INCMNSZ

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

10 Hábitos Efectivos para la Salud de la Persona Mayor

Fomentando el autocuidado desde la Juventud

Dr. Bolívar Vivar Aburto

Árboles de la vida de Metepec, México

Educación para la Salud
Servicio de Geriatría

Cerámica

Artesanal Mexicana

La agricultura generó que el ser humano dejara de ser nómada para empezar a ser sedentario, simultáneamente a ello inicio la historia de la alfarería en todo el mundo.

En México se piensa que los primeros elementos de cerámica mexicana iniciaron entre 2300 a 1500 antes de Cristo, fue en el preclásico temprano donde se dieron los cambios fundamentales en la vida de los grupos humanos que tendrían repercusiones posteriores en prácticamente todos los ámbitos, pues fundaron las primeras aldeas.

Inspirados en las divinidades y el entorno natural de nuestro México, las diferentes tribus descubrieron las propiedades de la tierra mezclada con agua, comenzando a formar con esa arcilla un imaginario "nuestra cerámica".

Su fabricación evolucionó y comprende diferentes etapas: formado o modelado, primera cocción, esmaltado vidriado, diseño y pintura para las piezas más finas y multicolores, la segunda cocción a 1,050°C. Las altas temperaturas transforman los colores de las pinturas minerales al reaccionar con el esmalte, para dar un acabado vidriado.

El arte mexicano se refleja en la cerámica en evidentes ejemplos reconocidos a nivel internacional, incluso como **patrimonio cultural de la humanidad** como son:

- Talavera de Puebla
- Mayólica de Guanajuato
- Árboles de la vida en Metepec
- Barro negro de Oaxaca
- Mata Ortiz de Chihuahua

Actualmente México fabrica distintos artefactos utilitarios y decorativos, con material fácil de amoldar, resistente y refractario como tazas, platos, floreros, macetas y hasta joyería elaborados totalmente de forma artesanal, impulsando el talento mexicano.

Educación para la Salud **rinde tributo a la cerámica mexicana en esta serie de hábitos efectivos para la salud** de las personas o adultos mayores, siempre en busca de mejorar el autocuidado y la calidad de vida.

Prefacio

Estimada y estimado lector, el mundo comienza a recuperarse lentamente de un período muy complicado, quizás el mayor conocido hasta el momento por el hombre, la pandemia por el ***SARS-CoV2*** causante de la COVID-19. Durante más de un año, el mundo se paralizó en todos sentidos, tuvimos que resguardarnos en los lugares más seguros posibles con miras a no ser contagiados por este virus que podía (y puede) tener consecuencias mortales. Una luz en este proceso fue la introducción de la vacuna; esto nos abrió la puerta para comenzar una lucha en el tratamiento preventivo y de la mano, poder regresar a nuestras actividades cotidianas con un poco de más confianza.

Conforme fueron pasando los meses, las actividades se reanudaron, pudimos regresar de manera paulatina a nuestros trabajos, escuelas, visitas familiares, etc., en fin, a lo que estábamos acostumbrados. El regreso a lo cotidiano continuó hasta el momento actual, en el que la *Organización Mundial de la Salud* ha declarado el fin de la emergencia internacional (5 de mayo del 2023), pero esto no significa que la COVID-19 haya dejado de ser una amenaza para la salud mundial, se tiene que seguir promoviendo el cuidado del individuo en todo sentido.

El ***Servicio de Geriatría del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán,*** como parte del sistema de salud mexicano, no fue la excepción. Tuvimos que adecuar nuestra atención al cuidado especial a distancia para las ***Personas Mayores,*** participamos activamente en el manejo hospitalario de aquellos que requirieron estos cuidados, y contribuimos a la generación de conocimientos científicos que ayudarán a comprender y manejar esta enfermedad devastadora. De tal forma que, durante tres años, se detuvo la difusión de estos **"10 Hábitos efectivos para la salud del adulto mayor"**, pero afortunadamente **ESTAMOS DE REGRESO.**

En esta nueva serie de recomendaciones para el autocuidado y prevención de enfermedades comunes para las Personas Mayores van encaminadas a retomar con gran gusto una de las actividades pilares de nuestro Instituto, “La educación”. A partir de este año el formato cambió. La forma de presentarles los capítulos será de manera individual y usted los podrá consultar en las páginas oficiales del Instituto. Anteriormente, eran impresos y se difundían gratuitamente entre los interesados; sin embargo, pensamos que tendremos mayor capacidad de difusión de esta nueva forma, y le pedimos a usted nos ayude a la divulgación de estos.

Queremos agradecerle todo el apoyo que nos ha brindado en estos largos meses que han pasado desde que el último volumen que fue publicado, esperemos que estos temas que hemos escogido sean de su agrado y le sirvan para lograr que los aplique en su vida cotidiana y los haga extensivos a otras personas.

