



INCMNSZ



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

10 Hábitos Efectivos para la Salud de la Persona Mayor 2024

Recomendaciones generales de salud en la mujer mayor

Dra. Fernanda Aviña del Pozo
Jefa de residentes de Geriatria, INCMNSZ



Alebrije Perro Coco
Taller Zeny Fuentes y Reyna

Educación para la Salud
Servicio de Geriatria

Alebrijes

Artesanía Mexicana

En mi Pesadilla las criaturas cantaban: Alebrijes... Alebrijes...

La historia se remonta al año 1936, cuando Pedro Linares López, artista que trabajaba figuras de cartón en la zona de la Merced, estando inconsciente a causa de una enfermedad, vio en una pesadilla a los alebrijes. En su sueño, Linares se encontraba en un bosque pleno de serenidad, con un ambiente donde se mezclaban los ruidos de animales y el sonido de la naturaleza, cuando súbitamente todo lo que lo rodeaba comenzó a transformarse en extrañas figuras que jamás había visto.

Entre las figuras que él mismo relata haber soñado se encuentra un burro alado, un gallo con los cuernos de un toro y un león con cabeza de perro. Si bien, estos animales fueron productos de un delirio por la enfermedad que padecía, en su historia Linares destaca que además de lo inusual de su aspecto, lo que más lo hechizó fue que todas las criaturas cantaban al unísono: ¡Alebrijes, alebrijes, alebrijes!

Cuando finalmente Pedro se recuperó de su enfermedad, le contó a su familia el extraño sueño que tuvo y comenzó a darle vida a los singulares seres que se le aparecieron. A partir de ese momento, los alebrijes, personajes de una ilusión, se convirtieron en una de las formas de arte más representativas de México.

Originalmente concebidos en la Ciudad de México, el auge de los alebrijes fue tal que se convirtió en una de las artesanías más elaboradas en el país. Dicho fenómeno alcanzó nuevas dimensiones en el estado de Oaxaca en 1980, incorporando la tradicional técnica de Linares con el trabajo de los artesanos oaxaqueños.

Cambiando la elaboración original de cartón por madera de copal, en Oaxaca existen pueblos como San Martín Tilcajete y San Antonio Arrazola que se dedican exclusivamente al desarrollo de alebrijes. Los artesanos de la región comenzaron a incorporar diseños más estilizados y elaborados, transformando a los alebrijes de una tradición de la Ciudad de México, a una práctica artesanal que se hereda de generación a generación.



Si bien los alebrijes son personajes sin una temporalidad específica, hay quienes suelen asociarlos al Día de Muertos por considerarlos guías espirituales y seres místicos que acompañan a las personas a cruzar al otro mundo.

Por otro lado, los artistas oaxaqueños suelen relacionar a los alebrijes con la figura del nahual, un ser mitológico que en las culturas mesoamericanas se entendía a través de dos perspectivas: La primera considera al nahual como una especie de brujo con la habilidad de transformarse en un animal o elemento natural, mientras que la segunda alude al nahual como una conexión espiritual entre una persona y un animal, la cual sirve como protector o guía.

Independientemente de su naturaleza, los alebrijes se han convertido en una figura con un poder simbólico tan fuerte que además de los fines decorativos y artísticos que suelen acompañarlos, existe también un misticismo alrededor de estas criaturas.

El sueño de Pedro Linares terminó por cambiar el rumbo de la artesanía en México y le valió uno de los premios más importantes para los artesanos en México, el Premio Nacional de Ciencias y Artes, en la categoría Artes y Tradiciones Populares.

En esta serie 2024 queremos conjugar la información médica, con el arte, el misticismo y la maravillosa cultura de nuestro México para todos ustedes.

Dr. Luis Dávila Maldonado



Prefacio

En nombre del Servicio de Geriátría y del Servicio de Educación para la Salud del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, les agradecemos un año más por seguirnos en esta iniciativa denominada ***“10 Hábitos Efectivos para la Salud de la Persona Mayor”***.

