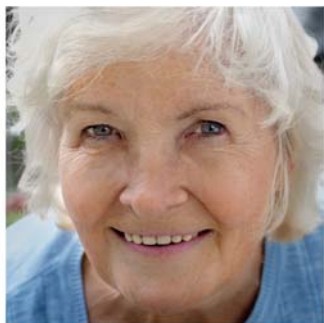


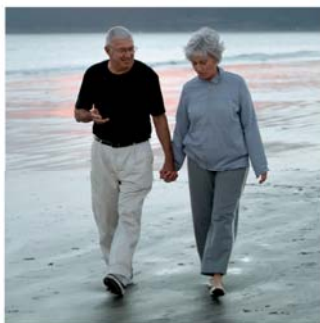


DISFRUTA LA VIDA



Guía práctica
para vivir más y mejor

JULIÁN MELGOSA



Toda la vida está hecha para ser vivida intensa y positivamente. También la etapa más madura, la tercera edad. Prepararse para ella contribuye a asegurar la estabilidad vital y a conservar el gozo de vivir hasta los últimos días.

DISFRUTA LA VIDA



El sentido de la vida en la revelación

Observar el propósito y el sentido del mundo, de la humanidad entera, del pasado, del presente y del futuro no suele bastar para guiarnos hacia la respuesta a nuestras preguntas trascendentes. En la mayoría de los casos, acabamos en una interpretación biológica (nacemos, nos desarrollamos, nos reproducimos y morimos).

Con certeza podemos afirmar que el concepto de vejez ha cambiado más en los últimos cincuenta años que en los doscientos previos. El colectivo de sal en las últimas décadas y con ello ha sobrevenido una mayor conciencia social y se ha propiciado una asignación de recursos más adecuada. Los jubilados de hoy están recogiendo los frutos de la beneficencia personal de su propio esfuerzo y los de la sociedad, cuya actitud general hacia ellos ha venido haciéndose más generosa y respetuosa. Por su parte, las mejoras y más difundidas medidas sanitarias han evitado millones de muertes prematuras y han convertido esta etapa en años de bienestar.

Por consiguiente, la jubilación es hoy más prolongada. La esperanza de vida ha alcanzado en los países ricos niveles insuperables hace cien años. Y también en los países en desarrollo la edad de sus personas

mayores está en alza. Esta dilatación de los años de vida ocasiona en muchos casos una mayor productividad. Hay quienes se quitan de que los mayores resultan muy caros para los fondos públicos, pero en realidad en cuenta los múltiples beneficios que reportan, aun cuando no reflejen las partidas contables. Encontramos jubilados entregados al cuidado de sus padres de edad extrema, apoyando y aconsejando a sus hijos adultos, u ocupándose de los nietos perdidos. Otros se ofrecen como voluntarios en proyectos humanitarios o de servicio al vecindario. Y aún otros, con preparación excepcional, continúan profesionalmente activos, aportando un servicio valiosísimo no fácil de obtener por parte de los más jóvenes que no cuentan con la experiencia y la visión necesarias.

Ante la realidad de la mayor longevidad y productividad de los mayores, se impone una planificación precisa y alentadora. Es de suma importancia ocuparse de los aspectos materiales de la jubilación.

a una fuente soas Sagradas Escrituras trascender

con un propósito años antes de mensaje por in el que formó la so; no la creó e la creó» (Isaías reado por ur e el hombre gentes, libres ón, con el p a relacionar n Dios mis

la familia mera mujer también a

Cómo ser realmente agradable

Existen mitos sobre la persona mayor. Se dice, por ejemplo, que con el paso de los años, se le agría el carácter y se torna insoportable.

Éste y otros tópicos han arraigado y pueden contribuir a deteriorar las relaciones interpersonales, pues se transforman en expectativas generalizadas, tanto en la propia persona mayor como entre quienes conviven con ella.

Sin embargo, es posible conseguir que domine la imagen opuesta, la de la persona de edad que es amable y encantadora a pesar de sus años, que mantiene conversaciones de interés, que tiene grandes experiencias que contar, que no representa un estorbo para nadie, que transmi-

te calma y es capaz de escuchar con atención a las demás personas. Estas conductas reportan felicidad a uno mismo y excelentes relaciones con los demás.

Cultivar la actitud positiva

No es suficiente esforzarse en desplegar una conducta agradable. De manera previa, es necesario cultivar la actitud mental correcta que grato. Para conseguirlo, intenta convencerte a ti mismo/a de los siguientes principios:

- Los últimos años de la vida no son sólo de pérdidas; también hay ganancias. Búscalas en tu propia vida. Repasa el tema 2.03 (pág. 34).

Pues ahora que hemos añadido años a la vida, de lo que se trata es de añadir vida a los años, verdadera calidad a la vida que nos queda por delante.

Sobre esta base, la nueva obra del doctor Julián Melgosa, de proyección internacional, constituye una guía de gran valor para disfrutar de la vida también en la tercera edad. Se compone de catorce capítulos que ofrecen un sólido compendio de investigación y consejos prácticos destinados a optimizar la salud y el disfrute en esa etapa vital.

Capítulo 1			
Envejecer ya no es lo que era		PÁG. 12	
Estadísticas sobre la tercera edad.....	14		
¿Por qué envejecemos?.....	16		
El envejecimiento por sexos.....	18		
Envejecimiento con éxito.....	20		
Elige tu estado de ánimo.....	22		
Aprendiendo a envejecer.....	24		
Capítulo 2			
Cómo prepararse para la tercera edad		PÁG. 26	
Planificar la jubilación.....	28		
La transición a la jubilación.....	30		
Ventajas de la tercera edad.....	34		
Todavía hay mucho que hacer.....	38		
La actitud positiva.....	40		
Capítulo 3			
Decisiones importantes		PÁG. 42	
Dónde vivir.....	44		
Seguir trabajando: sí o no.....	46		
Crear relaciones saludables.....	48		
Reglas básicas para ser desgraciado.....	52		
Inteligencia emocional sana.....	54		
Ser o tener.....	58		
La cuarta edad.....	60		
Hacer testamento.....	64		
Capítulo 4			
Cómo prevenir el deterioro de la salud		PÁG. 66	
Chequeos médicos.....	68		
Cuidado especial del cabello, la piel, la boca y los pies.....	70		
Costumbres sanas.....	76		
Movimiento y actividad.....	80		
Respirar bien.....	86		
Interrelación cuerpo-mente.....	88		
Conductas pro salud mental.....	90		
Las emociones negativas.....	94		
Control de los pensamientos automáticos.....	96		
Psicología del dolor.....	98		
Los medicamentos.....	100		
La medicina natural.....	102		
Capítulo 5			
Enfrentando las dolencias comunes de la tercera edad		PÁG. 108	
Pérdida de visión.....	110		
Pérdida de audición.....	114		
Resfriados y gripe.....	116		
Estreñimiento y hemorroides.....	120		
Reumatismo y dolores de espalda.....	124		
Incontinencia urinaria.....	126		
Osteoporosis.....	128		
Hipertrofia de la próstata.....	132		
Cambios en la sexualidad.....	134		
Insomnio.....	136		
Artrosis.....	140		
Varices y flebitis.....	144		
Cómo afrontar el dolor.....	146		
Capítulo 6			
Cómo prevenir los accidentes		PÁG. 150	
Prevenir las caídas.....	152		
Cómo prevenir los accidentes en la cocina.....	156		
Cómo prevenir los accidentes en el baño.....	160		
Cómo prevenir los accidentes en el dormitorio y otras dependencias.....	164		
Cómo prevenir los accidentes en la escalera.....	166		
Cómo prevenir los accidentes en la calle y el jardín.....	168		
Primeros auxilios.....	172		
Capítulo 7			
Cómo responder a las enfermedades crónicas		PÁG. 178	
Alteraciones cardíacas.....	180		
Ictus o embolia.....	182		
Malnutrición.....	184		
La enfermedad de Parkinson.....	188		
Escaras (úlceras por presión).....	190		
Capítulo 8			
Para afrontar pequeños problemas psicológicos		PÁG. 192	
Pesimismo y tristeza.....	194		
Cuidando de un familiar enfermo.....	198		
Problemas de memoria.....	200		
Capítulo 9			
Afrontando problemas psicológicos complejos		PÁG. 204	
Fatiga, fibromialgia y astenia.....	206		
Depresión.....	210		
Ansiedad.....	216		
Los traumas psicológicos.....	222		
Enfermedad de Alzheimer.....	226		
Capítulo 10			
Malos tratos a los mayores		PÁG. 230	
Malos tratos físicos.....	232		
Malos tratos psíquicos.....	236		
Explotación financiera a los mayores.....	238		
Negligencia y autonegligencia.....	242		
Capítulo 11			
Cómo beneficia la espiritualidad a la salud		PÁG. 244	
Estudios sobre la experiencia espiritual y religiosa.....	246		
Las cuatro dimensiones de la salud.....	252		
El sentido de la vida o la vida sin sentido.....	256		
La edad y el yo esencial.....	258		
Las supersticiones.....	260		
Acceso a la quinta edad.....	262		
La salvación eterna.....	266		
Cómo enfrentar la muerte.....	268		
Capítulo 12			
Cómo ayudan las relaciones sociales a la salud		PÁG. 272	
La soledad de los mayores.....	274		
Tiempo de libertad y relación.....	276		
Cómo ser realmente agradable.....	280		
El papel de la persona mayor.....	284		
Disfrutar de los nietos.....	286		
El voluntariado social.....	290		
La pérdida de un ser querido.....	294		
Capítulo 13			
Cómo sentirse bien y disfrutar de calidad de vida		PÁG. 298	
Cómo hacerse la vida más fácil.....	300		
La melatonina.....	302		
Productos naturales antienvjecimiento.....	304		
Ventajas sociales y soluciones para los mayores.....	308		
Cultivar la autoestima.....	310		
¡A por los 100 años!.....	314		
Capítulo 14			
Cómo estar bien nutrido en la tercera edad		PÁG. 320	
Los alimentos antioxidantes.....	322		
Más que nunca, dieta sana.....	330		
Prólogo.....		8	
Introducción.....		10	
Bibliografía.....		334	
Índice alfabético.....		336	



