

# **Envejeciendo sanamente**

\*\*\*\*\*Envejeciendo sanamente (Parte 1)\*\*\*\*\*

**Narrador**

Comenzamos a envejecer al nacer. Por naturaleza humana, no lo notamos por años. Luego, un día nos damos cuenta que nuestro cabello está emblanqueciendo, que necesitamos anteojos para leer el diario, que algunos de nuestros amigos parecen envejecer mejor que otros. Pero, ¿la buena salud en la edad avanzada es cuestión de buenos genes, un estilo de vida saludable, o una combinación de ambos?

**Dr. Robert Moser, Vicepresidente Ejecutivo Emeritus, Universidad Americana de Físicos**

Tiene que tener un tipo de estimulación intelectual. Creo que sentarse frente a la casa en una mecedora es atraer a la muerte antes de tiempo, es el fin del mundo.

**Narrador**

Conozca al Dr. Robert H. Moser y sus amigos. Ellos practicaron la medicina en pueblo pequeños y ciudades grandes por todo el país. Algunos impartieron clases en escuelas de medicina. Ahora están jubilados y son vecinos al sur de Tucson. El más joven tiene 76 y el mayor tiene 86. Se reúnen semanalmente para reportar y discutir la información que aparece en las últimas revistas de medicina. Es uno de sus mejores medios de interacción intelectual.

**Dr. Robert Moser, Vicepresidente Ejecutivo Emeritus, Universidad Americana de Físicos**

Creo que Dave estaría de acuerdo con esto, que cuando estábamos en el mundo de la medicina, la literatura solía evaluar el éxito de la medicina como supervivencia y prevención de la muerte y lo mórbido. Sólo en los últimos diez años la calidad de vida se ingresó en la ecuación de manejo médico exitoso y creo que es un gran avance médico.

**Dave, Amigo de Robert Moser**

Hay un refrán francés que libremente se traduce así: 'No hagas lo que el médico dice, haz lo que el médico hace. Toma vino.'

**Dr. Robert Moser, Vicepresidente Ejecutivo Emeritus, Universidad Americana de Físicos**

Creo que la estimulación mental es tal vez tan crítica como la dieta y el ejercicio para mantener viabilidad en una tercera edad saludable.

**Narrador**

El Dr. Moser tiene 81 años y ha practicado y enseñado medicina por más de 30 años. Su consejo para facilitar un envejecimiento saludable y con gracia es entender lo que debemos esperar al envejecer y desarrollar un plan basado en la forma en que deseamos disfrutar nuestros últimos años.

**Dr. Robert Moser, Vicepresidente Ejecutivo Emeritus, Universidad Americana de Físicos**

El balance es la clave. Creo que es el balance entre la estimulación intelectual, actividad física, dieta, evitar cigarrillos, moderación en el consumo de alcohol y tratar de controlar la tensión en el ambiente.

**Narrador**

Una de las diferencias entre ahora y el pasado es que un número mayor de las enfermedades que nos afligen al envejecer no son causadas por infecciones, sino por la forma en que vivimos a diario.

**Dr. Robert Moser, Vicepresidente Ejecutivo Emeritus, Universidad Americana de Físicos**

Ahora no fallecemos a causa de plagas, pulmonías y cosas así, sino porque desgraciadamente, la población se ha vuelto obesa. Y este es un fenómeno internacional, no sólo en los Estados Unidos. Sucede en cada país del oeste en donde la población engorda, y por ello, ahora hay más diabetes tipo 2, más enfermedades coronarias, más hipertensión y más artritis.

## **Narrador**

Debido al tipo de problemas médicos que enfrentamos al envejecer, alguna forma de ejercicio es fundamental en cualquier plan.

## **Dra. Ianthe Lambie, Médica Familiar**

Hola, ¿cómo está? Gusto en verla. ¿Cómo va todo? Veo que perdió peso desde la última vez que la vi.

## **Paciente Femenina**

Lo que he hecho es que ahora subo y bajo las escaleras.

## **Dra. Ianthe Lambie, Médica Familiar**

Eso está bien. Está muy bien. Queremos que la gente haga actividades diarias como estacionar el auto un poco más lejos y usar las escaleras en vez del elevador. Es buena idea agregar ese tipo de cosas a su rutina. La gente me dice: No tengo tiempo de ir al gimnasio, no tengo dinero para la afiliación del gimnasio. La excusa es el tiempo. Pero lo podemos integrar a nuestras actividades diarias. Me parece estupendo.

