



SALUD OCULAR EN LAS PERSONAS MAYORES

- La importancia del ejercicio físico en la tercera y cuarta edad
- Romero: para tratar dolencias internas y externas del cuerpo
- Todo lo que debe saber sobre el Testamento
- Santos Célebres del Mundo: Papa Juan Pablo II (1920-2005). “Mensajero de la vida, peregrino de la paz”.

IMAGEN, GESTIÓN, ACCIÓN

Desde su fundación el 17 de Agosto de 2012, ANAMCHILE ha realizado una enorme cantidad de eventos, seminarios, encuentros y jornadas a lo largo de Chile, en los cuales nuestros Dirigentes han tenido una destacada participación que han quedado estampadas en fotografías, videos, entrevistas y grabaciones para la posteridad.



Visita al Club Adulto Mayor “Renacer del Sol de Septiembre” de Lampa.



Entrevista a ANAMCHILE por canal de TV de Temuco.



En Mesa Consultiva de SENAMA en Santiago.



Directiva Metropolitana ANAMCHILE.



¡Pasamos Agosto! Celebración junto a la agrupación Muchachos de Agosto de Chillán.



Reunión con representantes de la Pastoral Católica en Temuco.



Visita al Club Adulto Mayor Sara Marzán de La Florida, Santiago.



Evento Municipalidad de Chillán, celebrando el término del mes de las Personas Mayores.

Fotografía de portada: Freepik.es

Revista de la Asociación Nacional de
Adultos Mayores de Chile - ANAMCHILE.

www.revistalavozdelosmayores.cl
@revistalavozdelosmayores
www.anamchile.cl

Director-Editor

Hugo Neftalí Guíñez Mardones.
hugoguinez@gmail.com
+56 9 75632636

Sub Editor

Patricio Villablanca Madrid.
revistalavozdelosmayores@gmail.com

Representante Legal

Hugo Neftalí Guíñez Mardones.

Ingeniero de Proyectos

Daniel Soto Navarrete
sotodan@gmail.com

Consejo Editorial

Alberto Merino Santelices.
Raquel Hernández Berríos
Hugo Neftalí Guíñez Mardones.
Cecilia Palavicino Cabezas.

Colaboradores en esta edición:

Estephano Garrido Ortiz, Psicólogo.
Alejandra Sandoval Fernández, Abogada.

Cartas al Director:

revistalavozdelosmayores@gmail.com

Dirección: José Joaquín Prieto 37, Chillán.

Teléfono: 42 2 320139

Producida por Parvati Producciones Spa.

Representante legal: Alejandra Sandoval
Fernández / alesanfer0408@gmail.com

Producción web: Guillermo Arias.

Producción de diseño: Aaron Hernández G.
/ aa.herna.g@gmail.com

Impresa por Imprenta ATELIER.



EDITORIAL

Nuevamente llegamos a ustedes con nuestra Revista, pretendemos siempre ser además un instrumento de compañía, poder compartir experiencias e informaciones que nos hagan llevar una mejor calidad de vida. Somos los Mayores una generación de recambio, a través del tiempo hemos recibido diferentes impactos en nuestro estado emocional. A medida que transcurren los días, nos estamos llenando de vivencias de distintas consideraciones, lo cual repercute en nuestro estado de ánimo. Pretendemos estar bien, sin embargo, nos encontramos

con muchas dificultades de diferente índole. Nos interesa de manera que las generaciones actuales sepan y conozcan los que significa el envejecimiento de las personas, la vejez no es una enfermedad, por el contrario, es una etapa más de la vida que nos permite disfrutar de muchas cosas que no pudimos realizar antes. Lo importante es que cada uno asuma este cambio de la mejor manera. En esta etapa podemos efectuar actividades que contribuyan a nuestro propio beneficio y de los demás. Adoptemos una actitud positiva, gocemos de lo bueno que nos entrega la vida, amemos sin egoísmo, seamos fraternos y solidarios. Queramos a nuestra Patria, respetemos nuestras tradiciones y no olvidemos nunca a nuestros antepasados. Seamos agradecidos de Dios y la Naturaleza.

Hugo Neftalí Guíñez Mardones
Presidente Nacional y Fundador

2

Palabras Mayores

Relatos de Personas Mayores contando su vida, su historia, sus visiones, esperanzas, alegrías y tristezas.

6

Salud

Sepa cómo realizar ejercicios físicos en forma correcta.

11

Psicología

Personas Mayores y la pérdida del sentido de pertenencia.
Estephano Garrido Ortiz, Psicólogo.

16

Bienestar

Recomendaciones para los cuidadores de Personas Mayores.

18

Plantas medicinales

Romero: excelente para tratar dolencias estomacales.

21

Salud

Cataratas: conozca todo acerca de esta afección ocular muy común en la vejez.

25

Psicología

La importancia de los animales de compañía para los Mayores.
Estephano Garrido Ortiz, Psicólogo.

29

Higiene

Tipos de jabones y sus usos.

33

Cápsula Jurídica

El testamento. Alejandra Sandoval, Abogada.

34

Santos Célebres del Mundo

Papa Juan Pablo II: mensajero de la vida, peregrino de la paz.

36

Alimentación Saludable

Beneficios para la salud y aporte nutricional de la quinoa.

43

Entretención

Juegos cognitivos.

PALABRAS MAYORES



Maryela Pincetti Cofre

77 años. Soy profesora normalista jubilada. Tengo dos hermosos hijos profesionales y tres nietos maravillosos. Mi vida profesional fue exitosa. Trabajé como Subdirectora de Educación tanto en las provincias de Linares como Talca. Trabajé como Coordinadora de Educación de Adultos a nivel regional en la Región del Maule. Durante todos estos años realicé una gran cantidad de proyectos para mejorar en parte el trabajo que se realizaba. Trabajé durante 27 años como Directora del Centro de Capacitación Laboral Iberia de Talca (para jóvenes mayores de 16 años y hasta 26), aquí se construyó un hermoso edificio y este centro se transformó en una granja educativa, con muchos animales (traídos desde el Zoológico Metropolitano) y como la extensión del terreno eran 4 hectáreas, se construyeron grandes invernaderos. Por otra parte, fui Directora por 5 años de la Escuela Especial España, para niños de hasta 15 años (traba-

je con los dos colegios al mismo tiempo). Allí elaboré un proyecto de estimulación temprana con toda la implementación necesaria importada, con fondos estatales, en realidad estos niños y jóvenes fueron parte importante de mi vida. Después jubilé y ahora hace cuatro años trabajo voluntariamente como Presidente de la Unión Comunal del Adulto Mayor de San Javier (UCAM), con 52 clubes y con 1.568 socios y también como Presidente del Departamento de Profesores Jubilados de San Javier, donde hemos realizado un gran trabajo en favor de las Personas Mayores de nuestra comuna. Se realiza un muy buen trabajo con todas las dependencias de la Municipalidad de San Javier, especialmente con el señor Alcalde y los jefes de Departamentos Municipales. Hemos logrado varios proyectos que han venido a mejorar la calidad de vida de las Personas Mayores. Se ha trabajado con Personas Mayores postradas, a quienes con fondos regionales se les ha apoyado tanto con cajas de alimentos, como con cajas de artículos de sanitización y bidones de detergentes y desinfectantes y también con el apoyo de psicólogos, enfermeros y kinesiólogos. Se logró la aprobación del proyecto

Senama, que consistía en cajas de alimentos para gran parte de los clubes. Se ha obtenido el apoyo de Senama para reparar la sede de la UCAM (pinturas, colocación de caídas de agua, compra de algunos artefactos electrónicos, en el fondo se ha implementado con todo lo necesario). En la UCAM siempre se están resolviendo problemas de atenciones médicas y dentales, problemas de falta de pañales, falta de remedios y alimentos, vacunas domiciliarias, horas médicas, se ha apoyado a todos los clubes ya sea en solucionar problemas o planificar proyectos, se mantiene comunicación diaria y oportuna por WhatsApp con todos los clubes, se han realizado diferentes capacitaciones, ya sea con kinesiólogo, psicólogos, enfermeros y con el equipo de Seguridad Ciudadana, enseñándoles primeros auxilios y seguridad personal (realizando este perfeccionamiento en la mayoría de los diferentes lugares rurales de la comuna). Actualmente se está trabajando en capacitación de reciclaje de botellas de vidrio, como una forma de apoyar a cuidar y limpiar nuestro medio ambiente y evitar que miles de botellas de vidrio vayan al vertedero, reciclando objetos de uso hogareño y también transformando a

algunas Personas Mayores en pequeños emprendedores (esto se realizó con fondos de la Secretaría General de la República). También hemos contado con la capacitación personal para la suscrita, por intermedio de esta misma Secretaria para la Capacitación de Líderes, entregado por la Universidad de Chile. Se está postulando por intermedio de la Secretaría General de Gobierno a un proyecto de tejido a telar María, donde pretendemos enseñar a nuestras socias del sector rural a hilar sus lanas (ya que las botan de un año a otro por no saber hilar), así se les enseña a hilar y a ocupar sus lanas de ovejas ya hiladas y puedan comercializarlas y no botarlas. En relación al trabajo realiza-

do con el Departamento de Profesores Jubilados, es un muy buen trabajo, creando un coro de profesores jubilados que ha participado en diferentes eventos comunales. Se ha implementado un taller extraordinario de repostería, contando con el apoyo de diferentes colegios, ya sea en mobiliario, especialmente de las cocinas, empresa Gasco (regaló dos cilindros de 45 kilos llenos) la distribuidora local del gas, nos regaló la instalación del gas en nuestro taller y se ha entregado capacitación en repostería, desde donde varias colegas han comercializado sus productos. Se ha implementado un taller de costura, con máquinas multi-punto y overlock, donde también se han capacitado. Se han

realizado cursos de bordados y tejidos con diferentes técnicas. Se cuenta, por otra parte, con la subvención que nos entrega la Ilustre Municipalidad, tanto para la UCAM, como para el Departamento de Profesores Jubilados. Ahora la pregunta del millón, ¿quién hace estas capacitaciones? Yo y voluntariamente, porque actualmente mi vida está puesta en las Personas Mayores, quienes son los que más necesitan, después de haber dado todo por todos y sin pedir recompensas...pero sí cuentan con todo nuestro apoyo y gratitud, ya que lo necesitan mucho.



Marta Ponce Salgado

en la sociedad y desgraciadamente en nuestras propias familias siendo que debemos aprender de ellos, integrarlos y comprometernos con ellos, pues es el camino para solucionar los problemas de toda la humanidad por la sabiduría y experiencia que les ha dado el transcurso del tiempo. Los años pueden arrugar la piel, pueden empequeñecer los ojos, pero renunciar al entusiasmo, a los momentos felices, definitivamente es arrugar el alma. Fundación Chile en tus Manos se encuentra confeccionando proyectos para lograr una vejez con calidad, con contención, con satisfacción general para todos ellos, principalmente con el bienestar emocional, su prevención y el enfrentamiento de sus problemas.

72 años. Como Presidenta de la Fundación Chile en tus Manos y nuestra preocupación por la vulnerabilidad de algunos sectores, nos propusimos como misión recuperar los valores esenciales del ser humano integral como son: la Fe, la Familia, la Sociedad, el Patriotismo y el Bien Común. Como objetivo son indudablemente nuestros niños y nuestras Personas Mayores. Los viejos a veces son olvidados

"Vive la Vida y Olvida tu Edad". 

WWW.ANAMCHILE.CL



REVISTA
LA VOZ DE LOS MAYORES

WWW.REVISTALAVOZDELOSMAYORES.CL

APRENDIENDO DE VITAMINA D

La Vitamina D es necesaria en el cuerpo humano

La vitamina D es una vitamina liposoluble, se absorbe más fácilmente en la presencia de la grasa alimentaria. Se almacena en el hígado, el tejido graso y en los músculos. Es considerada una hormona, porque actúa en casi todos los órganos y sistemas del cuerpo humano, pero no es una hormona clásica de origen glandular (como la insulina, las hormonas tiroideas, parathormona, etc.); por lo tanto, por su función y actividad dentro del cuerpo humano, reúne muchas características de una hormona.

Las vitaminas D2 (ergocalciferol) y D3 (colecalciferol) tienen una acción biológica idéntica; las dos formas de vitamina D disponibles en suplementos son D2 (origen vegetal) y D3 (origen animal). La vitamina D3 sigue un proceso más complejo en el cuerpo. La vitamina D3 en la epidermis, que es una capa de la piel, es transformada por acción de la luz ultravioleta.

Las personas con mayor riesgo de deficiencia de vitamina D son los Adultos Mayores, lactantes, obesos, personas de piel oscuras. Las personas con exposición limitada al sol o con trastornos gastrointestinales, tienen más probabilidades de tener deficiencia de vitamina D.

La vitamina D3 también se usa junto con el calcio para prevenir y tratar enfermedades de los huesos como el raquitismo, osteomalacia y osteoporosis. El cuerpo necesita vitamina D3 para tener huesos, músculos y nervios saludables y para apoyar el sistema inmunitario.

En verano puede no ser necesario tomar un aporte extra de vitamina D, pero hay que tomar en cuenta el uso excesivo de protector solar, maquillaje, el menor tiempo de exposición al sol por trabajo en oficina o por temor al efecto del sol en la piel, lo que implica que también pudiera ser necesario un aporte extra de suplemento de vitamina D en verano. En invierno, donde la radiación disminuye, sí es necesario el aporte externo de vitamina D (peces, hígado y leche). Lo recomendable es mantener los controles preventivos de la vitamina D, consultar a su médico y tomar vitamina D suplementaria, si es necesario. Se recomienda preventivamente, una ingesta diaria (dieta y/o suplementos) de al menos 800 UI de vitamina D3 en población

general adulta, y de 800-1.000 UI en mujeres postmenopáusicas y varones mayores de 50 años.

