

# Cuaderno de Pautas saludables



Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales  
info@fademur.es

C/ Agustín de Betancourt 17, 6 planta, 28003 Madrid- Telf: 915 98 56 98 Fax: 91 554 26 21  
www.fademur.es



## BIENENVEJECIENDO

Cuidándonos para un futuro mejor

Promoción del envejecimiento activo y saludable  
en el medio rural

[www.envejeciendobien.org](http://www.envejeciendobien.org)



### ACTIVIDADES 2021:

- **Compromiso "Mayor Madrid"**
- **Guía de cuidados, autocuidados y recursos**
- **Talleres de envejecimiento activo impartidos por Terapeuta Ocupacional**
- **Mesa de trabajo "Mayor Madrid"**

Información y contacto:

<http://envejeciendobien.org/>

Tel.: 915 98 56 98

[info@envejeciendobien.org](mailto:info@envejeciendobien.org)

[mjlunar@fademur.es](mailto:mjlunar@fademur.es)

C/Agustín De Betancourt, 17. 6º Madrid, 28003



# BIEN ENVEJECIENDO

Cuidándonos para un futuro mejor

Promoción del envejecimiento activo y saludable en el medio rural

[www.envejeciendobien.org](http://www.envejeciendobien.org)



SUBVENCIÓN 0,7% IRPF:  
  
Comunidad  
de Madrid

  
**FADEMUR**  
Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales

## BIEN ENVEJECIENDO

Cuidándonos para un futuro mejor

Promoción del envejecimiento activo y saludable en el medio rural  
[www.envejeciendobien.org](http://www.envejeciendobien.org)

# 5 Consejos para poner en práctica...

...En tu día a día

SUBVENCIÓN 0,7% IRPF



Comunidad de Madrid



**FADEMUR**  
Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales

# POR UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

#EnvejecimientoActivo



## MANTENER LA ACTIVIDAD FÍSICA

Realiza ejercicio físico en la medida que sea posible.

Estirar, empezando por las extremidades inferiores, tronco, y extremidades superiores.

Haz rotaciones y estiramientos de cuello y cabeza, de forma suave.

Es importante una rutina de ejercicios que nos haga mover todas las articulaciones.



## SEGUIR REALIZANDO TAREAS QUE NOS GUSTEN O DESCUBRIRLAS

Es muy beneficioso mantener cualquier actividad que nos guste y nos haga sentir bien.

Envejecer también es crecer personalmente en todos los ámbitos de la vida.



## ALIMENTAR NUESTRO CEREBRO

Leer y realizar pasatiempos como crucigramas, jeroglifos, sudokus, etc. Todas estas actividades previenen el envejecimiento cognitivo, alimentan nuestra mente, y apaciguan nuestros nervios.



## MANTENER LAS RELACIONES AFECTIVAS

Es importante que, aunque no haya un contacto físico, mantengamos un contacto emocional con las personas que queremos. Es beneficioso que nuestros sentidos conecten con otras personas.

2020



## SEGUIR UNA RUTINA

Es conveniente comenzar la jornada recordando el día, mes y año. Hacer una lista de objetivos diarios para sentirse bien.

Piensa en los retos y proyectos diarios que te harían sentir a gusto, y al mando de las riendas de tu vida.

# ¿Qué vamos a encontrar en este cuaderno?

- - Los alimentos para personas de edad avanzada
  - Cómo tomar los medicamentos
  - Las caídas y fracturas
  - Ejercicio y actividad física
- Juegos y Actividades para la estimulación cognitiva

# ¿Qué es el Envejecimiento Activo?

Para la OMS (Organización Mundial de la Salud), el envejecimiento activo es el proceso de aprovechar al máximo las oportunidades para tener un bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida. El objetivo es extender la calidad y esperanza de vida a edades avanzadas.



## ¿Cómo nace la idea de Envejecimiento Activo?

- La esperanza media de vida en España en el año 1900 era de 35 años para los hombres (algo más en las mujeres).
- Un siglo después supera los 78 años en los varones y los 82 en las mujeres.

Este cambio demográfico y el aumento de la esperanza de vida, hace que sea fundamental mantener *hábitos de vida saludables* y evitar factores de riesgo si queremos vivir mejor nuestra madurez.

