

Los Mayores Primero: Cuerpo Sano, Mente Sana

Franco Luis Furnari

Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación – U.N.L.P.

francofurnari@hotmail.com

Resumen

El siguiente escrito se basa en un proyecto de extensión de la Universidad Nacional de La Plata: “Los mayores primero”. En esta mesa de trabajo destinada a las personas mayores de la ciudad de La Plata, trabaja inter-disciplinariamente la Cátedra de Educación Física 4 (Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación), la Cátedra de Salud y Medicina Comunitaria (Facultad de Ciencias Médicas) y la Cátedra de Odontología Preventiva y Social (Facultad de Odontología). El principal objetivo propuesto es promocionar una mejor calidad de vida en las personas mayores, ya que se considera, a raíz de datos estadísticos provenientes luego de la inundación de la ciudad de La Plata en el año 2013, que este sector poblacional es sumamente vulnerable. La realización del proyecto se lleva a cabo a través de talleres participativos grupales, acceso voluntario a controles de salud, y desde la cátedra de Educación Física 4, se brindan distintas herramientas para tener un mayor y mejor conocimiento del cuerpo, mayor dominio, mayor y mejor uso, una composición corporal más consciente y saludable. Dentro de las herramientas mencionadas se lleva a cabo una demostración y realización de ejercicios con diferentes elementos, ping-pong de manera lúdica, y diferentes ritmos latinos.

Palabras claves: educación corporal, vejez, vida saludable, inclusión.

Los Mayores Primero

Cuerpo Sano, Mente Sana

En este breve documento se intenta explicar la importancia que ocupa nuestro cuerpo a la hora de llevar un estilo de vida saludable el resto de nuestras vidas, teniendo en cuenta que no solo los jóvenes son los únicos que dedican su tiempo a preservar y mejorar su aptitud física, o no deberían. Por ende, se utilizará el Programa de “Los Mayores Primero”, donde se pondrá mayor énfasis en ciertos aspectos de la Educación Física.

Envejecimiento y Salud

Siguiendo las líneas de Shephard, en la actualidad, se cree que en las edades más tardías, padecer de enfermedades y/o dolores son situaciones comunes que tienen que vivenciar todas las personas mayores, que son características típicas de ellas. Esto es totalmente falso, ya que vejez no significa dolor, ni sufrimiento. Lo que sí es seguro, que con el paso de los años habrá un deterioro funcional junto al envejecimiento, pero que se podrá demorar si se tienen incorporados ciertos conocimientos y herramientas adecuadas. Los Programas de Promoción de la Salud son de gran ayuda, para mantener una vida física, mental y social activa, para que podamos disfrutar de una máxima calidad de vida posible con la mayor autonomía y dignidad humana, para reducir la vulnerabilidad ante situaciones actuales y futuras. Fundamentalmente, para crear conciencia en la sociedad, reconocer y hacer respetar los derechos que tenemos las personas de disfrutar de una vida activa, segura y saludable.

En términos de salud, la inactividad física es la cuarta causa de mortalidad debida a las enfermedades crónicas, como las afecciones cardíacas, la diabetes o el cáncer, que producen cada año en todo el mundo 3 millones de muertes evitables. La inactividad física contribuye al incremento del nivel de obesidad en la infancia, la adolescencia y la edad adulta.

Educación Física y Vejez

Durante la mediana edad tardía (45-65 años), las mujeres alcanzan la menopausia, y los hombres también reducen substancialmente la producción de hormonas sexuales, a su vez,

esto provoca que la disminución de la condición física continúe o inclusive puede acelerarse. En la vejez temprana (65-75 años), puede haber un incremento modesto de la actividad física, en un intento de llenar el tiempo libre resultado del retiro. En la vejez media (75-85 años) muchas personas han desarrollado alguna incapacidad física, y en la etapa final (mayor a los 85 años) se vuelven totalmente dependientes.

El deterioro con la edad de la función muscular es uno de los principales factores que influyen en la disminución de la capacidad de vida independiente de las personas.

La realización de un entrenamiento físico relativamente intenso adaptado a su capacidad funcional se acompaña de incrementos significativos en la fuerza muscular, la condición física aeróbica, movilidad articular, habilidad motora, autoestima y longevidad.

En este caso haré referencia a dos grandes componentes de la Educación Física: trabajos de fuerza y trabajos aeróbicos.

- Diversos estudios muestran como las personas entre 60-70 años que participaron en un programa de 4 meses de entrenamiento para el desarrollo de la fuerza y masa muscular, recuperaron la capacidad funcional y potencia muscular de veinte años antes.

