

# Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Agosto de 2018 / Año XXIV / No. 286 / Distribución Gratuita

## La salud de los adultos mayores



De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, se prevé que el número de adultos mayores alrededor del mundo se duplique entre el 2000 y 2050, cuando una de cada cinco personas será mayor de sesenta años de edad. Pese a los múltiples mitos negativos que marcan a quienes se encuentran en este rango de edad, lo cierto es que es posible tener una vejez plena y productiva, desempeñando un papel activo en las familias y la sociedad, realizando acciones positivas para el cuidado de la salud durante la mayor parte de la vida.

Atentamente / Comité Editorial

# La tercera edad

Se vive más tiempo en todo el mundo. Por primera vez en la historia, la mayor parte de la población tiene una esperanza de vida igual o superior a los sesenta años. Para 2050, se espera que la población mundial en esa franja de edad llegue a los 2,000 millones, un aumento de 900 millones con respecto a 2015.



Nuestro país está envuelto de igual manera en la turbulencia del envejecimiento, ya que de acuerdo al último censo de Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI), lo habitamos poco más de 112 millones de personas, de las cuales el 9.6% del total son personas mayores. De este modo, para el año 2020, estaremos cruzando la barrera del 10%, lo que nos dará el adjetivo de “país envejecido”.

En México, la esperanza de vida ha aumentado considerablemente. En 1930, las personas vivían en promedio 34 años. Cuarenta años después, en 1970, este indicador se ubicó en 61, en el 2000 fue de 74 y en 2016 es de 75.2 años. La ampliación de la esperanza de vida ofrece nuevas oportunidades, no solo para las personas mayores y sus familias, sino también para las sociedades en su conjunto. En esos años de vida adicionales se pueden emprender nuevas actividades, como continuar los estudios, iniciar una nueva profesión o retomar

antiguas aficiones. Además, las personas mayores contribuyen de muchos modos a sus familias y comunidades. Sin embargo, el alcance de esas oportunidades y contribuciones depende en gran medida de un factor: La salud. Sin embargo, cabe señalar que México todavía ocupa uno de los últimos lugares entre los países de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico, según un estudio realizado por este grupo. Así, nuestro país es el antepenúltimo en esperanza de vida, solo por delante de Letonia (74.6) y Lituania (74.5).

## El envejecimiento

Desde un punto de vista biológico, el envejecimiento es la consecuencia de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, un aumento del riesgo de enfermedad y finalmente a la muerte. Ahora bien, esos cambios no son lineales ni uniformes y su vinculación con la edad de una persona en años es más bien relativa. Si bien algunos septuagenarios disfrutan de una excelente salud y se desenvuelven perfectamente, otros son frágiles y necesitan ayuda considerable.

Según la Organización Mundial de la Salud, entre las afecciones comunes de la vejez cabe citar la pérdida de audición, cataratas y errores de refracción, dolores de espalda, cuello y osteoartritis, neumopatías obstructivas crónicas, diabetes, depresión y demencia. Es más, a medida que se envejece aumenta la probabilidad de experimentar varias afecciones al mismo tiempo.

## Factores que influyen en el envejecimiento saludable

Aunque algunas de las variaciones en la salud de las personas mayores son genéticas, los entornos físicos y sociales revisten gran importancia, en particular las viviendas, el vecindario y las comunidades, así como sus características personales, como el sexo, la etnia o el nivel socioeconómico. Estos factores empiezan a influir en el proceso de envejecimiento en una etapa temprana. Los entornos en los que se vive durante la niñez –o incluso en la fase embrionaria– junto con las características personales, tienen efectos a largo plazo en la forma de envejecer. El mantenimiento de hábitos saludables a lo largo de la vida, en particular llevar una dieta equilibrada,

realizar una actividad física periódica y abstenerse de fumar, contribuye a reducir el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles y a mejorar las facultades físicas y mentales. En la vejez mantener esos hábitos es también importante. El mantenimiento de la masa muscular mediante entrenamiento y una buena nutrición pueden ayudar a preservar la función cognitiva, retrasar la dependencia y revertir la fragilidad.

Los entornos propicios permiten llevar a cabo las actividades que son importantes para las personas, a pesar de la pérdida de facultades. Edificios y transporte públicos seguros y accesibles, así como lugares por los que sea fácil caminar, son ejemplos de entornos propicios.



**El envejecimiento es un proceso natural en la vida, el resultado de ir cumpliendo años y del paso del tiempo. Por lo tanto, la vejez es una etapa más de la vida, como la niñez o la adultez. Una vez aceptada podremos disfrutar de todas las oportunidades que nos presenta, de hacer eso que siempre hemos querido y de seguir participando activamente en la vida familiar y social, en otras palabras, a tener un envejecimiento exitoso.**

## Comité Editorial

Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rafael Humberto Rivera Cedano, Rosa Aurora Gutiérrez Barrera. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Zafiro Publicaciones, Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 3619-3641. Familia Yakult es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V., Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. Tiro: 115,000 ejemplares. **Teléfonos Sucursales:** Ameca: 01375-758-1213, Chapala: 01376-765-5152, Cd. Guzmán: 01341-413-8376, Colima: 01312-313-7597, Lagos de Moreno: 0147-474-11011, Manzanillo: 0131-4333-6936, Tepatlán: 0137-878-16160, Ocotlán: 01392-9254130, Puerto Vallarta: 013-22-29-91-594, Autlán: 013-17-38-13-403, E-mail: revista\_familia@yakult.com.mx

# Alimentación

Para la Organización Panamericana de la Salud, la relación directa entre alimentación y salud continúa totalmente vigente en esta etapa de la vida. Una nutrición bien orientada durante los años de la vejez puede promover y mantener el bienestar, retrasar algunos cambios del envejecimiento, prevenir las enfermedades y ayudar en la recuperación de las mismas.



