cuarto sean cereales y/o patatas y otro cuarto alimentos que con tengan proteínas.



CUIDAR MI CUERPO

1. Frutas y verduras:

Procura que al menos **la mitad de tu plato** contenga frutas, verduras y hortalizas (frescas o cocinadas).

Cuanto más color y mayor variedad en esta parte del plato, mejor. Elige un arco iris de frutas, verduras y hortalizas todos los días. Aprovecha siempre que puedas las de temporada.



Si no puedes comerlas enteras, pásalas por la batidora, no por el pasapurés o el chino, ya que se perdería la fibra que necesitas.

2. Cereales y patatas:

Una cuarta parte de plato debiera tener cereales o sus derivados. Las patatas, a pesar de ser hortalizas, se incluyen en este grupo por su alto contenido en hidratos de carbono.



Es **importante** que a la

hora de consumir arroz, trigo, avena u otros cereales y sus derivados (pan, pasta, etc) estos **sean integrales**, ya que aportan fibra y te ayudarán a prevenir el estreñimiento, el colesterol alto, la diabetes o el cáncer.

3. Alimentos ricos en proteínas:

Pon una fuente saludable de proteína en un **cuarto del plato**. Elige preferentemente:

- Carne blanca (pollo, pavo, conejo, etc.).
- Pescado (alternando entre pescado azul y blanco).
- Legumbres (garbanzos, lentejas, alubias, soja, etc.).
- Frutos secos (nueces, avellanas, almendras, pistachos, etc.).
- Huevos.



Si combinas las legumbres con cereales (por ejemplo lentejas o garbanzos con arroz) obtendrás un aporte de proteínas de mayor calidad.

“Alterna su consumo a lo largo de la semana”

CUIDAR MI CUERPO

Si no tienes problemas con tu colesterol, puedes consumir hasta un huevo al día.

Consume **diariamente leche o derivados**, como yogures o queso. Mejor si son semidesnatados o desnatados.

Limita el consumo de carne roja, carne grasa, carne procesada (tocino, embutidos, salchichas, etc.) **y quesos grasos**. Procura no consumir más de una o dos raciones a la semana.

4. Aceites y grasas:

Al cocinar, en la mesa, en ensaladas y en tostadas prioriza el uso de **aceite de oliva**, mejor si es *virgen* (no refinado). Limita el uso de mantequilla y de margarina.



Evita preparar salsas con exceso de grasas (mantequilla, nata, manteca, tocino).

5. Agua:

Salvo que tengas alguna contraindicación, **procura tomar líquidos**, sin esperar a tener la sensación de sed.

Ingiera principalmente agua como bebida, también sopas, caldos o infusiones.

Limita los refrescos gaseosos y las bebidas azucaradas, incluidos los zumos de frutas. Procura disminuir el consumo de té o café, o sustituirlo por otras infusiones o descafeinados.

Evita tomar bebidas alcohólicas.

6. Sal:

Nuestro cuerpo solo necesita pequeñas cantidades de sal para que funcione adecuadamente, no más de lo equivalente a una cucharadita de sal al día (tamaño de las del café).



En esa cucharadita estaría incluida además de la sal que añades a tu comida, la que ya tienen los alimentos. Ten en cuenta que la mayoría de los productos industriales contienen mucha sal (embutidos, caldo en pastillas, salsas, conservas, quesos, etc.), por lo que si los consumes en exceso, podrías sobrepasar tus necesidades diarias de sal.

CUIDAR MI CUERPO

Procura, por tanto, limitar tanto la sal que añades a tu comida, como esos alimentos con alto contenido en sal. No hace falta que dejes de consumirlos, pero sí puedes reducir su cantidad y frecuencia de consumo.

No añadas la sal directamente del salero, viértela primero en tu mano, así serás consciente de la cantidad que estás añadiendo.

Para evitar añadir sal a las comidas pero conseguir realzar su sabor, puedes utilizar: vinagre, limón, hierbas aromáticas (albahaca, tomillo, orégano), especias (pimienta, pimentón, azafrán), aceites macerados, etc.

En tu casa utiliza siempre sal yodada.

Algunos consejos útiles:

Revisa siempre la etiqueta de los productos. **Vigila la cantidad de azúcar, sal y grasa.** Te ayudará a comparar productos y a elegir las alternativas más adecuadas.

Limita el consumo de:

- **Alimentos fritos**, mejor utilizar otros métodos de cocinado: hervido, a la plancha, al vapor, al grill o al horno.

- **Productos precocinados** listos para calentar y comer (pizzas, carne o pescado empanado, croquetas, etc.); por su alto contenido en sal, azúcar, grasas saturadas y colesterol.
- **Aperitivos salados** (patatas, frutos secos con sal); por su alto contenido en sal.
- **Bollería industrial** (galletas, pastas, pasteles, etc.); por su alto contenido en grasas no cardiosaludables y azúcar.



2. ACTIVIDAD FÍSICA

Beneficios de la actividad física

Existen claras evidencias de que la actividad física regular reporta beneficios importantes y numerosos para la salud de las personas, y esto es especialmente relevante a partir de los 65 años, puesto que mitigará muchos de los cambios que se producirán en tu cuerpo retrasando la dependencia y aumentando tu autonomía.