El capítulo primero presenta evidencias de que la “edad dorada” y las personas mayores ya no son lo que eran hace tan sólo unas décadas. Gracias a los avances científicos y tecnológicos, la esperanza de vida se ha multiplicado y podemos afirmar con certeza que el concepto de vejez ha cambiado más en los últimos cincuenta años que en los anteriores doscientos.



1

Envejecer ya no es lo que era

Aprendiendo a envejecer

1.06



la, abuelete, ¿qué hemos comprado hoy?”
Estas actitudes no tienen por qué hacernos sentir débiles o inferiores. Aunque no podamos cambiarlas, sí podemos mantener nuestra autoestima alta.

2. Dedicar más tiempo a cuidarse

El cuidado de la salud en esta edad no es un lujo; es una necesidad. Después, resulta difícil.

INVESTIGACIÓN

¿Por qué la mujer vive más años que el hombre?

Tradicionalmente la diferencia en longevidad entre hombres y mujeres se ha explicado diciendo que el estilo de vida de los primeros (alcohol, tabaco, excesos alimentarios, riesgos en el trabajo, etc.) ha castigado su salud hasta acortar su vida en comparación con las mujeres.

Sin embargo, las nuevas corrientes de investigación están ofreciendo otra explicación. John Tower (2006) de la Universidad del Sur de California, ha propuesto un modelo genético según el cual, aun cuando mujeres y hombres llevarán el mismo estilo de vida, ellas seguirían viviendo más años que ellos. He aquí algunos de sus argumentos:

- Muchos mamíferos e incluso insectos y plantas muestran un patrón de longevidad femenina superior a la masculina.
- La diferencia no sólo aparece en la senectud, sino también en niños menores de un año, que experimentan más mortalidad que las niñas.
- Hay diferencias (ya notables a los pocos días de la concepción): la **mitocondria**, que se ocupa de la producción de energía, sufre en la célula masculina un coste biológico más alto y tiene una función celular más reducida que la célula femenina.
- En la herencia celular, sólo la mujer transmite el genoma que controla la mitocondria y ésta puede ser la razón por la cual la mitocondria en las féminas funcionaría mejor y por más tiempo que en los hombres.

A pesar de todo, el **estilo de vida** de cualquier persona, sea hombre o mujer, afecta significativamente no sólo a la duración de la vida, sino también a la calidad de la misma.



ansición a la jubilación y el...
ma, que en much...
décadas...
prendi...
centr...
cultiva...
ovador...
lizaje...

Esperanza de vida al nacer (países europeos y otras áreas del mundo)

	Varón	Mujer	Diferencia
Alemania	78,1	83,8	5,7
Bélgica	78,6	84,2	5,6
España	78,5	84,8	5,3
Francia	78,1	84,8	6,7
Italia	77,5	83,6	6,1
Portugal	75,5	81,9	6,4
Reino Unido	78,6	83,6	5,0
Suecia	79,6	84,6	5,0
África	54,3	55,4	1,1
Asia	68,9	73,6	4,7
Latinoamérica/Caribe	74,1	80,6	6,5
Norteamérica	76,3	82,3	6,0
Oceania	75,3	80,0	4,7
Mundo	66,8	71,4	4,6

Fuente: Naciones Unidas: World Population Prospects: The 2002 Revision.



El capítulo segundo provee un enfoque práctico de la preparación para la jubilación. Conduce al lector a través de un proceso de planificación global que muy pocas personas tienden a seguir por su cuenta.

2



Cómo prepararse para la tercera edad

2.02 La transición a la jubilación

CÓMO PREPARARSE PARA LA TERCERA EDAD

31

Cómo asimilar la nueva etapa

Tanto si te queda mucho como si te queda poco tiempo para jubilarte, los siguientes consejos te ayudarán a hacer frente a esta etapa. Y si ya te has jubilado, también puedes sacar partido de algunos de ellos:

- **Averigua tu situación financiera real.** El aspecto económico es un área importante de adaptación. Conviene, pues, que averigües la magnitud aproximada de tu pensión junto con cualquier otra fuente de ingreso disponible. Así tendrás una idea clara del nivel de vida que puedes llevar.

Nunca sueñes con tomarte cuatro periodos de vacaciones al año si sólo puedes permitirtelo uno. Si tienes las cifras en la mano, podrás saber cuánto puedes gastar. De esta manera será más fácil ceñirte a la realidad y aceptarla con naturalidad.

Pregunta a amigos y compañeros. Ponte en contacto con personas que hayan experimentado recientemente la transición de activo a jubilado. Averigua su experiencia, su rutina diaria, finanzas, relaciones, salud, etcétera. Parte las incertidumbres que tengas sobre el mismo asunto para aver tanto como te sea posible.

Salud. Es tal vez el ingreso número uno de la jubilación. Aunque ciertos problemas de salud pueden ser inevitables, hoy se sabe que en nuestro estado físico depende de nosotros.

Si te abandonas a hacer ejercicio en gana. Entérate de lo que conviene en lo relativo a actividad, alimentación y salud espiritual. Te aportará datos y su experiencia de otros muchos aspectos de la vida.

Trabajo. Dentro de trabajo, la jubilación es una transición valiosísima que has venido



prestando tus servicios. Poca gente utiliza este recurso, pero puede resultar decisivo a la hora de conocer lo que mereces percibir como pensión y de escuchar consejos útiles basados en la experiencia de los administradores sobre casos previos al tuyo.

También conviene acudir a la entidad que custodie tus años de prestación (Seguridad Social o equivalente). Ellos tienen los datos precisos para informarte de forma cabal de tus ingresos y beneficios.

• **Iniciate en algún entretenimiento.** No esperes a sufrir el tedio y el hartazgo en tu vida de jubilado/a para pensar en lo que vas a hacer. Años antes, prueba los deportes, aficiones o actividades que te deleitan y empieza a practicarlos. Al llegar la jubilación habrás adquirido una experiencia que te ayudará a disfrutarla.

2.04

Todavía hay mucho que hacer

ahora en casa y no logran adueñarse de cada columna, tanto físicas como mentales, lo mismo para hacer dentro de casa que al aire libre, solo/a o acompañado/a.

¿QUÉ HACER EN LA JUBILACIÓN?

Algunas ideas para empezar tu lista. Busca el equilibrio en tu elección. Escoge varias actividades de cada columna, tanto físicas como mentales, lo mismo para hacer dentro de casa que al aire libre, solo/a o acompañado/a.