Dr. Juan Miguel Antonio García Lara.

Servicio de Geriatría del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán

¿Qué es el autocuidado?

Según la Organización Mundial de la Salud, es la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir las enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un profesional sanitario.

El autocuidado o "autoasistencia", es un término que incluye a la higiene (general y personal), a la nutrición, actividad física, tipo de vida (actividades intelectuales, de ocio, deportivas, etc.), los factores ambientales (estado de la vivienda, hábitos sociales, etc.) los determinantes socioeconómicos (creencias culturales, nivel económico, etc.) y a la automedicación.

El desarrollar desde la juventud un estilo de vida saludable y mantenerlo a lo largo del tiempo es clave para incrementar la probabilidad de lograr el bienestar en la etapa tardía de la vida.

¿Cuál sería la finalidad de promover el autocuidado en relación con el envejecimiento?

Parte fundamental de la discusión se centra en distinguir envejecimiento de vejez. El primero, es un proceso biológico que inicia en la concepción y termina en la muerte (envejecemos a cada segundo desde la fecundación) y comprende una serie de cambios en todas las áreas que componen la vida de una persona a lo largo del tiempo. La vejez, es el conjunto de creencias y valores que cada sociedad tiene acerca de las últimas etapas de la vida de un individuo. De tal forma, el autocuidado tiene la finalidad de lograr un envejecimiento óptimo.

Una condición frecuente en el envejecer es el denominado Síndrome de Fragilidad, el cual es característico de personas vulnerables a enfermar. Son, como su nombre lo dice, Personas Mayores muy susceptibles a presentar cualquier tipo de complicaciones y desenlaces adversos. Es quizás uno de los problemas geriátricos más estudiados, y definitivamente, el llevar un estilo de vida adecuado en el que se involucre al autocuidado desde la juventud, disminuye la probabilidad de presentarlo en la vejez.

¿Por qué es importante fomentar el autocuidado?

Una persona que logra envejecer saludablemente puede hacer aquello que encuentra valioso, pudiendo satisfacer sus necesidades básicas. Mantiene controladas sus enfermedades (con muy pocas o sin complicaciones crónicas de las mismas, ejemplo: Diabetes y enfermedad de la retina), es capáz de aprender y tomar decisiones, se moviliza adecuadamente, construye y mantiene relaciones satisfactorias, participa activamente con la sociedad, primordialmente.

Por lo anterior es indispensable fomentar el auto cuidado, lo cual implica tomar conciencia de que somos los creadores de nuestra propia salud, asumiendo el compromiso activo que eso significa. Como es lógico deducir, mientras más jovenes comencemos con el autocuidado mayor será el beneficio; sin embargo esto no quiere decir que comenzarlo en la madurez o en la vejez no sirva, claro que sirve, pero tendrá un menor impacto en la salud.

La salud no es un bien intangible que se pueda comprar, basta con reflexionar sobre cuantas personas fuman a sabiendas de que causa cáncer o en todos aquellos con diabetes para los que es mucho más fácil tomarse infinidad de pastillas e inyectarse insulina antes que comprometerse a cambiar sus hábitos alimenticios y relacionarse con la comida desde una perspectiva más saludable.

Si es usted un lector/a Persona Mayor, haga conciencia entre sus allegados jóvenes y en usted mismo, para que lleven estás recomendaciones; si es usted joven, de igual forma comience a desarrollar estos hábitos que son fáciles de implementar: Desarrolle un plan de actividad física que involucre hacer ejercicio una hora al día 6 o 7 veces por semana, comer balanceadamente, no fumar, dormir 8 horas diarias, beber responsablemente (en general, menos de una copa de destilados para hombres y mujeres al día, y de preferencia NO hacerlo), desarrollar actividades intelectuales y recreativas acorde a sus gustos. Finalmente, merece un apartado exclusivo el manejo integral de las enfermedades, de ser el caso, tenga visitas médicas rutinarias, inclusive si usted se siente bien, su médico/a es el encargado de su control y ajustes en su tratamiento.

Entonces, **¿Cuáles son las áreas básicas por considerar en el autocuidado?**

1. Nutrición: Sin duda alguna, somos lo que comemos. Científicamente está comprobado que el llevar una dieta balanceada, con el aporte apropiado de calorías, es fundamental para lograr un envejecimiento óptimo. Lo ideal es recibir consejo de una persona especializada en nutrición para que nos oriente sobre el régimen a seguir. Tenga en mente que llevar una dieta no necesariamente tiene como meta el bajar de peso, hay planes nutricios con miras a subir (en caso de ser necesario) o simplemente mejorar lo que comemos. No asuma que lo hace bien, pida consejo y que un experto sea el que juzgue. El llevar una dieta apropiada disminuye el riesgo de desarrollar obesidad, hipertensión, diabetes; y en etapas más tardías, disminuye la posibilidad de presentar Demencia Alzheimer, perdida muscular, osteoporosis, entre otras.