Ser una persona activa te va a ayudar a:

- Fortalecer tus músculos, incluido tu corazón y tu sistema respiratorio.
- Mejorar la salud de tus huesos y prevenir la osteoporosis.
- Mejorar tu peso.
- Mejorar tu equilibrio, disminuyendo el riesgo de caídas.
- Estar de mejor humor, mejorar tu salud mental.
- Dormir mejor.
- Prevenir y mejorar enfermedades como:
 - Infartos.
 - Hipertensión.
 - Diabetes de tipo 2.
 - Cáncer de colon y mama.



Cómo ser una persona activa

1/2 hora de actividad física al día es suficiente para mejorar tu salud.

Cualquier tiempo que dediques a realizar actividad física será mejor que no hacer nada, aunque a mayor dedicación mayor será el beneficio.

Es conveniente empezar con una actividad ligera y aumentar gradualmente con el tiempo la frecuencia y la intensidad. Valora hasta dónde puedes llegar y aprende a parar cuando lo necesites.

No es necesario practicar un deporte, basta con ser

CUIDAR MI CUERPO

una persona activa en tu día a día.

Desplázate siempre que puedas de una forma activa:

- Camina en lugar de recurrir al vehículo.
- Usa la bicicleta.
- Utiliza las escaleras en vez del ascensor.

Utiliza tu tiempo de ocio para:

- Nadar, bailar, caminar.
- Practicar juegos de pelota: pala, ping-pong, petanca.
- Practicar actividades dirigidas (baile, yoga, taichí, gimnasia, aerobio, etc.).

Dos veces o más por semana, conviene fortalecer los grandes grupos musculares con actividades como:

- Limpiar el coche, los cristales, etc.
- Cuidar el jardín o la huerta.
- Ejercicios de estiramientos.
- Ejercicios con pesas (una caja de leche o una lata de conserva puede servir para ejercitar los brazos).
- Sentadillas (levantarse de la silla sin apoyar las manos).

ACTIVIDAD FÍSICA

Si debido a tu estado de salud, no puedes realizar la 1/2 hora de actividad física recomendada, hazlo en la medida de tus posibilidades.

Evita el sedentarismo

Permanecer mucho tiempo en una postura sentada o tumbada sin levantarse aumenta el riesgo de padecer y empeorar enfermedades como la hipertensión, diabetes, enfermedades respiratorias y cardíacas o cáncer.

Por ello es recomendable que cuando estés viendo la televisión, leyendo, jugando a cartas o de tertulia, **te levantes cada hora** y dediques un par de minutos para estirarte, moverte por la habitación, rellenar un vaso de agua o ir al baño.

“El ejercicio nunca debe causar dolor”



Ejercicios de fuerza, flexibilidad, equilibrio

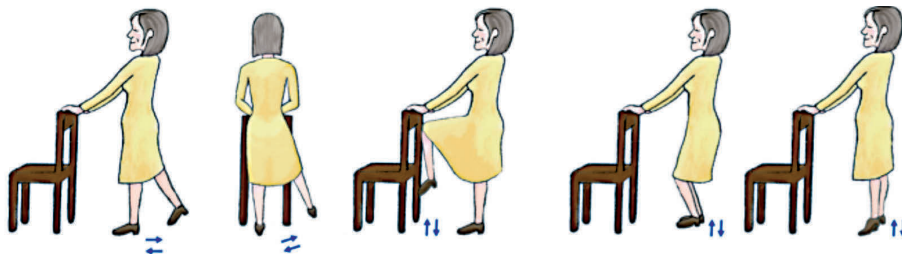
Antes de realizar cualquier ejercicio físico es recomendable realizar un ligero calentamiento global del cuerpo: moviendo los hombros hacia arriba-abajo, delante-detrás y circularmente, ladeando suavemente la cabeza hacia un lado y a otro.

Ningún ejercicio debe producir dolor, si es así, deja de hacerlo. Es importante que al respirar, mientras haces los ejercicios, tomes al aire profundamente por la nariz.

A Ejercicios para mejorar la fuerza muscular y movilidad de las extremidades inferiores.

De pie con la espalda erguida, sin mover el cuerpo hacia los lados.

1. Elevar la pierna en diferentes direcciones 15 veces con cada pierna.
2. Doblar ambas rodillas 20 veces.
3. Ponerse de puntillas 15 veces.



ACTIVIDAD FÍSICA

Postura sentada con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo.

- Aguantar arriba 10 segundos, 15 veces con cada pierna.
- Hacer movimientos hacia arriba-abajo y circulares con el tobillo.



- Elevar la pierna doblada, 15 veces con cada una.
- Mover la pelota en todas las direcciones.