Básicamente, los mismos principios de nutrición que se aplican para los adultos sirven para el grupo de los adultos mayores. Sus necesidades nutritivas son igualmente precisas para el mantenimiento del organismo, considerando en esta etapa las necesidades calóricas y de los micronutrientes.

Sin embargo, hay que tomar en cuenta las enfermedades que están asociadas a esta etapa, como hipertensión, diabetes, arteriosclerosis, osteoporosis, obesidad, gota y cáncer, así como los principales problemas dietéticos, como anemia, desnutrición, obesidad, estreñimiento y deficiencia de vitaminas C y D.

Entre los factores que intervienen en la nutrición del adulto mayor se encuentran los cambios propios del envejecimiento, los hábitos alimentarios que están muy arraigados, la actividad física, los estilos de vida, el nivel de instrucción, las redes sociales y familiares, la actividad mental y psicológica, el estado de salud o enfermedad y restricciones.

El adulto mayor puede tener deficiencia de sustancias nutritivas como calcio, ácido fólico, hierro y tiamina, entre otras, ya sea por una mala alimentación, enfermedades, complicaciones y cambios propios del envejecimiento, por lo que se debe asegurar el consumo de todos los grupos de alimentos en las tres comidas principales del día, siguiendo las indicaciones de “El plato del bien comer”, el cual es una representación gráfica de los grupos de alimentos que deben formar parte de una alimentación correcta.

## Consta de tres grupos de alimentos:

- Verduras y frutas. Principal fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra.
- Cereales. Principal fuente de hidratos de carbono.
- Leguminosas y alimentos de origen animal. Principal fuente de proteínas.

## Recomendaciones

Para que la alimentación sea saludable, debe ser suficiente para cubrir las necesidades de energía, además de variada, completa y equilibrada, de forma que contenga todos los nutrientes y en cantidades adecuadas. Para ello, el Instituto Mexicano del Seguro Social realiza las siguientes recomendaciones:

- Realice tres comidas completas al día y en horarios regulares, incluyendo un pequeño refrigerio saludable a media mañana y a media tarde.
- Consuma al menos un alimento de cada grupo, en cada una de las tres comidas principales al día.
- Procure seleccionar alimentos naturales, no industrializados.
- Coma verduras y frutas frescas de temporada, en cada una de las comidas principales o como refrigerio, dando variedad y color.
- Escoja cereales de grano entero y sus derivados integrales, de preferencia sin azúcar, ni grasa adicionadas. Combínelos con leguminosas, lo cual mejorará la calidad de sus proteínas.
- Consuma cantidades moderadas de alimentos de origen animal, de preferencia pescado, aves (pavo y pollo sin piel), así como carne magra, asadas, horneadas, cocidas o en salsa.
- Favorezca el consumo de quesos bajos en grasa, tipo panela, requesón o cottage.

- Ingiera leche descremada o deslactosada en caso de tener intolerancia a la lactosa.
- Evite pizza, *hot dogs*, frituras, tortas gigantes, hamburguesas, donas, churros, pan dulce, pasteles, mantequilla, margarina, crema, mayonesa, tocino, azúcares, postres, golosinas, refrescos, jugos industrializados, entre otros. Esto debido a su elevado contenido en grasas, azúcares y calorías.
- Limite el consumo de grasas y azúcares.
- Evite el consumo excesivo de sal, utilice hierbas y especias para darle sabor a sus alimentos.
- Beba de 6 a 8 vasos de agua simple potable diariamente.
- Prepare sus alimentos y bebidas con higiene, lave sus manos antes de cada comida y evite comer en lugares con poca higiene o expuestos al aire libre.
- Si tiene problemas para masticar, prefiera alimentos suaves o si es necesario en forma de papillas, purés, licuados, carnes molidas, deshebradas o picadas.



**El estado de nutrición de un adulto mayor es un vivo reflejo de su historia alimenticia. Es por ello que una correcta, adecuada y equilibrada nutrición es parte importante para el mantenimiento de la salud durante la vida y no será una excepción durante esta etapa.**

# Salud mental

Según como se encuentre la autoestima, ésta es responsable de muchos fracasos y éxitos. Además está vinculada a un concepto positivo de sí mismo, potenciando la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades personales.

En la última etapa de la vida, la autoestima cobra una relevancia especial, pues los factores que contribuyen a los problemas de autoestima pueden ser asociados con cambios físicos, enfermedades, bienestar psicológico y actitudes sociales compatibles con el fenómeno del “viejismo”.



Sin embargo, frecuentemente, nos encontramos con personas adultas mayores que están plenamente en forma, totalmente vigentes, atentas, llenas de iniciativas y planes de trabajo y aunque ven disminuidas sus potencialidades físicas, su mente sigue lúcida disfrutando de la vida y manteniendo una autoestima saludable.

Muchos de los factores que influyen en la disminución de la autoestima observada en los adultos mayores, pueden estar asociados a los cambios físicos, enfermedades crónicas o agudas, bienestar psicológico y actitudes sociales como la exclusión familiar o las carencias afectivas.

En relación a los cambios físicos, como consecuencia del tiempo, se presentan

alteraciones en la imagen corporal, aspectos que pueden afectar la autoestima de los mayores. Adicionalmente a esta situación, en gran parte de los países en desarrollo impera el mito de que “la enfermedad y la discapacidad son resultados inevitables del envejecimiento”.

Desafortunadamente, un número considerable de sociedades exhiben un modelo de “viejismo” que favorece poco a la autoestima de los mayores. El modelo cultural, es un modelo simplista que imagina el desarrollo de la vida en términos de comienzo, plenitud y decadencia.

