

Cambios corporales producto del envejecimiento

Con la edad, el cuerpo sufre muchos cambios. Se producen cambios tanto físicos como mentales, muchos de los cuales están interconectados. Por ejemplo, su nutrición puede afectar directamente el nivel de energía y masa muscular. También es importante para la salud del cerebro.

Fatiga

La causa de la fatiga suele ser difícil de determinar. En el caso de los adultos mayores, la fatiga puede deberse a problemas médicos subyacentes o a sus tratamientos. Las enfermedades crónicas también pueden afectar el cuerpo. La diabetes, las enfermedades del corazón, el cáncer y la EPOC son problemas frecuentes que causan fatiga. Algunos medicamentos y algunos tratamientos, como la quimioterapia, pueden hacer que se sienta agotado. Los trastornos emocionales, como la depresión, la ansiedad, los duelos o los problemas financieros, son más frecuentes al envejecer y pueden hacer que se sienta cansado. Una mala nutrición, la falta de actividad física y el aburrimiento también pueden influir.

Si sufre de fatiga, pruebe estos consejos para controlarla.

- **Visite al proveedor de atención médica.** Es importante descartar cualquier afección subyacente que pueda ser la causa de la fatiga. Lo primero que deberá hacer para controlar la fatiga es hablar con el proveedor. El proveedor puede analizar su estilo de vida y hacerle algunas pruebas básicas para ver si puede determinar alguna causa. También puede controlar qué medicamentos está tomando y los efectos secundarios que pueden causar.
- **Pregúntele acerca de un control de rutina anual u otro chequeo médico integral** que debería hacerse. De esa manera, puede estar seguro de que el corazón, los riñones y los órganos endocrinos funcionan correctamente.
- **Piense en cambios de estilo de vida**, como dejar de fumar y hacer actividad física con regularidad. Si bien estas son buenas opciones para todas las personas de cualquier edad, darles especial importancia puede brindarle el impulso de energía que necesita. El proveedor puede ayudarlo a dejar de fumar y decirle qué ejercicios son adecuados para usted.
- **Revise su alimentación** para saber si le faltan determinados nutrientes clave. Las proteínas y el hierro son particularmente importantes y los niveles bajos pueden identificarse y tratarse. Pregunte cuánta agua y otros líquidos sería recomendable beber cada día.
- **Evite las siestas de más de 30 minutos.** Si toma una siesta tarde, es posible que le sea especialmente difícil dormir por la noche. Si ronca o respira con dificultad cuando duerme, pídale al proveedor de atención médica que le haga una prueba de apnea del sueño.

Pérdida muscular (sarcopenia)

Es normal tener menos masa muscular a medida que envejece. Esto puede causar debilidad y afectar el equilibrio y generarle un mayor riesgo de caídas. El sedentarismo y una mala alimentación (en particular, baja en proteínas) influye en la pérdida de masa muscular. La mejor manera de prevenir la pérdida de masa muscular es llevar a cabo un programa de actividad física regular que incluya entrenamiento de fuerza. Al mantener la fuerza y la masa muscular, podrá ser independiente por más tiempo. Siempre hable con el proveedor de atención médica antes de comenzar cualquier programa de ejercicio o actividad física.

Puede hacer actividad física de muchas maneras, incluso con actividades que sean divertidas en lugar de ser un gran esfuerzo:

- **Bailar.** Inscríbase en clases de baile con su pareja o un amigo o hágase un tiempo para bailar en su casa.
- **Jugar a los bolos.** Únase a una liga de bolos o programe una cita semanal con algunos de sus amigos. Si tiene nietos, llévelos.
- **Redescubrir un deporte favorito.** Ya sea que le encante la elegancia del golf o el desafío del tenis, hágase tiempo para estas actividades recreativas. De ser posible, varíe sus actividades durante el transcurso de cada semana para trabajar diferentes grupos musculares.
- **Disfrutar de las actividades al aire libre.** Siempre que el clima acompañe, ande en bicicleta, visite un parque local para hacer una excursión o simplemente salga a dar un paseo. Todos estos son ejercicios excelentes que lo obligan a salir y estar al aire libre.
- **Únase a un gimnasio local con una piscina.** Haga natación con regularidad para satisfacer sus necesidades cardiovasculares sin lesionarse las articulaciones. La natación es una excelente opción para hacer ejercicio, especialmente si tiene dolor en las articulaciones debido a la artritis.