Estos hábitos de vida saludables debemos adquirirlos desde la infancia y quién mejor que las personas de edad avanzada para dar ejemplo de ello.



## ¿Cómo afrontamos el Envejecimiento Activo?

- No es cierta la idea de que envejecer implica pasividad y dependencia
- Se propone una estrategia de promoción del envejecimiento activo y saludable gira en torno a diez temas

Participación  
social

Salud Mental

Nutrición

Entorno

Actividad  
Física

Prevención  
Lesiones

Malos Tratos

Substancias  
Adictivas

Uso de  
Medicamentos

Servicios de  
Prevención

SUBVENCIÓN 0,7% IRPF



Comunidad  
de Madrid



**FADEMUR**  
Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales

**BIEN ENVEJECIENDO**

Cuidándonos para un futuro mejor

Promoción del envejecimiento activo y saludable en el medio rural

[www.envejeciendobien.org](http://www.envejeciendobien.org)



*¿Por qué  
envejecemos?*

SUBVENCIÓN 0,7% IRPF:



**Comunidad  
de Madrid**



**FADEMUR**  
Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales

# ¿Por qué envejecemos?

*El envejecer es un proceso natural a lo largo del ciclo de la vida.*

*Todo organismo vivo nace y muere. Sin embargo, encontramos una paradoja en lo referido a esta evolución natural:*

- Las etapas de la infancia, adolescencia y juventud se asocian al crecimiento personal.*
- La de la edad adulta al fin o conclusión de este desarrollo.*
- La vejez se relaciona con el declive o deterioro del funcionamiento físico, incluso moral.*

*Lo cierto es que comenzamos a envejecer cuando nacemos, y esto implica que nuestros proyectos de vida se mantienen durante todo nuestro recorrido vital, independientemente de las diferentes edades que tengamos.*

# ¿Por qué yo no me siento una persona mayor?

A veces las personas mayores no se sienten identificadas con lo que les pasa a otras personas de su misma edad.

Los expertos lo han detectado y le han dado respuesta:

## La edad funcional: la medición del envejecimiento

Las personas envejecemos de manera muy diferente, dos personas mayores se diferencian mucho más que dos niños o dos jóvenes.

Los geriatras coinciden en clasificar la vejez en tres tipos:

Normal

Patológica

Satisfactoria

# ¿Qué es el Envejecimiento Activo?

Promoción del envejecimiento activo y saludable en el medio rural

[www.envejeciendobien.org](http://www.envejeciendobien.org)

Envejecer bien depende hasta un 75% de nuestros hábitos y de las oportunidades que nos brinde nuestro entorno social. Envejecer bien lo logramos con cuatro fundamentos clave:

- Buena salud y ajuste físico.
- Funcionamiento intelectual.
- Afecto y compromiso.
- Afecto y control.



SUBVENCIÓN 0,7% IRPF



Comunidad de Madrid



**FADEMUR**

Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales

# Consejos Prácticos para un Envejecimiento Activo

Alimentación

Medicamentos

Caídas

Ejercicio



# Alimentación para personas de edad avanzada

La gente mayor tiene necesidades nutricionales específicas, y requieren menos calorías pero más nutrientes.

