



# *Hacia una Vejez Saludable:*

**Promoviendo la Salud  
por Medio de Cambios  
en el Estilo de Vida**



# **Promoviendo la Salud: Un Cambio Paradójico**

- **Énfasis en el pasado por prevenir las condiciones que causan discapacidad. Negligencia de la salud personal.**
- **Nuevo enfoque en evaluar y mejorar la salud personal, prevención de condiciones secundarias y enfermedades crónicas**

(Rimmer, 1999)



# **Promoviendo la Salud**

- **Estilo de Vida Saludable (actividad y dieta)**
- **Prevención (inmunizaciones)**
- **Detección temprana y tratamiento (exámenes)**
- **Prevención de condiciones secundarias (concientización)**

# Ciclo de Degradación Física

- Mayor nivel de fatiga y dolor con el paso de los años..
- Puede llevar a la pérdida de actividad física.
- El resultado es la pérdida de la condición física y aumento de problemas de salud.



# Resultados Negativos:

- Problemas del Corazón
- Infarto
- Diabetes
- Osteoporosis



# Estrategias de Solución

- Actividad Física
- Ejercicio
- Nutrición
- Evitar o dejar de fumar y/o evitar el consumo excesivo de alcohol





# **Beneficios de la Actividad**

## **Física**

- **Baja la presión sanguínea**
- **Aumenta la fortaleza, resistencia.**
- **Aumenta el equilibrio**
- **Aumenta la función de los pulmones y la respiración.**
- **Mejora el sistema inmune.**
- **Reduce la depresión y ansiedad.**
- **Controla la obesidad.**
- **Mejora la salud ósea (huesos).**



# Beneficios de la Actividad Física

- Puede marcar la diferencia en la vida de una persona, *sin importar la edad o discapacidad.*
- A cambio de añadir años a la vida, añade vida a los años.





# **Barreras para el Cambio**

- Fuentes Incompletas – poder y elección, pero falta de información – falta de entendimiento sobre las consecuencias – falta de talento para la preparación de alimento.
- Imágenes poderosas – comida chatarra, snacks, tabaco.
- Malos hábitos de la persona a cargo del cuidado y atención – no es un buen modelo.
- Todos llevan a la resistencia al cambio – falta de motivación para cambiar.



# ***Elimina las Barreras!***

- **Diviértete!**
- **Hazlo con otras personas.**
- **Mantén el progreso.**
- **Celebra el éxito.**
- **Hazlo parte de tu vida diaria.**
- **Hazlo positivo. Toma el cambio como un estilo de vida saludable, mas no como dieta o ejercicio.**



# **Formas para Aumentar la Actividad Física en Forma Exitosa**

- Primero recibir la aprobación médica.
- Considerar la edad y estilo de vida para el plan de cada persona.
- Aumentar la actividad física durante el día.
- Utilizar recursos de la comunidad, tales como YMCA, Centros de Ancianos u Olimpiadas Especiales.
- Solicitar programas adaptados para necesidades especiales.
- Hacer ejercicio al menos tres veces a la semana.
- Mantener un programa divertido y con incentivos.



# **Componentes de un Buen Estado Físico**

- Fortalecimiento y resistencia de los músculos
- Flexibilidad
- Composición Corporal
- Resistencia Cardiovascular



# Contando los Pasos

- Cada paso cuenta. Intenta usar un pedómetro!
- Averigua cuantos pasos das al día.
- Planea aumentar los pasos cada día o semana.
  - 2,000 pasos = 1 milla
  - 6,000 pasos al día para tener beneficios en la salud
  - 10,000 pasos al día para controlar tu peso



# ***La Actividad Es Muy***

## ***Importante!***

- Aléjate del control remoto de la TV.
- Camina a la tienda.
- Usa las escaleras a cambio del elevador.
- Parqueea tu auto en un lugar más alejado.
- No uses el “drive-through”.
- Ve a caminar al mall.
- Bájate del bus en una estación anterior.



# **¿Qué es una Dieta Saludable?**

- **Frutas y Vegetales.**
- **Granos y otras fibras.**
- **Carnes sin grasa o alternativas de carnes.**
- **Comidas con productos diarios bajos en grasa.**
- **Variedad de comidas.**



# **Alimentos Que Debes Comer Con Moderación**

- Comidas con grasas, altas en sodio, altas en azúcares.
- Productos de panadería y pastelería, sopas en lata, condimentos.
- Bebidas carbonatadas, bebidas dulces, jugos.





# Asigna un Color a tus Comidas

- Rojo = Limita su consumo! Límitalo a una o dos veces por semana. (frituras, grasas, carnes con grasas, etc.)
- Amarillo = Comida con moderación. Posiblemente una o dos veces al día (mayoría de carnes, galletas, queso, no mantequilla de maní con azúcar, soda dietética.)
- Verde = Come varias veces al día. (vegetales frescos, frutas frescas, productos diarios bajos en grasa, aperitivos sin grasa como torta de arroz, agua)



# **Controla el Tamaño de la Porción!**

- La cantidad de comida que ingieras, afecta la cantidad de carbohidratos, grasas y proteínas que recibes.
- Reduce la cantidad de comidas que pueden traerte efectos negativos.
- El control de la porción de alimento es importante para controlar las calorías, y junto con el ejercicio, te puede ayudar para mantener tu peso.
- Grandes porciones de comida pueden arruinar tu plan alimenticio!



# Más Información Sobre las Grasas

- Las grasas tienen 9 calorías por cada gramo, el doble de la cantidad de proteínas o carbohidratos.
- Limita las grasas hasta el 30% de tu consumo diario de calorías.
- Aceites vegetales que deben ser tratados para hacerlos más sólidos (hidrogenados) no son buenos para ti (trans fats).
- Grasas animales son más sólidas (saturadas) y se debe limitar su consumo.
- Aceites vegetales y de pescado son mejores.



# **Efectos Negativos del Tabaco**

- Fumar afecta a casi todos los órganos del cuerpo.
- No se ha demostrado que es mejor fumar cigarrillos bajos en nicotina y alquitrán.
- Tabaco que no produce humo también produce cáncer.
- Fumar también causa problema en las encías, pérdida de la masa ósea, úlceras y muchas otras enfermedades.



# ***Beneficios al Dejar de Fumar***

- Dejar de fumar tiene beneficios inmediatos y a largo plazo en la salud.
- Dejar de fumar mejora la salud de las personas a tu alrededor.
- Dejar de fumar te hace una persona modelo para aquellos a tu alrededor, en especial para tus hijos.



# Sitios Web

- Universidad de Illinois con la Investigación de Rehabilitación de Chicago y el Centro de Entrenamiento para una Vejez con Discapacidades Generadas en la Niñez. (RRTCAAD)  
<http://www.uic.edu/orgs/rrtcamr/index.html>
- Centro Nacional de Actividad Física y Discapacidad, Dr. James Rimmer, Director.
  - <http://www.ncpad.org/>
- Centro del Noroeste de Educación de la Vejez, Cambiando Comportamientos para Mejorar la Salud Modular.
  - <http://depts.washington.edu/nwgec>
- Reporte del Cirujano General con respecto a las Consecuencias de Fumar.
  - [http://www.cdc.gov/tobacco/sgr/sgr\\_2004/index.htm](http://www.cdc.gov/tobacco/sgr/sgr_2004/index.htm)



**Gracias por su atención**  
**Azogues – Cañar – Ecuador**  
**Diciembre 2007**

# TATIANA I