## **Narrador**

El Dr. Moser comenzó un programa de ejercicio hace casi 40 años.

## **Dr. Robert Moser, Vicepresidente Ejecutivo Emeritus, Universidad Americana de Físicos**

En 1967, comencé a correr y dejé de hacerlo en 1992. Corría de dos a tres millas tal vez cinco días a la semana pero mis rodillas empezaron a darme problemas y empecé a andar en bicicleta y es lo que hago ahora.

## **Narrador**

Si es algo nuevo, camine 10 minutos a diario a un paso vigoroso la primera semana. Luego aumente 5 minutos por semana hasta caminar 30 minutos o más al día. Los pacientes deben consultar con su médico antes de empezar cualquier programa de ejercicio.

## **Dr. Robert Moser, Vicepresidente Ejecutivo Emeritus, Universidad Americana de Físicos**

Para mí el ejercicio es hacer algo que le hace sudar un poco, acelera un poco el ritmo cardíaco y lo mantiene por media o tres cuartos de hora. No importa si es andar en bicicleta, caminar, nadar, jugar golf, cargar los palos de golf y caminar en el campo de golf, eso está bien.

## **Narrador**

Consejos de seguridad para aprovechar al máximo su plan de ejercicio:

- Use zapatos resistentes con soporte en el tobillo
- Tome suficiente agua, antes y después de hacer ejercicio
- Evite hacer ejercicio en temperaturas o humedades extremas
- Si es posible, haga ejercicio con otra persona
- Contemple hacer ejercicio en un lugar cerrado o en un centro comercial si le preocupa la seguridad
- Deje de hacer ejercicio inmediatamente si tiene dolor o tirantez de pecho, si no alcanza la respiración, si siente vértigo o se siente mareado

El ejercicio puede ayudar a bajar la tensión arterial y el colesterol, y si usa pesas livianas puede fortalecer los músculos. No crea que debe emprender un entrenamiento vigoroso para obtener las ventajas del ejercicio, cualquier tipo de ejercicio le beneficiará.

## **Dra. Ianthe Lambie, Médica Familiar**

Si usted odia hacer ejercicios, también está el baile, la natación, el simple hecho de caminar sin pensar que es ejercicio, siempre y cuando se mueva.

## **Narrador**

El encontrar a un buen médico es otra parte de ese plan.

## **Dr. Robert Moser, Vicepresidente Ejecutivo Emeritus, Universidad Americana de Físicos**

Un médico familiar es suficiente, con quien podemos comunicarnos y que entienda nuestros conceptos de calidad de vida. Alguien interesado en escucharnos y preste atención a nuestras necesidades, alguien a quien llamar por teléfono sin que nos conteste una grabación. No es fácil pero es posible y creo que usted debe insistir en eso.

## **Dra. Ianthe Lambie, Médica Familiar**

Hoy tuvo 140 sobre 80 y es un poco alta. Lo que quisiera que haga es disminuir su consumo de sal y eso le ayudará. ¿Usted come mucha sal con sus alimentos?

## **Paciente Masculino**

Como mucha sal, salmón ahumado, cualquier cosa salada.

## **Dra. Ianthe Lambie, Médica Familiar**

Es algo fácil que puede hacer para empezar. Por estar alta una vez, no voy a darle medicamento. Pero es algo que vamos a tener que hacer para asegurarnos que no siga alta.

## **Paciente Masculino**

Me sorprende. Usualmente está en 120.

## **Dra. Ianthe Lambie, Médica Familiar**

Está bien. La meta es que usted esté en 120 sobre 80 o menos.

## **Narrador**

Muchos de los pacientes de edad avanzada del Dr. Lambie tienen artritis. Ella les aconseja que comiencen un plan de ejercicio para incrementar la flexibilidad y disminuir el dolor. Algunas veces les da medicina que se puede conseguir en las farmacias con o sin receta. Pero las enfermedades que ve con más frecuencia son problemas del corazón.