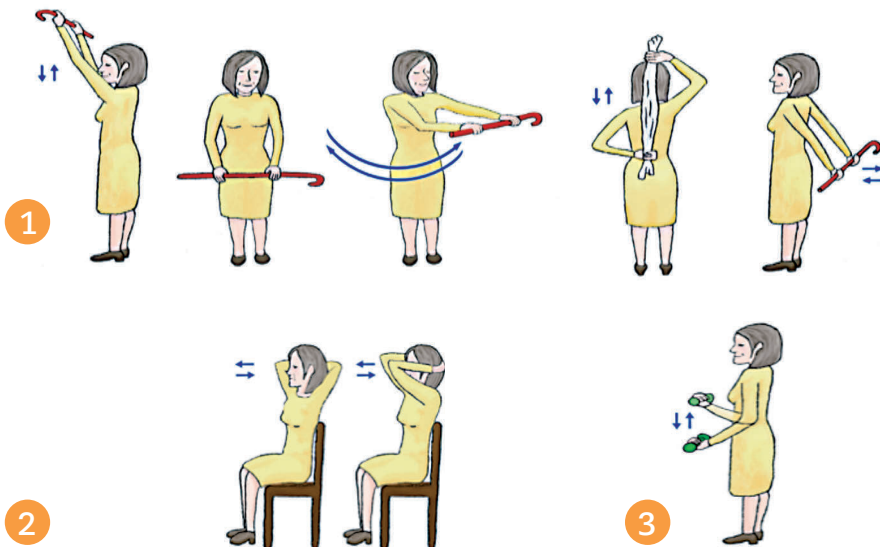
- Apretar la pelota juntando las dos piernas y contando hasta cinco, 10 veces.



B Ejercicios para mejorar la fuerza muscular y movilidad de las extremidades superiores.

De pie con una toalla o bastón. No se deben forzar los movimientos. No deben doler.

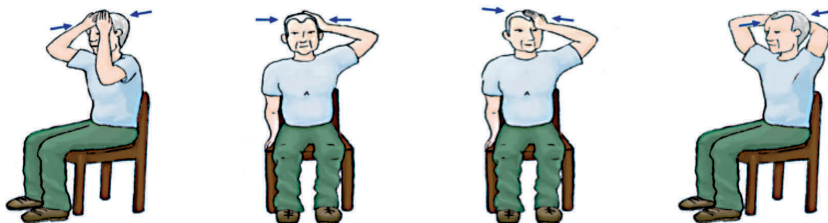
1. Elevar los brazos en diferentes direcciones 15 veces.
2. Abrir y cerrar los brazos 15 veces.
3. Flexionar el codo con un peso ligero (por ejemplo una lata pequeña), 10 veces con cada brazo.



G Ejercicios para fortalecer y estirar la columna cervical.

Sobre una silla con la espalda recta y los pies sobre el suelo.

1. Con las manos en diferentes posiciones, empujar con la cabeza hacia la mano contando hasta cinco. Repite 10 veces cada ejercicio.



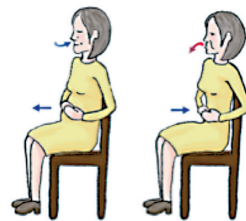
2. Con la ayuda de las manos, mover suavemente la cabeza en diferentes posiciones.



D Ejercicios respiratorios

En todos los ejercicios se debe coger el aire por la nariz y echarlo por la boca. El tiempo de coger el aire debe ser la mitad que el tiempo de echarlo.

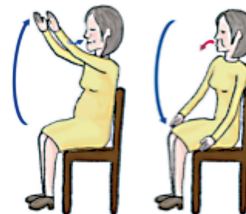
- Respiración abdominal o diafragmática: al coger el aire hinchar el abdomen y al echarlo, llevar el abdomen hacia dentro.



- Respiración costal: con las manos colocadas en las costillas, notar su movimiento durante la respiración, hacia arriba y abajo.



- Levantar los brazos al coger el aire y bajarlos al echar el aire.



E Consejos de higiene postural

- Forma correcta de levantarse de la cama:



- Modo correcto de agacharse y coger peso:



- Manera correcta de estar sentado en la silla:

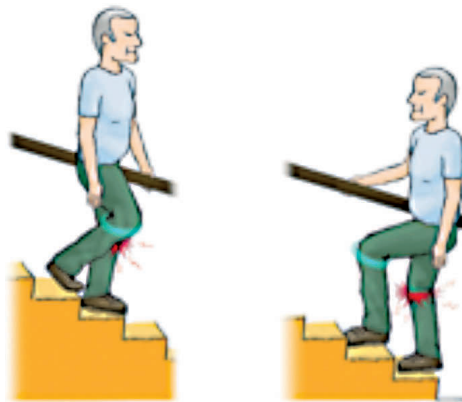


CUIDAR MI CUERPO

- **A la hora de caminar:**
No arrastrar los pies. El calzado debe ser cerrado, cómodo y con tacón de entre 2 y 5 cm.



- **Subir y bajar escaleras:**
Subir con la pierna que menos duele o con la más ágil y bajar con la pierna que más duele o con la más torpe.



3. CUIDADOS CORPORALES

Salud bucodental

Es importante cepillarse los dientes después de cada comida con pasta dental con flúor, procurando pasar por todos los lados de los dientes. Tras el cepillado de la noche, pásate el hilo dental entre los dientes.

