

Consejos y recomendaciones



Recomendaciones para evitar el insomnio en las personas mayores

El insomnio en las personas mayores es una alteración relativamente común, y usualmente, la respuesta es tomar medicamentos, incluso automedicados, lo cual se desaconseja totalmente. Si el insomnio perdura y a corto plazo no se encuentra una solución para manejar este desorden, es fundamental consultar al especialista para buscar soluciones, cambiar de hábitos o empezar un tratamiento.

Foto por Matt Kowel

El sueño es la forma natural que tenemos para revitalizar el cuerpo y la mente. El sueño nos proporciona el tiempo necesario para descansar y permite que nuestros órganos reposen, gracias a lo cual los niveles de actividad fisiológica (la circulación, la respiración, la digestión) bajan. Las alteraciones del sueño, por lo tanto influyen negativamente

el desempeño de todo el cuerpo, la capacidad cognitiva y la locomoción.

Aunque el insomnio en la tercera edad es común, es importante buscar ayuda profesional para resolverlo porque puede llevar al desarrollo de otros problemas. No obstante, la mayoría de las veces la falta de sueño puede ser el síntoma que refleja una complicación de salud más seria. Debido a lo anterior, hay que considerar que muchas variables intervienen cuando hay casos de insomnio, aspectos físicos, fisiológicos y emocionales y suelen estar relacionados, el tratamiento de éstos ayudará a regular el sueño adecuadamente.

Muchas veces, en casos donde no hay un grado de dependencia que impida el movimiento de la persona mayor, los problemas de sueño pueden corregirse cambiando de hábitos. Incluso, cuando la persona está medicada se aconseja que en lo posible complemente su tratamiento cumpliendo todos o algunas de las siguientes recomendaciones generales:

1. Evitar la cafeína, el alcohol y la nicotina
2. Procurar tomar un breve paseo fuera de casa durante el día
3. Realizar una rutina de ejercicio si es posible, preferiblemente durante el día o al atardecer.
4. Evitar la exposición prolongada a la luces de neón o muy brillantes durante la noche
5. Alimentación liviana durante la noche
6. Evitar cenas pesadas después de tres o dos horas antes de ir a la cama
7. Acondicionar de manera confortable el entorno para dormir
8. Minimizar el ruido excesivo, temperatura y luz en la habitación en el momento de dormir
9. Permitir tiempo para tener relaciones sociales y físicas durante el día
10. Reducir el tiempo despierto en cama y si no es posible iniciar el tiempo de reposo y sueño, dejar la habitación y hacer alguna actividad relajante, por ejemplo realizar una lectura.

La falta de sueño crónica causa problemas y riesgos que atentan contra la salud. Entre las consecuencias más comunes están la pérdida de la memoria a corto plazo, incremento en el riesgo de accidentes por caídas, cefaleas, baja capacidad cognitiva, baja capacidad de respuesta, desórdenes digestivos y alimentarios, depresión, ansiedad, entre otros. Consulte a su médico si tiene alguna dificultad para conciliar el sueño y sobretodo, evite automedicarse.

<http://blog.infoelder.com/recomendaciones-para-evitar-el-insomnio-en-las-personas-mayores>

29 junio, 2011

Alimentación para prevenir osteoporosis en la tercera edad

La dieta y la alimentación en la vejez previenen la osteoporosis o retardan su aparición y consecuencias. El objetivo es tener una alimentación rica en Calcio y en vitamina D, la cual favorece su absorción.

La almendra es una fuente importante de calcio

En primera medida, es importante saber que el alcohol produce descalcificación del tejido óseo y que fumar tabaco contribuye a la pérdida de este mineral, lo cual los

convierte en dos hábitos propiciadores de osteoporosis en la tercera edad. En contraposición a estas sustancias, la leche es el alimento de origen animal que más calcio contiene, aunque para las personas mayores con intolerancia a la lactosa su consumo no es posible.