La recomendación universal para una adecuada síntesis de vitamina D, es una exposición solar de 5-10 min/día, entre las 10:0 AM y las 15:00 PM durante las estaciones de primavera, verano y otoño, siendo necesario más tiempo en personas que viven en latitudes extremas y que tienen coloración oscura de la piel. Esta recomendación choca con las recomendaciones dermatológicas de no exponerse al sol por el riesgo de cáncer de piel.

La principal función de la vitamina D, es la absorción del calcio y del fósforo. El calcio, no solo sirve para la formación y fortaleza de los huesos, sino que también interviene en la acción de las hormonas, la coagulación sanguínea, la contracción muscular, esto último muy importante en el Adulto Mayor, al permitir un mejor tono muscular, necesario para caminar con estabilidad y disminuir el riesgo de caídas, con fracturas de huesos. El fósforo es esencial para el manejo de la energía y el metabolismo dentro de las células. En resumen, la vitamina D es necesaria e importante en el equilibrio del calcio y el fósforo en el cuerpo. Se necesita consumir calcio y fósforo en la dieta para formar huesos y dientes sanos y fuertes.

En Chile, la Encuesta Nacional de Salud del 2017, mostró que el 59,5% de los Adultos Mayores presenta niveles más bajos de vitamina D, y Chile adoptó la normativa de incorporar la vitamina D como suplemento dietético en cantidades mínimas de 400 Unidades Internacionales diarias y además, como política pública, el Ministerio de Salud fortifica algunos productos de los Programas Nacionales de Alimentación Complementaria.

No olvide para cualquier duda, consulte a su médico de atención primaria o al especialista; así como también, continuar atento a las próximas publicaciones:

Vitamina D y salud ósea y muscular.

Vitamina D y patologías digestivas.

Vitamina D en depresión

Dra. Tamara Romero
Médico Familiar, Asesor Laboratorio Gador

DETRES®

VITAMINA D3 800 U.I.



LA NUEVA DIMENSIÓN DEL SOL



Importancia de la vitamina D3

- ✓ Ayuda a absorber el calcio.
- ✓ Contribuye a prevenir la osteoporosis.
- ✓ Interviene en el fortalecimiento del sistema inmunológico.

Solicite DETRES® en su farmacia Independiente
Consulte a su médico.



Kinesiología Gerontológica Sepa cómo cuidarse haciendo correctamente ejercicio físico

La alimentación juega un papel muy importante, ya que con los años se va agregando una serie de cambios anatómicos y fisiológicos, como lo es el aumento de la masa grasa, disminución de la masa muscular, disminución de tejidos y una tendencia a la obesidad, entre otros.

Relajación, resistencia, fortaleza muscular, flexibilidad, mejoramiento de la función mental, control del peso, desarrollo de la autonomía y potenciamiento de la sensación de bienestar son algunos de los múltiples beneficios que provoca en la persona la realización de actividad física. Por otro lado, su realización continua y constante previene el desarrollo de ciertas enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo 2 y la hipertensión. Es decir, genera puros beneficios. Y si es realizado por Personas Mayores, se agrega otra ventaja: la prevención de caídas.

La World Physiotherapy (WP) señala que la kinesiología brinda

servicios que desarrollan, mantienen y restauran el máximo movimiento y capacidad funcional de las personas, buscando el bienestar físico, psicológico, emocional y

Debemos considerar que los ejercicios para personas mayores deben ser de acuerdo a las capacidades de cada uno.

social de estas, ayudando a maximizar su calidad de vida. Y esta misión se tiñe de más valor al aplicarse a las Personas Mayores, lo que se denomina Kinesiología Gerontológica.

Por su parte, sobre la Kinesiología Gerontológica la Clínica MEDS de

medicina deportiva señala que “a nivel mundial, un tercio de las personas de 60 y más años, necesitan un programa de prevención de riesgo de caída. La Kinesiología Gerontológica apoyada en una evaluación y diagnóstico kinesiológico personalizado, entrega esta posibilidad de intervención terapéutica en Personas Mayores que padecen trastornos de equilibrio producto de un envejecimiento fisiológico como también patológico”.

Conozcamos algunos aspectos importantes que se debe tener en cuenta para la correcta realización de actividad física en las Personas Mayores.

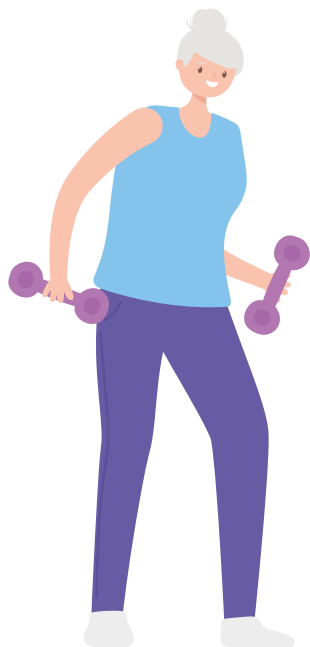


Algunos consejos para la correcta ejercitación física de las Personas Mayores

Para conocer más sobre el ejercicio físico y sus consideraciones en la tercera y cuarta edad Revista La Voz de los Mayores conversó con Katherine Quezada Quijada, kinesióloga del Programa Más Adultos Mayores Autovalentes del Cesfam Violeta Parra, Chillán.

¿De qué forma la inactividad física afecta la salud general de las Personas Mayores?

La inactividad física en general afecta de forma negativa en todas las personas. Si nos enfocamos en las Personas Mayores, afecta aún más negativamente, ya que, en este grupo etario, junto a la inactividad física encontramos frecuentemente, pérdida de masa muscular propia de edad y enfermedades crónicas, como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, la artrosis, artritis, etc. Todo esto puede generar en la Persona Mayor una cascada de eventos, como aumentar el riesgo de pérdida de equilibrio, que a su vez puede resultar en caídas y con ello producirse una temida fractura.



Siempre quien realiza actividad física debe vestir ropa cómoda y calzado adecuado.

Esta problemática en salud, podría afectar aún más, ya que, por un mal manejo, falta de rehabilitación o por falta de conocimiento podría impactar en la autovalencia de la Persona Mayor, ya que podría resultar en el uso de alguna ayuda técnica como bastón, andador o silla de ruedas o en el peor de los casos resultar incluso en una postración total en cama.

¿Cuáles son las características de la actividad física recomendada para las Personas Mayores?

Primero que todo, debemos considerar que los ejercicios para Personas Mayores deben ser de acuerdo a las capacidades de cada uno, pero siempre debemos trabajar en base a una pauta que debe incluir una primera fase de calentamiento o preparación al ejercicio. Esta puede consistir en una caminata suave, caminata rápida o baile, sumado a esto una buena respiración consciente. Se debe continuar con una fase de movilidad articular generalizada y acompañar siempre con elongaciones, tan necesarias e importantes para evitar el dolor y prevenir algún tipo de lesión. Continuamos con ejercicios de fortalecimiento muscular principalmente en tren superior e inferior, esto puede ser

por ejemplo con elementos simples y accesibles como una silla y/o el uso de algún elástico o pesa. Importante trabajar también dentro de la actividad física, el equilibrio estático y dinámico que nos ayudara a prevenir y evitar las caídas.

Otras consideraciones igual de importantes a considerar son el espacio físico en donde se va a realizar el ejercicio, este siempre debe contar con una buena iluminación y ventilación, piso antideslizante. Además, siempre quien realiza actividad física debe vestir ropa cómoda y calzado adecuado. Mantener siempre una buena hidratación es esencial y por sobre todo tener muchas ganas de ejercitarse y cuidar nuestra salud, para así tener una mente y cuerpo sano.

Es muy importante considerar al ejercicio físico como un factor protector de la salud y calidad de vida, ya que este tiene múltiples beneficios en la salud general de las personas, como por ejemplo mantenerse activo, autovalente, controlar enfermedades crónicas, evitar el progreso de enfermedades degenerativas, evitar la pérdida progresiva y acelerada de la masa muscular y fuerza también conocida como sarcopenia, entre otras.

¿Son recomendables las actividades grupales en centros de Personas Mayores, por ejemplo, para motivar salir de la inactividad física?

Sin duda que sí, no solo ayuda a la parte física y funcional sino también al hecho de activar y motivar la participación social con pares, el hecho de compartir experiencias, conversar, reír, bailar hace que las Personas Mayores se sientan más incluidas dentro de su entorno, si consideramos además que muchos de ellos están en situación de



soledad o abandono. Muchas veces tratando de sobrellevar la pérdida algún familiar querido como la pareja, o viviendo el hecho de enfrentar el paso a la adultez mayor o el cambio del trabajo a la jubilación, verse quizás enfrentados a una vida que no conocían en donde no saben cómo distribuir o en que ocupar su tiempo. Y es esto, precisamente, lo que lleva al sedentarismo y como consecuencia la pérdida de independencia o funcionalidad y la aparición o agudización de enfermedades tan comunes como la depresión o la demencia, las cuales son gatillantes o precursoras de diversas enfermedades que van alterando la funcionalidad y con ello la calidad de vida.

¿Cuáles son los factores importantes a considerar, dentro de su especialidad, para lograr una óptima rehabilitación física cuando el paciente viene saliendo de un accidente o un problema de salud que lo haya dejado postrado total o parcialmente por un tiempo?

Es muy importante una rehabilitación individualizada e integral y sumar a esto una buena red de apoyo agregado al acompañamiento de un profesional especializado y empático. El buen resultado de una rehabilitación depende mucho de la conexión que existe entre paciente y terapeuta. Se debe lograr además entender el por qué y para qué se debe realizar cada ejercicio, y por supuesto la forma correcta y adecuada de lograrlo. De esta forma se logra una buena rehabilitación minimizando al máximo la posibilidad de agregar alguna otra lesión o molestia, la cual pueda ser una excusa o justificación para el paciente el no querer continuar con su rehabilitación.

¿La alimentación afecta la salud física de las Personas Mayores?

La alimentación juega un papel muy importante, ya que con los años se va agregando una serie de cambios anatómicos y fisiológicos, como lo es el aumento de la masa grasa, disminución de la masa muscular, disminución de tejidos y una tendencia a la obesidad, entre otros. En Chile, el 74% de la población de Personas Mayores tiene sobrepeso u obesidad, lo cual lleva a múltiples alteraciones y consecuencias negativas para la salud, como los es la agudización de distintas enfermedades cardiovasculares, óseas, digestivas, respiratorias, hospitalizaciones, etc. Es por ello que se debe lograr una buena nutrición adaptada de acuerdo a las necesidades y requerimientos nutricionales de manera individual.

Algunos consejos para mantener una salud física óptima en la edad avanzada.

Debemos considerar que vivimos en un país que va envejeciendo y que la esperanza de vida ha aumentado considerablemente en los últimos años, en donde actualmente tenemos casi un 20% de la población de Personas Mayores sobre 59 años.

Es por esto que cada vez se han ido agregando más programas dirigidos a este grupo etario, ya sea en el ámbito de salud, social y/o de esparcimiento o turismo.

Debo comentar que desde el año 2015 se agrega dentro de las prestaciones en APS, es decir en los Cesfam, un programa dirigido exclusivamente a Personas Mayores desde los 60 años, el programa “Más Adultos Mayores Autovalentes” y en el cual tengo la fortuna y bendición de trabajar.

Este programa busca mejorar la calidad de vida y mantener y/o mejorar la autovalencia de las Personas Mayores a través de la actividad física, estimulación cognitiva y la educación en salud, que contempla estilos de vida saludables y autocui-

dado. Lo fantástico de este programa es que el equipo de salud en este caso es que se acerca a la comunidad, trabajando directamente en espacios comunitarios, cercano al hogar de las Personas Mayores, mejorando así el acceso y la participación.

De acuerdo a la experiencia y a lo exitoso del programa es que me atrevo a invitar a todas las Personas Mayores que logren integrarse en estos programas de trabajo grupal, en donde no solo ejerciten el cuerpo y la mente sino también el ámbito social. De esta forma esperamos lograr el tan anhelado envejecimiento activo en las Personas Mayores.

Por último agradecer el apoyo, la confianza y el cariño recibido en estos años de trabajo en donde no solo nosotros como profesionales de salud entregamos conocimientos y educación sino también nos vemos maravillados y enriquecidos de tanta experiencia y sabiduría, responsabilidad motivación y compromiso, de la vitalidad y energía que cada uno de nuestros usuarios sabe muy bien como entregar.



El buen resultado de una rehabilitación depende mucho de la conexión que existe entre paciente y terapeuta.





¿Has escuchado de la neuropatía periférica?



Es una **condición** que **afecta los nervios periféricos del cuerpo**, principalmente de las manos y los pies.



Los nervios **sufren un daño progresivo** impidiendo la adecuada transmisión de señales nerviosas.



El cuerpo pierde su capacidad para sentir el tacto, las vibraciones y la temperatura.

Los nervios mandan mensajes de alerta

Entre los **síntomas más frecuentes** para **sospechar de daño a los nervios**, se encuentran:



Calambres



Entumecimiento



Hormigueo

En la **neuropatía periférica**, los nervios en manos y pies **sufren un daño progresivo**.



Prediabetes



Adultos mayores



Diabetes

Personas con
riesgo de
padecerla

Ante el **riesgo de daño a los nervios** o la presencia de los **síntomas de alerta**

¡Toma acción!