Si tienes dentadura postiza, límpiala igual que tus dientes. Quítate la dentadura postiza por la noche y después de limpiarla déjala en un vaso con agua.

Recuerda que el tabaco aumenta el riesgo de desarrollar una enfermedad de las encías. Nunca es tarde para dejar de fumar.

Acude a las revisiones periódicas de tu dentista y siempre que tus encías sangren o te duelan.

Cuidado de la piel

Tu piel se vuelve más seca, pierde elasticidad y se hace más frágil a medida que envejeces. Esto facilita la aparición de lesiones e infecciones, especialmente si no existe suficiente higiene.

- Toma una ducha a diario. Procura evitar las bañeras para prevenir accidentes y comprueba la temperatura del agua con el dorso de la mano.

CUIDAR MI CUERPO

Usa un jabón suave y neutro.

- Sécate con cuidado, asegurándote de que en los pliegues de la piel y entre los dedos no quede humedad.
- Aplícate después una crema hidratante, te ayudará a evitar la sequedad de la piel.

Consulta en tu centro de salud si:

- Algún lunar te duele o pica, cambia de tamaño o de color.
- Aparecen zonas enrojecidas en los pliegues o entre los dedos, pueden ser hongos.
- Una lesión o herida crece o no cicatriza.

Cuidados con el sol

El que tu piel sea más fina y frágil hace que aumenten también las consecuencias negativas de exponerse al sol sin tomar precauciones, como:

- Quemaduras.
- Aparición de manchas en la piel.
- Acentuación de las arrugas existentes.
- Lesiones en la piel.
- Aumento del riesgo de cáncer de piel.



Consejos para cuidar la piel del sol

Evita exponerte al sol en las horas del mediodía (entre las 12 del mediodía y las 4 de la tarde).

Usa siempre crema solar con un **factor de protección** adecuado a tu tipo de piel (**nunca menor de 30**) para evitar quemaduras y otras lesiones en la piel.

Usa sombrero, ropa holgada y gafas de sol.

¡Cuidado con los días nublados! Toma las mismas precauciones que un día de sol. Son los rayos ultravioleta (UV) y no las altas temperaturas los que causan el daño en la piel y las nubes no bloquean los rayos UV.

Bebe mucha agua durante el día para mantener una adecuada hidratación del cuerpo y de la piel.

Al final del día, aplica una crema hidratante para rehidratar tu piel.

Si hay enrojecimiento en alguna zona del cuerpo o lesión en la piel, no debes tomar sol en esa zona hasta que desaparezca.

Cuidado de los pies

Cuidar tus pies es fundamental para mantener la salud; ellos te mantienen de pie, te permiten moverte y mantener el equilibrio. Algunas enfermedades, la mala circulación, uñas mal cortadas o usar zapatos inadecuados puede hacer que tus pies sufran.

Consejos útiles para el cuidado de tus pies:

- Revisa tus pies a menudo. Usa un espejo para ver las plantas de los pies. Examina si tienes lesiones, úlceras, ampollas o uñas encarnadas. Si es necesario, solicita ayuda.
- Asegúrate de mantener tus pies limpios y secos, secando siempre adecuadamente entre los dedos.

CUIDADOS CORPORALES

- Cámbiate de medias o calcetines a menudo. Evita las medias o calcetines de nylon y utiliza los de algodón.
- Utiliza zapatos cómodos, que calcen bien, con suela de goma antideslizante, sin tacón alto ni que acaben en punta.
- Corta las uñas en línea recta y después del lavado, así estarán más blandas. Procura que no queden demasiado cortas. Límate los bordes de las uñas con una lima de cartón.

Es aconsejable acudir a revisiones podológicas periódicas.

Sueño

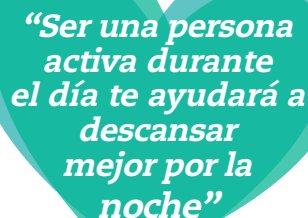
Sigue siendo muy importante lograr un sueño reparador para mantener una buena salud, ya que la falta de sueño puede producirte mal humor, cansancio, pérdida de memoria, tristeza y un mayor riesgo de caídas.

Procura:

- Mantener una rutina: acostarte y levantarte a la misma hora todos los días.
- Si necesitas descansar a la tarde, que no sea una siesta de más de media hora, podría impedirte dormir bien a la noche.
- Beber pocos líquidos al anochecer para evitar desvelarte al ir al baño a la noche.

CUIDAR MI CUERPO

- Cenar ligero y, si es posible, dar un pequeño paseo después de cenar.
- No tomar bebidas excitantes (café, té, chocolate) después del mediodía. Si tienes problemas para dormir, evita estas bebidas.
- Mantener el dormitorio ventilado, oscuro y con una temperatura agradable; tanto el exceso de calor como el frío pueden impedirte dormir.



“Ser una persona activa durante el día te ayudará a descansar mejor por la noche”

4. RELACIONES SEXUALES

Si así lo deseas, nada te impide seguir siendo una persona sexualmente activa con potencial para desarrollar tus deseos y sentir placer.

