



# GUIA PARA ADULTOS MAYORES SALUD Y BIENESTAR

**Homewatch**  
**CareGivers**<sup>SM</sup>

*Permita que nuestra familia cuide de la suya*

# Salud y bienestar Guía para Adultos Mayores

Las ciencias de la salud han hecho posible que las personas puedan vivir vidas más largas. De hecho, en todo el mundo, hay 880.000 personas que se agregan al grupo de 65 años de edad mensuales. Solo la población mayor de Canadá saltó el 28% en los últimos 5 años. Censo de los EE.UU. informa que en 2004 había 36,3 millones de personas mayores de 65 años que viven en el país y se proyecta que esta población aumente a 86,7 millones en el año 2050. Desafortunadamente, esto no significa que todo el mundo vive mejor. Un nuevo estudio de la Universidad de Chicago sugiere que las personas mayores con pocos amigos y limitado acceso a las oportunidades sociales sufren tanto mental como físicamente. El Instituto Nacional sobre el Envejecimiento también proporciona un apoyo importante en la creación de una rutina de salud positiva puede ayudarle a usted ya sus seres queridos a que sientan menos dolor crónico, reducir la depresión, dormir mejor, tener una mejor memoria y lograr una mayor movilidad.

Por supuesto, la vida sana no puede ser alcanzada por la medicación o la dieta por sí sola. Se trata de un estilo de vida que requiere la acción dedicada a la estimulación mental y física total.

Las personas mayores pueden vivir una vida plena a medida que envejecen si toman la iniciativa y se alienta a vivir de una manera saludable. Hay cuatro áreas de enfoque que ayudará a los ancianos alcanzar el bienestar:

- Nutrición
- Ejercicio
- Participación Social
- Salud Mental

Homewatch CareGivers es su recurso para promover estilos de vida saludables, independientemente para sus seres queridos adultos mayores.

## NUTRICIÓN

### *Salud del Adulto Mayor*

Mantenerse saludable incluye un enfoque en una dieta saludable. Aumenta la agudeza mental nutrición adecuada, mejora el sistema inmunológico, ayuda a las personas a recuperarse de las lesiones más rápido y ayuda a manejar los problemas crónicos de salud.

Como las personas mayores de edad, se enfrentan a problemas de salud que son específicos de sus cambios de necesidades así como sus cambios corporales. El Departamento de Salud y Servicios Humanos informa de que un menor metabolismo puede significar consumir menos calorías, pero más nutrientes específicos. Mayor riesgo para la enfermedad crónica significa que las personas mayores también deben centrarse en recortar aditivos específicos, ser más conscientes de las posibles complicaciones con los medicamentos y suplementos.

## Los cuidadores de adultos mayores tienen que tener en cuenta de los siguientes:

### *Tercera edad producen menos saliva y pierden la capacidad de producir ácido estomacal.*

A medida que envejecemos, perdemos la capacidad de producir enzimas específicas. Estas enzimas ayudan a digerir y descomponer los alimentos. La pérdida de estos medios se centra en cambios importantes en la dieta para asegurarse de que nuestro cuerpo puede procesar los nutrientes normalmente.

### *Los adultos mayores tienen más problemas digestivos.*

La falta de determinados nutrientes en la dieta significa que el cuerpo no puede funcionar correctamente. A menudo, las personas mayores enfrentan dolor crónico y problemas digestivos, porque no mantienen los nutrientes adecuados en su dieta.

### *El envejecimiento afecta a los sentidos lo que afecta también los tipos de alimentos de los adultos mayores pueden comer:*

Perdemos los sentidos a medida que envejecemos. Esto significa que es menos probable sentir sabores como la sal y el azúcar. Las personas adultos mayores a menudo sobre-usan alguno de estos dos elementos puramente porque no pueden probar una cantidad limitada. El uso excesivo de la sal y el azúcar lleva a problemas de salud graves, como diabetes tipo 2 y empobrecimiento de la salud del corazón. Además, los medicamentos específicos que toman pueden variar el sabor de la comida. A menudo los adultos mayores no son conscientes de los efectos medicinales al escoger sus opciones de alimentos.