## **Dra. Ianthe Lambie, Médica Familiar**

Las enfermedades más comunes son las cardiovasculares, específicamente tensión arterial alta, paros cardíacos, ataques al corazón y enfermedades coronarias.

## **Dr. Robert Moser, Vicepresidente Ejecutivo Emeritus, Universidad Americana de Físicos**

Las enfermedades coronarias, aunque hay un gran componente genético asociado, pueden ser prevenidas en gran parte con medicamentos apropiados. La hipertensión puede ser controlada.

## **Narrador**

Debido a que los pacientes de edad avanzada toman tantos medicamentos, es importante que el personal médico y los pacientes estén alertas en la prevención de peligrosas interacciones de medicamentos.

## **Dra. Ianthe Lambie, Médica Familiar**

Es importante que le haga saber a su doctor qué medicamentos toma. Yo trato de preguntar sobre suplementos herbales y té. Los pacientes no se dan cuenta de las interacciones que puede haber, entonces omiten de la lista los suplementos que les dan los amigos o familiares.

## **Narrador**

Aquí está una lista de siempre / nunca que se debe tomar en cuenta:

- Siempre pregunte a su proveedor médico por qué le recetó el medicamento y la función del mismo.
- Siempre tome sus medicamentos tal y como se le indica.

- Siempre tome su medicamento según se lo receten.
- Siempre lleve una lista de medicamentos cuando vaya al médico.
- Siempre lea la etiqueta en el medicamento cuidadosamente. Puede pedir al farmacéutico que imprima la descripción con letra grande.
- Siempre contacte a su proveedor médico si experimenta problemas o efectos secundarios con los medicamentos.
- Nunca tome un medicamento si caducó la fecha.
- Nunca mezcle medicamentos en el mismo frasco ya que pueden actuar recíprocamente antes de que los tome.
- Nunca comparta su medicina con alguien más.
- Nunca deje de tomar un medicamento sin consultar con su proveedor médico. Algunos medicamentos deben dejarse gradualmente.

### **Dr. Robert Moser, Vicepresidente Ejecutivo Emeritus, Universidad Americana de Físicos**

En mi caso, tengo hipercolesterolemia. Mi colesterol es muy alto y lo bajé a niveles normales con medicamentos. Tengo hipertensión. Mi presión sanguínea es normal gracias a los medicamentos. La medicina preventiva es la onda al futuro. No digo que la gente vivirá para siempre. Hay un proceso natural de envejecimiento que creo que es parte de una vida normal. Pero hay muchas enfermedades que podemos controlar.

#### **Narrador**

Debido a que los pacientes no vivirán para siempre, algo más que recordar es no tener miedo a tener un médico joven. De hecho, un doctor mucho más joven asegura a los pacientes mayores tener el mismo médico por el resto de sus vidas. Vea a las personas que tienen 70, 80 y 90 años de edad y observe que los más felices y los que gozan de mejor salud tienden a ser los que han permanecido activos y conectados a su comunidad. Mientras todos envejeceremos, ¿cómo es que algunos lo pueden hacer con tal gracia? Lo veremos enseguida.

\*\*\*\*\*Envejeciendo sanamente (Parte 2)\*\*\*\*\*

#### **Narrador**

Ella es Catherine Tomeo. Toca el violín casi todas las noches en pequeñas orquestas y cuartetos de cuerdas. Tiene 68 años, y en este cuarteto, ella es la menor del grupo por lo menos por una década.

### **Catherine Tomeo, Violinista**

Comencé a tocar el violín a los 42 años porque sabía que sería una lucha de por vida. Porque no sólo se aprende a tocar el violín y es todo. Nunca se aprende. Así que siempre se tiene ese ímpetu de luchar con el violín. Y es lo que hace que uno siga adelante.

#### **Narrador**

Ella comenzó a tomar clases con Joe Leary, que tiene 91 años y aún es un guru para más de unos cuantos músicos de todas las edades.

### **Joe Leary, Instructor de violín**

Eso lo inventé.

### **Catherine Tomeo, Violinista**

Era un instructor muy divertido. Conocí a mucha gente amable, sus estudiantes, por medio de él.

#### **Narrador**

Este grupo de músicos existe para crear sonidos hermosos, pero también se apoyan y se sustentan los unos a los otros, lo cual les puede ayudar a tener buena salud mientras envejecen.