- **Grasas Saturadas**
- + **Fibra, Verduras y Fruta**



## Alimentos que debemos evitar

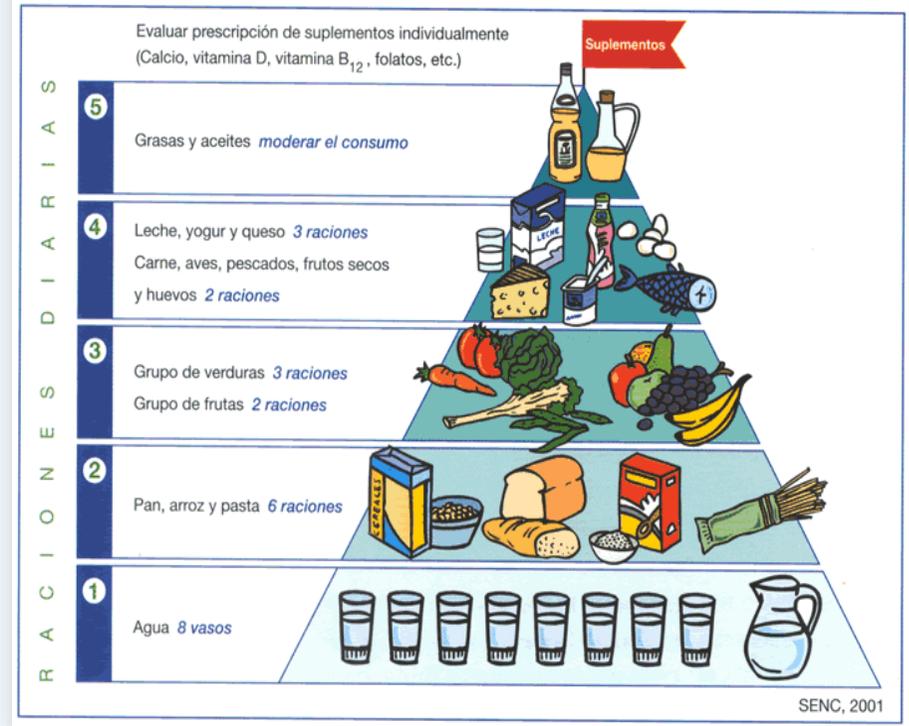
- Carnes o aves crudos
- Brotes sin cocinar
- Zumos de frutas y verduras no pasteurizados o no tratados
- Leche o queso crudos o no pasteurizados
- Pescado crudo y mariscos crudos: ostras, almejas, mejillones y vieiras
- Quesos blandos, como queso tipo feta, brie, azul y de estilo mexicano
- Huevos o productos derivados del huevo, crudos o parcialmente cocidos, tales como aderezos para ensalada, masa para galletas, mezcla para tortas, salsas y bebidas, como ponche de huevo



# Consejos para una alimentación saludable

- El consumo diario de cereales, frutas, verduras, frutos secos y legumbres. Si son integrales, mejor.
- El uso de del aceite de oliva.
- Bajo consumo en azúcar y sal
- Consumir alimentos con alto contenido en calcio. La leche, preferentemente pasteurizada, tiene alto contenido en calcio y vitamina D
- Consumir productos con vitamina C
- Consumir carnes magras, como pollo, conejo, otras aves de corral...
- Seleccionar y preparar alimentos bajos en grasas saturadas.
- No saltarse ninguna comida.

Pirámide de la alimentación para personas mayores de 70 años



# Los medicamentos en edades avanzadas

Hoy en día, existe una gran variedad de medicamentos. La medicina es de gran ayuda, pero ningún medicamento es totalmente inocuo. Por esto es importante:

+ Poner Atención

+ Preguntar a tu médica o farmacéutica

- No Automedicarse



# Medicamentos en edades avanzadas

## Preguntas que debemos formular

- ¿Por cuánto tiempo debo tomarlo?
- ¿Cuándo comenzaré a sentirme mejor?
- ¿A qué problemas debo prestar atención?
- ¿Qué hago si tengo problemas o efectos secundarios?
- ¿Cuándo debo tomar este medicamento?
- ¿Debo tomarlo con el estómago vacío o con las comidas?
- ¿Puedo tomar bebidas alcohólicas con el medicamento?
- ¿Qué hago si me olvido de tomar una dosis?



# Medicamentos en edades avanzadas

## ¿Conocemos los medicamentos?

- ¿Cuál es su nombre? ¿Tiene algún otro nombre?
- Observe el color, la forma y el envase.
- Si lo ve diferente la próxima vez que lo compre, pregunte por qué se ve distinto. Podría tratarse del medicamento equivocado.
- Un truco!!! Guarde la caja del medicamento que se ha terminado y pida a su farmacéutica que le pegue la solapa donde venía el nombre en el nuevo.



# Medicamentos en edades avanzadas

## ¿Cómo tomamos los medicamentos?

- No deje de tomar los medicamentos.
  - No tome más que la dosis sugerida.
  - No comparta los medicamentos.
  - No tome un medicamento a oscuras.
- Es muy fácil equivocarse.