Esta ideología de “viejismo” debe superarse porque en la mayoría de los adultos mayores saludables se mantiene a salvo su desarrollo psíquico. La razón y la afectividad no decaen al ritmo de la decadencia biológica y al contrario, crecen y se fortalecen hasta el último día de sus vidas.

## Recomendaciones

La Organización Panamericana de la Salud realiza las siguientes recomendaciones para que los adultos mayores mantengan o incluso aumenten su autoestima.

- Conózcase, siéntase valioso y aceptado, reconociendo su valía personal a pesar de los cambios y el deterioro físico.
- Identifique y acepte sus destrezas y conocimientos, esto le ayudará a desarrollar y mejorar el autoconcepto. Todo el mundo tiene talentos, úselos para desarrollarse al máximo.
- Lea libros de superación personal, estos le ayudarán a pensar nuevas alternativas de cómo hacer las cosas y autovisualizarse positivamente.
- Mantenga su mente ocupada con pensamientos positivos sobre usted mismo y los demás.
- Sea usted mismo y no imite a nadie.
- Tenga confianza en usted mismo y en sus decisiones. Usted es la persona más importante que existe sobre la Tierra.
- Autoevalúese siempre, le permite crecer y aprender.
- Respétese buscando y valorando todo aquello que le haga sentirse orgulloso de sí mismo.
- Mantenga su independencia y autonomía al nivel más alto posible. Pida ayuda solo cuando lo necesite.
- Confíe en su capacidad para controlar su vida y tome siempre sus decisiones.

- Profundice en su conciencia el amor por usted mismo.
- Dese cuenta de que la única persona que puede darnos todo lo que necesitamos somos nosotros mismos. Por lo tanto, hágase feliz a sí mismo y no dé ese poder a ninguna otra persona.
- Mantenga un aspecto agradable y cuidadoso, realice su aseo diario e hidrate su piel, utilice sus propias ropas (que deben sentarle bien y estar limpias), cepílese los dientes o limpie su dentadura postiza todos los días, mantenga las uñas de los pies y manos limpias, bien cortadas y utilice cosméticos y perfumes si es de su agrado, así se sentirá más atractivo y digno.
- Practique el autoelogio, dialogue con usted mismo en forma positiva.



**Una de las primeras necesidades de todo ser humano para su desarrollo psicosocial y para la construcción de una vida plena y satisfactoria es la autoestima, pues necesita sentirse útil, saberse capaz, considerarse digno, aceptado, querido, acogido, y perteneciente a algo y a alguien con quien se identifique.**

# El autocuidado

Uno de los objetivos principales de la Organización Mundial de la Salud es motivar a las personas para que tengan como meta estar saludables, sabiendo cómo mantenerse sanas y realizando cuanto esté a su alcance, ya sea en forma individual o colectiva, para mantener su salud física y mental, así como buscar ayuda cuando sea necesario.

En este planteamiento, el autocuidado se convierte en la principal estrategia para lograr dichos objetivos.



A continuación, le presentamos algunas de las medidas que este organismo internacional sugiere para que las personas de la tercera edad puedan mejorar su calidad de vida, así como para la prevención de enfermedades o accidentes.

## Actividad física

- Antes de iniciar cualquier actividad física, las personas mayores deben consultar con el responsable de su atención a la salud, ya sea médico, enfermera, terapeuta físico o personal capacitado, para saber si no existe algún riesgo o limitante.
- Los ancianos con antecedentes familiares o personales de enfermedades cardiovasculares deben someterse a un examen médico antes de cualquier programa de ejercicios y continuar con evaluaciones periódicas si es necesario.

- Estar alerta a los síntomas de esfuerzo excesivo como mareos, falta de aire, respiración trabajosa, náuseas, dolor en el tórax, sensación de mucho calor, dolor abdominal bajo, sudor excesivo, labios y dedos azules, así como falta de coordinación. Si tiene cualquiera de estos síntomas, reduzca el ritmo; si estos persisten acuda al médico de inmediato.

## Sentidos

- Ilumine muy bien su hogar durante las noches y deje una luz tenue en la recámara y el baño, así como en el pasillo que se encuentre entre estos dos.
- Utilice colores y contrastes en el hogar para compensar la pérdida de visión. Por ejemplo, poniendo tiras de colores que contrasten en el borde de los escalones o en zonas de cambio de altura o de consistencia en el suelo, esto le ayudará a evitar caídas.
- Cuando salga de día procure llevar sombrero de ala ancha o gorra con visera y lentes que absorban la luz ultravioleta.
- No utilice hisopos de algodón para limpiar el conducto de los oídos. Esto facilita la formación de tapones de cerumen y agravar el problema de la baja audición. Menos aún se deben introducir instrumentos punzantes, como llaves o pasadores para el cabello, ya que pueden provocar infecciones y hasta la perforación del tímpano.

## Piel

- No permanezca sentado en la misma posición por más de una hora. Durante el día acuéstese con las piernas un poco elevadas. Si usa medias elásticas, que sean especiales o recomendadas por el médico. Nunca use ligas para sostenerlas, ni fajas ajustadas.
- No se rasque los lunares, ni trate de cortarlos, ni quemarlos con medicamentos.
- Examine su piel mensualmente. Si se descubren a tiempo la mayor parte de las lesiones cutáneas son curables y no representan una amenaza para la vida.
- Preste atención a los signos de advertencia como aparición de lunares, verrugas o manchas oscuras; si un lunar empieza a crecer, se vuelve doloroso o cambia de color; una herida que no cicatriza; descamaciones, exudaciones o formación de costras; lesiones, grietas, picazón, enrojecimiento y sangrado en piel o hematomas.

## Estreñimiento

- Se recomienda ingerir dos litros de líquidos al día (agua o jugos), para procurar una consistencia adecuada de las heces. Esta cantidad debe

aumentarse en verano. Sin embargo, la ingesta estará condicionada al estado de salud del adulto mayor.

