





ANSES

Ministerio de
Salud



Presidencia
de la Nación



Guía para el envejecimiento *Activo y Saludable*

Manual de autocuidados | Versión breve



ANSES

Ministerio de
Salud



Presidencia
de la Nación



Autoridades

Sra. Presidenta de la Nación
Dra. Cristina Fernández de Kirchner

Ministerio de Salud de la Nación

Sr. Ministro de Salud
Dr. Daniel Gustavo Gollan

Sr. Secretario de Promoción y Programas Sanitarios
Dr. Federico Roberto Kaski Fullone

Sr. Subsecretario de Prevención y Control de Riesgos
Dr. Homero Federico Giles

Sr. Director Nacional de Prevención de Enfermedades y Riesgos
Dr. Jonatan Konfino

Sr. Director de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles
Dr. Sebastián Laspiur

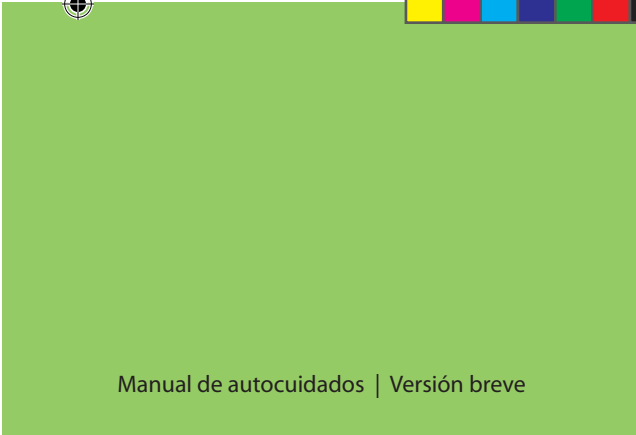
Sra. Coordinadora del Programa Nacional de Envejecimiento Activo
Dra. Claudia Jaroslavky

Administración Nacional de Seguridad Social

Sr. Director Ejecutivo de ANSES
Lic. Diego Bossio

Sr. Secretario General
Lic. Rodrigo Ruete





Manual de autocuidados | Versión breve

Guía para el envejecimiento
Activo y Saludable





Presentación

En la última década el Estado trabajó en la consolidación del acceso a la salud en todas las etapas de vida, llevando adelante una multiplicidad de políticas públicas destinadas a mejorar la salud de los adultos mayores.

Este Manual de Autocuidados para adultos mayores, generado entre el Ministerio de Salud de la Nación y ANSES, tiene por objetivo alentar hábitos de vida saludables, fortalecer capacidades individuales, capacitar a los recursos humanos, acompañar en la reorientación de servicios, sensibilizar a la población para derribar los prejuicios y conducir las estrategias sanitarias para este sector de la población.

En este recorrido, de consenso y participación, renovamos nuestro compromiso de fortalecer las acciones destinadas a la promoción de la salud y lograr una mejor calidad de vida para todos y todas.

El desafío continúa siendo no sólo vivir más, sino también vivir mejor y el Estado Nacional, a través del Ministerio de Salud de la Nación, orienta sus acciones en ese sentido.

Dr. Daniel Gollan
Ministro de Salud de la Nación



Prólogo

En ANSES buscamos el bienestar de todos los argentinos, profundizando y mejorando el ejercicio de los derechos sociales, entre ellos la protección social.

La jubilación es un momento sumamente especial de la vida, es el tiempo de la recompensa y el disfrute, que luego de tantos años de trabajo, dedicación y esfuerzo, se convierte en presente. Desde el 2003 la Seguridad Social en Argentina emprendió un profundo proceso transformador, asumiendo como valores rectores a la inclusión, universalidad y solidaridad. En Argentina el sistema de Seguridad Social ha crecido y se ha fortalecido, mejorando el alcance a todos los ciudadanos.

En la Administración Nacional de la Seguridad Social trabajamos todos los días con el objetivo de profundizar y mejorar el ejercicio de los derechos de todos los Argentinos.

Es por esto que pensamos en esta guía básica de seguridad y los artículos que la acompañan para que sea una herramienta útil para usted y su familia.

