

Los buenos hábitos contribuyen a mantenerse sano al envejecer

Por Natalie McGill

Como adulto mayor, todo un mundo nuevo se abre ante usted, con viajes y nietos que le harán mantener la juventud del espíritu.

Pero envejecer no siempre es fácil. A medida que pasan los años, el cuerpo sufre algunos cambios. Es por ello que es importante tener aún más cuidado con su salud y tomar medidas para prevenir algunos de los problemas típicos de la edad, como la pérdida del equilibrio, de la visión y de la audición.

Una de las lamentables pérdidas que se producen en la vejez es la de la memoria. Según el Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento, hay unos 5,1 millones de estadounidenses que padecen Alzheimer, una enfermedad degenerativa del cerebro.

Este instituto lleva a cabo investigaciones sobre formas de evitar la pérdida de la memoria, dice Marie A. Bernard, MD, subdirectora del instituto y gerontóloga. Pero Bernard dice que hay hábitos saludables que podrían ayudar a preservar la memoria, como ser activo físicamente, no aumentar de peso, dormir lo suficiente y seguir una dieta razonable.

La dieta de los adultos mayores debe contener cantidades equilibradas de carbohidratos, proteínas y grasas. A medida que el cuerpo

cambia, también lo hace el apetito, explica Bernard. Los adultos mayores, en particular, deben ser conscientes de la cantidad necesaria de proteínas ya que los cambios en el apetito pueden hacer que no consuman lo suficiente.

Para lograr el equilibrio, los adultos mayores deben hacer tres comidas por día que incluyan varias porciones de frutas y vegetales, pescado y carne blanca, como pollo, dice Bernard. La dieta también debe ser rica en calcio para lentificar la pérdida ósea. Si bien, idealmente, deben tomarse muchas medidas para prevenir la pérdida ósea antes de los 30 años, los adultos mayores deben seguir consumiendo alimentos ricos en calcio, como vegetales de hoja y productos lácteos.

“A algunas personas mayores les resulta difícil hacer tres comidas al día,” explica Bernard. “Se sacian muy rápidamente, así que cuatro o cinco comidas pequeñas, pero consumir esencialmente el equivalente a esos dos o tres platos por día puede ser suficiente.”

Tenga cuidado con los medicamentos

Los adultos mayores también deben tomar precauciones con los medicamentos. Todos los médicos de un adulto mayor deben estar al tanto de los medicamentos que está tomando. Los pacientes deben llevar a las citas con los médicos una lista de los medicamentos recetados que toman y la dosis recomendada, afirma Bernard. Se debe tener aún más precaución con los suplementos a base de hierba y los medicamentos de venta libre, ya que al combinarse con los medicamentos recetados pueden producir problemas, agrega Bernard.

“No debe tomarse ningún medicamento de venta libre de cualquier manera sin que su médico sepa qué es lo que está tomando y le diga si hay posibles interacciones y efectos secundarios asociados con ello,” advierte Bernard. “El farmacéutico también puede ayudarlo con esto.”

Tenga cuidado con la forma de caminar

Con la edad se produce también una pérdida del equilibrio. Algo tan simple como trope-



zarse con el cordón de la vereda puede provocar una caída que derive en un hueso fracturado. Es posible que los pies no sean la única causa de la caída. Las causas subyacentes de la falta de equilibrio pueden deberse también a problemas con la visión y la audición, explica Bernard.

Según Bernard, las personas de entre 50 y 60 años deben empezar a ver a sus proveedores de atención médica periódicamente para hacerse exámenes de visión y audición. Esto puede ayudar a prevenir afecciones como las cataratas y el glaucoma, que muchas personas desarrollan con la edad.

Con respecto a los pies, Bernard dice que, con la edad, se pierde la grasa que hay debajo de la piel y que le da sostén a los huesos del pie, haciendo que uno sea más propenso a sufrir lesiones. Las mujeres, en particular, ya no pueden utilizar zapatos con tacón como lo hacían entre los 20 y los 40 años, aclara Bernard.

“Usar zapatos que sostengan bien el pie, generalmente zapatos chatos, será importante para mantener la salud de los pies y también reducir el riesgo de sufrir caídas,” dice.

La salud de los pies y la relación con el proveedor de atención médica se vuelven más que cruciales para mantener el equilibrio en el caso de los adultos mayores que son diabéticos, agrega Bernard.

Los adultos mayores con diabetes pueden tener diferentes sensaciones en los pies y no darse cuenta de en dónde ponen los pies, aumentando así el riesgo de caídas.

“Hay muchas investigaciones que sugieren que los ejercicios que trabajan con el equilibrio, como tai chi y yoga, pueden ayudar a reducir el riesgo,” explica Bernard. “Suelen ser formas de ejercicio suaves que pueden practicar las personas de edad avanzada.”



El ejercicio es salud

Hacer ejercicio y ser, en general, una persona activa son la clave para prevenir muchas de las afecciones que son comunes en el proceso del envejecimiento. Bernard dice que salir al aire libre y caminar es bueno para los adultos mayores

porque aumenta su capacidad aeróbica y la fortaleza del corazón y las piernas.

El ejercicio habitual, por ejemplo, puede ayudar a aminorar la pérdida ósea en las piernas y las caderas, dice.

Según Bernard, los ejercicios de fortalecimiento, como levantar pesas pequeñas, también son beneficiosos para hacer que las acciones como ir de la cama a una silla sean más fáciles.