# Una caída te puede cambiar la vida

*El envejecimiento suele venir acompañado de muchos cambios. La vista, la audición, la fuerza muscular, la coordinación y los reflejos ya no funcionan como antes. El equilibrio también puede verse afectado a causa de la diabetes y enfermedades cardíacas, problemas circulatorios o por la ingesta de medicinas.*



Vista

Audición

Equilibrio

Reflejos

Coordinación

Memoria

Fuerza Muscular

Energía

# Una caída te puede cambiar la vida

## Las caídas y accidentes rara vez ocurren sin razón

Consulte a su médico medicamentos que ayudarán a fortalecer sus huesos y así evitar que se rompan y un programa especial de ejercicios para: mantenerse fuerte y a mejorar el tono muscular, mantener la flexibilidad de sus articulaciones, tendones y ligamentos y ayudar a soportar su propio peso.

*Osteoporosis: recomendable no tener sobrepeso.*



# Una caída te puede cambiar la vida

## Las caídas y accidentes rara vez ocurren sin razón

- *Hágase exámenes de la vista y la audición a menudo.*
- *Limite la cantidad de alcohol que consume (reflejos y equilibrio)*
- *Levántese con lentitud después de comer, acostarse o descansar (presión arterial)*
- *Mantenga la temperatura normal en su hogar (entre 18° y 22°)*
- *Utilice un bastón o andador en zonas que no conoce*
- *Utilice zapatos de suela de goma y tacón bajo*
- *Sujétese de los pasamanos cuando utilice las escaleras o rampas*
- *No corra riesgos.*

*Aléjese de zonas recién fregadas o húmedas.*

# Una caída te puede cambiar la vida

## Hacer de nuestras casas un lugar seguro

### En las escaleras, pasillos y caminos:

- Buena iluminación e interruptores en la parte de arriba y abajo de las escaleras.
- Mantenga limpias las áreas por donde camina.
- Alfombras aseguradas al suelo. Coloque bandas antideslizantes.
- Instale pasamanos en las escaleras y asegúrese de que queden bien ajustados.



# Una caída te puede cambiar la vida

## Hacer de nuestras casas un lugar seguro

### En los baños principales y en los auxiliares:

- Instale **barras** cerca de los inodoros así como dentro y fuera de la bañera y la ducha.
- Coloque **tapetes, bandas antideslizantes o alfombras** en todas las superficies que puedan mojarse.
- Mantenga **iluminación nocturna**.



# Una caída te puede cambiar la vida

## Hacer de nuestras casas un lugar seguro

### En las habitaciones:

- Lámparas e interruptores de luz cerca de la cama.
- Mantenga también el teléfono cerca de la cama.
- Cables eléctricos y del teléfono alejados de las áreas por donde camina.
- Evitar que los muebles sean obstáculos.
- Altura de sofás y sillas adecuada para que pueda sentarse y levantarse con facilidad.



# Ejercicio y Actividad física, tus mejores aliados

*El ejercicio y la actividad física son beneficiosos independientemente de la edad que se tenga. No hace falta ir al gimnasio para mantenerse activo:*

- *Conservar y mantener la fuerza para poder seguir siendo independiente.*
- *Mejorar el equilibrio.*
- *Prevenir o detener algunas enfermedades como enfermedad cardiaca, diabetes y cáncer.*
- *Mejorar su estado de ánimo y disminuir el estado de depresión.*
- *Tener más energía para hacer las cosas que desea hacer*



## Consejos para un ejercicio saludable

- Comience de **forma pausada**, aumentando poco a poco las actividades y el esfuerzo.
- **No aguante la respiración durante los ejercicios**, esto podría ocasionar cambios en la presión arterial. Lo correcto es **inhalar y exhalar** a medida que se relaja.
- **Use equipo preventivo**. Casco para montar bicicleta o zapatos adecuados al andar.
- A menos que su médico se lo haya limitado, asegúrese de **tomar suficiente líquido** cuando esté haciendo ejercicio. Muchas personas no sienten sed, aunque su organismo necesite hidratarse.
- Inclínese siempre hacia delante **desde la cadera y no con la cintura**. Si su espalda se mantiene recta, es porque se está inclinando de la manera correcta.
- **Caliente los músculos antes** de hacer ejercicios de estiramiento. Trate primero de caminar y hacer ejercicio con pesas livianas en las manos.