Diego Bossio
Director Ejecutivo de ANSES





Estilos de vida saludables



- 12 **Nutrición**
- 14 **Actividad física**
- 16 **Sueño**
- 17 **Sexualidad**
- 18 **Recreación**



Cuidados generales



- 22 **Vista**
- 23 **Oído**
- 24 **Boca**
- 25 **Ritmo evacuatorio**
- 26 **Piel**
- 27 **Memoria**
- 28 **Vacunación**





Si Ud. tiene más de 60 años, este manual le puede resultar de interés. Pretende ser una guía de orientación para brindarle información y proporcionarle algunos consejos que lo ayuden a practicar y ejercer el **autocuidado**. Es importante prepararnos para vivir esta etapa en las mejores condiciones posibles. Esto puede lograrse asumiendo con responsabilidad algunas cuestiones que nos son propias, intentando tomar las mejores decisiones para nuestra salud.

Mejores decisiones = Mejor salud

La salud es un derecho humano inalienable. Las personas adultas mayores, en tanto sujetos de pleno derecho, deben acceder a ella para mejorar su calidad y dignidad de vida. Este manual propone estrategias para preservar la independencia y autonomía.



Estilos de vida saludables

Parte uno





Nutrición

Una buena nutrición es importante para el correcto funcionamiento de los órganos y su funcionamiento.



Para tener un buen estado nutricional:

- Coma 5 raciones de frutas y verduras por día de distinto tipo y color.
- Limite el consumo de sal.
- Limite el consumo de azúcares: como golosinas, bebidas azucaradas, productos de pastelería, etc.
- En algunas personas, debido a los cambios en el gusto, puede haber dificultad para diferenciar y /o sentir los sabores, esto puede hacer que sin darse cuenta quiera aumentar la cantidad de azúcar o de sal, por lo tanto: ¡hay que estar atento!
- La falta de piezas dentarias o el uso de prótesis defectuosas nos hace elegir alimentos blandos, esto puede alterar la calidad de la alimentación.
- Tome abundante líquido, 2 litros de agua por día, aunque no tenga sed.
- Coma variado, lento y mastique bien.
- Consuma alimentos con fibras: espinaca, lechuga, acelga, brócoli, porotos, espárragos, lentejas, manzana, etc.
- Trate de elegir alimentos naturales y frescos ya que conservan su valor nutritivo y vitaminas. Recuerde lavar bien los alimentos.
- Evite las frituras y el consumo excesivo de grasas, especialmente las de origen animal.
- No coma en exceso y trate de desechar los alimentos que le hacen mal.
- Coma las 4 comidas, no saltee ninguna. Las colaciones dependerán de las necesidades e indicaciones de su médico.
- Controle su peso.
- Evite acostarse apenas termina de cenar.
- No olvide consultar al profesional por una alimentación saludable.



Es importante mantenerse activo

Actividad física, movimiento corporal

La actividad física nos mantiene ágiles, atentos y saludables, permitiéndonos preservar la autonomía y la independencia para relacionarnos con el entorno.

Algunos beneficios:

- Mejora la movilidad permitiendo una vida activa y saludable.
- Mejora la coordinación y el equilibrio colaborando en la prevención de las caídas.
- Produce la liberación de unas hormonas llamadas endorfinas, generando sensación de bienestar y satisfacción.
- Mejora la autoestima, la confianza en las propias posibilidades.
- Estimula la masa muscular fortaleciéndola.
- Contrarresta enfermedades tales como: diabetes, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, depresión, obesidad, algunos tipos de cánceres, mejora los valores de colesterol, osteoporosis, etc.

Consulte con su médico para que le explique cuáles serían las actividades más beneficiosas para su salud.

Le recomendamos:

- Realizar un mínimo de 30 minutos diarios de actividad física moderada 5 veces por semana o bien no menos de 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa.
- Realizar la actividad aeróbica en sesiones de 10 minutos como mínimo.
- Si tiene dificultades de movilidad debería dedicar tres o más días a la semana a realizar actividades físicas que permitan mejorar su equilibrio y evitar las caídas.
- Intente realizar actividades de fortalecimiento muscular de los grandes grupos musculares dos o más veces a la semana.



Actividad física

Sueño

A medida que avanzan los años disminuye la calidad del sueño, volviéndose más liviano y de duración reducida.