La historia de esta iniciativa comenzó en el año 2009, bajo la visión del Dr. Luis Miguel Gutiérrez Robledo, fundador del Servicio de Geriátría de nuestro Instituto. La idea original fundamenta la finalidad de estos capítulos: otorgar a las y los lectores recomendaciones útiles y específicas que les ayuden a mantener un estado saludable mientras se envejece. Poco después del libro original, el Dr. José Alberto Ávila Funes es nombrado jefe del servicio, y es el quien terminó de consolidar el proyecto, con una perspectiva de ayuda a esta población en muchas ocasiones desprotegida. Su idea plasmaba la siguiente idea: encaminar nuestros esfuerzos para convertir la mal llamada “tercera edad” en una experiencia positiva para que el adulto mayor sea independiente, autónomo y con una buena calidad de vida. Gracias a ese liderazgo, estos “10 hábitos efectivos para la salud de la Persona Mayor” se realizan año con año, con la ayuda de los distintos colaboradores del Servicio de Geriátría.

La vida sigue, el Dr. Ávila Funes dejó el servicio, y la encomienda es para la actual jefa del servicio, la Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro, encargada ahora de tomar la estafeta y seguir con la misión de esta empresa, que es la de promover uno de los pilares que sientan la ideología del Instituto: la educación.

Año con año, estos capítulos se publican desde la fecha que conmemora el día de las personas Mayores: 16 de agosto. Sin ser la excepción, damos inicio a la difusión con diversos temas que serán de su interés, le recomendamos que su uso sea guiado del personal en salud especializado, siendo el mayor de nuestros deseos: que sean de su agrado y de utilidad.

Dr. Juan Miguel Antonio García Lara
Profesor titular del curso de Geriátría
Servicio de Geriátría, INCMNSZ.



Población adulta mayor

En demografía, se utiliza el término edad cronológica para determinar el grupo de población envejecida, denominada comúnmente población adulta mayor. La Organización de las Naciones Unidas (ONU) establece la edad de 60 años como el umbral para considerar que una persona es adulta mayor (Gobierno del Distrito Federal, 2014). Este criterio es adoptado por el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM) y otras instituciones, incluida la Secretaría de Salud.

Actualmente, la población de personas mayores de 60 años supera en número a la de menores de 4 años. Se proyecta que para 2050, las **mujeres de 60 años y más** representarán **el 23.3% del total de población femenina**, mientras que los hombres constituirán el 19.5% de la población masculina.

Aunque **las mujeres tienen una esperanza de vida promedio más larga que los hombres** (78.1 años para mujeres y 72.3 para hombres según CONAPO), esto no necesariamente se traduce en una mejor salud. Las mujeres mayores corren mayor riesgo que los hombres de padecer distintas enfermedades, esto influye directamente en la forma en la cual una persona envejece.

