INCMNSZ

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

10 Hábitos Efectivos para la Salud de la Persona Mayor

Cuidando mis ojos

Dra. Paola García Valdés

Educación para la salud
Servicio de Geriatría

Talavera poblana de color

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. Tuvi-

mos 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.

INTRODUCCIÓN

Con el envejecimiento, existen cambios en los ojos que ocasionan problemas estéticos, molestias y predisposición a enfermedades oculares.

La pérdida de la visión es de las enfermedades más comunes en este grupo de edad y se asocia a desenlaces negativos como son la necesidad de ayuda con las actividades de la vida diaria, mayor número de caídas y fracturas, depresión, problemas de la memoria (demencia), riesgo de delirium en ámbitos hospitalarios, sensación de mala salud, entre otras. De igual forma, la pérdida de la autonomía relacionada a perdida visual se asocia a una peor calidad de vida.

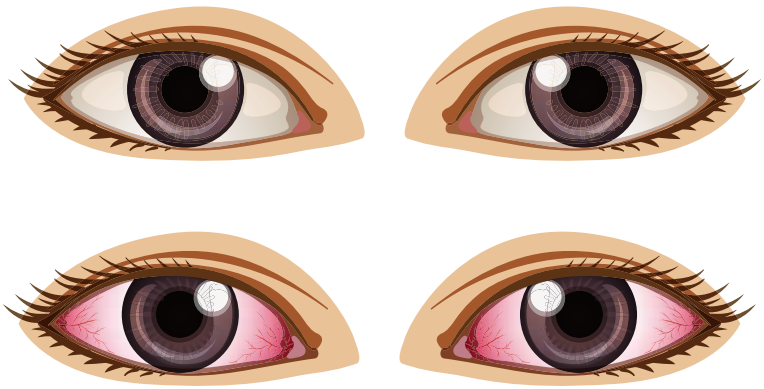
Por esta razón la Academia Americana de Oftalmología recomienda un **examen ocular completo** cada 1 o 2 años para adultos ≥65 años. Para aquellos con diabetes o hipertensión este examen tiene que ser estrictamente **mínimo una vez al año.**

Las causas más comunes de visión borrosa son reversibles (se pueden corregir), el cuidado ocular en etapas tempranas puede mejorar el curso de varias enfermedades que causan la pérdida de la visión. Por esta razón, es de vital importancia el uso efectivo de los servicios oftalmológicos disponibles.

De igual forma, durante los exámenes oculares regulares los oftalmólogos pueden llegar a identificar otros problemas de salud.

Los signos de pérdida de visión pueden ser aparentes a medida que se va haciendo más difícil leer, escribir, hacer compras, ver televisión, conducir un automóvil y/o reconocer las caras. Normalmente, los familiares cercanos suelen notar que la persona mayor se golpea contra objetos, hace caer cosas, tienen una marcha insegura y cierran los párpados o inclinan la cabeza al tratar de enfocar la mirada.

Algunos de los síntomas que los pacientes pueden llegar a tener son la pérdida súbita de la visión, ver manchas negras, moscas volantes, luces centellantes, halos alrededor de las luces, distorsión de los colores, dolor ocular, ojo rojo doloroso, visión doble, dolor de cabeza asociada a pérdida de visión. El presentar cualquiera de estos síntomas, es un indicador de acudir urgentemente a una revisión oftalmológica.



Cuando se sufren de molestias oculares a veces resulta confuso saber a qué profesional debemos de ir. Aunque un oftalmólogo y un optometrista trabajan juntos y se complementan para lograr el bienestar del paciente, cada uno desempeña y tiene una función y formación diferente.

Un oftalmólogo (comúnmente llamado, de mala forma, oculista) es un médico especialista en salud ocular, se encarga del diagnóstico, tratamiento y prevención de las enfermedades relacionadas con los ojos y la visión, la vía óptica y los anexos (párpados, vía lagrimal y músculos extraoculares).