La fuerza máxima y explosiva son necesarias para poder realizar muchas tareas de la vida cotidiana como subir escaleras, levantarse de una silla o pasear. También se cree que la reducción con la edad de la capacidad del sistema neuromuscular para generar fuerza también favorece el riesgo de caídas y resbalones.

- Un programa de entrenamiento aeróbico apropiado y progresivo puede aumentar la potencia aeróbica de sujetos de 65 años de edad notablemente en un período de 3 meses, reduciendo efectivamente la edad biológica del sistema de transporte de oxígeno en 20 años.

La actividad física genera bienestar, salud física y mental, previene enfermedades, mejora la cohesión social y la calidad de vida, proporciona beneficios económicos y contribuye a la sostenibilidad del medio ambiente.

La resistencia aeróbica es la capacidad para aguantar durante el mayor tiempo posible, a una intensidad determinada, una actividad física en la que intervenga una gran parte de los músculos del cuerpo. Esta depende de la habilidad que tengan el corazón, los pulmones y el sistema circulatorio. Nadar, caminar y andar en bicicleta son algunas actividades aeróbicas.

En el caso particular de las personas mayores, o aquellas que tengan sobrepeso o diabetes, es necesario complementar esos ejercicios con los de fuerza.

A continuación se realizarán una serie de recomendaciones basadas en la Guía que se utiliza en primera instancia en las jornadas para el Autocuidado de la Salud de los Adultos Mayores, la cual se basa en distintas disciplinas: Nutrición, Educación Física, Odontología, Psicología, Derecho y Medicina.

1) Alimentación saludable

Debemos incorporar los nutrientes adecuados para el buen funcionamiento de nuestro organismo, pero nutrirnos bien no solo es saber qué y cuánto comer, sino que también debemos sentirnos satisfecho y plenos en todos los sentidos.

- Para asegurar la ingesta de una gran variedad de nutrientes, es necesario ingerir al menos cinco porciones diarias de frutas y verduras, en lo posible de distintos colores, de este modo nos aseguraremos del consumo de proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales.
- Hacer entre cuatro a seis comidas al día: comidas fuertes como el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena, y sumarle dos refrigerios a media mañana y media tarde.
- Para favorecer la ingesta de nutrientes a la hora de comer, es recomendable cocinar al vapor, al horno o a la plancha, con una cocción lenta.
- No abusar del consumo sal, grasas y azúcares, prestar atención en los envasados que incorporamos. Existen grasas buenas, como los aceites de origen vegetal, las grasas

de pescados de agua fría (atún, salmón, sardinas); y grasas malas, grasas saturadas como carnes rojas, y derivados de la leche, grasas trans.

- Optar por alimentos frescos y no demasiados procesados
- Evitar la contaminación cruzada cuando preparamos los alimentos, lavarnos las manos y las superficies a utilizar, al igual que los utensilios, y no mezclar alimentos crudos y cocidos.
- Consumir al menos dos litros de agua al día. Con la realización de actividad física es necesario consumir mayor cantidad de agua aún.
- A la hora de la comida, estar en un clima agradable, relajado, para así poder disfrutar más y comer mejor.

2) Mantener nuestro cuerpo activo

Realizar prácticas corporales nos ayuda a sentirnos saludables, a tener mayor agilidad, mayor confianza en nosotros mismos, y también para aprovechar la socialización y diversión junto a otras personas.

- Concurrir a centros o clubes de jubilados, hacer amistades nuevas, realizar actividades lúdicas que nos ayude a mantenernos en movimiento.
- Conocer los beneficios de cada práctica corporal en relación a lo que uno desee, ya sea cardio-respiratorios, muscular, funcional. De esta manera combatimos la depresión y el deterioro cognitivo.
- Antes de realizar una práctica corporal, asegurarnos que estemos en condiciones óptimas, bajo la supervisión de un profesional adecuado.
- Mantener siempre una buena hidratación durante y post ejercicio, utilizar ropa y calzado adecuado.
- Evitar hacer actividad física luego de comer, con días de mucha humedad y temperatura elevada.

3) Cuidado de la salud bucal

La salud bucal está relacionada con nuestra calidad de vida, autoestima y confianza, por eso debemos estar atentos a su higiene y control.

