

# ENVEJECER



# CON SALUD

**Dirección y coordinación:** Sección de Intervenciones Poblacionales y Promoción de la Salud, Instituto de Salud Pública (ISP).

**Elaborado por:** Margarita Echauri Ozcoidi, M<sup>a</sup> José Pérez Jarauta y Pilar Marín Palacios.

**Con las aportaciones de:**

Eugenia Ancizu (CS Chantrea)  
Dolores Artajo (CS Tudela-Oeste)  
María Artieda (Plan Sociosanitario)  
Maite Ayarra (CS Huarte)  
Karmele Ayerdi (Dirección de Atención Primaria)  
Iosu Cabodevilla (Hospital San Juan de Dios)  
Lázaro Elizalde (Sección de Promoción de Salud.ISP)  
M<sup>a</sup> Jesús Erice (CS Ermitagaña)  
Naiara Fernández (CS Alsasua)  
Lourdes Galdeano (CS Ancín)  
Pilar García (CS Milagrosa)  
Alain Giacchi (CS Tafalla)  
Gurutze Goicoetxea (CS Alsasua)  
Presentación Goñi (Instituto Navarro de Bienestar Social)  
Gabriel Hualde (Sección de Promoción de Salud. ISP)  
M<sup>a</sup> José Indaburu (CS Lesaca)  
Arantxa Legarra (CS Barañain)  
Socorro Lizarraga (CS Huarte)  
Carmen Litago (CS Estella)  
Vicente Madoz (CSM Burlada)  
Laurindo Miji (Hospital Psiquiátrico San Francisco Javier)  
Pilar Montero (CS Salazar)  
Julio Moran (PAPPS)  
Alicia Moreno (CS Tudela-Este)  
Camino Oslé (Universidad Pública de Navarra)  
Txaro Otxandorena (CS Alsasua)  
Inés Sáenz de Pipaón (Plan Sociosanitario)  
Begoña Zabala (Asociaciones de mujeres)

**Trabajo Administrativo:** Mar Lainez (Sección de Promoción de Salud).

**Ilustración y diseño gráfico:** Ana Goikoetxea.

**Impresión:** ARC Space Graphic, S.L.

**Financiación:** Instituto de Salud Pública.

**Depósito legal:** NA 3.425/2002



**INTRODUCCIÓN** .....pág. 3

## **EL RETO DE ENVEJECER**

*ENVEJECER HOY* .....pág. 6-7

*EL ENVEJECIMIENTO* .....pág. 8-9

*ACEPTAR LOS CAMBIOS* .....pág. 10-11

*AQUÍ Y AHORA... Y HACIA ADELANTE*.....pág. 12-13

## **CUIDAR NUESTRO CUERPO**

*VIDA SANA* .....pág. 16-17

*MOVERSE Y DESCANSAR* .....pág. 18-19

*CUIDAR LOS SENTIDOS* .....pág. 20-21

*PREVENIR Y CURAR* .....pág. 22-23

## **CUIDADOS MENTALES Y EMOCIONALES**

*MEMORIA Y PENSAMIENTO* .....pág. 26-27

*EMOCIONES Y SENTIMIENTOS* .....pág. 28-29

*SITUACIONES DIFÍCILES*.....pág. 30-31

## **CUIDAR EL ENTORNO Y LA VIDA SOCIAL**

*LAS RELACIONES* .....pág. 34-35

*EL OCIO Y TIEMPO LIBRE* .....pág. 36-37

*EL ENTORNO Y LA VIDA EN SOCIEDAD* .....pág. 38-39





# INTRODUCCIÓN

Desde que nacemos, el tiempo pasa. Vivir la vida implica pasar por distintas etapas: niñez, adolescencia, juventud, madurez... y ahora, la vejez; cada una de ellas con sus características, limitaciones y situaciones propias.

No existe una edad concreta para entrar en la vejez. Envejecer es un proceso que ocupa una parte importante de nuestras vidas, con cambios lentos, graduales, universales. Afecta a todos y a todas, pero de forma particular, diferente para cada cual.

En el envejecimiento influyen factores de todo tipo: biológicos, sociales, económicos, de salud, de género, educacionales... y también el modo de vida que se lleva y las decisiones que se toman. *Cada persona puede intervenir en su proceso de envejecer.*

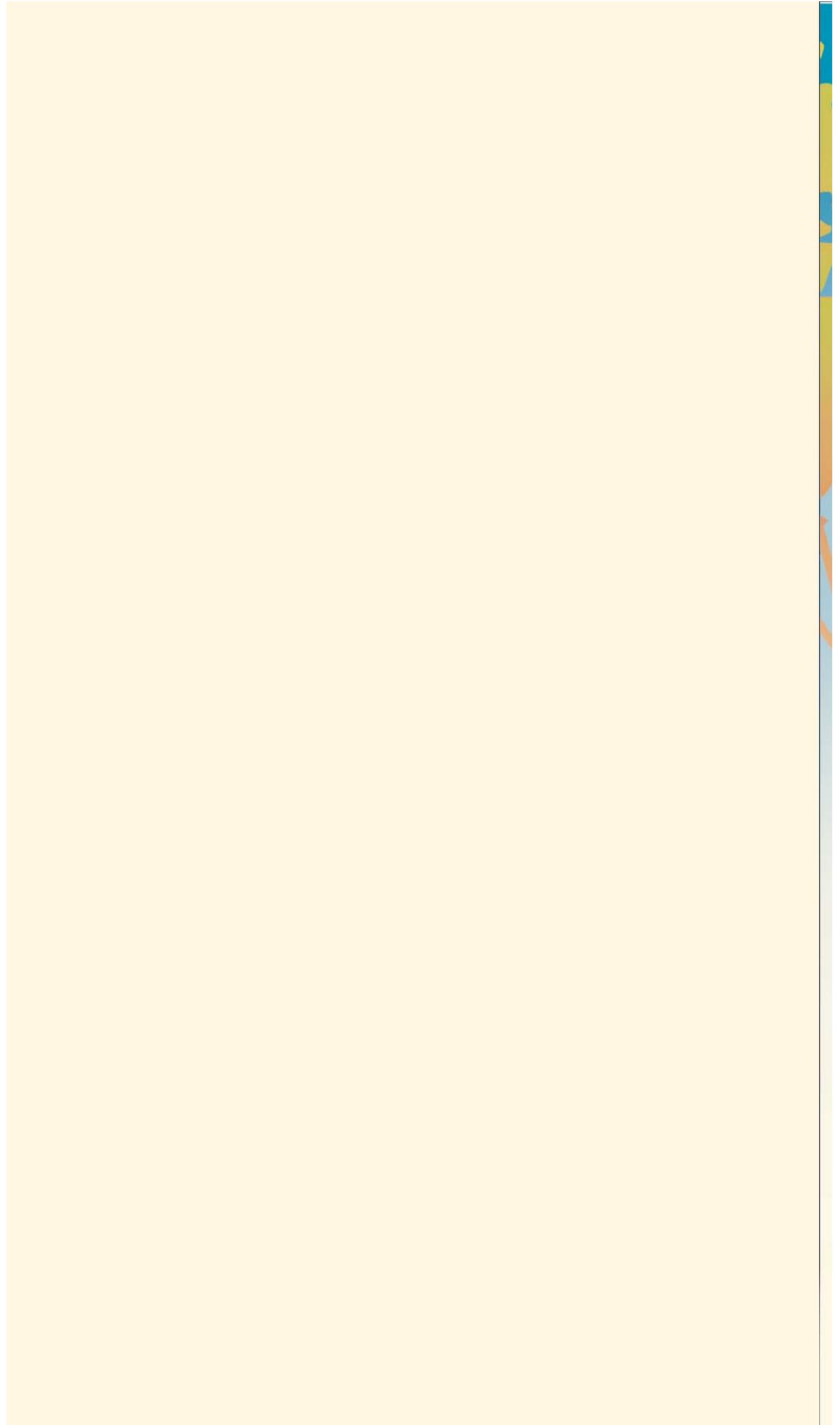
Este cuadernillo aborda la preparación a la vejez, animando a entenderla y asumirla desde la experiencia de cada cual y comprendiendo la visión que sobre el envejecimiento existe hoy en nuestra sociedad. Plantea tres grandes apartados, que se comentan por separado, aunque en la realidad se dan juntos:

- El cuerpo: cambios físicos ligados a los procesos de envejecimiento.
- Los aspectos mentales y emocionales: vivencias y experiencias, autoestima, formas de pensar, dificultades.
- El entorno y la vida social: relaciones, recursos y habilidades de relación, el medio en que vivimos.