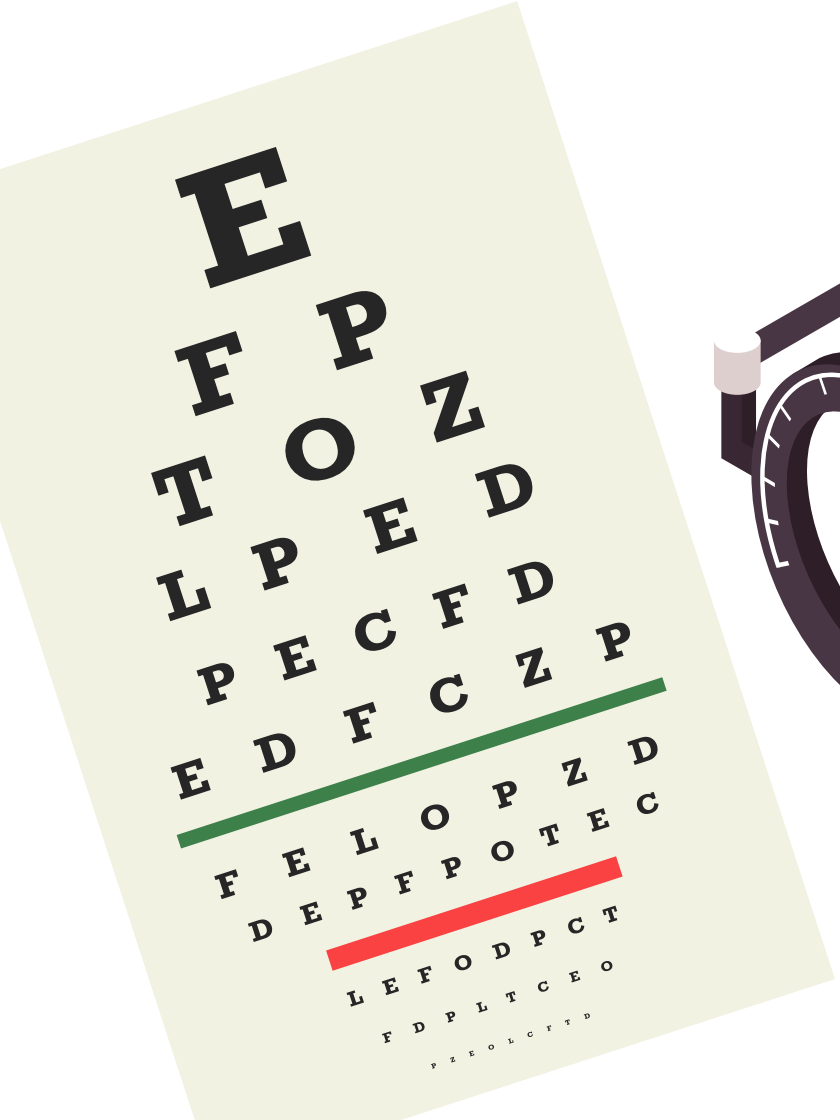
Un optometrista (u óptico), brinda atención primaria en salud visual y se diferencia del oftalmólogo en que no es médico, sino graduado en Óptica y Optometría. Su función principal es la de prevenir, detectar y solucionar problemas visuales. Normalmente se encargan de detectar las alteraciones oculares que pueden ser corregidas por gafas y lentes de contacto.