- Prevenir y combatir las caries, cepillarnos los dientes al menos cinco veces al día, y evitar exceso de alimentos dulces.
- Estar atentos a la salud de nuestras encías
- Cuidarse para prevenir problemas en dientes y boca, es recomendable usar cepillos de cerdas suaves, con un uso de pasta dental con flúor y el uso de hilo dental.
- Visitar regularmente al profesional en odontología.
- Estar alerta ante daños y pérdidas de piezas dentarias, donde se evaluará el posible reemplazo por prótesis dentales tan pronto como sea posible.
- Cuidar atentamente las prótesis dentales, lavarlas al menos tres veces al día con agua y jabón, y desinfectarlas semanalmente con productos especiales para ello.
- Adaptar la alimentación con el uso de prótesis, ingerir alimentos suaves, en pequeños trozos, masticar despacio, y evitar alimentos pegajosos.

4) Salud mental

Nuestro estado de ánimo, nuestros pensamientos y sentimientos también forman parte de nuestra salud. Es importante siempre seguir haciendo lo que nos hace felices, compartir la vida con seres queridos, aprender a transitar las pérdidas y dolores junto a otros.

- Contar con redes de apoyo social, amigos, vecinos, conocidos y familiares para transitar nuestra vida sin sentir la soledad y para compartir nuestros momentos.
- Dedicarle tiempo de calidad al ocio y la recreación. Hacer actividad física, bailar, pasear, jugar, hacer crucigramas, leer, reír, amar, disfrutar de la naturaleza.
- Vivir duelos, angustias y enfermedades apoyándonos en los demás, para calmar las sensaciones de malestar que transitamos. Llamar o visitar a alguien que nos pueda hacer bien, si vemos que el tiempo pasa y el sentimiento se vuelve difícil de sobrellevar, consultar a un psicólogo, el cual le será de gran ayuda.
- Permitirse disfrutar de una sexualidad plena y placentera, ya que no hay límites para disfrutar del sexo y del amor. Nunca es tarde para enamorarse. Recordar que las Infecciones de Transmisión Sexual tampoco tienen edad, por lo tanto siempre hay que tener las precauciones necesarias.

- Consultar ante problemas relacionados con la salud sexual, más que nada vinculados al dolor durante el coito, dificultades para lograr y mantener la erección. Estos inconvenientes tienen solución, y se debe hablar sin miedos durante las consultas médicas.
- Cuidar y ejercitar nuestra memoria, mantenerla activa, aprender y desarrollar nuevas habilidades. Si sentimos dificultades para resolver actividades que antes hacíamos sin dificultad, es aconsejable consultar a un médico.
- Utilizar calendarios para no olvidar fechas, usar pastilleros en el caso que se necesite.
- Usar la cama solo para dormir; para ver televisión o leer es preferible utilizar otro sector.
- Reconocer el maltrato y poder pedir ayuda a tiempo. Bajo ninguna circunstancia debemos permitir cualquier forma de violencia o maltrato por parte de familiares, cuidadores, profesionales de la salud, agentes públicos o empleados de instituciones de servicio. Hablar siempre con alguien de suma confianza.

5) Controlar y cuidar cada parte de nuestro cuerpo

- Cuidar nuestra visión, utilizar lentes siempre que estén indicados por el profesional. Mantener los ojos limpios y protegidos, no aplicar gotas en los ojos sin indicación médica.
- Realizar controles con un oculista al menos una vez al año.
- Prestar atención a alteraciones en la audición, si nuestra agudeza auditiva esta disminuida puede ser posible que necesitemos usar un audífono.
- Controlar la audición con un especialista, un otorrinolaringólogo al menos una vez al año.
- Cuidar nuestra piel, ya que cada vez es más frágil, seca y menos elástica. Cualquier lesión que aparezca o herida que no cicatrice hay que consultar al médico de confianza o dermatólogo.
- Cuidar nuestros pies, en caso de dolor, infecciones o lesiones, consultar con un médico. Si sufrimos de diabetes es necesario observar diariamente nuestros pies y consultar ante cualquier nueva lesión, puede ser ante un podólogo.

- Disminuir riesgos de incontinencia urinaria, la pérdida involuntaria de orina tiene solución en la mayoría de los casos. En este caso acudir ante un urólogo o ginecólogo. Es preferible tomar mayor cantidad de agua por la mañana.
- Regular la evacuación intestinal, al menos una vez al día. Es normal desde tres veces al día hasta tres veces a la semana. En caso constipación no auto-meducarse, aumentar la ingesta de frutas, verduras y/o cereales, beber bastante agua y realizar actividad física.
- Controlar periódicamente nuestro peso, ya que el sobrepeso y la obesidad es un factor de riesgo que aumenta la probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares, osteo-articulares, diabetes y tumores. La pérdida de peso desmedida también puede ser síntoma de alguna enfermedad.
- Evitar la automedicación, medicarse solo por indicación médica, anotar en la caja la dosis y horario.

