



La importancia del autocuidado

Lic. Olga E. Vega
Escuela Ciencias del Envejecimiento - Universidad Maimónides

El proceso de envejecimiento se encuentra íntimamente asociado a la expresión "CAMBIO". Todas las personas no solo deben enfrentarse a los cambios físicos e intelectuales propios de su ciclo evolutivo, sino que también a cambios en su estilo de vida, de roles y de responsabilidades sociales. Sin lugar a dudas que la **adaptación** a esta serie de cambios puede impactar fuertemente en su calidad de vida.

Para aceptar estos cambios, la persona debe establecer arreglos de vida satisfactorios (adaptarse a la pérdida de salud, adaptarse a contar con menores ingresos, adaptarse a los cambios de roles, redefinir su relación de pareja, asumir el que los hijos hagan su vida independiente, etc.).

Además, deberá echar mano a sus recursos internos de manera de desarrollar nuevas estrategias de adaptación que le permitan balancear pérdidas y ganancias.

El desarrollo de una buena autoestima permite sobrellevar las crisis y cambios de la vida, lo que resulta especialmente válido en la vejez.

Podemos afirmar, que la buena calidad de vida en la vejez es un asunto trascendental que afecta no solo a las personas mayores, sino también a sus familias y al conjunto de la sociedad.

Las condiciones de salud que determinan la calidad de vida del adulto mayor son muy variadas, reconociéndose como las más importantes:

- ✓ El estado mental,
- ✓ El estado psicoafectivo,
- ✓ El estado social,
- ✓ La nutrición y los hábitos alimentarios saludables,
- ✓ La capacidad funcional,
- ✓ El buen dormir,
- ✓ La prevención de caídas.

Estas condiciones pueden ser reforzadas y optimizadas para mejorar la calidad de vida

¿Qué es el autocuidado?

Podremos decir que se trata del conjunto y puesta en práctica de actividades que las personas emprenden en relación con su salud para mantenerla, prolongar el desarrollo personal, conservar el bienestar, con la finalidad de seguir viviendo y llevar una buena vida.



El autocuidado permite alcanzar una mejor calidad de vida, a través del **fortalecimiento del potencial de autonomía y de la responsabilidad en sí mismos, indispensables para tener un envejecimiento pleno y saludable.**

Algunas sugerencias para mejorar la calidad de vida en la adultez mayor

1. El rendimiento intelectual

En notas anteriores, ya hemos dicho que los procesos intelectuales envejecen con el paso del tiempo, pero, sin embargo, el **cerebro tiene una capacidad de reserva y de compensación** de forma que el rendimiento intelectual no se ve alterado con la edad salvo en casos de trastornos neurológicos (demencias, por ejemplo) o que se desarrolle alguna alteración sistémica.

En la adultez mayor los cambios en el rendimiento intelectual son mínimos durante un procedimiento de envejecimiento normal, pero sí es importante **estimular al intelecto para mantenerlo activo y que sus funciones no declinen.**

Se aconseja la lectura, realizar actividades como crucigramas, ejercicios matemáticos y fundamentalmente propiciar y mantener las relaciones sociales,

La memoria remota o de largo plazo es más eficiente en los mayores que la memoria reciente, pero esto es propio del patrón general de salud que presente la persona. De todos modos, se puede hacer mucho para estimular la memoria a través de la asistencia a programas o curso de estimulación cognitiva, o realización de actividades recreativas que hacen pensar como jugar naipes, ajedrez, sudokus, etc.

2. Alimentación

La alimentación saludable es uno de los factores más importantes para disminuir el riesgo de presentar ciertas enfermedades y lograr una vejez con mejor calidad de vida y **autonomía.**

Sabemos que a cualquier edad es importante consumir una alimentación balanceada, pero resulta fundamental durante este período de vida.

Por eso es importante privilegiar el consumo de:

- ✓ Productos lácteos bajos en grasa o sin grasa.
- ✓ Cereales y granos enteros.
- ✓ Frutas, vegetales.
- ✓ Pescado y pollo.
- ✓ Productos ricos en calcio y fibra.



De todas formas, **siempre** debemos consultar con el médico y con una nutricionista para que nos indique cuales son los alimentos recomendables para cada uno.

3. Capacidad funcional

La funcionalidad es la capacidad de desempeñarse normalmente en las actividades diarias (bañarse, alimentarse, vestirse, control de esfínteres, movilidad) permitiéndole a la persona: **mantener su independencia y permanecer inserto en la comunidad.**

En algunos casos esta facultad suele verse afectada por estar vinculada con la presencia de enfermedades, padecimientos crónicos o lesiones que afectan las habilidades físicas o mentales del individuo.

Muchas personas mayores piensan que “a su edad” el ejercicio no es necesario: **gran error.**

La necesidad de actividad física no disminuye a medida que se envejece y, por el contrario, no hacer ejercicio ocasiona la pérdida de masa muscular y ósea además de volver menos flexible al cuerpo. Por tanto, **muchas veces, la declinación física asociada al envejecimiento es más bien consecuencia de la inactividad que del envejecimiento mismo.**

Los beneficios de la actividad física

- ✓ Favorece una mayor flexibilidad, coordinación muscular, equilibrio y movilidad.
- ✓ Proporciona energía.
- ✓ Ayuda a mejorar la autoimagen y salud mental.
- ✓ Previene la osteoporosis, pues fortalece los huesos y la masa muscular.
- ✓ Reduce el estrés y la tensión.
- ✓ Favorece la conciliación del sueño.
- ✓ Mejora la digestión y disminuye el estreñimiento.

Elija una actividad física que produzca bienestar y agrado y realice la actividad por lo menos, tres veces a la semana.

Conozca las limitaciones propias, mantenga un ritmo adecuado de ejercicio de acuerdo a sus capacidades de modo que no llegue a sentir fatiga.

El ejercicio no necesariamente tiene que ser en un gimnasio, también puede ser caminar en forma constante a un paso enérgico, bailar, etc.

“No se quede en la cama por el solo hecho de que hace frío.”



SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

Y **siempre** antes de comenzar una rutina de ejercicios, consulte a su médico.

4. Actividades sociales

Son muchas personas mayores que no saben qué hacer con su tiempo libre. En esos casos es conveniente investigar en nuestro interior y descubrir qué actividad nos gustaría realizar o dónde queremos participar y con quiénes.

En esta misma línea es fundamental identificar las redes de apoyo más cercanas, que pueden corresponder a familiares o aquellas personas que se identifican como nuestro núcleo más próximo.

Para prevenir el aislamiento social es necesario realizar actividades fuera del hogar, porque éstas nos permiten llevar a cabo distintos tipos de interacciones sociales.

La búsqueda de un sentido de vida particular, y de lo que “me hace feliz” es muy importante a la hora de asumir los cambios de la vejez y aceptar la etapa viviéndola con alegría y plena