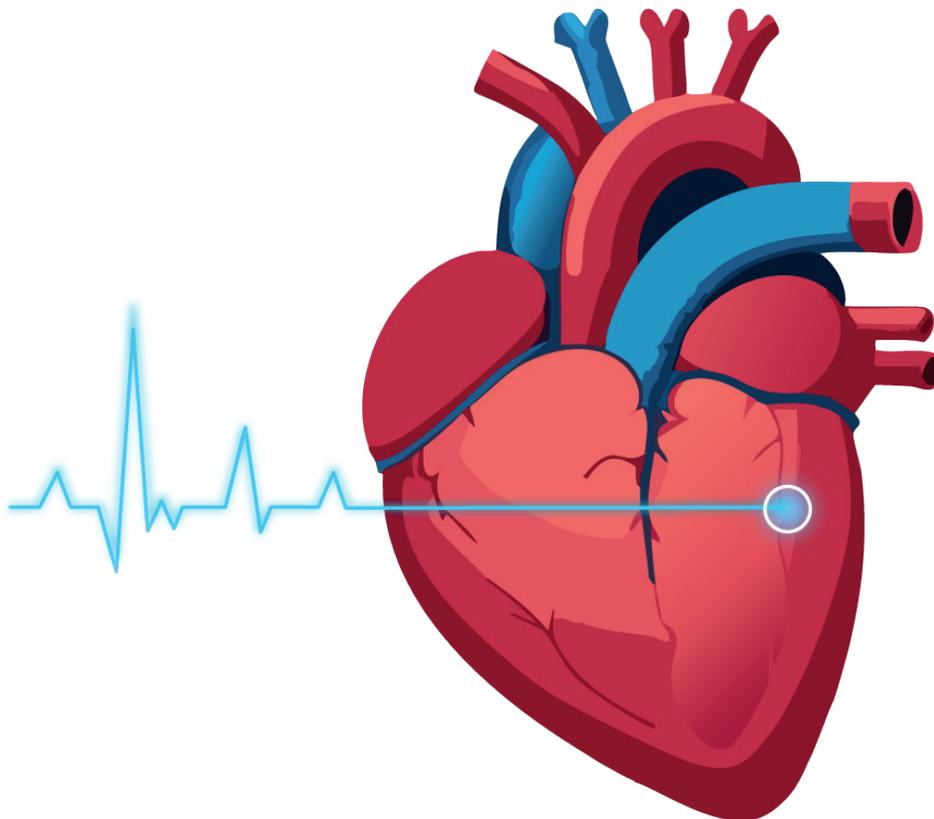
Año 2050



Enfermedades más frecuentes en mujeres

Las mujeres mayores mueren de las mismas afecciones que los hombres, incluidas las enfermedades cardíacas, el cáncer y las enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, las mujeres se enfrentan con mayor frecuencia a múltiples afecciones crónicas que afectan su vida diaria:

- Enfermedades cardíacas: Las mujeres tienen un riesgo similar al de los hombres de sufrir enfermedades cardíacas a partir de los 70 años.
- Osteoporosis: Aproximadamente una de cada tres mujeres de 75 a 85 años padece osteoporosis.
- Cáncer: Una de cada cinco mujeres mayores de 65 años se ve afectada por algún tipo de cáncer, siendo la segunda causa de muerte entre ellas. En especial vigilar y prevenir: cáncer de mama, cáncer colorrectal, cáncer de pulmón, cáncer de útero, cáncer de ovario, cáncer de piel.
- Evento cerebrovascular (EVC): Ésta es la tercera causa principal de muerte entre las mujeres estadounidenses, con una estimación de una de cada cinco mujeres sufriendo un EVC.
- Diabetes: Cerca de una de cada nueve mujeres tiene diabetes, con un mayor riesgo de enfermedades cardíacas y otras complicaciones.
- Enfermedad de Alzheimer: Las mujeres tienen el doble de probabilidades que los hombres de padecer esta enfermedad.
- Artritis: Más de la mitad de las personas mayores de 65 años tienen artritis, siendo las mujeres más propensas.
- Obesidad: En México alrededor del 41% de las mujeres entre 65 y 74 años se consideran obesas, aumentando el riesgo de enfermedades asociadas.



¿Qué puedo hacer para prevenir?

Si ha tenido algunos hábitos poco saludables hasta este punto o sufre de una afección médica crónica, no es demasiado tarde para hacer esos cambios saludables en el estilo de vida, que en última instancia, le pondrán en el camino hacia una vida mejor.

Vea a su médico de atención primaria regularmente

Incluso si se siente perfectamente sana, debe consultar a su médico al menos una vez año.

Coma un arcoíris

Los expertos recomiendan comer al menos cinco porciones de frutas y verduras al día. Escoja una variedad de frutas y verduras. Opte por colores profundos: verde oscuro, amarillo brillante y naranja como las espinacas, la col, las zanahorias, las naranjas y el melón.

Elija pan, arroz y pasta integrales ricos en fibra en lugar de las cosas blancas. Opte por ingerir menos carne, vaya por opciones como pollo, leche, queso y yogur bajos en grasa. Trate de comer pescados saludables para el corazón, como el atún o el salmón, dos veces por semana. Para ayudar a mantener sus huesos fuertes, consuma alimentos con alto contenido de calcio y vitamina D, dos porciones diarias de leche, el yogur o el queso son una buena apuesta en su dieta. Finalmente, use grasas más saludables, como el oliva y aceites de canola, en lugar de mantequilla o manteca de cerdo.



Tome medicamentos vitaminas y suplementos sólo al indicarse.

Cuando visite a su médico, **lleve todas las pastillas que tome** (incluidos los medicamentos, vitaminas, hierbas y suplementos) incluso los que se compran sin receta. El médico debe revisar todas sus medicinas para asegurarse de que sea un tratamiento adecuado. Tome todos los medicamentos según las indicaciones e informe de inmediato si llega a tener algún efecto adverso.