En cada apartado se proponen tres claves para vivir mejor esta etapa: a) Reconocer y aceptar los cambios; b) Disfrutar de las oportunidades que ofrece la etapa y c) Manejar las limitaciones que conlleva.

Aunque puede utilizarse antes y después, se dirige preferentemente a personas de alrededor de 60 años porque es una época idónea para preparar una vejez sana. Esta etapa es cada vez más importante en cantidad y en calidad en nuestras vidas.

Esperamos que sirva para posibilitar nuevas, constructivas y saludables formas de envejecer en Navarra.



# EL RETO DE ENVEJECER



# ENVEJECER HOY

Pasar de la madurez a la vejez implica ir ajustándose al envejecimiento, mantener una vida activa, retomar viejos sueños, elaborar nuevos proyectos, colaborar en esta sociedad...

## **Una experiencia muy personal**

Envejecer es un fenómeno distinto para cada persona. Hay tantas experiencias de envejecer como personas existen.

Se va cambiando y esta experiencia unas veces se vive desde lo positivo, otras desde lo negativo, y en ocasiones incorporando ambos puntos de vista.

En general se quiere vivir más años, tener salud y bienestar, vivir bien, aprovechar lo aprendido, mantener una buena dosis de alegría y buen humor. A la vez, generalmente preocupan las pensiones y la economía, el perder capacidades, se teme la enfermedad, la incapacidad o la dependencia.

## **Con diferencias entre hombres y mujeres**

Nuestras generaciones han estado sometidas a normas, tareas, modelos y oportunidades muy distintas para hombres y mujeres. Esto ha creado diferencias respecto a trabajar o no en casa o fuera de casa, la vida de pareja, la relación con los hijos e hijas, los intereses, temores y aficiones, las formas de vida... que van a influir en el proceso de envejecer.

## **En una sociedad que cambia**

En nuestra comunidad ha crecido el grupo de personas de más de 65 años, las condiciones de vida en la vejez han mejorado; se vive más años, en mejor estado de salud y con una vivencia positiva de la vida; existen posibilidades de disfrute y de desarrollo personal.

También hay todavía formas de pensar que asocian la vejez con deterioro, carga, enfermedades, pérdida de poder o que valoran más la eterna juventud, la belleza, la fuerza, la velocidad, la productividad... que la experiencia, la sabiduría, la tranquilidad y el descanso.

Necesitamos que los gobiernos, las instituciones y las personas hagan posible una sociedad más acogedora para envejecer, ofreciendo recursos y servicios: ayudas económicas, residencias, ayudas a domicilio... y favoreciendo una imagen de la vejez más acorde con la realidad.

# Para pensar...



¿Qué es para ti envejecer?.....

.....  
.....

¿Qué cambios positivos y negativos se han dado entre la vejez de nuestras abuelas y nuestros padres (la que ha sido nuestra referencia a lo largo de la vida) y la actual? ¿Cuáles te cuestan más asimilar y cuáles menos? .....

.....  
.....

En las personas mayores que nos rodean ¿qué aspectos considerarías que son ejemplos de vida activa? .....

.....  
.....

Las siguientes son frases que se escuchan en relación con la vejez y el envejecer. ¿Qué idea te parece que dan de esta etapa de la vida?

- Me gustan las formas de vida de ahora. Hay muchos más adelantos, las casas son más cómodas, hay más libertad y comunicación, se organizan viajes y salidas. Quizás echo de menos la relación con el vecindario.
- En esta sociedad envejecemos más tarde, existen posibilidades de disfrutar... pero te lo tienes que plantear. Si no, te arrinconan... y no te digo nada si te pones muy enferma o te quedas muy solo.
- Me siento afortunada por llegar a ser mayor aunque creo que antes a las personas mayores se les respetaba y valoraba más que ahora.
- La prensa y la publicidad saben que somos un grupo numeroso al que pueden vender muchos productos (cosmética, viajes)... pero nos trata sólo como consumidores. ¿Dónde se cuentan las cosas positivas de la vejez?

¿Qué apoyos de nuestra sociedad son útiles para vivir mejor el envejecer? ¿Qué otros aspectos se podrían añadir?.....

.....  
.....

# EL ENVEJECIMIENTO

Vamos envejeciendo y pasando de una etapa muy influida por el trabajo y la familia a otra más tranquila, con menos presiones y obligaciones.

Se van dando importantes cambios, debidos al propio envejecimiento y a otros factores: cambios generacionales, en los estilos de vida, en las vivencias, intereses y motivaciones, presencia de enfermedad...

## **Cambios físicos**

El cuerpo se va haciendo distinto. La apariencia física varía mucho en las distintas etapas de la vida y también para las distintas personas dentro de la misma etapa. Aquí suele darse una menor exigencia respecto al físico y esto puede suponer un gran relajo.

El organismo ya no funciona de la misma manera. El ritmo se va haciendo más lento. No se tienen las mismas energías. Aumenta la fragilidad y las limitaciones del cuerpo.

Los cambios hormonales se acentúan, pero se va saliendo de la inestabilidad que puede suponer la menopausia en la mujer y la disminución de hormonas masculinas en el hombre.

## **Cambios mentales y emocionales**

Se desarrollan sentimientos de mayor tranquilidad, afán por disfrutar de la vida, saberes nacidos de la experiencia, disminución de las presiones sociales, menor exigencia y responsabilidad frente a hijos e hijas, reencuentro con una misma o uno mismo. Es útil una actitud de autonomía.

Las funciones mentales y emocionales se van enlenteciendo, aunque si hay salud se mantienen bien hasta el final de la vida.

## **Cambios sociales**

Se van produciendo importantes cambios en la forma de vida y en las tareas que hasta ahora se venían realizando: es la etapa de la jubilación laboral, de cambios familiares, posibilidad de mayor interrelación con la pareja, actividad social, menos ataduras, etc.

Suelen darse situaciones positivas (más tiempo, nuevos proyectos, contribución social, vida activa...) y experiencias dolorosas (fallecimientos de padres, amistades o pareja, enfermedad en las personas próximas y en uno o una misma...)

# Para pensar...



De entre los posibles cambios que van apareciendo con la edad y el envejecer, señala los que te llaman la atención, algunos que te han ocurrido, otros que te están ocurriendo... Añade los que no aparecen:

## 1. Cambios en el cuerpo:

- Disminución de la talla
- Aumento o estabilización del peso
- Disminución del músculo y aumento de la grasa
- Acúmulo de grasa en el abdomen
- Arrugas
- Piel de naranja
- Digestiones más difíciles
- Pérdida de flexibilidad
- Menor rendimiento físico
- Pérdida de fuerza

## 2. Cambios en la forma de pensar o sentir

- Cambios en la valoración de mí como persona
- Me importa menos cómo me ven
- Se mantiene el atractivo de cada persona
- Se mantiene la capacidad para aprender
- Aumento de conocimientos prácticos y generales
- Se presta menos atención a algunas cosas
- Memoria más lenta y menor velocidad para responder
- Miedo a olvidar
- Dificultades para conversar en ambiente de ruido
- Ansiedad o excesiva preocupación por las cosas

## 3. Cambios en las relaciones, las formas de vida y la vida social

- Cambios en las prioridades de mi vida
- Más tiempo para hacer lo que quiero hacer
- Seguridad en lo que se hace. Dominio de situaciones
- Más tiempo para cuidarse
- Las cosas cuestan más. Hay que darles más tiempo.
- Derecho a jubilarse de muchas cargas
- Menos presión social como hombre o como mujer
- Menos responsabilidades ante terceros (hijas, hijos, trabajo)
- Relaciones personales profundas
- Actividades sociales

# ACEPTAR LOS CAMBIOS

Envejecer implica cambios. La vida es así. Pero estos cambios no conllevan abandonarse o menospreciarse. El ser persona, la sabiduría y la belleza interior no dependen de la edad.