Ocio y recreación	Crecimiento personal	Utilidad personal	Servicio a los demás
<ul style="list-style-type: none"> • Pasea con regularidad • Inscríbete en un curso de manualidades • Búscate un equipo para jugar a la petanca • Reúnete con tus viejos amigos para recordar tiempos pasados • Empieza un nuevo hobby • Inicia en algún deporte • Cultiva un huerto • Apúntate a un viaje al extranjero en temporada baja • Vete al zoo con un amigo y familiar • Escucha tu música favorita • Ve una película que te divierta • Sal a un medio natural con frecuencia y observa rocas, plantas, aves... 	<ul style="list-style-type: none"> • Lee libros que te enriquezcan • Asiste a alguna conferencia • Asiste a un concierto o al teatro • Pasa buenos ratos en un museo o galería de arte • Escribe tus memorias • Escribe poesías • Escribe un diario • Matríkulate en un curso en la universidad • Disfruta de un video con un mensaje profundo • Asiste a un servicio religioso y refuerza tu vida espiritual • Inicia amistad con alguien de otro país y conoce su cultura • Aprende un nuevo programa de ordenador • Inicia en un idioma 	<ul style="list-style-type: none"> • Repara algo en casa • Haz una buena limpieza • Organiza papeles/fotos • Clasifica tus libros • Paga las facturas y haz las cuentas del banco • Haz una reforma en tu casa • Dedica más tiempo a tu higiene personal • Ve al dentista • Envase fruta • Estudia tu dieta y busca nuevos tipos de alimentos • Prueba nuevas recetas de cocina • Haz un mueble • Recicla envases y otros desechos • Comienza un pequeño negocio desde tu casa • Búscate un trabajo a tiempo parcial • Dedica un rato todos los días a la oración y la meditación 	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a un niño o adolescente en sus tareas escolares • Ayuda a tu amigo a limpiar el trastero • Visita a un familiar a quien no hayas visto en mucho tiempo con el propósito de animarlo • Intenta acercarte a alguien con quien tu viste algún altercado • Acompaña a una persona mayor que tú a dar un paseo o hacer una gestión • Visita a un amigo enfermo o a alguien en la cárcel • Recoge papeles y otros desechos de la calle en tu barrio • Apúntate a un viaje de servicio humanitario • Practica el voluntariado formal (Ver pág. 290 para más ideas)

El tercer capítulo plantea cuestiones y decisiones clave que los interesados deben afrontar cuidadosamente, tales como:



Decisiones importantes



3.01 Dónde vivir

¿Vivir en el campo o en la ciudad?

able durante la vida laboral, se hace realidad para muchos al alcanzar la jubilación: pue-
a vida tranquila del entorno rural o el ambiente animado de la ciudad. Este cuadro pre-
de ambas opciones con sus respectivas contrapartidas.

Ciudad	Medio rural
de actividades, pero una menor ana.	1. Ambiente de paz y sosiego con el riesgo de soledad y aburrimiento.
de alimentos, aunque a un precio	2. Vida sencilla y económica, pero con difícil acceso a una cultura refinada.



3.02 Seguir trabajando: sí o no

Continuar en el puesto
de trabajo



3.03 Crear relaciones saludables

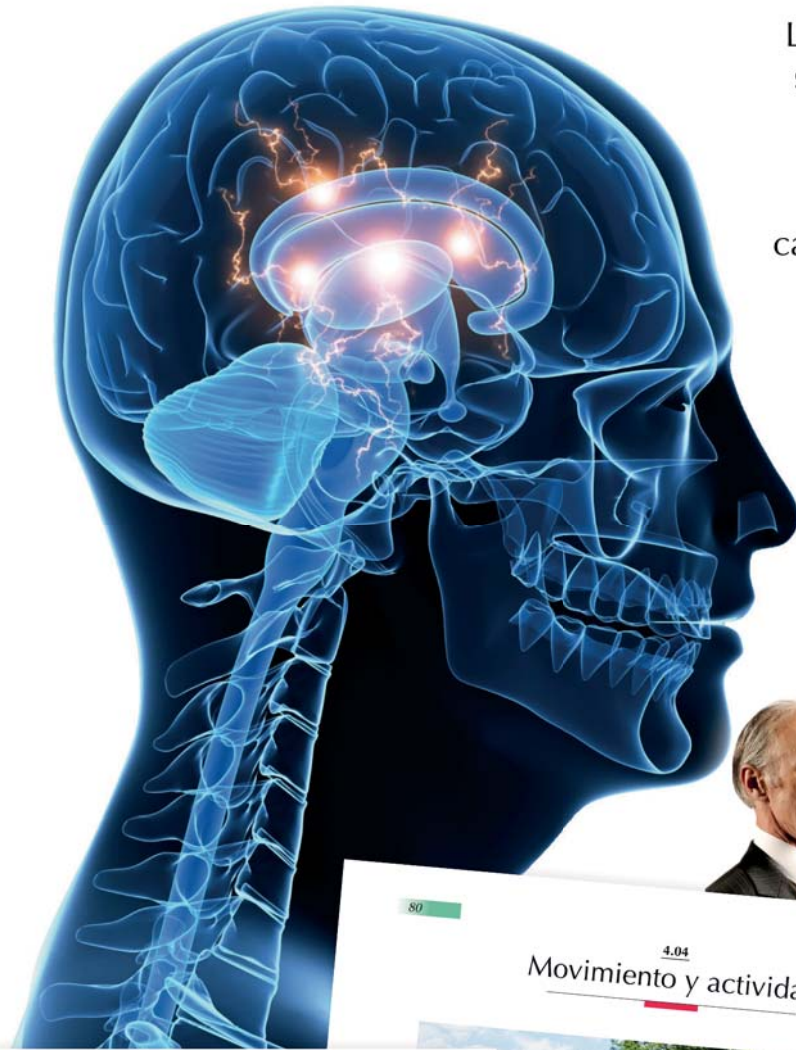


Hay personas que
se jubilarían nunca.
del retiro con ilusión
ses y los días que les
ya jubiladas, aceptar
realizan algún proy
ofrecen como volunt
manitaria.

Todas las opciones
inconvenientes y del
do de cada situación
continuación cada u
contras.

dónde vivir, si continuar trabajando
al menos a tiempo parcial, y cómo
enriquecer sus vidas mediante las
relaciones familiares.

Los cuatro capítulos siguientes, del cuarto al séptimo, proporcionan información e ideas relevantes acerca de la salud física, con énfasis en la promoción de estilos de vida saludables. Todo ello se enmarca en los cambios naturales en la vista, el oído y ciertas



4.02 Cuidado especial del cabello, la piel, la boca y los pies



4.03 Costumbres sanas

La inmensa mayoría de las personas ancianas experimentan una sensación de satisfacción por el deber cumplido. Pero, ¿qué costumbres ha de tener la persona madura para preservar la salud total? ¿Cuáles son las costumbres más saludables, gran parte de ellas, que se relacionan con la alimentación?

4.04 Movimiento y actividad



4.05 Reumatismo y dolores de espalda



Aunque la solución total del problema es difícil, disponemos de una diversidad de estrategias que pueden aliviar los síntomas considerablemente, según se describe a continuación.

- Eliminar el estrés. Buscar actividades que le gusten.

Investigación Eliminación de radicales libres

En un estudio (Takumida y Anniko, 2009) con pacientes japoneses ancianos llevado a cabo por dos otorinolaringólogos especializados en cirugía, se puso de manifiesto, por primera vez, que las sustancias que eliminan los radicales libres pueden fortalecer la capacidad auditiva. Se sometió a 46 pacientes de entre 70 y 91 años a la toma de rebamipida, ácido alfa-lipoico y vitamina C durante un promedio de 13 semanas. Estas sustancias son neutralizantes de los radicales libres. El efecto del tratamiento demostró:

- mejora clínica significativa de la audición en 40 oídos,
 - ningún cambio en 49 oídos,
 - empeoramiento en 3 oídos.
- Aunque los datos no son absolutamente concluyentes (y además se trata de un estudio preliminar y aislado), cabe afirmar que no hay riesgo en este tratamiento y si cierta probabilidad de éxito. Además, es un tratamiento accesible, pues los agentes utilizados son antioxidantes presentes en muchos alimentos.

LOS ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3

Con frecuencia escucho que el pescado graso (sardinas, caballa, etc.) es la fuente ideal de ácidos grasos omega-3 para mantener en forma las articulaciones y aliviar el reuma. Soy vegetariana desde hace muchos años y preferiría no comer productos de origen animal. ¿Es el pescado el único alimento que contiene ese tipo de grasa?

- No. Existen otros alimentos que también contienen ácidos grasos omega-3, aunque en cantidad moderada. Por ejemplo:
- el tofú,
 - las nueces,
 - la linaza o el aceite que proviene de esta semilla,
 - la colza o el aceite que proviene de esta semilla.

El uso habitual de alguno de estos alimentos ofrece suficiente provisión de ácidos grasos omega-3. Recuerda que las personas que siguen un régimen vegetariano ya están más protegidas para las enfermedades reumáticas que los que comen carne (ver cuadro de la página 141).



