

**NUTRICIÓN / EDULCORANTES** Para quienes no pueden consumir azúcares hay dos nuevas opciones derivadas de plantas

**PREVENCIÓN / SALUD ÓSEA** El ejercicio con pesas ayuda a conservar la masa muscular en personas con osteoporosis

**OÍDOS / VÉRTIGO**

El desgaste natural del oído provoca alteraciones en el equilibrio, una de las principales causas de accidente entre los ancianos

**REFORMA  
VIDA**

Mayo  
del 2013

¡ SÓLO PARA SUSCRIPTORES !

# salud

Y BIENESTAR

## TRAZOS DE PLENITUD

Luci, de 92 años, atribuye su bienestar al gusto por múltiples actividades





# PONEN COLOR A LOS AÑOS

► Empiece desde hoy a cultivar hábitos sanos para una vida longeva y feliz

**Georgina Montalvo**

**V**ejez no es sinónimo de enfermedad. Si bien hay casos en que ese binomio es innegable, 75 por ciento de los también llamados adultos mayores no tienen discapacidad alguna y siguen siendo independientes.

“Más de la mitad de esa población están envejeciendo sanos y activos, ya entre los mayores de 80 años, la discapacidad aumenta a 40 por ciento, pero 60 por ciento sigue siendo independiente”,

asegura Luis Miguel Gutiérrez Robledo, director general del Instituto Nacional de Geriátrica.

El pilar central de una vejez saludable es la autonomía respecto a la toma de decisiones y lograr moverse o trasladarse de manera independiente.

“Actualmente, hasta 25 por ciento de los mexicanos mayores de 60 años tienen alguna discapacidad y 5 por ciento de ellos se encuentran en situación de total dependencia funcional”.

Esa proporción representa a entre 500 y 600 mil individuos

que no tienen acceso a una vejez autónoma en cuanto a movilidad y capacidad de toma de decisión, agrega Gutiérrez Robledo.

Para Claudia Fouilloux, médico y psicoterapeuta de la Asociación Mexicana para la Salud Sexual, “se envejece como se ha vivido”, por lo que si desde la adolescencia y la edad madura se han tenido hábitos saludables, es muy probable que en la vejez sólo haya que convivir con el deterioro natural del organismo, sin estar enfermo.

“La vejez es el resultado del



► Hay quienes prefieren bailar para mantenerse en forma.

Locación: Centro de Día Meridía / Fotos: Carlos Figueroa

modo de vida”, coincide Luz Esther Rangel, geriatra y directora de la Clínica de la Memoria del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM).

Un envejecimiento sano, al que todas las personas pueden aspirar, debe ser armónico y paulatino, señala. “Una es la edad biológica, que se cumple implacable, y otra, la edad fisiológica, la que representan las condiciones en las que se encuentran las articulaciones, los huesos, las arterias. Hay un desgaste natural, que yo digo es el ‘impuesto por vivir’ que

todos pagamos y éste debe ser armónico, es decir, de todos los sistemas en conjunto y no uno más que otro, y además, paulatino”.

En México, la dependencia de los adultos mayores actualmente puede ser generada por tres causas, de acuerdo con Gutiérrez Robledo: por el deterioro de la cognición, como lo viven los enfermos de Alzheimer; el deterioro sensorial, al ver reducida la capacidad auditiva y visual, principalmente; y por alteraciones músculo esqueléticas, debido a la pérdida de masa muscular.

## CONSIDERE

La geriatra Luz Esther Rangel señala que existen comportamientos elementales para que toda persona mantenga su autonomía y bienestar físico en cualquier etapa de la vejez.

- 1** A partir de la quinta década de vida hay que acudir al médico de forma sistemática para que realice una revisión anual de todas las funciones con pruebas como electrocardiograma, exámenes de sangre y de orina para descartar infecciones del tracto urinario.
- 2** Debe conocer su historia de enfermedades de origen genético, tener claro de qué han enfermado algunos familiares: diabetes, males cardiovasculares o hipertensión, principalmente.
- 3** Si la visión clara ha disminuido, puede ser necesario el uso de anteojos o lentes de contacto. Y quienes tienen pérdida de la audición deben echar mano de aparatos auditivos.
- 4** Evitar automedicarse, incluso los llamados suplementos alimenticios, deben ser indicados por un médico, no por la televisión.
- 5** Dado que la digestión se hace más lenta por la baja de la producción de enzimas que ayudan a este proceso, se debe modificar la cantidad de alimento y el consumo de grasas, sal y harinas. Hay que adoptar una alimentación balanceada y practicar 30 minutos de ejercicio.