- Camine y realice ejercicios, con especial énfasis en las actividades de fortalecimiento abdominal. Puede caminar durante 15 a 20 minutos después del desayuno. El ejercicio estimula el peristaltismo.
- Evite el uso de laxantes o enemas. Solo úselos bajo prescripción médica. Su abuso daña la mucosa del intestino e inhibe su funcionamiento normal. Asimismo, absténgase del uso de aceite mineral, ya que puede interferir con la absorción de las vitaminas.

## Sueño

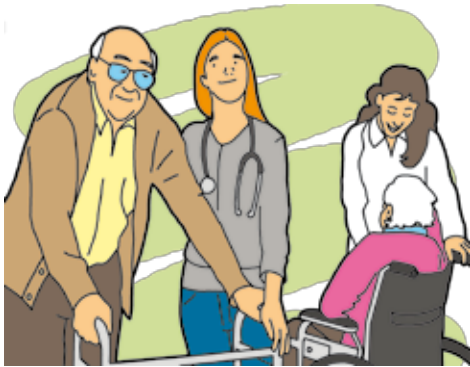
- Levántese y acuéstese todos los días a la misma hora, aún los feriados y fines de semana, de acuerdo a una rutina preestablecida, sin alterarla salvo circunstancias muy necesarias.
- Elimine las siestas diurnas excesivas, a menos que estén indicadas. Si duerme durante el día asegúrese que no sea por más de treinta minutos.



**El autocuidado es el medio que fomenta al máximo el que las personas asuman la responsabilidad de su propio cuidado para alcanzar y mantener un estado adecuado de salud y bienestar.**

# El papel del cuidador

De acuerdo la Organización Mundial de la Salud, se considera "adulto mayor" a cualquier persona mayor de sesenta años. Algunos de ellos se consideran "adultos mayores disfuncionales", debido a que por los problemas naturales que conlleva el envejecimiento necesitan ayuda para llevar a cabo sus actividades cotidianas. Por otra parte, son más vulnerables a diversas enfermedades y por lo tanto requieren una constante observación y atención médica.



Primeramente, debemos tener en mente que el envejecimiento es un proceso absolutamente natural e irremediable por el que atraviesa toda persona con el paso del tiempo. Aunque lo anterior parece evidente, con frecuencia los cuidadores de adultos mayores sienten una especie de frustración, acompañada de tristeza, sobre todo en el caso de que sea un familiar cercano.

Por otra parte, la concepción que se tiene en nuestra sociedad de las personas de edad avanzada no es muy positiva, ya que se asocia al adulto mayor con ideas como una etapa productiva concluida, incapacidad y soledad, siendo común que nos olvidemos de que todavía son personas con capacidades, intereses e inquietudes muy particulares.

Los cuidadores deben saber que toda atención del adulto mayor debe hacerse desde una visión integral. Según ésta, la persona de la tercera edad será atendida con base a su situación médica general, su capacidad funcional y el entorno en el que se desenvuelve.

Es importante saber en qué condiciones se encuentra el adulto mayor, cuál es su estado de salud y qué tan dependiente es. Después de obtener la información de la situación funcional de base, habrá que seguir de cerca cualquier deterioro de la misma para programar a tiempo la necesidad de apoyo.

Asimismo, hay que alentar al adulto mayor para que mantenga el máximo tiempo posible su participación en las actividades de autocuidado y tareas domésticas, pese a que las realice con esfuerzo y de forma inadecuada, así al menos se conseguirá frenar en parte la pérdida funcional.

## Actividades del cuidador

A partir de cierta edad, se van perdiendo las aptitudes psicomotrices, cognitivas y sociales. Estas pérdidas producen una disminución considerable de la funcionalidad de los mayores y a su vez producen sentimientos de inutilidad que deberán ser resueltos a través de la acción del cuidador.

El cuidador es quien participa directamente en la atención del adulto mayor y puede ayudar en la detección de síntomas de alarma de su estado físico y mental. Por lo que en un inicio deberá estar atendiendo al estado de fragilidad, la capacidad aeróbica (buen funcionamiento en corazón, vasos sanguíneos y pulmones), de la función cognitiva (inteligencia y memoria) y del estado nutricional del adulto mayor, así como la vulnerabilidad a la que pueda estar expuesto.

También debe poner atención a la fragilidad afectiva y social, es decir, aquellos que viven en una situación muy condicionada por la jubilación, como aislamiento social, precariedad económica, viviendas no aptas, familia con conflictos generacionales, etc.

Según el Instituto para la Atención de los Adultos Mayores de la Ciudad de México, de manera general el cuidador lleva a cabo las siguientes tareas, con la finalidad de atender los cuidados que necesite el adulto mayor y además favorecer el establecimiento de vínculos de buena calidad entre él y otras personas.

- Ayudar al adulto mayor a desplazarse dentro de la casa (caminar o ir al baño).
- Apoyar en la realización de algunas acciones elementales, como llevarle un vaso con agua, acercarle el radio, pasarle una revista, etc.
- Es la primera persona que ayudará a monitorear el estado general de salud del adulto mayor (temperatura, estado de ánimo, etc.).
- Dar pronto aviso a las personas correspondientes en caso de que el adulto mayor sufra un agravamiento de su estado de salud, con la finalidad de que pueda recibir atención médica.