7.04 La enfermedad de Parkinson



La enfermedad de Parkinson es un trastorno del sistema nervioso que se manifiesta por el temblor de las extremidades inferiores y superiores. Un síntoma es la rigidez muscular por el desajuste de los músculos y sus espasmos. Los síntomas se agravan con el avance de la enfermedad.

Se trata de una enfermedad y no la intervención precoz mejor y mejora la calidad de vida. El farmacólogo desarrolla, según la edad, es el más común. Sin tratamiento natural se ve con creciente frecuencia y hay que acudir al médico.

Para vivir la vida que se quiere, los siguientes consejos son para los enfermos de Parkinson y sus familiares.

1. Prevenir las caídas. El cuidado en la vivienda evita resultados perjudiciales.

NECESIDADES DE CALCIO Y DE VITAMINA D EN LAS ETAPAS DE LA VIDA



Edad	Calcio	Vitamina D
Nacimiento - 6 meses	210 mg	200 UI
	270 mg	200 UI
		200 UI

5.01 Pérdida de visión

¿QUÉ PUEDO HACER PARA PREVENIR LAS CATARATAS?

Soy una mujer de 50 años y sé que tengo mucha probabilidad de padecer cataratas, pues operarse de ellas. Sin embargo, me gustaría prevenir el problema y tal vez no necesite operarme... ¿qué puedo hacer?

Aunque no se pueden garantizar los resultados, los siguientes consejos pueden ayudar a retrasar o incluso a evitar la aparición de cataratas:

- Proteja sus ojos de cualquier golpe y de la exposición excesiva a la luz solar intensa. Durante las horas de mayor intensidad de los rayos ultravioleta y los rayos infrarrojos.
- No fume. La incidencia de cataratas es mayor en los fumadores.
- Incluya los siguientes elementos en su dieta habitual. Todos ellos cuentan con respaldos experimentales como preventivos de las cataratas:

- **Vitamina E**, que se halla en el aceite de oliva virgen y los frutos oleaginosos.
- **Mirtilo** (*Myrtus mirtilus*), un tipo de arándano de efecto protector muy potente. Si no está disponible fresco, puede obtenerse en extractos y cápsulas.
- **Romero** (*Rosmarinus officinalis*) en infusión, pues tiende a devolver la vitalidad a los tejidos, incluyendo los músculos en torno al cristalino.
- **Cúrcuma** (*Curcuma longa*), en infusión o como condimento podría ser beneficiosa, pues ha demostrado prevenir cataratas en animales.
- **Mantén un programa de ejercicio físico**, ya que es posible que sea vigoroso, pues hoy se sabe que el ejercicio es un antídoto de las cataratas.
- **Consulta a tu médico** si estás tomando esteroides, tranquilizantes, fármacos para la presión o cualquier otro medicamento que pueda agravar las cataratas.
- **Si eres diabética**, extrema tu cuidado para que el nivel de glucosa se mantenga en el nivel adecuado.



El tratamiento del capítulo sexto, sobre la prevención de accidentes, es particularmente reseñable. Aporta útiles consejos para reducir los peligros en el hogar y en la calle.

6



Cómo prevenir los accidentes

6.01

Prevenir las caídas

Las caídas suponen un alto riesgo para la salud y la vida de las personas mayores. Se estima que el 70% de las muertes por accidente en los mayores de 65 años guarda relación con alguna caída.

Además, el riesgo de caerse al suelo en casa o en la calle aumenta con la edad y el motivo no siempre es conocido. A veces existe un obstáculo concreto, pero otras, la persona se cae por problemas generales de salud (por ejemplo, falta de equilibrio o fuerza, artrosis, visión o audición pobres, uso de algún medicamento inadecuado, etc.).



CÓMO PREVENIR LOS ACCIDENTES

163

PRUÉBATE A TI MISMO ::

Incluimos aquí una lista de detalles a comprobar para evitar accidentes en el baño. No todas las preguntas son relevantes para todo el mundo, pero es bueno examinarlas con regularidad. Asegúrate de que las preguntas que encajen contigo lleven respuesta afirmativa.

Inventario personal para la seguridad en el baño

	SÍ	NO
1. ¿Es el tirador de la puerta de manija alargada (y no de pomo)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ¿Puede abrirse la puerta desde fuera en caso de emergencia?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ¿Está limpio el umbral de la puerta de cualquier listón o pequeño escalón para prevenir tropezos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ¿Tiene el suelo alfombra fija de pared a pared?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. ¿Está el suelo completamente libre de objetos y cables?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. ¿Hay iluminación suficiente como para leer las instrucciones de medicamentos y productos de limpieza?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. ¿Tiene el inodoro la altura justa para poder sentarse y levantarse sin dificultad?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. ¿Hay pasamanos firmemente instalados en la pared de la bañera o ducha?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. ¿Se ha comprobado que la temperatura del agua caliente no es peligrosa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. ¿Es el suelo de la bañera o ducha de material rugoso o antideslizante?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. ¿Están los geles, jabones y cremas debidamente sujetos en bandeja segura y a una distancia adecuada?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Si te cuesta mantenerte de pie, ¿hay un taburete adecuado para tomar duchas sentado/a?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. ¿Se halla la bañera equipada con puerta de acceso?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. ¿Tienen todos los enchufes toma de tierra?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. ¿Están todos los aparatos (secadores, afeitadoras, etc.) debidamente ubicados, dejando las superficies libres?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. ¿Hay teléfono en el baño o posibilidad de...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



6.06

Cómo prevenir los accidentes en la calle y el jardín

Aunque los accidentes de las personas mayores dentro de su propia casa son los más comunes, los que ocurren en el exterior les siguen en frecuencia, especialmente en regiones y épocas del año en que el tiempo es benigno y salir de casa no sólo es grato, sino también saludable y recomendable. Es pues importantísimo recordar las medidas preventivas que se esbozan en este tema

En la vía pública

El mayor riesgo de la vía pública para las personas mayores lo constituyen las caídas, seguidas de los accidentes de tráfico que presentamos más adelante.

Una caída acarrea complicaciones en la salud, posibles problemas financieros...



62

Cómo prevenir los accidentes en el baño



- Instala pasamanos de seguridad en bañera, ducha e inodoro. Deben estar bien sujetos a la pared y tener la solidez suficiente para resistir de sobra el peso de cualquier usuario. Un apoyo fijo es fundamental para evitar o amortiguar caídas.
- Asegúrate de que cualquier aplico adhesivo a la pared (toallero, estantería, etc.) esté bien fijado y no pueda echar mano.
- Es habitual que el interruptor de la luz esté ubicado cerca de la puerta. Si no es así, haz los arreglos necesarios con un electricista para que puedas controlar la luz del baño al entrar y al salir.
- La puerta de acceso al cuarto de baño debe abrirse hacia afuera para favorecer una salida más eficaz en caso de emergencia. En todo caso, la puerta debe poder abrirse desde el interior.

Los dos capítulos siguientes, noveno y décimo, nos brindan un amplio examen de trastornos psicológicos, que van desde la depresión hasta la enfermedad de Alzheimer.



9.03 Ansiedad



LUCHA CONTRA TU PROPIA DEPRESIÓN

Si eres tú quien sufre depresión, es posible que no tengas demasiadas personas cerca o que, dadas sus obligaciones cotidianas, puedan prestarte sólo una ayuda limitada. No pienses que por eso has de abandonarte al destino y que nada puedes hacer. Todo lo contrario.

Si te esfuerzas en realizar unas cuantas actividades simples, como las que se enumeran en este cuadro, podrás prevenir la depresión y mejorarla si ya te ha empezado a afectar:

- **Haz vida social.** Sal de casa, habla con algún amigo, busca compañía. Limita tu soledad a un margen de tiempo; a partir de ahí, imponte la relación social.
- **Fuézrate a estar activo/a.** Seguro que hay algo que te atrae y entusiasma: entretenimientos, actividades, tareas, deporte, espectáculo, lectura, o las visitas a ciertos lugares... Sea lo que sea, revivle el interés y mantente activo/a.
- **Relaciónate con niños.** Si tienes nietos, vístalos, cuéntales historias, sácalos a pasear. Los niños suponen una fuente de satisfacciones y de estado de ánimo positivo, siempre que no tengas la responsabilidad total sobre ellos.