#EscuchaTusNervios
y consulta a tu médico



TENA PANTS NOCTURNO



Para noches *Tranquilas*
y días llenos *de energía*

¿Qué es la Poliuria Nocturna?

Nada mejor que después de un largo día, una noche reconfortante. En el caso del sueño profundo, podemos experimentar con frecuencia varias alteraciones que impiden un descanso reparador, entre ellas la poliuria nocturna o las ganas de orinar en la noche, la cual interrumpe nuestros ciclos del sueño.



Por ello, cuando hablamos de poliuria nocturna, nos referimos al trabajo que realiza nuestro organismo para producir orina en las noches; clasifica como poliuria en jóvenes cuando la producción de orina nocturna es **mayor al 20% de la diuresis diaria total. y en el caso de adultos de un 33%.**



"Los ciclos del sueño que generalmente no deberían verse afectados durante 6 horas, pueden verse interrumpidos con frecuencia, desencadenando en la sensación de no haber descansado lo suficiente."

*Academia TENA

Una vez estos niveles están más elevados de lo mencionado, es cuando experimentamos la constante necesidad de ir al baño.

El tratamiento de la poliuria dependerá de su causa, por esto es importante que siempre recurras a un profesional para encontrar el camino que mejor se adapte a tu necesidad.

Por ello, que recomendamos los **TENA Pants Nocturno**, los cuales rápidamente gelatinizan líquidos gracias a su gel absorbente y diseño para mayor protección por más horas. Son diseñados especialmente para estar acostado, entregando máxima seguridad y descanso durante toda la noche.



DISEÑADO PARA
ESTAR ACOSTADO



PROskin®
CUIDA Y PROTEGE LA PIEL



CON MICROCAPSULAS
DE VITAMINA E +
EXTRACTO DE SALVIA
Y TÉ BLANCO



NUEVOS CANALES
DE DISTRIBUCIÓN
+ HORAS DE PROTECCIÓN
Y DESCANSO



WWW.TENA.CL

con TENA® sigo siendo yo

PSICOLOGÍA

Ser de ningún lado:

la crisis que se plantea en la sociedad respecto a cómo las Personas Mayores pierden el sentido de pertenencia

Estephano Garrido Ortiz, Psicólogo (+56981461998).

Hace miles de años atrás, Aristóteles, un antiguo filósofo griego, discípulo de Platón, comentó algo que hasta el día de hoy sería la base de los estudios de comportamiento de los seres humanos en la sociedad. Aristóteles, luego del intento constante de comprender el funcionamiento en comunidad de la antigua Atenas, es que dijo *“El ser humano es un animal social por naturaleza”*.

Esta afirmación ha traído reminiscencias para los tiempos actuales, y es hoy, al igual que siempre, que esta definición toma fuerza a la hora de evaluar las consecuencias que ocurren en las veredas contrarias para

los seres humanos; el aislamiento, la desadaptación social, el antisocialismo y también, lo que nos convoca, el sentido de pertenencia.

Cuando desmembramos el concepto, nos encontramos con una definición un tanto lógica, algo vaga: el sentido de pertenencia es un sentimiento de identidad respecto a espacios, personas, lugares o culturas en lo que se logra interactuar de manera efectiva con objetivos en común, con intereses parecidos y con una excelente química.

Esta definición es probablemente la más clara para poder definirlo, pero la

pregunta se comienza a poner complicada según pasan los años.

En el vocabulario que usan las Personas Mayores, encontramos una frase que dice *“en mis tiempos”*, *“en mi época”*, como si los tiempo y épocas que viven ahora no fueran también suyas, como si estos espacios temporales le pertenecieran a una generación puntal, pero lo consciente es darse cuenta que esto no es así. Todas son sus épocas, todos son sus tiempos.

Acá, podemos ver como el sentido de pertenencia social se ha visto tergiversado por diferentes aristas culturales que colaboran en la pérdida del mismo. La anteriormente nombrada (en otras ediciones de esta revista) *“cultura anti senil”*, ha hecho que el desmantelamiento cultural que sufren las Personas Mayores sea modificado, y casi percibido como un atentado, lo que daña completamente el sentido de pertenencia.

Nunca hemos sido un país totalmente unido, solo por causas puntuales. Pero la realidad actual amerita amontonar demandas que busquen reconstruir el sentido de pertenencia en las Personas Mayores. Esta pérdida está originada, por un lado, por la visión radicalista que maneja la sociedad



respecto a envejecer.

Se cree popularmente que la vejez, la senectud, la condición senil, es una etapa donde los desgastes naturales de la mente y el cuerpo, acarrearán sufrimiento en quien lo vive. Generalmente se acompaña de variadas enfermedades, condiciones de aislamiento, precariedad e incluso, maltrato. Y si bien es cierto, esta etapa no se encuentra exenta de estos escenarios (que a cualquiera le pueden ocurrir), es la misma la que funciona como un prejuicio generalizado, lo que lleva a los más jóvenes a oponerse a envejecer, a no querer ser parte de una realidad que tarde o temprano, nos invadirá.

Con generaciones mirando menos a las Personas Mayores, y con el prejuicio social, se suman más puntos a la pérdida del sentido de pertenencia. Junto con esto, la crisis

social del sistema capitalista, en todo el ancho de su literalidad, ha hecho que los desbarajustes económicos en el diario vivir de las Personas Mayores en Chile sea motivo suficiente para estar enojado con un estado entero.

No podemos culpar directamente a los presidentes, pues, la implementación del sistema ha sido concretada décadas antes, cuando todo comenzó a capitalizarse. Esto ocurrió en nuestras narices, mientras esto se oía, la vista se fascinaba con la cantidad enorme de posibilidades de mejora en nuestra calidad de vida.

Pero hoy, cuando el sistema colapsa, y ya tiene capitalizada la vida de las personas, es que se genera la crisis que tenemos hoy, donde las pensiones son bajas, los servicios públicos defectuosos, las atenciones de salud malogradas en diversos sentidos, el costo de la vida en general caro, y la acción social (política, municipios y entidades estatales) se ve coartada por la burocracia, es que las Personas Mayores pierden el sentido de pertenencia con el país.

Ahora, nos preguntamos ¿cómo puede una persona mayor recuperar el sentido de pertenencia?, es acá donde abordamos lo que se dijo en un principio; “el ser humano como un animal social”. Los efectos contrarios del aislamiento han sido estudiados y concluidos en muchas ocasiones, entre sus principales afecciones nos encontramos con: deterioro cognitivo, cuadros ansiosos y/o estresores, depresiones, ideación suicida, trastornos relacionados a los hábitos, así como sintomatología vinculada al desgaste de la autoestima.

Para evitar estos procesos de deterioro, que se ven potenciados por la etapa de la senectud, es que se debe comenzar un proceso de pensamiento

e introspección casi filosófica de cómo reiniciar una relación nueva conmigo mismo, donde descubra, entienda y aplique las cosas que a mí me gustan y cómo haré para sentirme parte de ella nuevamente.

El sentido de pertenencia es un aspecto de vida que debe desarrollarse por sí solo y de manera natural a medida que nuestra relación con pares y demases, avanza. Sus pilares están centrados en la educación variada; cívica, intelectual, cultural y moral.

Es por ello que el primer paso a la recuperación de este sentido, es la búsqueda de nuestros propios intereses en los que nos sentimos plenos y con motivos para ejercerlos. Posteriormente a ello es que tenemos que encontrar un grupo, una manda, una congregación, algún piño que nos acoja y podamos comenzar desde ahí una correlación que nos permita poder ir poco a poco recuperando el sentido de pertenencia.

Tenemos así, que hacernos parte de una acción social. Comentamos anteriormente que nos encontramos en una crisis sistemática, y por consiguiente de eso, que la educación, como en todas las áreas de la humanidad, necesita ser un motor para poder contrarrestar el mal que afecta a las Personas Mayores respecto a la pérdida del sentido de pertenencia con la sociedad. Es por ello que fomentar el cruce de experiencias, de información y de realidad entre aristas demográficas diferentes, es decir, una convivencia intergeneracional, serviría, de gran forma, a poder contrarrestar los factores negativos que la cultura plantea respecto al sentimiento de pertenencia de las Personas Mayores.

¿Cómo conseguimos estos? Con difusión y acción social. Hay que





participar de diferentes actividades que inviten a la correlación con pares de la misma edad; centros diurnos, centros de larga estadía, juntas de vecinos, iglesias y/o parroquias, talleres municipales, deportivos, clubes o uniones comunales. Todo punto de encuentro de Personas Mayores, es un espacio que busca retribuir el sentido de pertenencia de todos. De alguna manera estos espacios siempre van a existir, porque nadie puede detener el paso del tiempo.

Por otro lado, el sentido de pertenencia, dentro de un núcleo íntimo, como una familia, es derechamente una de las primeras necesidades sociales que deben ser saciadas para cualquier integrante de la misma. Las Personas Mayores, desafortunadamente, no cuentan una historia íntegra dentro de la estadística chilena. El abandono, el desapego con algunos parientes, el maltrato, la violación de algunos derechos humanos de Personas Mayores, son algunos de los ejemplos que se pueden ver en la convivencia cotidiana de las familias en Chile.

Maslow subraya que el mundo afectivo es una primera necesidad, y es por ello que también la intervención dentro de la sociedad familiar sea efectuada en pos de mejorar la convivencia, potenciar la importancia de las Personas Mayores dentro de los roles familiares así como también, dar espacio a la responsabilidad con nuestros parientes más longevos.

Todos estos factores de desapego al sentido de pertenencia pueden comenzar a subsanarse a medida que el Estado comience a legislar y ejercer de manera paulatina, políticas

públicas efectivas para las primeras necesidades de las Personas Mayores. Que junto con esto, se trabaje también en potenciar los espacios de convivencia de los mismos, y dar con ello un verdadero sentido de integración social. Por otro lado, la formación social de los profesionales de servicio público, debe abocarse al bienestar de la persona mayor, de manera tan preferencial como lo tienen los servicios que se evocan al área infantil y/o al área de género.

Por último, SENAMA debe mantener un rol activo respecto a la programación nacional de inclusión, mantención y activación psicoemocional, social y biológica con las Personas Mayores. Las instancias están, pero falta organización y voluntad.

Perder el sentido de pertenencia puede ser severo. Nos puede hacer creer que no pertenecemos a ningún lugar y por ende, el sentido de la vida se verá afectado psicológica, social y filosóficamente. La vida puede llegar a cobrar un valor desnudo, y junto con ello, los pensamientos no actuarían con total claridad, lo que inevitablemente conlleva a una constante pérdida de sentido de pertenencia.

El asunto es que, si no hacemos nada por nosotros, por nuestros pares, ni por las futuras generaciones, en recuperar el sentido de pertenencia, llegará un momento donde no tendremos apego a los valores fundamentales que rigen la vida, no tendremos ninguna especie de lazo con las emociones humanas y, por sobre todo, no nos querremos ni a nosotros mismos, y eso, sin duda, sería el fin.



BIENESTAR

Cómo elegir el colchón perfecto según peso y estatura.



CIC
SABER VIVIR
Desde 1912

El **colchón** es uno de los bienes de consumo con los que más contacto tenemos **a lo largo de nuestra vida**. Pasamos alrededor de un tercio de nuestro tiempo descansando sobre él, por lo que elegir el adecuado es fundamental para **nuestra calidad de vida y descanso**. Para las **Personas Mayores** que no se encuentren en una posición de invalidez parcial o total, las que por cierto necesitan otro tipo de colchón (anti escaras) y otro tipo de cama (clínica), y para sus familias, les dejamos una importante información que deben considerar al momento de comprar un **nuevo colchón**.



Consejos claves entregados por el
Sr. Régulo Parodi Eguiguren,
Gerente de Unidad de Negocio
Colchones CIC.

"Pasamos alrededor de un tercio de nuestro tiempo descansando sobre él, por lo que elegir el adecuado es fundamental para nuestra calidad de vida y descanso"

"Uno de los principales factores a considerar es el presupuesto y teniendo en cuenta que se utilizará durante los próximos 8 a 10 años". Además, el profesional recomienda tener en cuenta el peso, la estatura, si se duerme solo o acompañado, la postura habitual al dormir y el tamaño de la habitación.

En cuanto a la estatura, en el mercado chileno solo existen opciones de 1,90 y 2,00 metros de largo. Sin embargo, el peso sí es un factor determinante. "A mayor peso, se necesitará un producto más resistente y con mayor relleno para poder descansar bien", explica Parodi. Pero aclara que mayor relleno no implica necesariamente un colchón más blando, ya que existen espumas y materiales que aportan rigidez.



Para personas con sobrepeso, lo ideal es optar por colchones con abundante relleno que evite sentir los resortes y contenga mejor las distintas zonas del cuerpo. "Una persona de mayor tamaño tendrá más restricciones y probablemente tenga que invertir más para asegurar un buen resorte, relleno y garantía", comenta el experto.

Una opción recomendada son los colchones con una capa adicional llamada "pillow" o "eurotop", que incorpora un relleno extra y espumas especiales como visco o látex para mejorar la sensación de confort. "Este tipo de colchones son perfectos para personas de mayor tamaño, ya que al tener más relleno disminuye la posibilidad de sentir los resortes", asegura Parodi.

Por último, el ejecutivo aconseja renovar el colchón cada 8 o 10 años aproximadamente, cuando los rellenos se han desgastado, no recupera su forma original y comienzan a marcarse figuras en la superficie.

En definitiva, elegir el colchón correcto en función del peso y la contextura física es clave para lograr un descanso reparador que a la larga repercute en nuestra salud y bienestar general.





Somos Empresa B

Reforzando nuestro
compromiso con la sociedad.