- Estar al tanto de la toma de medicamentos por parte del adulto mayor.
- Leer al adulto mayor revistas, periódicos, libros y demás materiales que permitan mantenerlo atento y realizando alguna actividad.
- Comentar o charlar acerca de las noticias, los acontecimientos de la comunidad o algún programa de televisión, etc.
- Procurar mantener buenas relaciones con los familiares del adulto mayor y mantenerlos informados sobre su situación, así como promover su participación en el cuidado (en caso de que no lo hagan).
- Informar al médico sobre el estado del paciente y lo que ha requerido.
- Estar al tanto del suministro de medicamentos y acudir a comprarlos.
- Comprar los alimentos que requiera el adulto mayor.



**Es crucial que el cuidador también lleve una vida saludable con alimentación correcta y actividad física y que tenga también sus propios proyectos de vida y luche por conseguirlos.**

# Hábitos alimentarios y envejecimiento

El creciente envejecimiento de la población en México nos muestra que gran parte de los adultos mayores se encuentran en una situación desfavorable, con serios problemas de salud, trastornos nutricios y deficiencia de nutrimentos. Dichos factores son importantes debido a que contribuyen a una mayor predisposición a infecciones y enfermedades crónicas asociadas con el envejecimiento, lo que disminuye la calidad de vida de este colectivo humano.

Algunos cambios del envejecimiento que inciden en la alimentación y el estado nutricional del adulto mayor son:

- **Factores físicos**, como problemas de masticación, salivación, etc.
- **Factores fisiológicos**, como disminución del metabolismo basal, trastornos del metabolismo, cambios en la composición corporal, menor actividad física, soledad, depresión, etc.
- **Factores psicosociales**, como pobreza, limitación de recursos, inadecuados hábitos alimentarios.

Cada día hay y habrá más personas envejecidas, sin olvidar que esas personas algún día seremos nosotros mismos. Para describir este ostensible incremento del número de personas que sobrepasan el umbral de la vejez, nos faltan

expresiones que denoten el impacto de este hecho en todos los ámbitos. De tal manera, podemos observar cómo es sorprendente que el estado de salud física y mental de las personas mayores depende en gran parte de la forma en que fueron alimentados en etapas tempranas de la vida y la edad adulta. En la calidad de vida y longevidad influyen los hábitos de alimentación y otros factores de tipo psico-social que determinan la seguridad alimentaria y nutricional de este grupo de población, como la soledad, la falta de recursos económicos, la baja disponibilidad de alimentos, la anorexia y las enfermedades crónicas, entre otras, las cuales determinan el consumo de alimentos y el estado nutricional.

Es así que puedo aseverar que la preocupación por una alimentación sana ha sido una constante en toda la historia de la humanidad. Desde siempre la gente ha sabido que una buena alimentación es importante para su vida, ya que incide de forma directa en el mantenimiento y recuperación de la salud. Son muchos los aspectos que inciden en la compra y elección de alimentos que hacen las personas. De tal manera que este fenómeno social para muchos se trata de un verdadero "terremoto demográfico" y en todo caso, de un nuevo orden demográfico internacional, en el que se prevé que el porcentaje de mayores de 60 años se duplicará sobradamente hasta representar más de la quinta parte de la población mundial en el año 2050. Es por esto que es importante tener conocimiento que los adultos mayores necesitan los mismos nutrientes (proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales), que los jóvenes, pero en cantidades diferentes. Algunos pueden ser más necesarios que otros. Además, para los adultos mayores la fibra es esencial para mejorar la digestión y evitar el estreñimiento.

## Recomendaciones

- Incluir alimentos diferentes y tratar de realizarlos en ambientes tranquilos y si es posible aprovecharlos para la charla amena con amigos, compañeros o familiares.
- No saltarse ninguna comida.

- Consumir alimentos con proteínas de alto valor biológico como huevos, leche y carne.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras.
- Moderar el agregado de sal a los alimentos.
- Consumir agua a diario.
- Realizar actividad física.

Los patrones de conducta alimentaria seguidos por un individuo o una colectividad están basados fundamentalmente en el estilo de vida. La configuración de un estilo depende de cómo se es, la forma de pensar, sentir y actuar, las condiciones de vida y factores socioculturales de la sociedad en la que se vive, el entorno cotidiano donde se actúa y trabaja, el territorio en el que se vive, etc.

**Es así que puedo llegar a concluir diciendo que los alimentos tienen que ayudar a envejecer con calidad de vida, es decir, vivir más años de vida y dar más vida a los años.**



**L.N. y M.A. Juan Carlos López Barajas.**  
**Director de la Escuela de**  
**Enfermería y Nutrición Jalisco**  
**Mtro. del Centro Universitario de Ciencias**  
**de la Salud (CUCS).**



## RECETAS

## Mousse de chocolate (6 porciones)

### Ingredientes

100 ml	Leche semidescremada.
100 ml	Crema líquida.
200 g	Chocolate negro.
30 g	Azúcar.
5	Claras de huevo.
1	Yema de huevo.

### Procedimiento

- Corte el chocolate y póngalo en un recipiente.
- Hierva la leche y la crema. Vierta el líquido hirviendo sobre el chocolate y mezcle con un batidor de globo del centro hacia fuera para crear una emulsión y hacer un *ganache*.
- Agregue la yema de huevo y revuelva con el batidor.
- Aparte, bata las claras de huevo a punto de nieve con una pizca de sal y mezcle con el azúcar.
- Bata enérgicamente un tercio de las claras con la mezcla de chocolate para incorporarlo de forma envolvente y luego añada el resto poco a poco para evitar que las claras se bajen.



**Receta del libro "Nuestro Segundo Cerebro" de Francisca Joly Gómez**

# Complicaciones renales

Hoy en día, en nuestro país, el número de adultos mayores va en incremento, debido al aumento en nuestra expectativa de vida y a la disminución en el número de nacimientos.

El envejecimiento es un proceso natural, donde nuestros órganos poco a poco van perdiendo su vitalidad y se vuelven más propensos a enfermarse, es por eso que, a medida que nuestras esperanzas de vida aumentan, los retos para mantener un buen estado de salud y bienestar también incrementan.



