









Además de hacer los ejercicios anteriores, le recomendamos:

-  Mantenerse ocupado en un trabajo, de voluntariado o de otro tipo. El trabajo le motivará
-  No ser dependiente. Que no resuelvan los problemas que pueda solucionar usted
-  Programar actividades de ocio y momentos para relacionarse con otras personas. Pertenecer a un grupo, a una asociación, o asistir a un lugar donde se realicen actividades con otras personas
-  Tener disciplina, para dormir, para mantener su salud y su forma física
-  Esforzarse en tareas que requieran atención y concentración. No deje de leer, de ir al cine o de escuchar la radio
-  Comprometerse en nuevos proyectos y relaciones sociales; asista a centros de adultos, busque razones para estar contento. Cierre el paso a los pensamientos negativos

### Conviene saber

#### Depresión

Todos nos sentimos tristes o decaídos de vez en cuando, pero cuando esos sentimientos son muy fuertes o duran mucho tiempo, pueden ser debidos a una depresión. La depresión es la enfermedad mental más frecuente en los adultos mayores. La falta de adaptación y aceptación del adulto mayor a las diferentes e innumerables pérdidas: de salud, económicas, muertes de familiares, son causa de depresión.



#### Síntomas de depresión:

- 1 Sentirse triste, sin esperanza o culpable la mayor parte del tiempo
- 2 Perder el interés o dejar de disfrutar las actividades diarias
- 3 Problemas para dormir (dormir mucho o muy poco)
- 4 Sentirse muy fatigado y sin energía
- 5 Tener problemas para tomar decisiones o no pensar claramente
- 6 Llanto frecuente
- 7 Cambios en el apetito o el peso
- 8 Pensamientos suicidas

La depresión puede ser tratada, por eso es importante que sepamos reconocerla y acudir con el médico familiar. Tener una vida activa, convivir con familiares y amigos, una vida sin adicciones, hacer ejercicio regular y atender las enfermedades crónicas ayudan a prevenir la depresión.

### Higiene del sueño

Los trastornos del sueño se presentan con mucha frecuencia en los adultos mayores y son motivo de demanda de atención médica.

Pueden repercutir de forma importante en el bienestar y la convivencia de las personas que le rodean.



## Educación para la salud

Sin necesidad de tomar medicamentos usted puede mejorar su sueño, si sigue las siguientes recomendaciones:



No duerma durante el día. Una siesta breve de media hora a una hora puede ser aceptable, pero una siesta prolongada dificultará un buen sueño nocturno



Tenga horarios regulares para acostarse y levantarse



No cene en exceso; prefiera los alimentos ligeros y tibios como son sopas o leche caliente



Mantenga una temperatura adecuada en la habitación, ésta debe de estar oscura y silenciosa



Evite el café, bebidas con cola y tes principalmente por la tarde



Realice ejercicio físico durante el día

Tenga una cama confortable y sólo utilícela para dormir



No ingiera mucho líquido antes de acostarse

Dé buenos paseos, estire las piernas y armonice todas las funciones de su cuerpo y su mente



Váyase en paz a la cama con su cuerpo y sus ideas

Si tiene su corazón intranquilo haga las paces o aclare la causa de su malestar



No mire cuanto duerme, disfrute lo que duerme

### Artritis

La artritis reumatoide se caracteriza por la inflamación de las articulaciones, produciendo dolor y dificultad para el movimiento. Las articulaciones más afectadas son las de los pies, rodillas, columna, dedos de las manos y de los pies.

Las personas más propensas a desarrollar artritis son las de mayor edad, las que tienen sobrepeso y las que no tienen suficiente actividad física, otros factores pueden ser las complicaciones por accidentes, la herencia o secuelas de otra enfermedad.

Si usted tiene artritis es muy importante que sepa que el tratamiento no es para curar la enfermedad, sino para disminuir el dolor, mejorar la función y prevenir la discapacidad.



Los síntomas de la artritis como el dolor, la inflamación, el cansancio y el miedo a hacerse más daño, hacen que muchas personas eviten el ejercicio. Irónicamente, la inactividad empeora los problemas de artritis.

#### Para evitar la progresión de la enfermedad:

- a** Mantenga el peso adecuado
- b** Practique ejercicio (caminar, andar en bicicleta, nadar) con regularidad
- c** Evite actividades en las que sus articulaciones aguanten mucho peso

## Educación para la salud

### Alivio del dolor



Tome medicamentos indicados sólo por su médico

La aplicación local de calor alivia el dolor y la aplicación de frío la inflamación

Duerma de 8 a 10 horas por la noche y tome una siesta durante el día de 30 minutos

Comience el día con un baño de agua caliente, para que disminuya la rigidez

### Vejez saludable



**a**

Lleve una buena nutrición

**b**

Intente estar en su peso adecuado

**c**

Disminuya el consumo de alcohol y tabaco

**d**

Realice ejercicio

Mientras más pronto inicie la práctica de medidas preventivas y de estilos de vida saludables, más rápido sentirá los beneficios y **su salud mejorará**.

Esté **mentalmente abierto** a las cosas que le rodean, muestre interés por el mundo en que vive. Manténgase activo, retome actividades que siempre quiso desarrollar o ideas que antes no tuvo posibilidades de hacer.

## Educación para la salud

Si tiene alguna enfermedad crónica, es decir, de varios meses y años o una enfermedad aguda, es decir, de sólo unas semanas, tenga presente que:



Las complicaciones de muchas enfermedades se presentan de forma diferente que en otras edades, no se confíe. Los dolores y otros síntomas pueden parecer más leves y si no se atiende adecuadamente pueden agravarse. **Solicite ayuda, acuda con su médico familiar**



Si tiene otras enfermedades, éstas harán que la "nueva" enfermedad se presente de forma diferente

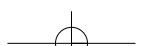
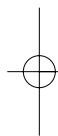
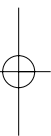
También el descanso, la diversión y las relaciones con los demás son importantes

- 1** Evite el aislamiento. Manténgase en contacto con su familia, con amigos y vecinos
- 2** Dentro de sus posibilidades no deje de salir a la calle para realizar su despensa y otros mandados. Si necesita ayuda, pídale, pero no deje de salir
- 3** No descarte la posibilidad de conocer nuevos lugares, participe en viajes; si tiene esa posibilidad aprovéchela

Finalmente...no se abandone, busque todas las opciones para sentirse bien y que además le ayudarán para conservar o ganar capacidad o funcionalidad; por ejemplo: lentes, dentaduras postizas, bastones, aparatos auditivos, sillas y andaderas.

**¡Decídase a usarlos, existen!**







**INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL**  
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

**Nutrición**

## II. Nutrición.

<b>Alimentación.....</b>	<b>51</b>
<b>Prevención, detección y control de desnutrición, sobrepeso y obesidad.....</b>	<b>62</b>