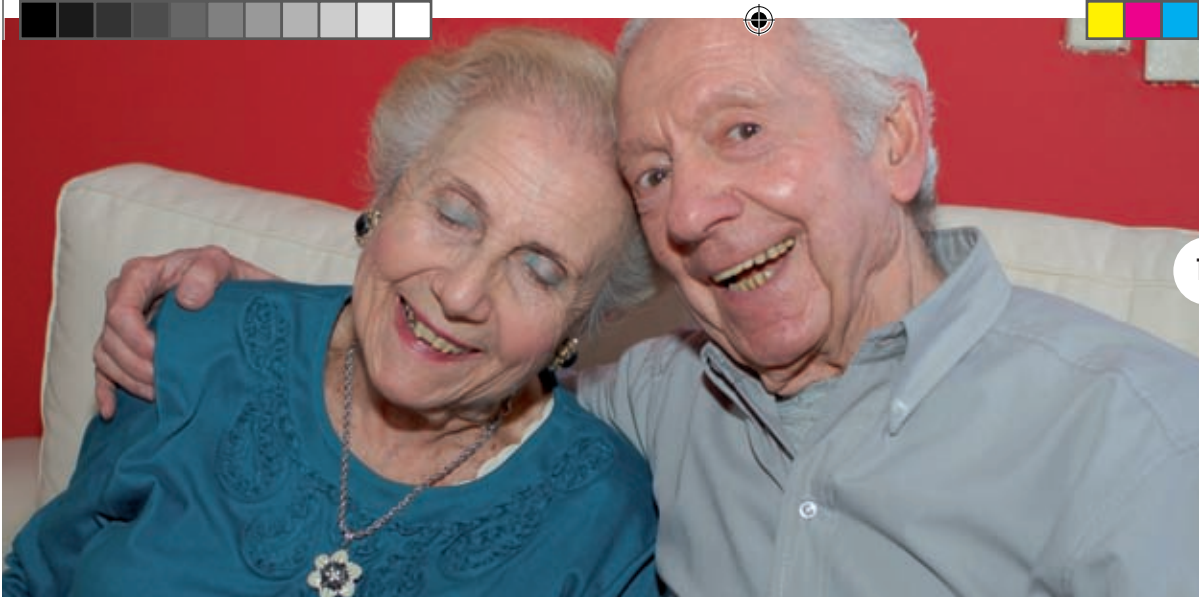
Le sugerimos:

- **Acuéstese apenas comience a sentir sueño.**
- **Si se despabila no mire televisión en la cama.**
- **Si es necesario elimine la siesta.**
- **Duerma en un ambiente con temperatura que le sea adecuada.**
- **Disminuya el consumo excesivo de líquidos por la noche: especialmente café.**

El sueño puede alterarse por:

- **Ingesta de algunos medicamentos, alimentos y líquidos antes de acostarse.**
- **Sedentarismo.**
- **Dolor.**





Sexualidad

La sexualidad forma parte de los hábitos de vida saludable y el placer no tiene edad. Además, tenga en cuenta que su sexualidad va a estar relacionada a la que tuvo cuando era joven.

Tengamos en cuenta:

- Son importantes los momentos de intimidad, si no se dan naturalmente, búselos.
- Si es necesario puede modificar las posturas sexuales y buscar otras formas de estimulación. El erotismo y la sensualidad pueden prolongarse dándole placer y satisfacción, aún si el acto sexual en sí mismo dura menos tiempo.
- Si no tiene pareja estable, use preservativos. Recuerde que hay enfermedades de transmisión sexual.
- Para las mujeres: puede haber sequedad debido a la disminución de las secreciones vaginales, si lo necesita use lubricantes.
- Para los hombres: no se preocupe si para lograr la erección lleva más tiempo, si tiene orgasmo sin eyaculación o si disminuye la cantidad.
- La masturbación es una práctica normal.
- El deseo y la función sexual pueden disminuir por una situación de estrés, por la ingesta de algunos medicamentos o por la presencia de algunas patologías.