# Ejercicio y Actividad física, tus mejores aliados

## Ejercicios de Resistencia

Durante toda la semana o al menos durante varios días de ésta, asegúrese de realizar por lo menos 30 minutos de una actividad que le ayude a acelerar la respiración como andar, o pedalear (sentado). Esto se conoce como actividad de resistencia porque fortalece su energía o "control". No es necesario mantenerse activo 30 minutos seguidos; 10 minutos de cada actividad está bien. Solamente asegúrese de que sea un total de 30 minutos diarios.



# Ejercicio y Actividad física, tus mejores aliados

## Ejercicios de Estiramiento

- Los ejercicios de estiramiento le pueden ayudar a ser más flexible y a recuperar fuerza.
- El moverse con más facilidad le facilitará su resistencia y el desempeño de sus tareas diarias.
- Haga los ejercicios de estiramiento cuando haya calentado los músculos, no se estire hasta el punto de sentir dolor.



# Ejercicio y Actividad física, tus mejores aliados

## El Juego como aprendizaje

- Los pasatiempos y ejercicios cognitivos son una excelente forma de mantener y potenciar la actividad mental.
- Los juegos de mesa, además, facilitan y potencian la participación social.
- Actividades como pintar, dibujar o bailar, ayudan a desarrollar y mantener habilidades motoras y previenen enfermedades.



# Envejecimiento Activo

**BIENENVEJECIENDO**  
Cuidándonos para un futuro mejor  
Promoción del envejecimiento activo y saludable en el medio rural  
[www.envejeciendobien.org](http://www.envejeciendobien.org)

Hay muchas herramientas para envejecer de manera activa y las **NUEVAS TECNOLOGÍAS** son grandes aliadas no sólo para aprender a usarlas, sino para conectarnos con otras personas cuando la distancia física es grande:



**REDES SOCIALES: WHATSAPP, FACEBOOK, TWITTER, YOUTUBE**

**FUNCIONAMIENTO DE ORDENADORES: WORD, CORREO, EXCEL, PHOTOSHOP**

- Nos ayudan a seguir aprendiendo de forma activa, conectados virtualmente y a acercarnos a generaciones más jóvenes desde nuestra experiencia.
- Podemos: Pedir citas médicas, que nos lleven aquello que nos hace falta a casa, visitar museos, escuchar música, aprender de tutoriales sobre materias que nos interesan, ver películas o documentales, hablar con familiares y amigos.

# Envejecimiento Activo

El contacto personal y la vida diaria...

- En familia
- Y con la sociedad

...Son imprescindibles para el envejecimiento activo, sano e independiente, de toda persona de avanzada edad.

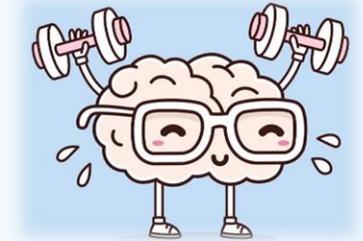
Las personas mayores son fuente de conocimiento y sabiduría personal y laboral y debemos integrar este valor en la sociedad para aprovecharlo y potenciarlo.

**BIEN ENVEJECIENDO**  
Cuidándonos para un futuro mejor  
Promoción del envejecimiento activo y saludable en el medio rural  
[www.envejeciendobien.org](http://www.envejeciendobien.org)



# Claves para prevenir el deterioro de la memoria

1. *Mantener una alimentación adecuada.* Destacan los alimentos ricos en grasas omega 3 por sus beneficios para la memoria y el cerebro.
2. *Practicar ejercicio de una forma regular.* Este fomenta el desarrollo de las neuronas y reduce el riesgo de enfermedades perjudiciales para la memoria. Contribuye a mejorar el estrés, , disminuir la ansiedad y mejorar la depresión.
3. *Fomentar las relaciones sociales.*
4. *Evitar el estrés.* Este aumenta el nivel de cortisol cuya elevación mantenida provoca daños cerebrales, lagunas mentales, déficit de atención y alteraciones en el aprendizaje.
5. *Conseguir un descanso adecuado.* La falta de sueño reduce la actividad del cerebro y altera la concentración, la memoria, y el ánimo.
6. *Evitar el consumo de tóxicos como el alcohol, el tabaco, o algunos fármacos.*
7. *Acudir a un especialista.* La pérdida de memoria anormal, debe ser vigilada por nuestro médico y por geriatras, para frenar este proceso.