## PROCURE

Los especialistas destacan la necesidad de no olvidarse de sus objetivos personales y también tenga presente lo siguiente:

- 1** Realizar ejercicio de acuerdo a las condiciones físicas de ese momento es básico para mantener en buen estado el sistema óseo y evitar su descalcificación.
- 2** Valorar sus capacidades realmente, siempre teniendo en cuenta qué es posible y qué no de acuerdo a las condiciones físicas en que se encuentre.
- 3** Establecerse metas alcanzables, lógicas y trabajar día a día para conseguirías. Ahorrar para evitar la dependencia económica.
- 4** Seguir socializando es vital, pues está comprobado que una persona sociable será una persona más sana.
- 5** Plantearse y construirse un proyecto de vida que incluya actividades artísticas o prácticas espirituales. Promover el continuo crecimiento de neuronas al aprender algo nuevo, sea un oficio, un juego, una disciplina para ejercitarse.



# Sexualmente activos

Georgina Montalvo

La sexóloga Claudia Fouilloux asegura que la actividad sexual puede tener un efecto de gran beneficio sobre la salud general del individuo y que es posible que ésta continúe más allá de la octava década de la vida. De hecho, asegura que el esfuerzo físico asociado con el sexo es mucho menor de lo que se piensa.

La especialista sugiere consultar al médico si se tienen dudas de que algún padecimiento o la toma de medicamentos puedan estar interfiriendo con la función sexual, y a un sexólogo si intuye la presencia de una disfunción sexual; en tal caso, deberá realizarse una evaluación física completa.

Pero advierte que “la posibilidad de mantener la actividad sexual durante la senectud, está en razón directa de la actitud que el sujeto haya tenido a lo largo de su vida”.

Acabar con los mitos alrededor de la sexualidad en esta etapa de la vida es fundamental para alcanzar la plena satisfacción.

Por lo tanto, no se debe asumir

que la función sexual es sólo para procrear, que la tensión sexual máxima existe sólo en jóvenes y que es respuesta directa de la atracción física. Tampoco que amar es prerrogativa de los y las jóvenes, y que el coito y la masturbación “debilitan”.

Los adultos mayores deben saber que dada la disminución de la capacidad funcional de sus órganos, aparatos y sistemas, la respuesta sexual sí es más lenta y menos intensa, pero no desaparece porque el interés también persiste.

“La autoestimulación, las caricias y los masajes son expresiones alternas al coito que son muy disfrutables en la vejez”, explica.

La sexóloga asegura que quienes tienen un nivel de actividad sexual constante a través de la vida, vivirán sus cambios biológicos de manera menos pronunciada y habitualmente el ejercicio de su sexualidad estará menos afectado.

“Debemos entender que la sexualidad en las edades avanzadas es normal y natural, es el primer paso para desarrollar nuestra propia sexualidad y hacernos sentir más cómodos”, señala.

# ‘Con humor la vida es distinta’

Diana Saavedra

**A**sus 92 años, Luci se considera una “polluela”, pues mantiene su sentido del humor y procura alejarse de quien no tiene buen ánimo.

“Yo lo que tengo son años, que ya es bastante, pero no soy diabética, ni hipertensa, ni tengo problemas de salud. Si uno está sano su relación es distinta y si le pone sentido del humor la vida es distinta”, comenta entre risas.

Considera que su principal éxito para conservar la salud es que en su juventud fue una persona disciplinada, que comió de todo en cantidades razonables e hizo y continúa haciendo ejercicio, pues habita un departamento en un tercer piso, por lo que sube y baja diariamente las escaleras.

“Yo como para vivir, no vivo para comer. Hay gente que come espagueti y se come un bolillo después o tortillas. Hay que saber comer. Los médicos me dicen que se conoce que de joven fui una persona disciplinada, porque eso se refleja a mi edad. La vida le pasa a uno la factura”, añade.



Nacida en el Puerto de Veracruz, Luz María Carrillo, Luci, como le dicen de cariño, llegó a los 19 años a la Ciudad de México pues se casó joven con la idea de disfrutar de sus hijos, verlos crecer y tener una familia.

Cuando la más pequeña de sus cuatro hijos tenía cinco años, enviudó, así que para ganarse la vida abrió una pastelería de repostería fina, para lo cual estudió, pues debía darles una carrera profesional a todos sus hijos.

“Antes sólo sabía hacer cosas caseras, pero estudié pastelería europea y eso me permitió sacarlos adelante”, narra.

Ahora, Luci pasa gran parte de su tiempo en la Casa de Día Meridia, donde las personas hacen ejercicio, reciben cuidados, realizan actividades y talleres.

“Me gusta mucho bailar y cantar, me gusta la alegría”, afirma.

**i** Centro de Día Meridia  
Tel.: 4749 5555  
[www.meridia.mx](http://www.meridia.mx)  
[falvarez@meridia.mx](mailto:falvarez@meridia.mx)