**Si aparecen dificultades, no tenga vergüenza,
si necesita haga una consulta**

Recreación

Es importante recrearse, ocupar parte del tiempo libre:

- Realice paseos y/o caminatas.
- Elija realizar actividades que le gustan, lo entretienen y le agradan.
- Mantenga activa la relación con sus hijos, con sus nietos, con amigos.
- Manténgase informado, esté al tanto de las noticias y a su entorno.
- Intervenga en distintas propuestas barriales/ comunales, puede ocupar su tiempo en trabajo voluntario que siempre es bienvenido y le hace bien al espíritu. Además es un excelente pretexto para conocer personas y hacer nuevas amistades.
- No se aisle y trate de mantener su sentido del humor.
- No hable todo el tiempo sobre problemas, piense proyectos.
- Trate de evitar enojos y peleas, intente ser optimista.
- Manténgase prolijo, aseado y arreglado.



Si realizamos acciones de autocuidado y trabajamos sobre conductas que podemos evitar para retrasar o causar menos impacto en nuestra salud, estaremos logrando una mejor calidad de vida.

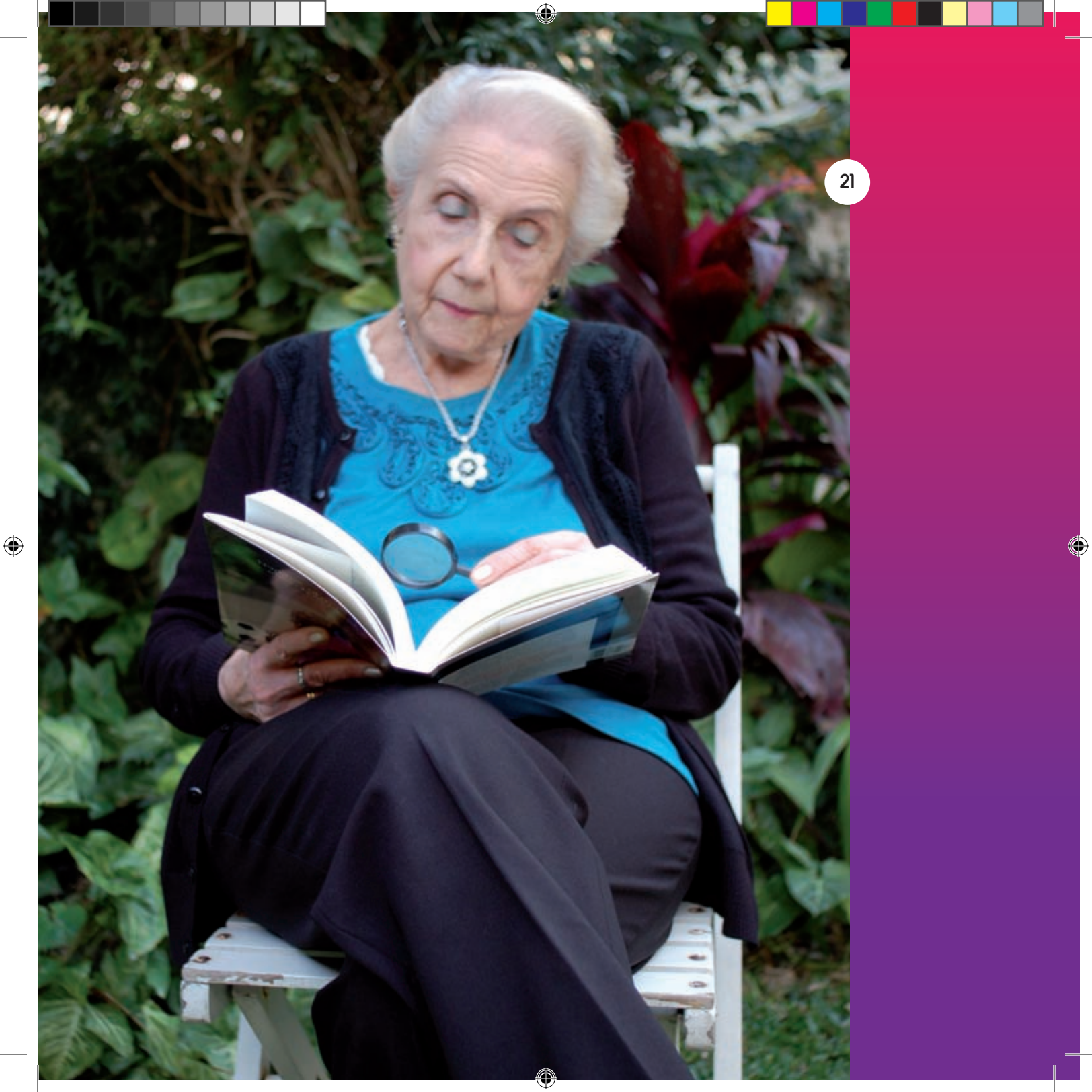
Recreación



Cuidados generales

Parte dos







Trate siempre de tener sus lentes con usted, incluso cuando va de paseo

Vista

La visión disminuye como consecuencia del envejecimiento, por ello es necesario tomar algunos recaudos.

Le sugerimos:

- Consulte al oftalmólogo por lo menos una vez al año.
- Ilumine lo mejor que pueda su casa y busque buena luz para leer y escribir.