INSPIRAMOS A LAS PERSONAS A VIVIR MEJOR.



BIENESTAR

Todo lo que tienen que saber los cuidadores de Personas Mayores

Ser cuidador o cuidadora de una Persona Mayor con dependencia es una tarea agotadora. Y claramente la persona no tiene por qué estar preparada física y, sobre todo, psicológicamente para asumir esta responsabilidad. Entonces, la salud del cuidador o cuidadora pasa a ser tan importante como la salud de la Persona Mayor cuidada.

Los cuidadores de Personas Mayores tienen una amplia gama de responsabilidades para asistir y atender a la persona a cuidar, convirtiéndose en un apoyo integral para su bienestar físico, mental y emocional. Algunas de sus principales funciones son:

Asistencia en actividades diarias:

ayudar con baño, vestido, alimentación, movilidad, ir al baño, tomar medicamentos, etc.

Compañía y supervisión:

hacerles compañía, conversar, motivarlos a realizar actividades, supervisar su bienestar y seguridad.

Tareas domésticas:

limpieza del hogar, lavado de ropa, preparación de alimentos.

Gestiones y trámites:

llevarlos a citas médicas, hacer compras, pagar cuentas, gestiones administrativas.

Estimulación cognitiva:

realizar actividades para mantener sus facultades mentales como lectura, juegos, manualidades, ejercicios de memoria.

Rehabilitación:

ayudar con ejercicios indicados por fisioterapeutas, realizar masajes terapéuticos.



Cuidados de enfermería:

administrar medicamentos, curar heridas, utilizar equipos médicos como oxígeno, tomar signos vitales.

Apoyo emocional:

escucharlos, conversar, aconsejar, dar ánimo y compañía para aliviar la soledad.

Coordinar otros servicios de salud y asistencia:

contactar médicos, enfermeras, gestionar equipos.

Para Solange Campos, de la Escuela de Enfermería de la Universidad Católica de Chile, esta labor debe ser asumida con mucha responsabilidad. *“Cuidar es una capacidad que todos podemos aprender y desarrollar. Cuidar es poder ayudar a una persona que no puede realizar sus actividades por sí mismo, procurando siempre entregarle la mayor autonomía y bienestar. Sin embargo, en muchas ocasiones se llega a ser cuidador o cuidadora de manera inesperada, ya sea por un evento agudo como un accidente o una enfermedad, o por el paso de los años de un familiar. Por lo tanto, no siempre nos sentimos preparados para asumir esta responsabilidad. Es por esto que la aparición de la dependencia a un familiar representa un gran desafío para toda la familia”,* explica.

Síndrome del cuidador



Debido a la carga que significa cuidar a una persona dependiente, es probable que el cuidador presente algunas consecuencias. Una de ellas es el síndrome del cuidador, nos cuenta Solange Campos, que se caracteriza por una serie de síntomas físicos y psicológicos. Por ejemplo:

Ansiedad.

Depresión.

Dolores, especialmente musculares.

Aislamiento social.

Angustia por no conocer las técnicas de cuidado.

Algunos problemas en sus relaciones familiares.

Interrupción de los planes de vida.

A pesar de lo anterior, para la profesional de la salud, también esta labor genera aspectos positivos. “Ser cuidador también genera valiosas gratificaciones, como por ejemplo la satisfacción de poder ayudar a un ser querido, el poder estrechar los vínculos afectivos, el poder desarrollar mayor confianza en uno mismo y también desarrollar la empatía”, detalla.

“Los cuidadores de Personas Mayores tienen una amplia gama de responsabilidades para asistir y atender a la persona a cuidar”

Cuidados para los cuidadores

“La salud del cuidador o cuidadora pasa a ser tan importante como la salud de la Persona Mayor cuidada”

Es muy importante que el cuidador o cuidadora tenga también una red de apoyo que la asista al realizar esta labor. También es conveniente buscar ayuda médica y/o psicológica cuando algunos de los síntomas mencionados se vuelvan difíciles de manejar. También el cuidador o cuidadora debe satisfacer sus necesidades básicas, como son una alimentación saludable, dormir, controlar sus enfermedades, especialmente si estas son crónicas, realizar alguna actividad física, poder manejar de una manera saludable sus emociones. Solange Campos nos enumera los cuidados que se deben tener.

Consumir porciones de alimento de tamaño moderado y evitar pasar más de 4 horas sin consumir alimentos. Se recomienda comer 4 a 5 veces al día. Preferir alimentos frescos y naturales como frutas y verduras y evitar alimentos altos en grasas, azúcares y sal.

Otro elemento clave para una vida sana es poder dormir al menos 7 horas todas las noches. Cuando esto no sucede, se producen una serie de alteraciones en el organismo, la cual la persona puede vivirlo sintiéndose irritable, cansada, somnolienta, también

aumenta el apetito y con ello se aumenta de peso. Si el cuidado de la persona no le permite dormir de manera continua, ver la posibilidad de turnarse con alguien más, de manera de poder dormir algunas noches sin interrupción.

Es natural que, al estar viviendo una situación de alta carga de trabajo físico, emocional y económico, se sienta angustia, con miedo y a veces ganas de arrancar. Hay que conversar con alguien que ¿escuche y no ¿juzgue. Si estos sentimientos son recurrentes y no logran ser aliviados, hay que buscar ayuda profesional. Se puede obtener más información llamando a **Salud Responde al 600-360-7777**.

Si el cuidador tiene alguna enfermedad crónica, como por ejemplo diabetes, hipertensión arterial u otro, es muy importante que se tome regularmente sus medicamentos, que acuda a sus controles y que se tome los exámenes que sean necesarios. Es necesario aprender a pedir ayuda. Si se cuida a un familiar, es necesario que hable con la familia y plantear que se necesita que también otros familiares o cercanos se hagan cargo para que se pueda tener días y noches de descanso.



Para ayuda profesional, se puede obtener más información llamando a Salud Responde al 600-360-7777

PLANTAS MEDICINALES

Las plantas medicinales han estado presentes desde los comienzos de la civilización humana. A partir de comienzos del siglo XX el constante desarrollo científico de la química trajo consigo ir conociendo más sobre sus principios activos, lo que con los años derivó en la tendencia a sintetizar sus principios activos en productos farmacéuticos. Sin embargo, su consumo natural nunca ha desaparecido de la cultura nacional. Hoy en día es común que se siga comprando o cosechando en su forma natural y preparando en casa, para tratar diversas dolencias de la vida común.

En esta oportunidad, informamos sobre el romero, hierba usada habitualmente en nuestro país con fines culinarios, sanatorios y ornamentales. Sirve como antiinflamatorio, antiespasmódico y para tratar afecciones del tracto digestivo.



Foto cortesía de freepik.com



Dolores reumáticos y digestivos, entre otros Romero: para tratar dolencias internas y externas del cuerpo

Esta planta aromática medicinal ha sido utilizada desde la Antigüedad en la medicina tradicional de varias culturas, esto dado a sus múltiples propiedades sanatorias que se le han atribuido. Tiene aplicaciones externas en forma de ungüento y también efectos positivos internos, principalmente como antioxidante.

El romero (científicamente conocido como *Rosmarinus officinalis* L.) es descrito en el texto **“MHT Medicamentos Herbarios Tradicionales”** editado por el **Ministerio de Salud del Gobierno de Chile**, como “un arbusto aromático originario de la cuenca del mediterráneo, donde se le emplea desde tiempos remotos, se cultiva con fines alimenticios (es un preciado condimento), farmacéuticos (perfumería y preparados medicamentosos) y ornamentales. El romero crece en clima templado a templado-cálido, en suelos ligeros, permeables y areno-arcillosos; prefiere la exposición al mediodía; es una especie tolerable a la sequía. El

romero con fines culinarios se encuentra a la venta en mercados de alimentos, en cambio las hojas y extractos de la planta en herboristerías y farmacias. El aceite esencial de esta planta, así como sus extractos, son ampliamente utilizados en la elaboración de perfumes, aguas de colonia y aceites antirreumáticos”.

Se le reconoce por mejorar la digestión, combatir el cansancio, aliviar el dolor de cabeza, ayudar en los dolores menstruales y tratamiento externo de los dolores reumáticos y musculares.

Propiedades (“MHT Medicamentos Herbarios Tradicionales”)

Usos tradicionales:

a) Uso interno: digestiones difíciles de tipo crónico (dispepsias), cólicos abdominales, padecimientos hepáticos; trastornos menstruales. La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber

1 taza 3 veces al día.

b) Uso externo: afecciones de la piel; dolores reumáticos y musculares. Para aplicación local se usa la misma infusión en lavado y compresas. Para baños usar 3 a 4 cucharadas en 20 litros de agua caliente.

Precauciones: no es deseable administrar durante el embarazo; los pacientes con colitis y afecciones prostáticas deben evitar su consumo. El aceite esencial es de empleo delicado, especialmente si se administra a personas propensas a crisis convulsivas.

Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos y no reemplazan lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Al consultar al médico infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio. 

Este verano, ¡ME PONGO DE PIE!

Es cierto que con tanto calor preferimos estar sentados o recostados para no agitarnos y sentir más calor aún.

Pero pasar tanto rato sentados puede ser riesgoso, sobre todo a nuestra edad: puede aumentar el riesgo de sufrir hemorroides.

Créanos: nadie quiere tener hemorroides en verano. El calor puede dilatar las venas e intensificar el dolor, y el sudor puede irritar la zona aún más e intensificar la picazón y el ardor.

Por eso, **siempre es mejor tomar descansos del descanso**; pararnos y movernos cada cierto rato ayuda a liberar la presión que ejercemos sobre la zona baja.

Además, **es importante beber suficiente agua y comer alimentos con fibra** para prevenir la dificultad para evacuar, factor que también puede provocar hemorroides.

No se quede sentado: si tiene hemorroides o cree tenerlas, acuda siempre al médico para obtener un correcto diagnóstico y tratamiento. Además, los cambios importantes en los hábitos alimenticios debe consultarlos previamente con un especialista.

Para que su motivación no se transforme en un dolor.

El verano nos motiva a hacer cosas que no hacemos tanto durante el año. Por ejemplo, pasear más o hacer ejercicio.

Movernos es bueno para la salud, pero si no tomamos precauciones, **puede terminar en dolores.**

Empiece despacio, no se sobreexija. Camine distancias cortas y a su ritmo. Lo mismo con el ejercicio; empiece con rutinas livianas que “no lo dejen muerto”.

Asesórese para elegir los implementos y realizar los ejercicios. Un calzado adecuado puede ayudar a prevenir dolores. Por otro lado, las malas posturas al hacer un ejercicio pueden provocar lesiones.

Tome suficiente agua para combatir la deshidratación y lubricar sus músculos y articulaciones. **Una alimentación balanceada y saludable** puede entregarle la energía necesaria para este esfuerzo extra.

Y si sufre algún dolor o lesión, acuda siempre al médico para que le ayude a tratarla. Además, puede apoyarse en **Cordiaflan**.



También, puede apoyarse en **Vatanal**, un antihemorroidal en crema de uso tópico y supositorios que está indicado para **tratar efectivamente las hemorroides internas y externas, y aliviar los síntomas.** Encuéntralo en las principales farmacias del país.

Más información:



+56 9 5811 7814

vatanal.cl



Cordiaflan es una crema antiinflamatoria de origen natural que está indicada para **aliviar la inflamación y el dolor.**

Puede ayudarle a tratar dolores musculares, esguinces, contusiones, tendinitis y lesiones en extremidades.

Más información:



+56 9 5811 7814

cordiaflan.cl

Recuerde siempre consultar a su médico para un correcto diagnóstico y tratamiento.



Sonrisas por dentro y por fuera.

Ponernos una prótesis o implantes dentales trae **muchos motivos para sonreír**: recuperamos confianza, autoestima y comodidad para comer, por ejemplo.

Los demás pueden notarlo a simple vista, pero solo nosotros sabemos lo que pasa por dentro.

Es que las prótesis o implantes pueden **traer incomodidades y dolores que no se ven**. Por ejemplo, el roce con las encías, el paladar o la parte interna de las mejillas puede provocar heridas que opaquen nuestra felicidad.

Pero no se preocupe, que para todo hay solución. **La primera ayuda puede dársela su dentista**, quien puede ajustar y hacerle recomendaciones para prevenirlas o curarlas.

Además, **puede apoyarse en dispositivos modernos y seguros como Gengigel**.

Gengigel es un dispositivo médico con ácido hialurónico, el cual ayuda a **acelerar la cicatrización de las heridas** en las encías, paladar y parte interna de las mejillas.



- Desinflama.
- Alivia el dolor.
- Reduce el sangrado.
- Controla microorganismos.

Disponible en gel, spray y enjuague bucal, **Gengigel** puede ser de gran ayuda para reparar los tejidos dañados en la mucosa oral y sonreír por dentro y por fuera.

Más información:

 **+56 9 5811 7814**
 **gengigel.cl**

¿A cuál de los 2 pertenece usted?

El verano divide el mundo en 2 tipos de personas: las que solo quieren descansar y **las que quieren hacer muchas cosas**.

Si usted es de los que **“dejan los pies en la calle”**, esto le puede ayudar un montón.

La suma de calor más paseo puede **crear un efecto horno en sus pies**, es decir, acumular calor y sudor.

Esto puede provocar **pie de atleta, una infección por hongos muy común** que puede producir dolor, picazón, ardor, y que la piel de sus pies se seque y se agriete.

Para prevenir, **use calzado con buena ventilación** para pasear. Además, use siempre **calcetines de algodón** para ayudar a absorber la humedad.

