Guía de las "10 Claves"™ para el Envejecimiento *Saludable*

2016

PRC
Prevention Research Centers

Exención de Responsabilidad Médica:

Todo el material de la ***Guía de las "10 Claves"™ para el Envejecimiento Saludable*** y el ***Manual para el Instructor*** se provee únicamente para su información y no se puede interpretar como consejo o instrucción médica personal. Ninguna acción o inacción debe tomarse basada únicamente en el contenido de esta información. El lector debe consultar con profesionales apropiados del cuidado de la salud acerca de cualquier asunto relacionado con su salud y bienestar. La *Guía* y *el Manual para el Instructor* no reemplazan los servicios médicos. No actúe en base a esta información ni dependa de ella sin buscar consejo de su médico.

Al usar la ***Guía de las "10 Claves"™ para el Envejecimiento Saludable*** y ***el Manual para el Instructor***, usted acepta liberar de toda responsabilidad al Centro para el Envejecimiento y Salud Poblacional - Centro de Investigación para la Prevención (en inglés, Center for Aging and Population Health - Prevention Research Center), y a todas sus organizaciones afiliadas, y eximirlos de responsabilidad por cualquier información provista, y cualquier decisión que usted tome relacionada con esta información o su uso.

Copyright © Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Reservados todos los derechos.

Centro para el Envejecimiento y Salud Poblacional, un Centro de Investigación para la Prevención de los Centros para el Control de las Enfermedades, Facultad de Estudios de Postgrado de Salud Pública de la Universidad de Pittsburgh, Pittsburgh, Pensilvania (en inglés, Center for Aging and Population Health, A Centers for Disease Control Prevention Research Center, Graduate School of Public Health, University of Pittsburgh, Pittsburgh, Pennsylvania)

El Centro para el Envejecimiento y Salud Poblacional de la Universidad de Pittsburgh es miembro del Programa de Centros de Investigación para la Prevención (en inglés, Prevention Research Centers Program), apoyado por el acuerdo de cooperación número U48DP005001-02, 1 U48DP005001-01, y U48DP01918-02 de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades.

La impresión de esta publicación contó con el apoyo del acuerdo cooperativo número U48DP019 de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades.*Última revisión 3.21.2016*

Resumen de actualizaciones en la publicación del 3/21/2016 de la Guía de las “10 Claves™” para el Envejecimiento Saludable

No hay cambios importantes a las normativas nacionales a reportar posteriores a la publicación de la Guía de las "10 Claves"™ para el Envejecimiento Saludable de 2015; sin embargo, hicimos algunas actualizaciones menores a algunas Claves, según se detalla a continuación.

◊ **Los enlaces web y recursos listados están actualizados.**

Clave 3- Participar en exámenes de detección del cáncer

◊ **Página 3.2:** Hemos actualizado la lista de señales de aviso del cáncer delineadas por la Sociedad Estadounidense contra el Cáncer (en inglés, American Cancer Society). La lista ahora incluye “manchas blancas dentro de la boca o puntos blancos sobre la lengua.”

◊ **Páginas 3.2 y 3.7:** La recomendación actualizada del Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE. UU. (en inglés, US Preventative Services Task Force - USPSTF) para el caso de mamografías es cada dos años para mujeres entre 50 y 74 años de edad en la población general.

Clave 4- Vacunarse regularmente

◊ **Página 4.3:** Hemos señalado que la vacuna Tdap incluye la Td, y que colocarse la Tdap es seguro, independientemente de cuándo se haya recibido la Td.

◊ **Página 4.7:** Hemos aclarado el programa de vacunas para establecer que las cuatro vacunas al final del gráfico son necesarias si una persona está en riesgo y un médico ha indicado que necesita vacunarse. Estas vacunas incluyen Hepatitis A, Hepatitis B, Varicela, y Sarampión/Paperas/Rubeola (MMR).

Clave 8– Mantener huesos, articulaciones y músculos sanos

- **Página 8.4:** Hemos actualizado las recomendaciones de ingesta de calcio y vitamina D según las actualizaciones recientes de Las Directrices Alimentarias para Estadounidenses de 2015-2020. Las directrices diferencian la dosis por género y edad. La dosis recomendada de calcio para mujeres mayores de 51 años es de 1200 mg por día. Para hombres entre 51 y 70 años de edad, la dosis de calcio debe ser de 1000 mg por día, y 1200 mg por día para hombres mayores de 71 años de edad. La dosis recomendada de vitamina D es de 600 UI diarias para hombres y mujeres entre 51 y 70 años de edad, y de 800 UI diarias para mayores de 71 años de edad.

Tabla de Contenido

	Página
Introducción	i.1
Clave # 1: Reducir presión arterial sistólica	1.1
Clave # 2: Dejar de fumar	2.1
Clave # 3: Participar en exámenes de detección del cáncer	3.1
Clave # 4: Vacunarse regularmente	4.1
Clave # 5: Regular la glucosa en sangre	5.1
Clave # 6: Bajar el colesterol LDL	6.1
Clave # 7: Ser físicamente activo	7.1
Clave # 8: Mantener huesos, articulaciones y músculos sanos	8.1
Clave # 9: Mantener contacto social	9.1
Clave # 10: Combatir la depresión	10.1
Apéndice A: Referencias	A.1

Introducción

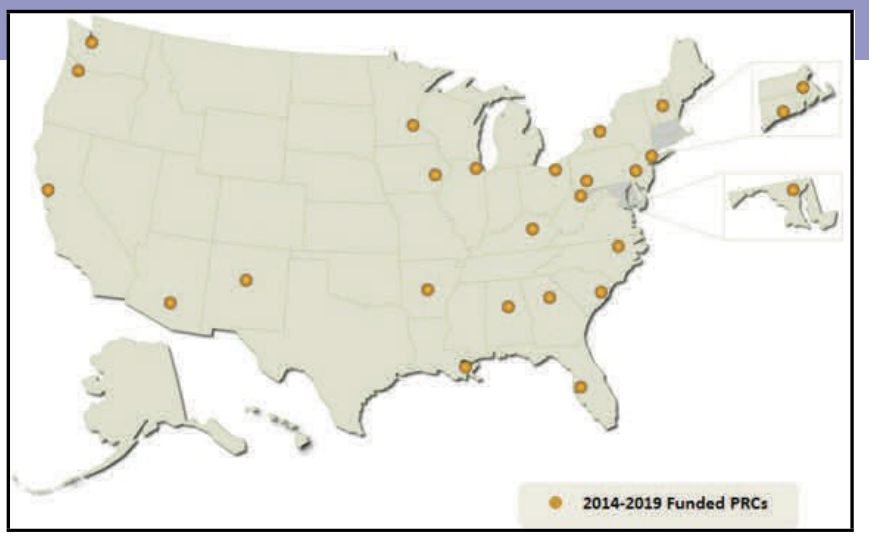
Descripción de secciones	Página
Centro para Envejecimiento y Salud Poblacional	i.2
Las “10 Claves”™ para el Envejecimiento Saludable	i.3
¿Cómo está organizada la Guía de las “10 Claves”™?	i.4
El Envejecimiento de Estados Unidos	i.5
El Nacimiento de las “10 Claves”™	i.6
Las “10 Claves”™	i.7
Introducir el Informe de Prevención en Práctica	i.8
Informe de Prevención en Práctica	i.9
Sitios web de Envejecimiento Saludable y Prevención	i.10

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Personas Mayores

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.
Centro para el Envejecimiento y Salud Poblacional - Centro de Investigación para la Prevención

Centro para el Envejecimiento y Salud Poblacional

El Centro para el Envejecimiento y Salud Poblacional - Centro de Investigación para la Prevención (CAPH- PRC) fue establecido en 2001 en la Facultad de Estudios de Postgrado de Salud Pública de la Universidad de Pittsburgh, a través de una subvención de los *Centros de Control y Prevención de Enfermedades* (CDC). Los Centros de Investigación para la Prevención (PRC) de los CDC cuentan con una red a nivel nacional.



Fuente: Centro de Investigación para la Prevención de los Centros para Control de Enfermedades

El CAPH-PRC en Pittsburgh se diferencia de los otros centros CDC del país ya que está orientado hacia la promoción de la salud y prevención de enfermedades en personas mayores de *50 años.* El CAPH-PRC tiene el orgullo de formar parte de la red de CDC.