Los cambios del envejecimiento pueden afectar a la capacidad para tener una relación sexual con penetración. En la mujer es normal la pérdida de lubricación vaginal lo que provoca dolor en el coito y en el caso del hombre no es infrecuente la dificultad para lograr y mantener una erección suficiente para la relación. Recuerda que otras formas de relación sexual sin penetración pueden ser igualmente placenteras.

RELACIONES SEXUALES

Al igual que en otras edades, las parejas mayores pueden tener preocupaciones adicionales relacionadas con su edad, las enfermedades, la jubilación u otros cambios vitales, que pueden interferir en su deseo sexual. No olvides que la mayoría de los problemas que se nos presentan suelen tener relación con la vida que nos rodea. Hablar de ello antes de pasar a una relación sexual, estar cerca, escucharnos, comprendernos, alentarnos, respetarnos... puede ser tan importante como hacernos el amor.



CUIDAR MI CUERPO

En una relación de riesgo (con una pareja no habitual), siempre es recomendable el uso de condón, independientemente de la edad.

Si sientes dolor en la penetración, te preocupa la dificultad de erección o tienes cualquier duda, consúltalo abiertamente y sin prejuicios en tu centro de salud.



...disfruta de tu cuerpo con sus nuevas limitaciones y posibilidades.

5. MENTE ACTIVA

La pérdida de memoria es una preocupación frecuente en las personas mayores. Con el proceso de envejecimiento cuesta más fijar nueva información, pero ello no será relevante si no es progresivo y si no interfiere en nuestra vida cotidiana.

La memoria puede alterarse por diversas causas entre las que se incluyen: el efecto de algunos medicamentos, ciertas enfermedades o algunos eventos vitales (jubilación, viudez, soledad) cuando se acompañan de síntomas depresivos.

Siempre es bueno estimular el cerebro, pero quizás más en esta nueva etapa.

Consejos prácticos para mantener activa tu memoria:

- Procura ser una persona activa e interesada en tu entorno: tu casa, tu familia, el barrio, las noticias del día... Involúcrate con otras personas (amigos y amigas, familiares, vecinos y vecinas).
- Aprovecha para formarte en lo que te interesa, completar y ampliar tus conocimientos y habilidades. ¿Por qué no ir a bailar, aprender música o canto, un idioma, cultivar un huerto, formarte en informática o acceder a internet? La edad no es un límite para aprender.
- Dormir bien te ayudará a recordar mejor. Intenta mejorar la calidad del sueño (ver capítulo *sueño*).
- Realiza actividades que estimulan el cerebro como lectura o escritura, juegos de mesa, pasatiempos...

Si lo necesitas, apunta en un papel o en el calendario datos importantes que necesites recordar, como citas médicas, citas personales, el lugar donde has aparcado el coche, recados que debas realizar, etc.

Si notas problemas de memoria que afectan a tu vida diaria o que te impiden hacer actividades que hacías correctamente, consulta en tu centro de salud.

6. PREVENCIÓN DE CAÍDAS Y ACCIDENTES

El envejecimiento se acompaña de algunos cambios (pérdida de visión, audición, fuerza muscular, reflejos) que sumados a enfermedades y al efecto de ciertos medicamentos aumenta la probabilidad de caídas.

Una caída puede tener consecuencias físicas graves como fractura de huesos y desembocar en problemas psicológicos (miedo a caer nuevamente), funcionales (disminución de la movilidad) y/o sociales (disminución de la actividad social y aislamiento social).

Consejos prácticos para prevenir caídas y accidentes:

- La actividad física regular te ayuda a mantenerte fuerte y mejorar el tono muscular. También mantiene la flexibilidad de las articulaciones. Un ejercicio mínimo como caminar y subir escaleras puede incluso retardar la osteoporosis.
- Evita consumir alcohol. Incluso una pequeña cantidad puede afectar el equilibrio y los reflejos.
- Levántate con lentitud después de comer, acostarte o descansar. Levantarse muy rápido puede hacer que tu presión arterial baje mucho y esto podría producir mareos e inestabilidad.

PREVENCIÓN DE CAIDAS Y ACCIDENTES

- Un bastón o andador puede hacer que sientas más seguridad cuando caminas, no dudes en utilizarlo si lo necesitas.
- Utiliza zapatos de suela de goma anti-deslizante y con tacón bajo, que sean un buen soporte para tus pies.
- Ten cuidado con las superficies mojadas y procura sujetarte a los pasamanos al subir o bajar escaleras.



En tu casa:

- Procura tener una buena iluminación (bombillas de más de 60 vatios) e interruptores de luz al principio y final de pasillos y a la entrada de las habitaciones al alcance de las manos.
- Evita utilizar alfombras o asegúrate de que tengan los bordes fijos.
- Si hay escaleras, coloca un pasamano para poder sujetarte.

CUIDAR MI CUERPO

- Los cables han de estar pegados a la pared y alejados de las zonas de paso.
- Mantén el suelo libre de objetos: libros, zapatos, cajas, etc.