## Aceptación

En general cuesta aceptar los cambios. Puede haber reacciones iniciales de sorpresa, angustia, no querer hacerles caso, miedos... Hay quien se desmoraliza y siente tristeza por lo que pierde.

Ir haciéndose a la idea, comprendiendo cada cambio, lo que es y lo que supone, reconocer cómo afecta emocionalmente... ayuda a conseguir el reequilibrio emocional y el manejo de la situación.

## Control de la propia vida

En el proceso de envejecer, la capacidad para decidir se mantiene. Muchas personas mayores expresan hoy un fuerte deseo de independencia y de autonomía; quieren manejar su propia vida.

Es importante poder decidir a qué se quiere dedicar la vida y atender las necesidades básicas: cuidado personal, movilidad, vida independiente, manejo económico, relación con otras personas, vida en sociedad.

Esforzarse por mantenerse activa o activo física, mental y socialmente ayuda al bienestar en la vejez. Es útil también identificar cuándo necesitamos ayuda y ser capaces de pedirla.

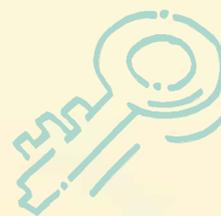
## Desde ti

El desarrollo de las personas no acaba en la adolescencia o juventud, ni siquiera en la vida adulta, sino que dura toda la vida. También se da en el envejecimiento y la vejez.

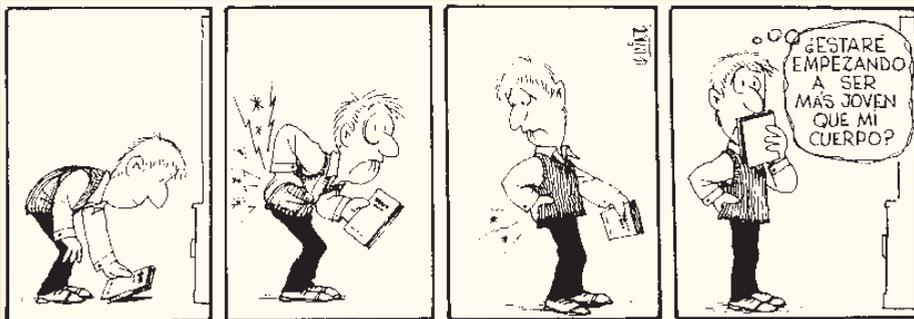
Desde esta perspectiva se plantea envejecer:

- Desde la propia personalidad, conociendo nuestros deseos y necesidades, desde lo que sentimos y pensamos. Es importante quererse, aceptarse, apreciarse.
- Desde los propios derechos. A veces sentirse mejor en la vejez requiere reafirmarse, actuar a favor de los propios intereses (sin lesionar los de las otras personas). Tenemos derecho a que se nos trate con respeto y consideración.
- Desde la propia experiencia, con todo el conocimiento, sabiduría y experiencia acumulada.

# Para pensar...



Envejecer implica cambios. La vida es así. ¿Qué te dice esta viñeta?



Repasa la visión que tienes de ti (tu imagen, tu forma de pensar, tus valores, sentimientos, aficiones, las cosas que amas, lo que sabes hacer...).

Piensa en tu infancia, tu juventud, tus 30, 40, 50 años. ¿En qué hay continuidad? ¿Qué ha cambiado?

Señala algunos cambios positivos y otros negativos que estés viviendo. ¿Cómo los llevas?

Los cambios seguirán. Siempre estamos en cambio. Anota cosas que te sirvan para llevar mejor los cambios.

# AQUÍ Y AHORA... Y HACIA ADELANTE

Las personas, cada mujer y cada hombre, somos protagonistas de nuestra propia vida, en todas sus etapas y también al envejecer.

Además de comprender los cambios y los nuevos acontecimientos que nos toca vivir, se trata de reflexionar sobre cómo podemos y queremos vivirlos.

Generalmente en esta etapa se modifican las valoraciones y expectativas. Algunas personas se agarran afectivamente al pasado, para otras adquiere mucho valor el presente, es decir, el aquí y ahora y, en general, el futuro adquiere un peso que antes no tenía.

## **Vivir el presente**

Cada vez somos más conscientes del pasado. La vida pasada tiene peso. Existe una historia personal de vida que ayuda a saber quienes somos y da seguridad. Se trata de servirse de la vida pasada, no para refugiarse en ella, sino para vivir mejor el presente.

Conectando con el pasado, adquiere importancia vivir aquí y ahora, dejarse guiar por el presente, disfrutar y no estar siempre esperando que las cosas cambien, que sean de otra manera, que dejen de suceder, que sucedan otras cosas...

Para vivir aquí y ahora es útil el sentido común, la intuición y el humor, reconocer las emociones y sentimientos, mantener el interés por las cosas, realizar actividades variadas, animarse a experiencias nuevas...

## **Continuar el proyecto de vida**

Es una época ideal para preguntarse qué es lo que se desea hacer con el resto de la vida y hacerlo, avanzando en el propio proyecto personal de vida. Habrá algunas cosas que se mantendrán y otras que se cambiarán.

Conocidas las puertas que nos toca atravesar y cuáles son sus cerraduras, podemos tener listas las llaves para abrirlas. Si la llave no abre, se trata de movernos con ella hasta dar con el punto. Hay ocasiones en que tendremos que aceptar que la puerta no se puede abrir.

Se trata de cambiar lo que se quiere y se puede cambiar, aceptar lo que no es cambiante y saber distinguir lo uno de lo otro.

# Para pensar...



Los siguientes textos y viñetas tienen que ver con el vivir el presente y caminar hacia el futuro.

Vivir el presente.

Todas las funciones de la vida encierran algún placer, alguna satisfacción.

Mirar hacia delante y hacia atrás.

Muchas veces perdemos la maravillosa oportunidad de disfrutar del presente, por estar demasiado pendientes del pasado o del futuro.

Es frecuente dedicar más energía a las cosas que hemos dejado a medias o que haremos al regresar, que al placer de pasear o disfrutar de lo que nos ofrece el momento.

Encontrar la felicidad.