Para prevenir caídas, también es aconsejable que practique ejercicios que mejoren el equilibrio. Hacer yoga o tai chi es una gran opción. Además, lo ayudarán a controlar el estrés, a sentirse más relajado y a mejorar el tono muscular. Es fácil encontrar clases de yoga o tai chi disponibles en muchas áreas, desde centros para personas mayores hasta la Y.

Tomarse un momento todos los días para estirar también puede ayudarlo a mantener el movimiento y la flexibilidad de las articulaciones. También es importante levantar algo de peso. Las latas de alimentos que tiene en la alacena son un excelente sustituto. También puede usar una banda elástica para tonificar los músculos.

Salud cerebral

Envejecer puede implicar que el cerebro procese las cosas más lentamente o que tenga problemas para hacer múltiples tareas. Pero, por lo general, la memoria permanece estable. Sin embargo, la salud cerebral incluye más que solo la memoria. El sentido del tacto, las emociones y cómo se mueve y camina son parte de la salud cerebral. Hay varios factores que pueden afectar negativamente la salud cerebral, entre ellas las siguientes:

- Consumo de alcohol en exceso
- Tabaquismo
- Falta de sueño

- Mala alimentación
- Beber demasiada o muy poca agua
- Aislamiento
- Inactividad
- Algunos medicamentos
- Depresión
- Lesión cerebral

Estos pasos son importantes para mantener una buena salud cerebral:

- Controle las afecciones subyacentes, como la presión arterial alta, diabetes, ataque cerebral, apnea del sueño y depresión.
- Comer de manera saludable. Consuma principalmente proteínas magras, frutas, verduras y cereales integrales. Limite el consumo de alcohol.
- Duerma lo suficiente. Intente dormir de 7 a 9 horas todas las noches. Hable con el proveedor si tiene dificultad para dormir.
- Deje de fumar. Pídale al proveedor recursos para dejar de fumar.
- Haga actividad a diario.
- Manténgase en contacto con sus amigos y seres queridos.
- Control del estrés. Pruebe técnicas de relajación (por ejemplo, ejercicios), manténgase activo, consulte con un consejero o escriba en un diario.
- Mantenga su mente activa; para ello, ofrézcase como voluntario, lea, juegue a juegos de mesa o arme rompecabezas, sea creativo o aprenda una nueva habilidad.

Nutrición

¿Qué nutrientes necesitan los adultos mayores? Entre los nutrientes que necesita de los alimentos para mantenerse saludable están los siguientes:

- **Proteínas.** Las proteínas ayudan a desarrollar los músculos y a prevenir infecciones. Se encuentran en carnes de res, pescado, huevos, queso, leche, nueces, semillas, lentejas, productos de soja y frijoles. Es el nutriente que más comúnmente les falta a los adultos mayores.
- **Carbohidratos.** Ayudan a que tenga energía. Y contienen fibras que mejoran la digestión. Los carbohidratos se encuentran en los granos, las frutas, los frijoles y otras legumbres.
- **Grasas.** Las grasas saludables son buenas para los órganos, la piel, el cabello y el cerebro. También ayudan al cuerpo a absorber ciertas vitaminas. Los alimentos como las nueces, el salmón, el atún, las semillas y el aceite de oliva contienen grasas saludables. Evite los alimentos que contengan grasas no saludables, como la manteca, la materia grasa y los alimentos fritos.

- **Vitaminas.** Abarcan las vitaminas C, D, B6, B12, el folato y otras. Ayudan al cuerpo a reparar los tejidos, a usar energía y a hacer muchos otros procesos. Las vitaminas se obtienen mediante el consumo de alimentos variados, como frutas, verduras, cereales y proteínas.
- **Minerales.** Estos incluyen hierro, magnesio, calcio, yodo, selenio, cobre, zinc, entre otros. Ayudan en muchos aspectos. Por ejemplo, a garantizar que las células tengan suficiente oxígeno, a que el sistema nervioso funcione bien y a que los huesos permanezcan resistentes. Los minerales se obtienen mediante el consumo de alimentos variados, como frutas, verduras, cereales y proteínas.