La enfermedad renal crónica es más común en personas mayores de edad, lo que la convierte en un importante problema de salud. Junto con la diabetes, presión elevada y algunas enfermedades del corazón es considerada un objetivo prioritario de salud a resolver en la última etapa de la vida. La mejor estrategia es la prevención y con la enfermedad renal crónica no es la excepción.

En seguida se mencionan los mejores consejos de prevención para mantener una vida saludable en el adulto mayor.

- Cultura de detección temprana: Anualmente en el “Día Mundial del Riñón” existen campañas que promueven la revisión oportuna de la función de nuestros riñones, habitualmente la enfermedad renal crónica es silenciosa y sin síntomas por esto es importante asistir por lo menos una vez al año a revisiones médicas para su detección oportuna.
- El consumo sin control de medicamentos de libre venta como ácido acetil salicílico, diclofenaco, ketorolaco, naproxeno o ibuprofeno pueden provocar enfermedades gástricas y renales. Este tipo de medicamentos son las herramientas más recomendadas para tratar el dolor, pero deben ser consumidas correctamente y bajo recomendación médica.
- Las personas mayores presentan una la sensación de sed disminuida lo que las pone en riesgo importante de deshidratación. Cuando es constante se asocia a falla en la función de los riñones y a mayor riesgo de muerte, por eso es necesario estar atentos a cualquier signo inicial de deshidratación, como sequedad en los labios.
- Una de las mejores estrategias de prevenir la aparición de problemas en los riñones es llevar una alimentación saludable, rica en alimentos frescos y caseros que sea alta en alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras, leguminosas y semillas, así como moderada en carnes rojas, grasas animales y alimentos procesados.
- La sal es un condimento de consumo común, ya que realza el sabor de los alimentos, sin embargo su abuso puede llevar a consecuencias graves. Los órganos que más daño sufren son los riñones, por eso es necesario reducir su consumo sustituyendo la sal por opciones más saludables de condimentos como ajo, cebolla, jugo de limón, orégano, comino, perejil, albahaca y pimienta. Otro consejo es retirar el salero de la mesa a la hora de la comida y por último evitar consumir alimentos procesados o industrializados.
- El consumo excesivo de grasas, principalmente saturadas y trans puede llevar a la presencia de problemas cardiovasculares y renales, un perfil de grasas en sangre alterado aumenta el riesgo de falla en los riñones. En cambio, una alimentación con bajo consumo de frituras, mantequilla, crema, manteca, embutidos, cortes de carne muy grasos y vísceras ayudará a prevenir la aparición de estas complicaciones.
- El abuso de alimentos ricos en azúcar, es también un problema importante a atacar, el consumo excesivo de dulces, bebidas endulzadas, galletas y postres puede ocasionar descontrol en personas que viven con diabetes o incrementar el peso a niveles poco saludables, si tomamos en cuenta que más de la mitad de las personas que presentan daño renal viven con diabetes, resulta muy importante evitar este tipo de alimentos.

- Por último, recientemente se ha comprobado que de manera independiente el consumo de refresco está relacionado con problemas renales, por eso la mejor recomendación es evitarlos al máximo y preferir el consumo de agua natural, agua de frutas frescas sin azúcar, té e infusiones naturales.



**Las estrategias para prevenir complicaciones renales en el adulto mayor comienzan con la concientización de su importancia y el autocuidado que cada familia logre implementar para hacer de la última etapa de nuestras vidas, la más placentera y saludable posible.**



**NIN Institute.**  
**MCM Ari Cisneros Hernández.**  
**Coordinadora del Departamento de Salud,**  
**Innovación y Desarrollo Tecnológico.**  
**Nutrióloga Clínica especializada**  
**en Nutrición Renal.**  
**Educadora en Diabetes.**

# Síndrome de fragilidad

El síndrome de fragilidad es un tema que nos preocupa y ocupa debido a que en nuestro país, así como en todo el mundo, se está viviendo una transición demográfica, es decir; estamos observando un envejecimiento poblacional en el que existe un aumento gradual de adultos y ancianos, y una disminución de la proporción de niños y adolescentes.

Esto a su vez conlleva a un aumento de la edad media de la población: La esperanza de vida en 1930 fue de 36.1 años para los hombres y 37.5 para las mujeres; actualmente es de 73.1 en hombres y 77.8 en las mujeres, y se proyecta que para el 2050 sea de 79.9 en los hombres y 83.9 en las mujeres.

Entre 2015 y 2050, la proporción de la población mundial con más de 60 años de edad pasará de 900 millones hasta 2,000 millones, lo que representa un aumento del 12 al 22%.

Con todos estos datos estamos frente a un gran reto pero también grandes oportunidades.

Este grupo de edad es el que se ve más afectado por las enfermedades crónicas degenerativas como diabetes, hipertensión arterial y obesidad, así como sus complicaciones y consecuencias.



En la actualidad, se habla sobre el concepto de un envejecimiento exitoso, entendido como un estado de envejecimiento con un proceso óptimo en las adaptaciones para mantener la funcionalidad e independencia, así como la conservación de la capacidad cognitiva. No se trata de vivir más años, sino de vivirlos con menos dependencia y con mayor calidad de vida.

A continuación encontraremos la definición y datos importantes relacionados a este síndrome de fragilidad.

La fragilidad es un síndrome geriátrico con las siguientes características: Disminución involuntaria de peso, cansancio, debilidad, marcha lenta, disminución de la actividad física y trastornos del equilibrio y de la marcha. La sarcopenia (pérdida de la masa muscular) también es característica de la fragilidad.