- **Cuida de una mascota.** Si te gustan los animales domésticos, hazte con uno (gato, perro, jaro, pez...) y dedica tiempo a sus cuidados necesarios.
- **Busca algo nuevo que aprender.** Alguna clase de manualidades o artes, participa en un nuevo juego o entretenimiento, ciate en el conocimiento de un nuevo idioma. Las novedades despertarán tu entusiasmo y pequeños logros te harán olvidarte de las cosas sombrías.
- **Practica el buen humor.** Observa el lado cómico de las circunstancias, haz bromas, cuentos... y acércate a gente simpática y divertida. Respira hondo y exclama: "¡Hoy voy a estar de buen humor!"
- **Practica una dieta sana.** Come fruta madura y verduras preparadas sin condimento en exceso. Come menos grasas y menos productos azucarados. Aliméntate siempre con moderación.
- **Haz ejercicio físico.** Los beneficios del ejercicio contra la depresión están comprobados. Consulta a tu médico y prueba a hacer lo que tu estado de salud te permita. Pero recuerda: querer es poder. Puedes ejercitar los músculos hasta sentado/a, e incluso en la cama.



CÓMO AYUDAR A LA PERSONA MAYOR TRAUMATIZADA

Si como familiar o amigo tienes la oportunidad de prestar tu ayuda a una persona mayor traumatizada, aquí tienes unas ideas para hacerlo:

- **Escúchala con el máximo interés.** Concéntrate cuando te hable. Observa su expresión, gestos y movimientos para comprender mejor su dolor.
- **Demuéstrale que la entiendes.** Hazle saber a esa persona con tus palabras y gestos que estás captando su mensaje y que estás interesado en su bienestar.



- **Déjala que hable.** Cuando esté dispuesta a hablar, permítela que hable todo lo que quiera. No la ridiculices, ni le digas que eso ya te lo ha contado.
- **Transmítele seguridad.** Procura que el ambiente sea cálido y humano. Asegúrale confianza.
- **No la fuerces a hablar pero tampoco la abandones.** Respeta su deseo si no quiere hablar, pero mantente disponible.
- **Confírmale que no tiene culpa.** Esa persona es la víctima y sentirse culpable es inaceptable. Deja este mensaje bien claro.
- **La meta es el autocontrol.** La persona debe controlar el recuerdo y no viceversa. Para ello ayúdala a que hable del suceso en un ambiente de paz, pues hablar es un gran paso hacia la curación.
- **Cuida del aspecto práctico.** Procura que tenga las necesidades materiales cubiertas: protección, dinero, comida, cuidados médicos..., pues fortalecerá su sensación de seguridad.



La ansiedad generalizada

Para diagnosticar el síndrome de ansiedad generalizada, el manual DSM-IV-R establece el criterio de cumplir los cuatro puntos siguientes:

1. **Ansiedad excesiva o aprensión generalizada,** la mayoría de los días, durante 6 meses.
2. **Dificultad para controlar la ansiedad;** es decir, la ansiedad llega a dominar a la persona, en lugar de ser al contrario.
3. **Una ansiedad relacionada al menos con tres de los siguientes síntomas:**
 - Estado de gran sensibilidad, de excitabilidad.
 - Fatiga.
 - Dificultad para concentrarse.
 - Irritabilidad.
 - Tensión muscular.
 - Alteraciones del sueño.
4. **El mal causa interferencias de importancia** en el desarrollo de la vida normal.



El autor nos muestra cómo una actitud gozosa, cálida y serena es el medio esencial para conservar una salud mental óptima.

Los malos tratos a los ancianos y la negligencia se abordan en el décimo capítulo, con una visión general pero no trivial de esta lamentable realidad.



10



Malos tratos a los mayores



232

10.01

Malos tratos físicos

Millares de casos de maltrato físico a ancianos se denuncian cada año, pero pocos se conocen. Se estima que hay unos 10 millones por cada decenio de los mayores los que sufren maltrato físico, pero no los denuncian.

¿Por qué este trato tan malo?

MALOS TRATOS A LOS MAYORES

233

Los malos tratos en el seno de la pareja de mayores

El maltrato a los ancianos es perpetrado más comúnmente por los hijos, nietos o personas que los cuidan. Sin embargo, hay constancia de suficientes casos de malos tratos conyugales que pueden responder a uno de estos dos patrones:

- **Violencia que es continuación de una historia de agresiones arraigada en la vida de la pareja.**
- **Violencia que se inicia en la edad madura y que sobreviene por cambios sustanciales, como la jubilación, debilidad o incapacidad, sexualidad y otros que provocan frustración en el agresor.**



sustancias psicoactivas. También tienen mayor probabilidad de ser agredidas las mujeres que iniciaron tardíamente sus relaciones íntimas.

¿Qué hacer? En la mayoría de los casos, la ayuda tiene que venir de fuera de la relación. Se requiere una persona con preparación (un psicólogo experto en violencia doméstica) o tal vez alguien que conozca bien las pautas de prevención y recuperación y que cuente con el respeto de la pareja (un médico o pastor de almas amigo de la víctima).

Esta persona hablará con la pareja y establecerá pautas para el completo abandono de la conducta. Si el problema persiste, el agresor debe ser aislado y procesado legalmente.

238

10.03

Explotación financiera a los mayores



SIGNOS DE EXPLOTACIÓN FINANCIERA

Existen síntomas de explotación financiera que pueden ser identificados por el personal bancario o por personas con acceso a los registros, cuentas o propiedades de las personas mayores. Conocidas estas señales, debe intervenir para interrumpir el abuso. Veámoslas:

- Disminución de entradas y aumento del gasto en las cuentas corrientes.
- Desaparición de objetos de valor o dinero de la casa.
- Cambios súbitos en el testamento o en los nombres de las personas autorizadas en las cuentas corrientes.
- Poder notarial a nombre de una persona inoperante.
- Transacciones que la persona mayor no puede hacer personalmente. Por ejemplo, pagar de la cuenta.

provechase del dinero y posesiones de las personas mayores es un problema relativamente común debido a su vulnerabilidad y a las presiones económicas de muchas de ellas. Es por eso que más de la mitad de la riqueza está en manos de la gente mayor.

Algunos mayores cometen delitos desde la pantalla de un ordenador.

Otras veces, el oportunista entra en la vida de la persona con objeto (una excusa) de proporcionar ayuda doméstica o asistencia médica.

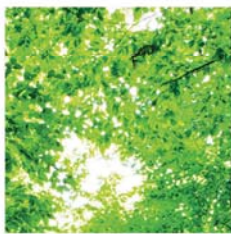
indicaciones ataduras. Se debe prestar atención física por los cambios en momentos distintos. El agresor recurre astutamente a diferentes excusas cada vez para que se aleje de las múltiples oportunidades de alegar excusas patológicas, etcétera, no visiten al agresor. Se debe tener atención de hacer daño, no se debe cruzar el límite de su tolerancia. El agresor comete un perjuicio al mayor. El agresor, completamente consciente del acto, completamente consciente de la conducta. Si el problema persiste, el agresor debe ser aislado y procesado legalmente.

¿Cómo abordar?

La medida más importante es que se conviva con personas mayores en residencias de jubilados,

11

Cómo beneficia la espiritualidad a la salud



11.03

El sentido de la vida o la vida sin sentido



Según la encuesta de Burbank (1992), realizada a pacientes mayores que acudían a consul-

Es también conveniente gozar de una **esperanza** proyectada al futuro, que vislumbre una etapa de plenitud posterior a la muerte. La existencia del más allá y la posibilidad de eternidad no son irrazonables. Sin embargo, la plena certeza de ello sólo puede adquirirse con los ojos de la **fe**, atendiendo a la revelación divina.

La religión y el afrontamiento de las dificultades

...ción se ha observado que la religión ayu-
encarar los momen-
tadades que se pre-
(2003), del Institu-
la Universidad de
UU.), está basado en
antos mayores de 66
onstató que la inmen-
antes aumentaban su
estima y su optimismo
y esto les servía de apo-
ridades.

262



CÓMO BENEFICIA LA ESPIRITUALIDAD A LA SALUD

251

11.06

11.06
Acceso a la quinta edad

La quinta edad es una manera simbólica de expresar la etapa posterior a la muerte. Todas las culturas del pasado y del presente han dejado un lugar importante para la esperanza en una vida mejor, una vida eterna donde el problema del mal y sus consecuencias no existan.

¿Quién accede a la quinta edad?

Quién accede a la quinta edad

na conducta. La Biblia dice de manera rotunda que «no hay justo, ni aun uno» (Romanos 3: 10).

'Justo' en el lenguaje bíblico significa desde el punto de vista de la bu-
tad que se refleja en los actos.

Por tanto, si la salvación depende de las conductas, no habría ni una persona que disfrutara de la quinta edad.