El programa de Embajador Comunitario fue una actividad importante durante los primeros años del Centro, y fue el pilar fundamental de una ambiciosa campaña de divulgación hacia la comunidad. En la actualidad las “10 Claves”™ para el Envejecimiento Saludable se usan en comunidades de todo el mundo para ofrecer una promoción combinada de salud y un programa de prevención de enfermedades crónicas.

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Ciclismo

Esta guía lo preparará para ser un promotor de las “10 Claves”™ para el Envejecimiento Saludable. Nos complace que haya decidido formar parte de un equipo de personas comprometidas a trabajar juntas para construir una comunidad más saludable.

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Introducción

Las “10 Claves”™ para el Envejecimiento Saludable

Nota para aquellos que usarán la Guía del Participante en las “10 Claves”™ para el Envejecimiento Saludable:

*Las directrices de las “**10 Claves”™ para el Envejecimiento Saludable** usadas en esta guía fueron desarrolladas a partir de investigaciones basadas en evidencia en personas mayores de 65 años de edad. Con algunas modificaciones, las directrices se pueden adaptar para satisfacer de manera proactiva las necesidades de adultos mayores de 50 años.*

La Guía de las “10 Claves”™ para el Envejecimiento Saludable contiene las directrices de prevención más actualizadas disponibles al momento de su publicación. Para dar a conocer nuestro contenido, usamos recomendaciones con una sólida base científica de grupos líderes como los Centros para Control de Enfermedades, Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE. UU., y el Instituto de Medicina.

Dado que la ciencia está en constante cambio, hacemos una revisión completa bianual del contenido de las “10 Claves”™, que incluye una revisión detallada por expertos destacados en cada área de contenido “Clave”. Se pueden encontrar actualizaciones con las últimas noticias sobre prevención en el sitio web del Centro de Investigación para la Prevención CAPH.

http://www.caph.pitt.edu

Esta versión de la Guía se finalizó el 21 de marzo de 2016.

Como siempre, las directrices de esta Guía deben usarse en combinación con su proveedor regular de atención de la salud, para determinar cuál es el mejor plan de prevención para usted.

El programa de las “10 Claves”™ se puede personalizar en gran medida para satisfacer las necesidades de varias organizaciones, individuos y comunidades. Como participante del programa, usted tendrá la oportunidad de practicar habilidades y aprender acerca de:

- la importancia de prevenir enfermedades y discapacidades
- los antecedentes de las Claves para el Envejecimiento Saludable
- el envejecimiento de Estados Unidos
- información sobre cada una de las “10 Claves”™
- sus propios factores de riesgo

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.
Centro para el Envejecimiento y Salud Poblacional - Centro de Investigación para la Prevención

¿Cómo está organizada la Guía de las “10 Claves”™?

La Guía incluye una sección introductoria, y una sección por cada una de las “10 Claves”™. Las Claves están numeradas del 1 al 10, y se las puede presentar a los demás en cualquier orden, ya sea todas juntas o una Clave por vez. Esta *introducción* brinda un resumen de información importante que le resultará de gran utilidad. Después de la sección introductoria, cada sección se ajustará al mismo formato:

1. Folleto: Cada clave comienza con un folleto de dos páginas. La primera página introduce la clave, resume la importancia de la misma, y explica la enfermedad o afección. La segunda página describe medidas que se pueden tomar para mejorar o reducir el riesgo. Se recomienda firmemente compartir estos folletos con otras personas. Los folletos de cada clave también están disponibles en línea, en http:// www12.edc.gsph.pitt.edu/CHA_OAEP/.

2. Más información acerca de: Esta sección brinda explicaciones adicionales que lo ayudarán a estar más informado y capacitado sobre cada clave. Algunas claves no cuentan con esta sección.

3. Compartir la riqueza de la salud: Esta sección ofrece sugerencias y ejemplos de maneras en que usted puede compartir el mensaje de las “10 Claves”™ con los demás.

4. Metas personales y pasos de acción: Esta ficha le da la oportunidad de registrar sus metas y pasos de acción. El proceso lo ayudará a comprometerse con un plan de acción específico.

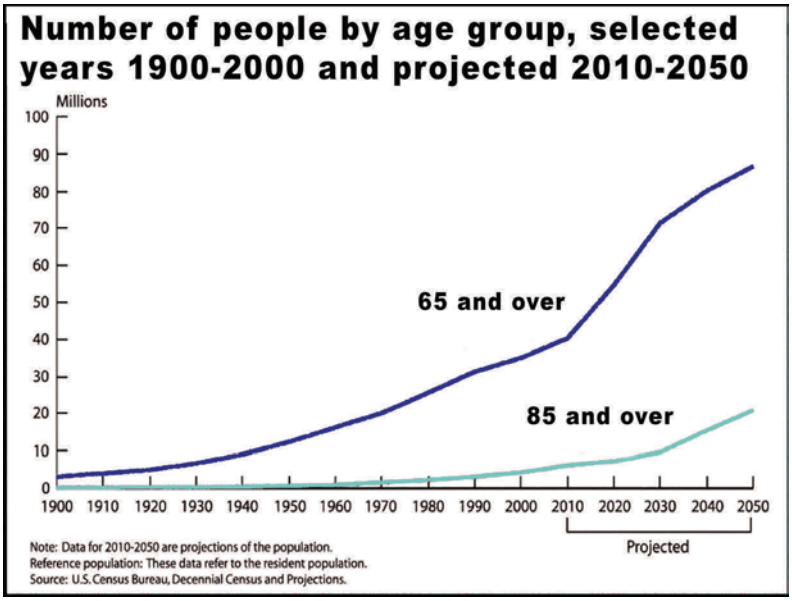
5. Actividades: Estas asignaciones se pueden hacer en clase o en casa. Le brindarán la oportunidad de practicar sus nuevas capacidades.

6. Preguntas frecuentes: Esta sección resume preguntas y respuestas que brindan mayores detalles que la visión general de la clave.

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.
Centro para el Envejecimiento y Salud Poblacional - Centro de Investigación para la Prevención

El envejecimiento de Estados Unidos

La población de adultos mayores de EE.UU. está creciendo rápidamente, y se espera que se duplique durante los próximos 30 años. El aumento ocurre en los grupos de mayores de 65 años de edad y también en los grupos de mayores de 85. El envejecimiento de Estados Unidos está influyendo en grupos de todas las edades en casi todas las áreas de la vida. Las imágenes pasadas de fragilidad y dependencia son reemplazadas por unas de vitalidad, fortaleza, sabiduría e independencia. Es probable que los adultos saludables trabajen, hagan tareas voluntarias, y estén interesados en su salud y en la de generaciones futuras. Mantener la salud de los adultos a medida que envejecen enfocándose en las "10 Claves"™ para el Envejecimiento Saludable, brinda una oportunidad para que el CAPH-PRC lleve la prevención a la comunidad.



El CAPH-PRC se estableció en el Condado de Allegheny, Pensilvania, un área con la segunda población más grande de adultos mayores del país. Un desafío importante para el Centro es responder a las necesidades de la comunidad de adultos que envejecen con enfoques creativos hacia la prevención, que promuevan el envejecimiento saludable. El CAPH-PRC ha respondido a este desafío con el programa de las "10 Claves"™ para el Envejecimiento Saludable. El programa ayuda a los adultos a mantenerse independientes, funcionales, y a ser miembros colaboradores de nuestra sociedad a medida que envejecen.

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

El Nacimiento de las “10 Claves”™

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Parejas

La gerontología, ciencia del envejecimiento, es importante para comprender las enfermedades y afecciones comunes a los adultos que envejecen. En la Universidad de Pittsburgh y en otros centros del país, hay muchos investigadores interesados en el envejecimiento saludable. Han llevado al cabo numerosos estudios a lo largo de muchos años para aprender acerca de las afecciones de salud más importantes que conducen a la mala salud y a determinar qué se puede hacer para prevenir que tales afecciones ocurran.

Los investigadores han estudiado a individuos para determinar si los cambios en estilo de vida, como participar en exámenes de detección del cáncer y vacunarse, arrojan como resultado una mejora en la salud. A partir de esos estudios, los investigadores han descubierto que los adultos mayores que mejoran su estilo de vida para reducir el riesgo de enfermedades, experimentan mejoras significativas en la salud.

La buena noticia es que las mejoras en la salud son posibles a cualquier edad. Esta investigación sentó las bases que identificaron diez áreas clave de la salud y los factores de riesgo que se pueden combatir para obtener grandes resultados en la salud de los adultos a medida que envejecen. Estas “10 Claves”™ para el Envejecimiento Saludable son la base para un esfuerzo de promoción de la salud en toda la comunidad, orientada hacia la salud y el bienestar de la persona en su conjunto. Esto es importante ya que muchos adultos saludables envejecen con más de una afección médica. Un enfoque holístico hacia la salud brinda una amplia gama de oportunidades de divulgación para que individuos y comunidades se involucren.