- Utilice los anteojos que le indica el profesional médico.
- Mantenga las lentes de los anteojos limpios.
- A veces disminuye la producción de lágrimas provocando sequedad.
- Trate de caminar por lugares que estén bien iluminados, teniendo cuidado en aquellos que no lo estén.
- Evite obstáculos en el piso que puedan ocasionarle caídas .
- No se coloque gotas oftálmicas que no le fueron indicadas por profesionales y descarte las que estén en su casa si el frasco lleva más de un mes abierto.
- Si perdió parte de su visión, trate de ser ordenado y dejar las cosas siempre en el mismo lugar, para que sea más fácil encontrarlas.
- Evite refregarse los ojos.
- Si es diabético, hipertenso, padece enfermedades cardiovasculares o es fumador, debe prestar especial atención a su salud visual.

Una alimentación saludable también puede ayudar en su salud visual, por eso le recomendamos los siguientes alimentos con:

vitamina A: *tomate, zanahoria, espinaca, hígado;*

vitamina E: *manzana, banana, espárrago, ciruela, tomate;*

vitamina C: *cítricos; naranja, pomelo, mandarina limón, kiwi, coliflor;*

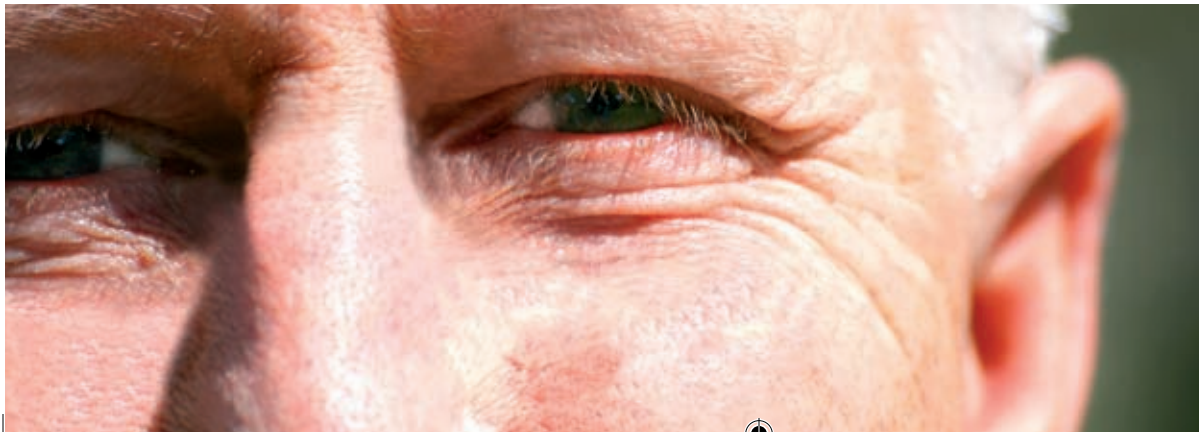
luteína (es un pigmento amarillo, buen suplemento para el cuidado de los ojos):
brócoli, calabaza, repollo, verduras de hojas verdes, yema de huevo.

Oído

La audición disminuye como consecuencia del envejecimiento. Este proceso se lo conoce como presbiacusia.