La vía de acceso, según las Escrituras, es **de Nazaret**, la personificación de la paz que se ofreció como sustituto padeciendo en favor de la humanidad y consiguiendo así la salvación eterna. Aceptando a Jesús como el Hijo de Dios, el hombre encuentra en él la única forma de acceso a la vida eterna.



Los capítulos doce y trece versan sobre cómo los adultos mayores pueden asegurarse una alta calidad de vida. Procurarla a través de las más variadas relaciones sociales supone el foco de atención del capítulo duodécimo; mantener una actitud positiva y autónoma es el punto central del capítulo trece.



Cómo ayudan las relaciones sociales a la salud

12.02

Tiempo de libertad y relación



12.05

Disfrutar de los nietos

INVESTIGACIÓN

Más entretenimientos, más vida

El estudio de Neda Agahi y Marti Parker (2008), del Instituto Karolinska (un centro de investigación sobre la tercera edad) de la Universidad de Estocolmo (Suecia), se planteó estudiar la relación entre la participación en actividades de ocio y la mortalidad. Los sujetos fueron 1.265 hombres y mujeres de edades comprendidas entre los 65 y los 95 años. Los autores hicieron un seguimiento durante doce años para observar la esperada conexión.

Los resultados revelaron que, a más actividades de ocio y entretenimiento, existía un menor riesgo de mortalidad. Y esta relación continuaba presente aun al someter a control variables como la edad, el nivel educativo, la movilidad y otros indicadores de salud.

Se observó que la correlación era aún más notable en las mujeres que en los hombres. Es decir, las actividades de ocio y entretenimiento eran más eficaces para la prolongación de la vida en ellas que en ellos.

Otra interesante diferencia entre los sexos fue que las mujeres se beneficiaban más de las actividades sociales y los hombres más de las solitarias.



274

La soledad de los mayores



12.01

308

Ventajas sociales y soluciones para los mayores

13.04

13.05

Cultivar la autoestima

310

290

El voluntariado social

12.06



HASTA DÓNDE IMPLICARSE EN EL CUIDADO DE LOS NIETOS

Soy jubilada, viuda, tengo 73 años y me encuentro muy fuerte física y mentalmente. Mi hijo y mi nuera tienen dos niños de 2 y 4 años. Frecuentemente le echo una mano a mi nuera en el cuidado de los pequeños, pero noto que ella no parece muy satisfecha. Temo que piense que quiero dirigir la educación de sus hijos. ¿Cómo puedo saber cuál es el límite de mi relación con los nietos?

Lo mejor es hablarlo directamente con tu nuera en un momento tranquilo y en calma. Pregúntale con franqueza y con buen tono emotivo qué es lo que realmente quiere que hagas y dialoga sobre las posibilidades. En todo caso, debes recordar los siguientes puntos:

- Sé prudente. No ofrezcas demasiado para no atosigar. Guía-

te por lo que te pidan los padres, no por lo que tú crees que necesitan.

- Evita el papel de experta. No des consejos no solicitados. Hay muchas maneras de llevar a cabo la crianza de los hijos y, a veces, los padres jóvenes necesitan descubrir las cosas por sí mismos.

- Evita adoptar el papel paterno. Educar y formar a los niños es responsabilidad de los padres. Ellos son quienes escogerán los hábitos, valores y principios, y también la forma de enseñárselos. Apoya los esfuerzos de sus padres en todo lo que estés de acuerdo.

- Ajustate a tu papel de abuela. La verdadera responsabilidad de los abuelos es querer a sus nietos y disfrutar de su compañía. Visítalos con frecuencia, juega con ellos, y haz que se sientan felices, sin transgredir los principios paternales.

beneficios del voluntariado

un estudio llevado a cabo por Allan Lukes, de la organización Big Brothers/Big Sisters de Nueva York, se hizo un seguimiento a los trabajadores voluntarios que dispensaban a las personas sin hogar y a pacientes con problemas de salud mental. Los voluntarios declararon una sensación de bienestar e incremento de su autoestima. También declararon que se desvanecían sus experiencias ne-

y otros estudios muestran una lista de beneficios para quienes practican el voluntariado, especialmente, para la persona mayor:



La obra se cierra con un capítulo, el catorce, dedicado a la nutrición. Se compone de un análisis de fundamentos nutricionales que incluye la pirámide alimentaria para la tercera edad y un buen lote de consejos y recetas dietéticas.



Los alimentos antioxidantes

RECETAS RICAS EN ANTIOXIDANTES

Seguindo los patrones de colores del cuadro anterior y utilizando ingredientes adicionales de poderosa acción antioxidante, te recomendamos estas recetas para preservar tu salud de manera sencilla y eficaz. Todas ellas son para dos personas.

Tofu a la zanahoria

- Ingredientes:**
- ½ cebolla picada
 - 1 zanahoria rallada
 - 200 g de tofu firme fresco, escurrido y desmigajado
 - 1 cucharada de salsa de soja
 - Sal
 - 1 cucharada de semillas de sésamo



- Preparación:**
- Sofreír la cebolla, añadir la zanahoria y, por último, agregar el tofu hasta que las gotas de agua se evaporen.
 - Sazonar con la salsa de soja y la sal.
 - Espolvorear el sésamo y servir acompañado de arroz.

Bonitos asados con salsa de pacana

- Ingredientes:**
- 2 bonitos
 - 2 cucharadas de margarina
 - 8 pacanas (nueces pacanas) troceadas
 - 1 clara de huevo pequeño batido
 - 2 cucharadas de azúcar moreno
 - Sal y una pizca de pimienta

- Preparación:**
- Asar los bonitos en el horno a 200°C durante una hora aproximadamente.
 - Entretanto, mezclar los demás ingredientes para elaborar la salsa.
 - Cortar los bonitos por la mitad y machacarlos con un tenedor haciendo surcos.
 - Verter la salsa sobre los bonitos y devolverlos al horno unos 10 o 15 minutos. Servir.



Espagueti con salsa de tomate casera

- Ingredientes:**
- 150 g de espagueti
 - ½ cebolla
 - 1 diente de ajo picado
 - ½ cucharadita de albahaca
 - ½ cucharadita de orégano
 - 2 tomates maduros picados
 - ½ cucharada de azúcar
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - Sal



- Preparación:**
- Hervir la pasta "al dente".
 - Sofreír en sartén a fuego lento la cebolla y el ajo en el aceite de oliva unos 4 o 5 minutos.
 - Añadir los tomates picados, el azúcar, la sal, la albahaca y el orégano.
 - Cocinar hasta que los tomates estén tiernos
 - Escurrir bien la pasta y mezclar con la salsa.
 - Servir con ensalada y pan untado con ajo.

Granizado de fresa y frambuesa

- Ingredientes:**
- 3 o 4 fresas
 - 6 u 8 frambuesas
 - 1 cucharada de miel
 - 1 pizca de canela molida
 - ½ vaso de zumo de manzana
 - ½ vaso de hielo picado

- Preparación:**
- Colocar en el mismo orden todos los ingredientes en el vaso de la batidora.
 - Triturar hasta que se forme una mezcla suave.
 - Servir.



Cómo estar bien nutrido en la tercera edad

Lista de alimentos antioxidantes

Es muy importante conocer y consumir regularmente alimentos que contienen antioxidantes. Ten presente esta lista y enriquece con ella tus comidas. No te preocupes si algunos no están disponibles o son demasiado caros, pues no todas las zonas geográficas tienen acceso a todos ellos. Además, hay productos no recogidos aquí que son de uso tradicional en muchas regiones y cuentan también con antioxidantes.

Verduras y hortalizas

a, col china, tomates, brotes de alfalfa, brócoli, coliflor.

CÓMO ESTAR BIEN NUTRIDO EN LA TERCERA EDAD 329



Mermelada de mora y arándano

- Ingredientes:**
- ¼ kg de moras y arándanos mezclados
 - 4 cucharadas de azúcar
 - 4 cucharaditas de maicena
 - 1 cucharadita de vainilla
 - Una pizca de sal
 - Una pizca de canela molida



- Preparación:**
- En una cazuela pequeña mezclar todos los ingredientes (menos la fruta) con 3 cucharadas de agua y ponerlo a hervir removiendo constantemente.
 - Hervir un minuto.
 - Añadir la fruta y dejar hervir hasta que esté tierna.
 - Retirar del fuego y dejar enfriar. Servir sobre rebanadas de pan integral.
 - El exceso puede guardarse en el frigorífico para uso posterior.