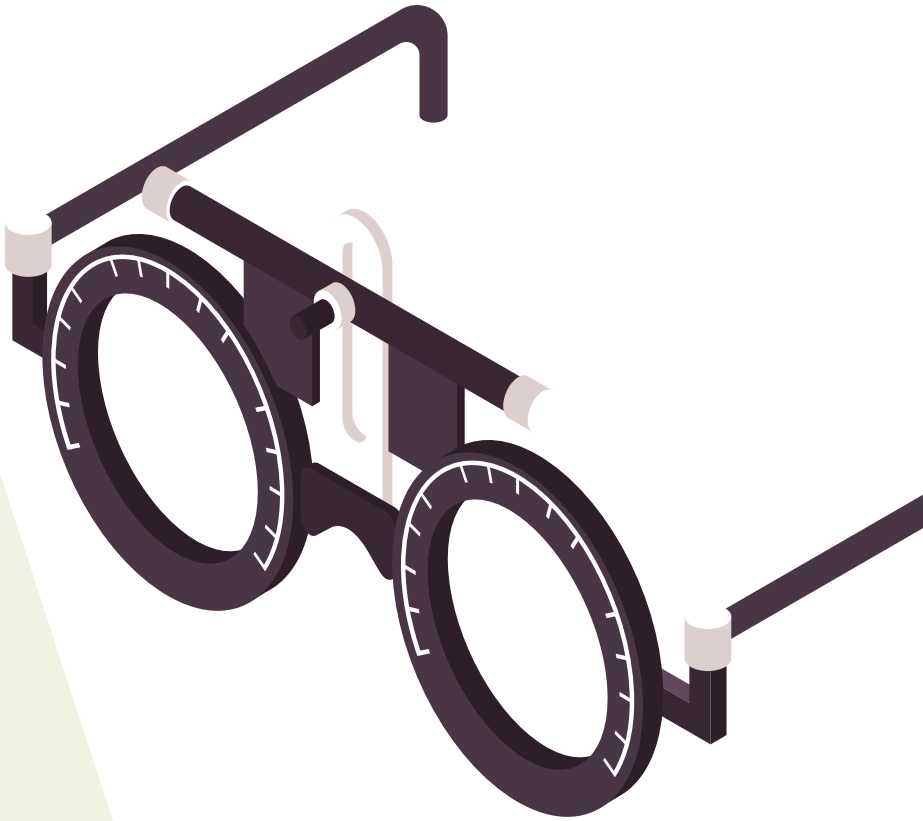
Por esta razón, **las exploraciones anuales** o la presentación de los síntomas anteriormente mencionados deben ser valorados inicialmente por un **médico oftalmólogo** para realizar una revisión más extensa del ojo.

Existen algunas medidas que pueden evitar la pérdida de la visión temprana, entre ellas: dejar de fumar, una dieta saludable con frutas y verduras, exámenes oculares regulares, disminuir el consumo de alcohol, reducir el estrés visual (uso de pantallas a corta distancia o de manera constante), uso de anteojos de sol, hacer ejercicio, controlar otras enfermedades, controlar la glucosa en sangre y la presión arterial.

10 PRINCIPALES HÁBITOS PARA CUIDAR MIS OJOS

1. Todos los mayores de 65 años deben acudir a revisión ocular con un oftalmólogo cada 1 o 2 años. Si tiene diabetes o hipertensión la revisión debe ser anual.





2 Las exploraciones anuales o cuando existen síntomas debe ser realizada por un médico oftalmólogo.

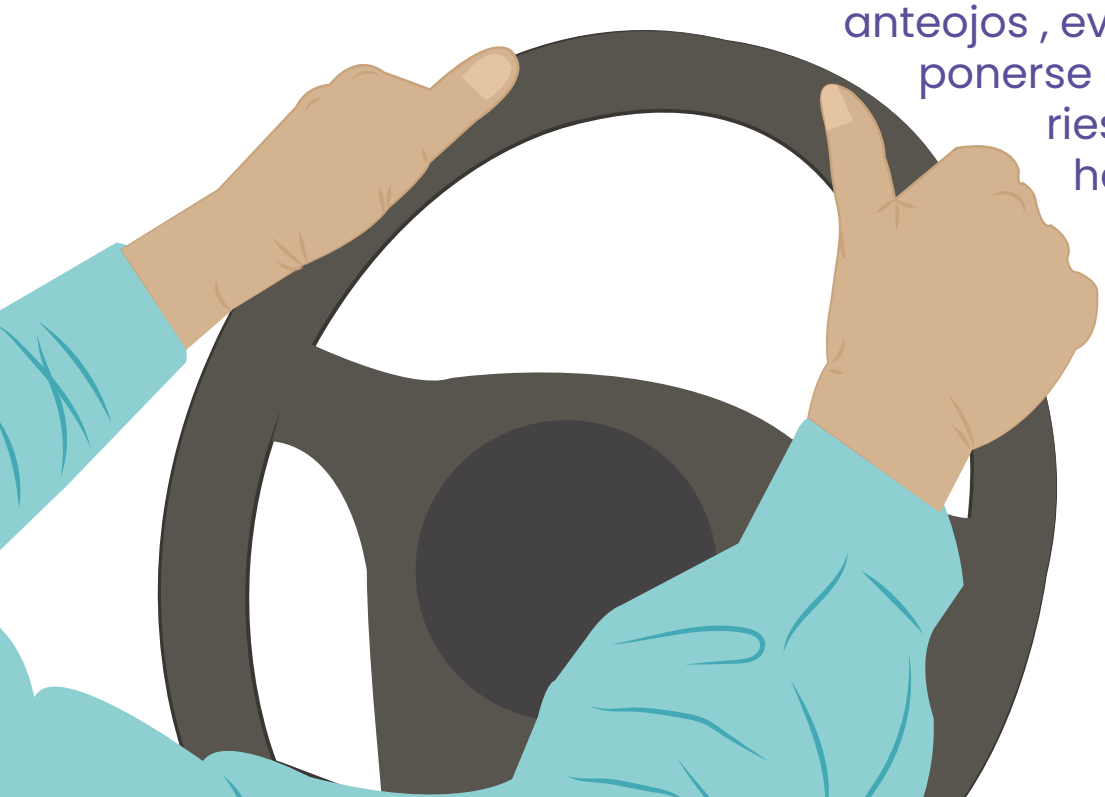
3 Ponga atención a su cuerpo y recuerde que presentar los síntomas oculares anterior-mente mencionados no son normales, no los deje pasar.