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Introducción

Las “10 Claves”™

El envejecimiento fructífero ha sido definido como estar libre de enfermedades cardiovasculares, cáncer y problemas respiratorios. También ha sido definido como mantener la función física y cognitiva a través del control de factores de riesgo de enfermedades. Las “10 Claves”™ para el Envejecimiento Saludable se identificaron teniendo esto en cuenta, para combatir las causas de enfermedades y discapacidades que se podrían reducir, postergar o eliminar para promover un envejecimiento fructífero y saludable en adultos mayores funcionales.

Un programa de salud ideal incluye la totalidad de las “10 Claves”™ y se esfuerza en empoderar a individuos de la comunidad para que participen más activamente en promover su propia salud.

Las “10 Claves”™ para el Envejecimiento Saludable

1. **Reducir presión arterial sistólica**
2. **Dejar de fumar**
3. **Participar en exámenes de detección del cáncer**
4. **Vacunarse regularmente**
5. **Regular la glucosa en sangre**
6. **Bajar el colesterol LDL**
7. **Ser físicamente activo**
8. **Mantener huesos, articulaciones y músculos sanos**
9. **Mantener contacto social**
10. **Combatir la depresión**

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.
Centro para el Envejecimiento y Salud Poblacional - Centro de Investigación para la Prevención

Introducción

Informe de Prevención en Práctica

El programa de las “10 Claves”™ para el Envejecimiento Saludable usa la evaluación de factores de riesgo como una herramienta simple y útil para ayudar a individuos a aprender acerca de su salud general.

El informe de la Prevención en Práctica (PIP por sus siglas en inglés) está diseñado para que los adultos participen en el aprendizaje de sus factores de riesgo personales e identifiquen las claves que requieren acción. El informe PIP incluye las cinco columnas descritas a continuación. Las medidas o pasos (Columna 5) necesarios para mejorar o reducir factores de riesgo se revisan en los diversos capítulos de esta guía.

Descripción de la clave

Provee una breve declaración o pregunta para ayudar a los individuos para prepararse a hablar con su médico

No. de clave	“10 Claves”™ para el Envejecimiento Saludable	Metas de CAPH-PRC	Cómo hablar con su médico sobre su salud	Si se requiere acción, marque el casillero
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Número de clave específica

La meta para cada clave. Estas metas se basan en la información médica y científica más reciente.

Una marca indica que se requiere acción.

Qué clave se trata primero o qué plan de acción se inicia, es una decisión personal. Lo importante es que se desarrolle un plan de acción. Como participante del programa de las “10 Claves”™, usted tendrá la oportunidad de evaluar sus propias 10 áreas clave. En la página siguiente hay un Informe PIP completo. Considere la conveniencia de hacer una copia del Informe PIP para llevar a casa y compartirlo con su proveedor de atención de salud, para discutir metas específicas.

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.
Centro para el Envejecimiento y Salud Poblacional - Centro de Investigación para la Prevención

Informe de la Prevención en Práctica - Directrices para Adultos de 50 años de edad y mayores

	"10 Claves"™ para el Envejecimiento Saludable		Centro para el Envejecimiento y Salud Poblacional Centro de Investigación para Prevención de la Salud	Cómo hablar con su médico sobre su salud	Si se requiere acción, marque el casillero
1	Reducir presión arterial sistólica		Debajo de 140 mm Hg (mejor debajo de 120 mm Hg) Conozca sus valores; controle y registre regularmente	¿Cuál es la lectura de mi presión arterial? Necesito ayuda para mantener baja la presión.	
2	Dejar de fumar		No consumir tabaco	Necesito ayuda para dejar de fumar.	
3	Participar en exámenes de detección del cáncer	Próstata (hombres)	Antígeno específico de próstata (PSA) (En consulta con su médico)	Me preocupa el cáncer de próstata. ¿Debería realizarme una prueba de PSA?	
		Mama (mujeres)	Mamografía (prueba cada 2 años)	Necesito una receta para mi mamografía.	
		Cervical (mujeres)	Prueba de Papanicolaou y examen pélvico (cada 1-5 años)	Necesito una prueba de Papanicolaou y un examen pélvico.	
		Colon	Colonoscopía (cada 10 años)	Me preocupa el cáncer de próstata. Necesito una orden para una colonoscopía.	
4	Vacunarse regularmente		Vacuna contra la gripe (anual), Vacuna contra la neumonía (una vez en la vida)	Necesito una vacuna contra la gripe. ¿Alguna vez recibí la vacuna contra la neumonía?	
5	Regular la glucosa en sangre		Debajo de 100 mg/dl en ayunas Conozca sus valores, tome medidas si es necesario	¿Padezco de diabetes? Ayúdeme a reducir mi glucosa en sangre a <100 mg/dl.	
6	Bajar el colesterol LDL		Debajo de 100 mg/dl Conozca sus valores, tome medidas si es necesario	¿Cuál es mi nivel de colesterol LDL? Necesito ayuda para reducir mi LDL a <100 mg/dl.	
7	Ser físicamente activo		Actividad moderada al menos dos horas y media por semana	Tengo dificultad para mantenerme activo debido a: _____.	
8	Mantener huesos, articulaciones y músculos sanos		Realizarse un examen de densidad ósea (mujeres); hacer seguimiento si es necesario. Evitar lesiones Mantener un peso saludable.	Me preocupa mi pérdida de altura. ¿Debería realizarme un examen de densidad ósea? Me preocupa sufrir caídas. Me preocupa mi peso.	
9	Mantener contacto social		Participar en conversaciones o actividades con otras personas al menos una vez por semana	No interactúo con nadie.	
10	Combatir la depresión		Mantener una buena salud mental	Me siento triste la mayor parte del tiempo. ¿Podemos discutir opciones de tratamiento?	

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015 Todos los derechos reservados. Centro para el Envejecimiento y Salud Poblacional - Centro de Investigación para la Prevención

Sitios web de Envejecimiento Saludable y Prevención

Centro para el Envejecimiento y Salud Poblacional – Centro de Investigación para la Prevención	http://www.caph.pitt.edu
Asociación en contra del Alzheimer	http://www.alz.org
Asociación Estadounidense de Personas Retiradas	http://www.aarp.org/health
Asociación Estadounidense contra el Cáncer	http://www.cancer.org
Universidad Estadounidense de Medicina del Deporte	http://www.acsm.org
Asociación Estadounidense contra la Diabetes	http://www.diabetes.org
Asociación Dietética Estadounidense	http://www.eatright.org
Asociación Estadounidense del Corazón	http://www.heart.org
Centros de Control y Prevención de Enfermedades	http://www.cdc.gov/aging
Fundación Nacional contra la Artritis	http://www.arthritis.org
Institutos Nacionales de Salud	http://www.nih.gov
Instituto Nacional del Envejecimiento	https://www.nia.nih.gov/
Departamento de Salud y Servicios Humanos	http://www.hhs.gov/aging#
Centro Médico de la Universidad de Pittsburgh Materiales Educativos para Pacientes	http://www.upmc.com/patients-visitors/education/Pages/default.aspx

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Clave #1
Reducir la presión arterial sistólica

Descripción de la sección	Página
Folleto: Reducir la presión arterial sistólica	1.1
Más información acerca de la presión arterial	1.3
Compartir la riqueza de la salud	1.6
Metas personales y pasos de acción	1.7
Asignaciones para el hogar	1.8
Preguntas frecuentes	1.10

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Expresiones

Clave #1 Reducir la presión arterial sistólica

Meta: Reducir la presión arterial sistólica

¿Qué es la insuficiencia cardíaca?

La presión arterial se define como la fuerza con la que su sangre se bombea a través del cuerpo. La presión arterial alta, también conocida como ***hipertensión***, ejerce una carga adicional sobre su corazón y vasos sanguíneos.

120 ← *Presión sistólica (la presión mientras el corazón bombea) en mm Hg*

80 ← *Presión diastólica (la presión mientras el corazón está en reposo) en mm Hg*

La presión arterial alta generalmente no tiene síntomas y con frecuencia se le denomina como el asesino silencioso.

Más de 70% de los adultos mayores de 60 años sufren de presión arterial alta, y es una afección muy común.