6) Prestar mucho cuidado con los accidentes

Ya que la mayoría de los accidentes se pueden evitar adoptando una serie de medidas y precauciones:

- Estar atentos a la iluminación de nuestro hogar, debe ser amplia e indirecta en todas las habitaciones, en especial en el dormitorio y el baño.
- Mantener el orden y la disposición de los muebles, sin obstruir las zonas de paso, es conveniente retirar alfombras y felpudos que no estén fijados al suelo, para evitar tropezones y caídas. No permitir que nadie cambie de lugar los muebles.
- Tener ciertos recaudos en la cocina, como no dejar desatendida una cacerola que este en el fuego, cerrar el gas después de utilizarlo, dejar al alcance de la mano aquellos ingredientes y utensilios que usamos regularmente.
- Tener mayor cuidado en el cuarto de baño, es aconsejable cambiar la bañera por una plataforma para la ducha, con piso áspero y barras de apoyo, o manijas para entrar y salir. Incluso también se pueden colocar cerca del inodoro.
- Mantener cautela al subir y bajar las escaleras, tomándose siempre de las barandas.

- Contar siempre ante situaciones de emergencia, llevar siempre encima algún documento, una lista con teléfonos de emergencia médica, bomberos, policía, defensa civil y de familiares que podrían asistirnos rápidamente.
- Tener pautas de cuidado que ayuden a evitar accidentes en la calle, caminar despacio, prestar atención a las veredas, raíces de árboles, transitar por calles iluminadas.
- Tener cuidado al subir y bajar del transporte público, pedir ayuda en caso de necesitarla, pedir que acerquen el vehículo a la vereda para facilitar el ingreso o descenso.

7) Medidas de prevención de las enfermedades crónicas

Las enfermedades crónicas no transmisibles son patologías de larga duración cuya evolución es generalmente lenta y sin síntomas al inicio: diabetes, obesidad, enfermedades cardiovasculares, respiratorias crónicas y tumores. El control de los factores de riesgo es parte del autocuidado y por lo tanto es nuestra responsabilidad.

- Controlar los factores de riesgo, llevar una vida saludable, consumiendo alimentos saludables y realizando actividad física.
- Realizar controles periódicos de salud, realizar al menos una vez al año análisis clínicos.
- Reconocer las enfermedades respiratorias crónicas: asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (E.P.O.C.), rinitis alérgica, hipertensión pulmonar
- No fumar y evitar el humo del tabaco, proteger a los trabajadores con riesgo de exposición a polvo y productos químicos.
- Controlarse para prevenir enfermedades tumorales femeninas, mediante controles anuales ginecológicos, a través de Papanicolaou, mamografía y ecografía ginecológica.
- Controlarse para prevenir enfermedades tumorales masculinas, a partir de los 50 años visitar al urólogo al menos una vez al año. Se recomienda la medición del Antígeno prostático específico.

- Realizarse estudios para detectar patologías del colon, a partir de los 50 años debería hacerse anualmente. En caso de tener antecedentes en la familia, los estudios deben comenzar a partir de los 35 años.

8) Conocer y evitar los peligros del lugar donde vivimos o transitamos

Las catástrofes y emergencias ocurren sin aviso y no siempre se pueden predecir.

- Conocer cuáles son las instituciones que podrían brindar ayuda antes, durante y después de una catástrofe.
- Conocer las zonas seguras hacia donde evacuar ante una emergencia
- Aprender a transitar nuestros miedos, ya que el temor a las pérdidas y a la muerte es algo muy común y frecuente, sobre todo en situaciones de desastre. Nunca entrar en pánico, saber que no estamos en soledad, que siempre podemos contar con personas e instituciones con quien compartir lo que nos pasa.
- Aprender de las experiencias vividas, compartir con nuestros pares, familiares y comunidad aquello que transitamos, puede ser muy útil para dar mejores respuestas ante las cosas que pueden suceder

9) Seguridad ciudadana

Prestar atención a ciertos hábitos y conductas pueden ayudarnos a prevenir situaciones desagradables

- Fomentar el uso de pago electrónico, cheques y cualquier otra forma que asegure nuestro dinero en algún banco, utilizar tarjetas para efectuar pagos. Hay que tratar de disminuir el uso de dinero en efectivo, ya que es lo que más se suele buscar a la hora de un robo.
- Adoptar pautas de seguridad en nuestros domicilios, no abrir la puerta si no se sabe quién es, colocar una mirilla para mirar antes de abrir.
- Estar atentos al momento de ingresar a la casa, preparar las llaves antes, mirar alrededor, en caso de observar posibles situaciones delictivas es preferible dar una vuelta y no ingresar en ese momento.
- No brindar información a desconocidos, ser más reservados con nuestra información personal.