### **Dra. Susan Levkoff, Facultad de Medicina de Harvard**

Al envejecer, la gente tiene a menudo aislamiento social extremo, lo cual los pone en riesgo de muchos problemas de salud mental como la depresión y ansiedad de estar solos y no tener a alguien a quien llamar en una emergencia médica.

### **Ray Albert, Violoncelista**

Después de jubilarme a los 72 años, comencé a tocar el violoncelo a los 73. Me parece algo extremadamente estimulante y satisfactorio. A veces puedo salir a tocar en la noche. Puede que esté cansado, pero al momento de sentarme y comenzar a tocar, todo acelera intelectualmente y físicamente. Y al momento de terminar, no siento más cansancio.

### **Narrador**

Catherine trata de pagarle a Joe por las clases de música y las lecciones de vida que le ha enseñado.

### **Catherine Tomeo, Violinista**

Siempre cuidaba de alguien. Su tía vivía con él y luego se fue a una casa de la tercera edad. Tuvo una novia por 40 años que era 25 años mayor que él y él la cuidó. Cuando su novia murió, pensé, no tiene familia, pero sus estudiantes son como su familia. Así es que creo que alguien debe ser bondadoso con él. No que yo lo sea, pero trato de hacer lo que puedo por él.

Hola, Joe. Tengo cena para ti.

### **Joe Leary, Instructor de violín**

¡Gusto en verte! Te ves estupenda.

### **Catherine Tomeo, Violinista**

¿Tienes hambre?

### **Joe Leary, Instructor de violín**

¡Me muero de hambre!

### **Catherine Tomeo, Violinista**

Y aquí está tu ropa limpia. ¿Qué programa es?

### **Narrador**

Le gusta asegurarse que él coma bien y que reciba los nutrientes necesarios.

### **Catherine Tomeo, Violinista**

Si hay brócoli, arroz integral y orgánico, uno no se puede equivocar.

### **Dra. Susan Levkoff, Facultad de Medicina de Harvard**

Creo que estar y permanecer conectado es una de las cosas más importantes que una persona pueda hacer para poder tener una tercera edad exitosa o positiva.

### **Narrador**

La estimulación intelectual que es facilitada perteneciendo a una comunidad puede ayudar a vitalizar la calidad de nuestra vida al envejecer.

### **Catherine Tomeo, Violinista**

Creo que la comunidad es muy física y muy espiritual. Es vida. Es lo que es la vida: La comunidad.

## **Narrador**

La verdad es que no todos tienen una familia y al pasar los años, amigos y queridos mueren. Pero eso no quiere decir que es el fin de una vida feliz. Enseguida conocerán a una mujer que encontró la respuesta para mantener sus años dorados.

## **\*\*\*\*Envejeciendo sanamente (Parte 3)\*\*\*\***

## **Narrador**

Una de las experiencias más difíciles de enfrentar puede ser la pérdida del cónyuge. Ella es Florence Keesely, todos la llaman Flossie. Su esposo murió en 1999.

## **Flossie Keesely, 90 Años de Edad**

Lo difícil fue no tener alguien con quien compartirlo. No tengo hermanos, hermanas, hijos, familia. Pero uno tiene fuerza cuando se necesita.

## **Dra. Susan Levkoff, Facultad de Medicina de Harvard**

La gente tiende a aislarse de la sociedad cuando envejece. Es por razones que pueden comprenderse. Al envejecer, la gente pierde amigos, cónyuges, puede que se muden para estar cerca de sus hijos, pero se alejan de sus amistades de siempre. Pierden las conexiones de trabajo en los años en que permanecieron en el empleo. Esos tipos de cambios son muy importantes y la gente puede tratar de prepararse y protegerse de los sentimientos de aislamiento que puedan resultar.

## **Narrador**

Flossie encontró su fuerza al mantenerse física y mentalmente en forma. Ella practica la natación. Dona su tiempo como organizadora de eventos para buenas causas. El Centro de Rehabilitación en Boca Ratón, Florida, provee entrenamiento vocacional y educacional comprensivo a más de 200 adultos con incapacidad mental y física.