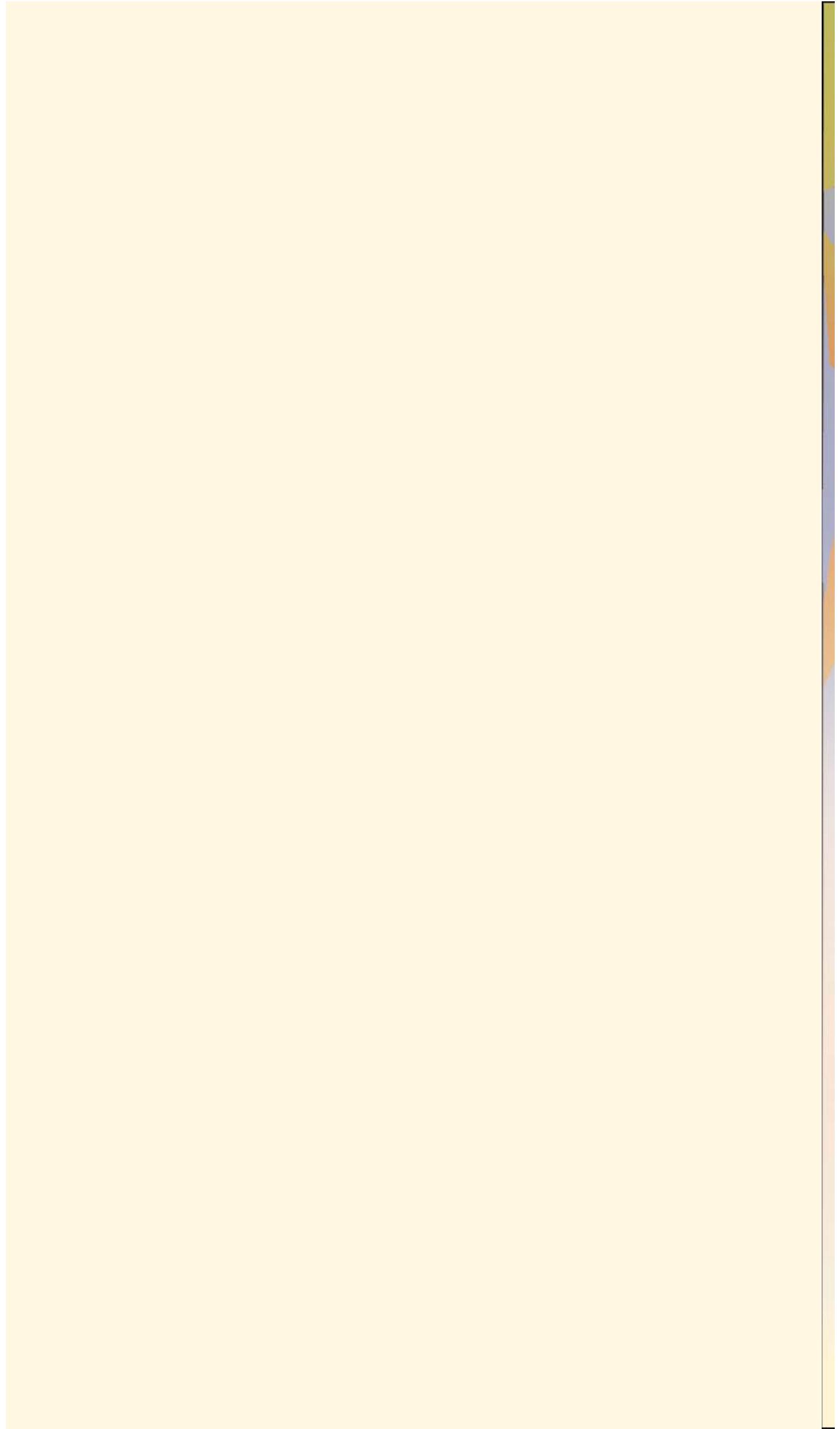


Cuestiones:

¿Qué ideas aportan?

¿Qué te gusta del día a día? ¿Sueles disfrutar del presente?

Vivir el presente no significa no tener proyectos. Piensa qué es importante para ti, qué proyectos concretos te gustaría.



# CUIDAR NUESTRO CUERPO



# VIDA SANA

Aunque en todas las edades se recomienda llevar una vida sana, en esta etapa es especialmente importante para cuidar la salud y sentirnos mejor.

**Alimentación.** Es muy útil una alimentación sana y equilibrada, es decir, comer de todo y en cantidad suficiente y beber agua.

Con la edad se puede ir perdiendo apetito y se tiene menos sed.

Se trata de comer abundantes frutas y verduras, pan, cereales, pasta o arroz (mejor integrales), productos lácteos desnatados (yogures, leche, queso), pescado, etc. Comer menos grasas, carnes grasas, embutidos, productos azucarados, bollería y sal.

No hay acuerdo sobre si tomar suplementos vitamínicos y de otros tipos es realmente beneficiosos para envejecer con mejor salud.

**Higiene.** Una ducha diaria y el cuidado de las uñas y los pies, ayudan a sentirse mejor.

**Sexualidad.** Aunque ya no se pueda tener hijos, la sexualidad no se acaba con la edad. Somos personas sexuadas, con capacidades de atracción y enamoramiento, durante toda la vida.

El contacto piel a piel, las formas de sexualidad centrada en abrazos, besos, caricias, etc. y las relaciones coitales siguen teniendo mucha importancia en la vejez. Se trata de relacionarse y buscar de común acuerdo cómo seguir disfrutando juntos.

Para la sequedad vaginal en las mujeres puede utilizarse un lubricante. A veces cuesta más mantener la erección en los hombres o conseguir el orgasmo. El preservativo es útil en la prevención del SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual.

**Relajación.** En esta etapa, como en otras, hay situaciones de la vida cotidiana que producen tensión. La relajación, la respiración y el masaje son útiles para descargar la tensión física.

**Alcohol.** Uno o dos vasos de vino o cerveza al día pueden ser saludables pero un consumo excesivo o tomar alcoholes de alta graduación puede resultar perjudicial.

Además, si se fuma, **Dejar de fumar** es una de las medidas que más puede contribuir a la salud (permite respirar mejor y disminuye el riesgo de enfermedades del corazón y algunos cánceres).



# Para pensar...



1. Apunta lo que has comido en las últimas 24 horas.....  
.....  
.....

2. Revisa las recomendaciones que se plantean en la página anterior.....  
.....

3. Reflexiona sobre las cosas que te influyen en el comer.....  
.....  
.....

4. Piensa y decide sobre los cambios en la alimentación que te pueden venir bien.....  
.....  
.....

5. En los cambios la cuestión no es sólo cambiar sino también mantener los cambios ¿Qué piensas de ello?.....  
.....  
.....

6. ¿Qué otras iniciativas podrías poner en marcha para llevar una vida sana y vivir mejor?.....  
.....  
.....

7. El siguiente es un ejercicio de relajación que puedes aprender para utilizar en los momentos de tensión. Se trata de tensar todos los músculos del cuerpo a la vez, durante 5 segundos:

- Cerrar los puños
- Doblar los brazos y llevar los puños hacia los hombros
- Encoger los hombros
- Apretar la cabeza hacia atrás (contra el sillón, si se tiene) y tensar la nuca
- Cerrar los ojos y apretarlos con fuerza
- Apretar los dientes y los labios
- Extender las piernas y levantar los talones del suelo para tensar los músculos del estómago
- Coger aire profundamente

# MOVERSE Y DESCANSAR

Como parte de una vida sana, moverse y descansar son fundamentales para mantener un buen estado de salud.

**Ejercicio físico.** Los efectos positivos del ejercicio físico aumentan a medida que nos hacemos mayores. Se trata, al menos, de:

• Caminar todos los días 30 minutos un poco rápido.

• Hacer ejercicios de fuerza y flexibilidad, dos días por semana.

**Incontinencia urinaria.** A veces con esfuerzos, movimientos bruscos, al andar deprisa o al correr puede escaparse orina. Conviene consultar en el centro de salud. Existen ejercicios que pueden ayudar.

**Sueño y descanso.** Se recomienda descansar suficiente y si es posible dormir 7-8 horas, teniendo en cuenta las particularidades de cada cual.

Puede ir haciéndose más difícil mantener un sueño regular y sin interrupciones. Con la edad los despertares nocturnos son más frecuentes y más largos.

Lo habitual es que el sueño sea más ligero. Hay muchas formas de dormir útiles para reparar el cuerpo y la mente. Algunas cuestiones que pueden ayudar al descanso y al sueño son:

- Mantener horarios regulares, tanto a la hora de acostarse como de levantarse.
- Silencio (no tiene porque ser absoluto), ventilar la habitación antes de acostarse, temperatura de 18-20º y oscuridad (no necesita ser total).
- Somier y colchón adecuados, almohada que permita una ligera inclinación de la cabeza, ropa de cama adecuada y postura cómoda.
- Rutinas o cosas que se hacen siempre antes de dormir: leer, escuchar música, baño de agua caliente (mínimo 15 minutos).
- Durante el día, hacer paradas, entre las actividades, para descansar.
- Evitar las sustancias excitantes (café, cacao, té, alcohol, tabaco), especialmente por la tarde, y hacer cenas ligeras. "La comida reposada y la cena paseada", dice el refrán.
- Procurar llegar a la hora de dormir con calma, habiendo descargado la tensión física.
- Procurar retomar pensamientos positivos, recordar momentos agradables y, si es posible, no hablar por la noche de cosas que nos preocupan. Mejor dejarlo para el día siguiente.