En los baños:

- Instala barras agarraderas en el inodoro, así como dentro y fuera de la bañera y ducha.
- Antes de meterte a la ducha, asegúrate de que todo lo que vas a necesitar lo tienes a mano.
- Coloca banda de goma antideslizante o alfombras no deslizantes en las superficies que puedan mojarse.
- Mantén una luz de noche encendida para acceder al baño sin problemas.
- No emplees productos abrillantadores que puedan dejar el suelo resbaladizo. Evítalos también en la cocina.

En tu dormitorio:

- Pon lámparas e interruptores cerca de la cama.
- Mantén un teléfono cerca de la cama.
- La altura de la cama, sofá, sillas te tienen que permitir sentarte y levantarte sin problemas.

En la cocina:

- Ten a tu alcance los utensilios que necesitas a diario.
- Si necesitas alcanzar los armarios superiores, utiliza una pequeña escalera estable, nunca una silla o banqueta.

7. REVISIONES Y CUIDADOS MÉDICOS

En caso de enfermedad, es importante que acudas a las citas y revisiones correspondientes de tu centro de salud o de especialistas.

Aprovecha estos contactos para recibir información sobre tu enfermedad, cómo controlarla y vigilarla. Responsabilizarte de tu salud te permitirá entender tu enfermedad, tomar decisiones adecuadas sobre ella y conseguir un mejor estado de salud.

No dudes en consultar en tu centro de salud si empeoran los síntomas de tu enfermedad o si notas que:

- Ves peor al leer o ver la televisión, ves manchas o sombras, etc.
- Oyes peor la radio o cuando te hablan por teléfono.
- Tienes pérdidas de orina.
- Has tenido alguna caída.

CUIDAR MI CUERPO

- Has perdido peso en los últimos meses de forma no voluntaria.

En general, consulta en tu centro de salud si notas, o alguien cercano ha notado, que desde hace un tiempo no puedes realizar cosas que hacías en tu vida diaria (actividad física, labores de casa, salir a la calle, hacer compras, leer, hablar por teléfono, quedar con tus amistades, relacionarte con otras personas, etc.).

Vacunas

Hay tres vacunas que te recomendamos a partir de los 65 años: **gripe** (cada otoño, según las campañas que se anuncian), **tétanos** (una dosis de recuerdo) y **neumococo**.

Los medicamentos y su uso responsable

Haz una lista con todos los medicamentos que te hayan sido recetados por cualquier profesional médico. Incluye también otros productos que estés tomando como vitaminas, plantas medicinales...

Anota su **nombre**, la **dosis**, **cuándo** y **cómo** tienes que tomarlos, y durante **cuánto tiempo**. Te puede servir de ayuda la *Hoja de Tratamiento Activo para el paciente* que te darán en tu centro de salud.

REVISIONES Y CUIDADOS MÉDICOS

Es importante también que sepas **para qué** tomas cada uno de ellos.

Lleva siempre tu *Hoja de Tratamiento Activo* actualizada cuando acudas a cualquier consulta médica en tu centro de salud, ambulatorio u hospital ya sea público o privado.

Si tienes alergia a algún medicamento, anótalo también en la lista y recuérdaselo siempre a todas las personas que te atiendan.

Algunos consejos prácticos acerca de los medicamentos:

- Antes de iniciar un tratamiento, asegúrate de entender bien cómo lo debes hacer. Haz preguntas si tienes dudas y solicita siempre las indicaciones por escrito.
- Si tienes problemas para tragar, infórmalos, pues, si es posible, podrán darte una alternativa en forma líquida.
- Asegúrate de ver correctamente lo que estás tomando (enciende luces, ponte las gafas). Piensa que muchos envases y medicamentos tienen formas y colores parecidos. Un pastillero (recipiente de plástico con los días de la semana) puede ser útil para organizar tu medicación. Te pueden ayudar en tu farmacia.

CUIDAR MI CUERPO



- Evita mezclar alcohol y medicamentos. El alcohol puede hacer que el medicamento no funcione, o lo haga en exceso, o que te produzca efectos negativos en tu salud.
- No tomes medicamentos que le han sido recetados a otra persona ni des los tuyos a alguien más. Lo que le hace bien a una persona puede que le haga mal a otra.

Sigue correctamente tu tratamiento. No hacerlo puede suponer un problema importante en tu salud.

8. TABAQUISMO

Fumar produce trastornos y enfermedades tanto a las personas que fuman como a las que están expuestas involuntariamente al humo del tabaco (fumadoras pasivas), empeorando su salud y acortando su vida.

El humo del tabaco es perjudicial para la salud de todas las personas, de las que fuman y de quienes están a su alrededor.

Evita siempre y en cualquier circunstancia, exponerte al humo de tabaco en casa, en el coche, en casas de familiares y amigos y en cualquier lugar público. El humo del tabaco contiene toxinas y compuestos que pueden provocar cáncer.

Ventilar las estancias donde se ha fumado no sirve para limpiar el aire totalmente. Aunque disminuya el olor originado por el humo, sus componentes químicos tóxicos sólo se eliminan de manera parcial, puesto que se necesita un tiempo considerable para renovar completamente el aire.

SI FUMAS, este es un buen momento para dejar de fumar.

