



PUBLICACIONES LA VOZ DE LOS MAYORES

ANAM - ASOCIACIÓN NACIONAL DE AMIGOS MAYORES PARA EL DESARROLLO E INTEGRACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES

AÑO 5, N° 15 - JUNIO 2025

La importancia vital del sueño en la tercera y cuarta edad

- **Trastorno afectivo estacional:** la influencia del invierno en los estados del ánimo
- **Fractura de cadera en** Personas Mayores
- **Las enfermedades respiratorias de invierno:** una amenaza latente para los Mayores
- **El arte de envejecer:** una mirada positiva hacia la vejez

IMAGEN, GESTIÓN, ACCIÓN



JORNADA VÍNCULOS ANAM 2025 EN LA GRANJA



FERIA INTERACTIVA DEL ADULTO MAYOR DE CAJA LOS ANDES 2025



FIESTA DE LA PRIMAVERA, SAN MIGUEL, SANTIAGO



JORNADA VÍNCULOS ANAM 2025 EN LA GRANJA



CLUB DE ADULTO MAYOR AMANECER CON ALEGRIA DE LA COMUNA DE MACUL, SANTIAGO



FERIA INTERACTIVA DEL ADULTO MAYOR DE CAJA LOS ANDES 2025



PERSONAS MAYORES DE LA OFICINA DEL ADULTO MAYOR DE LA MUNICIPALIDAD DE PUENTE ALTO



II JORNADAS DE PERSONAS MAYORES CHILE DE LA OCTAVA REGION DEL BIO BIO_PENCO

EDITORIAL

Como corporación ANAM, trabajamos día a día para visibilizar a las Personas Mayores, destacando su importancia y valioso aporte a la sociedad. Dejamos de lado el edadismo o discriminación por edad, entendiendo que la población nacional está envejeciendo y que la expectativa de vida, especialmente en las mujeres, continúa en aumento.

Queremos enfatizar lo fundamental que es la sociabilización en las Personas Mayores, ya que evita que se sientan aisladas o afectadas emocionalmente. Por eso, a través de nuestras actividades ANAM EN TERRENO, que se realizan en distintas comunas, buscamos entregar educación, entretenimiento y orientación en temas relevantes para nuestra población Mayor, contribuyendo así a mejorar su calidad de vida.

Los invitamos cordialmente a sumarse a esta gran tarea y a seguirnos en nuestra página web e Instagram, para que juntos construyamos una sociedad más inclusiva y respetuosa con las Personas Mayores.



Alejandra Sandoval Fernández,
Abogada, Presidenta ANAM LA VOZ DE LOS MAYORES



- 2 Palabras Mayores**
Relatos de Personas Mayores contando su vida, su historia, sus visiones, esperanzas, alegrías y tristezas.
- 6 Actualidad**
El arte de envejecer: una mirada positiva hacia la vejez. Alejandra Sandoval Fernández. Abogada, presidenta ANAM.
- 8 Salud**
Fractura de cadera en Personas Mayores. Carolina Saavedra Bórquez. Kinesióloga, Docente de Morfología USS y UNAB.
- 13 Salud**
Consejos para la higiene de prótesis dentales. Dra. Anakena González Astorga. Cirujano Dentista Especialista en Rehabilitación Oral.
- 17 Psicología**
Trastorno afectivo estacional: la influencia del invierno en los estados del ánimo. Estephano Garrido Ortiz, Psicólogo.
- 22 Salud**
La importancia vital del sueño en la tercera y cuarta edad.
- 27 Salud**
Las enfermedades respiratorias de invierno: una amenaza latente para las Personas Mayores.
- 32 Plantas Medicinales**
Llantén: la "maleza medicinal" que crece en todo Chile y el mundo.
- 35 Alimentación Saludable**
El salmón: el nuevo rey de los superalimentos.
- 41 Entretenimiento**
Juegos cognitivos.

ANAM - LA VOZ DE LOS MAYORES,
Año 5, número 15, Junio 2025

Revista de ANAM, ASOCIACIÓN
NACIONAL DE AMIGOS MAYORES PARA
EL DESARROLLO E INTEGRACIÓN DE LAS
PERSONAS MAYORES

www.publicacioneslavozdelosmayores.cl
www.anamlavozdelosmayores.cl
[@revistaanamlavozdelosmayores](https://www.instagram.com/revistaanamlavozdelosmayores)

Directora
Alejandra Sandoval Fernández.

Editor
Patricio Villablanca Madrid.

Representante Legal
Alejandra Sandoval Fernández.

Ingeniero de Proyectos
Daniel Soto Navarrete.
sotodan@gmail.com

Colaboradores en esta edición:
Estephano Garrido Ortiz, Psicólogo.
Dra. Anakena González A. Odontóloga,
Directora de Eventos Científicos de la
Sociedad de Odontogeriatría de Chile.
Carolina Saavedra Bórquez. Kinesióloga,
Docente de Morfología USS y UNAB.

Cartas al Director
publicacioneslavozdelosmayores@gmail.com
revistalavozdelosmayores@gmail.com

Producida por Parvati Producciones Spa.

Programación web e informática:
Guillermo Arias C.
Producción de diseño: Aaron Hernández G.
aa.herna.g@gmail.com

Fotografía de portada: Freepik.es



PALABRAS MAYORES

MARIE ARANA (72 AÑOS) Terapeuta Hortícola Herbarium

Llegué a Chile desde Estados Unidos y en el año 1984 quería invertir, comprar un inmueble para comenzar una nueva vida. Era un mes de octubre cuando conocí este lugar y me enamoré completamente de él, era un sitio descampado, pero estaban los pinos florecidos y para mí fue maravilloso. Comencé a venir de a poco, venía un día, traía a mis perros, me comencé a encantar más con el lugar, luego de dejar a mis hijos en el colegio, me venía casi todo el día, había una casita bastante básica pero suficiente para poder quedarme.

Comencé a limpiar el lugar, hacer jardines, un vivero de plantas medicinales, culinarias y aromáticas. Puedo decir que tuve una especie de epifanía con el campo, me encontré con un trabajo que nunca antes había realizado ya que hasta entonces solo había criado niños, pero creo que estaba en mi ADN ese amor loco por la tierra. Quería un estilo de vida en armonía y paz con la naturaleza, un lugar donde yo me pudiera reconocer libremente como persona, un lugar que me hiciera feliz.

Descubrí que el contacto con la naturaleza te da un sentido de eternidad, uno se da cuenta que está de paso, pero uno sigue quedando en lo que hace, en el contacto con la tierra, con las plantas, te hace perder el miedo a la muerte porque te das cuenta que eres parte de un todo, de algo que nunca termina, que solo se va transformando, se va mutando de energía.

En el año 2005, estudié Terapia Hortícola en Vancouver Canadá, me registré luego como terapeuta hortícola en Estados Unidos y hasta la fecha hemos formado más de 60 profesionales en el tema. Esta terapia consiste en que la persona desarrolle un bienestar físico, mental y espiritual a través del cultivo de plantas y en contacto con el medio natural. Por otro lado, el



ejercicio físico, unido al contacto de aromas, texturas y sonidos, estimulan la producción de endorfinas, hormona que se relaciona con la sensación de bienestar y ánimo positivo. Permite trabajar con diferente tipo de usuarios, niños, adolescentes, Personas Mayores, enfermos, sanos, no existen límites ... esa es la maravilla del jardín, solo se va adaptando la terapia según el grupo de personas con las cuales trabaje.

Hoy en día, con respecto a la valoración de la medicina asociada a las plantas, creo que hemos logrado muchas cosas, pero aún en Chile falta desarrollarlo más. En otras partes del mundo, el tener un jardín es parte de la

ciudad, aunque sea un sitio pequeño, pero por ejemplo en los hospitales existen jardines donde los usuarios pueden ir a relajarse, también las personas que trabajan con enfermos, para evitar la “enfermedad del cuidador” que aparece por el arduo trabajo y stress. Entonces el poder contar con un espacio natural aparece como una bendición, el poder meditar, llorar, conversar o consolar a otra persona, etc.

En la terapia hortícola, podemos trabajar la terapia pasiva, que consiste en estar en el jardín, estar rodeado de verde, de naturaleza, de escuchar el sonido de las aves, tocar con tus pies y manos la tierra, respirar un aire puro, y la terapia activa que es aquella en que se usan los mismos elementos, pero dentro de un programa que está muy bien organizado con un equipo multidisciplinario, en el cual hay un médico tratante que puede ser un geriatra, un traumatólogo, dependiendo de la dolencia de la persona y a las recomendaciones del médico tratante. Además, se le transmite a la persona el encanto por la naturaleza recurriendo a su memoria emotiva, a sus recuerdos positivos con la tierra, esto permite que la persona se empodere al estar trabajando con sus propios recuerdos. El jardín resulta entonces ser un gran aliado para la salud física, mental y espiritual para alcanzar una mejor calidad de vida.

Mi recomendación, para quienes están considerando incorporar los productos naturales a

su rutina diaria, es que lo hagan con conocimiento de causa, o sea, que estudien antes porque resulta que primero no es fácil el cultivo, pero si tienen la posibilidad de hacerse una huerta en altura, no lo piensen dos veces y lo hagan. Si pueden hacer una jardinera en altura donde puedas trabajar de pie, es una maravilla, ya que así evitas los dolores musculares o de articulaciones. Por otra parte, si vas a usar productos naturales, hierbas, nunca descartar los medicamentos alópatas del todo, siempre ir de a pocos, y nunca automedicarse, o sea, si tú quieres tomar algo natural, investiga cuáles son sus componentes, qué sustancias químicas tiene cada hierba, cada planta, cómo se llama, cuáles son las contraindicaciones, yo siempre les digo a mis alumnos, cuando alguien te toca la puerta, tú lo haces pasar a tu casa sin preguntarle quién es, cómo se llama, para qué viene, es lo mismo con las plantas medicinales, uno puede ingerir o llevarse algo al cuerpo antes de saber qué cosa es lo que estás usando y que contraindicaciones puede traer para tu tratamiento médico si es que lo tienes.

Les invito a conocer este mágico lugar rodeado de naturaleza y a ser parte de nuestros talleres para aprender de la medicina que la tierra nos entrega. Herbarium está ubicado en Avenida José Arrieta 9960, comuna de Peñalolén.

www.herbarium.cl



Piel seca o xerosis:

un problema cutáneo que afecta a millones de personas

La xerosis, comúnmente conocida como piel seca, es una condición dermatológica que afecta a millones de personas en todo el mundo. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente un 40% de la población mundial experimenta episodios de sequedad cutánea en algún momento de su vida.

¿Qué es la xerosis?

La Sociedad Chilena de Dermatología (SOCHIDERM) define la xerosis, o piel seca, como “una condición dermatológica común caracterizada por la pérdida excesiva de humedad en la piel, lo que causa síntomas como aspereza, descamación, picazón y, en casos severos, agrietamiento. La xerosis se produce cuando la piel no puede mantener la humedad adecuada debido a factores como la deshidratación, la exposición a irritantes, la edad avanzada, o condiciones médicas subyacentes”.

Como se menciona en la definición, existen diversos factores que pueden desencadenar esta enfermedad:

- **Factores ambientales:** climas con baja humedad ambiental, temperaturas extremas (especialmente frío) y exposición solar intensa.
- **Hábitos higiénicos inadecuados:** las duchas muy calientes y prolongadas eliminan los aceites naturales de la piel.
- **Deshidratación:** una hidratación insuficiente afecta directamente a la salud cutánea.
- **Deficiencias nutricionales:** carencias en vitaminas A, D y ácidos grasos esenciales pueden manifestarse como problemas cutáneos.
- **Envejecimiento:** la producción de lípidos cutáneos disminuye naturalmente con la edad.

Sintomatología

Los síntomas de la xerosis pueden variar con la edad, la salud general, el tono y tipo de piel, el lugar donde se habita y el grado de exposición al sol, entre otros factores. La organización internacional de salud Mayo Clinic resume estos síntomas:

- Sensación de tirantez en la piel, especialmente después del baño.
- Piel que se ve y se siente áspera.
- Picazón (prurito) de intensidad variable.
- Descamación de la piel de leve a grave.
- Piel que varía de rojiza en la piel blanca a grisácea en la piel morena o negra.
- Aparición de grietas o fisuras en casos avanzados.

¿Cómo se previene y se trata la xerosis?

La Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU. (Medline Plus) recomienda varias estrategias para prevenir y tratar la xerosis:

- **Hidratación adecuada:** consumir entre 1,5 y 2 litros de agua diariamente.
- **Uso de cremas humectantes:** aplicar cremas hidratantes para mantener la humedad de la piel todo el día.
- **Control ambiental:** el uso de humidificadores en ambientes secos puede ayudar a mantener niveles adecuados de humedad ambiental.
- **Baños adecuados:** se sugiere duchas cortas con agua tibia, no caliente, y el uso de limpiadores suaves sin fragancias.
- **Protección solar:** se recomienda el uso diario de protector solar, ya que la exposición solar contribuye significativamente a la sequedad cutánea.

Si bien la prevención y el tratamiento en el hogar de esta afección suelen ser efectivos, existen casos donde se debe consultar a un médico dermatólogo para obtener un tratamiento seguro. Si la xerosis persiste más de dos semanas a pesar del tratamiento domiciliario, si se acompaña de inflamación intensa o supuración, si causa dolor significativo o impide el sueño, y/o si aparece súbitamente y se extiende rápidamente, es necesario acudir a un especialista en forma perentoria.

Es necesario prestar continua atención a la salud de nuestra piel. Esta enfermedad, en particular, causa incomodidad, problemas de sueño, picazón extrema ... circunstancias que afectan la calidad de vida en forma profunda.

GOICOECHEA®
DiabetTX

Hidratación Extrema

Recupera y suaviza la piel, ayudando a prevenir lesiones

PLUS 10% UREA
PIEL EXTRA SECA



- ✓ **Hidrata profundamente**
Dándole elasticidad a la piel y mejorando su condición
- ✓ **Actúa como un escudo protector**
Restaurando la barrera cutánea de la piel
- ✓ **Mejora al instante la descamación**
Aliviando la sensación de tirantez y descamación

CREMA CORPORAL
HIDRATANTE

CON INGREDIENTES DE ORIGEN NATURAL COMO:

- ✓ **Capsicum** que alivia los síntomas ocasionados por la resequecedad en la piel.
- ✓ **Alantoína** que ayuda a regenerar la epidermis.
- ✓ **Triglicérido Caprilcoda** que brinda acción emoliente.
- ✓ **Vitamina E** conocida por su alto poder antioxidante.



- ✓ **Hidrata a profundidad**
Ayudando a regenerar la piel
- ✓ **Repara la resequecedad extrema**
Ayudando a prevenir lesiones
- ✓ **Protege la piel**
Aliviando la sensación de tirantez y descamación

CREMA DE MANOS Y CODOS
HIDRATANTE



- ✓ **Aporta hidratación a la piel extremadamente seca, ayudando a prevenir callosidades y durezas.**
- ✓ **Ayuda a eliminar la sensación de tirantez y descamación causada por la resequecedad.**

CREMA CORPORAL
CON UREA Y CALÉNDULA

- ✓ **Dermatológicamente testado**
- ✓ **Repara la resequecedad de inmediato**
- ✓ **Alivia los signos de la resequecedad**
- ✓ **Hipoalérgica**
- ✓ **Textura ligera**



- ✓ **UREA 5%**
 - Sustancia que el cuerpo pierde
 - Efecto capa protectora
 - Restauración de la barrera cutánea
 - Retiene la humedad
- ✓ **CALÉNDULA**
 - Una de las plantas más indicadas para aliviar afecciones dermatológicas
 - Antiinflamatorios
 - Estimula la regeneración y síntesis de colágeno

ACTUALIDAD

El arte de envejecer: una mirada positiva hacia la vejez

Alejandra Sandoval Fernández, Abogada, Presidenta ANAM.

Envejecer es un viaje que comienza desde el primer día de vida. Aunque muchas veces asociamos el envejecimiento únicamente con la vejez, lo cierto es que este proceso nos acompaña silenciosa y continuamente a lo largo de toda nuestra existencia. Desde la gerontología —la ciencia que estudia el envejecimiento humano— se establece una distinción clara: el envejecimiento es un proceso natural y continuo, mientras que la vejez corresponde a una etapa de la vida, generalmente comprendida a partir de los 60 años.

Durante el siglo XX, con el aumento progresivo de la esperanza de vida, se hizo evidente la necesidad de abordar esta realidad desde una perspectiva más amplia, inclusiva y humana. Es así como se ha ido fortaleciendo la importancia de prepararnos, como individuos y como sociedad, para vivir una vejez digna, saludable y plena.

Lamentablemente, aún persisten estigmas y prejuicios hacia las personas mayores, muchos de ellos alimentados por una cultura que sobrevalora la juventud, la productividad y la apariencia física. Esta visión limita no solo las oportunidades de las personas mayores, sino también su reconocimiento como sujetos activos, sabios y llenos de historia. Es urgente romper con esa mirada reduccionista y comenzar a valorar a nuestros mayores por lo que realmente son: una fuente invaluable de experiencia, resiliencia y sabiduría.

Hoy más que nunca debemos promover una imagen positiva de la vejez. No como una etapa de decadencia, sino como una fase de plenitud en la que es posible seguir aprendiendo, compartiendo y creciendo. Envejecer con dignidad implica tener acceso a una buena calidad de vida, autonomía, espacios de participación y, sobre todo, respeto.

Asimismo, cada uno de nosotros tiene un rol en este cambio de paradigma. En la medida que entendamos que todos estamos envejeciendo día a día, podemos empezar a prepararnos no solo físicamente, sino también emocional y espiritualmente para esa etapa. Aprender “el arte de envejecer” es aprender a soltar lo que nos pesa, agradecer lo que se tiene, y comenzar cada día con una actitud más liviana, amorosa y positiva.

Desde ANAM, invitamos a reflexionar sobre cómo queremos vivir nuestra vejez y cómo podemos contribuir, desde hoy, a construir una sociedad que valore y respete a sus personas mayores. Porque envejecer no es un problema: es un privilegio. Y hacerlo bien, es un derecho.



4 errores que comete con el celular (y cómo evitarlos)

¿Lo usa mucho? El celular se volvió indispensable y pasa largas horas en nuestras manos; **lo malo es que esto puede provocar dolores.**

¿Quizás no se ha dado ni cuenta! Conozca 4 errores que cometemos con el celular y que pueden provocar dolores:

1 Mirar el celular con la cabeza gacha puede provocar dolor en el cuello y la espalda. ¿Qué hacer? Trate de usar el teléfono a la altura de los ojos para prevenir.

2 Usar el celular con una mano puede forzar los músculos y provocar dolor en distintas zonas del brazo. Para prevenir, use ambas manos y cambie seguido de posición.

3 Escribir mucho puede provocar dolor en los dedos y en las muñecas. Para prevenir, envíe mensajes de voz cuando se pueda.

4 Usar el celular recostado en la cama o el sillón puede provocar dolor en el cuello, hombros, espalda, brazos y manos, sobre todo si adopta una mala postura. Para prevenir es mejor que esté sentado, con la espalda recta y con el celular a la altura de los ojos.

Aproveche estos consejos para prevenir dolores. Pero si siente un dolor constante, consulte siempre a su médico para recibir un correcto diagnóstico y tratamiento.

Más allá de los pulmones: el cigarro y las encías.

Fumar puede contribuir al desarrollo de gingivitis, una enfermedad de las encías que puede provocar inflamación, irritación y sangrado en ellas.

¿Cómo afecta? Ahora le contamos.

El humo del cigarro puede afectar el ambiente natural de su boca y **favorecer el desarrollo de placa dental**, una película de microorganismos que se adhiere a las encías y que es la causa principal de la gingivitis.

Fumar puede provocar que **sus encías reciban menos sangre, oxígeno y nutrientes**. Esto puede debilitarlas y afectar la capacidad para combatir microorganismos.

Además, fumar puede causar **problemas de cicatrización**. Si sufre alguna lesión en las encías o tiene gingivitis, el humo del cigarrillo puede dificultar su recuperación.

¿Qué hacer para prevenir?

- Lo principal es no fumar o dejar de fumar.
- Mantener una buena higiene bucal todos los días: cepillado, limpieza con hilo dental y uso de enjuague bucal recomendado por su dentista.
- Visitar regularmente a su dentista para controlar el estado de su boca y realizar limpiezas si son necesarias.

CORDIAFLAN
es efectivo contra el dolor

Crema antiinflamatoria de origen natural que está indicada para aliviar el dolor y la inflamación

Consulte siempre a su médico para recibir un correcto diagnóstico y tratamiento. Cordiaflan es un medicamento de origen natural que se presenta como crema tópica.

Más info +56 9 5811 7814 cordiaflan.cl

Cuide su boca de la gingivitis. Si sospecha que tiene gingivitis, acuda siempre a un profesional de salud para recibir un correcto diagnóstico y tratamiento.

Para más sonrisas

GENGIGEL es un dispositivo médico con ácido hialurónico que **ayuda a tratar la gingivitis**.

Desinflama **Controla microorganismos**
Alivia el dolor **Reduce el sangrado**

Gengigel es un dispositivo médico que ejerce su efecto mediante su acción mecánica.

Más info +56 9 5811 7814 gengigel.cl

Fractura de cadera en Personas Mayores

Carolina Saavedra Bórquez. Kinesióloga, Docente de Morfología USS y UNAB

La cadera es la articulación que permite dar estabilidad y lograr descargar nuestro peso cuando estamos de pie, realizar marcha e incluso actividades de la vida diaria como subir y bajar escaleras.

Cuando escuchamos el diagnóstico fractura de cadera, se nos viene el mundo abajo, generándonos mucha incertidumbre al respecto. ¿Me voy a tener que operar? ¿Si me opero, voy a quedar bien y podré volver a caminar? ¿Podré seguir realizando una vida normal después de la cirugía?

Vamos a tratar de aclarar estas dudas y a explicar un poco que es lo que realmente ocurre cuando se produce una fractura de cadera. La cadera es la articulación que se forma entre nuestro fémur y el hueso coxal que es parte de nuestra pelvis, permitiendo dar estabilidad y lograr descargar nuestro peso cuando estamos de pie, realizar marcha e incluso actividades de la vida diaria como subir y bajar escaleras.

Debido a esto, cuando se produce un daño en esta articulación, que puede ser debido a una caída o también por un daño crónico en la zona por artrosis, puede llegar a producirse una fractura que, si o si, va a tener que resolverse quirúrgicamente para volver a tener la estabilidad de la zona y lograr realizar actividades básicas de la vida diaria nuevamente.

En nuestro país la fractura de esta articulación de cadera es muy frecuente, lo que ha hecho que esta **patología este incorporada dentro de las patologías GES**. ¿Quiénes tienes acceso? Todos aquellos pacientes mayores de 65 años que presenten artrosis severa de la articulación, lo que le genera limitaciones importantes desde el punto de vista funcional en sus actividades de la vida diaria, y también aquellas personas que tienen el diagnóstico confirmado de fractura de cadera realizado por un médico. Esto es independiente si el paciente tiene como previsión FONASA o ISAPRE.



Cuando se produce un daño en esta articulación, que puede ser debido a una caída o también por un daño crónico en la zona por artrosis, puede llegar a producirse una fractura que, si o si, va a tener que resolverse quirúrgicamente para volver a tener la estabilidad de la zona y lograr realizar actividades básicas de la vida diaria nuevamente.

La resolución del problema principal es quirúrgica, es decir, al paciente (usuario) hay que realizarle un recambio articular de cadera a través de una prótesis, la cual dependiendo del tipo de fractura puede ser un recambio total o parcial de la articulación. Están incorporadas dentro de las prestaciones, toda la rehabilitación postquirúrgica, donde se incluye la kinesiólogía.

La rehabilitación kinésica es fundamental para poder devolver al paciente el mayor nivel de inde-

pendencia posible después de la cirugía. La intervención kinésica se inicia inmediatamente, tan pronto como sea posible después de realizada la cirugía, esta va a ser progresiva, es decir, se van a ir realizando distintos tipos de ejercicios de acuerdo con la tolerancia del paciente y también se va a extender por varios meses después de realizada la intervención. Es muy importante que el paciente logre una buena adherencia al tratamiento y vaya siguiendo la rutina de ejercicios de acuerdo con lo que le va a ir indicando su kinesiólogo/a.

¿Se puede hacer algo para prevenir caídas y fracturas en las Personas Mayores?

¡Claro que sí! Es muy importante que se entienda que hay ciertas condiciones que nos permiten prevenir que se genere un daño articular severo en la articulación como lo es la artrosis y también evitar posibles caídas que terminen provocando una fractura de cadera.

El envejecimiento fisiológico es algo que nos va a suceder a todos, eso hace que todas nuestras estructuras debido a la edad, como huesos, músculos, tejidos blandos entre otros, se vayan debilitando, generando cambios importantes en nuestro cuerpo, como pérdida de ciertos movimientos, estabilidad, equilibrio y coordinación.