Alimentos que contribuyen a la prevención de la osteoporosis: Aunque los alimentos ricos en calcio que usualmente se sugieren son aptos para mucha gente, estas recomendaciones deben ser contrastadas con el cuadro médico de cada persona, su cuadro de alergias u otras recomendaciones dietéticas, por ejemplo en el caso de diabetes o poli-enfermedad. Los siguientes alimentos son las fuentes de calcio más ricas:

Leche: aunque es la principal fuente de calcio, a partir de cierta edad, usualmente después de los 35 años, la leche entera contiene mucha grasa por lo cual es necesario tomarla desnatada, al igual que sus derivados. Algunas personas tienen intolerancia a la lactosa por lo cual deben complementar su dieta con fuentes complementarias.

Semillas y Frutos secos: la abundancia de calcio en los frutos secos es tal que puede reemplazar el consumo de leche con estos fines. De hecho, la alimentación que incluyen frutos secos ayuda al crecimiento de los huesos en los más jóvenes, y mantiene una densidad ósea correcta en los mayores. Entre los frutos secos ricos en calcio es importante destacar: las Almendras, las Nueces, las Avellanas, los Pistachos. Las semillas secas como el sésamo también es una fuente importante de calcio. Otras semillas que aportan calcio son: semillas de lino, semillas de girasol, semillas de loto, piñones, semillas del árbol del pan, semillas de sandía secas, entre otros.

Peces azules: se llaman peces azules o grasos porque contienen más de 5% de grasa, mientras que el pez blanco o magro solo tiene 25 de grasa entre sus músculos. La grasa influye en el color del pez, así llevan una coloración azul. Los peces azules más conocidos son salmón, caballa, arenque, atún, sardina, anchoa, trucha de mar, pez espada y anguila. Su importancia para la salud se debe a su alto nivel de ácidos grasos Omega 3. Este es un componente esencial y ayuda a la regulación de la tensión arterial y a la prevención de infarto. Igualmente el Omega 3 previene la eliminación del calcio a través del sistema urinario y a su vez mejora la absorción del calcio en el organismo. También previene la artritis.

Alfalfa y soja: Las proteínas son necesarias para la salud y mantienen los huesos y los músculos en bien estado. Pero el exceso de proteína animal afecta la densidad de los huesos. Para sustituir las proteínas animales, principalmente las carnes rojas, la soja es la opción que más proteínas ofrece. Igualmente, todas las legumbres aportan proteína pero no en tanta cantidad. Los brotes germinados de alfalfa también proveen de proteínas.

Frutas y verduras: cebolla, ajos, coles, verdolaga, albahaca, cocos, higos, manzanas, peras, mangos, plátanos, aguacates y avena son alimentos muy ricos en calcio. Aunque la espinaca contiene mucho calcio, no resulta especialmente benéfica para prevenir la osteoporosis porque contiene otros elementos (oxalatos) que no colabora en la correcta absorción. Se recomienda comerlo solo, sin otros alimentos ricos en calcio. El abuso de la fruta puede disminuir la absorción del calcio. Es por esto que el consumo moderado y balanceado es muy importante

Vitamina D: 10 minutos de sol cada día ayuda a prevenir la deficiencia en Vitamina D. La luz solar ayuda a que el cuerpo sintetice o use bien la vitamina D proveniente de las frutas y vegetales. Esta vitamina es fundamental para prevenir la osteoporosis puesto que facilita la absorción de calcio y de fósforo, ayudando a la correcta calcificación de los huesos.

[http://blog.infoelder.com/alimentacion-para-prevenir-osteoporosis-en-la-tercera-
edad](http://blog.infoelder.com/alimentacion-para-prevenir-osteoporosis-en-la-tercera-edad)

22 junio, 2011

Infografía

Necesita el Adobe Flash Player para visualizar las infografías, si no pudiese verlas, haga clic "[aquí](#)" para instalar el Adobe Flash Player.

Palabras Mayores agradece la colaboración de Eroski Consumer al autorizarnos a publicar sus infografías.