# Para pensar...



1. Piensa en el ejercicio físico que has hecho la última semana

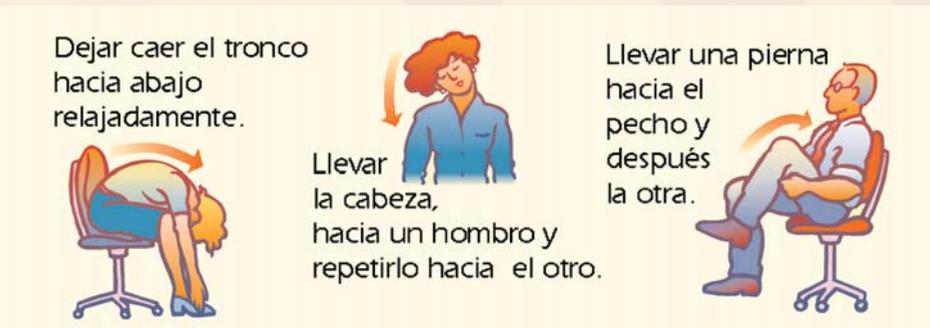
.....  
.....  
.....

2. Recuerda las recomendaciones que se plantean. Al menos:

- Caminar todos los días 30 minutos un poco rápido.
- Ejercicios de fuerza (8 veces cada ejercicio)



- Ejercicios de flexibilidad (Mantener cada ejercicio contando hasta 8)



3. Posibilidades de introducir un tiempo para el ejercicio físico en la vida normal (Comenzar con poco e ir aumentando). ¿Qué tendrías que cambiar? Beneficios que te aportaría y dificultades que tendrías .....

.....  
.....  
.....

4. Hay que pensar también en mantener la actividad que se ha comenzado. ¿Qué podrías hacer para ello? .....

.....  
.....  
.....

# CUIDAR LOS SENTIDOS

Los sentidos nos ofrecen múltiples oportunidades:

- Son los que nos ponen en relación con el mundo que nos rodea: nos conectan con las personas y el entorno.
- Nos proporcionan momentos y actividades agradables: ver a alguien a quien queremos, el sonido de una música que nos gusta, una buena comida, un bonito paisaje...
- Nos ayudan a mantener las facultades mentales (se comenta luego en el apartado de memoria y estilos de pensamiento).

Poco a poco van apareciendo distintos cambios:

**Vista.** Se tiene más tiempo y más tranquilidad para disfrutar de la vista (leer, mirar por la ventana, películas, museos...). A la vez va disminuyendo la capacidad para enfocar. A partir de los cuarenta años se puede ir necesitando gafas para leer, se va requiriendo más iluminación para ver lo mismo...

**Oído.** A partir de los cincuenta años se puede empezar a perder oído, generalmente con más dificultad para escuchar sonidos agudos y para entender lo que dicen cuando está puesta la radio o la televisión o hay murmullo de fondo.

**Gusto.** Se conoce mejor el gusto y se puede disfrutar de multitud de sabores. Si se fuma se deteriora, pero dejando de fumar se recupera. En edades avanzadas puede sentirse menos el sabor de algunas comidas. Entonces se tiende a poner más sal, pero el cuerpo no la necesita.

**Piel.** El tacto, la piel, las caricias, nos permiten satisfacer una de las necesidades básicas del ser humano: el contacto con las personas, las cosas, los animales...

Las cremas ayudan a hidratar la piel, pero aún con ellas la piel va perdiendo elasticidad, van apareciendo pliegues y arrugas.

Algunas recomendaciones generales en relación con los sentidos son:

- Cultivarlos y utilizarlos: son fuente de vida, de salud, de relación, de comunicación.
- Cuidarlos para que no se dañen: no forzar la vista, evitar ruidos fuertes, buena higiene dental, hidratar la piel.
- Realizar revisiones periódicas: consultar en el centro de salud, acudir al dentista...
- Realizar las correcciones necesarias y utilizar la tecnología a nuestro alcance: gafas, dientes, audífonos, luz (iluminación adecuada), etc. cuando sea necesario.

# Para pensar...



1. Cultivar los sentidos es utilizarlos en la medida de nuestras posibilidades. Piensa en cosas que podrías hacer (deja volar un poco tu imaginación):

**La vista.** Haz una lista con cosas que te agradaría ver (personas, lugares, películas, teatro...)

.....  
.....

**El oído.** Haz una lista con algunas cosas que te gustaría oír (personas, canciones, sonidos...)

.....  
.....

**El gusto.** Haz una lista con algunas cosas que te gustaría saborear

.....  
.....

**El olfato.** Haz una lista con algunas cosas que te gustaría oler

.....  
.....

**El tacto.** Haz una lista con algunas cosas que te gustaría tocar

.....  
.....

Elige alguna para llevarla a cabo

2. Valora si tienes dificultad en alguno de los apartados siguientes:

- ¿Leo mal algún tipo de letra o los letreros en la calle?
- ¿Oigo menos? Pregunta a tus familiares o amistades.
- ¿Tengo picor en los pies? ¿Se descaman? ¿Utilizo crema hidratante?
- ¿Cómo tengo la boca?

Si tienes dudas o dificultades, puedes consultar en tu centro de salud.

# PREVENIR Y CURAR

Si aparece alguna enfermedad es importante saber lo que tenemos, aceptarlo e intentar controlarlo. Cuentas para ello con tu centro de salud. Además hay problemas que se pueden prevenir:

## Prevención de las enfermedades del corazón y de algunos cánceres:

Llevar una vida sana (ya comentado en el apartado correspondiente).  
Tener cuidado con el sol (utilizar siempre cremas de protección).  
Consultar si aparece algún lunar o mancha en la piel que crece o cambia de color.  
Participar en los programas preventivos para tu edad.

Es especialmente importante una dieta sana, hacer ejercicio y, si se fuma, dejar de hacerlo.

**Prevención de accidentes.** Los accidentes más frecuentes en el envejecer son los de tráfico (en el volante, como pasajero, como peatón) y las caídas dentro y fuera del hogar.

**Posturas.** Es importante adoptar posturas adecuadas (al sentarse, agacharse, planchar...), evitar el exceso de carga y el sobrepeso del cuerpo para no lesionar las articulaciones. También es mejor no permanecer mucho tiempo seguido de pie ni mucho tiempo sentados.



**Vacunaciones.** Se recomienda vacunarse de la gripe en otoño (aprovechando la campaña de tu centro de salud) cuando se tiene una enfermedad del corazón, del riñón, diabetes, etc. o a partir de los 65 años. También se recomienda la vacuna antitetánica cada 10 años.

**Medicamentos.** Si hay que tomar medicamentos:

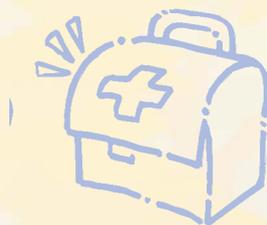
Tomar la dosis adecuada y durante el tiempo preciso. Pueden pedirse por escrito las indicaciones, cantidad, forma de consumo.

Comprobar la fecha de caducidad.

Protegerlos del calor y la humedad y no almacenarlos.

Y si hay dudas, consultar en tu centro de salud o farmacia.

# Para pensar...



1. ¿Qué haces tú por tu salud?

.....  
.....

2. De entre las siguientes medidas de prevención señala las que ya realizas y piensa en la conveniencia del resto.

## Prevención de enfermedades del corazón y algunos cánceres

Alimentación sana

Ejercicio físico regular

Dejar de fumar

Consulta ginecológica

Acudir a los programas de prevención adecuados a tu edad

## Prevención de accidentes

Seguridad vial: Cruzar por el paso de peatones y con el semáforo en verde y mirar siempre antes de pasar, conducir con precaución, utilizar el cinturón de seguridad, llevar calzado cómodo, bien ajustado y antideslizante, tener especial cuidado si hay hielo, etc.