Vacúnese

Una vacuna contra la gripe (COVID, Influenza): todos los años a finales del verano o principios del otoño.

Dos vacunas contra la neumonía: vacuna antineumocócica conjugada (PCV)13 y vacuna antineumocócica polisacárida (PPSV)23.

Una vacuna contra el tétanos: cada 10 años

La vacuna contra el herpes zóster: un esquema después de los 60 años o más.

Reduzca su riesgo de caídas y fracturas

Para disminuir la probabilidad de romperse algún hueso, se recomienda consumir alimentos ricos en calcio, hacer ejercicios de gimnasio (como caminar, trotar, ejercicios con pesas) que ayuda a mejorar la fortaleza de los huesos. Las caídas son un grave problema de salud, siendo una fractura una consecuencia grave. Si se ha caído, debe platicar con su médico para identificar las causas, pues la falta de fuerza y otras afecciones medicas pueden explicar lo sucedido, su médico la evaluará y le ayudará a encontrar programas de ejercicios que incluyan entrenamiento, así como ejercicios de equilibrio, flexibilidad y estiramiento. Esto último disminuye en gran medida la probabilidad de caer.



Otras recomendaciones

Suspenda el tabaquismo
Consuma alcohol con moderación
Use bloqueador diario

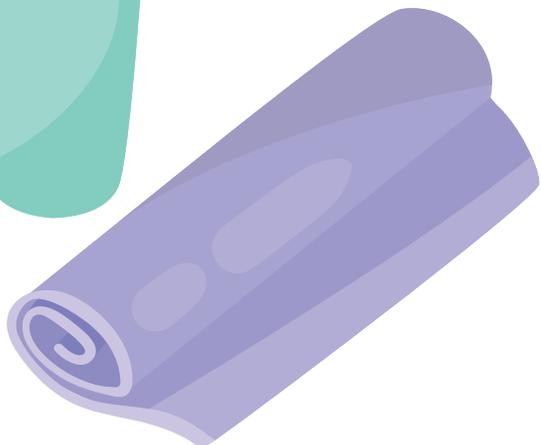
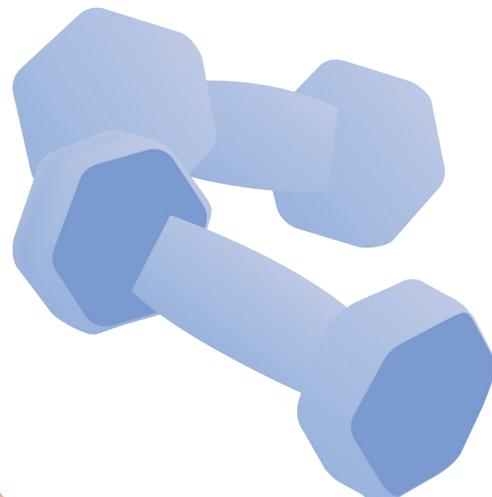
Ejercicio regular

Es importante para una buena salud, sin importar la edad que tenga. Junto con una dieta saludable, el ejercicio le ayudará a alcanzar y mantener un peso saludable. Tonifica el corazón, la circulación y los músculos; fortalece los huesos, aumenta la función cerebral, levanta el ánimo; y puede ayudar a prevenir y aliviar la depresión. Haga ejercicio con otras personas, al hacerlo obtiene diversión y los beneficios de su compañía.

Ejercite su cerebro

Únase a un club de lectura o de discusión. Inscríbase en una clase en la biblioteca local, el centro para personas mayores o el colegio comunitario. Desafíe a su cerebro probando cosas nuevas y jugando contra el reloj en lugar de simplemente repetir los mismos ejercicios una y otra vez.

Las interfaces cerebro-computadora son sistemas que agilizan nuestro cerebro mediante dispositivos externos y aplicaciones que van desde la investigación hasta el entretenimiento.