Lave muy bien sus pies todos los días, sobre todo después de pasear.

Ventile bien su calzado después de usarlo y por ningún motivo se ponga los mismos calcetines; lávelos y use unos limpios cada vez.

Considere estos consejos para que el pie de atleta no limite sus paseos. Pero si le pasa, puede apoyarse en **NP-27**.



NP-27 es un antimicótico en spray y gotas de uso externo que **ayuda a tratar los hongos en los pies de manera efectiva**.

Esté donde esté, libere sus pies de los hongos con NP-27.

Más información:

 **+56 9 5811 7814**
 **np-27.cl**

Recuerde siempre consultar a su médico para un correcto diagnóstico y tratamiento.



SALUD

Cataratas: Mirando la vida a través de un “vidrio empañado”

La incidencia de la catarata es de alrededor un 20 % a la edad de 70 años...alcanzando un 60-70 % alrededor de los 85 años.

El sentido de la vista, que nos permite ver, interpretar e interactuar con todo lo que nos rodea, se produce gracias al ojo, uno de los órganos más complejos y desarrollados del cuerpo humano.

En realidad los ojos no ven por sí mismos, lo que hacen es transmitir al cerebro información a través de impulsos eléctricos neuronales, y éste es quien transforma esta información en imágenes.

El ojo humano tiene varias particularidades y características especiales, algunas son:

- El pestañeo de los ojos dura en promedio más menos 1/10 segundos. Se pestañea aproximadamente 12 veces por minuto. Una hora al día es la que invertimos en parpadear. Poseen un proceso de reparación o

sanación particularmente rápido. El trasplante de un ojo, si bien pareciera más simple en comparación con otros trasplantes, aun no es posible de realizar. La razón: el nervio óptico del ojo es tan sensible que no se puede intervenir.

- Es el músculo más activo del cuerpo humano. Siempre están listos para funcionar.

El 80% de los problemas patológicos (no traumas) de la vista en todo el mundo se pueden evitar e incluso curar.

Las células del ojo tienen diferentes formas.

Tener alguna enfermedad que afecte a este órgano, y por ende a la vista, tiene un impacto directo

en el diario vivir. El Instituto Nacional del Ojo de los Estados Unidos, NEI por sus siglas en inglés (<https://www.nei.nih.gov/espanol>), realizó un listado de las patologías que afectan a los ojos:

- Degeneración macular relacionada con la edad.
- Ambliopía (ojo perezoso u ojo vago).
- Astigmatismo.
- Cataratas.
- Daltonismo.
- Miopía.
- Retinopatía diabética.
- Síndrome del ojo seco.
- Miodesopsias ("moscas volantes").
- Glaucoma.
- Conjuntivitis aguda.
- Desprendimiento de la retina.

Cataratas

el encandilamiento nocturno, pérdida de nitidez de los colores y sensación de visión tipo “vidrio empañado”, son signos y síntomas sugerentes de la aparición de catarata

La catarata ocurre cuando una parte del cristalino del ojo (lente natural que ayuda a enfocar la luz y las imágenes en la retina) está nublada. Es una condición que se hace más frecuente con el paso de los años, es decir, su ocurrencia es más común en las Personas Mayores. Al comienzo sus síntomas no son tan notorios, pero sí se agravan con el tiempo. *“Al principio, es posible que usted no note que tiene una catarata. Pero con el paso del tiempo, las cataratas pueden hacer que su visión se haga borrosa, difusa, o menos colorida. Podría tener problemas para leer o realizar otras actividades cotidianas”*, detalla el NEI.

Conversamos con el **Dr. Claudio Assadi Zaror**, Médico Oftalmólogo, Director Médico del Centro Europeo de Oftalmología (www.ceof.cl), quien nos da más información sobre esta enfermedad ocular.

Dr. Assadi, ¿cuál es el nivel de incidencia de las cataratas en la salud visual de la población chilena?

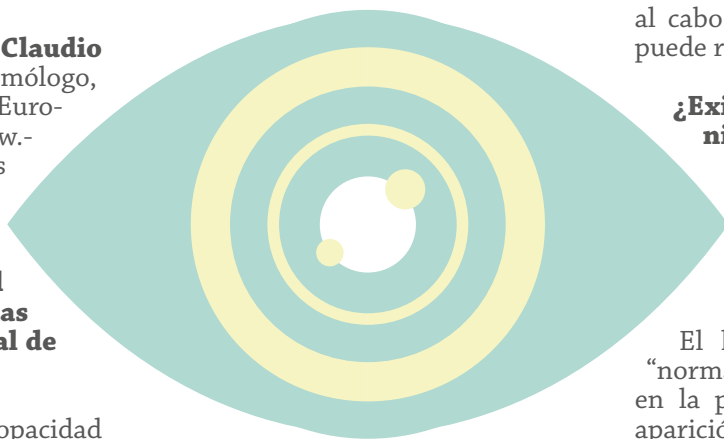
La incidencia de la catarata (opacidad del cristalino, que es un lente natural que se ubica detrás de la pupila) es de alrededor un 20 % a la edad de 70 años y de ahí comienza a aumentar en forma progresiva alcanzando un 60-70 % alrededor de los 85 años.

¿Es la patología más frecuente en las Personas Mayores? Si no es así, ¿cuál es?

Sin duda es la patología más frecuente en las Personas Adultas Mayores constituyendo la primera causa de mala visión o de ceguera reversible en este grupo etario siendo seguido de cerca, como causa de mala visión no reversible, por la Degeneración Macular Senil, la Retinopatía Diabética y el Glaucoma.

¿Cómo una persona puede saber si sufre esta patología?

Cuando una Persona Mayor comienza a presentar una baja de visión después de los 65 años, acompañada de encandilamiento nocturno, pérdida de nitidez de los colores y sensación de visión tipo “vidrio empañado”, son signos y síntomas sugerentes de la aparición de catarata y lo razonable es consultar con un oftalmólogo para descartar otras enfermedades.



nas el otro ojo, si es que es necesario. El mayor riesgo de esta cirugía es la infección, que es una complicación potencialmente grave por lo cual se deben tomar todas las precauciones pertinentes antes, durante y después de la cirugía para evitar la infección mediante el uso de colirios antibióticos y antiinflamatorios.

La cirugía consiste en reemplazar el cristalino opaco por un cristalino artificial que se llama Lente Intraocular, que tiene una potencia que permite a la gran mayoría de los pacientes no necesitar el uso de lentes al menos para la visión de lejos.

La recuperación es bastante rápida y al cabo de 10 a 15 días el paciente puede retomar su vida normal.

¿Existe alguna forma de prevenir las cataratas? Ya sea por tratamiento, farmacología o naturalmente. Algunos consejos para, en general, mantener una salud visual óptima.

El hecho de ser un fenómeno “normal” del envejecimiento del ojo en la práctica hace difícil evitar la aparición de cataratas. Sin embargo, hay algunas medidas que pueden retrasar la aparición de ellas y favorecer una buena salud visual, como por ejemplo mantener buenos niveles de colesterol, control adecuado de la presión arterial y de la glicemia (azúcar en la sangre), dieta pobre en grasas saturadas e hidratos de carbono y privilegiar el consumo de pescados grasos como sardina, atún, salmón; uso de aceite de oliva, consumo de frutos secos como nueces y almendras y verduras de tallo verdes. Evitar el alcohol en exceso y el tabaquismo que ayudan a una buena salud visual, como también el uso de lentes de sol durante el verano, sin olvidar el control anual con su oftalmólogo.



¿El único tratamiento efectivo para esta afección es la intervención quirúrgica? ¿Es riesgosa? ¿En qué consiste? ¿Cuánto tiempo después de ser realizada el o la paciente puede hacer una vida normal?

El único tratamiento eficaz para la catarata es la cirugía mediante la técnica de la facoemulsificación (destrucción por ultrasonido del cristalino), la cual se realiza bajo anestesia local (gotas en el ojo) en forma ambulatoria cuya duración es de alrededor de 20 minutos. Se opera siempre un ojo y luego de unas sema-

El hecho de ser un fenómeno “normal” del envejecimiento del ojo en la práctica hace difícil evitar la aparición de cataratas.

Laboratorio Milab,
comprometidos
con tu salud hace
tres décadas



Desde hace 35 años produciendo **medicamentos de calidad accesible** para cuidar tu salud y tu bolsillo en todas las etapas de tu vida.

Somos líderes en el desarrollo de medicamentos bioequivalentes garantizando eficacia y seguridad para una vida plena.

X RAY®

COLÁGENO HIDROLIZADO

COENZIMA Q10 + VITAMINA B12 + VITAMINA C + ZINC

NUEVO



30
SOBRES POLVO
SABOR PIÑA



60
COMPRIMIDOS
RECUBIERTOS

LIBERTAD DE MOVIMIENTO

ENCUÉNTRALOS EN



PSICOLOGÍA

Personas Mayores y animales de compañía: una relación necesaria

Un crecimiento del bienestar mental y social es lo que produce para el ser humano vivir con un animal de compañía, lo que al final se traduce en una mejora de su calidad de vida. Y esta beneficiosa relación pareciera que se viene dando desde siempre, desde los inicios de la humanidad.

Una de las consecuencias primarias es que esta compañía es que alivia la sensación de soledad, actuando la mascota como un facilitador de relaciones sociales, manteniendo a la persona afectivamente activa. Y, al ser la tenencia de mascotas un acto realizado en forma libre y voluntaria, también influye en acrecentar la motivación que la persona tenga para cuidar y hacerse cargo de ella, es decir, potencia el sentido de responsabilidad.

Personas Mayores y sus mascotas

La psicóloga psicoterapeuta del centro Nudos, Cristina de la Rosa Tineo, detalla en parte los beneficios que la tenencia responsable de un animal de compañía tiene para las Personas Mayores. “Un perro o un gato en casa ayudan a dar una estructura al día; a facilitar ciertas rutinas. Es frecuente que las personas al dejar de trabajar tengan unos meses de adaptación a la nueva situación. Después de haber estado en activo durante muchos años, se sienten algo desorientados y deben ir encontrando la mejor manera de organizarse. El hecho de tener que sacar a la mascota de caminata les ayuda a establecer una rutina. Durante el paseo, es fácil interactuar con personas en la calle, lo cual



Una de las consecuencias primarias de esta compañía es que alivia la sensación de soledad, actuando la mascota como un facilitador de relaciones sociales.

disminuye el posible asilamiento que sufren algunos de nuestros mayores”.

En una investigación realizada por la MV Marcela León (“Los animales de compañía en una comuna de Santiago”) se plantea que una de las formas en que las Personas Mayores atenuarían la sensación de soledad es buscando la compañía de mascotas o pequeños animales, en quienes vuelcan afecto, recibiendo compañía y, en muchos casos distracción, justificando su tiempo en el cuidado de estos animales, en quienes también encuentra reciprocidad de cariño.

Una de las bases del estudio fue “una encuesta para las personas con y sin mascota, a un total de 382 Personas Mayores pertenecientes a la comuna de La Reina,

con el fin de obtener información acerca de sexo, edad, relaciones familiares y de amigos, sentimientos, grado de sociabilidad, de actividad y estado de salud, entre otras. A quienes poseían mascota, se les consultó acerca de la relación con ella, y a quienes no la poseían el motivo y expectativas de esta relación”.

Sus resultados confirman lo beneficioso que es para la Persona Mayor la tenencia de un animal de compañía. “Se concluyó que la presencia de mascota se presentó en igual proporción en hombres y mujeres, la que difiere entre grupos de edad, siendo mayor la tenencia en el grupo más joven. El grupo con mascota presentó sentimientos de plenitud, alegría o satisfacción más frecuentemente que el otro. Además

existiría relación entre tenencia de mascotas y el grado de actividad, mejor estado de salud y relación con la familia y/o amigos. Los perros fueron las mascotas más adoptadas, siendo la compañía el rol más asignado para ellas. La clínica veterinaria fue el lugar más frecuente de atención a la mascota, siendo de excelente a buena la relación con el médico veterinario, tanto en el plano profesional como humano, con lo cual el profesional ejerce una actividad de asistencia veterinaria y apoya el bienestar del anciano, promoviendo relaciones humanas”, concluye la investigación.

Combatiendo la soledad y la ansiedad

Conversamos con el psicólogo clínico Marcelo Sandoval Fernández, para saber algo más de las ventajas o desventajas de tener una mascota en la tercera y cuarta edad.

¿Es recomendable que las Personas Mayores tengan una mascota o un animal de compañía?

Si, es recomendable ya que beneficia al sistema inmune además de permitir que la Persona Mayor no presente sensaciones de soledad y ansiedad. La tenencia de una mascota para una Persona Mayor



La Persona Mayor que desee tener una mascota debe informarse sobre los cuidados que requiere el tipo de animal que anhela poseer.

puede ser favorable ya que le permite el mantenimiento de rutinas como preocuparse del buen cuidado, alimentación y salud del animal, promoviendo el sentimiento de responsabilidad por un otro además de promover hábitos saludables como pasear al perro que implicaría una mayor actividad física.

¿Qué beneficios psicológicos y físicos tendría esta tenencia?

Dentro de los múltiples beneficios asociados a la tenencia de una mascota podemos encontrar:

- Mejora el sistema inmunológico, ya que aumenta la producción de dopamina y serotonina que son químicos que se relacionan con el estado de ánimo y la tranquilidad.
- Disminución del estrés, disminución de la presión arterial.
- Aumento de la actividad física. Pasear al perro, jugar con el gato puede implicar una actividad física atractiva y motivadora para una Persona Mayor.
- Contribuye al buen mantenimiento de las habilidades cognitivas (mantiene la mente activa) como mantener la memoria, atención, resolución de problemas, motivación entre otras.
- Existen innumerables estudios que comprueban la correlación positiva entre tenencia de mascotas y aumento de la salud física y psicológica, es por esto por lo que en nuestro país y en el mundo existen las terapias con animales ya sea para tratar a niños, Personas Mayores e inclusive para soldados con estrés post traumático.