Seguridad en el hogar. Ir consiguiendo una vivienda más segura (aprovechar reformas...):

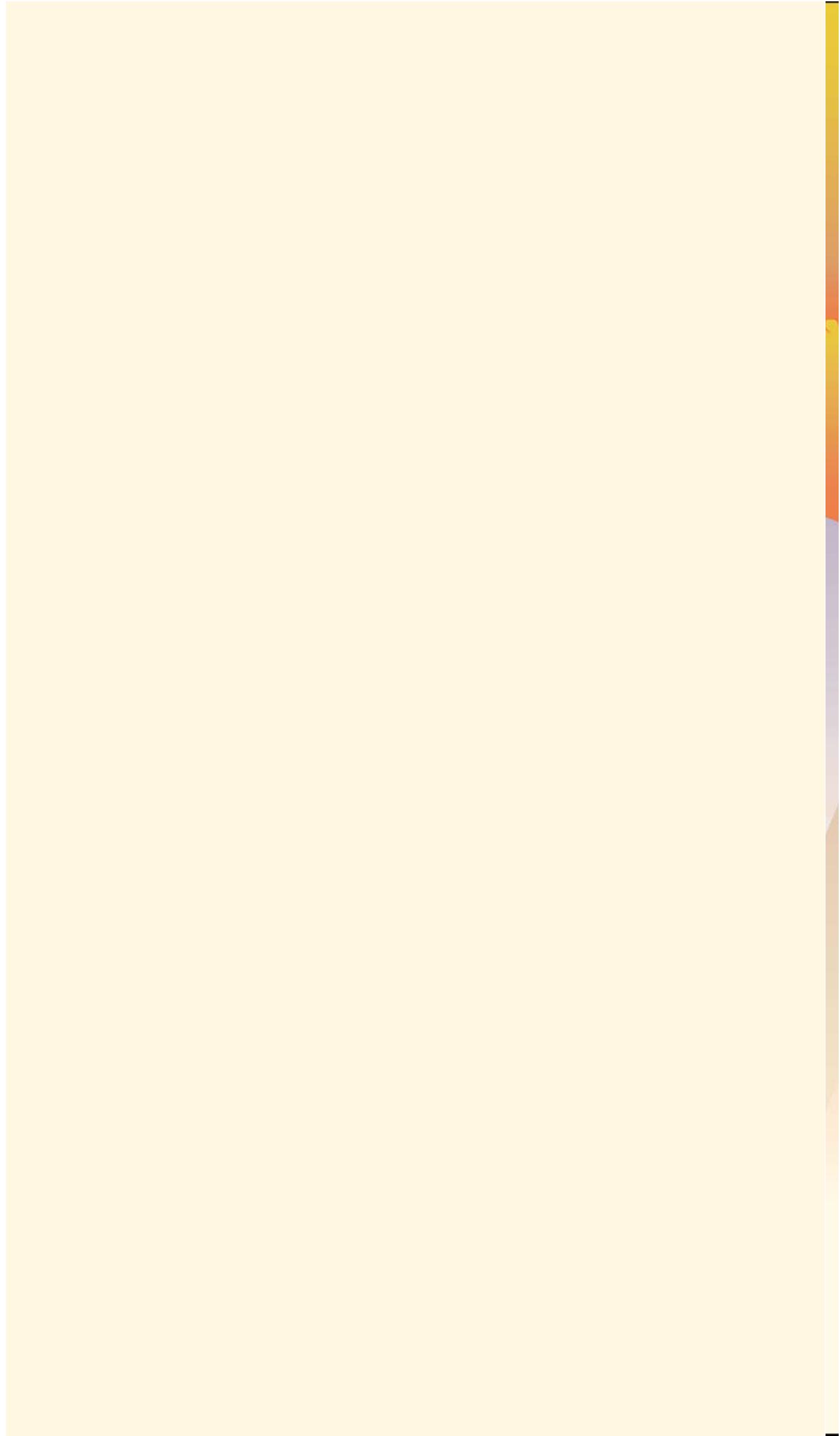
- en los suelos: colocar material antideslizante en las alfombras, no encerar...
- en las escaleras: pasamanos, franja antideslizante en el borde del escalón, luz...
- en el cuarto de baño: antideslizantes en el suelo de la bañera, duchas en el suelo, barras, asientos para la ducha, aperturas de las puertas hacia el exterior...
- respecto a la luz: interruptores a mano, intentar que haya buena luz en todos los lugares...

Colocar los objetos de uso diario al alcance de las manos y no subirse a banquetas o sillas para intentar alcanzar cosas

**Posturas adecuadas:** ¿Cuidas tus posturas?

**Vacunas:** Gripe, Tétanos

**Uso adecuado de medicamentos:** Revisa el número de medicamentos que tomas ¿Son todos necesarios?



# CUIDADOS MENTALES Y EMOCIONALES



# MEMORIA Y PENSAMIENTO

El envejecer afecta a la memoria y al pensamiento pero no tanto como se pensaba. Hoy se sabe que en la vejez:

- las capacidades mentales de unas personas casi no se modifican mientras que las de otras se afectan más. Existen muchas diferencias en las formas de envejecer.
- con buena salud, no se observan grandes cambios hasta edades muy avanzadas. Hay personas que siempre funcionan bien. Algunas enfermedades afectan al funcionamiento mental.

## El día a día

Con un poco de atención, la vida cotidianas no suele suponer ningún problema, incluso mejora con la edad por la experiencia acumulada.

Como en cualquier época, se recuerda más aquello a lo que se presta más atención. Con la edad lo que a veces ocurre es que se pierde interés por algunos asuntos y aumenta por otros. Cambian las prioridades.

Las prisas, pérdidas de alicientes, preocupaciones, ansiedad, cansancio, actuar de forma mecánica... producen pérdidas de atención y hacen que las cosas se registren mal en la memoria.

## La pérdida de memoria

Hay situaciones que requieren mayor atención, en las que el cerebro necesita trabajar más y conectar bien con lo que está guardado en el fondo de la memoria... y eso se hace más difícil con la edad.

Las pérdidas que pueden ir apareciendo afectan a la atención, rapidez, flexibilidad mental y precisión. Se sigue razonando bien pero se tarda más en aprender y se olvida más fácil lo aprendido.

Puede ir haciéndose más difícil dividir la atención en diversos asuntos o recuperar la información almacenada, puede necesitarse más tiempo para procesar y reorganizar la información.

Aunque los fallos de memoria están ligados a la edad, no se relacionan con el Alzheimer u otras demencias. Si aparecen miedos o dudas sobre los olvidos, puedes consultar en tu centro de salud.

La mente, como el cuerpo, se puede ejercitar.

# Para pensar...



1. ¿Qué haces tú por tu salud mental, por tu bienestar?

.....  
.....

2. Una vida activa con rutinas agradables y experiencias no rutinarias promueve la salud y mantiene las facultades mentales. Algunos ejercicios para conservar el cerebro en buena forma son:

Observar: no sólo mirar sino ver, fijarse con atención.

Escuchar: no sólo oír sino tratar de entender, de comprender.

Visualizar: traer a la memoria recuerdos, cosas agradables.

Prestar atención: estar en lo que se quiere estar, a conciencia.

Separar lo importante de lo que no lo es.

Reflexionar sobre lo que estamos oyendo.

Utilizar los cinco sentidos: vista, tacto, oído, gusto y olfato.

Apuntarse las cosas, ponerse notas.

Dedicar 5 minutos a recordar lo realizado durante el día.

Leer un artículo en el periódico. Recordarlo después.

Comentar noticias oídas.

Crucigramas, acertijos...

3. Ejercicios para trabajar la utilización de los cinco sentidos:

• Ejercicios para empezar y acabar el día:

Ducharse con los ojos cerrados

Usar únicamente el tacto para elegir la ropa

Cepillarse los dientes con la otra mano

Procurar un buen encuentro afectivo-sexual

• Ejercicios para cuando vas de un sitio a otro:

Sentir los olores y escuchar los sonidos

Cambiar de camino

Ser amable con las personas que se encuentran

• En casa, en el trabajo:

Cambiar cosas de sitio (necesitan más atención)

Descansar entre una y otra actividad, caminar un poco

Utilizar los sentidos: oler, mirar, oír...