Tenemos que tratar de mantenernos activos siempre, debemos favorecer el realizar ejercicios y nuestras actividades de la vida diaria habituales. El sedentarismo debemos evitarlo de ser posible. La musculatura de debe mantener fuerte y flexible, para esto, debemos seguir moviéndonos constantemente. Ojalá hacer actividades durante todo el año que sean simples, como salir a caminar, subir y bajar escaleras, jardinería, actividades dentro de la casa que nos ayuden a mantener nuestro sistema musculoesquelético activo. Lógicamente, hay cosas que, por la edad, quizás, yo ya no pueda hacer tan rápido o con tanta facilidad como antes, pero eso no significa que yo deba dejar de MOVERME.



Esta patología este incorporada dentro de las patologías GES. ¿Quiénes tienes acceso? Todos aquellos pacientes mayores de 65 años que presenten artrosis severa de la articulación...y también aquellas personas que tienen el diagnóstico confirmado de fractura de cadera realizado por un médico. Esto es independiente si el paciente tiene como previsión FONASA o ISAPRE.

Tenemos que tratar de mantenernos activos siempre, debemos favorecer el realizar ejercicios y nuestras actividades de la vida diaria habituales... La musculatura de debe mantener fuerte y flexible, para esto, debemos seguir moviéndonos constantemente.

¿Qué medidas de prevención puedo realizar y que a la vez sean fáciles de hacer?

Entendiendo que todas estas recomendaciones son sugerencias (no algo obligatorio), se pueden realizar cambios dentro del hogar como los siguientes:

- 1. Mantener una cama baja para que los pies toquen el suelo cuando me siento en el borde para poder levantarme con menos dificultad.
- 2. Mantener la casa libre de objetos que puedan causar tropiezos y generarme una caída, como por ejemplo, retirar alfombras, o muebles que produzcan espacios muy estrechos entre sí para un buen desplazamiento.
- 3. Modificar el calzado, lo ideal es no usar zapatos con taco y comenzar a usar zapatos bajos y cómodos

que me entreguen mayor estabilidad y seguridad.

- 4. Retirar cables, como por ejemplo alargadores que queden sueltos en el piso dentro de las habitaciones por donde me desplazo.
- 5. Si tengo problemas de equilibrio, cuando realizo mi aseo diario, ojalá poner un piso en la ducha y sentarme cómodamente y así realizar mi aseo personal.
- 6. En la cocina, modificar de lugar los objetos que suelo usar más frecuentemente, y así evitar tener que subirme a una silla o un banco si no logro alcanzarlos fácilmente.

Con respecto a mi participación social, es ideal seguir manteniendo mis rutinas habituales, ir a visitar a amigos, salir a comprar al supermercado o asistir a algún centro comunitario donde se realicen actividades para las Personas Mayores.

Hoy en día, además, la mayoría de los CESFAM tienen incluidos dentro de los servicios de rehabilitación los programas MAS, que es un programa para Adultos Mayores Autovalentes. Es un programa promocional y preventivo en salud dirigido a Personas Mayores de 60 años que busca prolongar la autovalencia y mejorar la calidad de vida. Este programa se basa en un modelo de salud familiar y comunitaria utilizando la Atención Primaria de Salud.

¿Cuáles son los objetivos de este programa?

- Prolongar la autovalencia: mantener o mejorar la capacidad de las personas mayores para realizar actividades de la vida diaria sin ayuda.
- Mejorar la calidad de vida: promover el bienestar física, mental y social de las Personas Mayores.
- Prevención de la dependencia: identificar y abordar los factores de riesgo que puedan llevar a la dependencia.
- Fomento del autocuidado: enseñar a los adultos mayores a cuidar de su salud y prevenir enfermedades.

El programa ofrece talleres que son dirigidos por un equipo interdisciplinario, donde podemos encontrar kinesiólogos, terapias ocupacionales y también profesores de educación física que van a buscar la estimulación funcional, cognitiva y social de la

Persona Mayor, fomentando hábitos saludables y prevención de caídas.

Se realiza una evaluación y seguimiento del paciente que ingresa al programa y la atención tiene un enfoque integral, es decir, se abordan todas las necesidades de salud física, mental y social que requiere la Persona Mayor.

¿Quiénes son beneficiarios de este programa?

Personas mayores de 60 años, usuarios de FONASA que estén inscritos en un CESFAM (centro de salud familiar) a quienes se les realiza en su control el examen médico preventivo del adulto mayor (EMPAM).

La población está envejeciendo, pero la esperanza de vida es cada vez mayor. Depende de nosotros mantenernos lo más activos posible para tener una buena calidad de vida en nuestra vejez. No se

requiere realizar grandes gastos económicos, para modificar factores de riesgo dentro de mi hogar que puedan facilitar una caída y que termine en una fractura de cadera.

El moverme activamente es necesario, nos mantiene incluso el sistema inmune mejor y eso también ayuda a que en época de invierno me enferme menos.

Tengan la certeza que la tecnología hoy en día está muy avanzada, por lo tanto, no hay que tenerle susto a una cirugía de cadera en caso de que debamos llegar a eso. Los profesionales de rehabilitación estamos formados y preparados para entregar una rehabilitación con una mirada y enfoque biopsicosocial, la cual se adapta a las necesidades de cada uno de nuestros pacientes, buscando siempre la recuperación integral y de buena calidad.



XRAY®

COLÁGENO
HIDROLIZADO
+ VITAMINAS



LIBERTAD DE MOVIMIENTO

ENCUÉNTRALOS EN





TENA®

Nocturia E INCONTINENCIA

Sabemos lo incómodo y frustrante que puede llegar a ser esa necesidad urgente de ir al baño a orinar y aún más cuando interrumpe nuestro sueño varias veces durante la noche. Por eso, queremos ayudarte a resolver todas tus dudas sobre esta condición que, se estima, afecta a 3 de cada 5 personas mayores de 70 años, según la revista BBC.

¿QUÉ ES LA NOCTURIA?

Es una enfermedad que se presenta en las noches, tratándose de un trastorno urinario que genera la necesidad constante de ir a orinar. Aunque es más común en adultos mayores, puede afectar tanto a hombres como a mujeres por igual.

¿CUÁNTAS VECES ES NORMAL ORINAR EN LA NOCHE?

No debes preocuparte si alguna vez te has levantado en medio de la noche para ir al baño, es normal si es una vez. Si en tu caso, has tenido que vaciar tu vejiga dos veces o más podría ser una primera señal de Nocturia y debes consultar con tu especialista.

¿QUÉ PROVOCA LA NOCTURIA?

- Edad
- Cambios hormonales
- Medicamentos
- Diabetes o insuficiencia cardíaca
- Problemas de próstata.

¿NOCTURIA Y POLIURIA NOCTURNA, TIENEN RELACIÓN?

Sí, la tienen. Ya sabemos que la Nocturia son las ganas frecuentes de ir al baño y la Poliuria Nocturna es la capacidad del cuerpo de producir orina mientras duermes y puede convertirse en una de las razones por la que sientes necesidad de ir a orinar.

LÍQUIDOS A EVITAR ANTES DE DORMIR

Café, alcohol, bebidas, té o infusiones.

¿QUÉ HACER PARA NO ORINAR EN LA NOCHE?

- Ve al baño minutos antes de dormir
- Mantén un horario regular para ir a orinar
- Bebe más líquido por la mañana
- Sigue una dieta adecuada
- Practica ejercicio
- Evita fumar y consumir alcohol



¡Y QUE NO SE TE OLVIDE LO MÁS IMPORTANTE!

Buscar productos de calidad que te hagan sentir cómodo y seguro ante cualquier escape de orina mientras estás dormido. Como nuestros TENA® Slip Nocturno o TENA® Pants Nocturno, diseñados especialmente para estar acostados, neutraliza olores y evita accidentes.

MILLONES DE PERSONAS CONFÍAN EN NOSOTROS

LA MARCA NÚMERO #1 DEL MUNDO DE PROTECCIÓN CONTRA LA INCONTINENCIA

SALUD BUCA

Signos de enfermedad bucal y cómo prevenirlos

Dra. Anakena González Astorga

Cirujano Dentista Especialista en Rehabilitación Oral.
Diplomado en Odontogeriatría. Directora de Eventos Científicos Sociedad de Odontogeriatría de Chile.

Instagram @dra.anakena

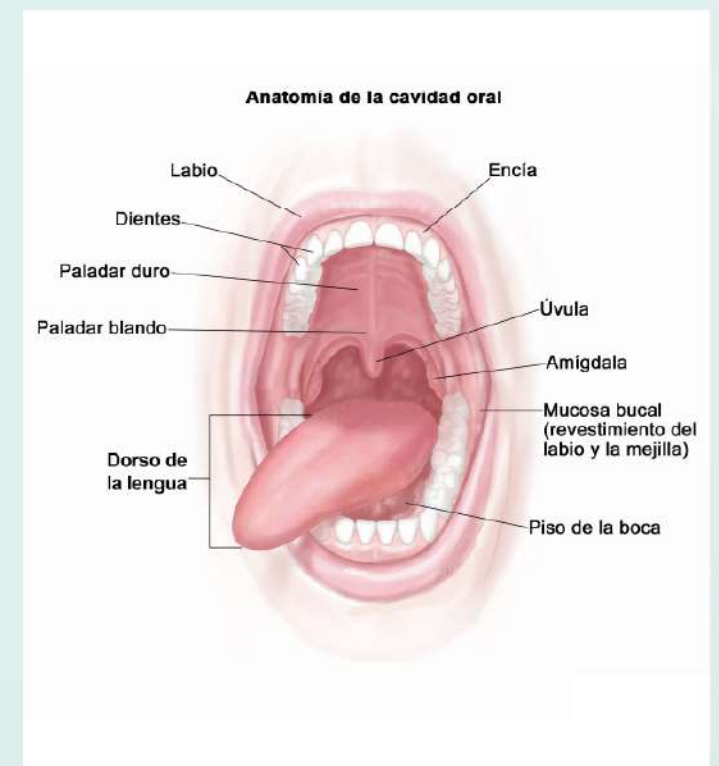
+56 9 76401684

De manera general, es bien sabido que la salud bucal está asociado a una buena higiene que incluye un correcto cepillado de dientes, al menos dos veces al día, con pasta de dientes con flúor y seda dental, para mantener dientes libres de caries y encías sanas.

Si bien, estos son signos de salud bucal, no son los únicos parámetros de los cuales debemos estar atentos.

Además de dientes y encías, la boca está constituida por varias otras estructuras visibles de igual importancia: labios, paladar, mejillas, lengua y piso de boca (lo vemos al levantar la lengua); y todas estas compuestas a su vez por: músculos, glándulas salivales, papilas gustativas, y muchos otros tejidos, que también deben ser regularmente revisados ya que todos cumplen funciones vitales.

De modo general, los dentistas solicitamos a nuestros pacientes que nos visiten regularmente para sus controles periódicos en promedio 2 veces al año.



¿Y quién cuida de su boca entre control y control?

Le propongo que usted mismo sea su dentista en casa, realizando el siguiente ejercicio de autoevaluación: en la intimidad de su hogar, tome un espejo, y mírese ojalá utilizando luz natural de día.

Con la boca cerrada, examine sus labios, los cuales deben estar humectados de manera natural, de lo contrario, si siente resequedad en los labios, no se pase la lengua ya que la saliva solo empeorará la situación. En su reemplazo, hidrátase bebiendo agua, y use algún protector labial en base a vaselina sólida, o bálsamo labial, manteca de cacao, o lanolina. Cualquiera de estos productos mantendrá la humectación de la piel. Si es verano o se mantiene expuesto al sol, es imprescindible el uso de un protector solar factor 50.



WWW.TENA.CL

con TENA® sigo siendo yo

Abra la boca, saque la lengua y observe el dorso, donde se encuentran el punteado clásico que corresponde a las papilas gustativas, y luego levántela y observe el reverso de la lengua y el piso de la boca. También observe la cara interna de los labios y de las mejillas, y también el paladar.

¿Qué observar?

En dientes: observar cambios de coloraciones, que se tornen móviles, aparición de zonas blanquecinas, cafés o negras que pueden indicar posibles caries, y en personas mayores sobre todo observar a nivel del cuello de los dientes y molares donde es frecuente encontrar caries cervicales.

Una vez que usted cepilla sus dientes, debería ser capaz de verlos limpios y libres de la masita blanca que se acumula a nivel del cuello de los dientes, la llamada placa bacteriana, que literal "es la casa donde viven las bacterias que causan las caries".

Esa masita blanca, con aspecto de pan remojado, se remueve fácilmente con un buen cepillado y seda dental. Pero si no lo hace, esa masita con el tiempo se transforma en sarro duro, que favorece que los dientes se suelten, y que solo puede ser removido por su dentista.