4 Si requiere ajuste de sus gafas o anteojos, puedes acudir con un optometrista para ajustar su graduación.

5 Es importante para evitar enfermedades oculares: dejar de fumar, disminuir el consumo de alcohol. Llevar una dieta saludable con frutas y verduras, hacer ejercicio regularmente.

6 Otra forma de cuidar sus ojos es reducir el estrés visual: no pase mucho tiempo cerca de las pantallas o se acerque mucho a ellas. Lo más común es: sequedad ocular, fatiga visual y riesgo de empeorar miopía. Deles un descanso a sus ojos y utilice sus anteojos.

7 Evite situaciones de peligro, si detecta que su visión ha cambiado acuda al oftalmologo(a) para ajuste de sus anteojos , evite conducir o exponerse a máquinaria de riesgo. Le sugerimos hacerse acompañar.



8 Recuerde, entre más rápido se detecte un problema, más probabilidades habrá de que el tratamiento sea exitoso.

9 No se duerma con los lentes de contacto, aunque éstos digan que son de “uso prolongado”, siempre use las técnicas de limpieza adecuada.

10 Para mantener la salud ocular debe vigilar otras enfermedades como es el control de la glucosa en sangre y de la presión arterial.

Hemos considerado matizar con el colorido de la cerami-
ca mexicana, en especial con la *talavera en color*, Patrimo-
nio Cultural Inmaterial de la Humanidad. La importancia de
la función y calidad visual. Hemos elegido las imágenes de
nuestra portada para resaltar lo importante que es tener una
función visual adecuada.

El cuidado de sus ojos es muy importante, ya que los defectos
visuales generan muchos problemas en la vida diaria. Le in-
vitamos a revisar detalladamente estos sencillos consejos en
salud visual, y no olvide revisar su visión regularmente con el
médico especialista.

LECTURA RECOMENDADA

- Kierstan Boyd, Información sobre salud ocular para adultos mayores de 65 años, Academia Americana de Oftalmología, Dec. 05, 2020.https://www.aao.org/salud-ocular/consejos/informaci%c3%b3n-sobre-salud-ocular-para-adultos-mayore
- Vered Hazanchuk, 21 formas en las que el envejecimiento cambia sus ojos, Academia Americana de Oftalmología, Nov. 08, 2020. https://www.aao.org/salud-ocular/consejos/20-formas-en-que-el-envejecimiento-cambia-sus-ojos

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
Dra. Paola García Valdés

Autor
Dra. Paola García Valdés

Diseño Editorial
Azucena Briseida Trejo Mendoza

Ilustraciones
Azucena Briseida Trejo Mendoza

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

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