2. Ejercicio: Los adultos entre 18 a 64 años deben dedicar como mínimo 150 minutos semanales al desarrollo de un plan de ejercicio aeróbico de intensidad moderada (caminar, correr, nadar, etc.) o bien 75 minutos de actividad física vigorosa por semana. En algunas personas mayores de 64 años, esto puede ser difícil de realizar debido a problemas de salud. Para todos, es recomendable acercarse a su médico, el cual le realizará un examen físico y determinará cual es el programa más recomendable, no es bueno generalizar, lo mejor es individualizar.

3 Higiene: el cuidado de la limpieza corporal es un factor importante por considerar. Sobre todo, el lavado de manos después de ir al baño y antes de comer. Un gran número de enfermedades se contagian debido a que no se presta la suficiente atención a este punto. En cuanto al baño corporal, se debe realizar lo más frecuente posible, con agua tibia, usando jabones neutros sin aroma, y su duración no debe ser mayor de 8 minutos.

4 Horarios de sueño: en tiempos recientes, se ha descrito mucho sobre los beneficios de dormir al menos 8 horas al día. Se ha descubierto que dormir menos horas de lo recomendado aumenta el riesgo de diversas enfermedades tales como infartos, diabetes, hipertensión, depresión, obesidad, entre otras. Si usted padece de problemas para conciliar o mantener el sueño, busque ayuda calificada. En muchas ocasiones, realizar cambios en los hábitos de sueño suele ser suficiente para solucionar el problema.

5 Evite actividades que le dañen: específicamente hablando, nos referimos al fumar y a la ingesta de bebidas alcohólicas. Son muy bien conocidos los daños que genera el fumar (EPOC, enfermedades del corazón, demencia, cáncer, etc.) y el tomar bebidas alcohólicas (cáncer, cirrosis, diabetes, hipertensión). En cuanto a este último punto, lo recomendable es no consumir ningún tipo de bebidas alcohólicas, y si se va a hacer, hay que realizarlo de manera responsable (en general menos de una copa al día).

6 Dedique tiempo a actividades recreativas: en la actualidad, con todo el ritmo de trabajo o de vida que lleva una persona, es muy poco el tiempo que se le dedica a realizar actividades que nos causen placer. Los gustos son muy variados, así que usted escoja que es lo que más le gusta hacer, y dedíquele diario un espacio a ello. Esto mejorará su estado de ánimo, le generará un estado placentero y puede ayudar a controlar otras enfermedades como la depresión o ansiedad.

7 Realice visitas al médico: sin duda alguna, un profesional sanitario le ayudara a prevenir enfermedades, detectar problemas a tiempo y darles un tratamiento oportuno. Esta es una de las actividades más importantes a realizar en el autocuidado. El sistema de salud de nuestro país cuenta con unidades médicas dedicado a ello, así que no lo dude, acérquese y siga las instrucciones que ahí le darán.