En encías, observar que estas estén rosadas y que sigan el contorno de los dientes. Son signos de enfermedad: encías rojas, con aumento de volumen, sangrantes, retraídas, ulceradas.

En piel y mucosas observar:

- aumentos de volumen anormales, aunque no sean dolorosos
- aparición de zonas irregulares de piel y mucosas, de aspecto sucio
- aparición de zonas blancas, rojas u oscuras en las mucosas
- Cambios anormales de coloración de la piel y/o mucosas
- Revisar si hay zonas que son mordidas regularmente, de manera voluntaria o no.
- Revisar irritaciones y enrojecimiento de las comisuras labiales
- En pacientes portadores de prótesis, revisar presencia de aumentos de volumen o enrojecimientos bajo las prótesis.
- Pacientes fumadores revisar aumentos de volumen y de zonas irregulares, sobre todo a nivel de paladar, labios y mejillas.



Dientes mal cepillados, con placa bacteriana y aumento de volumen de encías.

¿Porqué es necesario el autoexamen bucal?

Cualquier tipo de anomalía que usted sea capaz de evidenciar en su boca como úlceras, aumentos de volumen, cambios de coloración de la piel y mucosas, lunares que crecen, cambian de color o forma, manchas y otros pueden tener diversos orígenes como infecciones por hongos, virus o bacterias, traumatismos, e incluso alteraciones de tipo cancerígenas, cuya consulta oportuna a su dentista puede hacer una gran diferencia en el desarrollo y tratamiento de una posible enfermedad.

¡Como ley, no olvidar!

Cualquier anomalía al interior o exterior de la boca que no desaparezca como máximo dentro de dos semanas, debe ser revisada por un dentista.



¿Por qué el tabaquismo daña la salud cardiovascular?

Exponerse al humo del tabaco daña los vasos sanguíneos, baja el colesterol bueno (HDL) y sube los triglicéridos, lo que genera mayor riesgo de obstrucción arterial e infartos. También, está asociado a cánceres y a enfermedades respiratorias crónicas, entre otros, según advierte el Dr. Alex Araya, médico general de Examed.

Como cada año, el 31 de mayo se celebra el **Día Mundial sin Tabaco**, convocado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para recordarnos el enorme daño que provoca el tabaquismo, catalogado por el organismo como un trastorno mental y una enfermedad adictiva y crónica de alto impacto global.

De hecho, según los datos de la OMS cada año mueren cerca de 8 millones de personas en el mundo por enfermedades asociadas al tabaquismo y en Chile, de acuerdo a cifras oficiales, cada día fallecen 52 personas por esta causa.

Los fumadores de tabaco tienen más posibilidades de desarrollar diversas enfermedades crónicas y severas, tales como distintos tipos de cánceres —entre ellos pulmonar, gástrico, de laringe, cervical y de vejiga—, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), úlcera péptica, osteoporosis, mayor riesgo de infecciones respiratorias e incluso infertilidad.

Enfermedades cardiovasculares

El Dr. Alex Araya menciona algunas de las enfermedades cardiovasculares asociadas al consumo de tabaco:

- Hipertensión arterial
- Insuficiencia cardíaca.
- Diabetes.
- Enfermedad Arterial Oclusiva Periférica.
- Aneurisma Aórtica Abdominal.
- Dislipidemia.
- Infarto Agudo al Miocardio.
- Accidente cerebrovascular.

Por si lo anterior fuera poco, produce numerosos efectos en el sistema cardiovascular. El Dr. Alex Araya, médico general de Examed, los enumera: "produce envejecimiento de los vasos sanguíneos, disminución de su elasticidad y estrechez; descenso del colesterol HDL (conocido como el colesterol 'bueno') y aumento de los triglicéridos. Además, la sangre tiende a desarrollar más coágulos, generando mayor riesgo de obstrucción arterial y, por consiguiente, de un infarto".

El médico agrega que el deterioro cardiovascular y otros daños a la salud provocados por inhalar o exponerse de manera pasiva al humo del cigarro, se debe a los componentes tóxicos e irritantes presentes en el tabaco. Contiene más de 7.000 compuestos químicos, de ellos es sabido que cerca de 70 generan cáncer, tales como nicotina, alquitrán, amoníaco, arsénico o dióxido de carbono, entre otros.

Prevención y rehabilitación

El Dr. Araya acota que resulta determinante fomentar la vida saludable desde edades tempranas y concientizar sobre el flagelo del tabaquismo en grupos vulnerables, como adolescentes y jóvenes, a fin de prevenir de manera oportuna esta adicción.

En tanto, el profesional propone cómo rehabilitarse: "Si bien es posible dejar de fumar por cuenta propia, se recomienda acudir con un profesional de salud mental, dada la gran dificultad que conlleva superar esta adicción. Normalmente se puede manejar mediante terapias psicológicas y medicación para disminuir las ganas de fumar y/o los síntomas de abstinencia, con el fin de evitar las recaídas", culmina.

Recuerda que el tabaquismo es una enfermedad adictiva y crónica, considerado también como un factor de riesgo cardiovascular.



¿Quieres pagar menos en tu medicamento recurrente?

Revisa si tu medicamento es producto más y obtén:



Más de 500 productos participantes

- Cuidado Cardiovascular
- Control de la Glicemia
- Salud Respiratoria
- Anticonceptivos
- Control Alergia
- Control del Colesterol
- Control Tiroideo
- Control de los Sentidos
- Cuidado Digestivo
- Salud Mental
- Cuidado Osteomuscular

DISPONIBLE EN NUESTRAS

FARMACIAS • APP • COM

A LOS SÍNTOMAS DE LA GRIPE

DILES

NEXT[®] GL PLUS



Fiebre Escalofríos Dolor de Cabeza

Dolor muscular Congestión Nasal

Escorrimento nasal Malestar general

RESOLUCIÓN EXENTA RW N°22301/24

PSICOLOGÍA

TRASTORNO AFECTIVO ESTACIONAL: la influencia del invierno en los estados del ánimo

Estephano Garrido Ortiz, Psicólogo +56981461998.

Si bien, es común detestar el verano por sus altas temperaturas, abrumantes y desquiciantes, también es cierto que el sol es tan necesario para el bienestar psicológico, como lo es para el crecimiento de las plantas.

Apenas el calendario marca el 21 de junio, es cuando nos enteramos de que la estación más fría del año se hará presente por unos cortos, pero a la vez largos, tres meses. El invierno invita a la población a vivir estos días bajo sus reglas; lluvias, garúa, heladas matutinas, no tan matutinas, escarcha en las plantas, una que otra tormenta y también, bajo el yugo del frío, el desánimo de quienes viven el trastorno afectivo estacional.

El TAE (Trastorno afectivo estacional), es un fenómeno de mayor recurrencia que la que desearíamos. Desde hace años que los habitantes de los inviernos vienen manifestando que al momento donde la temporada pasa a este lado del Ecuador, hay ciertas actividades de la vida

diaria que se vuelven más tediosas de hacer.

Levantarse cansado, no tener ánimo para poder cumplir con el deber, sensaciones de baja energía, melancolías varias, tristeza, colores en el ambiente que generan introspecciones profundas, en el cielo, en la tarde cuando todo es gris. Estas son algunas de las características que psicológicamente, se hacen presente en varias personas, y que (cómo casi todo) tiene una explicación al respecto.

Esto se debe principalmente a la ausencia parcial del sol. Si bien, es común detestar el verano por sus altas temperaturas, abrumantes y desquiciantes, también es cierto que el sol es tan necesario para el bienestar psicológico, como



Los síntomas del TAE pueden ser; tristeza o melancolía, sensaciones de angustia y desasosiego, fatiga y falta de energía. Cosas complejas, sobre todo cuando pensamos en Personas Mayores.

lo es para el crecimiento de las plantas (hacer mención especial que este fenómeno también puede ocurrir en épocas de estío, donde las temperaturas abrumadoras causan sensaciones similares).

La luz solar es una alta generadora de serotonina, hormona que nos permite tener un estado anímico más parejo y normal. Por otro lado, también es la que colabora en la regulación del ritmo circadiano, que es básicamente el reloj interno del cuerpo.

Este, no solo controla los tiempos de sueño, sino que también es participe de la sensación física post descanso, relacionada generalmente al agotamiento y la fatiga (mención especial a nuestro país, que, sin tener consideración de esto, cambia la hora cada cierto tiempo).

Esta sensación que nos deja el invierno de “dormí, pero no descansé” es también el motivo de que las energías varíen y que la desmotivación prevalezca en nuestra disposición para con el mundo. Disminuyendo la intención de participar en las actividades de la vida diaria, incluyendo momento de trabajo, productividad y recreación.

Privarse de estas cosas debido a la influencia del clima, suena una respuesta lógica, más que mal, el frío invita a quedarse acostado, acurrucarse entre frazadas, ver una buena película, tomar té y sopa, y dormir. Pero cuidado, que si bien, es posible tener días así si las circunstancias lo permiten, lo sano es no dejar de ser funcional dentro del invierno, y que estos días así, sean los menos.

Existe una variación en la sintomatología del TAE y que dependerá siempre de las personas que lo padezcan; por ejemplo, están más propensas las personas que sufren de trastornos bipolares, o trastornos anímicos relativamente severos. Aún así, para quienes no se enfrentan a estos dilemas, también pueden aparecer episodios depresivos de variada intensidad.

Los síntomas pueden ser; tristeza o melancolía, sensaciones de angustia y desasosiego, fatiga y falta de energía. Cosas complejas, sobre todo cuando pensamos en Personas Mayores.

El invierno para las Personas Mayores es una estación compleja, no solo porque exista la probabilidad de que el TAE sea porcentualmente más probable, sino que hay otros factores de riesgo frente a la exposición de la estación. Uno de ellos es la debilidad del sistema inmune; las bajas temperaturas, los cambios de temperatura en ambientes variados, la propagación de virus estacionales, y el peligro de la circulación vial en entornos húmedos y mojados, pueden generar variadas enfermedades, por lo que el autocuidado es fundamental, y la mejor manera de cuidarse, es saliendo lo justo y lo necesario.

Pero esto aumenta, sin duda, la propensión a padecer TAE. Además, la población de Personas Mayores en Chile tiene otra dificultad, la soledad y el aislamiento. Estos dos factores, preferidos o no, son también una leña para el fuego de los trastornos anímicos estacionales. Sin considerar las variadas exposiciones al frío que deben padecer las Personas Mayores que viven solas; ir a comprar el pan y la comida del día a día, el combustible para mantener el calor, el cobro de la jubilación, las horas al consultorio, y muchas salidas que los exponen a la angustia de la enfermedad.

¿Cómo entonces, poder prepararse para el invierno y que este no afecte de sobremanera mi estado anímico ni me exponga a un posible trastorno? Bueno, lo primordial es, primeramente, mantener un horario que priorice nuestra actividad física. Mantenernos activos corporalmente, es por consecuencia, un excelente

Además, la población de Personas Mayores en Chile tiene otra dificultad, la soledad y el aislamiento. Estos dos factores, preferidos o no, son también una leña para el fuego de los trastornos anímicos estacionales.

Mantenernos activos corporalmente, es por consecuencia, un excelente incentivo para generar la serotonina que tanto nos quita la ausencia del sol. Darnos 20 o 30 minutos diarios para poder realizar algo de actividad física, es lo ideal en los tiempos de frío.

incentivo para generar la serotonina que tanto nos quita la ausencia del sol. Darnos 20 ó 30 minutos diarios para poder realizar algo de actividad física, es lo ideal en los tiempos de frío.

Por otro lado, y complementando lo anterior; también es una buena opción que, en los días de temperatura regular, en horarios más cálidos y con ausencia de lluvia, salir a caminar un rato puede colaborar bastante en mantener un estado de ánimo saludable. En uso de esos mismos días, también es recomendable mantener una vida social activa. Siempre hay gente a quien visitar, amigos, vecinos, colegas, clubes donde participo o inscribirme en algunos talleres que se ofrezcan en mi comuna, puede colaborar en mantener una mente activa y un cuerpo sano.

Paralelamente, siempre es recomendable tener una dieta saludable y en general, buenos hábitos varios. La alimentación a la hora, las horas

de sueño, la perfecta higiene y una actividad mental diaria, que incluya idealmente hábitos de lectura, de ejercicios matemáticos simples, orden en la casa, limpieza y organización.

Todos estos datos y el conocimiento técnico de un fenómeno que es transversal, y que puede afectar a cada vez más personas año por año, son útiles a la hora de verse en el momento para poder identificar y actuar en la medida correcta. Sin embargo, hay que ser majadero, que si estas sensaciones de desánimo y tristeza, sobre afectan a las personas mayores, siempre es recomendable buscar ayuda profesional. Un trastorno se vuelve tal, cuando las actividades de nuestra vida diaria, se ven afectadas e imposibilitadas de hacer por causa de un pensamiento, una sensación o una emoción que nos mantiene en un constante estado de angustia, pena o culpa.

