Lo que hacemos HACE UNA DIFERENCIA

HOJA DE DATOS

Los pasos a un envejecimiento saludable

'Todos sabemos que los americanos viven más tiempo que jamás antes. Hoy en día, 46 millones de americanos tienen más de 60 años de edad. Aun con un porcentaje grande de la población del país que tiene 60 años, una baja en la salud y la calidad de la vida con la edad no es inevitable. No obstante, es posible que muchos adultos mayores no se den cuenta de la diferencia que ellos pueden hacer en su salud si seleccionan un estilo de vida saludable. Hay algunos motivos para observar un estilo de vida saludable que quizás usted no haya considerado.

Los estudios científicos muestran que permanecer físicamente activo, comer debidamente, someterse a exámenes de salud y recibir inyecciones contra la gripe y pulmonía pueden ayudar a prevenir o retrasar muchas enfermedades e incapacidades. Por este motivo, el Presidente de los Estados Unidos ha iniciado la Healthier US Initiative (Iniciativa de un EE.UU. más Saludable) para alentar a las personas de todas las edades a tomar las medidas a fin de lograr una vida mejor y más larga.

De hecho, si prestan atención a tales aspectos fundamentales como comer mejor y realizar una actividad física con regularidad, los adultos mayores pueden vivir más tiempo, más independientemente y con mayor satisfacción que jamás antes. Además, no tienen que hacerlo solos. Hay una abundancia de información ofrecida por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Administración de Envejecimiento (AoA), así como también apoyo para muchos programas y servicios locales que pueden ayudarle a mantenerse saludable más fácilmente.

Sea físicamente activo todos los días

Las encuestas muestran que, normalmente, la inactividad aumenta con la edad. Para la edad de 75 años, aproximadamente uno de cada tres hombres y una de cada dos mujeres no son físicamente activos. La actividad física moderada puede ayudar a mejorar la salud de la mayoría de los adultos mayores o los que tienen las enfermedades que conlleva el envejecimiento. Un estilo de vida inactivo puede hacer que los adultos que envejecen pierdan terreno con base en cuatro áreas que son importantes para permanecer saludables e independientes: la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad y la resistencia. Pero la investigación sugiere que el ejercicio y la actividad física pueden ayudar a los adultos que envejecen a mantener o restaurar parcialmente estas cuatro áreas. Incluso los adultos que envejecen más frágiles pueden prolongar su independencia y mejorar la calidad de su vida volviéndose físicamente más activos.

Es posible que haya oído que ser físicamente activos es una de las cosas más importantes que los adultos mayores pueden hacer por ellos mismos, pero algunas personas mayores están renuentes a hacer ejercicio. Algunas personas mayores temen que el ejercicio será

demasiado arduo o que la actividad física les perjudicará. Los estudios muestran que el ejercicio da estos beneficios de la salud:

- Ayuda a mantener la habilidad para vivir independientemente y reduce el riesgo de caerse y fracturarse los huesos
- Ayuda a reducir el riesgo de morir de una enfermedad cardíaca coronaria y de desarrollar enfermedades tales como alta presión sanguínea, cáncer del colon y diabetes
- Ayuda a reducir la presión sanguínea en algunos adultos que envejecen y que tienen hipertensión
- Ayuda a los adultos que envejecen y que tienen condiciones crónicas que incapacitan a que mejoren su resistencia y fuerza muscular
- Ayuda a mantener los huesos, músculos y coyunturas saludables

Pero, ¿sabía usted que ser más físicamente activo puede mejorar también su estado de ánimo, aliviar el estrés y reducir los síntomas de ansiedad y depresión? Puede mejorar también la habilidad de uno para pensar.

¿Se siente cansado a menudo? Muchas personas dicen que se sienten demasiado cansadas para ser más físicamente activas. Sin embargo, muchas personas mayores dicen que se sienten más energéticos por ser más físicamente activos. Puede que sea necesario un poco de persuasión para que salga a hacer ejercicio, pero es probable que regrese sintiéndose renovado y energizado.

Algunas personas dicen que no tienen tiempo para aumentar su actividad física. Piense de nuevo. Piense en cómo puede encontrar el tiempo para ser más físicamente activo. ¿Sabía usted que los adultos mayores ven más televisión que otros grupos? De manera que, recoja el control remoto, apague la televisión y tome el próximo paso a ser más físicamente activo.

Un programa de ejercicio no tiene que ser arduo para ser eficaz. Puede ser divertido si usted escoge una actividad que disfruta. Apenas 30 minutos o más de actividad física diaria y moderada es lo que se recomienda. Escoja entre muchas actividades, tales como caminar, nadar, bailar y montar en bicicleta.