Algunos beneficios que obtendrás al abandonar el tabaco:

- Disminuirá el riesgo de padecer cáncer de pulmón, de boca u otros cánceres.
- Mejorará tu respiración y la oxigenación de tu organismo, permitiéndote aumentar la actividad física.
- Mejorará tu circulación y disminuirá el riesgo de padecer enfermedades cardiacas y circulatorias así como su repercusión.
- Dispondrás de más energía y de mayor vitalidad.
- Tú y quienes te rodean viviréis en un ambiente más sano y agradable.
- Mejorarán tu aliento y tu aspecto: mejor color de piel, menos arrugas...

Los efectos beneficiosos se notan desde el primer día.

Dejar de fumar es una de las cosas más importantes que puedes hacer para mejorar tu salud y la de quienes te rodean.

Consulta en tu **centro de salud**, allí te podrán ayudar.

CUIDAR MIS EMOCIONES

Las emociones y los sentimientos forman parte de ti, de cada persona. Tu modo de pensar influye en ellos y, por tanto, en tu estado de ánimo. Por eso es importante controlar nuestros pensamientos, procurar que sean positivos, para que nos generen sentimientos y emociones agradables que nos aportarán bienestar.

Tener una actitud positiva en la vida es saber ver la parte buena que tienen las cosas o las situaciones, sin poner el acento en su parte negativa; saber ver el vaso *medio lleno* en vez de verlo *medio vacío*. Esto nos permite centrarnos más en nuestras capacidades que en nuestras limitaciones.

Igualmente, debemos ser conscientes del valor de nuestra experiencia acumulada durante años y de toda la sabiduría que eso nos aporta.

Todo ello nos ayudará a avanzar con seguridad, a emprender nuevas actividades, a superar las adversidades que se nos presentarán en la vida y a mantener nuestra integridad personal. Mejoraremos nuestra situación y la de quienes nos rodean.

Cómo practicar una actitud positiva ante la vida:

- Aprende a disfrutar de los placeres sencillos. Esto te protege de la ansiedad que te pueden provocar los problemas mayores. Por ejemplo, disfrutar de un paseo o quedar a comer con la familia o amistades puede distraerte de

CUIDAR MIS EMOCIONES

preocupaciones mayores y relajar tanto tu mente como tu cuerpo.

- Mejora tu sentido del humor. Busca situaciones alegres y oportunidades propicias para reír e intentar hacer reír a los demás. Una película cómica, una obra de teatro o un entorno divertido te libera de obsesiones destructivas, te alegran la vida y, probablemente, la prolonguen.
- Diversifica las fuentes de tu felicidad. Busca la felicidad y el bienestar en diferentes entornos y círculos de amistades. Esto te aportará riqueza y además, compensará los efectos de un posible cambio negativo en uno de esos ambientes. Por ejemplo, la ruptura con la pareja o la pérdida de un ser querido es menos devastadora si cuentas con el apoyo de familiares o buenas amistades que te ayuden a superarlo.

CUIDAR MIS RELACIONES



El entorno social es muy importante en tu calidad de vida. Tener buena relación con la familia, la vecindad, las amistades, la gente del barrio y del pueblo; hablar con las personas, tener confianza con ellas, tener disposición a conocer gente nueva..., todo eso es bueno para tu estado emocional, tu salud en general y, en definitiva, para tu bienestar.

Cada día, la vida nos ofrece oportunidades para salir de casa y compartir momentos con otras personas: al hacer la compra, dar un paseo, participar en actividades...

Cómo establecer relaciones con otras personas:

1. Actividades de aprendizaje:

En nuestros pueblos y ciudades los ayuntamientos y otras entidades organizan conferencias y actividades colectivas, como excursiones, talleres y cursos de todo tipo, en los que tendrás ocasión de relacionarte. Se trata de elegir lo que mejor se adecúe a tus gustos y horarios.



Puedes recabar información en tu ayuntamiento.

Si te interesa el aprendizaje permanente, tienes una buena oportunidad en las **aulas y escuelas de la experiencia** que organizan las universidades, así como otras entidades. Estas aulas son espacios en los que se imparten enseñanzas y se desarrollan actividades para la promoción y el desarrollo sociocultural de las personas mayores. No se requiere titulación previa.

Los **Centros de Educación Permanente de Personas Adultas (EPA)** dependientes del Gobierno Vasco también ofrecen diversos cursos y se extienden por toda nuestra geografía.



2. Actividades de participación social:

Igualmente, puedes optar por la participación social a través del asociacionismo. Existe una amplia red de asociaciones de todo tipo. Puedes participar en las que resulten de tu interés, en ellas encontrarás personas que comparten tus inquietudes e intereses. También puedes sentirte útil participando en actividades de voluntariado social.