A cuidarse del invierno, que no solo el frío, puede afectar nuestro cuerpo. 



VITAMINA D Y DIABETES: ¿QUÉ RELACIÓN EXISTE?

Dra. María Magdalena Vidal, Asesora Médica Laboratorios Gador

Como hemos conversado estos meses la **vitamina D** no solo es buena para los huesos, pero ¿sabías que también puede tener un papel importante en la **prevención y control de la diabetes**?

En los últimos años, los médicos han estudiado cómo esta vitamina también podría ayudar a cuidar la salud del páncreas y del azúcar en la sangre.

¿Qué es la vitamina D?

La vitamina D es una sustancia que el cuerpo necesita para funcionar bien. Se obtiene de dos formas:

- **A través del sol:** cuando la piel se expone al sol, el cuerpo produce vitamina D de manera natural.
- **Por medio de la alimentación:** está presente en algunos pescados (como el salmón), en la yema de huevo, en la leche fortificada, y también puede tomarse en forma de suplemento, si así lo requieres.

Además de fortalecer los huesos, la vitamina D:

- **Apoya el sistema inmune**, que nos defiende de enfermedades.
- **Contribuye al buen funcionamiento del páncreas**, que es el órgano que produce la insulina (la hormona que controla el nivel de azúcar en la sangre).

¿Qué es la diabetes?

La **diabetes** es una enfermedad en la que el cuerpo no puede controlar correctamente el azúcar en la sangre. Existen dos tipos principales:

- **Tipo 1:** el cuerpo **no produce insulina**. Suele aparecer en niños o personas jóvenes.
- **Tipo 2:** el cuerpo **sí produce insulina, pero no la usa bien** (esto se llama resistencia a la insulina). Es el tipo más común en adultos mayores.

¿Cómo ayuda la vitamina D en la diabetes?

En la diabetes tipo 1

Como es una enfermedad relacionada con el sistema inmune, algunos estudios han demostrado que tener niveles adecuados de vitamina D desde la infancia puede reducir el riesgo de desarrollar este tipo de diabetes.

En la diabetes tipo 2

En adultos mayores, mantener buenos niveles de vitamina D puede:

- **Ayudar al páncreas a producir insulina.**
- **Mejorar la forma en que el cuerpo usa la insulina.**
- **Reducir la inflamación crónica**, que muchas veces está presente en personas con diabetes.

Por eso, algunas investigaciones han visto que las personas con niveles bajos de vitamina D **tienen más riesgo** de tener diabetes tipo 2.

¿Necesito tomar vitamina D si tengo diabetes?

No todas las personas con diabetes necesitan tomar suplementos de vitamina D. Pero si los niveles en sangre están bajos, el médico puede recomendarlo.

Además, hay formas simples de mantener una buena cantidad de vitamina D:

- **Tomar 15 minutos de sol al día**, en horarios seguros.
- **Comer alimentos** que contengan vitamina D.
- **Consultar siempre con tu médico** antes de tomar suplementos, especialmente si ya estás en tratamiento por otras enfermedades.

Conclusión

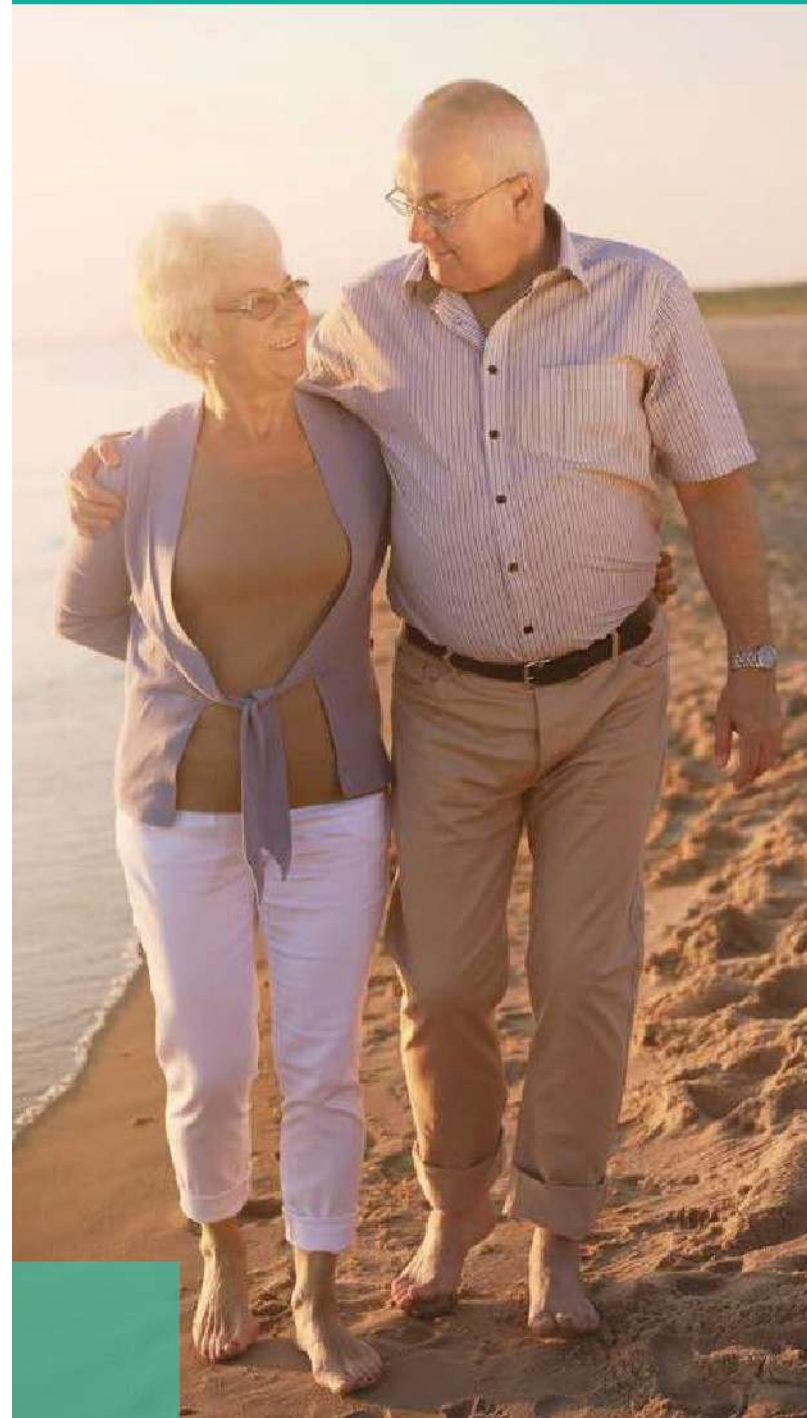
Tener una buena cantidad de vitamina D en el cuerpo puede ser un aliado para **prevenir o controlar la diabetes**, especialmente en adultos mayores. No reemplaza el tratamiento médico, pero sí puede **ayudar a mejorar el equilibrio del azúcar en la sangre** junto con una buena alimentación, actividad física y controles médicos regulares.

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.

LA IMPORTANCIA VITAL DEL SUEÑO EN LA TERCERA Y CUARTA EDAD

Dormir bien no es un lujo, es una necesidad fundamental que se vuelve aún más crítica con el paso de los años. Para las Personas Mayores de 65 años y más, mantener una buena calidad de sueño representa uno de los pilares más importantes para preservar la salud física, mental y emocional durante el proceso de envejecimiento.

La investigación científica ha demostrado consistentemente que tener buenos hábitos de sueño evitan que la Persona Mayor se sienta irritable, tenga problemas de memoria, somnolencia diurna, depresión, fatiga crónica, entre otros. Esta realidad cobra especial relevancia cuando consideramos que los trastornos del sueño afectan a una proporción significativa de la población mayor, impactando directamente su calidad de vida.

Los cambios naturales del sueño con la edad

A medida que envejecemos, nuestros patrones de sueño experimentan transformaciones naturales que es importante comprender. Según **MedlinePlus**, sitio de la **Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU.** (<https://medlineplus.gov/spanish/>), se despiertan con más frecuencia durante la noche y se levantan más temprano por la mañana. El tiempo total de sueño se mantiene igual o disminuye ligeramente (6.5 a 7 horas por noche).

Estos cambios son parte del proceso normal de envejecimiento, pero no significa que las Personas Mayores deban resignarse a un sueño de mala calidad. La **Organización Mundial de la Salud** (<https://www.who.int/es>) establece parámetros claros sobre las horas de descanso necesarias, y aunque establece que un adulto debe dormir entre 7 y 8 horas diarias, para las Personas Mayores de 65 años, indica que necesitan alrededor de 7-9 horas de sueño nocturno.

La privación del sueño en la tercera y cuarta edad tiene consecuencias que van mucho más allá del simple cansancio. La OMS considera que dormir mal puede alterar el funcionamiento correcto del organismo y también puede provocar que se generen dolencias que puede prolongarse a lo largo del tiempo.

Los efectos negativos incluyen:

- Problemas cognitivos como dificultades de concentración y memoria.
- Alteraciones emocionales que pueden derivar en depresión o irritabilidad.
- Consecuencias físicas como el aumento del apetito y la reducción de la capacidad de respuesta del sistema inmunológico.

Estrategias prácticas para mejorar el sueño

Afortunadamente, existen múltiples estrategias respaldadas por la evidencia científica que pueden ayudar a los adultos mayores a mejorar significativamente su calidad de sueño:

1. Hábitos alimentarios y de hidratación

Los especialistas recomiendan limitar la ingesta de líquidos por la tarde. Evitar las bebidas que contienen cafeína o teína después del mediodía. Evitar también el alcohol y el tabaco desde varias horas antes de dormir. Estas medidas ayudan a prevenir las interrupciones nocturnas del sueño y favorecen un descanso más profundo.

2. Higiene del sueño

Establecer rutinas consistentes es fundamental. Los especialistas geriatras recomiendan que la mayoría de los adultos necesita dormir al menos siete horas o más cada noche, y esto se aplica especialmente a las Personas Mayores que requieren mayor regularidad en sus horarios.

3. Precauciones con medicamentos

Un aspecto crucial es la gestión adecuada de los medicamentos para dormir. MedlinePlus advierte que se debe evitar en lo posible el uso de pastillas para dormir. Estas pueden producir dependencia y, con el tiempo, llevar al empeoramiento de los problemas de sueño si no se utilizan bajo supervisión médica adecuada.

Un sueño reparador en las Personas Mayores no solo mejora el estado de ánimo y la capacidad cognitiva, sino que también fortalece el sistema inmunológico, mejora la regulación hormonal y contribuye a la reparación celular. Como señala el Ministerio de Salud: dormir bien mantiene un óptimo estado físico, emocional y mental.

¿CUÁNDO BUSCAR AYUDA PROFESIONAL?

- Es importante reconocer cuándo los problemas de sueño requieren atención médica especializada. El insomnio crónico, que lo llega a sufrir un 10% de la población, puede ser indicativo de condiciones subyacentes que requieren tratamiento específico.
- Los síntomas que justifican una consulta médica incluyen dificultad persistente para conciliar el sueño durante más de 30 minutos, despertares frecuentes durante la noche, despertar muy temprano sin poder volver a dormir, y somnolencia excesiva durante el día que interfiere con las actividades normales.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DORMIR?

El Instituto Chileno de Neurología (<https://www.institutochilenodeneurologia.cl/>) detalla la importancia del sueño en la vida de las personas:

- El sueño es vital para la salud de la persona, el no dormir implica mayor riesgo de enfermedades graves, tales con infartos al corazón, accidentes vasculares cerebrales, obesidad, diabetes y cáncer, por nombrar solo algunos.
- El sueño se encarga de reparar todo el desgaste diurno, permite la “limpieza” cerebral de productos de desecho de las neuronas, que se relacionan con la prevención de demencias como el Alzheimer. Regula la producción de numerosas hormonas, tales como la del crecimiento, la insulina, que regular el azúcar y numerosas hormonas que regulan el apetito. Por eso el dormir mal se asocia a un aumento progresivo de peso y mayor riesgo de obesidad.
- El sueño profundo y reparador, permite mejorar y consolidar la memoria, optimizando los niveles de atención y concentración, generando así un adecuado rendimiento diurno.



¿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



Prediabetes



Adultos mayores



Diabetes



Personas con riesgo de padecerla

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

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

¡Toma acción!

#EscuchaTusNervios
y consulta a tu médico

Mi historia, mi laboratorio

Mi lab

Porque cuidar es estar,
incluso sin que lo notes.