Los 30 minutos de actividad moderada se pueden separar en períodos más cortos. Podrían consistir en 15 minutos de horticultura o quehaceres domésticos ligeros en la mañana y 15 minutos de caminar en la tarde. O considere tomar una clase de ejercicio o actividad física en un gimnasio local o un centro de recreación o un centro destinado especialmente a los adultos mayores. ¡Todo ayuda!

La AoA ofrece programas de actividad física y ejercicio en grupo en muchas comunidades. Llame a un centro de recreación, gimnasio o el centro para personas mayores local y pregunte acerca de clases gratuitas o económicas, deportes y baile para los adultos mayores.

Tome un paso hacia una nutrición mejor

Según un informe de 1997 del Centro Nacional para Estadísticas de Salud, la mayoría de los americanos mayores tienen una o más condiciones crónicas que pueden mejorar con una buena nutrición. Estas enfermedades incluyen valores de sangre que los ponen en riesgo de enfermedades del corazón, presión sanguínea alta, diabetes o una combinación de estas enfermedades. Los estudios revelan también que el 40 por ciento de los americanos de 65 años de edad o mayores comen mal. Los estudios muestran también que una nutrición buena prolonga la independencia, promueve la salud, previene las enfermedades y ayuda a reducir las fracturas de los huesos.

Comer mejor puede ayudar a proteger contra las enfermedades que afectan a las personas mayores, tales como diabetes, obesidad, osteoporosis, enfermedades del corazón, presión sanguínea alta, cáncer y otras. A través de su programa USA on the Move (Estados Unidos en Marcha), la AoA recomienda siete maneras para comer mejor a fin de prevenir enfermedades y promover la salud:

- Procure mantener un peso saludable.
- Coma una amplia variedad de alimentos.
- Coma alimentos con un contenido más alto de fibra hechos de granos enteros, frijoles y nueces.
- Coma cinco o más porciones de frutas y verduras todos los días.
- Escoja una dieta que tenga poca grasa saturada y colesterol.
- Escoja y prepare alimentos con menos sal.
- Coma alimentos ricos en calcio, como leche y queso bajos en grasa para huesos fuertes.
- Tome bastantes bebidas y permanezca hidratado.

Nuevas situaciones de vida y sociales llevan a veces a patrones no saludables entre las personas mayores. Comer es apenas uno de los factores más comunes que subyacen los patrones de comer pobres. La nutrición pobre puede resultar de comer solo, tomar múltiples medicamentos, fumar y una salud dental pobre. Muchos de los que viven solos no comen tan bien como los que tienen alguien con quien comer en casa. Para evitar comer solo, invite a un amigo a compartir una comida con usted o haga una cita permanente para salir a comer con alguien cada semana. Compre paquetes más pequeños de alimentos para evitar la comida sobrante aburridora y congele la comida sobrante para comerla varias semanas después, cuando no le provoque cocinar. O, únase a un programa de almuerzo en un centro comunitario o para personas mayores y disfrute de la comida que cocina otra persona en tanto que conoce a nuevos amigos.

La AoA ofrece servicios de nutrición a las personas de 60 años de edad o mayores alrededor del país a través del Programa de Nutrición de la Ley de Americanos Mayores (Older Americans Act - OAA). El programa mejora el consumo alimenticio de los participantes y les ofrece oportunidades para formar amistades nuevas y crear redes informales de apoyo. El Programa de Nutrición de la OAA proporciona también una gama de servicios conexos, incluidos exámenes, evaluación, educación y asesoramiento sobre la nutrición. Estos servicios ayudan a los participantes mayores a identificar sus necesidades de nutrición generales y especiales, según puedan estar relacionados con

cuestiones de salud.

Exámenes de salud e inyecciones contra la gripe

Quizás los americanos mayores se sorprendan al enterarse de las pruebas sencillas que pueden ayudarles a prevenir problemas de salud graves e identificar la necesidad de ajustar su dieta o comportamiento. Pregúntele a su médico acerca de los exámenes exploratorios que pueden beneficiarle, incluso verificar su presión sanguínea, probar para detectar factores de riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes.