No hacer siempre lo mismo ni de la misma manera

# EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Durante el proceso de envejecer, como en las otras etapas, las emociones y sentimientos nos permiten reconocer qué nos está pasando, cuán importante es la persona o situación concreta que estamos viviendo.

## **Mis sentimientos se relacionan con...**

En general en esta etapa nuestros sentimientos tienen que ver, por una parte, con cómo nos imaginamos el futuro, cómo vemos la vejez, cómo pensamos que vamos a vivir la etapa.

Por otra parte, tienen que ver también con la propia personalidad, con cómo cada cual se vive a sí mismo o a sí misma, con cuánto nos queremos, con cómo afrontamos la vida y los acontecimientos que nos ocurren, el papel familiar que nos toque vivir...

Además, tienen que ver con la situación o acontecimiento concreto (triste o alegre, doloroso o gozoso), y con el conjunto de acontecimientos agradables o desagradables que se viven.

Con la edad no se pierde la capacidad de disfrutar de las cosas, aunque sí hay personas que disminuyen en cantidad las actividades agradables y pueden producirse más situaciones difíciles.

## **Cómo cuidarlos más**

Cuidar los sentimientos es sentirlos, vivirlos, reconocerlos, aceptarlos... Esto es lo que estoy viviendo.

Cuidarlos es también aceptar el paso del tiempo, atreverse a envejecer, cambiar, aceptarse. Vivir los acontecimientos alegres y también los tristes.

Y es revisar nuestra forma de mirar la vida ¿Realmente las cosas son como yo las veo? ¿Hay formas más positivas de mirarlas? ¿Está la botella medio llena o medio vacía?

Además se trataría de introducir en la vida cotidiana el máximo posible de pequeñas cosas y momentos que nos generen placer, disfrute, alegría, paz, humor o tranquilidad.

A veces puede ser muy útil expresar y compartir nuestras emociones y sentimientos.

Hay personas a las que les puede merecer la pena dedicar tiempo y energía a estar más positivas y optimistas.

# Para pensar...



¿Qué significado tienen para mí las palabras emociones y sentimientos?.....

.....

¿Me doy cuenta de ellos?.....

.....

¿Me permito vivirlos?.....

.....

¿Los comento? ¿Hablo de ellos?.....

.....

En general es útil para manejar las emociones:

Darse permiso para sentir y vivir los sentimientos

Identificar el tipo de emoción o sentimiento que tengo: miedo, temor, enfado, tristeza, alegría, satisfacción.

Relacionar los sentimientos con la situación en que se dan:

- pensar en la situación y en cómo la interpreto yo.
- ¿qué me está provocando los sentimientos? ¿la situación? ¿cómo la interpreto?
- ¿existe otras interpretaciones de esa misma situación? ¿más positivas?

Relacionar los sentimientos con lo que hago en esa situación:

- ¿respondo a la situación o a la interpretación que hago de ella?
- ¿y si la viese de otra manera?

Decidir que hago con mis "emociones" o "sentimientos": me los guardo, los comunico...

# SITUACIONES DIFÍCILES

En esta etapa, como en otras, se producen un sinnúmero de situaciones, actividades y acontecimientos que producen sentimientos positivos, satisfacción y bienestar. Se presentan también acontecimientos vitales importantes que producen estrés y malestar.

Reconociendo el inmenso valor de los acontecimientos positivos, nos centraremos aquí en las situaciones difíciles para tomar conciencia de que tenemos recursos personales para manejarlas y contar con más preparación cuando ocurran o queramos acompañar a quién las está viviendo más de cerca.

Entre las situaciones difíciles se citan:

**El propio envejecer.** El mismo proceso de envejecimiento implica cambios, con ganancias y pérdidas. No es fácil aceptar las pérdidas y a veces se sufre por el cambio de imagen.

**Jubilación.** El deseo y la satisfacción o insatisfacción por retirarse depende del tipo de trabajo, lo que da y lo que quita, lo que se pierde. A veces no se es consciente de lo que llena la vida. Influye que la jubilación sea obligatoria.

Al principio puede darse un periodo de euforia: "Libre del trabajo... hay tantas cosas que voy a poder hacer..."; pero hay que saber volver a la realidad y ser capaz de crear rutinas agradables y disfrutar de nuevas formas de vida.

**Pérdidas económicas:** La jubilación, el quedarse sólo u otras circunstancias pueden conllevar además la disminución de ingresos económicos y, por tanto, menos medios materiales y más dificultades.

**Cambios familiares:** Entre los cambios familiares se comentan:

Va llegando el momento de jubilarse también como madre o como padre, disminuyendo las obligaciones para con los hijos e hijas, aparece el rol de abuela o abuelo.

Conforme se va liberando tiempo, aumentan las posibilidades de reencuentro con la pareja, la oportunidad de cambios en la distribución de tareas en el hogar, etc.

**La enfermedad y la muerte.** Es frecuente vivir la enfermedad de personas cercanas (padre, madre, pareja, amiga, amigo, hijos.), el padecimiento de enfermedades propias. Fallecen personas queridas y se plantea la idea de la propia muerte. Se va tomando conciencia de que la vida es limitada y de que la muerte es una realidad.

# Para pensar...



En los momentos duros y las situaciones difíciles se viven emociones y sentimientos diversos (tristeza, miedo, angustia, alivio, soledad, culpa...) que pueden llegar a ser muy intensos y que a veces pueden incluso asustarnos un poco.

Reflexiona sobre algunas cosas que pueden ser útiles:

- Reconocer la situación y darse permiso para sentir, sea cual sea el sentimiento. Aceptarse, quererse, apreciarse más. Mirarse positivamente, con tolerancia, humor y amor.
- Darse tiempo. Cada cosa lleva su tiempo. Todo lleva su tiempo.
- Apoyarse en la gente. Quizá nos sirva hablar y expresar los sentimientos con personas de confianza.
- Descargar la tensión física.
- Introducir momentos o actividades de disfrute.
- Desarrollar una vida sana.
- A veces puede ser útil analizar la situación con calma:

Analizar la situación y concretar más qué me pasa.  
Pensar en la parte de la situación que yo puedo abordar.  
Ver diferentes alternativas para la parte que puedo abordar.  
De las posibles alternativas, decidir qué quiero hacer yo.  
Hacerme un plan con lo que he decidido hacer.

- Confiar en una o uno mismo y volver a la vida. Las demás personas pueden ayudarnos.

# CUIDAR EL ENTORNO Y LA VIDA SOCIAL



# LAS RELACIONES

Como parte del proceso de envejecer es importante considerar el ámbito de las relaciones personales:

## Las relaciones en esta etapa

Lejos de las imágenes que asocian aislamiento y vejez, en esta etapa se mantienen muchas relaciones, siendo las más frecuentes la de pareja y/o grupo familiar (hijos, hijas, nietos, nietas, parientes), amistades y vecindario.

En las relaciones muchas cosas son iguales a cualquier edad: la importancia de la seguridad emocional, el respeto y la comunicación, los lazos afectivos, la presencia de conflictos inherentes a cualquier relación.

Existe la oportunidad de desarrollar formas de relación más satisfactorias, “que nadie esté esclavo de nadie”. Pero esto requiere voluntad y esfuerzo. A veces es difícil y hay que pedir ayuda.

En la medida de lo posible es útil también establecer relaciones continuas con gente más joven, escuchando con atención las sugerencias de otras generaciones.

## Relaciones de calidad

Al envejecer se aumenta la consciencia de uno o una misma como sujeto de las propias relaciones. En ellas se está con toda la historia que a cada persona nos acompaña.