10 hábitos para mantener un adecuado estado de salud femenino

1

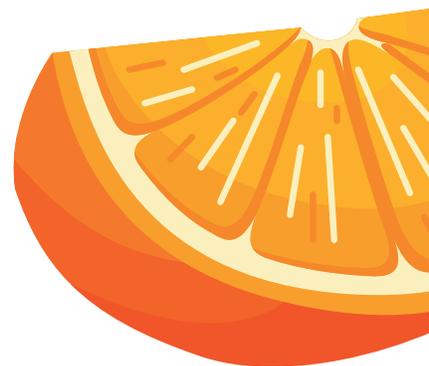
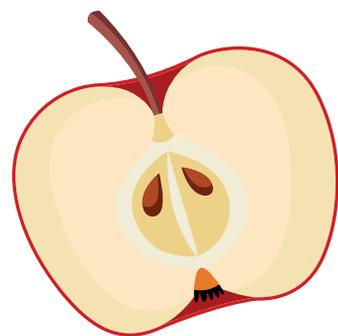
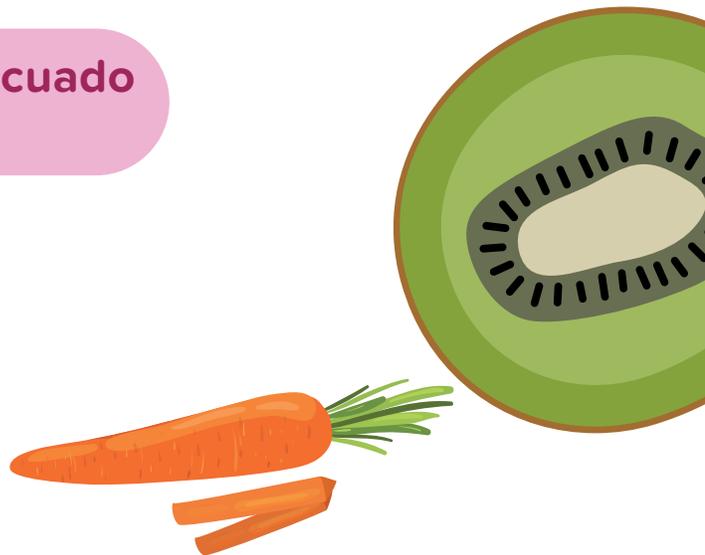
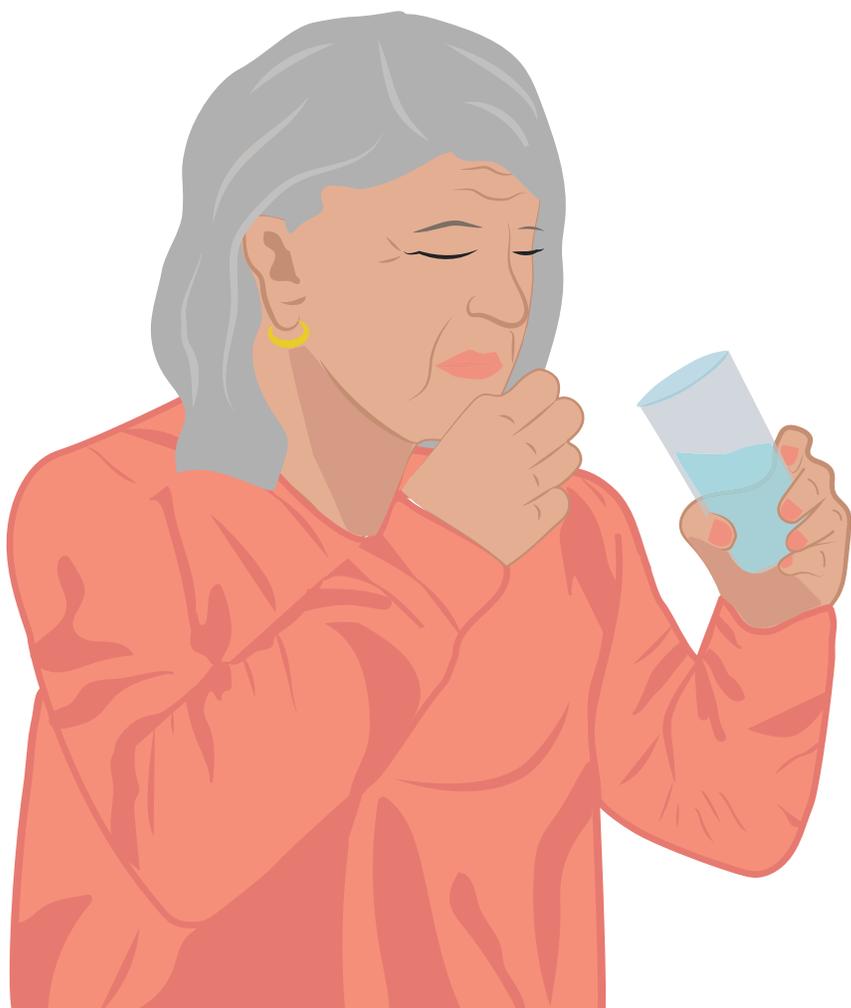
Consulte regularmente a su médico.