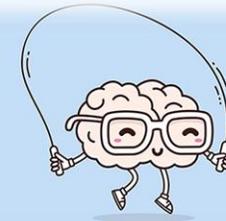


# Mantener el cerebro activo: La estimulación cognitiva

Para mantener el **cerebro activo**, se pueden hacer desde cosas muy sencillas, como leer un periódico o una revista, hasta seguir programas específicos de estimulación cognitiva, diseñados por profesionales. Las herramientas que se emplean para este tipo de estimulación pueden mejorar la calidad de vida de las personas de cualquier edad, recuerda, empezamos a envejecer desde que nacemos.

Qué actividades pueden ayudarte:

- **Leer...**cualquier cosa que caiga en nuestras manos puede servir.
- **Escribir...**mantener un diario, hacer listas de tareas, etc.
- **Pasatiempos...**crucigramas, sodokus, sopas de letras...
- **Practicar algún hobby...**música, tejer, jardinería, horticultura, manualidades...
- **Practicar juegos de mesa...**cartas, dominó, ajedrez, juegos de rol...
- **Participar en actividades artísticas**, culturales e intelectuales en nuestros pueblos.
- **Aprender...**idiomas, a cocinar, a utilizar ordenadores y teléfonos móviles.
- **Hacer ejercicios diseñados para mejorar la memoria**, la atención y otras funciones.



**GIMNASIA  
CEREBRAL**

# Bibliografía consultada:

- **20 CONSEJOS PARA CUIDADORES**

*Extraído de: familiados / en 15 noviembre, 2017 / en cuidar al cuidador*

<https://familiados.com/blog/consejos-para-cuidadores/>

- **ORGANIZAR EL CUIDADO DE LA PERSONA MAYOR**

*Extraído de: Eroski Consumer. Cómo atender mejor a nuestros mayores.*

<http://mayores.consumer.es/documentos/cuidador/aprender/organizar.php>

- **Geriatricaréa, El portal para los profesionales del sector geriátrico.**

<http://geriatricarea.com/siete-claves-para-prevenir-el-deterioro-de-la-memoria/>

- **ENVEJECIMIENTO ACTIVO ¿QUÉ DEBES SABER?**

*Extracto del libro De la organización FACUA. Consumidores en Acción. Andalucía. Publicación subvencionada por Junta de Andalucía. Consejería de Salud y Bienestar Social*

[http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/003\\_cuidadosppmm\\_cecheberria.pdf](http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/003_cuidadosppmm_cecheberria.pdf)

# Bibliografía consultada:

- OTROS MATERIALES Y RECURSOS

[https://www.facua.org/es/guias/envejecimiento\\_activo\\_2013.pdf](https://www.facua.org/es/guias/envejecimiento_activo_2013.pdf)

<https://fiapam.org/wp-content/uploads/2012/10/oms-envejecimiento-02.pdf>

[http://www.dipalme.org/Servicios/Anexos/anexosiea.nsf/VAnexos/IEA-GBDEA/\\$File/envejecimiento%20activo%20web.pdf](http://www.dipalme.org/Servicios/Anexos/anexosiea.nsf/VAnexos/IEA-GBDEA/$File/envejecimiento%20activo%20web.pdf)

[http://www.imsero.es/InterPresent1/groups/imsero/documents/binario/8088\\_8089libroblancoenv.pdf](http://www.imsero.es/InterPresent1/groups/imsero/documents/binario/8088_8089libroblancoenv.pdf)

- APLICACIONES

[http://www.dependencia.imsero.es/dependencia\\_01/documentacion/app/index.htm](http://www.dependencia.imsero.es/dependencia_01/documentacion/app/index.htm)

[http://www.imsero.es/imsero\\_01/autonomia\\_personal\\_dependencia/index.htm](http://www.imsero.es/imsero_01/autonomia_personal_dependencia/index.htm)



“Envejecer es como escalar una gran montaña. Mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre y la vista es más amplia y serena”

Ingmar Bergman



Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales  
info@fademur.es

C/ Agustín de Betancourt 17, 6 planta, 28003 Madrid- Telf: 915 98 56 98 Fax: 91 554 26 21  
www.fademur.es