INCMNSZ

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

10 Hábitos Efectivos para la Salud de la Persona Mayor

Consejos para
Navegar por la Ciudad

Dr. Rafael Itamar Casale Martínez

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.

GLOSARIO

Navegación:

El diccionario de la *Real Academia de la Lengua Española* emite múltiples definiciones, siendo la más cercana al tema que trataremos "intr. p.us. Andar de una parte a otra tratando y comerciando."

Ciudad amigable con el envejecimiento:

Ciudades que favorecen el bienestar y la participación de las personas mayores en las actividades públicas diarias; tomando en cuenta 8 dominios interconectados de la vida urbana como: comunidad y sistemas de salud, transporte, vivienda, participación social, edificios y espacios recreativos, respeto e inclusión social, participación cívica y empleo y comunicación e información.

Envejecimiento saludable:

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez.

Capacidad funcional:

De acuerdo con la *OMS,* comprende los atributos relacionados con la salud que permiten a una persona ser y hacer lo que es importante para ella. Esta se determina por la interacción de la capacidad intrínseca de la persona con las características del entorno en el que ha vivido y vive.

Capacidad intrínseca:

Es la combinación de las capacidades físicas, mentales y psicosociales que posee una persona; incluyen la herencia genética, las características de salud y las características personales como el sexo, etnia, ocupación, entre otras.

¿Cuál es la importancia de prepararme antes de iniciar un recorrido?

Es frecuente que conforme vamos envejeciendo, nuestra actividad fuera de casa disminuya. Esto se debe a múltiples factores como lo son: los cambios asociados al envejecimiento, nuestras enfermedades, un reducido círculo social y nuestro entorno, entre otros.

Como parte normal del envejecimiento, es común que tengamos disminución de fibras musculares, haciendo que en ocasiones nos cueste más trabajo realizar ciertas actividades que previamente hacíamos fácilmente como caminar, correr, saltar, nadar, bailar, etc.

Son notorios los cambios en los órganos de los sentidos que disminuyen la movilidad durante el envejecimiento, a ejemplo de esto tenemos la falta o disminución de adaptación a los contrastes, la luminosidad y la disminución de la captación de ciertos sonidos.

Estos cambios pueden ocasionar dificultad para desplazarnos en las calles, las cuales suelen ser poco amigables con las personas mayores o que sufren alguna discapacidad.
Aunado a los cambios fisiológicos, también están los cambios anormales o patológicos, los cuáles se deben a enfermedades o a malos hábitos que hemos llevado a lo largo de nuestra vida como lo es el sedentarismo, la mala nutrición o complicaciones de enfermedades como diabetes e hipertensión.

En cuanto a la reducción de nuestro círculo social, puede ser debido a las mismas enfermedades que nosotros o nuestros conocidos padecen, los problemas de movilidad, a la distancia, a los cambios de residencia o incluso el fallecimiento de algunos integrantes queridos para nosotros.

A pesar de que existen estos factores que pueden disminuir nuestras relaciones o nuestras actividades fuera de la casa, es importante continuar haciendo lo posible por salir, crear nuevos lazos de amistad y realizar actividades que mejoren nuestra calidad de vida y nuestro bienestar.

En este sentido, es necesario conocer algunos consejos y hábitos que nos ayudarán a cumplir con estas actividades fuera de casa.
Antes que nada, es importante realizarnos unas series de preguntas como, ¿quién soy?; es decir, conocernos a nosotros mismos, así como nuestras capacidades para poder realizar tal o cual actividad. Debemos saber cuáles son nuestras preferencias en cuanto a las actividades que nos gustan desarrollar así como nuestras necesidades para realizarlas, por ejemplo, si será en un lugar lejano a nuestro hogar, ¿es necesario llevar un cambio de ropa? ¿necesitaré llevar comida?, etc.
También será necesario preguntarnos ¿en dónde estoy? y ¿a dónde voy?. Esto es fundamental para conocer si donde estoy o a donde voy se trata de alguna ciudad amigable con las personas mayores, es decir, una ciudad que toma en cuenta las distintas características y adapta sus estructuras y servicios para que sean fáciles de utilizar por las personas mayores con necesidades

y capacidades diversas. Dentro de las propiedades de estas ciudades se encuentran: un transporte público seguro, accesible y respetuoso, edificios que faciliten la autonomía y movilidad de las personas con alguna disminución de su capacidad para caminar y/o subir escaleras, eventos aptos para que las personas mayores puedan mantenerse saludables, que tengan un lugar en el cual descansar y baños públicos adecuados con la edad, tener aceras acordes con su movilidad y cruces peatonales seguros para todos.

La última pregunta que debemos de realizarnos es ¿iré con alguien más o seré solo yo?; con base en la respuesta, podremos planificar si será necesario únicamente avisar a dónde voy y a qué hora regresaré o si será necesario llevar conmigo una identificación con la información de contacto y de enfermedades y/o medicamentos que necesito. También podré organizar si me encontraré con mis acompañantes en algún lugar o si llegarán a nuestro hogar y de ahí partiremos.

¿Quién soy?

¿Dónde estoy? y ¿a dónde voy?

¿Iré con alguien más o sólo seré yo?