Esperanza de vida al nacer (países europeos y otras áreas del mundo)

	Varón	Mujer	Diferencia
Alemania	78,1	83,8	5,7
Bélgica	78,6	84,2	5,6
España	78,5	84,8	6,3
Francia	78,1	84,8	6,7
Italia	77,5	83,6	6,1
Portugal	75,5	81,9	6,4
Reino Unido	78,6	83,6	5,0
Suecia	79,6	84,6	5,0
África	54,3	55,4	1,1
Asia	68,9	73,6	4,7
Latinoamérica/Caribe	74,1	80,6	6,5
Norteamérica	76,3	82,3	6,0
Oceania	75,3	80,0	4,7
Mundo	66,8	71,4	4,6

Fuente: Naciones Unidas: World Population Prospects: The 2002 Revision.



INVESTIGACIÓN

¿Por qué la mujer vive más años que el hombre?

Tradicionalmente la diferencia en longevidad entre hombres y mujeres se ha explicado diciendo que el estilo de vida de los primeros (alcohol, tabaco, excesos alimentarios, riesgos en el trabajo, etc.) ha castigado su salud hasta acortar su vida en comparación con las mujeres. Sin embargo, las nuevas corrientes de investigación están ofreciendo otra explicación. John Tower (2006) de la Universidad del Sur de California, ha propuesto un modelo genético según el cual, aun cuando mujeres y hombres llevarán el mismo estilo de vida, ellas seguirán viviendo más años que ellos. He aquí algunos de sus argumentos:

- Muchos mamíferos e incluso insectos y plantas muestran un patrón de longevidad femenina superior a la masculina.
- La diferencia no sólo aparece en la senectud, sino también en niños menores de un año, que experimentan más mortalidad que las niñas.
- Hay diferencias (ya notables a los pocos días de la concepción) la mitocondria, que es el orgánulo que se ocupa de la producción de energía, sufre en la célula masculina un coste biológico más alto y tiene una función celular más reducida que la célula femenina.
- En la herencia celular, sólo la mujer transmite el genoma que controla la mitocondria y ésta puede ser la razón por la cual la mitocondria en las féminas funcionaría mejor y por más tiempo que en los hombres.

A pesar de todo, el estilo de vida de cualquier persona, sea hombre o mujer, afecta significativamente no sólo a la duración de la vida, sino también a la calidad de la misma.



Perlas de Sabiduría Antigua

«Que no se engañe [el impio] ni confíe en cosas vanas, porque nada obtendrá a cambio de ellas» (Job 15: 31).

Citas Célebres

«La superstición es a la religión lo que la astrología es a la astronomía: la hija loca de una madre cuerda» (Voltaire).

INVESTIGACIÓN

El ejercicio no es sólo para los jóvenes

El ejercicio físico como elemento reductor de los síntomas depresivos ha quedado patente en estudios con jóvenes y adultos. Y recientemente se ha demostrado que también ayuda a los ancianos a combatir la depresión. Noora Sjösten y Sirkka-Liisa Kivelä (2006), de la Universidad de Turku (Finlandia), hicieron un análisis de estudios publicados en los últimos tiempos. Todos ellos eran experimentales, es decir, observaban sistemáticamente las variaciones de los síntomas depresivos en participantes con y sin ejercicio físico y manteniendo las restantes variables bajo control. Los programas:

- fueron organizados por hospitales, universidades o comunidades locales para personas mayores.
 - estaban supervisados por personal especializado.
 - contaron con participantes con diagnóstico de depresión, de 64 a 94 años.
 - incluían ejercicio aeróbico (actividad muscular rítmica de intensidad baja o media).
 - integraban ejercicios dos o tres veces por semana durante 3-6 meses.
- Los efectos del ejercicio físico organizado produjeron un constante alivio de los síntomas depresivos en estos pacientes, comparativamente con los grupos de control. La mejora de los que hicieron ejercicio aeróbico fue del 60% frente al 20% de los que no lo hicieron. Después del experimento, si el ejercicio no continuaba, la mejora tendía a desvanecerse. De esto deducimos que, para prevenir y mejorar la depresión, el ejercicio físico debe ser parte integrante de la rutina diaria.



Refranero

«El mal que no tiene remedio, olvidarlo es el mejor medio».
«El que canta, su mal espanta».
«El peligro y la adversidad son la mejor universidad».

El envejecimiento por sexos

1.03

Hombres y mujeres viven la jubilación de forma diferente. Para algunas mujeres, debido a que no han trabajado fuera de casa o lo han hecho sólo parcialmente, la nueva situación apeña entraña novedad real. Para la mayoría de los hombres, en cambio, el comienzo de este periodo puede resultar altamente impactante.

Existen otras diferencias, como se verá a continuación. Pero lo más importante no es centrarse en las diferencias sino ejercitar la adaptación a los cambios que sobrevienen a uno mismo y a las personas con las que convivimos, sea su sexo.

Diferencias en las relaciones

La red social de las mujeres tiende a ser más reducida que la de los hombres y su naturaleza, muy diferente. No obstante, en lo relativo al apoyo emocional, las mujeres jubiladas suelen tener a alguien (aparte del esposo) en quien confían. Los hombres, en cambio, obtienen el apoyo necesario en el marco de la pareja.

Por otra parte, la amistad de la mujer está orientada a la comunicación (quedar con una amiga y pasarse la tarde hablando), mientras que en el hombre se orienta más bien a la actividad (reunirse con amigos para jugar a la cartas).



Diferencias

Los hombres positivamente declaran padecer más enfermedades.

Sin embargo, los hombres acaban siendo más independientes.

¿Soy independiente?

Los especialistas tienen interés en conocer si una persona de edad avanzada cuenta o no con autonomía para satisfacer sus necesidades diarias. Y si no posee autonomía, en qué medida requiere ayuda. El índice de Barthel ofrece la posibilidad de medir la independencia de la persona en sus conductas diarias.

PRUEBATE A TI MISMO :: Preferencias en tus actividades cotidianas

De la lista siguiente escoge 15 actividades que te agraden y que sueles llevar a cabo con regularidad, o al menos que te gustaría practicar.

- | | Sí | No |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 1. Dar un paseo de media hora | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Jugar a las cartas con mis amigos/as | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Leer la Biblia (o libro devocional) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Hacer una oración al acostarme | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Hacer punto (u otra manualidad) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Leer la Biblia (o libro devocional) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Hacer un presupuesto anual | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Visitar a los vecinos | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



Las preguntas de los mayores

LA INTERPRETACIÓN DEL ANÁLISIS DE SANGRE

Cuando recibo los resultados de los análisis confío en lo que me cuenta el médico, pero no entiendo nada de lo que dice el informe escrito. ¿Podrían explicarme lo esencial de esos datos?

Aunque hay muchos más detalles en los análisis de sangre, he aquí los más comunes:

Exploración	Posible problema	Valores normales
Hemáties (glóbulos rojos)	Anemia	Mujeres: 4,7-4,9 millones por ml Varones: 5,4-5,6 millones por ml
Plaquetas	Trombosis o coagulación insuficiente	150.000-450.000 por ml
Leucocitos (glóbulos blancos)	Problemas en el sistema inmunológico	4.500-10.800 por ml
Volumen eritrocitario medio (VCM)	Falta de hierro o enfermedad crónica	26-28 mg por kg de peso corporal
Valor hematocrito	Anemia, hemorragia interna o externa, deficiencia nutricional, tumores o infecciones	Mujeres: 0,37-0,47 Varones: 0,41-0,43
Hemoglobina eritrocitaria media (HEM)	Deficiencia de vitamina B ₁₂ o de hierro	27-31 g por 100 ml eritrocitos
Ácido úrico	Riñón, gota, hipertensión arterial	3-7 mg por dl
Bilirrubina (directa)	Hígado y sistema circulatorio	Menos de 0,4 g por l
Calcio	Deficiencia de este mineral	8,5-10,5 g por l
Colesterol LDL	Arteriosclerosis, ataque cardíaco, embolia	Hasta 1,3 g por l
Colesterol HDL	Este es el colesterol que ayuda a la circulación y previene las enfermedades cardíacas	Mujeres: 0,50-1,20 g por l Hombres: 0,40-1,10 g por l
Glucosa	Diabetes, riesgo de cáncer	0,65-1,10 g por l
Sodio	Riñón, glándula pituitaria, hipotálamo	135-145 mg/100 ml
Transaminasa GOT	Problemas hepáticos relacionados con el alcoholismo	5-32 unidades por l
Transaminasa GPT	Idem	7-33 unidades por l
Triglicéridos	Enfermedad coronaria	40-150 mg/100 ml

Refranero

«Más vale prevenir que curar».
«Mal ocultado, nunca bien curado».