Centro Nacional de Estadísticas de Salud, Tendencias de Estadounidenses Saludables. Salud, Estados Unidos, 2006

Es importante controlar la presión arterial sistólica cuando envejecemos. La mejor presión arterial es el nivel en que su riesgo es el menor. Reduzca la presión arterial sistólica a un rango saludable determinado por su médico.

La hipertensión es un factor de riesgo importante por:

Ataque al corazón
Demencia senil Pérdida de la memoria Insuficiencia renal
Insuficiencia cardíaca congestiva

Factores de Riesgo Modificables para Presión Sanguínea Alta

- **Obesidad**
- **Dieta con alto contenido de sodio**
- **Inactividad**
- **Consumo de tabaco**
- **Consumo de alcohol**

Factores de Riesgo No Modificables

- **Raza**
- **Edad**
- **Herencia**

La presión arterial alta es una afección grave que requiere tratamiento para toda la vida. Es posible reducir la presión arterial con cambios en el estilo de vida y medicamentos.

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.
Centro para el Envejecimiento y Salud Poblacional - Centro de Investigación para la Prevención

Póngase en acción

¡Usted puede controlar su presión arterial!

Paso 1: Conozca y registre sus valores

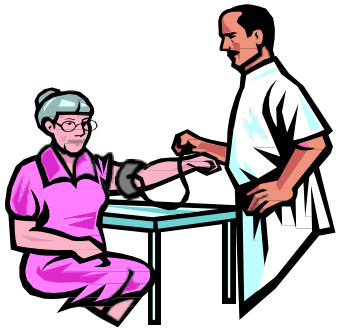
Monitoree su presión sanguínea a lo largo del tiempo y ***registre*** sus valores en una tarjeta para la billetera o registro de salud personal. Trabaje con su médico para determinar su meta individual de presión arterial.

Paso 2: Hable de su presión arterial con su médico

***Prepárese*:** Conozca sus valores y lleve siempre con Usted sus registros a las visitas médicas.

***Haga* Preguntas:** Pídale al médico que le explique sus valores y le dé recomendaciones específicas para cambios de estilo de vida y medicamentos, si es necesario.

Comparta su punto de vista: Discuta sus inquietudes y planes de cambios en el estilo de vida con su médico.



Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Equipo para medir presión arterial

Paso 3: Modifique su estilo de vida

***Mantenga un peso saludable*:** Si tiene sobrepeso**,** establezca una meta de pérdida de peso.

***Sea físicamente activo*:** Participe en al menos 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana.

Siga un plan de alimentación saludable para el corazón: Limite las grasas saturadas, consuma cinco o más frutas y vegetales por día, y elija productos lácteos reducidos en grasa o sin grasa.

Reduzca el sodio en su dieta: Elija menos alimentos procesados y lea las etiquetas para comprar productos con menos de 120 m de sodio por porción, parar un total inferior a 1,500 mg por día.

Beba alcohol con moderación: Si consume bebidas alcohólicas, limite a una bebida diaria para mujeres o dos para hombres.

Deje de fumar o usar tabaco Maneje el estrés de su vida

Paso 4: Si le recetan medicamentos, tómelos según lo indicado

Para un mejor control de la presión arterial, combine hábitos de estilo de vida con los medicamentos. Muchas personas requieren varios medicamentos diferentes para reducir la presión arterial. La mayoría tiene bajos efectos secundarios y muchos son de bajo costo.

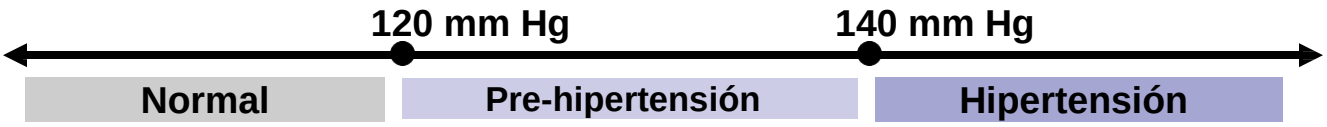
© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.
Centro para el Envejecimiento y Salud Poblacional - Centro de Investigación para la Prevención

Más información sobre la presión arterial

Infórmese

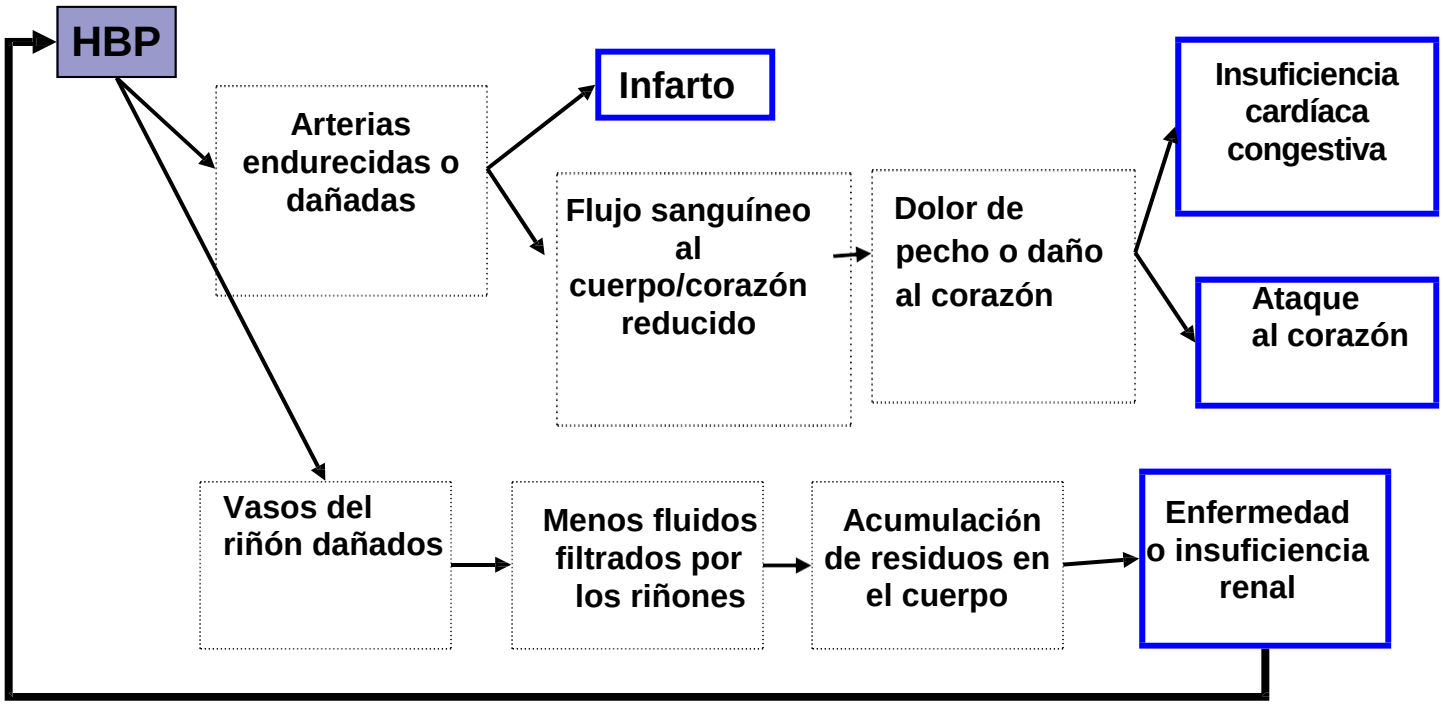
La presión arterial se mide en milímetros de mercurio (mm Hg). Esta es una unidad estándar de presión, igual que una pulgada es una unidad estándar de distancia.

Niveles de presión arterial sistólica



Motívese

La presión arterial alta (HBP por sus siglas en inglés) es un factor de riesgo para muchas enfermedades



© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Esté Informado

Más información sobre la presión arterial

Motívese a la acción

Monitoree su presión arterial entre visitas al médico

Aproveche los exámenes de presión arterial ofrecidos por centros de atención a la salud, farmacias, gimnasios o centros comunitarios locales. Si su presión arterial es alta, pregúntele a su médico acerca de la conveniencia de tener un monitor en casa.

Hable con su médico

- Anote sus preguntas antes de la visita y llévelas con usted.
- Pídale a su médico que revise sus factores de riesgo personales.
- Revise sus registros de presión arterial.
- Comente cambios en su estilo de vida que puedan mejorar o mantener su presión arterial.
- Comprenda que puede necesitar medicamentos.
- Averigüe acerca de sus medicamentos actuales:
  ¿A qué efectos secundarios debo prestarles atención?
  ¿Existe alguna alternativa más económica?
- Pregunte acerca de alguna actividad física y recomendaciones o limitaciones alimentarias.