¿Cuáles son las características que debe tener esta mascota?

La Persona Mayor que desee tener una mascota debe informarse sobre los cuidados que requiere el

tipo de animal que anhela poseer. Por ejemplo, existen animales más activos y dependientes de cuidados, a su vez algunos requerirán más espacio físico que otros, se deberá poner atención en la alimentación adecuada y cuidados médicos como esquemas de vacunación y desparasitación. Básicamente la clave para ser un buen compañero humano para una mascota es ser consciente de las necesidades de este y ser responsable de su cuidado.

El tenedor de una mascota debe entender que es una ser vivo con necesidades físicas y necesidades de afecto.

Algunos consejos para una tenencia correcta desde la perspectiva psicológica.

¿Qué debería y no debería hacer la Persona Mayor?

El tenedor de una mascota debe entender que es una ser vivo con necesidades físicas y necesidades de afecto, a su vez se debe tener presente que un animal en algunas ocasiones pudiera realizar alguna travesura o algún destrozo en el hogar. En algunas oportunidades los animales pueden subirse a la mesa, pasar a llevar algún adorno, arañar algún mueble, etc. Sin embargo, ninguno de estos inconvenientes supera las múltiples ventajas de tener una mascota. Se le debe brindar a la mascota un lugar seguro y cómodo para resguardarlo, mantenerlo con afecto, respeto y cuidado, haciendo esto la Persona Mayor podrá disfrutar plenamente de una relación mutuamente beneficiosa y gratificadora.





Paga todas tus cuentas en un sólo lugar

Con Sencillito puedes pagar el agua, luz, gas, Internet y muchas otras cuentas en un mismo lugar, **rápido y seguro**.

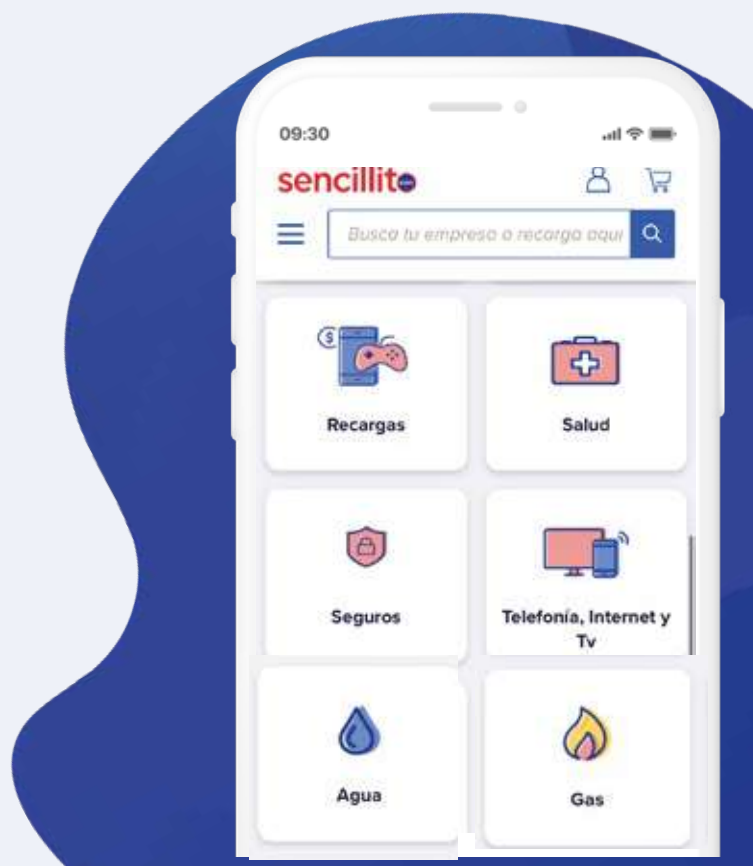


Acércate a tu sucursal Sencillito más cercana para pagar en efectivo.

Encuéntrala en
sencillito.com/sucursales.

O paga cuando y donde quieras
desde tu celular o computador
en **sencillito.com**

Ingresa a **sencillito.com**



Tiroiditis subaguda: cómo reconocer esta enfermedad que suele afectar a mujeres

La inflamación de la glándula tiroides es una enfermedad que suele ser provocada por un cuadro viral y afecta, principalmente, a mujeres entre 30 y 50 años con síntomas como dolor de cuello, fiebre y malestar. La Dra. María Francisca Gajardo, endocrinóloga de Clínica MEDS, explica sobre esta patología.

Tres síntomas distintivos

“La mayoría de las veces la tiroiditis subaguda está precedida, de dos a ocho semanas, por una infección respiratoria alta. Se caracteriza por dolor cervical anterior bajo (zona del cuello), asociado a fiebre y malestar general”, describe la especialista.

En su inicio, esta patología cursa con un exceso de hormonas tiroideas en el torrente sanguíneo que dura cuatro a seis semanas, para luego proseguir con una fase de hipotiroidismo, que es una deficiencia de la hormona tiroidea, por un periodo similar.

Sin embargo, esta alteración hormonal de la glándula tiroidea es leve y no reviste complicaciones, como indica la Dra. Gajardo: *“En la mayoría de los casos este cuadro es transitorio y se resuelve de forma espontánea, normalizando las hormonas tiroideas. Sólo un 10 % permanece con hipotiroidismo, especialmente en casos de individuos con autoinmunidad tiroidea de base, es decir, una disfunción de la glándula tiroides por acción del sistema inmune”,* señala la profesional de MEDS.

Tratable, pero no prevenible

Si bien la tiroiditis subaguda no se puede prevenir, una vez diagnosticada mediante evaluación médica y exámenes de laboratorio se puede tratar para controlar sus molestias. *“El tratamiento es sintomático y debe controlar el dolor y exceso de hormonas tiroideas en el torrente sanguíneo inicial. Dentro de los medicamentos utilizados encontramos los antiinflamatorios no esteroideos (AINES), corticoides en caso particulares y beta bloqueadores como, por ejemplo, propranolol o atenolol”,* precisa la Dra. Gajardo.

Como es un cuadro transitorio, no se considera la indicación de medicamentos utilizados en otras patologías tiroideas crónicas, como el hipotiroidismo. *“No se recomienda el uso de drogas antitiroideas ni levotiroxina, ya que en la mayoría de los casos este cuadro es transitorio y se resuelve de forma espontánea”,* enfatiza la endocrinóloga.

Recuerda que la tiroiditis subaguda es una enfermedad transitoria, que suele afectar a mujeres adultas y su tratamiento se enfoca en el control de los síntomas, como dolor de cuello, fiebre y malestar generalizado.



Productos
más
+ te cuidas + ahorras

BENEFICIO PRODUCTOS MÁS CLUB CRUZ VERDE

Farmacias Cruz Verde tiene un nuevo beneficio enfocado en premiar la adherencia a los tratamientos mediante los siguientes descuentos progresivos:



Inscribe tus productos!

Principales Características:

- Más de 500 productos adheridos de 13 necesidades crónicas y/o prolongadas.
- Educación, información y orientación para su salud relacionada a las patologías.
- Acompañamiento en todas las etapas del tratamiento.
- Alianzas para packs de exámenes a precio promocional.
- Beneficio es válido en locales Cruz Verde y canales digitales (App y www.cruzverde.com).

Para inscribirse dirigirse a cualquier Farmacia Cruz Verde del país o en www.cruzverde.com.

Restricciones: Máximo 3 unidades del mismo producto por boleta, máximo 6 unidades del mismo producto por mes, máximo 24 unidades del mismo producto por año.



Sepa qué tipo de jabones existen y para qué sirven

El jabón es un producto de limpieza personal que es indispensable hoy en día para mantener una correcta higiene en nuestro cuerpo y así evitar la generación de un sin fin de enfermedades y problemas de la salud. Se puede encontrar en pastilla, en polvo, en crema o líquido.

Los orígenes del jabón no están claros. Eso sí, la historia mayormente aceptada se relaciona con el Imperio Romano. Como se relata en la Enciclopedia Libre Wikipedia, “*cuentan que en el Monte Sapo, cerca de Roma, se hacían sacrificios ceremoniales de animales. En ese mismo monte ardían fuegos para la realización de esas ceremonias de sacrificio. Cuando llovía, el agua arrastraba la grasa animal y las cenizas de esos fuegos, que bajaban por riachuelos hasta la base del monte. Los prisioneros que lavaban las prendas de los esclavistas en las aguas que bajaban desde ese monte descubrieron que esas aguas limpiaban mejor e, indagando en la razón de esto, descubrieron cómo hacer jabón*”.

Conozcamos qué tipo de jabones existen y cuál es su utilidad.

Tipos de jabones



Jabón de Afrecho (salvado de trigo): trata diferentes afecciones de la piel e incrementa la eficiencia de tratamientos cosméticos y dermatológicos. Es un exfoliante natural maravilloso y deja la piel muy suave limpiándola en profundidad ayudando a la regeneración celular. Tiene cualidades anti-sépticas, recomendado para pieles grasa y tratamiento de pieles con acné.



Jabón de Matico (hierba): posee propiedades antibacterianas, antifúngicas y cicatrizantes. Ayuda a tratar acné y dermatitis en la piel causadas por hongos o bacterias. Además, hidrata. Ideal para pieles cansadas, sensibles, irritadas y reseca.



Jabón de Glicerina (líquido viscoso claro obtenido por hidrólisis de grasas y aceites mixtos que se encuentran en alimentos, productos farmacéuticos y cosméticos): jabón neutro que se utiliza para pieles grasas por su carácter específico que tiende a cerrar glándulas sebáceas. Elimina acné, espinillas, granos y piel grasa.

Jabón de Cobre (mineral): es antiséptico, antibacterial y antimicótico. El jabón de Cobre tiene propiedades antisépticas y antifúngicas propias del cobre. Estas propiedades evitan el mal olor provocado por hongos o bacterias y reducen la sensación de hiperhidrosis (exceso de sudor).



Jabón de Coco (fruto de la palmera): es ideal para pieles sensibles. Elimina las impurezas y la grasa de la piel, aparte de prevenir el acné. También ayuda a prevenir y reducir las arrugas y manchas.

Jabón de Hiel de Vaca (líquido amarillo, marrón o verde que es secretado por el hígado de las vacas y cuyo trabajo en su organismo es emulsionar las grasas): elimina manchas, espinillas, exceso de grasa en el cutis y blanquea la piel. No solo las personas con acné pueden usarlo, también se utiliza como un jabón de diario para cualquier tipo de rostro.



PARA SABER...

ANTISÉPTICO: reduce la flora normal o los microorganismos patógenos de la piel.

ANTIBACTERIANO: destruye las bacterias o les impide que crezcan y causen enfermedades.

ANTIFÚNGICO: evita el crecimiento de hongos.

ANTIMICÓTICO: para el tratamiento de las infecciones causadas por hongos.



Hokkairo

HAZ DEL FRÍO UN PROBLEMA DEL PASADO CON HOKKAIRO

En los días fríos, la comodidad y el calor son esenciales para mantenernos saludables y disfrutar de nuestras actividades diarias, especialmente para los adultos mayores. Hokkairo, una marca japonesa reconocida por su excelencia, ahora está disponible en Chile para ofrecerte una solución excepcional para mantenerte cálido y cómodo.



Activa #ElPoderdelCalor de Hokkairo, y llévalo a todos lados.

¿Sabías que nuestros calentadores portátiles están diseñados con una avanzada tecnología? Su diseño compacto y discreto permite llevarlos a cualquier lugar sin sacrificar comodidad ni estilo. Hokkairo se activa al abrirlo, calentándose en minutos y proporcionando calor durante horas.

Descubre sus distintos formatos:



ABRE



AGITA



GUÁRDALO EN EL BOLSILLO



ABRE



RETIRA EL SELLO



PÉGALO SOBRE LA ROPA



NUOVO



ABRE



RETIRA EL SELLO



PÉGALO SOBRE LOS CALCETINES



NUOVO



ABRE



GUÁRDALO EN TU CALZADO

Mantén tus pies cálidos y saludables con Hokkairo.

Para los adultos mayores, mantener los pies calientes es crucial, ya que el frío puede afectar la circulación, la movilidad y la salud. Hokkairo Plantillas y Calcetines ofrece una solución perfecta para mantener tus pies cálidos durante todo el día. Estos productos son fáciles de usar y proporcionan calor continuo, mejorando tu bienestar general y permitiéndote disfrutar de caminatas al aire libre, actividades sociales o simplemente relajarte en casa con la comodidad que Hokkairo brinda.

Algunos beneficios que nos entrega el calor:

- ✓ Incremento de la circulación sanguínea.
- ✓ Disminución de la rigidez de las articulaciones.
- ✓ Relajación muscular.
- ✓ Mejora del estado de ánimo.
- ✓ Aumento de la flexibilidad y movilidad.

¿POR QUÉ ELEGIR HOKKAIRO?

Hokkairo es mucho más que una simple marca; representa un compromiso inquebrantable con la excelencia y el bienestar de las personas. Nuestra tecnología avanzada asegura una calidez excepcional sin riesgos, permitiéndote vivir tu día a día con mayor comodidad. Elige la experiencia, la innovación y la auténtica calidad japonesa. Elige Hokkairo.