Una vez que usted respondió estas preguntas, podremos prepararnos para navegar con seguridad en cualquier ciudad siguiendo estos 10 hábitos:

1 Piense en su seguridad:

Esto lo podemos hacer planeando las rutas desde y hacia la casa, evitando zonas peligrosas o calles poco iluminadas. Será importante que estos caminos sean bien conocidos por nosotros y de preferencia que hayan varias personas alrededor. Existen ciertas aplicaciones que nos pueden ayudar a planear las rutas como *Google Maps*, *Waze*, entre otros. Siempre tendremos que llevar alguna identificación con números de contacto de emergencia y con información acerca de su salud, enfermedades y medicamentos. Es necesario que seamos vistos, por eso se recomienda que utilicemos ropa de color llamativo durante el día y con algún material reflejante en la ropa para la noche.

2 Manténgase alerta siempre:

Es necesario observar a nuestro entorno, de esta manera evitaremos accidentes.
Tenemos que cruzar por los pasos peatonales (de cebra) o por lugares específicos para el peatón. Nunca debemos de asumir que los conductores nos ven al momento de cruzar la calle, hay que asegurarse de tener el tiempo suficiente para hacerlo, volteando para ambos lados dos veces antes.

3 Avise sobre su itinerario:

Si va a estar solo, asegurarse de avisar a sus seres queridos dónde estará y a qué hora planea regresar. Existen herramientas que le permitirán a los demás saber dónde nos encontramos, por ejemplo, puede compartir su ubicación en grupos de conocidos o habilitar la opción de que su teléfono celular se pueda rastrear a la distancia. Lleve su celular donde tenga registrados los números de emergencia.

4 Trate de ir acompañado:

El ir acompañado le ofrecerá seguridad e incluso le puede facilitar apoyo en caso de que lo requiera.

5 Lleve lo que necesite:

Trate de llevar zapatos deportivos (tenis) o calzado cómodo para caminar. En caso de que vaya a estar fuera un largo período de tiempo, traiga consigo sus medicamentos, si es posible, dinero para alguna emergencia y un paraguas para días lluviosos o soleados. No olvide su protector solar. De ser posible lleve una mochila que pueda cargar, de esta manera evitará bolsas muy pesadas. Puede utilizarla para llevar un cambio de ropa extra.

6 Use sus dispositivos de asistencia:

Si utiliza anteojos, asegurese de que estén bien graduados; de ser posible, póngale una agarradera para que puedan colgar de su cuello y así evitar extraviarlos. No olvide su auxiliar auditivo (aparato para escuchar), le será de ayuda para estar alerta al caminar. Si utiliza bastón o andadera, no los olvide.

7 Anticipe sus necesidades:

No olvide llevar agua para mantenerse hidratado o tomar sus medicamentos. Si cree que tendrá hambre, lleve una comida ligera como algún emparedado o una barra de granola.

8 Revise el clima:

Lleve consigo ropa adecuada para el día. Si está en un lugar caluroso, porte ropa ligera, sombrero o gorra. Si estará en un lugar frío, lleve suéter o chamarra, ropa térmica, gorro y/o guantes.

Lunes	Martes	Miércoles
22°	19°	16°

9 Realice ejercicio / calentamiento:

El que haga algún tipo de actividad física con frecuencia mejorará su movilidad y capacidad de adaptación a los distintos tipos de terreno que hay en una ciudad. Puede realizar ejercicios de estiramiento y/o calentamiento previo a su salida para evitar contracturas musculares o torceduras. Además, le ayudará a fortalecer huesos y músculos de manera natural.

10 Acuda a sus consultas médicas (tenga en cuenta sus limitantes de salud):

Esto es importante para mantener actualizado su esquema de tratamiento. Le ayudará a disminuir el riesgo de complicaciones durante su viaje o salida, además, le orientará a conocer los datos de alarma a los cuales debe prestar atención.

Las ciudades pueden llegar a ser muy complicadas para poder recorrerlas de forma sencilla, le sugerimos poner atención a estas recomendaciones e implementarlas antes y durante su viaje. **Recuerde, la prevención de los problemas es la mejor forma de tratarlos.**

Bibliografía

1. Actividad Física (2022) World Health Organization. World Health Organization. Available at: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity (Accessed: March 22, 2023).

2. ChatGPT, comunicación personal, Marzo 22, 2023.

3. Going out: What's safe for seniors? (2020) RWJBarnabas Health. Available at: https://www.rwjbh.org/blog/2020/november/going-out-what-s-safe-for-seniors-/ (Accessed: March 22, 2023).

4. Guia Instrumentos evaluacion 2022 (2022) Scribd. Scribd. Available at: https://es.scribd.com/document/603235232/Guia-InstrumentosEvaluacion-2022 (Accessed: March 22, 2023).

5. Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (2019) Ciudades amigables con las personas mayores, gob.mx. Available at: https://www.gob.mx/inapam/articulos/ciudades-amigables-con-las-personas-mayores?idiom=es (Accessed: March 22, 2023).

6. Safety tips for exercising outdoors for older adults (2020) National Institute on Aging. U.S. Department of Health and Human Services. Available at: https://www.nia.nih.gov/health/exercising-outdoors (Accessed: March 22, 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. Rafael Itamar Casale Martínez.

Autor
Dr. Rafael Itamar Casale Martínez.

Diseño Editorial
Marisol Fuentes Bonilla.

Ilustraciones
Marisol Fuentes Bonilla.

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

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