MiLab

35
AÑOS
JUNTO A TI

SALUD

Las enfermedades respiratorias de invierno: una amenaza latente para las Personas Mayores

Con la llegada de las bajas temperaturas, los Mayores de 60 años enfrentan uno de los períodos más desafiantes del año para su salud. Las enfermedades respiratorias, cardiovasculares y los riesgos asociados al frío se intensifican durante los meses invernales, convirtiendo a este grupo poblacional en el más vulnerable ante las amenazas estacionales.

Durante los meses fríos, las enfermedades más frecuentes son del tipo respiratorio ya que, las bajas temperaturas, condiciones ambientales como el encierro, la mayor cercanía física y la falta de ventilación de los ambientes (contaminación intradomiciliaria) que facilitan la transmisión de diversos virus.

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que entre las afecciones más comunes de la vejez se incluyen las neumoopatías obstructivas crónicas, la diabetes, la depresión y la demencia, condiciones que se agravan considerablemente durante la temporada invernal. Además, muchas Personas Mayores experimentan movilidad reducida, dolor crónico y fragilidad, factores que aumentan su susceptibilidad a las enfermedades estacionales. Como lo informa la Clínica Dávila (<https://www.davila.cl/>), “la población más afectada en esta época son los niños menores de 5 años, quienes corren el riesgo de caer rápidamente en dificultades respiratorias serias y las Personas Mayores, especialmente si tienen otras enfermedades crónicas, que necesitan más cuidados para evitar caer en efectos colaterales”.



Las principales amenazas respiratorias

La Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU, MedlinePlus (<https://medlineplus.gov/spanish/>), entrega detallada información sobre las principales enfermedades de invierno que afectan a niños, adultos y Personas Mayores.

Resfrío

El resfriado es la enfermedad más frecuente durante el invierno, pero si no se toman las medidas preventivas adecuadas, puede convertirse en un problema más serio. Los signos comunes incluyen congestión nasal, tos, estornudos, dolor de garganta y, en ocasiones, fiebre leve. Para aliviarlo, lo mejor es descansar y evitar cambios bruscos de temperatura. Por lo general, dura entre 3 y 5 días.

Gripe causada por influenza

La gripe presenta síntomas similares a los del resfrío, pero con mayor intensidad. Es causada por el virus de la influenza, que aparece de forma repentina y suele ir acompañada de fiebre de 38°C o más, dolor de cabeza,

dolores musculares frecuentes, cansancio general, dolor de garganta, pérdida del apetito y una sensación muy fuerte de agotamiento que obliga a la persona a descansar.

El problema con esta enfermedad es que, si no se toman las medidas adecuadas y no se sigue el tratamiento recomendado, puede complicarse y requerir hospitalización, incluso llegando a ser mortal, especialmente en personas con enfermedades crónicas, recién nacidos o Personas Mayores.

El tratamiento consiste en que la persona descanse en cama y beba mucho líquido. Además, los síntomas como inflamación, fiebre y dolor pueden ser controlados con medicamentos que indique el médico.

Faringitis

La faringitis consiste en la inflamación de la faringe, causando dolor intenso acompañado de enrojecimiento y edema en la zona afectada. Su origen es mayo-

ritariamente viral (aproximadamente 80%), aunque las bacterias también pueden ser responsables de su aparición. Las manifestaciones clínicas incluyen dolor severo en la garganta, estado febril, adenopatías cervicales, cefalea y dolores tanto musculares como articulares.

En cuanto al manejo terapéutico, no hay un tratamiento específico para esta condición. Sin embargo, el reposo, una adecuada hidratación y el uso de medicamentos analgésicos para controlar el dolor y la fiebre constituyen medidas que favorecen la recuperación del paciente.

Bronquitis

Consiste en un proceso inflamatorio que afecta el revestimiento interno de los bronquios, estructuras tubulares que transportan el aire hacia las regiones pulmonares profundas donde ocurre el intercambio gaseoso entre el pulmón y el torrente sanguíneo.

La sintomatología característica de esta enfermedad incluye tos productiva persistente, estado febril, fatiga, astenia, dolor torácico y en ocasiones disnea.

El tratamiento de esta afección puede requerir el uso de antimicrobianos y fármacos broncodilatadores, los cuales actúan relajando y dilatando los conductos respiratorios pulmonares para facilitar el flujo de aire.

Neumonía

La neumonía es una condición inflamatoria que afecta completamente o en parte el tejido pulmonar, siendo provocada principalmente por infecciones de origen viral o bacteriano, y ocasionalmente por microorganismos como los hongos. Sin embargo, en aproximadamente cuatro de cada

diez casos, no se logra identificar la causa específica que origina esta patología.

Los síntomas característicos incluyen temperatura corporal elevada, sensación de frío intenso, transpiración excesiva, tos productiva con expectoración, molestias en el pecho que se intensifican durante la respiración o al toser, cefalea, dolores musculares y en las articulaciones, pérdida del apetito, sensación de cansancio y, en determinadas situaciones, dificultades respiratorias.

El diagnóstico de neumonía generalmente se establece mediante una radiografía del tórax. En cuanto al tratamiento, se basa en el uso de medicamentos antibióticos. Los pacientes con cuadros severos que necesitan atención hospitalaria reciben la medicación a través de inyecciones intravenosas, mientras que un número considerable de casos puede manejarse de forma ambulatoria utilizando medicamentos administrados por vía oral.

Virus Respiratorio Sincitial (VRS)

El VRS, tradicionalmente asociado con infecciones pediátricas, ha demostrado ser igualmente peligroso para las Personas Mayores. Cuando un Mayor contrae el VRS, puede desarrollar neumonía y requerir hospitalización. Los síntomas iniciales suelen ser similares a los de un resfriado común, lo que puede retrasar el diagnóstico y tratamiento adecuados.



¿Cómo cuidarnos?

La Asociación Chilena de Seguridad (www.achs.cl) nos entrega una serie de recomendaciones para evitar el contagio y desarrollo de estas afecciones de invierno.

- **Vacunarse:** contar con los esquemas completos de vacunación contra la influenza y COVID-19, reduce el riesgo de desarrollar enfermedades respiratorias graves y muerte.
- **Toser y estornudar cubriendo nariz y boca:** usa el antebrazo o un papel desechable y elimínalo inmediatamente en un basurero. Posteriormente, lávate las manos con agua y jabón o usa alcohol gel.
- **Usar mascarilla si tienes síntomas de enfermedad respiratoria:** de esta manera se evita la propagación del contagio.
- **Ventilar espacios cerrados:** se recomienda abrir puertas y ventanas de lados opuestos con el fin de generar una ventilación cruzada de forma rutinaria.
- **Lavarse las manos con frecuencia:** se recomienda lavar las manos de forma habitual con agua y jabón generando espuma abundante, por al menos 40 segundos. El lavado debe incluir las palmas y el dorso de las manos, dedos, uñas, muñecas y antebrazos.
- **Ingerir abundante líquido:** además de incorporar frutas y verduras con alto contenido de vitamina C.
- **Evitar cambios bruscos de temperatura:** evitando usar la calefacción a temperaturas muy altas.

Las enfermedades de invierno representan una amenaza seria y multifacética para las Personas Mayores, requiriendo un enfoque integral que combine prevención, detección temprana y tratamiento oportuno. La colaboración entre instituciones de salud, familias y comunidades es esencial para proteger a esta población vulnerable durante los meses más fríos del año.

Desafíos en la detección temprana

Un aspecto crítico en el manejo de las enfermedades invernales en Personas Mayores es la presentación atípica de síntomas. A menudo, ellas no presentan los síntomas clásicos de las infecciones respiratorias, lo que puede retrasar el diagnóstico. La confusión mental, la disminución del apetito o cambios sutiles en el comportamiento pueden ser los únicos indicadores iniciales de una infección grave.



5 cosas que pueden provocar hongos en los pies.

El **pie de atleta** es una infección por hongos en los pies que puede ser muy común si no toma algunas precauciones.

Esta infección puede provocar picazón, irritación y que la piel de sus pies se seque y se agriete.

¡Que no le pase! Le mostramos **5 factores que pueden provocarla**:

1 No secarse bien los pies después de la ducha o de cualquier situación en que se mojen, ya que la humedad acumulada facilita el desarrollo de hongos.

2 Usar calzado con mala ventilación no permite que los pies respiren; la humedad que provoca el sudor puede quedar atrapada y provocar la aparición de hongos.

3 Compartir calzado, calcetines y toallas. El pie de atleta se puede transmitir por medio de estos elementos.

4 Caminar descalzo. El pie de atleta se puede transmitir por el contacto con superficies contaminadas, sobre todo en lugares públicos.

5 Usar calcetines sucios, ya que absorben el sudor y acumulan células de piel muerta. Esto crea el ambiente ideal para el desarrollo de hongos.

Tenga ojo: a veces, esa sensación no es normal

Puede sentir el oído tapado por agua acumulada después de la ducha o por el cambio de presión en un ascensor.

Pero también puede ser por tener un tapón de cerumen. Además, este tapón puede provocar picazón, pérdida temporal de la audición y otros signos.

Producir cerumen es normal, pero puede acumularse por usar cotonitos, por usar audífonos o porque la forma del oído no permite su expulsión natural, entre otros factores.

¿Qué hacer en caso de tapón de cerumen?

Lo primero es que **consulte a un médico** para que reciba un correcto diagnóstico y tratamiento.

Por otro lado, es muy importante que **NO intente destapar su oído usted mismo.** Esto considera no introducir cotonitos ni otros elementos puntiagudos, y no realizarse lavados de oído caseros.

Si quiere eliminar el exceso de cerumen puede apoyarse en Otiblock, un dispositivo médico en spray que puede aplicarse usted mismo en el canal auditivo externo. **Otiblock rompe el cerumen en pequeños fragmentos** que son fáciles de eliminar.

No ponga su oído en riesgo. Consulte siempre a un médico para recibir un correcto diagnóstico y tratamiento.

Protéjase del pie de atleta. Si cree tener esta infección, consulte siempre a su médico para recibir un correcto diagnóstico y tratamiento.

Esté donde esté, NP-27 elimina los hongos en los pies

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

Consulte siempre a su médico para recibir un correcto diagnóstico y tratamiento. NP-27 es un medicamento que se presenta como una solución tópica, disponible en formato spray y gotas.

Más info  +56 9 5811 7814  np-27.cl

Para que disfrute cada momento



Otiblock es un dispositivo médico en spray que se aplica en el canal auditivo externo para ayudar a eliminar el exceso de cerumen.

Consulte siempre a su médico para un correcto diagnóstico y tratamiento. Se recomienda NO USAR Otiblock si sospecha o tiene una infección de oído, daño en el tímpano o se ha sometido recientemente a una cirugía de oído.

Más info:  +56 9 5811 7814  otiblock.com/cl

NUEVO FORMATO SPRAY

BROOKS®

UN PASO ADELANTE EN PROTECCIÓN



ACCIÓN ANTITRANSPIRANTE - FÓRMULA REFRESCANTE - SECADO RÁPIDO

SÍGUENOS EN  @BROOKSCARE

PLANTAS MEDICINALES

Llantén: la "maleza medicinal" que crece en todo Chile y el mundo

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 sintetizarlos en productos farmacéuticos. Sin embargo, el consumo natural de las plantas medicinales nunca ha desaparecido de la cultura nacional. Hoy en día es común que se sigan comprando o cosechando, para tratar diversas enfermedades de la vida cotidiana.

En esta oportunidad informamos sobre el llantén, planta tipo maleza que crece silvestremente en todo Chile, incluyendo Isla de Pascua. Sus propiedades sanatorias se relacionan con aliviar distintas afecciones estomacales, servir como diurético para limpiar la vejiga y actuar como expectorante.

Llantén ("Plantago major L.")

El llantén debe sus propiedades terapéuticas a una rica composición de principios activos, como flavonoides, glucósido aucubina, ácido silícico, taninos y mucílagos, elementos que le confieren una amplia gama de aplicaciones medicinales. Las investigaciones científicas han demostrado que se han comprobado las propiedades inmunomoduladoras, antiinflamatorias, antimicrobianas, antiulcerosas, anticancerígenas, analgésicas y antioxidantes de esta planta común.

El libro "MHT Medicamentos Herbarios Tradicionales" editado por el Ministerio de Salud del Gobierno de Chile, entrega más información sobre el uso del llantén en la medicina popular. "Es una planta originaria de Europa, Asia y norte de África que se encuentra distribuida actualmente en todo el mundo. En Chile se lo encuentra en casi todo el país. Crece silvestre como maleza en casi todos los terrenos, y es considerada una "mala hierba" por los jardineros. Prefiere terrenos soleados y frescos, humedad en la fase vegetativa y sequedad desde la floración hasta la fructificación. Se propaga por semillas. Las hojas se recolectan durante la floración y de inmediato se secan al sol durante 1 día y después a la sombra por 3-5 días".