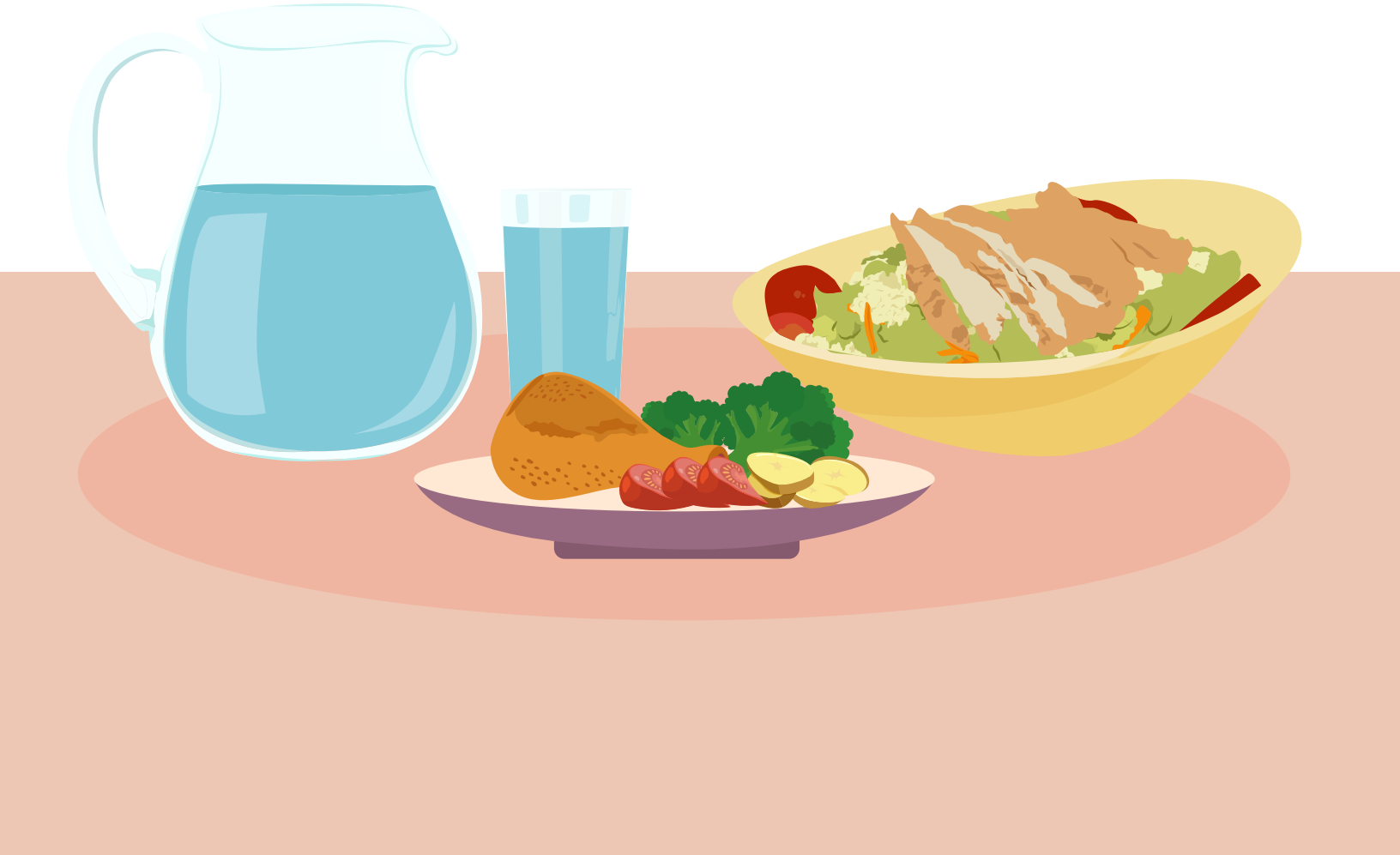
10 principales hábitos que fomentan el autocuidado desde la juventud:

1. Desarrollar tan pronto como sea posible un sentido de auto responsabilidad para con mi propia salud.

2 Reconozca el papel que tiene el autocuidado sobre el proceso de envejecimiento saludable. Envejeceremos acorde a como hemos vivido.

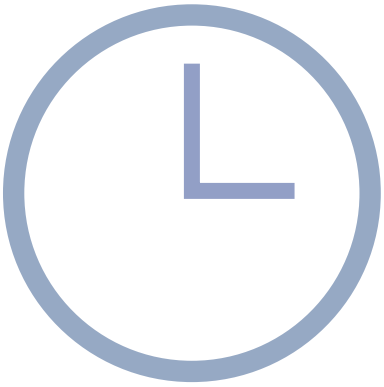
3 Usted y solo usted es el responsable de su salud.

4 Desarrolle un plan de nutrición acorde a sus necesidades.



5 Realice alguna actividad física acorde a gustos y aptitudes.

6 Guarde horarios de sueño.



7 Evite fumar y consumir bebidas alcohólicas.

8 Busque actividades que le generen una sensación de bienestar y desarróllelas frecuentemente.

9 Visite al médico con frecuencia, el sistema de salud cuenta con unidades de atención dedicado a la prevención y atención de enfermedades.

10 El fomentar un hábito puede ser complicado en un inicio, pero los beneficios obtenidos serán permanentes, ánimo.

El autocuidado es parte medular del proceso de atención de un ser humano. Estos prácticos consejo le ayudarán a iniciar un plan de autoasistencia, no dude en buscar ayuda profesional, y recuerde, nunca es tarde para comenzar.

Lecturas recomendadas:

- Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Envejecimiento y vejez. Disponible en https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/envejecimiento-y-vejez?idiom=es (acceso 23 de Abril del 2023).
- Organización mundial de la salud (2015) Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud, Suiza: ediciones OMS.
- Organización mundial de la salud. Intervenciones de auto asistencia para la salud. Disponible en https://www.who.int/es/health-topics/self-care#tab=tab_1 (acceso 22 de Abril del 2023).

DIRECTORIO EDITORIAL

Unidad de Educación para la Salud
Dr. Luis Dávila Maldonado
Jefe de la Unidad

Servicio de Geriatría
Dr. Juan Miguel Antonio García Lara
Dr. Bolívar Vivar Aburto

Autor
Dr. Bolívar Vivar Aburto

Diseño Editorial
Luna Montserrat Serafín Manzano

Ilustraciones
Luna Montserrat Serafín Manzano

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Derechos Reservados © 2023. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.