### *Es más fácil perder el control del peso corporal a medida que envejecemos.*

Personas mayores se enfrentan a la lucha de equilibrar su consumo de calorías para incluir a todos los nutrientes adecuados, mientras no por dejar o comer en exceso. Según el USDA, existen riesgos para la salud al comer en exceso, como la diabetes, presión arterial alta, enfermedades del corazón y cáncer. Los riesgos de no comer son igual tan peligrosos e incluyen la pérdida de memoria, disminución de la inmunidad, reduce la temperatura corporal, el estreñimiento y la osteoporosis.

### *Las personas mayores se enfrentan a la depresión de comer solo.*

Muchas personas mayores se encuentran en una transición de estar cerca de familiares y amigos a estar solo. Ellos no sienten que vale la pena cocinar para uno o se sienten deprimidos por la pérdida de seres queridos. A menudo las personas mayores se auto-privan porque se sienten aislados o se enfrentan al diagnóstico de sus problemas de salud.

## ***Directrices Nutricionales***

Comer bien es una parte fundamental del bienestar general. Las directrices nacionales recomiendan comer alimentos naturales, enfocando su dieta en frutas y verduras y los granos enteros. Tanto el USDA (Departamento de Agricultura de Estados Unidos) y de la Salud Canadá han participado en la creación de guías para ayudar a las personas mayores comer más sano. Ambos grupos se enfocan en comer una dieta bien balanceada que se centra en comer más natural los alimentos. Además, las personas mayores deben consumir menos calorías debido al menor gasto de calorías, un metabolismo más lento y mayor número de antioxidantes para combatir la relación de enfermedad con la edad. De acuerdo con ambos grupos, una dieta saludable debe incluir ahora: proteínas, carbohidratos, fibra, grasas y líquidos.

### ***Proteínas:***

Ayuda a mantener y reparar los músculos, las uñas y la piel. También es una importante fuente de nutrientes en la recuperación de lesiones. Usted puede obtener proteínas de aves de corral, carne, pescado, lentejas, nueces, semillas, huevos y queso. También se puede obtener de verduras de color verde oscuro.

### ***Hidratos de carbono:***

Ayudar a los órganos internos funcionen correctamente y ayuda a mantener los niveles de energía. Usted puede obtener los carbohidratos de las frutas, verduras, productos lácteos bajos en grasa y los granos enteros.

### ***Fibra:***

Ayuda a mantener la dieta y se ha demostrado que baja la presión arterial, colesterol y el azúcar en la sangre. Usted puede obtener la fibra de productos de grano entero, frutas, verduras y frijoles.