Ejemplar adulto de llantén (<http://yerbasana.cl/?a=529>).

Propiedades (MHT)

Usos tradicionales (hojas):

a) Uso interno: gastritis, úlceras digestivas, diarrea; afecciones hepáticas; afecciones de la vejiga; expectorante y anticatarral.

La infusión se prepara con 2 cucharadas de hojas para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 2-3 veces al día.

b) Uso externo: llagas, pústulas, hemorroides, vaginitis, leucorrea (flujo blanco), úlceras varicosas.

Se usa localmente la infusión de manera directa o también en compresas con el jugo de las hojas recién machacadas o exprimidas.

Efectos: antiséptico, astringente, depurativo, emoliente, anti-inflamatorio, cicatrizante.

Precauciones: evitar durante el embarazo. Infusiones muy concentradas pueden producir un efecto antihiper-tensivo y laxante potente.

Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos y no reempla-

zan 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.

Otros antecedentes: su efecto cicatrizante en gastritis y úlceras digestivas está avalado por estudios clínicos.



VII Región, Infiernillo, Chile. <http://www.chileflora.com/Florachilena/FloraEnglish/HighResPages/EH0667.htm>

NUEVO

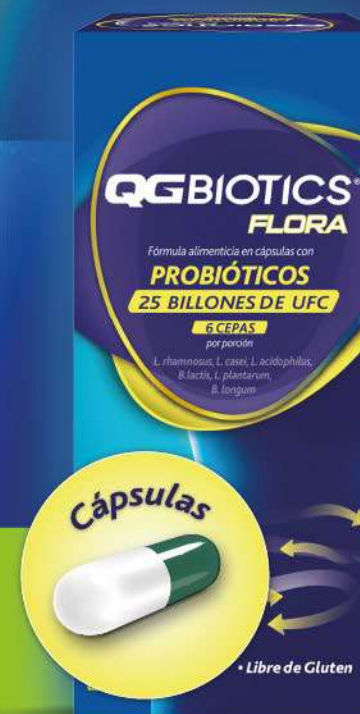
QGBIOTICS®

VIDA Y EQUILIBRIO A TU FLORA

RESTABLECE TU FLORA DESDE EL PRIMER DÍA.



PROBIÓTICOS VIVOS QUE ESTIMULAN TU SISTEMA INMUNE.



6 herramientas para ayudar a los demás

¿Se siente atado de manos? Sabemos que es difícil ayudar a un ser querido que tiene ansiedad.

Pero se puede. Le entregamos algunas herramientas para que pueda ayudar.

1 Saber qué es. La ansiedad es **sentirse muy preocupado o nervioso**, como si algo malo fuera a pasar, incluso **sin que haya un peligro claro**. Es una sensación de alerta.

2 Escuche. Solemos aconsejar sin escuchar primero. **Escuchar activamente** ayuda a que la persona alivie su carga emocional, incluso sin que intervengamos.

3 Valide su sentir. Una persona con ansiedad no necesita frases como **"no es para tanto"**. Todos tenemos distintas preocupaciones y miedos; simplemente valide su sentir.

4 Mantenga la calma. Es común que uno también se ponga ansioso o se frustre al querer ayudar. Mantener la calma y transmitir tranquilidad puede ser de gran ayuda.

5 Ayude de forma práctica. Los ejercicios de respiración (inspirar y exhalar profundo repetidas veces) o simplemente salir a distraerse puede ayudar.

6 Ayuda profesional. Si percibe que la ansiedad afecta la vida cotidiana y las relaciones de su ser querido, anímelo y ayúdele a buscar ayuda profesional, pero **hágalo en tono de ofrecer ayuda**, no como obligación.

La salud mental es parte fundamental de la salud general. Consulte siempre a un profesional de salud para recibir un correcto diagnóstico y tratamiento.



SINTOCALMY
también puede ayudar

Es un medicamento de origen natural hecho a base de *passiflora incarnata*, que está indicado para el **tratamiento de la ansiedad y el insomnio**.

Más info  +56 9 5811 7814  sintocalmy.cl

¿Qué ve en el baño?

No hablamos de los memes o de las noticias; **ver sangre en el papel higiénico o en las deposiciones** puede ser una señal de hemorroides.

Las hemorroides son venas hinchadas en la zona baja, y uno de sus signos es el sangrado.

Además pueden provocar picazón, irritación, dolor y la sensación de tener un bulto en la zona.

¿Por qué aparecen las hemorroides? Por distintos factores y/o por la mezcla de ellos. Los más comunes son:

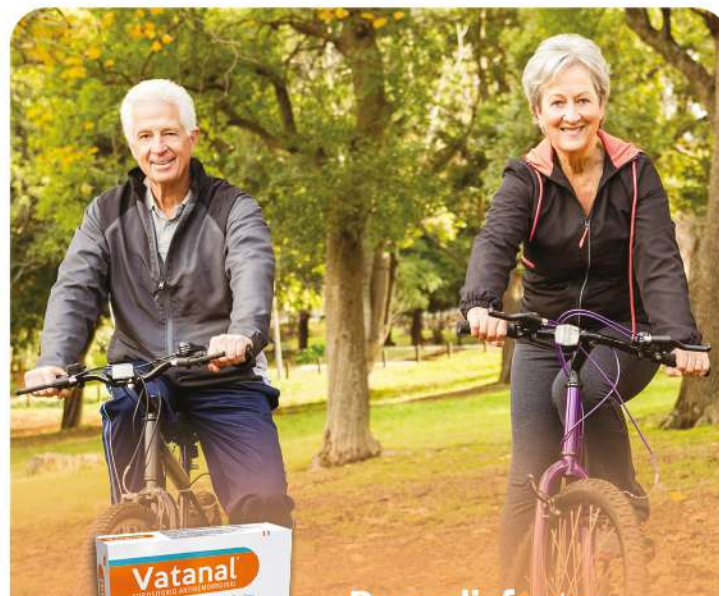
- Realizar esfuerzo al defecar.
- Pasar mucho tiempo sentado.
- Levantar objetos pesados regularmente.
- Obesidad.

Además, **al envejecer**, los tejidos de soporte y las venas del ano pueden debilitarse y facilitar la aparición de hemorroides.

Si sospecha que tiene hemorroides, consulte siempre a su médico para recibir un correcto diagnóstico y tratamiento.

Para prevenir: coma saludable, beba agua todos los días, manténgase activo físicamente, evite pasar mucho tiempo sentado y levantar objetos pesados sin ayuda.

¡Que las hemorroides no limiten su vida cotidiana!



Para disfrutar cada momento

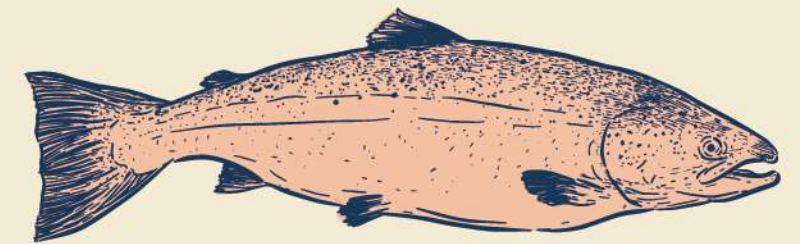
Vatanal es un antihemorroidal en crema de uso tópico y supositorios que está indicado para **tratar efectivamente las hemorroides internas y externas, y aliviar los síntomas**.

Acuda siempre a su médico para un correcto diagnóstico y tratamiento. Cambios importantes en los hábitos alimenticios debe consultarlos previamente con un especialista.

Más info  +56 9 5811 7814  vatanal.cl

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

SALMÓN: El nuevo rey de los superalimentos



Su excepcional perfil nutricional lo convierte en un aliado fundamental para la salud cardiovascular, cerebral y el bienestar general

En una época donde la búsqueda de alimentos saludables se ha intensificado, el salmón emerge como uno de los protagonistas indiscutibles de la alimentación consciente. Este pescado de aguas frías no solo destaca por su sabor distintivo, sino que ha ganado el reconocimiento de nutricionistas y expertos en salud como un auténtico superalimento.

La razón detrás de esta reputación radica en su extraordinario contenido nutricional. El salmón concentra una combinación única de nutrientes esenciales que pocas especies marinas pueden igualar, convirtiéndolo en una opción alimentaria de primer nivel para quienes buscan maximizar los beneficios de su dieta.

El elemento más destacado de su composición son los ácidos grasos omega-3, específicamente el EPA y DHA, compuestos que el organismo humano no puede producir por sí mismo. Estos ácidos grasos esenciales actúan como verdaderos guardianes del sistema cardiovascular, reduciendo significativamente el riesgo de enfermedades cardíacas mientras optimizan la función cerebral y combaten los procesos inflamatorios en el cuerpo.

También, el salmón ofrece proteínas, vitaminas, antioxidantes y nutrientes.

• **Proteínas de alta calidad:** este pescado aporta proteínas de alto valor biológico, lo que significa que contiene la totalidad de aminoácidos esenciales que el organismo requiere para su correcto funcionamiento. Esta característica lo posiciona como una fuente proteica completa, especialmente valiosa para el mantenimiento y desarrollo muscular.

• **Vitaminas y minerales:** el perfil vitamínico y mineral del salmón tampoco pasa desapercibido. Es una fuente significativa de vitaminas del complejo B, fundamentales para el metabolismo energético, así como de vitamina D, crucial para la salud ósea. Su contenido de selenio y otros minerales esenciales complementa un panorama nutricional que pocos alimentos pueden ofrecer de manera tan concentrada.

• **Antioxidantes:** entre sus componentes menos conocidos pero igualmente valiosos se encuentra la astaxantina, un potente antioxidante que otorga al salmón su característico color rosado. Este compuesto actúa como un escudo celular, protegiendo al organismo del daño oxidativo causado por los radicales libres, contribuyendo así a la prevención del envejecimiento prematuro y diversas enfermedades degenerativas.

Versatilidad culinaria como valor agregado

Sumado a sus propiedades nutricionales, el salmón presenta una ventaja adicional: su extraordinaria versatilidad en la cocina. Puede prepararse a la plancha, al horno, ahumado, en sushi, o incorporado en ensaladas y pastas, adaptándose a diferentes tradiciones culinarias y preferencias gastronómicas sin perder sus propiedades beneficiosas.

Recetas de Salmón

Salmon en salsa de ajo y limón

(Fotografía y receta de @Annarecetasfaciles)



Ingredientes (3 personas)

- 600 g de salmón.
- 2 dientes de ajo.
- 3 cucharadas de mantequilla (60 g).
- Zumo de 1/2 limón.
- Rodajas de limones.
- 3 ramitas de perejil.
- Aceite de oliva, sal y pimienta.

Preparación

1. Colocar un chorrito aceite en una sartén y, mientras se calienta, sazonar con sal y pimienta el salmón. Con el aceite caliente, poner el salmón en la sartén con la piel hacia abajo. Cocinar de 3 a 4 minutos a fuego medio alto por cada cara.
2. Siguiendo en la sartén, volver a poner el salmón con la piel hacia abajo, añadir la mantequilla y los ajos picados y, a la vez que estos se cocinan, tapar el salmón con esta salsa. Incorporar las rodajas de limón, el zumo de medio limón y las hojas de perejil picadas. Cuando la mantequilla se haya dorado, retira del fuego. Este proceso dura unos 2 ó 3 minutos.
3. Servir cubierto con la salsa.

Albóndigas de salmón en salsa verde

(Fotografía y receta de lecturas.com)



Ingredientes

- 500 g de filete de salmón sin piel ni espinas.
- 1 zanahoria.
- 1 cebollín.
- 1 huevo.
- 50 g de pan rallado.
- 1 manojo de perejil.
- 4 dientes de ajo.
- 1 taza de caldo de verduras.
- Aceite de oliva y sal.

Preparación

1. Picar el cebollín y la zanahoria y sofreírlas en una sartén con 2 cucharadas de aceite, durante unos 5 minutos, hasta que estén tiernas. Retirar del fuego y dejarlas enfriar.
2. Cortar el salmón en trozos pequeños y mezclar con el sofrito. Añadir el pan rallado y el huevo batido. Sazonar y revolver hasta que se integren bien todos los ingredientes.
3. Ir cogiendo pequeñas porciones de la masa de salmón, con las manos humedecidas en agua para que no se pegue, y formar bolitas del mismo tamaño.
4. Pintar las albóndigas con aceite de oliva con un pincel de cocina, colocarlas en una fuente apta para horno forrada con papel de aluminio y cocinar durante 3 minutos en el horno precalentado a 200°.
5. Para la salsa verde lavar y secar el perejil. Reservar unas hojitas para decorar y picar el resto. Pelar los dientes de ajo, picarlos y sofreírlos en una olla con 3 cucharadas de aceite durante 2 minutos. Agregar el caldo de verduras y el perejil y cocinar durante 5 minutos.
6. Incorporar las albóndigas a la cocción y cocinar durante 5 minutos más. Servir sobre una base de salsa verde decoradas con perejil.