Le sugerimos:

- Consulte al otorrinolaringólogo (especialista en oído) una vez al año.
- Permita que le hagan los estudios audiométricos.
- Cuando se lo indiquen, sáquese los tapones de cera.
- No se introduzca objetos para limpiarse los oídos (hisopos, cotonetes).
- De ser necesario, le indicarán el uso de audífonos adecuados.
- Avísele a las personas que posee dificultades para escuchar, a fin de que le hablen más claro.



Oído

Boca

La boca nos sirve para masticar, tragar, hablar y comunicarnos. La salud bucal dependerá de los cuidados odontológicos que se hayan recibido a lo largo de la vida. Los dientes además tienen un componente estético y su pérdida influye en la autoestima.



Le recomendamos:

- **Mantenga una buena higiene bucal: lávese los dientes y/o prótesis después de cada comida.**
- **Visite al odontólogo anualmente: las caries y la enfermedad de las encías son problemas frecuentes.**
- **Tenga en cuenta que cuando faltan piezas dentarias puede haber una mala alimentación.**
- **Recuerde que a veces disminuye la producción de saliva.**





25

Ritmo evacuatorio

Si nota cambios en el ritmo avacuatorio consulte a un especialista sin dudarlo

Ritmo evacuatorio

La frecuencia del tránsito intestinal varía de una persona a la otra. Una frecuencia normal que oscila entre 2-3 veces por día a 3 veces por semana.

El ritmo puede alterarse por:

- Dieta pobre en fibras.
- Falta de una buena hidratación.
- Ingesta de algunos medicamentos.
- Falta de actividad física – sedentarismo.

Piel

La piel es el órgano más grande del cuerpo y el más visible. Con el avance del tiempo pierde elasticidad, se vuelve más seca, más frágil y menos sensible, por eso hay mayor predisposición a lastimarse e infectarse, a sangrar. También, al volverse más delgada pierde parte de su función para regular la temperatura.

Le recomendamos:

- Darse un baño diario. Al salir secarse bien en los pliegues y entre los dedos.
- Tomar abundante líquido para mantenerse hidratado.
- Manter a temperatura agradable el agua.
- Utilizar cremas hidratantes, evitar la exposición al sol y usar cremas de protección solar y por qué no sombreros.
- Si aparecen cambios en la piel, consultar un especialista.

En lo posible intente usar jabón neutro, cortarse las uñas y mantenerlas limpias para un buen cuidado





27

Memoria

Memoria

La memoria es una función superior que permite almacenar y evocar la información que se adquiere a través de la experiencia.

Le recomendamos:

- Cuando pueda, evite la rutina.
- Lea el diario, un libro, cuentos a sus nietos. Si le gusta, haga palabras cruzadas y otros ejercicios de ingenio.
- Desarrolle temas y/o actividades que le sean de interés.
- Si tiene ganas aprenda cosas nuevas.

¡La memoria se puede ejercitar!

Vacunación

Hay enfermedades infecciosas como la gripe que pueden prevenirse si Ud. se vacuna. También tenga en cuenta la necesidad de mantenerse protegido contra el tétanos, la difteria y la hepatitis B. Las vacunas que están disponibles son eficaces y seguras.

Recuerde que:

- El tétanos se puede adquirir por contaminación en el caso de heridas sucias, la difteria ha aumentado en los últimos años por pérdida de defensas después de años de completar la inmunización primaria.
- El virus de HIV se transmite en gran medida por vía sexual.

Las vacunas recomendadas son:

Vacuna	Esquema
Doble adulto (difteria-tétanos)	1 dosis cada 10 años
Influenza	1 dosis anual a partir de marzo
Neumococo polisacárida 23 serotipos (VPN23V)	1 dosis para todos (repetirla a los 65 años si se vacunó antes y pasaron más de 5 años) 2 dosis separadas por 5 años en grupos de alto riesgo
Hepatitis B	3 dosis (0, 1 y 6 meses)