En todos los capítulos el texto se enriquece con numerosas fotografías, cuadros explicativos, diversos tests de autoayuda, cuadros de ejercicios y tablas médicas. También incluyen una valiosa colección de «Perlas de sabiduría», refranes y citas célebres, relacionados con esta etapa tan especial de la vida.


DISFRUTA LA VIDA

En suma, el doctor Melgosa ha elaborado una guía práctica y atractiva para la tercera edad que será de utilidad tanto para el público en general como para los profesionales. En la convicción de que se puede disfrutar la vida, de principio a fin, en todas y cada una de sus etapas.

PLANTAS MEDICINALES EN LA TERCERA EDAD

Aunque terapéuticas para todas las edades, las siguientes hierbas y plantas son especialmente útiles para la persona mayor por estar indicadas para los problemas más comunes en esta etapa de la vida y por ser de uso sencillo y fácil disponibilidad. Pruébalas y úsalas con frecuencia, no como si fueran brebajes para la cura de una enfermedad, sino como parte habitual del cuidado de tu salud: en las comidas, como condimento o en infusión en lugar de un café.

Planta	Propiedades	Cómo usarla
 Ajo	Reduce el colesterol, previene el endurecimiento de las arterias y la formación de trombos y alivia los síntomas de la gripe y los resfriados.	Condimento en todo tipo de hervidos, asados, sofritos, ensaladas, sobre tostadas...
 Alfalfa	Tónica y digestiva, estimula el apetito. Fortalecedora de los huesos.	Brotos en ensaladas o añadida a la sopa; también disponible en jugo.
 Anís verde	Abre el apetito y limpia la mucosidad de los bronquios, aparte de calmar afecciones digestivas.	En infusión o como condimento.
 Avena	Muy completa y de fácil digestión. Ayuda a dormir y a combatir la fatiga, además de reducir el colesterol.	Sopa o cereal, salada o dulce.
 Cola de caballo	Diurética y fortalecedora de los mecanismos de la micción. Es también una hierba de gran poder digestivo y depurativo.	Infusión.
 Comino	Tónico digestivo y fortalecedor del sistema inmunológico.	En infusión y como condimento en la cocina.
 Equinácea	Fortalece el sistema inmunológico y cura las llagas e infecciones en las mucosas (boca, garganta).	Infusión. También disponible en sobres, grageas, extractos.
 Eucalipto	Antipirético, balsámico y expectorante.	Infusión, grageas, extractos y ungüento de uso externo.

 Ginkgo	Estimula la circulación general y cerebral y la memoria.	Infusión y preparados herbarios.
 Ginseng	Fortalece el sistema inmunológico y estimula la memoria.	Infusión, tabletas, extractos.
 Hipérico (Hierba de San Juan)	Antidepresivo de alta eficacia. Se aplica también contra el asma, el catarro y la bronquitis, además de favorecer la digestión.	Infusión, extractos, grageas.
 Jengibre	Previene náuseas y mareos y estimula la circulación en las extremidades.	Decocción de la raíz para usar el caldo como bebida o condimento, sobres instantáneos de té.

PRUÉBATE A TI MISMO ::

Contesta SÍ o NO según estés o no generalmente de acuerdo con los siguientes enunciados:

¿Soy pesimista?

Yo	SÍ	NO
1. Desconfío de mis propias capacidades.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Casi no puedo hacer nada de lo que hacía cuando era joven.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Cuando pienso en mi edad y circunstancias, veo que todo son barreras y dificultades.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Casi todos mis amigos y compañeros han tenido más suerte que yo en la vida.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Tiendo a ser triste y solitario/a y eso no puede cambiarse.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros		
6. Quienes me observan ven en mí un/a anciano/a incapaz de hacer algo de provecho.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Casi todo el mundo piensa que los mayores somos una carga para la sociedad.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Mis hijos y nietos me tratan bien porque esperan algo de mí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Llevarse bien con la gente es difícilísimo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. La amistad verdadera no existe, pues todo el mundo busca su propio interés.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

El mundo

La delincuencia que pronto me tocará a mí ser víctima de algún robo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Los políticos y dirigentes son unos egoístas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La falta de solidaridad.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
El medio ambiente hemos alcanzado un punto sin remedio y sin retorno.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me gustaría vivir en otra época, distinta de la que me ha tocado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

El pasado

Más de los desastres de mi pasado que de lo bueno que me aconteció.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me he dado la culpa de lo que hoy tengo que sufrir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me arrepiento con eso de que "cualquier tiempo pasado fue mejor".	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me da vergüenza de las afrentas que me han hecho ciertas personas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me arrepiento que las cosas ocurrieran como ocurrieron en mi vida.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

El futuro

Me preocupa lo que me queda por hacer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me preocupa el mal en el mundo hasta que me muera.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me preocupa la vida van a ser de soledad y sufrimiento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me preocupa el futuro en adelante.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me preocupa que los retos lo tiene difícilísimo, si no imposible.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Has contestado SÍ?
Si eres una persona optimista.
Ver ciertas cosas de forma positiva, pero hay muchas otras que las percibes
fundamentalmente pesimista y debes corregir esa tendencia por el bien

¿QUÉ CONVIENE LLEVAR EN EL BOQUITÍN DE EMERGENCIA?

Siempre es bueno tener un botiquín para casos de emergencia. Pero, ¿cuáles son los elementos que deberían encontrarse en un buen botiquín de la persona mayor?

El botiquín de la persona mayor debe ser completo y contener elementos que quizá hasta ahora se consideraban innecesarios. Es también muy importante repasar el contenido del botiquín cada tres o cuatro meses para asegurarse de que está completo y sustituir los medicamentos caducados. Ésta es una lista global que resultará muy útil para hacer frente a los daños y emergencias más comunes:

- lista plastificada de qué hacer en caso de emergencia;
- manual de primeros auxilios;
- bastoncillos de algodón;
- compresas de varios tamaños;
- esparadrapo;
- gasas;
- vendaje adhesivo (tiritas);
- vendas ordinarias;
- vendas elásticas;
- guantes asépticos;
- antisépticos;



- jabón o gel desinfectante;
- crema antibiótica tópica;
- linimento;
- povidona yodada;
- pomada para la irritación;
- solución salina para limpieza de ojos;
- vaselina;
- medicamentos básicos (analgésicos, antipiréticos, antiácidos, antigripales, etc.);
- medicamentos específicos para quienes sigan un tratamiento (como re-serva en caso de que la medicación habitual se extravíe);
- jeringa de succión para limpieza de heridas;
- pinzas;
- imperdibles (alfileres con la punta protegida para evitar daños) de varios tamaños, para fijar vendas;
- termómetro;
- tijeras.



DISFRUTA LA VIDA

El concepto de vejez ha cambiado más en los últimos cincuenta años que en los doscientos previos. La realidad de la mayor longevidad y productividad de los mayores impone una planificación precoz y abarcante. Es de suma importancia ocuparse de los aspectos materiales de la jubilación. ¿Cuánto cobraré de pensión? ¿Qué puedo hacer para contar con buenos ingresos? ¿Dónde voy a vivir? ¿En qué me voy a ocupar?

Pero aún es más importante la preparación mental necesaria para encarar los cambios que se avecinan. ¿Seré capaz de conservar un estilo positivo en mis pensamientos y acciones? ¿Qué pensaré cuando mis capacidades disminuyan notablemente? ¿Qué actitud mostraré ante las generaciones que me observan? ¿Mantendré la fe y la esperanza, o caeré en la desesperación y el hastío?



«La nueva obra del profesor Julián Melgosa, de proyección internacional, constituye una guía sumamente valiosa para un positivo envejecimiento. Se trata de un sólido compendio de investigación y consejos prácticos destinados a optimizar la salud y el disfrute en esa etapa vital».

JOHN C. CAVANAUGH, Ph.D.

Chancellor del Sistema Estatal de Educación Superior de Pensilvania (EE.UU.)



JULIÁN MELGOSA es doctor en Psicología, ex rector de la AIIAS (universidad internacional ubicada en Filipinas), ex profesor de la Open University (Reino Unido) y actualmente decano de la Facultad de Educación y Psicología de Walla Walla University (Washington, USA). Además es autor de *Mente positiva*, *Sin estrés*, *Para el niño* (junto con Raúl Posse), *Para adolescentes y padres* y *Para la pareja* (junto con Annette D. Melgosa), todos ellos publicados por Editorial Safeliz en español, inglés, francés y otras lenguas, con múltiples reediciones y reimpressiones.

ISBN 978-84-7208-375-2



9 788472 083752