En una definición más práctica el autor Woodhouse dijo “un adulto mayor de 65 años que depende de los demás para realizar sus actividades de la vida diaria y que frecuentemente se encuentra en algún hospital bajo cuidados profesionales”.

Otro autor, Gillick, con una visión más social enfatizó que un adulto frágil “es aquel que no puede sobrevivir sin la ayuda sustancial de otros”.

## Estrategias encaminadas a mejorar la fragilidad y prevenirla

### Alimentación

Conforme avanza la edad se reduce la ingesta de alimentos debido principalmente a la disminución de la actividad física. Sin embargo, en muchas personas mayores de 65 años, la ingesta de alimentos puede reducirse más allá de sus necesidades, logrando así un déficit de macronutrientes, principalmente de proteínas, mismas que son indispensables para el fortalecimiento y mantenimiento de la masa muscular. Recuerden que los músculos son muy importantes para mantener la fuerza y el equilibrio y de ese modo prevenir riesgo de caídas.

También se corre el riesgo de causar una deficiencia en la ingesta de vitaminas y minerales, principalmente de vitaminas D, E y complejo B, por lo que se deberá considerar consumir alimentos lácteos que contienen vitamina D, así como realizar algunas actividades bajo los rayos del sol al menos durante 10 a 15 minutos, esto le ayudará a sintetizar vitamina D.

El consumo de aguacate, aceite de oliva y germen de trigo evitará la deficiencia de vitamina E. Para el complejo B, principalmente B12 y B6, se debe procurar el consumo de carnes magras y pescados como la

sardina, caballa o arenque, además de leguminosas como alubias, frijoles y lentejas. Los suplementos se consumirán solo cuando su médico así lo prescriba y en la dosis indicada.

### Ejercicio

Se deberá considerar iniciar con un programa de ejercicio bien establecido y guiado por un experto, el cual debe considerar un entrenamiento de resistencia y fuerza muscular, ya que éste ha demostrado que la realización de una rutina 2 o 3 veces a la semana ha dado como resultado un incremento pequeño pero significativo de la capacidad física, velocidad de la marcha, capacidad de ponerse de pie de una silla sin ayuda y un aumento en la fuerza muscular en pacientes frágiles.

La participación en grupos de ejercicio físico supervisado mejora significativamente los marcadores de fragilidad. Dichos programas se deberán llevar a cabo durante 30 a 45 minutos, tres veces a la semana y durante al menos cuatro meses.

**En conclusión, una alimentación adecuada y suficiente, así como la práctica de ejercicio, nos ayudará a evitar el síndrome de fragilidad y por ende la sarcopenia.**



**Dra. Laura González López.**  
Profesor Investigador.  
Universidad del Valle de Atemajac.

## Cápsula informativa Yakult



### Estreñimiento

El estreñimiento o constipación es una afectación intestinal que es frecuente en nuestra sociedad, más aún en personas de la tercera edad. Se le conoce como un endurecimiento de las heces fecales con la dificultad para su expulsión. Por lo regular se utilizan métodos como la ingesta de fibra dietética, laxantes y medicamentos, pero generalmente los pacientes no muestran una satisfacción total.

El consumo de probióticos ha demostrado mejoras en esta condición cuando se toman formalmente por períodos que van desde las dos a las cuatro semanas.

La ingesta de probióticos, como el *Lactobacillus casei* Shirota de **Yakult**, puede aumentar la frecuencia de la defecación, mejorar el olor y la sensación de vaciamiento completo, más aun, en aquellos individuos que son propensos a padecer el estreñimiento.

## Recomendaciones para este temporal de lluvias y ciclones

- En caso de huracán cierra puertas y ventanas. Puedes protegerlas con láminas de madera o triplay, no te acerques a ventanales o puertas de cristal ya que pueden romperse y convertirse en proyectiles que pueden lesionarte.
- No intentes cruzar arroyos, ríos o canales, ya sea en vehículo, a caballo o caminando, ya que la fuerza provocada por la corriente y el nivel del agua pueden arrastrarte.
- Si consideras que tu vivienda es insegura evacua y dirígete a los refugios temporales previamente establecidos, lleva contigo documentos importantes y guárdalos en un portafolio que los proteja de la humedad.
- Permanece atento a los avisos de las autoridades gubernamentales y no hagas caso a rumores, confirma cualquier duda con la autoridad municipal.
- En la ciudad y zonas urbanas durante una tormenta procura resguardarte en un lugar seguro, evita detenerte debajo de anuncios espectaculares, árboles, postes o líneas eléctricas, conduce a baja velocidad y con precaución, el agua puede ocasionar fallas en el sistema eléctrico o en los frenos de tu vehículo y provocar accidentes.



Protección  
Civil Jalisco

## Brincodigestivo Yakult



El Brincodigestivo Yakult es un inflable a través del cual se realiza un recorrido por las diferentes partes del sistema digestivo, con el objetivo de difundir los beneficios del *Lactobacillus casei* Shirota, además de enseñar a los alumnos de preescolar y primaria (1º a 3º) la importancia del aparato digestivo y una buena alimentación en la salud.

Mayores informes: Tel. 01 (33) 3134 5300 / Ext. 6103  
E-mail: comunicacion@yakult.com.mx

## Por una sociedad más sana



- 1 Las sustancias tóxicas son producidas por las bacterias putrefactivas dentro del intestino, ¿qué nutriente es el principal promotor?

Las proteínas de los alimentos.

- 2 ¿Qué efectos perjudiciales pueden generar a la salud las sustancias tóxicas intestinales?

Diarrea, estreñimiento, colitis, lesión del intestino, desequilibrio de la microbiota, sustancias promotoras del cáncer, etc.

- 3 Existe un mal hábito que contribuye a la generación de sustancias tóxicas, ¿cuál es?

El estreñimiento.