Puedes encontrar más información sobre actividades, asociaciones y voluntariado en las siguientes páginas web:

Araba: www.elkartek.info/

Bizkaia: www.bolunta.org

Gipuzkoa: www.gizalde.com

Consejos prácticos que te ayudarán en tus relaciones:

- Las relaciones han de estar basadas en el respeto mutuo a las personas y el reconocimiento de su dignidad.
- Reconocer que cada persona es, en sí misma, una individualidad, con sus propias particularidades, ideas, pensamientos y sentimientos.
- Aceptar a los demás tal como son, sin querer cambiarles.
- Ser conscientes de que existen diferencias en el modo de pensar entre las personas, especialmente si son de distinta generación y distinto entorno social y cultural, pero hay que convivir con todas ellas. Nos enriquecen.
- Reconocer nuestros errores y limitaciones. Admitir que no tenemos toda la verdad ni, seguramente, toda la razón.
- La convivencia puede generar problemas. La disposición al diálogo con serenidad siempre resultará positivo en cualquier relación.
- La sonrisa, el trato correcto, el control de nuestras emociones..., siempre nos ayudarán en la relación con los demás.

Recursos sociales

A lo largo de la vida puedes necesitar ayuda de distinto tipo; por ejemplo por problemas económicos o porque necesitas apoyo para realizar las actividades básicas de la vida.

Pregunta en tu ayuntamiento por la ubicación de los **servicios sociales de tu municipio**. Estos servicios, valorarán tu caso concreto y te informarán sobre la vía o los recursos más adecuados para tu situación, iniciando los trámites oportunos:

1. Cuando los recursos económicos son insuficientes para cubrir debidamente las necesidades básicas de la vida (la pensión es muy baja, hay que pagar los gastos de la casa, hay gastos especiales como de dentista u otros, etc. y no llega) existen ayudas económicas en función de las diferentes situaciones de las personas.
2. En caso de **pérdida de autonomía y de necesidad de apoyo** para las actividades diarias, existen diversos recursos sociales que ofrecen apoyo en distinto grado, dependiendo de la situación particular de cada persona. Esos recursos son los siguientes:
 - **Teleasistencia (servicio “Beti On”)**. Mediante un equipo conectado a la línea telefónica del hogar, se ofrece atención permanente las 24 horas del día, todos los días del año. Consiste

QUE HACER, A DÓNDE RECURRIR SI...

en una medalla (colgada del cuello o en pulsera) con un botón, que se pulsa en caso de necesitar ayuda. Una persona responde, proporciona la ayuda necesaria y, si es preciso, avisa a la familia. Es de gran ayuda en casos de emergencia en el hogar (por ejemplo, por una caída, fuego, etc.) o de necesidad de una orientación médico-sanitaria. También sirve para solicitar cita médica. Tenerlo en casa os dará tranquilidad tanto a ti como a tu familia.

- **Servicio de Ayuda a Domicilio (SAD).** Para personas que necesitan ayuda para realizar las tareas básicas de la vida, como levantarse o acostarse, vestirse, lavarse, comer, etc. En estos casos, una persona acude al domicilio para ayudar en las tareas necesarias.
- **Centro de día.** En caso de precisar más apoyos. La persona pasa el día en un centro, acompañada y bien atendida, y vuelve a su casa por la tarde. El vehículo para el transporte lo pone el centro.
- **Residencia para estancia temporal.** En caso de necesitar cuidados especiales de forma provisional, como durante el periodo de recuperación tras una intervención quirúrgica, tras alguna fractura, etc. También son útiles para proporcionar un periodo de descanso a la familia o a las personas cuidadoras de quien no puede quedarse solo o sola en casa.

- **Alojamientos alternativos a la vivienda habitual.** Puede suceder que no se pueda continuar residiendo en la casa, bien porque no está debidamente adaptada (tiene barreras, escaleras, etc.) o bien porque se necesitan apoyos continuados que no es posible recibirlos en casa. Para esos casos, existen los siguientes recursos:
 - **Viviendas o apartamentos tutelados.** Son alojamientos donde se puede vivir de manera independiente, pero cuentan con cierto apoyo.
 - **Residencias.** Son centros para cuando se necesita una mayor atención durante todo el día y no es posible recibirla en casa. Allí te cuidarán, te atenderán debidamente y será tu hogar.

Para obtener información sobre todo ello, debes acudir a los servicios sociales municipales.

Recursos sanitarios

En función de tu domicilio, tienes asignado un centro de salud. Allí recibirás la atención sanitaria que precises, bien médica o de enfermería. Si necesitas atención especializada, te remitirán al servicio correspondiente.

RECURSOS SANITARIOS

Existen también asociaciones de pacientes constituidas por personas que padecen una enfermedad específica y a veces también por sus familiares. Si te han diagnosticado una enfermedad concreta, pregunta si existe alguna asociación relativa a dicha enfermedad. Te servirá de gran ayuda contactar con personas que están viviendo tu misma situación, recibir su apoyo y te permitirá conocer mejor tu enfermedad y como hacerle frente.

Consulta siempre cualquier duda o preocupación:

- Si se trata de un tema de salud, en tu centro de salud o en el **teléfono del Consejo Sanitario**:

Tfno.: 900 20 30 50

Si consideras que tu problema de salud requiere una actuación inmediata, recurre al **servicio de urgencias** llamando al teléfono:

112

- Si se trata de una cuestión social, acude a los **servicios sociales de tu municipio**. En el ayuntamiento te informarán sobre su ubicación.