Finalizando

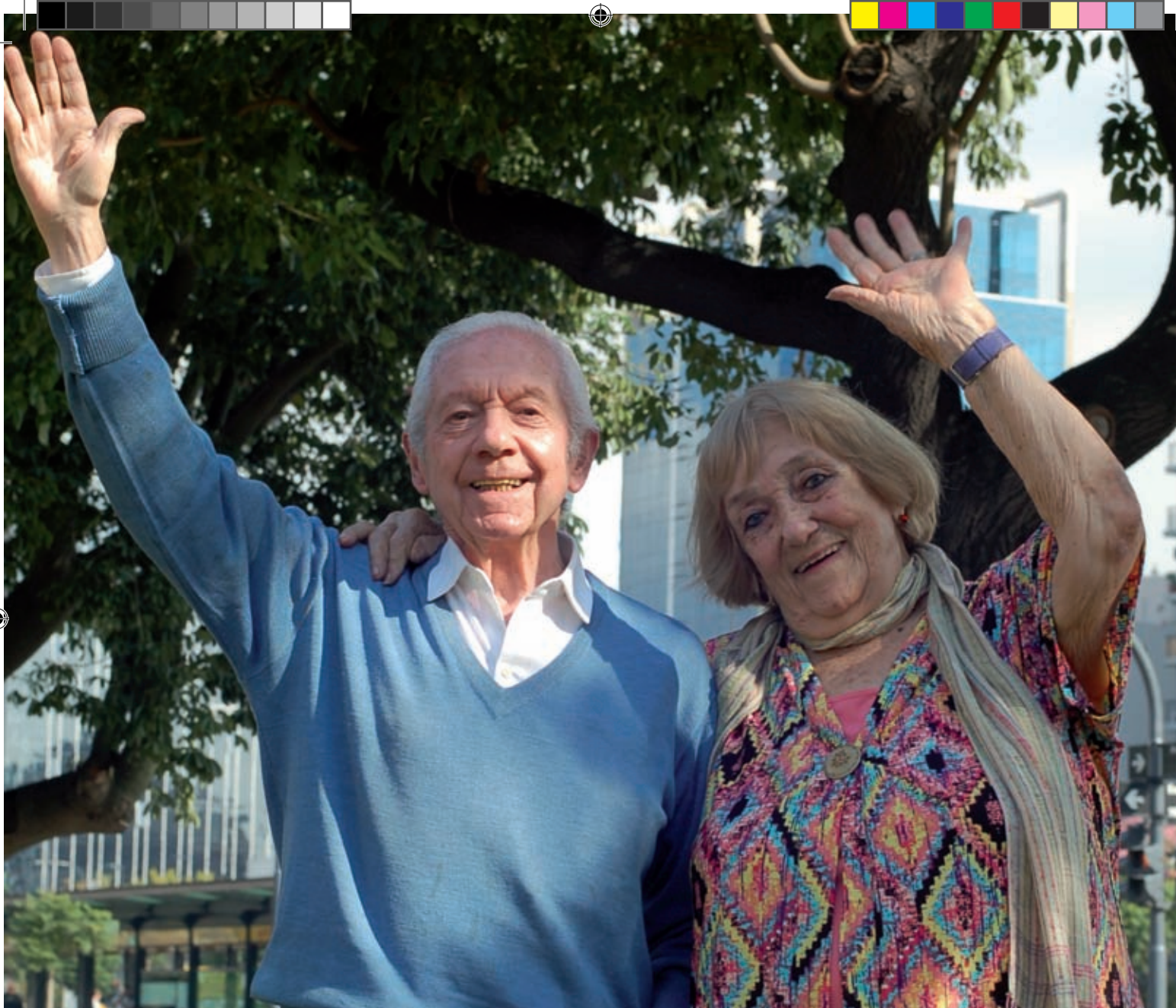
SI...

- lleva una alimentación saludable,
- realiza actividad física adecuada a sus posibilidades y sus gustos,
- realiza los controles médicos correspondientes,
- puede evitar hábitos que le son perjudiciales, tales como fumar, beber en exceso, automedicarse,
- no se limita para realizar paseos, excursiones, visitas a familiares y amigos; y dentro de sus posibilidades asista a cines y teatros,
- está dispuesto a gozar de las ventajas que su edad le proporciona.


**¡Usted va a disfrutar
de esta etapa!**

Finalizando





¡La vejez no es una cuestión de años se conquista y se construye!



“Una buena salud es el mejor recurso para el progreso personal, económico y social y una dimensión importante de la calidad de la vida. Los factores políticos, económicos, sociales, culturales, de medio ambiente, de conducta y biológicos pueden intervenir bien en favor o en detrimento de la salud”

Carta de Ottawa