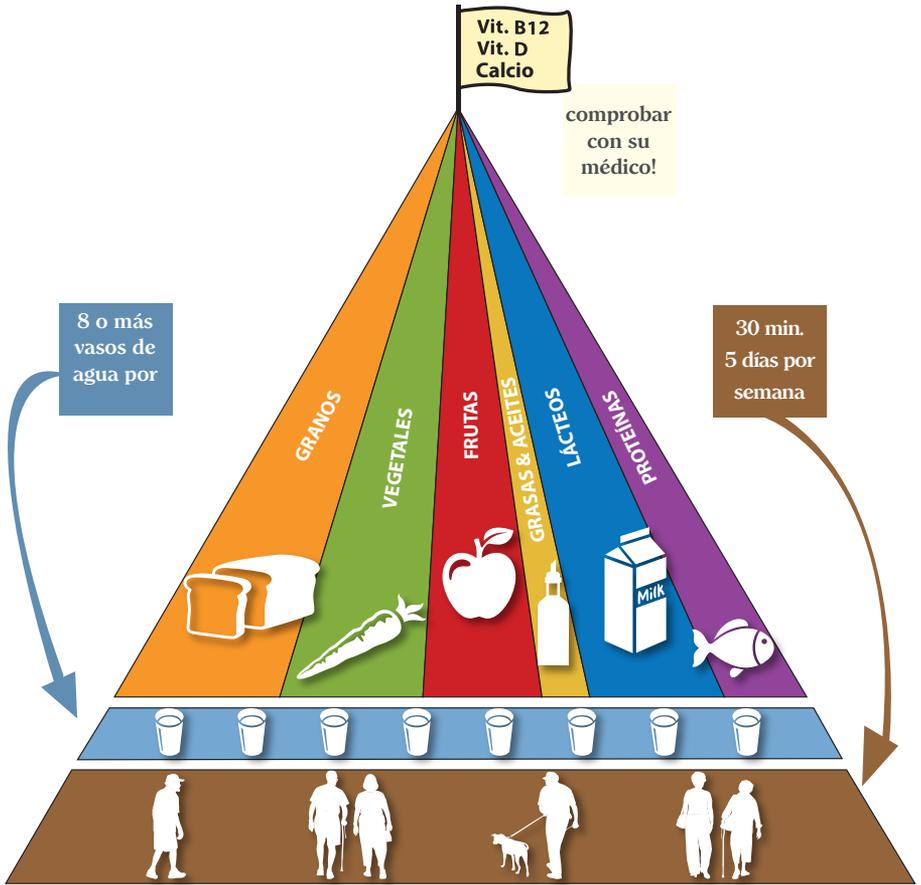
### ***Las grasas saludables:***

Las grasas saludables ayudan a mantener niveles de energía y proteger a las células. Las grasas saludables se pueden encontrar en algunos pescados, aceites, frutos secos, y alimentos enriquecidos con omega-3, los ácidos grasos.

### ***Líquidos:***

Mantenerse hidratado es la única manera que el resto de los nutrientes puedan hacer su trabajo. Los líquidos también ayudan a mantener una temperatura corporal adecuada. El agua es el mejor líquido para su cuerpo, pero también se puede obtener los nutrientes y antioxidantes del té verde, frutas y hortalizas.

# PIRAMIDE ALIMENTICIA PARA ADULTOS MAYORES



**Granos enteros:** 6 ó más porciones diarias

**Vegetales de colores intensos;** 3 o más porc. diarias

**Frutas de colores intensos;** 2 o más porc. diarias

**Grasas y aceites:** use rociador

**Lácteos:** 3 o más porc. diarias

**Proteínas:** 2 o más porc. Diarias

*Pirámide Guía Alimentaria para los Adultos Mayores fue investigado por el Centro de Salud y la Investigación de la Universidad de Tufts y está respaldado por AARP. La guía original se puede encontrar en <http://nutrition.tufts.edu>*

## Consejos de comida de la USDA y Centro Salud de Canadá:

**Frutas y Hortalizas** - Hay las habituales naranjas y manzanas, sino también la mezcla frutas exóticas como granadas, kiwis y melones para disfrutar de una variedad de sabores.

**Alternativas a la leche o la leche** - El consumo de leche siempre ha sido una dieta de primera necesidad. Ahora es importante centrarse en la leche baja en grasa para los adultos y el 2% de los niños. Bebidas de soya fortificada funciona como una alternativa.

**Carne o alternativas** - Comer carnes magras y añadir alternativas como frijoles, lentejas y queso de soja a su dieta.

**Las grasas saludables y Aceites** - Una pequeña cantidad de grasa insaturada y limitadas cantidades de grasas saturadas y grasas trans es todo lo que necesita de esta categoría. Las grasas saludables son las grasas mono insaturadas y poliinsaturadas.

**De grano entero** - Concéntrese en comer harinas sin refinar y el pan de trigo entero con alto contenido de fibra. Si puede, manténgase alejado del pan blanco y arroz, comer las versiones de trigo integral.



Comer bien no debería ser complicado o costoso:

De hecho la compra de productos frescos es a menudo más barato que la compra de comidas pre-ensavados. Si su ser querido no puede preparar sus propias comidas, hay opciones para obtener asistencia:

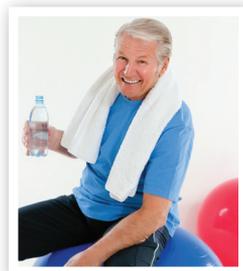
- Comidas sobre Ruedas
- Entrega de comidas
- Servicio del Caregiver de preparación de las comidas
- Servicio del Caregiver de transporte

También debería haber un enfoque en la necesidad de hacer comidas en la comunidad. Cuando las personas mayores tienen a alguien para comer con ellos, son más propensos a comer bien. Algunas de las posibilidades para ayudar a las personas mayores a socializar son los siguientes:

- Grupo de comidas en los centros comunitarios
- Hacer grupos para comer
- Ajuste de la hora “comida familiar”, por lo menos una vez por semana con amigos o familiares

## EJERCICIO

Las personas mayores que hacen ejercicio viven mejor sus vidas. Eso es porque el bienestar no es sólo un estado de la mente, es un estilo de vida. La actividad física reduce el riesgo de muchas enfermedades crónicas, previene las caídas disminuye la depresión en los adultos mayores. El Instituto Nacional de Salud informa también que ejercicio diario aumenta las capacidades para realizar las actividades de la vida diaria, eleva salud mental y mejora las posibilidades de vivir más tiempo. La Agencia para la Investigación y Calidad dice que cuanto mayor sea, más tienen que ganar del ejercicio. De hecho, todo lo que necesita es de 30 minutos al día, 5 días a la semana.



### **El mejor tipo de ejercicios para personas mayores:**

Personas mayores deben centrarse en los ejercicios que complementan y fortalecen sus capacidades. Esto significa que la elección de actividades que no solo sean sólo diversión, pero funcional para la vida diaria. El Instituto Nacional sobre el Envejecimiento informes que el ejercicio físico y actividad puede ayudar a las personas mayores mantener o restablecer en parte la fuerza, equilibrio, flexibilidad, y la resistencia. El ejercicio mejora la calidad de vida y la posibilidad de prolongar la independencia para aquellos que deseen quedarse en sus hogares.

### **Un programa completo de ejercicios para personas mayores debe incluir:**

#### **Entrenamiento de fuerza**

Uso de pesos y la resistencia puede aumentar la masa muscular, así como mejorar la resistencia física. Para las personas mayores, esto significa usar pesas ligeras y bandas de resistencia para fortalecer el cuerpo, para evitar el fallo muscular y pérdida de movilidad. Esta fuerza ayuda a las personas mayores mantener sus actividades de la vida diaria.

- *Ejemplo:* elevación con 8 libras o menos. Flexiones de brazos con las rodillas como apoyo. Al Aire libre usted puede hacer jardinería, con una pala.

#### **Balance**

Según el Instituto Nacional de Salud, las personas que equilibran la práctica de ejercicios en relación con las actividades de fortalecimiento muscular logran en gran medida reducir sus posibilidades de caerse. Para las personas mayores esto el yoga, el tai-chi y la práctica de ponerse de pie y sentarse con asistencia.

- *Ejemplo:* Al aire libre o en casa, la práctica de pie y sentado desde muebles estables o de la posición de rodillas o en cuclillas.

#### **Flexibilidad**

El estiramiento realizado en conjunto con otras prácticas que pueden ayudar a mantener su cuerpo ágil y a mantener su movilidad y equilibrio. También puede ayudarle a recuperarse de lesiones más rápido.

- *Ejemplo:* Al aire libre, en casa o en el gimnasio, crear una rutina de estiramiento. Esto puede ser tan fácil como girar lentamente la cabeza de lado a lado. Para otros, una rutina de yoga puede ayudar a aumentar la flexibilidad.

## Resistencia

Acondicionado para la resistencia significa hacer ejercicios que elevan su ritmo cardíaco y respiración. Estos ejercicios pueden comenzar a un ritmo moderado e ir aumentando a medida que este en mejor forma.

- *Ejemplo:* Para empezar a construir la resistencia al caminar sobre una superficie plana, la natación, en bicicleta, en una bicicleta estacionaria y la jardinería. Con el tiempo con mayor resistencia, usted puede construir su caminar a un ritmo rápido, el ciclo de subidas y hacer más rigurosa las actividades al aire libre.

La actividad física no tiene por qué ser un ejercicio convencional en un gimnasio. Inicio lento y trabajar en sus capacidades específicas. Piense fuera del gimnasio para disfrutar por completo el ejercicio de:

- Baile
- Jardinería
- Ejercicio de agua
- Tai Chi
- Yoga
- Expresión Creativa
- Terapia de mascotas
- Grupos de Caminatas
- Excursiones y paseos por la naturaleza
- Bote: canoa, kayak, remo en bote
- Piscina
- Ciclismo