- A la hora de retirar dinero del cajero, es recomendable ir en compañía, no llevar anotadas las claves.
- Prestar cuidados especiales en el transporte público
- Tener publica, caminar por la parte interior de la vereda y colocar el bolso del lado de la pared, no oponer resistencia, en caso de robo hay que notificarlo urgentemente.
- Actuar con la mayor calma posible ante un hecho delictivo, si es posible fijarse en pautas de alerta de seguridad en la vía
- detalles que puedan ayudar a identificar al delincuente.
- Compartir nuestros miedos y dudas con conocidos y desconocidos.

10) Conozcamos nuestros Derechos

- Derecho a la autonomía de la Voluntad, tenemos derecho de aceptar o rechazar determinadas terapias o procedimientos médicos.
- Derecho al consentimiento informado, a declarar nuestra voluntad al recibir información sobre nuestro estado de salud, el tratamiento propuesto, beneficios esperados.
- Derecho a las directivas anticipadas, a la interconsulta, al trato digno, al secreto profesional.

Una vez finalizado el intercambio de saberes entre los estudiantes de las diferentes carreras y los adultos mayores, se procede a realizar una puesta en común, donde cada grupo expone lo que le pareció más importante para tener en cuenta y compartir.



Ilustración 1



Ilustración 2

Luego se pasa a la última parte, donde los estudiantes y profesores de Educación Física muestran y realizan diferentes estaciones a realizar:

- 1) Gimnasia: con diferentes elementos (sogas, bandas elásticas, aros, pelotas, etc.) se realizan distintos ejercicios de fuerza, de cooperación, compañerismo, donde los practicantes los pueden realizar tanto estando parados como también sentados.
- 2) Ping-pong: se encontrará una mesa grande, o varias mesas mediadas con una red, donde cada persona tendrá una paleta a su disposición. Reemplazando a las pelotitas de ping-pong se utilizarán globos inflados, para que su trayectoria pueda ser fácilmente calculable, el elemento se mantenga sobre la mesa y se fomente una mayor participación de los practicantes.
- 3) Ritmos latinos: utilizando generalmente una canción salsera, se empiezan a realizar pasos típicos sencillos, para luego ir agregando más movimiento, mayor desplazamiento.



Ilustración 3

Por último, se realiza una gran ronda entre todos los presentes con el fin de bailar los últimos minutos y celebrar la finalización de la jornada.

Es de suma importancia buscar actividades, prácticas que nos gusten, que nos hagan sentir bien, y si estas implican el uso de nuestro cuerpo para movernos, mucho mejor. Nuestro cuerpo empieza a secretar endorfina, aquella famosa hormona de la felicidad que nos hace tan bien para nuestro cuerpo, y por ende, para nuestra mente.



Ilustración 4



Ilustración 5

Bibliografía

- *Carta de Toronto para la Actividad Física: un llamado global para la acción.* (2010). Recuperado de www.icpaph2010.org.
- Actas de las Jornadas Internacionales de Actividad Física y Salud. Foro GanaSalud. (2006). Comunidad de Madrid.
- Fajn, S. (2002) “El cuerpo en la vejez: una mirada psicogerontológica”. En Actualidad psicológica, Año XXVII N° 301.
- Márquez Rosa, S; Rodríguez Ordax, J y De Abajo Olea, S. (2006). “Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física”. Apunts, 83, 12-24.
- Petriz, G., Bravetti, G., Canal, M. (2008). “Tiempo, temporalidad, finitud en el sujeto mayor”. En perspectivas vinculares en Psicoanálisis. Las prácticas y sus problemáticas. Buenos Aires: Publikar,
- Shephard, R.J. (1998). Envejecimiento y Ejercicio. Revista G – SE.
- Universidad Nacional de La Plata. “Guía para el autocuidado de la salud de los adultos mayores”. Material inédito.