El modo de relacionarse tiene que ver con las experiencias y habilidades de relación que se han tenido a lo largo de la vida y con lo que ahora se elija. Se plantea como relaciones de calidad:



Frente al decir “lo que me da la gana”, también en la vejez son básicas la aceptación (aceptar a la otra persona tal y como es), el ser capaz de ponerse en su lugar y el comunicarse desde sí...

# Para pensar...



Siempre podemos mejorar la relación con las personas a las que queremos. Las siguientes son algunas csas que pueden mejorar la comunicación.

1. Reflexiona sobre ellas y piensa si algo es útil para mejorar tus relaciones.
  - No todos los momentos son igualmente buenos para la comunicación. Si hay algo sobre lo que te interesa realmente hablar, se trata de elegir el momento y el lugar adecuado.
  - Para que la comunicación funcione hay que estar en buena disposición para hablar y para escuchar. No es buen momento si lo que quieres es desahogarte, reñir...
  - La comunicación es mejor si somos capaces de poner atención a lo que la otra persona dice: escucharla, intentar comprender su punto de vista y también el sentimiento (tristeza, alegría, enfado...) que a esa persona le provoca el hecho o la situación de la que hablamos.

Es útil, además, demostrar a la otra persona que le estamos escuchando, que estamos tratando de comprenderla.
  - Es conveniente tratar de explicarse bien. Para ello, primero hay que aclararse: reconocer y explicar lo que me pasa a mí, sin dañar a la otra persona, "a mí me gustaría que me acompañaras a pasear porque así se me hace más fácil y agradable" más que "tú siempre estás a lo tuyo, nunca me entiendes".
  - Se trata de decir lo que nos pasa, sentimos o queremos, no lo que pensamos que le pasa a la otra persona. No decir no cuando queremos decir sí.
2. Piensa como aplicarías esto a algunas situaciones de tu vida.

# EL OCIO Y TIEMPO LIBRE

Al envejecer el uso del tiempo cambia, sobre todo a partir de la jubilación, y se tiene más tiempo libre.

## El uso del tiempo

En el uso del tiempo se diferencia el tiempo para actividades básicas (cuidado personal, de la casa, gestiones para la vida diaria), el tiempo de trabajo remunerado, si todavía se da, y finalmente el tiempo dedicado a una o uno mismo, que es al que nos referimos aquí.

En general este tiempo dedicado a uno o una misma puede ser fuente de satisfacción o de aburrimiento, posibilidad de estancamiento o de desarrollo personal, experiencia de participación social...

Este tiempo no se entiende sólo como actividad, sino también como reflexión, descanso, contemplación, dejarlo pasar.

## El tiempo de ocio

En esta etapa de la vida se da una diversidad importante respecto a los tipos de actividades (televisión, lectura, deporte, labores), situaciones (en solitario, con la familia, amistades, pareja) y necesidades que cubre el tiempo de ocio (descanso, encuentro con gente o con la naturaleza, ejercicio físico, producción artística, aprendizaje...).

En general, en esta edad se expresa mayor satisfacción cuando las actividades de ocio conllevan relaciones interpersonales y cuando el tiempo de ocio incluye varias actividades diferentes. Es especialmente importante realizar ejercicio físico para mantenerse bien y disfrutar.

También en esta edad se sabe mejor lo que se quiere, el propio proyecto de vida es más consciente. Es buen momento para hacer lo que queremos, para aprender a pensar no en "por qué" se vive sino en "para qué", para rehacer y retomar aficiones anteriores o crear otras nuevas, para emprender actividades solidarias.

Puede ayudar pensar en las decisiones respecto al ocio ¿Qué quiero hacer? ¿Para qué? ¿Cómo organizo la actividad elegida? ¿A dónde pudo acudir? ¿Qué recursos hay disponibles?

Tenemos derecho a un tiempo y un espacio propio.

# Para pensar...



1. ¿Te dedicas tiempo a ti?
  
2. ¿Qué es importante para ti en el uso de tu tiempo?
  
3. Imagina actividades agradables. Además de las comentadas en relación con los sentidos, piensa en otras que:
  - Estimulen la creatividad (tallar madera, pintura, escribir memorias, organizar una actividad...)
  - Promuevan la comunicación (visitas familiares, juegos de mesa, "corros", besarse...)
  - Nos mantengan al día (lectura de periódicos, televisión, radio, vecinos, charlas...)
  - Nos ayuden a mejorar la formación (música, libros, charlas, conferencias, teatro...)
  - Nos distraigan y entretengan (concursos, televisión, compras, cine, colecciones, viajes y excursiones, sentarse al sol, escuchar a una persona amena...)
  - Con al posibilidad de sorprendernos (viajar, conocer o pasear por sitios nuevos, aprender a nadar...)
  - Actividades saludables (pasear, salir al campo, hacer yoga, gimnasia suave, natación, disfrutar con una comida sana, trabajar el jardín...)
  - De utilidad colectiva que aumenten nuestra autoestima (voluntariado, colaboración en entidades sociales, huertos, arreglos domésticos, cuidado de familiares...)
  - Espirituales y religiosas (rezar, sentir la presencia de Dios, meditar, preguntarse porqués...)

# EL ENTORNO Y LA VIDA EN SOCIEDAD

Hay quien plantea que en la vejez se busca desvincularse de la vida social. Parece ser que en realidad se busca continuar sólo con las actividades que gustan, dejar las que se hacían por presión u obligación y potenciar otras nuevas.

El hogar es un núcleo central en la vejez. Pero las personas somos seres sociales en cualquier etapa y la vida en sociedad fuera de la casa juega también un papel importante. La participación en grupos y asociaciones contribuye al desarrollo personal y comunitario.

## **Un entorno seguro y acogedor**

Al envejecer se va necesitando un entorno más seguro y favorecedor. Si se puede, es útil ir aprovechando reformas para mejorar la seguridad en la vivienda (recordemos el apartado Prevenir y curar), la iluminación, los accesos, el ascensor...

También nuestra comunidad va eliminando barreras arquitectónicas y aumentando los recursos aunque aún queda mucho por hacer.

## **Recursos disponibles**

Se pueden contabilizar ofertas de actividades socioculturales, educativas, excursiones, visitas, estancias en balnearios, actividad física.

La participación en actividades de voluntariado (asociaciones, ONGs...) permiten desarrollar acciones socialmente útiles.

Para situaciones concretas existen grupos de apoyo y autoayuda.

En nuestra comunidad existen también servicios públicos (Centros de Salud, Servicios Sociales de Base, Centros de Atención a la Mujer, Centros de Salud Mental, Instituto Navarro de Bienestar Social) de los que se puede hacer uso cuando sea necesario.

Pueden irse pensando alternativas de vida: vivir en casa, apartamentos tutelados, viviendas comunitarias, residencias... Pueden buscarse también alternativas más personales o colectivas (grupos de personas que buscan una alternativa en común).

Hay más información en los servicios sociales y el centro de salud.

## **Continuar el proyecto de vida**

En cualquier caso, se trata de dirigir la propia vida, decidir en que dirección se quiere seguir, desarrollando y adecuando constantemente el propio proyecto de vida (lo comentamos ya en el apartado "Aquí y ahora... y hacia delante"). Intentemos hacer de la vejez una etapa a nuestra medida, tan estupenda como cualquier otra.

## *Para pensar...*



Como si fuera una caja de quesitos, representa en este gráfico los grandes temas de tu vida (pareja, familia, aficiones, amistades, acciones de voluntariado, la huerta...). Cada tema es un quesito, más o menos grande según el tiempo que te ocupa hoy.

Representa ahora otra forma de mezclar estos grandes temas (pareja, familia, aficiones, amistades, acciones de voluntariado, la huerta...) dando a cada uno el tiempo que realmente te gustaría a ti que tuviera, el que mayor disfrute y desarrollo personal te posibilita.

¿Qué cambios tendrías que introducir en tu vida para que esto se diese? ¿Qué recursos de la sociedad podrías utilizar?

**ENVEJECER**



**CON SALUD**



**Gobierno de Navarra**  
Departamento de Salud

INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA DE NAVARRA  
**iSP**