Vida Sana  
105.9 FM  
Yakult

Tema

El derecho a la salud  
de los adultos mayores

Fecha

24 de agosto

Escúchenos a través de la estación "Éxtasis Digital 105.9 FM", de 9:00 a 10:30 a.m. en el espacio de "Simplemente Adriana".



# Crucigrama

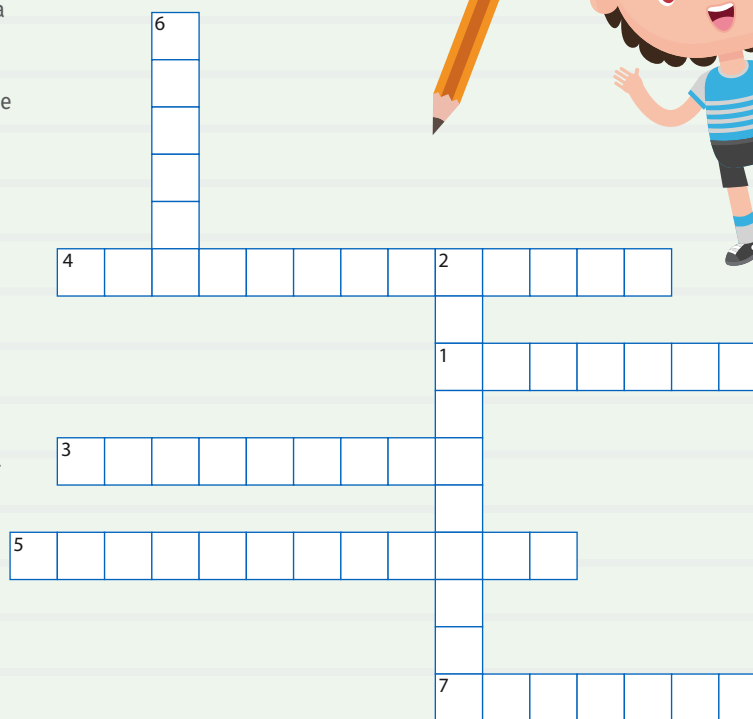
**Yakuamigo, ¿sabías que los *Lactobacillus casei* Shirota de Yakult contribuyen a la reducción de sustancias tóxicas en el intestino?**

Estas sustancias son producidas dentro de tu cuerpo por diferentes bacterias a partir de los alimentos que comes a diario. Aunque la mayor parte son neutralizadas y eliminadas, a veces pueden causar efectos perjudiciales en tu organismo, como estreñimiento, diarrea, flatulencias, fatiga, dolor de cabeza y otros males aún más graves.

Sin embargo, gracias al consumo del *Lactobacillus casei* Shirota se incrementa el número de bacterias benéficas en los intestinos, disminuyendo a su vez la cantidad de las bacterias que producen las sustancias tóxicas y dañinas para tu cuerpo.

**Ahora te invitamos a resolver el siguiente crucigrama:**

1. El *Lactobacillus casei* Shirota contribuye a la reducción de sustancias to\_\_\_\_s
2. Estas sustancias son producidas dentro de los i\_\_\_\_\_nos
3. En realidad no se ingieren como tal, sino que son producidas por bac\_\_\_\_\_nocivas
4. Pueden provocar diferentes trastornos, como estr\_\_\_\_\_to y diarrea
5. Además de las horribles fla\_\_\_\_\_s
6. Afortunadamente, esto se puede prevenir mediante el consumo de los productos Y\_\_\_\_\_
7. Estos productos contienen el famoso *Lactobacillus casei* \_\_\_\_\_

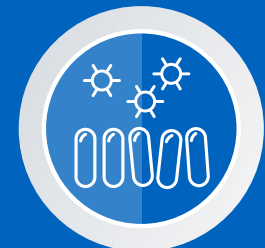


Sabías que el

*Lactobacillus casei* Shirota

Exclusivo de la marca

**Yakult**



Contribuye a la reducción de sustancias tóxicas

WWW.SUEHIRO.COM.MX

RESERVACIONES

3826 0094 / 3825 1880



**Suehiro**  
Restaurant - Bar Japonés

AV. DE LA PAZ #1701 COL. MODERNA, GUADALAJARA, JAL.

# Yakult

Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de CV.

## SOLICITA EL SIGUIENTE PERSONAL



### ■ Nutriólogo

**Requisitos:** Sexo masculino  
Buena presentación  
Mayor de 20 años  
Licencia de manejo

### ■ Demostrador (a)

**Requisitos:** Secundaria en adelante  
Mayor de 20 años  
Licencia de manejo (hombres)

### ■ Chofer

**Requisitos:** Secundaria en adelante  
Mayor de 20 años  
Licencia de manejo

### ■ Asesor de ventas

ZMG / Pto. Vallarta / Ocotlán

**Requisitos:** Preparatoria  
Mayor de 20 años  
Licencia de manejo (hombres)

## ¡Ven y forma parte de nuestro equipo!

**Ofrecemos** ➔

Prestaciones superiores a las de Ley  
Seguro de vida  
Fondo de ahorro  
Capacitación continua

**Puedes enviar tu CV a: [contratacion@yakult.com.mx](mailto:contratacion@yakult.com.mx)**

O presentarte con solicitud elaborada de lunes a viernes de 9:00 am a 2:00 pm en:  
**Oficina Guadalajara:** Periférico poniente No. 7425, Col. Vallarta Parque Industrial, Zapopan, Jalisco  
**Teléfono** 3134 5300 **Ext.** 4109 y 6502

**Sucursal Pto. Vallarta:** Josefa Ortíz de Domínguez No.481 / Col. Coapinole / **Tel.** 299 1594  
**Sucursal Ocotlán:** Justo Sierra No. 170A / Colonia Florida / **Tel.** 01 392 925 4130