- f /Hokkairo.cl
- @Hokkairo.cl
- Hokkairo.cl

#ELPODERDEL CALOR



INTOLERANCIA a la lactosa

Se trata de una condición bastante habitual en diferentes poblaciones adultas y, si bien en Chile no hay estudios poblacionales, se estima que más del 50% de los adultos son intolerantes a la lactosa.

En general, hablamos de intolerancia a la lactosa cuando existe una capacidad reducida o incapacidad para digerir completamente la lactosa (azúcar naturalmente presente en la leche), que provoca síntomas gastrointestinales de variada intensidad, que pueden ir desde náuseas, distensión y dolor abdominal hasta diarrea o vómitos, entre otros. Una de las causas habituales es la hipolactasia, que es la disminución en la producción de la enzima, lactasa, presente en nuestro intestino delgado. Esta enzima es la que permite digerir y absorber la lactosa, evitando que se quede mucho tiempo en el intestino y se produzca así la malabsorción de lactosa que puede provocar esos molestos síntomas.

Es importante señalar que la aparición de sintomatología asociada al consumo de lactosa no sólo depende de cuánta lactasa se produzca, sino de muchos factores. Algunos de ellos son la cantidad de lactosa a consumir, la flora o microbiota intestinal, la motilidad gastrointestinal y a cuán sensible sea el tracto gastrointestinal a la generación de gases y otros productos de fermentación de la digestión con lactosa.

Ante este escenario, y debido a que los lácteos y la leche en especial es un alimento con un excelente aporte nutricional, es bueno entender qué se recomienda hacer cuando nos han diagnosticado una intolerancia a la lactosa.

A continuación, te compartimos algunas de las estrategias que habitualmente se utilizan para disminuir el consumo de lactosa o la aparición de síntomas:

- Optar por alternativas de leches o lácteos sin lactosa. Hoy en día existen diferentes alternativas que te permiten seguir consumiendo lácteos, como **Svelty Descremada Sin Lactosa**.
- Incorporar lácteos con menor contenido de lactosa como yogurt y quesos maduros, dado que las bacterias presentes la digieren parcialmente.
- Ingerir lactasa comercial (disponible en farmacias como reemplazo enzimático), es un suplemento que permite consumir alimentos con lactosa, se debe tomar una porción antes del consumo de éstos alimentos.

Lo más importa es tener claro que un producto sin lactosa mantiene los beneficios principales de los lácteos como las proteínas, vitaminas y minerales.

Y recuerda que siempre la primera recomendación es que te asesores adecuadamente por un profesional de la salud para que te pueda apoyar a mantener una alimentación adecuada para promover tu salud y bienestar.



CÁPSULA JURÍDICA

El Testamento

(Alejandra Sandoval Fernández, Abogada A&C Soluciones Legales.
+56 9 5609 9766. acsolucioneslegaleschile@gmail.com)

El testamento es un documento por el que una persona dispone de todo o parte de sus bienes. Dichas disposiciones tendrán efecto para después de sus días, y la persona conserva la facultad de revocar o dejar sin efecto el testamento mientras viva.

Cuáles son las ventajas de realizar un testamento:

1- Es la última posibilidad que tengo de manifestar mi voluntad, por ello distribuir libremente mis bienes entre quienes yo quiera al menos un cuarto de mis bienes.

2- En caso de existir cónyuge o conviviente civil, un hijo, un nieto, un bisnieto, un padre, un abuelo y/o un bisabuelo, puedo distribuir libremente la mitad de mis bienes entre ellos, pudiendo incluso dejarle dicha mitad a uno cualquiera de ellos.

3- Si no se hace testamento, la ley ordenará distribuir los bienes conforme a las reglas del caso.

El único inconveniente de testar, son los costos asociados al mismo

(notaria y trámites posteriores para su ejecución).

En Chile no existe libertad absoluta de testar ya que existen las asignaciones que se deben efectuar de manera forzosa a ciertas personas que establece la ley, estas asignaciones son: las legítimas y la cuarta de mejora.

Las Legítimas, corresponde a la mitad de la herencia que debe ser dividida entre los legitimarios que son, los hijos, ascendientes, cónyuge sobreviviente o conviviente civil sobreviviente.

La cuarta de mejoras, corresponde a un cuarto de la herencia que el causante pueda distribuir como quiera entre sus descendientes, cónyuge o conviviente civil sobreviviente o sus ascendientes.

La ley además establece causales para desheredar a algún asignatario forzoso, éstas causales son:

- Atentar contra la vida, salud, bienes u honor del testador o su familia.
- No socorrer al testador en estado de demencia, enfermedad grave o destitución.
- Ejercer fuerza o dolo para impedir que el causante otorgue testamento.
- Cometer un delito que merezca pena aflictiva o llevar una vida viciosa y licenciosa.
- Casarse siendo menor de edad sin contar con el consentimiento de un ascendiente.

Es recomendable realizar un testamento para así evitar a quienes le sobrevivan.



RECORDAMOS A SANTOS CÉLEBRES DEL MUNDO

Papa Juan Pablo II (1920-2005)

“Mensajero de la vida, peregrino de la paz”

El año 2014 el actual Pontífice, Papa Francisco, proclamó santo al Papa Juan Pablo II, Karol Wojtyła. Este recordado pontífice fue el primero no italiano desde el año 1523.

Su historia está llena de sufrimiento, pero también de esperanza. Su familia murió cuando él era muy joven: su madre falleció cuando tenía casi 10 años, su hermano a los 12 y a los 21 años perdió a su padre. En 1939 su país Polonia fue tomada por el ejército nazi y años después liberada por el ejército rojo, siendo testigo en estos años de los horrores de la guerra.

Cristo, el aire libre del campo, la belleza de la vida, los deportes (el esquí principalmente), la poesía, la actuación, la vida académica eran sus pasiones. Siendo ya Sumo Pontífice, fue muy activo en acercar la Iglesia Católica al mundo. 192 países visitó en su labor de acercar el catolicismo a la gente, lo que sumado a las 14 encíclicas que escribió reflejan lo importante que esta tarea tenía para él.

Defensor de los derechos humanos, desarrolló una ardiente misión de luchar contra los regímenes totalitaristas, teniendo un rol determinante en la caída de la ex Unión Soviética.

Siempre puso en el centro de su vida a Cristo, y aceptó con humil-



Fotografía gentileza de Misioneros del Verbo Divino.

dad la gran misión que éste le ofreció, con amor y esperanza.

Su recordada visita a Chile

Sin lugar a dudas, el Papa Juan Pablo II es el pontífice más querido por Chile. Su visita a nuestro país en abril del año 1987 produjo una verdadera “revolución católica” en la gente. Por todas partes se escuchaba fuerte aquella canción cuyo coro decía “mensajero de la vida, peregrino de la paz”, recordando con alegría a la gente la venida del jefe máximo de la Iglesia Católica.

Dentro de las numerosas actividades que realizó en los seis días que duró su visita, dos fueron las que más calaron en el corazón de los chilenos. La primera de ellas fue el hermoso encuentro con los jóve-

nes que se llevó a cabo en el Estadio Nacional. Sobre el césped, el Papa indicó hacia el rostro gigante de Jesucristo que se había instalado y les dijo a los jóvenes asistentes: “¡No tengáis miedo de mirarlo a Él!”, haciendo un llamado a los jóvenes para que se comprometieran con un cambio profundo de la sociedad, que debe nacer de Jesucristo.

La segunda, fue la Eucaristía de la reconciliación y beatificación de Teresa de los Andes, realizada en el Parque O’Higgins de Santiago. En la ocasión, y en presencia de enfrentamientos entre asistentes y Fuerzas de Orden, el Sumo Pontífice comenzó a orar en el altar, buscando que el amor y el respeto reinaran entre todos los chilenos. Una imagen que marcó a todo un país. 

NUEVO FORMATO SPRAY

BROOKS[®]

UN PASO ADELANTE EN PROTECCIÓN



ACCIÓN ANTITRANSPIRANTE – FÓRMULA REFRESCANTE – SECADO RÁPIDO

SÍGUENOS EN @ @BROOKSCARE

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

De las zonas andinas a su mesa

Quinoa: el superalimento que posee todos los aminoácidos esenciales para el cuerpo humano

“La palabra quinua es de origen quechua y significa “grano madre”. Los Incas la consideraban un alimento sagrado.”

Una característica fundamental de los llamados “superalimentos” es que, sin ser cocinados o procesados, contienen propiedades antioxidantes y son fuente de mucha energía. Son, también, productos naturales (frutas, verduras, semillas o plantas), ricos en vitaminas y minerales.

En esta edición conoceremos la quinoa, un ancestral alimento proveniente de las zonas andinas de América Latina.

Este alimento ha sido ancestralmente consumido por los pueblos originarios de la región de los Andes de toda Latinoamérica. Pese a esto, sólo hace unas décadas los expertos en nutrición lo han investigado e incorporado como fundamental dentro de una alimentación saludable. Descubrieron que en él están presentes los ocho aminoácidos esenciales para el cuerpo humano. Éstos son utilizados por el organismo para producir proteínas con el fin de

ayudar a descomponer los alimentos, crecer y reparar tejidos corporales. Su aporte y calidad proteica permite disminuir el consumo de carnes animales.

De la mano con los avances en el estudio de sus propiedades, en los últimos años se han desarrollado variadas preparaciones de este superalimento, dada sus posibilidades de consumo en diversas formas y para todos los grupos etáreos de la población.

Desde la Carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Católica de Chile explican que “la quinoa se destaca por ser un

“La quinoa se destaca por ser un “pseudo cereal”, esto quiere decir que posee contenido de carbohidratos y fibra dietaria similar a los cereales, y contenido proteico como las legumbres.”

“pseudo cereal”, esto quiere decir que posee contenido de carbohidratos y fibra dietaria similar a los cereales, y contenido proteico como las legumbres. Lo que sí la destaca de los dos grupos de alimentos mencionados, es que posee todos los aminoácidos esenciales para permitir una buena síntesis proteica en nuestro organismo, tal cual como los aportan los lácteos, huevos y carnes, sin embargo, para lograr este efecto debe ser consumida en mayor cantidad. Cabe destacar que las legumbres deben ser combinadas con cereales para complementarse y aportar una proteína de buena calidad.” Además, “la quinoa puede ser incorporada en las papillas de los lactantes, posteriormente ya puede ser consumida como acompañamiento en platos de fondo o en postres, cereal de desayuno, en colaciones como barras de cereal e incluso como bebida vegetal apropiadamente fortificada con nutrientes acordes a la etapa de la vida en la cual se encuentre la persona”, agregan. 

Propiedades de la quinoa

- **Contiene los ocho aminoácidos esenciales para el ser humano.**
- **Es una fuente de carbohidratos, fundamentalmente almidón. Al no contener gluten, es indicada para ser consumida por celíacos.**
- **Aporta ácido linoléico, esencial para el organismo, rico en vitamina E.**
- **Minerales: aporta hierro, calcio, magnesio, zinc y fósforo.**
- **Vitaminas: es rica en vitamina E, vitamina B y ácido fólico.**



Recetas saludables de Quinoa

(gentileza de <https://www.pequeocio.com/recetas-con-quinoa/>).

Antes de conocer varias recetas sanas y ricas que contienen este superalimento, debemos comenzar por saber cómo se cocina la quinoa. Veamos:

Se enjuaga bien la quinoa bajo el chorro de agua. Si se desea, se pueden tostar las semillas para

darles un sabor que recuerda a la nuez. Para ello, se calienta un poquito de aceite en una sartén y se doran las semillas removiendo para que no se quemen, solo unos minutos. Se usan 2 partes de agua por 1 parte de quinoa. Se pone a hervir el agua en una cacerola, y una vez que rompa el

hervor se agrega la quinoa y se cuece por 15-20 minutos. Cuando está lista, la quinoa se vuelve semitransparente. Se revuelve para separar los granos y se deja reposar 1 minuto.

Ahora veamos algunas preparaciones.



Quinoa con Atún

(Chef Fundación Educación para el Desarrollo FAUTAPO (Bolivia) – imagen propiedad de FAO)

Ingredientes:

- 1/2 taza de quinoa.
- 1 lata de atún en lomos o desmenuzado.
- 2 cucharadas de perejil picado.
- Mayonesa a gusto.

Preparación:

1. Se cuece la quinoa como se señaló anteriormente y se deja enfriar.
2. En un recipiente se mezcla la quinoa cocida con el resto de los ingredientes.
3. Se sirve acompañado con pan, o encima de canapés.

Hamburguesas de Quinoa

(Imagen Miss Shari)



Ingredientes:

3 tazas de quinoa ya cocida.
1 taza de verduras picadas (espinacas y cebollines).
2 huevos.
1 taza de pan rallado.
Sal y pimienta.

Preparación:

1. Se mezclan todos los ingredientes y con las manos se forman las hamburguesas (si la mezcla queda muy blanda se agrega más pan rallado).
2. Se cocina en la sartén caliente con poquito aceite, como se hacen con las hamburguesas normales.

Huevos Revueltos con Quinoa

(Imagen StoneSoup)



Ingredientes:

4 huevos.
1 taza de quinoa ya cocida.
Aceite de oliva.
Sal y pimienta.
Cebollín y pimienta rojo picados pequeños.

Preparación:

1. Se separan las claras de las yemas.
2. Se calientan 3 cucharadas de aceite en una sartén y se vierten las claras ligeramente batidas. Con una cuchara de madera se va removiendo constantemente.
3. Cuando las claras comienzan a ponerse blancas, se vierten las yemas batidas y la quinoa.
4. Se revuelve por unos 30 segundos y se retira del fuego.
5. Se sazona con sal y pimienta, y se sirve con la cebolla y el pimienta por encima.

