

ENVEJECER con buena salud y comida sana

Salud y edad. En el mundo hay 650 millones de personas que ya han cumplido los 60 años. *La buena salud añade vida a los años* es el lema escogido para conmemorar el Día Mundial de la Salud, celebrado ayer.

CONSEJOS

Las personas mayores tienen que seguir la vacunación estacional contra la gripe. Esto es especialmente relevante para los ancianos que sufren enfermedades cardiopulmonares o renales. Los hábitos nutricionales «deben modificarse para ajustar las calorías de la dieta al gasto diario de cada persona», recomienda el doctor José Antonio García Donaire, experto en riesgo cardiovascular. La actividad psíquica ha demostrado ser un factor de protección contra el desarrollo de patologías como el alzhéimer.

CANARIAS7 SALUDABLE
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

La vejez no es una enfermedad, por ello la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología advierte a las personas mayores que no deben sentirse enfermas por el hecho de tener muchos años.

«El envejecimiento no trae obligatoriamente la dependencia, pero al ir cumpliendo más y más años nos podemos volver más frágiles. Por eso tenemos que poner todo lo que esté en nuestra mano para poder vivir el mayor tiempo posible en las mejores condiciones», señala esta entidad.

Los cambios más relevantes que se producen en el organismo al envejecer «vienen determinados por el endurecimiento arterial, asociado a un menor gasto calórico. Esto está vinculado con una mayor predisposición a desarrollar obesidad, diabetes e hipertensión», afirma el doctor José Antonio García Donaire, experto en riesgo cardiovascular del Hospital USP San Camilo de Madrid.

AJUSTAR LA DIETA. El especialista asegura que la mejor manera de compensar estos cambios es disminuir la ingesta de calorías en la dieta, vigilar la salud con chequeos periódicos, realizar ejercicio físico a diario y mantener la actividad mental con ta-

reas como la lectura, la escritura o la pintura.

García Donaire precisa que los hábitos nutricionales «deben modificarse para ajustar las calorías de la dieta al gasto diario de cada persona». En general, recomienda evitar la sal, las grasas saturadas, la comida precocinada y la bollería industrial. Por otro lado, aconseja aumentar el consumo de alimentos ricos en ácidos omega 3 y 6, hidratarse abundantemente y seguir una dieta mediterránea equilibrada.

En cuanto a los chequeos médicos, estos han de ser más frecuentes en las personas mayores que en la población general, aclara el experto.

«Hay que añadir test cognitivos para vigilar la aparición de la demencia. Además, es preciso controlar de manera estricta los factores de riesgo cardiovascular como la hipertensión arterial, la diabetes, la hipercolesterolemia y la hiperuricemia, entre otros», matiza el especialista.

Asimismo, el doctor García Donaire manifiesta que los pacientes deben ser «buenos cumplidores» del tratamiento indicado en cada caso para mejorar el alcance de los objetivos marcados por su médico.

CALENDARIO DE VACUNAS. El especialista considera «muy recomendable» que las personas mayores sigan la vacunación esta-

cional contra la gripe. Esto es especialmente relevante para los ancianos que sufren enfermedades cardiopulmonares o renales.

Además de llevar una dieta apropiada y someterse a controles médicos regularmente, una vejez saludable requiere cierta actividad física.

«Debe ser ejercicio moderado, ajustado en cada caso por el médico para no sobrepasar el límite entre el beneficio y el riesgo cardiovascular. Hay que combinar ejercicio aerobio y anaerobio en función de la capacidad física y de la situación general de salud», indica el doctor García Donaire.

El médico destaca que la actividad física es imprescindible para mantener el cuerpo alejado de un gran número de afecciones, mientras que la actividad psíquica ha demostrado ser un factor de protección contra el desarrollo de patologías como el Alzheimer. De este modo, afirma que la combinación de ambas «es la mejor estrategia para aumentar la salud y prevenir posibles enfermedades».





EFE

Comida. La dieta de nuestros mayores debe ajustarse al gasto energético que tenga cada persona cada día.

Ejercicio y hábitos saludables. Para poder llevar una vejez con el menor número de problemas posibles, los mayores deben seguir unos hábitos saludables, que incluyen la realización de ejercicio.



La OMS advierte del desafío que supone un mundo con más personas ancianas que niños

En el año 2050 habrá en el mundo unos 400 millones de personas mayores de 80 años, frente a los 14 millones que había a mediados del siglo XX, un envejecimiento de la población que preocupa a la Organización Mundial de la Salud (OMS). El envejecimiento de la población se está produciendo en todos los países del mundo, aunque cada Estado está en una fase distinta de esta transición, y el resultado es que «en cuestión de años» habrá en el mundo más personas mayores de 60 años que menores de 5, según un informe de la OMS difundido esta semana. Con estos datos, la Organización Mundial de la Salud advierte de un nuevo desafío. El desafío es consecuencia de que los países pobres y en desarrollo se han subido al carro

del envejecimiento de la población en el que están desde hace años Europa, Japón y América del Norte. Son ahora los países de ingresos bajos y medios «los que están experimentando el gran cambio», según el informe de la OMS, que pronostica que para el año 2050 el 80% de los ancianos vivirán en esas economías. Chile, China e Irán tendrán una mayor proporción de ancianos que Estados Unidos, señala el informe a modo de ejemplo. Lo novedoso para la OMS es que una transición que en países como Francia y Suecia se prolongó durante décadas «está ocurriendo de manera muy rápida» en los países pobres y emergentes. La OMS alerta sobre los problemas de adaptación de los sistemas sociales, sanitarios y de salud para este

«envejecimiento express». La OMS apuesta en este contexto por centrarse en las estrategias de reducción de las enfermedades no transmisibles (dolencias cardíacas, apoplejía, cáncer, diabetes y dolencias pulmonares crónicas), que son a menudo consecuencia de comportamientos o situaciones en etapas tempranas de la vida. Es decir, el riesgo de problemas crónicos de salud en las personas mayores y ancianas se reducirá drásticamente si se logra imponer desde la niñez la fórmula del ejercicio físico, la dieta alimentaria sana y la limitación del consumo de alcohol y tabaco. La mayoría de estas enfermedades se pueden prevenir en gran medida o no demasiado costosas a la hora de afrontar un tratamiento.