Tome sus medicamentos según lo recetado

Tomar los medicamentos como se los hayan recetado puede prevenir un ataque al corazón, embolia, o insuficiencia cardíaca congestiva. Estas son afecciones graves que bloquean el flujo sanguíneo. Incorpore la toma de medicamentos a su rutina diaria para no olvidarse.

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Píldoras

- Tome su medicamento a la misma hora todos los días (coordine con los alimentos y otros eventos diarios).
- Use un pastillero para organizarse y recordar
- Use un calendario para tachar las dosis una vez tomadas
- Deje notas a la vista para recordar
- Pídale a familiares y amigos que lo ayuden a no olvidar
- Asegúrese de mantener una dosis diaria consigo cuando viaje o haga un paseo diurno
- Llame a su farmacia para reposición antes de que se termine su medicamento, o anótese para reposición automática
- Mantenga las píldoras en un lugar evidente que esté a la vista todos los días, como su mesa nocturna o la mesa de la cocina

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Más información sobre la presión arterial

Motívese a la acción

Modifique su estilo de vida Los cambios de estilo de vida son importantes aun cuando le receten medicamentos.

Mantenga un peso saludable

Mantenga un peso saludable Adelgazar 10 libras, si tiene sobrepeso, puede reducir su presión arterial.

Ser físicamente activo

Al menos 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana puede ayudarlo a prevenir o controlar la presión arterial alta.

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip

Reduzca el sodio en su dieta

- La mayor parte del sodio proviene de la sal agregada durante el proceso.
- Pruebe los alimentos antes de salar. A medida que use menos sal, los alimentos comenzarán a tener un sabor salado. Con el tiempo, preferirá alimentos con menos sal.
- Compre vegetales frescos, congelados o enlatados “sin sal agregada”.
- Use hierbas, especias, y mezclas de condimentos sin sal para cocinar y en la mesa.
- Los alimentos preparados suelen tener alto contenido de sodio y grasas. Lea las etiquetas y elija las marcas con menor cantidad de sodio y grasas. Reduzca las comidas congeladas, pizzas, mezclas envasadas, sopas enlatadas, y aderezos de ensaladas, ya que pueden tener alto contenido de sal.
- Enjuague los alimentos enlatados, como el atún o los vegetales, para retirar parte del sodio.

Beba alcohol con moderación

Además de elevar la presión arterial, el alcohol agrega calorías a su dieta que pueden impedir la pérdida de peso. Limítese a 1 bebida por día para mujeres y 2 para hombres.

Deje de fumar o usar tabaco

Fumar eleva la presión arterial y puede causar cicatrices en los vasos sanguíneos, que luego limitan el flujo sanguíneo. Los aditivos del tabaco sin humo también hacen que sus **vasos sanguíneos se estrechen**, lo que eleva su presión arterial.

Maneje el estrés en su vida

El estrés no es un factor de riesgo de hipertensión comprobado, pero las situaciones estresantes pueden causar un aumento temporario de la presión arterial. Es importante manejar el nivel de estrés para su bienestar general.

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Compartir la riqueza de la salud

Consejos para promover una presión sanguínea saludable

- Cuando le pidan que traiga un alimento a un evento o cena para compartir, lleve frutas o vegetales frescos, galletas sin sal, o un plato casero con bajo contenido de sodio. Recomendar a los demás a que hagan lo mismo.
- Cuando hable con amigos que estén considerando aumentar su nivel de actividad diaria, aliéntelos a hacer pequeños cambios, como estacionar más lejos de su lugar de destino. Los pequeños cambios pueden producir grandes mejoras.
- Intente compartir lo que haya aprendido con líderes de la comunidad que lo puedan ayudar a difundir el mensaje.
- Recomiende a los demás que lleven sus monitores de presión arterial a sus médicos para calibrar. La calibración mantiene en buen estado las lecturas del monitor de presión arterial.

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Presión arterial

Ideas para promover una presión sanguínea saludable

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Metas personales y pasos de acción

Mi presión arterial actual: _____

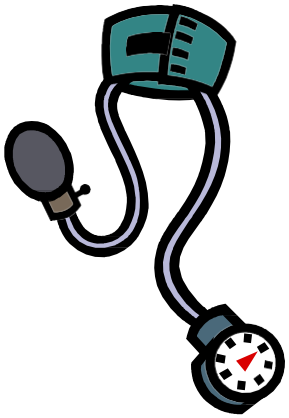
Mis metas personales de presión arterial: _____

_____

_____

_____

_____



Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Presión arterial

Pasos para lograr mis metas

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Asignaciones para el hogar #1

Busque un lugar en su comunidad donde le puedan checar su presión arterial. Puede ser una máquina automática en una farmacia o un servicio gratuito en una clínica. Acuda a ese lugar y pida que le midan la presión arterial. Anote su presión arterial en la tarjeta de su billetera.

¿Cómo le resultó esa experiencia? ¿Qué sugerencias tiene para hacerle a los demás?

Hable con un amigo o miembro de la familia acerca de la presión arterial. Pregúnteles si conocen sus valores de presión arterial. Anote lo que desea decir antes de reunirse. Utilice el folleto sobre presión arterial como referencia.

"Estoy cursando una clase sobre el envejecimiento saludable. ¿Puedo hablar contigo acerca de la presión arterial y sus factores de riesgo?"

¿Cómo estuvo la conversación? ¿Qué haría de manera diferente la próxima vez?

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Asignación para el hogar #2

Revise las alacenas de su cocina y saque cuatro alimentos diferentes que usted coma durante una semana normal. Liste esos alimentos y su contenido de sodio en el gráfico siguiente. Lleve esta hora cuando vaya a la tienda de comestibles.

La próxima vez que vaya a comprar alimentos, elija un día en que tenga tiempo para leer y comparar etiquetas de alimentos. Compre productos que sean similares a los que tiene en su casa, pero que contengan menos sodio. Cuando llegue a su casa, liste su contenido de sodio. Compárelos con los que tiene en su alacena. ¿Cuánto sodio redujo al usar la opción de bajo contenido en sodio? Recuerde que debe alcanzar menos de 1500 mg de sodio por día.

Tipo de alimento de su cocina	**Sodio en alimentos de la cocina**	**Sodio en alimentos reducidos en sal**	**Reducción de sodio**
Ejemplo: Chícharos en lata	380 mg	125 mg	255 mg
Cereal:	mg	mg	mg
Aderezo de ensalada:	mg	mg	mg
Sopa en lata:	mg	mg	mg
Cena congelada:	mg	mg	mg

Use sus alimentos con menor contenido de sodio para preparar una comida o receta favorita. Invite algunos amigos y familiares para degustar sus creaciones de bajo contenido en sodio. Si no les dice que tienen menos sodio, ¡nunca lo descubrirán!

Esta cena es una buena oportunidad para hablar con sus invitados sobre la importancia de reducir el consumo de sodio. La comida que usted preparó servirá como un excelente ejemplo de lo fáciles y agradables que pueden ser las elecciones bajas en sodio.

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Sopa

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.
Centro para el Envejecimiento y Salud Poblacional - Centro de Investigación para la Prevención

Presión arterial sistólica

Preguntas frecuentes

¿Mi presión arterial sistólica puede estar demasiado baja?

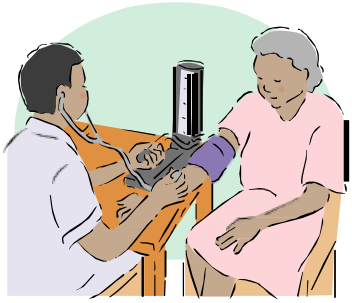
Sí, si su presión arterial sistólica (alta) está constantemente por debajo de 90 mm Hg y le causa problemas como mareos o desmayos, debe comunicarse con su médico. Existen muchos motivos para tener presión arterial "baja" y su médico investigará la causa.

¿De qué manera afecta el sodio a la presión arterial?

Ingerir demasiado sodio hace que el organismo retenga fluidos. Estos fluidos adicionales agregan presión a las arterias, lo que causa que su presión arterial aumente. La mayoría de los estadounidenses consumen más del doble del nivel recomendado de sodio.

¿Cómo ayuda la actividad física a reducir mi presión arterial?

La actividad física regular ayuda a mantener un peso saludable, y fortalece el corazón. Un corazón fuerte puede bombear sangre con menos esfuerzo, lo que a su vez representa menos presión sobre sus arterias.



Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Presión arterial

¿Por qué motivo aumenta la presión arterial con la edad? A medida que las personas envejecen, sus vasos sanguíneos pierden elasticidad. Esto hace que el corazón deba trabajar más, lo que a la vez aumenta la presión arterial. Esta manera de envejecer es común, pero no es inevitable. En muchos casos se puede prevenir a través de elecciones de estilo de vida saludable.

¿Por qué necesito seguir tomando mi medicamento para la presión arterial si ya está en niveles normales?

Su presión arterial está dentro del rango "normal" debido a que el medicamento está trabajando para controlarla. Continúe tomando sus píldoras para mantener la presión arterial controlada. No cambie de medicamento sin consultar con su médico.

Las dudas que todavía tengo acerca de la presión arterial son:

_____

_____

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.
Centro para el Envejecimiento y Salud Poblacional - Centro de Investigación para la Prevención

Clave #2
Dejar de fumar

Descripción de la sección	Página
Folleto: Dejar de fumar	2.1
Más información acerca de dejar de fumar	2.3
Compartir la riqueza de la salud	2.8
Metas personales y pasos de acción	2.9
Asignaciones para el hogar	2.10
Preguntas frecuentes	2.12

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Abuelo

Clave #2 Dejar de fumar

Existen muchos diferentes venenos en los cigarrillos, como el monóxido de carbono, alquitrán, veneno contra las ratas, diluyente de pintura, fluido para encendedor, por nombrar solo algunos. Cualquiera de estas toxinas, incluidas las producidas por el tabaquismo pasivo, puede causar una gran cantidad de daño a su organismo, incluido su corazón, pulmones, riñones y otros órganos.

Beneficios de dejar de fumar

- Mejor respiración
- Menos tos
- Incremento de energía
- Mayor deseo sexual
- Reducción de algunos medicamentos
- Mejora en el sabor y olfato
- Dar un buen ejemplo a los demás
- Evitar exponer a quienes lo rodean al tabaquismo pasivo
- Ahorrar dinero
- ¡Oler mejor! Su aliento, cabello y ropas dejarán de oler a cigarrillo.

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Fumar

Fumar *aumenta*
Su riesgo para:

Enfermedad cardíaca
Embolia
Cáncer
Trastornos respiratorios

¡Nunca es tarde para beneficiarse al dejar de fumar!

¿Está pensando, “El daño ya está hecho, para qué dejarlo ahora?” Aun después de 40 o 50 años de fumar, el organismo puede reparar mucho del daño ocasionado por fumar. Los estudios demuestran beneficios a cualquier edad. No hay que esperar años y años para comenzar a sentir los beneficios. Muchos beneficios se advierten durante el primer año, o aun durante el primer mes, después de dejar de fumar.

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Póngase en acción ¡Usted puede dejar de fumar!

COMIENCE ya con su vida libre de tabaco

Pruebe el programa **START** desarrollado en colaboración con los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, Institutos Nacionales de Salud, Instituto Nacional contra el Cáncer, Departamento de Salud y Servicios Humanos, y el gobierno de EE.UU.

Establezca Una Fecha Para Dejarlo

Cuéntele a Su Familia, Amigos Y Compañeros De Trabajo Que Planea Dejar De Fumar

Anticípese Y Planifique Para Enfrentar Desafíos

Retire Productos De Tabaco De Su Casa, Automóvil Y Lugar De Trabajo

Tenga una Conversación Con Su Médico Acerca De Obtener Ayuda Para Dejar De Fumar

Para obtener más información o apoyo:
Llame al 1-800-QUIT-NOW
o visite www.smokefree.gov

Centros de Control y Prevención de Enfermedades:
http://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/how_to_quit/index.htm

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Más Información Acerca del Fumar

Infórmese y Motívese

La nicotina es una droga muy adictiva que se encuentra en los productos del tabaco. Las personas normalmente intentan varias veces dejar de consumir tabaco antes de lograr dejar de fumar. Cada vez que una persona intenta dejar, aprende algo sobre qué es lo que funciona y qué situaciones son problemáticas. Si usa tratamientos comprobados para dejar de fumar, como los medicamentos aprobados por la FDA y asesoramiento individual, grupal o telefónico, usted puede mejorar sus oportunidades de alcanzar el éxito.

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Cigarrillo

Fumar y usar tabaco son factores de riesgo para muchas enfermedades. Fumar puede causar:

- Enfermedades coronarias
- Cáncer
- Enfermedades pulmonares
- Reducción de la masa ósea
- Enfisema
- Infarto
- Enfermedades de la garganta y la boca
- Bronquitis
- Hipertensión
- Impotencia

La mayoría de estas afecciones mejorará, o al menos no empeorará, una vez que deje de fumar.

Fuente: Centros para el Control de Enfermedades, Salud Canadá, http://www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/body-corps/index-eng.php

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Más Información Acerca del Fumar

Motive la acción

Las Directrices de Práctica Clínica de los Servicios de Salud Pública de EE.UU. (Fiore, et al., 2000) recomiendan el uso de las “5 A” para ayudar a un fumador a dejar de fumar.

1. **AVERIGÜE - ¿Usted fuma o usa tabaco?**
2. **ACONSEJE - Inste firmemente a los usuarios de tabaco a que lo dejen.**
3. **ANALICE - Determine la voluntad para hacer un rápido intento.**
4. **AYUDE - Asista a la persona para que deje de fumar.**
5. **ARREGLE - Establezca una reunión de seguimiento para alentar la acción.**

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Manos entrelazadas

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Más Información Acerca del Fumar

Infórmese

Los medicamentos pueden ayudar algunas veces a dejar de fumar

Para ayudar con la abstinencia de nicotina, con frecuencia se recurre a la terapia de reemplazo de nicotina (NRT por sus siglas en inglés). Medicamentos como chicles, parches y pastilla de nicotina pueden ayudar a reducir su impulso por fumar. Cheque con su médico para ver qué medicamentos le recomienda. Él/ella podría ayudarlo a determinar cuál es más conveniente para usted.

Síntomas de abstinencia

Si deja de fumar, podrá experimentar algunos de los siguientes síntomas:

Ira
Depresión
Dolor de cabeza/Mareos
Aumento del apetito
Antojos
Náusea
Irritabilidad
Falta de sueño
Fatiga
Problemas de concentración
Aumento de peso

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Dolor de cabeza

Algunos síntomas de abstinencia aparecen y desaparecen durante el lapso de algunos días. La mayoría desaparece dentro de las 3 semanas y no afectan a todos por igual. El aumento de peso es un problema común pero no es tan dañino como fumar. La mayoría de las personas aumentan menos de 10 libras.

Controle su peso conforme deja de fumar:
http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/QuitSmoking/Urges/How-Can- I-Avoid-Weight-Gain-When-I-Stop-Smoking_UCM_307852_Article.jsp#.VtYWd7fSm70

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.
Centro para el Envejecimiento y Salud Poblacional - Centro de Investigación para la Prevención

LO QUE SUCEDE CUANDO USTED DEJA DE FUMAR

Después de 20 Minutos

Su ritmo cardíaco disminuye a niveles más saludables.

Después de 12 horas

El nivel de monóxido de carbono en su sangre se reduce hasta la normalidad.

Después de 15 años

Su riesgo de enfermedades coronarias es igual al del no fumador.

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Cigarrillos

Después de 2 semanas hasta los 3 meses

Su riesgo de ataque cardíaco comienza a reducirse.
El funcionamiento de sus pulmones comienza a mejorar.

Después de 10 años

Su tasa de muerte por cáncer de pulmón es casi la mitad de la de un fumador. Su riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago, vejiga, riñón y páncreas disminuye.

Luego de 1 a 9 meses

Su tos y falta de aire disminuyen.

Después de 5 años

Su riesgo de embolia se reduce al mismo de un no fumador entre 5 y 15 años después de dejar de fumar.

Después de 1 año

Su riesgo añadido de enfermedad coronaria es la mitad del de un fumador.