Cada invierno, millones de americanos sufren de la gripe, una infección altamente contagiosa. Se propaga muy fácilmente de una persona a otra – normalmente cuando una persona infectada tose o estornuda. La gripe puede amenazar la vida de adultos mayores, sobre todo los que tienen enfermedades crónicas tales como diabetes o enfermedades del corazón, los pulmones o los riñones. Los estudios han mostrado que una inyección contra la gripe reduce la hospitalización en aproximadamente el 70 por ciento y la muerte en alrededor del 85 por ciento entre los adultos mayores y que no están en hogares para personas de edad avanzada. Entre los residentes de hogares para personas de edad avanzada, la inyección contra la gripe reduce el riesgo de hospitalización en alrededor del 50 por ciento, el riesgo de la pulmonía en alrededor del 60 por ciento y el riesgo de la muerte por 80 por ciento.

Según las recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention – CDC) del gobierno federal hechas en el año 2002, las siguientes personas mayores, proveedores de cuidado y trabajadores de atención de la salud corren el riesgo de una enfermedad grave derivada de la gripe y deben obtener una inyección contra la gripe cada año en el otoño:

- Personas con 50 años de edad y mayores
- Residentes mayores de hogares para personas de edad avanzada y otros centros de cuidado a largo plazo
- Adultos mayores que tienen condiciones crónicas del corazón o los pulmones, incluido el asma
- Adultos mayores con diabetes, enfermedad de los riñones o sistemas inmunes debilitados
- Trabajadores de atención de la salud o cuidado en el hogar que están en contacto con personas en grupos de alto riesgo y
- Proveedores de cuidado o personas que viven con alguien en un grupo de alto riesgo

Las inyecciones contra la gripe no se les deben dar a personas que se sabe son hipersensibles a los huevos u otros componentes de la inyección contra la gripe sin consultar primero con un médico.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que las personas de 65 años y mayores obtengan una vacuna para protegerse contra la pulmonía neumococal, una infección grave que afecta a los pulmones. Esta inyección es segura y se

puede dar al mismo tiempo que una inyección contra la gripe. La mayoría de las personas necesitan sólo una inyección contra la pulmonía y nadie debe recibir más de dos de las vacunas actualmente disponibles.

Los programas de la AoA ofrecen diversos servicios de exámenes de salud para los americanos mayores, tales como exámenes para presión sanguínea alta, colesterol, densidad ósea y pérdida de la vista y el oído.

Asociación de colaboración

La AoA se asocia con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades para administrar conjuntamente la iniciativa de Enfoques Raciales y Étnicos a la Salud de la Comunidad (Racial and Ethnic Approaches to Community Health – REACH), o el Proyecto REACH. Los cuatro proyectos financiados bajo el Proyecto REACH están dirigidos a los americanos afroamericanos, hispanos, asiáticos/isleños del Pacífico y nativos. Las estrategias de promoción de la salud y prevención de enfermedades del Proyecto REACH se concentran en: administrar la diabetes, prevenir derrames y enfermedades cardiovasculares, prevenir el cáncer y promover las inmunizaciones. Este proyecto de fases múltiples está desarrollando información de promoción de la salud que puede adaptarse y ser utilizada por diversas poblaciones. La AoA y los CDC creen que colaborar en este proyecto estructurará un mecanismo para comunidades locales que puede servir como una base para los esfuerzos futuros.

La Red Nacional de Servicios de Envejecimiento

Bajo la autoridad de la Ley de Americanos Mayores, la AoA trabaja de cerca con la Red Nacional de Servicios de Envejecimiento para planificar, coordinar y proporcionar servicios basados en el hogar y la comunidad, a fin de satisfacer las necesidades singulares de las personas mayores y sus proveedores de cuidado. Estos servicios incluyen servicios de promoción de la salud y la prevención de enfermedades, incluidos evaluaciones de riesgos a la salud, exámenes exploratorios de salud rutinaria, asesoramiento y educación sobre la nutrición, programas de actividad física y muchos otros servicios.

Localizador de Cuidado de Personas Mayores

La AoA apoya una guía de información y asistencia a nivel nacional y gratuita y un sitio Web llamada el Localizador de Cuidado de Personas Mayores, que puede localizar el recurso apropiado para ayudar a un individuo que necesita asistencia para una persona mayor. Las personas mayores y proveedores de cuidado pueden llamar al número gratuito del Localizador de Cuidado de Personas Mayores, el 1-800-677-1116, o visitar www.eldercare.gov.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Administración de Envejecimiento (AoA), trabaja con una red a nivel de todo el país de organizaciones y proveedores de servicios para poner servicios y recursos de apoyo a disposición de las

personas mayores y sus proveedores de cuidado. Para mayor información acerca de la AoA, por favor, pónganse en contacto con: **Department of Health and Human Services, Administration on Aging**, Washington, DC 20201, al teléfono 202-619-0724, dirección de correo electrónico aoainfo@aoa.gov, sitio Web: www.aoa.gov.