## PARTICIPACIÓN SOCIAL

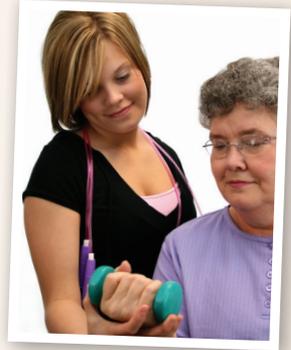
Un nuevo informe de la Revista de Salud y Conducta Social informa que la desconexión social se asocia a una mala salud física en personas mayores. Se dice que los adultos mayores que se sienten aislados muestran un nivel de deterioro de la salud mental y reduce la disposición de la gente para hacer ejercicio, aumenta las posibilidades consumo de alcohol y el consumo de tabaco.

Un error común es que las personas mayores que viven de forma independiente eligen el aislamiento. En realidad no tienen una red de personas para ayudarles a encontrar los recursos que necesitan para estar activos socialmente. Las personas mayores que viven con enfermedades crónicas y se sienten aún más aislados de su comunidad. Estas personas mayores a menudo no tienen los recursos para llegar o no saben que existen estos recursos.

La buena noticia es que hay muchas personas mayores que son muy activos en su comunidad. Los informes muestran que las personas mayores son uno de los mayores grupos para dar a ambos tiempo y dinero a los esfuerzos de voluntarios sin fines de lucro. También cuesta casi dos Boomers para proporcionar muchas horas de trabajo voluntario como personas voluntarias de entre 65 años o más. En Además el voluntariado las personas mayores lo necesitan para mantenerse conectados con sus compañeros.

## Consejos de seguridad para el ejercicio:

Se recomienda que cualquier persona que comienza un nuevo programa de entrenamiento físico deba primero consultar a su médico. Es especialmente importante para las personas con condiciones crónicas como enfermedades del corazón y diabetes hablar con su médico sobre la mejor manera para iniciar un nuevo programa. También debe consultar a su médico si tiene dolor prolongado o malestar debido al ejercicio. También tenga en cuenta estos asuntos de seguridad:



### **Compruebe la seguridad de su equipo de ejercicio.**

Si se trata de algo que no ha utilizado desde hace tiempo, asegúrese de que está trabajando correctamente. Pídale a alguien que sabe cómo utilizar el equipo que le enseñe el utilizarlo, compruebe la funcionalidad del mismo y asegúrese de que es seguro para su uso.

**Asegúrese de tener ayuda para la deambulación.** Es mejor usar los muebles que no es probable que se van a caer bajo su peso, como un sofá, mesa de comedor o en el parque un banco. Si no son físicamente capaces de hacer cualquier ejercicio sin ayuda, asegúrese de que está utilizando una superficie estable.

**Centrarse en la prevención de caídas.** Su área de ejercicio interior debe estar libre de desorden. Asegúrese de que no hay cables, alfombras sueltas o animales domésticos en el área para prevenir una caída.

**Usar ropa adecuada para ejercicios físicos.** Use ropa cómoda y holgada. Los zapatos deben tener tracción en la parte inferior y se inserta para promover el equilibrio y ayudar a evitar las caídas.

**Beba agua.** El aumento de esfuerzo físico significa que su cuerpo necesita reponerse con mayor frecuencia. Debe llevar agua con usted al gimnasio y al aire libre durante actividades y asegúrese de tomar agua y descansos frecuentes durante cualquier sesión de ejercicios.

La participación social puede ocurrir en varios niveles. Dependiendo del individuo, este puede significar la posibilidad de acceso al transporte y un grupo de actividad. Para otros puede significar tener un compañero con el que puede dar un paseo. Estar involucrado y socializar a menudo se limita sólo por el tiempo. Debido a su creciente población hay muchos tipos de grupos sociales que personas mayores pueden conocer gente y mantener relaciones

## **Grupos Sociales**

### **Para la Educación**

Compruebe los colegios locales o las escuelas de comercio listado de clases para los adultos mayores de Auditoría. A menudo, personas mayores se les permite tomar las clases, de lenguas, tecnología con una tasa de descuento.

### **Ejercicio**

Esto puede ser tan fácil como organizar un club de caminata por la tarde, o pasar tiempo en el parque con los nietos. Gimnasios de adultos mayores y centros comunitarios tienen clases que puede adaptarse a casi cualquier necesidades y capacidades.