Fuente: Centros para el Control de Enfermedades

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Más Información Acerca de Dejar de Fumar

Desencadenantes para fumar	Maneras de manejar los desencadenantes
• Estrés • Ver TV • Conducir • Beber alcohol • Tomar una pausa en el trabajo • Ver a otra persona fumar • Sentirse solo	• Recuerde sus razones para dejar de fumar • ¡Tenga a mano un chicle, un caramelo duro, o beba agua en su lugar! • La actividad física aumenta su energía, y lo ayuda a combatir los antojos • Respire profundamente unas cuantas veces • Llame a alguien en quien confíe para que lo distraiga • Busque un lugar público donde no esté permitido fumar (como una sala de cine o una tienda) para pasar el tiempo • Lea una revista, escuche música o juegue un juego para distraer la mente

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Descanso para fumar

Indicaciones generales para ayudar a un ser querido a dejar de fumar

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Pareja

⇒ ***Respete*** el hecho de que dejar de fumar es la decisión de sus seres queridos y que ellos son los responsables finales del éxito y los desafíos que esto trae aparejado.

⇒ ***Pase tiempo*** con el que deja de fumar participando en actividades que lo ayuden a distraer la mente y a evitar los antojos.

⇒ ***Celebre*** sobre la marcha. ¡Dejar de fumar es muy emocionante!

⇒ ***Sea positivo.*** Juzgar, retar y hacer burla no hará que el fumador se sienta mejor acerca de sí mismo mientras deja de fumar.

⇒ ***Comprenda*** que el mal humor del que deja de fumar se debe a la abstinencia de nicotina y no debe interpretarse como algo personal. Recuérdele que los síntomas desaparecerán luego de aproximadamente dos semanas.

Fuentes: Centros para el Control de Enfermedades y Sociedad Estadounidense contra el Cáncer

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Compartir la riqueza de la salud

Consejos para estimular el abandono del tabaquismo

- Dedique tiempo para aprender sobre dejar de fumar para saber de primera mano lo que sienten los fumadores.
- Ayude a amigos que fuman a encontrar un “compañero para dejar de fumar”.
- Dé un ejemplo positivo al no permitir que se fume en su casa, patio o automóvil. Puede hacerlo si publica carteles de “No fumar” o si retira ceniceros y encendedores.
- Lleve en su billetera o cartera tarjetas con los nombres y números de teléfono o sitios web de programas locales para dejar de fumar que considere más útiles (de la actividad de la página 2.11)
- Premie y estimule a sus amigos y miembros de la familia fumadores cuando intenten dejar de fumar. Aliéntelos a Celebrar días, semanas, y meses sin fumar.

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Cigarrillo

Consejos para estimular el abandono del tabaquismo

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Metas personales y pasos de acción

Mis metas para un mundo libre de tabaco (para mí, mis seres queridos o mi comunidad):

_____

_____

_____

_____

_____

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Puro

Pasos para lograr mis metas

1. _____

   _____

2. _____

   _____

3. _____

   _____

4. _____

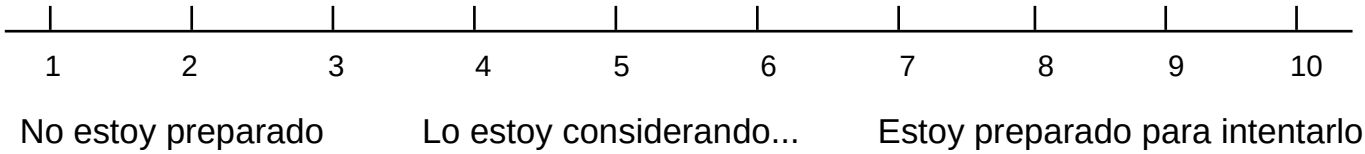
   _____

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Asignaciones para el hogar #1

Identifique un fumador con quien se sienta cómodo de hablar sobre su hábito de fumar. Averigüe cuánta voluntad tiene para dejar de fumar. Esta información lo ayudará a decidir la menor manera de apoyarlo. Pregúntele a la persona:

En una escala de 1-10,
¿cuán preparado estás para dejar de fumar?



Según dónde se ubique la persona en la escala, intente usar las respuestas indicadas a continuación.

- **Etapa "No listo/a":** A estos fumadores no les gusta hablar ni pensar en dejar de fumar. Generalmente se benefician con información impresa. Alrededor de 40% de los fumadores está en esta categoría.

  Su respuesta: "Entiendo que no estás preparado para dejar de fumar. ¿Considerarías por favor leer esta información?"

- **Etapa "Lo estoy considerando":** Estos fumadores se están preparando para cambiar su conducta. Alrededor de 40% de los fumadores está en esta categoría.

  Su respuesta: "Te oigo decir que quieres dejar de fumar, pero no sabes por dónde empezar. ¿Puedo brindarte algo de información acerca de algunos recursos locales?"

- **Etapa "Estoy para intentarlo":** Estos fumadores están listos para tomar medidas o ya están intentando dejar de fumar. Alrededor de 20% de los fumadores está en esta categoría.

  Su respuesta: "Debes estar orgulloso por tomar el control sobre tu salud. ¿Puedo darte más información sobre el tabaquismo y algunos consejos sobre cómo dejar de fumar? ¿De qué otra manera puedo ayudarte?

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.
Centro para el Envejecimiento y Salud Poblacional - Centro de Investigación para la Prevención

Asignación para el hogar #2

Este capítulo ha introducido algo de información básica sobre el tabaco y el proceso para dejar de fumar. Sin embargo, hay mucha información disponible en otras fuentes. También hay muchas agencias comunitarias que ofrecen servicios para dejar de fumar.

La información sobre programas para dejar de fumar puede ser importante para tus esfuerzos para ayudar a amigos y miembros de la familia que estén dispuestos a hacerlo.

Consulte con su hospital, clínica o centro médico local para ver qué servicios e información ofrecen.

Office Online, Clip Art, Hogar

Las agencias de gobierno, como el Departamento de Salud y Servicios Humanos, algunas veces ofrecen programas para dejar de fumar a través de departamentos locales de salud. También existen muchos recursos en internet o en la biblioteca que brindan información y servicios para fumadores que desean dejar de fumar.

Visite o póngase en contacto con algunas de estas fuentes y vea qué puede averiguar. Anote tres fuentes locales que ofrezcan programas para dejar de fumar y comente cuáles son las más útiles. Asegúrese de llamar a los números de teléfono que brindan para saber si todavía funcionan. Una vez que esté familiarizado con los servicios ofrecidos por sus agencias comunitarias locales, puede dirigir a los fumadores interesados hacia esas fuentes.

.

Recurso	Teléfono # o sitio web	Comentarios

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Preguntas frecuentes

¿Cómo es que fumar causa enfermedades cardíacas y embolias?

El monóxido de carbono, una toxina que contienen los cigarrillos, daña el revestimiento de las arterias y permite que se forme el colesterol en los vasos sanguíneos, lo que reduce el flujo sanguíneo. Esto se empeora con la nicotina, otra toxina que contienen los cigarrillos, que provoca una reacción de “lucha o huida” cuando usted fuma. La nicotina provoca la contracción (estrechamiento) de los vasos sanguíneos, lo que al mismo tiempo aumenta la presión arterial. Con el correr del tiempo, las arterias se endurecen y se obstruyen tanto que el flujo sanguíneo se reduce severamente. (Fuente: WhyQuit.com @ http://whyquit.com/whyquit/linksjblood.html)

¿Qué significa EPOC y cómo es que fumar lo provoca?

Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica. Fumar daña las vías respiratorios y alveolos (bolsas de aire) de los pulmones y les impide su normal funcionamiento.

¿Por qué fumar causa problemas óseos en las mujeres?

Fumar reduce la densidad ósea en mujeres post-menopáusicas y causa que los huesos sean más porosos o frágiles.

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Cigarrillo

¿De qué manera fumar provoca el cáncer?

Las toxinas que se encuentran en los cigarrillos provocan daño a las células del organismo. Estas células crecen de manera anormal y/o rápida.

¿Por qué motivo las personas siguen fumando cuando saben que es tan dañino?

Fumar es una adicción. La nicotina del tabaco es el ingrediente adictivo. El CDC informa que 25% de los adultos de Estados Unidos fuman y 70% de los fumadores desearían dejar de fumar. Las personas que entienden que la adicción a la nicotina es una enfermedad y buscan la ayuda de su médico son las que tienen más éxito para dejar de fumar.

Las dudas que todavía tengo acerca del hábito de fumar son:

_____

_____

_____

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Clave #3
Participar en exámenes de detección del cáncer

Descripción de la sección	Página
Folleto: Participar en exámenes de detección del cáncer	3.1
Más información acerca de exámenes de detección del cáncer	3.4
Compartir la riqueza de la salud	3.5
Metas personales y pasos de acción	3.6
Asignaciones para el hogar	3.7
Preguntas frecuentes	3.8

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Familias

Clave #3 Participar en Examen de Cáncer

¿Qué es el Cáncer?