Los adultos mayores pueden tener cambios en el apetito, dificultad para absorber nutrientes, digestión lenta y afecciones subyacentes que pueden causar problemas de nutrición. La depresión y la soledad o mudarse a un centro para personas mayores también pueden influir. Una mala nutrición puede causar pérdida de masa muscular, pérdida de peso, huesos débiles, cicatrización lenta de heridas, pérdida de independencia y otros problemas. Hable con el proveedor de atención médica sobre los motivos por los que podría estar comiendo menos alimentos o en menor variedad. Este profesional puede ayudarlo a hacer cambios para obtener más nutrientes. Pueden incluir lo siguiente:

- Colaborar con un nutricionista o dietista
- Encontrar alimentos que pueda comer con mayor facilidad si tiene problemas para masticar o tragar
- Tomar medicamentos que lo ayuden a tratar problemas digestivos
- Usar suplementos de proteínas, vitaminas, minerales u otros nutrientes
- Asistir a terapia o tomar medicamentos para la depresión
- Obtener atención dental para solucionar el dolor y otros problemas
- Hablar con la residencia sobre otras opciones de alimentos
- Registrarse en servicios locales para ayudar con la compra de alimentos y la preparación de comidas
- Registrarse en servicios locales que proporcionan comidas hechas a las personas mayores
- Comer en entornos sociales
- Obtener asistencia financiera

Los adultos mayores tienen riesgo de no obtener suficiente cantidad de proteínas en su alimentación. Esto se conoce como deficiencia energética y de proteínas o desnutrición calórico-proteica. La proteína es uno de los nutrientes más importantes para mantenerse saludable. Hable con el proveedor de atención médica acerca de las mejores maneras de obtener una cantidad suficiente de proteínas todos los días. Por ejemplo:

- **Añada proteínas a cada comida.** Por ejemplo, pavo, pollo, bife, cerdo, cordero, pescado, mariscos, huevos y queso. Las proteínas también se encuentran en los frutos secos, las mantequillas de frutos secos, los frijoles y otras legumbres, las semillas y el tofu. También puede obtener proteínas de la leche animal y la de soya.
- **Tome suplementos de proteínas entre las comidas.** Hay muchos tipos de bebidas de proteínas y otros suplementos con proteínas. Obtienen la proteína del suero, la

soya y otras fuentes. Si le cuesta digerir la lactosa o la soya, pregunte al proveedor de atención médica qué tipo de suplemento de proteínas puede ser mejor para usted.

Si necesita aumentar de peso

La pérdida de peso involuntaria puede ser un problema para los adultos mayores. Puede deberse a muchos factores, como los efectos secundarios de los medicamentos, la disminución del sentido del gusto y del olfato, la demencia, el cáncer, los problemas para masticar o tragar, la depresión o los problemas financieros. Pregúntele al proveedor cuál es el peso saludable para usted. Si necesita aumentar de peso, el proveedor podrá sugerirle que haga lo siguiente:

- Comer con otras personas.
- Obtener ayuda con las comidas por parte de un ser querido, Meals on Wheels u otras organizaciones locales.
- Comer alimentos con alto contenido de calorías. Por ejemplo, mantequilla de maní, crema, mantequilla, leche entera, huevos y queso. Puede agregar leche en polvo a las comidas o bebidas.
- Comer alimentos con alto contenido de proteínas o suplementos de proteínas.
- Consumir refrigerios entre comidas. Trate de comer en menor cantidad y con mayor frecuencia si se llena rápidamente.
- Coma alimentos que le hagan bien.
- Beba líquidos que contengan calorías, como leche, jugo, batidos o licuados.

Cambios en el sistema inmunitario

Los adultos mayores tienen un mayor riesgo de contraer infecciones. Al envejecer, el sistema inmunitario se vuelve menos efectivo. Haga lo siguiente para prevenir las infecciones:

- Asegúrese de estar al día con las vacunas, según lo recomendado por el proveedor. Por ejemplo, las vacunas contra la COVID-19, la gripe (influenza), el herpes zóster y la neumonía.
- Lávese las manos con frecuencia. Utilice jabón y agua corriente limpia. Restriéguese por lo menos durante 20 segundos. Asegúrese de frotarse el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.