2

Mantenga una dieta balanceada y variada.

3

Tome medicamentos, vitaminas y suplementos sólo cuando lo indique su médico.



4

Manténgase al día con las vacunas recomendadas para mujeres.

5

Reduzca el riesgo de caídas y fracturas mediante el ejercicio y la ingesta adecuada de calcio y vitamina D.

6

Deje de fumar.



7

Modere su consumo de alcohol.

8

Use protector solar diariamente.

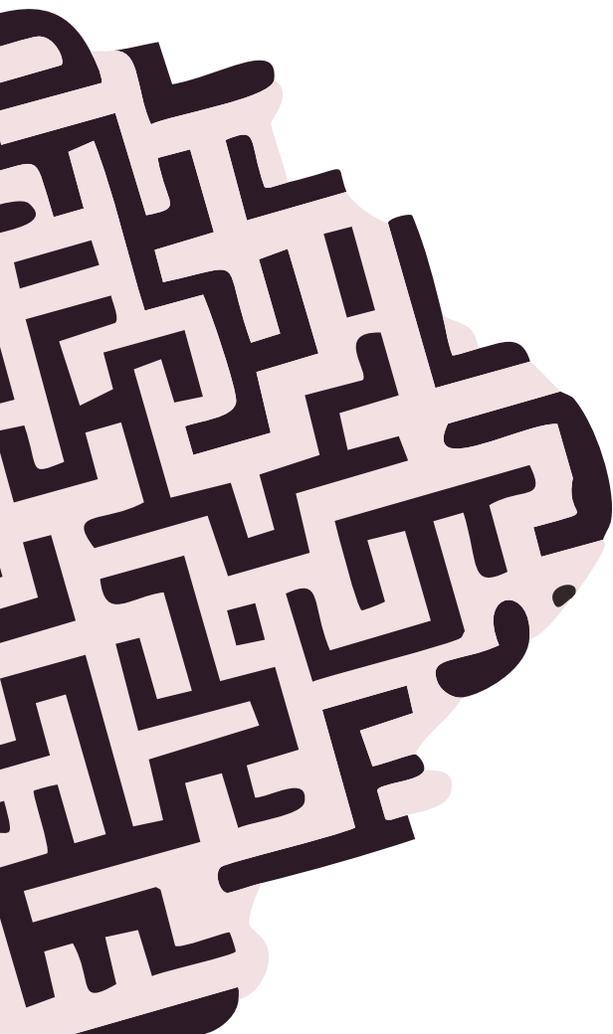


9

Ejercítense con regularidad, incluyendo ejercicios de fortalecimiento y cardiovasculares.

10

Estimule su cerebro participando en actividades intelectuales desafiantes y variadas.





Las mujeres enfrentan riesgos en materia de salud. El cuidado de su salud es responsabilidad propia, no de alguien más. Tome en cuenta estos sencillos consejos, revise la amplia gama de recomendaciones que le hemos sugerido en esta serie dedicada al adulto mayor, sin duda le ayudaran a cuidarse mejor.



Lecturas Recomendadas

- Tip Sheet: Good Health in Later Life for Older women | HealthInAging.org. (s. f.). <https://www.healthinaging.org/tools-and-tips/tip-sheet-good-health-later-life-older-women>
- Instituto Nacional de las Mujeres. (s. f.). <http://cedoc.inmujeres.gob.mx/>



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. Carlos Alberto Ruíz Manriquez

Autora

Dra. Fernanda Aviña del Pozo

Diseño Editorial

Azucena Briseida Trejo Mendoza

Ilustraciones

Azucena Briseida Trejo Mendoza



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Derechos Reservados © 2024. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.