Lacsure®

ÚNICO CON
VIGO+
PATENTED FORMULA

Libre de
Gluten

Bajo en
Sodio

Fortificado
en *Calcio*

¿Sabías que?

La masa muscular

comienza a disminuir a partir de los 35-40 años incluso más temprano en muchos casos.

Expertos sugieren que incluso los adultos mayores sanos necesitan más proteínas que cuando eran jóvenes para ayudar a preservar la masa muscular. Sin embargo, gran parte de la población no consume una cantidad adecuada por razones que van desde la falta de apetito, problemas dentales o deficiencia gustativa, hasta dificultad para tragar y recursos financieros limitados.

Investigaciones recientes respaldan que los adultos mayores que consumen más proteínas tienen menos probabilidades de perder su capacidad de realizar funciones cotidianas como vestirse, levantarse de la cama, subir un tramo de escaleras y otras.

Aproximadamente un 50%

de la mortalidad por enfermedades crónicas relacionadas con el estilo de vida se puede disminuir adquiriendo una correcta nutrición.

Estudio mostró que la ingesta proteica promedio de la población adulto mayor de chilenos era:



54 g/día en
hombres



57 g/día en
mujeres

Valores claramente por debajo de las recomendaciones mínimas.

Esta ingesta inadecuada de proteínas puede contribuir a la pérdida progresiva de masa muscular. Por otro lado, en la población chilena tenemos un alto déficit de vitaminas y minerales, destacando la Vitamina D, complejo B y Calcio.

La deficiencia de Vitamina D aumenta la pérdida de masa ósea propia del envejecimiento, aumentando el riesgo de fracturas, las del complejo B, se encuentran directamente relacionadas con la función cognitiva, memoria, inmunidad y salud cardiovascular. Por eso la importancia de tener una alimentación completa y balanceada, para así cumplir con la ingesta recomendada de macro y micro nutrientes, una buena forma de cubrir los requerimientos nutricionales en nuestro organismo es complementar nuestra dieta diaria con suplementos proteicos, de vitaminas y minerales. Y así estaremos contribuyendo a disminuir el riesgo de caídas, pérdida de la funcionalidad y tendremos mayores niveles de dependencia en las actividades de la vida diaria.



Masa muscular en adultos mayores: ¡Mantente fuerte!

A medida que envejecemos, **nuestro cuerpo experimenta una pérdida natural de masa muscular**. Este proceso se llama **sarcopenia** y puede afectar nuestra capacidad para realizar actividades diarias y mantener el equilibrio.

¿Por qué es tan importante la masa muscular?

1. **Mejora la movilidad:** Facilita la capacidad de movernos y realizar tareas cotidianas, como subir escaleras, levantar objetos y caminar.
2. **Previene caídas:** Los músculos fuertes ayudan a mantener el equilibrio y la estabilidad, reduciendo el riesgo de caídas y lesiones.
3. **Salud metabólica:** Juega un papel esencial en el metabolismo, manteniendo niveles saludables de azúcar en la sangre y reduciendo el riesgo de enfermedades como la diabetes tipo 2.
4. **Bienestar general:** Mantenerse activo y fuerte contribuye a una mayor independencia y calidad de vida.

Proteínas: Tus aliadas en el envejecimiento saludable

Con el paso del tiempo, **nuestro cuerpo necesita más proteínas** para compensar la pérdida de masa muscular y promover su recuperación después del ejercicio.

¡El consumo adecuado de proteínas te ayudará a mantener y reparar los músculos!

¿Dónde encontramos proteínas de alta calidad:

1. **Carnes magras:** Pollo, pavo y carne de res magra son excelentes fuentes de proteínas. También aportan otros nutrientes como el hierro y la vitamina B12.
2. **Pescado:** Contiene proteínas de alta calidad y ácidos grasos omega 3, que tienen beneficios antiinflamatorios y para la salud cardiovascular.
3. **Huevos:** Además de proteínas contienen leucina, un aminoácido esencial para desarrollar masa muscular.





Prevención de caídas: *más masa muscular, seguridad y bienestar.*

¿Sabías que las caídas son una de las principales causas de lesiones graves en adultos mayores?

Una buena masa muscular no solo mejora la movilidad, sino que también es clave para mantener el equilibrio y la estabilidad, reduciendo el riesgo de caídas.

Previene las caídas con estos consejos:

- 4. Lácteos:** Leche, yogurt y queso nos proporcionan proteínas y calcio, cruciales para la salud ósea y muscular.
- 5. Legumbres y frutos secos:** Las lentejas, garbanzos, porotos, nueces y almendras son excelentes opciones vegetales ricas en proteínas y fibra.

¿Cómo podemos consumir más proteínas?

Trata de **consumir proteínas en cada comida** y en colaciones a lo largo del día. Así podrás mejorar el desarrollo de masa muscular.

¡Te damos algunas ideas!

En el **desayuno, colación y once**, incluye una proteína como: 1 lámina de jamón de pavo o pollo, 1 trozo de quesillo, leche o yogurt.

En el **almuerzo y cena**, incluye tus proteínas favoritas como: 1 trutro de pollo, 1 trozo de lomo de cerdo, 1 trozo de tortilla de atún.

¡Recuerda acompañar tu almuerzo y cena con un vaso de agua!

- **Mantén tu hogar seguro:** Asegúrate de que tu hogar esté libre de obstáculos. Utiliza alfombras antideslizantes y ten buena iluminación en todos los espacios.
- **Usa calzado adecuado:** Opta por zapatos con buen soporte y suelas antideslizantes.
- **Apoyo y asistencia:** Utiliza bastones o andadores si es necesario. No dudes en pedir ayuda cuando la necesites.

**¡Cuida tus
músculos
y disfruta
de una
vida
activa y
plena!**



Celebremos el Día Mundial de los Océanos CON JUREL UNICO DE CAMANCHACA

Descubre los beneficios de un superalimento que cuida de tu salud y del planeta.

SOPA DE LETRAS



Jurel UNICO no solo sirve para hacer croquetas, sino que tiene una amplia variedad de exquisitas recetas que te van a sorprender. Te desafiamos a encontrar las 9 recetas escondidas en esta sopa de letras y así inspirarte a cocinarlas.

CROQUETAS / PEBRE / PIZZA / LASAÑA / EMPANADAS / FAJITAS / QUICHE / CANELONES / CEVICHE

C	M	P	E	P	H	A	I	L	E
R	C	E	V	I	C	H	E	A	M
O	T	B	Q	Z	I	G	T	S	P
Q	U	R	X	Z	P	Ñ	N	A	A
U	O	E	Y	A	G	R	C	Ñ	N
E	P	X	W	C	J	F	H	A	A
T	F	A	J	I	T	A	S	N	D
A	B	Q	U	I	C	H	E	U	A
S	C	A	N	E	L	O	N	E	S



RECETA DEL MES: ESTOFADO DE JUREL A LA CHILENA



- Sofreír la cebolla en aceite vegetal.
- Agregar zanahoria, apio, orégano y ají de color.
- Condimentar con sal y pimienta e incorporar el pimentón rojo, el tomate y el perejil.
- Agregar vino blanco y dejar cocinar de 2 a 3 minutos.
- » Incorporar las papas y suficiente agua caliente para cubrir toda la preparación.
- Cocinar durante 30 minutos a fuego medio/bajo.
- Agregar el jurel trozado.
- Una vez que retome el hervor, retirar del fuego.
- Servir en plato hondo con el caldo de la preparación y abundante perejil picado.

Recetario 2024



**Ideal con 2 tarros de jurel UNICO en salsa de tomates.*

ENTRETENCIÓN

Juegos cognitivos para mantener activas las capacidades mentales

La estimulación cognitiva se define como el conjunto de técnicas y estrategias que pretenden optimizar la eficacia del funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas (percepción, atención, razonamiento, memoria, lenguaje) mediante una serie situaciones y actividades concretas.

Es importante saber que junto con los ejercicios cognitivos, también realizar ciertos hábitos diarios contribuyen a que el cerebro deje de funcionar en forma automática, al romper con la rutina. Algunos de ellos:

- Si se usa reloj, llevarlo a veces en el brazo contrario a donde siempre se usa.
- Realizar ciertas tareas con la mano opuesta a aquella con la que siempre se han realizado.
- Vestirse con los ojos cerrados.
- Hacer trayectos diferentes para visitar lugares habituales.

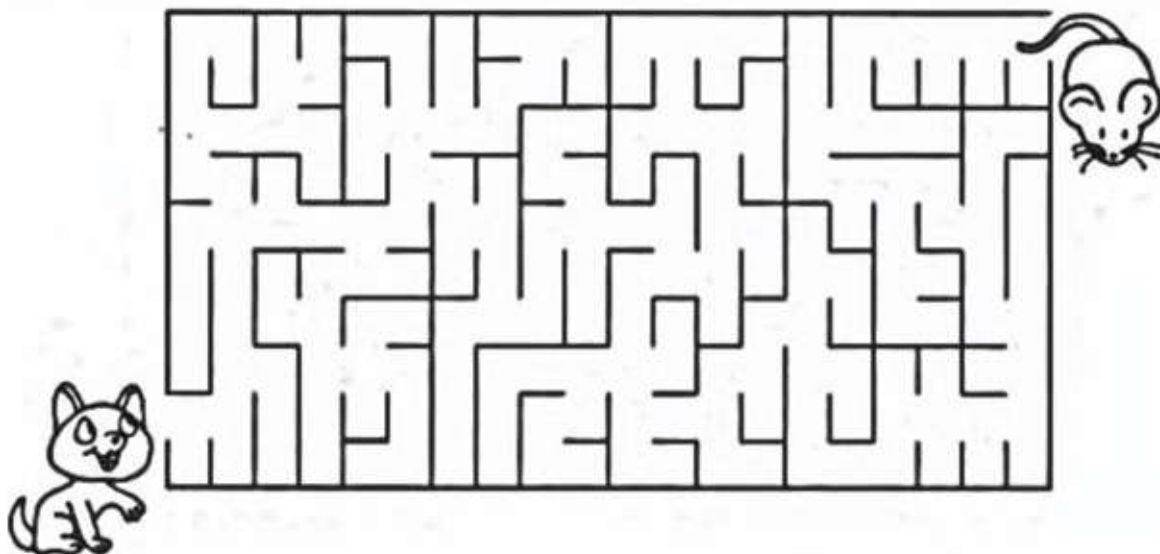
Antes de comenzar con los ejercicios, se recomienda:

- Que los ejercicios de estimulación cognitiva se realicen en compañía, pues algunos ejercicios necesitan de la colaboración de otra persona para su ejecución.
- Es una buena estrategia combinar las actividades del cuaderno con otros ejercicios de estimulación cognitiva más lúdicos como pueden ser: juegos de cartas, de mesa, crucigramas, sopas de letras, sudokus, así como todas las actividades que requieren un esfuerzo cognitivo.

En esta oportunidad presentamos algunos ejercicios del “Cuadernillo de Estimulación Cognitiva y Física de Personas Mayores en Momentos de Crisis”, material desarrollado por el Departamento de Enfermería de la Universidad de La Frontera, Temuco, Chile (<https://www.med.ufro.cl/departamentoenfermeria/images/-descargas/1.Cuadernillo-estimulacion-cog-fis.pdf>).

Juego 1.

Traza una línea en el laberinto para que el gato pueda llegar al ratón.



Juego 2.

Ordena estas listas con números del 1 al 6.



- ☐ Esperar el tren en el andén
- ☐ Subir al tren
- ☐ Comprar los billetes
- ☐ Partir a destino
- ☐ Bajar del tren
- ☐ Buscar el asiento



- ☐ Reservar una mesa
- ☐ Llamar a restaurante
- ☐ Ir al restaurante
- ☐ Pedir los platos al camarero
- ☐ Leer el menú
- ☐ Decidir los platos

Juego 3.

Escribe los números de la cantidad de ítems correspondientes en cada casilla.

¿Cuántos limones hay?



¿Cuántos tulipanes hay?



IMAGEN, GESTIÓN, ACCIÓN



Visita al Centro de Madres “Poeta Jorge Cáceres” de La Cisterna.



Visita al CEDIAM de San Miguel.



Hugo Guíñez Mardones, Presidente y Fundador de ANAMCHILE, dirigiendo el programa por internet “La Voz de los Mayores”.



ANAMCHILE, P&G y la Asociación de Diabéticos de Chile visitan los clubes de Adultos Mayores de la Unidad Vecinal 21 de La Florida.



ANAMCHILE presente en el Club de Adulto Mayor “Amanecer con alegría”, comuna de Macul.



ANAMCHILE junto a los dirigentes de la Unión Comunal de Clubes de Adultos Mayores de Ñuñoa en “La casa de todos”.



ANAMCHILE invitado al programa “Trasnoche en Radio Bío Bío”.



ANAMCHILE en Feria Interactiva del Adulto Mayor, Caja Los Andes. Santiago.



AFÍLIATE

SER PARTE DE CAJA LOS ANDES COMO PENSIONADOS

ES TENER ACCESO A BENEFICIOS TODO EL AÑO

Caja Los Andes sólo te descuenta el 0,85% de tu pensión con tope de \$6.000. Además contamos con canales de comunicación diferenciadores como:

WHATSAPP PREPARADO PARA ATENDERTE:

 **+569 3484 8425**

CALL CENTER EXCLUSIVO PARA PENSIONADOS:

 **600 600 1212**

GRANDES
PENSIONADOS DE CAJA LOS ANDES

CONOCE MÁS INFORMACIÓN EN:
CAJALOSANDES.CL/PENSIONADOS