Recetas de Salmón

Paltas rellenas con salmón

(Fotografía y receta de lavanguardia.com)



Ingredientes (2 personas)

- 2 paltas medianas.
- 100 g de salmón ahumado en lonchas.
- 2 huevos.
- 60 g de queso ricota (o crema).
- 25 g de pepinillos en vinagre.
- Hojas de rúcula.
- 1 limón.
- Aceite de oliva, sal y pimienta.

Preparación

1. Cortar las paltas a la mitad, longitudinalmente. Retirar la pulpa con la ayuda de una cuchara, dejando un poco de carne en la base y laterales, para evitar que se rompa la cáscara. Rociar con un poco de limón para evitar que se oxide.
2. Trozar la pulpa y mezclar con los pepinillos muy picados, el queso ricota (o crema), el salmón en trocitos (reservar para decorar) y los huevos (previamente cocinados a modo revueltos). Sazonar a gusto con sal y pimienta.
3. Rellena las paltas y decorar con un trozo de salmón. Reservar en el refrigerador para que estén bien fríos.
5. Servir rociando un poco de aceite de oliva y acompañar con hojas de rúcula.

Salmon a la naranja

(Fotografía y receta de recetasdecocina.elmundo.es)



Ingredientes (2 personas)

- 2 lomos de salmón.
- 2 naranjas.
- Ralladura de la cáscara de las naranjas.
- 1 cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 1 cucharadita de harina.
- Perejil fresco.
- Aceite de oliva, sal y pimienta.

Preparación

1. Salpimentar el salmón y sellarlo en una sartén. Retirarlo y reservar.
2. En esa misma sartén, cocinar a fuego lento durante unos 15 minutos la cebolla y el ajo picado finamente.
3. Una vez cocinadas la cebolla y el ajo, añadir la ralladura de esas dos naranjas (sin la parte blanca) y una cucharada de harina. Cocinar hasta que espese.
4. Agregar el zumo de las naranjas y los lomos de salmón. Dejar cocinar unos 4 minutos por cada lado y poner perejil picado al final.

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA: La clave para una mejor calidad de vida

Con el paso de los años, nuestro cuerpo cambia, y también lo hacen nuestras necesidades nutricionales. Para las personas mayores, una alimentación equilibrada es mucho más que una buena costumbre: es una herramienta fundamental para conservar la salud, prevenir enfermedades y mantener la autonomía.

¿Qué debe tener un plato equilibrado para adultos mayores?

Proteínas de buena calidad: ayudan a conservar la masa muscular, esencial para la movilidad y la fuerza. Prefiera carnes magras, huevo, legumbres, pescado y lácteos bajos en grasa.

Frutas y verduras: Recomendamos consumir al menos 5 porciones al día, para aportar vitaminas, minerales y fibra. Ayudan a prevenir el estreñimiento y fortalecen el sistema inmune.

Agua: muchas personas mayores pierden la sensación de sed, por lo que se recomienda tomar líquidos aunque no se tenga sed. Agua, infusiones y caldos naturales son buenas opciones.

Granos integrales y fibra: alimentos como la avena, arroz integral, pan de trigo entero o legumbres ayudan a mejorar la digestión y controlar el colesterol.

Menos sal, más condimentos: usar hierbas, ajo, cebolla, orégano o cúrcuma para dar sabor en lugar de sal en exceso.



Escuchar al cuerpo y adaptar la alimentación

A veces, aparecen dificultades como pérdida de apetito, alteraciones en el gusto o problemas para masticar. En esos casos, es importante:

- ✦ Hacer comidas más pequeñas pero más frecuentes.
- ✦ Aumentar el valor nutricional de las comidas con aceite de oliva, palta, queso rallado o semillas.
- ✦ **Adaptar las texturas:** consumir sopas, purés, compotas o alimentos cocidos facilitan la alimentación sin perder calidad nutricional.

Consejo final

Una alimentación equilibrada en la adultez mayor no significa hacer dietas restrictivas, sino comer con intención, sabor y equilibrio.

**¡TE AYUDAMOS A COMER
MEJOR EN TUS AÑOS
DORADOS!**

Descubre recetas, consejos de nutricionistas y datos prácticos para integrar la alimentación equilibrada a tu vida.

Ingresa a:
comermejor.agrosuper.cl





JUNIO, EL MES PARA CUIDARSE CON SABOR Y CALIDEZ

Cuando el frío llega hasta los huesos, nuestras necesidades cambian: buscamos platos que reconforten sin complicarnos la vida. Junio es el momento de quedarnos en la casa, abrigarnos y elegir comidas que fortalezcan el cuerpo y el espíritu.

Para quienes buscan nutrición sin renunciar al buen sabor, Jurel Unico es el compañero ideal: **aporta Omega-3, proteínas de primera calidad, bajo en sodio y cero aditivos. En invierno, comer bien es cuidarse con cariño.**

RECETA DEL MES

JUREL UNICO AL HORNO CON VERDURAS

Desmenuzar el jurel con su agua en un bol y reservar. En una fuente para horno poner la **cebolla, champiñones, pimentones y espinaca. Añadir la crema y el caldo de verduras.** Hornear a 180 °C por 20 min.

Retirar del horno y agregar el **jurel unico** con su agua. Añadir el **queso rallado** y hornear por 10 a 15 minutos más o hasta gratinar.



HUMOR A TODA COSTA



¿CÓMO SE DESPIDEN LOS QUÍMICOS?

A-CIDO UN PLACER.

¿QUÉ HACE UNA ABEJA EN EL GIMNASIO?

¡ZUM-BA!

MÁS DE 100 RECETAS PENSADAS PARA TI

Si prefieres preparaciones sencillas y llenas de sabor, en unicochileno.cl.

Encontrarás recetas diseñadas para el paladar adulto: desde sopas cremosas hasta guisos suaves, sándwiches livianos y picoteos fáciles de masticar. Cada propuesta está pensada para que disfrutes del Jurel Único sin complicaciones, con preparaciones que ahorran tiempo y cuidan tu salud.

ENTRETENCION

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 algunas actividades del “CUADERNILLO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA: 30 DÍAS DE EJERCICIOS PARA MANTENER LA MENTE EN MOVIMIENTO”, desarrollado por la Municipalidad de San Miguel.

Juego 1.

Completa las palabras con la letra o las letras adecuadas.

▶ C__STILL__

▶ EDI__ICIO

▶ A__UE__O

▶ __OLÍT__CO

▶ M__L__TAR

▶ VI__G__N

▶ LI__RE__A

▶ C__CIN__AR

▶ M__RT__S

▶ J__YAS

▶ BOL__GR__FO

▶ M__NT__ÑA

▶ C__ADR__

▶ T__LÉF__NO

▶ Z__PAT__LL__

▶ T__RM__NTA

Juego 2.

Encuentra y marca las palabras ocultas en la sopa de letras.

- GRATITUD
PERDÓN
RESPONSABILIDAD
AUTOESTIMA
- TOLERANCIA
HONESTIDAD
SOLIDARIDAD
COMPROMISO
- RESPECTO
EMPATÍA
HUMILDAD

R	L	O	D	C	T	O	E	O	T	E	P	S	E	R
S	E	A	U	T	O	E	S	T	I	M	A	R	D	A
O	E	S	Z	O	E	R	E	S	O	H	M	D	D	O
L	E	N	P	N	D	I	D	N	O	C	N	A	S	S
I	A	L	R	O	R	O	I	N	T	D	A	D	N	I
D	O	A	B	I	N	O	E	T	R	I	A	L	N	M
A	I	T	G	D	R	S	U	D	T	O	C	I	O	O
R	P	H	C	M	T	L	A	A	D	S	A	M	D	R
I	A	E	L	I	S	O	P	B	A	R	I	U	R	P
D	D	M	D	T	C	M	L	U	I	Q	A	H	E	M
A	E	A	D	D	E	E	E	M	L	L	S	S	P	O
S	D	O	T	O	L	E	R	A	N	C	I	A	R	C
G	S	L	P	M	S	T	T	E	A	S	O	D	I	A
L	U	N	R	T	A	B	R	E	C	I	T	T	A	E
E	A	I	D	U	T	I	T	A	R	G	R	I	T	D

Juego 3.

Encuentra las 9 diferencias entre ambos dibujos.



Juego 4.

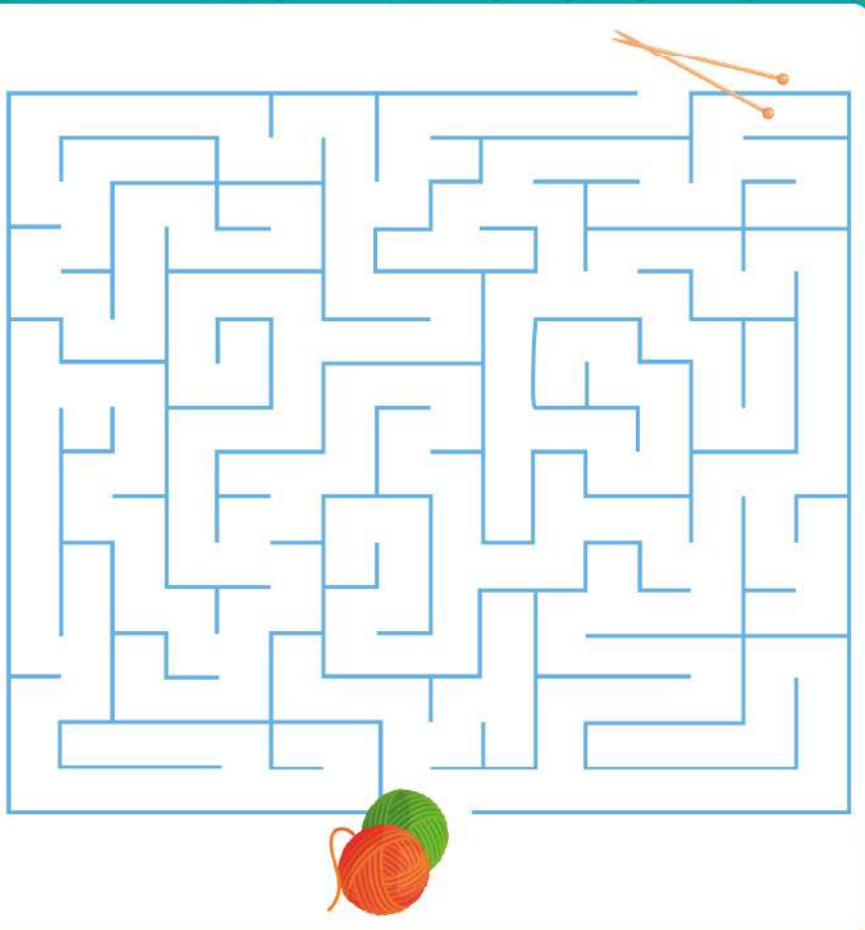
Sigue las indicaciones:

- Ponga un 1 debajo de la carita 
- Ponga un 2 debajo de la carita 

						
						
						
						
						
						
Una vez haya acabado, repáselo y anote la suma de números de cada fila y el total de todo el ejercicio.						TOTAL

Juego 5.

Encuentra el camino para comenzar a tejer.



IMAGEN, GESTIÓN, ACCIÓN



II JORNADAS DE PERSONAS MAYORES CHILE DE LA OCTAVA REGION DEL BIO BIO_PENCO



REUNION ANUAL DEL CENTRO INTEGRAL DEL ADULTO MAYOR DE MACUL, SANTIAGO



UNION COMUNAL DE CLUBES DE ADULTOS MAYORES DE ÑUÑO A, SANTIAGO



JORNADA VÍNCULOS ANAM 2025 EN LA GRANJA



FERIA INTERACTIVA DEL ADULTO MAYOR DE CAJA LOS ANDES 2025



FERIA INTERACTIVA DEL ADULTO MAYOR DE CAJA LOS ANDES 2025



CLUB DE ADULTO MAYOR AMANECER CON ALEGRÍA DE LA COMUNA DE MACUL, SANTIAGO



JORNADA VÍNCULOS ANAM 2025 EN LA GRANJA



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](https://cajalosandes.cl/pensionados)