### **Arte**

Tejido, acolchar y cambia tres grupos sociales muy populares para las personas mayores. Además los centros de las comunidades locales a menudo tienen clases de arte que dan altos descuentos.

### **Religiosos**

Las iglesias son por lo general un gran componente de un alto nivel de la vida social. Organizaciones religiosas a menudo organizan actividades sociales, comidas de grupo y eventos comunitarios para los ancianos. Si no está interesado en la religión organizada, también hay no afiliados a grupos espirituales que se pueden encontrar en línea.

### **Políticos**

A medida que aumenta su población, las personas mayores seguirán desempeñando un papel vital en el panorama político del mundo. Todas las facciones políticas dejan espacio para adultos voluntarios.

### **Voluntariado**

El Internet ha hecho que sea extremadamente fácil para las personas de cualquier edad puedan ser voluntarios. Ayude a sus seres queridos a encontrar su área de interés y busque en línea para una oportunidad. También pueden contactar a su iglesia local y las escuelas que siempre tienen una gran necesidad de voluntarios.

### **En línea**

El Internet no es ya para los jóvenes y tecnología inteligente. Hay un grupo social para las personas de todos los intereses en línea y las personas mayores se reúnen con personas de todo el mundo para comunicarse.

### **Actividades Sociales pequeñas**

- Libro de los clubes
- Compañía personal
- Visitas a museos
- Caminatas de arte
- Los grupos de Redacción
- Aprendizaje de persona a persona
- Teatro / cine

Si usted es un cuidador de una persona mayor es importante conectarse con locales de servicios superiores, centros comunitarios y los proyectos de arte en la zona para que pueda ayudar a realizar a su ser querido en una actividad que les guste.

## SALUD MENTAL

Las personas mayores que cuentan con el apoyo emocional y una rutina sana no sólo puede vivir más tiempo también puede vivir mejor.

El estudio de la Fundación MacArthur El éxito del envejecimiento, es un análisis en la profundidad de la investigación del proceso de envejecimiento, reveló que muchas de las quejas la gente atribuye a “la vejez” en realidad es el resultado del estilo de vida que han elegido, como el ejercicio no es suficiente, mala nutrición o limitada socialización. La evidencia indica que la gente de edad depende sobre todo de decisiones personales, elecciones y acciones, todos los productos de la conciencia son auto-dirigida a la actividad mental. De acuerdo con el estudio, una simple elección de la edad tendrá efectos positivos de bienestar general y estilo de vida.



Programas dedicados al bienestar tienen éxito cuando se dirigen a:

un compromiso para un envejecimiento saludable, un entorno cómodo para personas mayores, soporte a las madres, un papel activo para el anciano, la participación de médico y el acceso a profesional a materiales educativos. La conciencia de la salud mental incluye el suministro de oportunidades para las personas mayores a buscar la comunión con otras personas mayores y los miembros de la comunidad ya sea individualmente o en grupo.

En Homewatch CareGivers nos hemos comprometido a promover la salud y el bienestar general de las personas mayores. Somos un recurso de la comunidad para ayudar a los ancianos a vivir mejor su vida y el envejecimiento de una manera saludable y positiva.

***Su oficina local de Homewatch CareGivers puede dar lugar a una lista local de proveedores de:***

- Nutricionistas para adultos mayores
- Servicios de entrega de comidas
- Seminarios de Nutrición
- Centros para Personas Mayores
- Grupos Comunitarios
- Clases de Ejercicio
- Clases de Educación
- Cuidado de la memoria



En Homewatch CareGivers no somos sólo Homewatch CareGivers, somos una extensión de su familia. Ofrecemos el confort y la de seguridad que permiten a nuestros clientes la libertad de permanecer en sus propios hogares. Homewatch CareGivers ofrece una variedad de servicios que complementan la necesidad de su familiar por la independencia y la calidad de vida. Desde el transporte a la atención personal integral, deje que nuestra familia cuide a la suya.



[www.hwcglat.com](http://www.hwcglat.com)

**Homewatch CareGivers Costa Rica**

**Tel: (506) 2201-5265**

**Fax: (506) 2201-5264**

**[info@hwcglat.com](mailto:info@hwcglat.com)**