## **Flossie Keesely, 90 Años de Edad**

Tienen un gran taller y los incapacitados van y trabajan, fabrican teléfonos y cosas. Cuando lo construyeron, yo era parte del comité cuando apenas recaudábamos fondos para hacer un edificio. Antes, era una bodega aquí en Boca y recaudamos tres millones de dólares en un año para construir este edificio.

## **Narrador**

Hoy, el Centro de Rehabilitación cuenta con diez acres, incluyendo un vivero comercial que emplea a los clientes del centro. Los fondos del vivero y de la fábrica cubren los gastos de operación diaria del centro. Su inspiración está en todas partes.

## **Flossie Keesely, 90 Años de Edad**

No hay ningún día que pase en que no quiera hacer algo. No siempre salgo. Algunas veces simplemente es poner fotografías en un álbum, escribir una carta, lo que sea, encuentro algo que hacer a diario.

## **Narrador**

El ser mayor de edad no significa vivir como anciano. Las diferentes generaciones pueden ayudarnos a mantenernos conectados a una comunidad más amplia.

## **Flossie Keesely, 90 Años de Edad**

Realmente he sido muy afortunada. He tenido amigos de todas las edades. No tengo que estar específicamente con alguien. Ayer tuve una fiesta de cumpleaños y había señoras que conozco por 50 años y también gente que conozco de hace poco y ha sido así toda la vida. Creo que es un buen secreto para guardar, no sólo la edad. Tener amistades jóvenes y los jóvenes tener amistades mayores.

Como algunos de ustedes saben que es mi cumpleaños, en caso de que haya alguien que no sepa mi edad, pregunten a la persona que está sentada a un lado. No me pregunten a mí porque no sé qué edad tengo.

### **Narrador**

Hay un refrán que dice que los 40 es la edad mayor de la juventud y los 50 la juventud de la edad mayor. Como siempre, los tiempos cambian. Nuevas medicinas y un entendimiento renovado de la importancia de la dieta, el ejercicio y hábitos saludables, significan que necesitamos reconsiderar cómo vivimos después de la jubilación a los 65.

### **\*\*\*\*\*Envejeciendo sanamente (Parte 4)\*\*\*\*\***

### **Narrador**

Golf...y Tai Chi son formas populares de ejercicio para la gente mayor y para los jóvenes. Pero una caída puede poner el fin. Ya que el 70 por ciento de las caídas ocurren en casa, aquí está una guía de habitación por habitación para reducir el riesgo de caídas:

- Asegúrese de tener buena iluminación en casa.
- Use lámparas de noche en su habitación, pasillo y baño.
- Asegúrese de que las alfombras estén bien sujetas al piso o tienen un antiresbalante.
- Mueva los cables eléctricos para que no estén expuestos en áreas donde camina.
- Instale pasamanos en el baño, en el inodoro y en la regadera.
- Escaleras – Siempre use el pasamanos para apoyarse y asegúrese de que haya buena iluminación.

### **Dra. Susan Levkoff, Facultad de Medicina de Harvard**

Uno debe considerar a cualquier edad y cerciorarse que se estará en la mejor condición posible, tanto física como mentalmente, cuando llegue la edad avanzada.

### **Narrador**

Una dieta que se disfrute, balanceada en calorías y nutrientes, ejercicio diario, evitar los cigarrillos, consumo de alcohol moderado, planeamiento de finanzas a largo plazo, cuidado médico al alcance y satisfactorio y estímulo intelectual. Todo es alcanzable. Estos son los principios que lo ayudarán a conseguir y a mantener una edad avanzada elegante. Tal información puede provenir del médico, de libros o sitios de Internet, o tal vez hasta de un sabio amigo mayor cuyo estilo de vida admira.

### **Catherine Tomeo, Violinista**

Creo que la gente debe observar su salud física y mental a los 30 años, desde entonces. Tal vez no actúe de la forma en que necesitará a los 50, pero debe estar enterado de lo que vendrá en el futuro.

### **Dr. Robert Moser, Vicepresidente Ejecutivo Emeritus, Universidad Americana de Físicos**

Entre más temprano, mejor. Pero nunca es tarde para empezar.

### **Narrador**

Y esa es la clave. Nunca es demasiado tarde para conectarse con su comunidad, hacer trabajo como voluntario, hacer nuevos amigos, cuidar su salud para que permanezca con usted mientras envejece.