El Instituto Nacional contra el Cáncer lo define como "una palabra para enfermedades en que las células anormales se dividen en forma descontrolada y pueden invadir tejidos cercanos. Las células cancerosas también pueden diseminarse hacia otras partes del cuerpo a través de los sistemas sanguíneos y linfáticos."

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Cáncer

Tome medidas ahora para prevenir el cáncer

- Programe una cita con su médico para obtener las órdenes y referencias necesarias para realizar exámenes de detección del cáncer.
- Supere su temor a los exámenes molestos o su preocupación acerca de los resultados, y recuérdese a usted mismo que cuanto antes se detecte el cáncer, mayores son las probabilidades de tratarlo con éxito.
- No use productos del tabaco.
- Sea físicamente activo —al menos 30 minutos diarios, la mayoría de los días de la semana.
- Escoja alimentos con menos grasa animal y más fibra.
- Use protector solar y evite las cabinas de bronceado.
- Beba menos alcohol —no más de una bebida diaria para mujeres y 2 para hombres.
- Protéjase de enfermedades de transmisión sexual ya que están vinculadas a ciertos tipos de cáncer.
- Conozca sus antecedentes familiares —los miembros de la familia pueden tener algunos factores de riesgo de cáncer comunes o compartir un gen anormal que provoque cáncer.

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Médico

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Muchos tipos de cáncer dan señales de advertencia

Infórmese

Es importante conocer algunos de los síntomas de diferentes tipos de cáncer. Por ejemplo, la Sociedad Estadounidense contra el Cáncer enumera las siguientes señales comunes de cáncer:

- Cambios de hábito de intestinos o vejiga
- Una herida que no se cicatriza
- Sangrado o flujo inusual
- Engrosamiento o un bulto en cualquier parte del cuerpo
- Indigestión o dificultad para tragar
- Cambio reciente y obvio en una verruga o lunar
- Tos o ronquera molesta
- Manchas blancas dentro de la boca o puntos blancos sobre la lengua

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Adultos Mayores

Estos síntomas podrían sugerir la presencia de un cáncer, pero no son un diagnóstico. Llame la atención sobre estas señales a su médico para evaluación adicional.

Fuente: http://www.cancer.org/cancer/cancerbasics/signs-and-symptoms-of-cancer

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Póngase en acción

Prevención o detección temprana del cáncer

¡La detección temprana puede salvar su vida!

Los exámenes pueden comprender un examen físico, pruebas de laboratorio u otros procedimientos. **Debe comentar siempre con su médico sobre sus riesgos personales de contraer cáncer y su necesidad de exámenes de detección.** Medicare ahora cubre muchos exámenes de detección. Si considera que no puede pagar los exámenes que necesita, comuníquese con su hospital o clínica local gratuita para averiguar sobre programas de asistencia.

Sitio	Recomendación
Colon y recto	A los 50 años de edad, pida una prescripción para consulta con un gastroenterólogo y comience los exámenes usando algunos de los siguientes esquemas: • Un examen anual de sangre oculta en la materia fecal (FOBT) o prueba inmunoquímica fecal (FIT) y una sigmoidoscopía flexible cada 5 años • Una colonoscopía cada 10 años Si tiene un pariente cercano diagnosticado con cáncer de colon antes de los 60 años de edad (o dos parientes diagnosticados a cualquier edad), debe realizarse una colonoscopía cada 5 años a partir de los 40 años de edad (o 10 años antes de la edad en que su pariente más joven haya sido diagnosticado). Si tiene más de 75 años de edad, tal vez le convenga preguntarle a su médico si es necesaria una colonoscopía.
Mama (mujeres)	El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE.UU. (The United States Preventive Services Task Force) (USPSTF) recomienda mamografías cada dos años para mujeres entre 50 y 74 años de edad. Algunas directrices recomiendan estrategias de exámenes alternativos. Cheque con su médico para ver qué le recomienda. Para realizarse una mamografía, pídale una prescripción a su médico. Hable con su médico acerca de exámenes/pruebas regulares si ha padecido de cáncer de mama o si existen antecedentes familiares de cáncer de mama. Un examen clínico de mama debe formar parte de su examen anual de salud. Si tiene más de 75 años de edad, tal vez le convenga preguntarle a su médico si es adecuado suspender las mamografías.
Útero y cuello uterino (mujeres)	Los exámenes de cuello uterino (Papanicolaou) deben realizarse cada 1 a 5 años, según sus antecedentes de pruebas anormales de Papanicolaou y ciertos factores de riesgo, como VIH o sistema inmune débil. Si tiene más de 65 años de edad, tal vez le convenga preguntarle a su médico si es adecuado suspender las mamografías. Después de la menopausia, debe consultarle al médico acerca de los riesgos de cáncer de endometrio e informar cualquier sangrado o manchas de sangre.
Próstata (hombres)	Comente sus riesgos de cáncer de próstata con su médico.

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Más información acerca de exámenes de detección del cáncer

Infórmese

Vocabulario relacionado con el cáncer que su médico puede usar

Antígeno: Estimula una respuesta de inmunidad en el organismo

Benigno: No canceroso

Colonoscopía: Un médico inserta a través del recto un tubo con una cámara en el extremo. El médico puede así mirar el revestimiento de todo el colon para descubrir si hay anormalidades.

DRE: Tacto rectal (examen digital del recto realizado por el médico)

Factores ambientales: Uso de tabaco, dieta no saludable, falta de actividad física, enfermedades infecciosas, radiación y productos químicos que pueden contribuir al desarrollo del cáncer.

Examen de sangre oculta en materia fecal: Detecta sangre en la materia fecal que puede ser una señal de cáncer de colon, hemorroides u otros problemas de salud.

Marcador genético: Una secuencia de ADN que identifica un rasgo o gen en particular

Examen de sangre oculta: Examen para determinar sangre oculta en materia fecal

Maligno: Presencia de cáncer y con potencial de propagación

Pólipo: Crecimiento anormal de tejido (tumor), que puede ser benigno o maligno

Próstata: Una glándula del tamaño de una nuez ubicada cerca de la uretra del hombre La uretra es un tubo que transporta la orina de la vejiga al exterior del organismo.

PSA: Antígeno específico de próstata (examen de sangre para detectar cáncer de próstata)

Sigmoidoscopía: Un médico inserta a través del recto un tubo con una cámara en el extremo. El médico puede así mirar el revestimiento del extremo inferior del colon para descubrir si hay anormalidades. El médico no puede ver la totalidad del colon con este examen.

Tumor: Una masa de tejido con crecimiento excesivo. Puede ser maligno (canceroso) o benigno (no canceroso).

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Compartir la riqueza de la salud

Consejos para promover la participación en exámenes de detección del cáncer

- Aconseje a los demás que tomen fotografías de lunares que aparezcan en el cuerpo. Deben conservar esas fotos y discutir cualquier cambio con su médico o con un dermatólogo.
- Busque un "compañero" de exámenes. Organice su calendario con un amigo para realizarse sus exámenes regulares. Puede resultar más fácil de recordar si se los hacen juntos. También sirve como apoyo durante preparativos o procedimientos potencialmente molestos, y además durante momentos de inquietud acerca de los resultados.

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Café

- Participe o apoye eventos comunitarios de concientización, como *Race for the Cure (Carrera para la cura)* o *SET the PACE (Marque el ritmo)*.
- Ayude a educar a las personas y reducir temores a los exámenes, compartiendo información precisa sobre los procedimientos de los exámenes.

Ideas para promover los exámenes de detección del cáncer

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Metas personales y pasos de acción

Mis metas personales de exámenes de detección del cáncer y prevención:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Lámpara

Pasos para lograr mis metas

1. _____

   _____

2. _____

   _____

3. _____

   _____

4. _____

   _____

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Asignaciones para el hogar #1

Participar en exámenes de detección del cáncer es clave para la detección temprana y el tratamiento exitoso del cáncer. Hable con su médico y revise sus registros médicos para que pueda completar el gráfico a continuación y obtener una prescripción para los exámenes que necesite.

Prueba de Detección	Frecuencia	Fecha de la última prueba	¿Programado?
Examen de todo el cuerpo/ físico	**Una vez al año**		
Examen clínico de mama (mujeres)	**Una vez al año**		
Mamografía (mujeres)	**Cada 2 años para mujeres en edades de 50-74**		
Examen de Papanicolaou (mujeres)	**Cada 1 a 5 años**		
Examen pélvico (mujeres)	**Una vez al año**		
Antígeno específico de próstata (hombres)	**Según lo que recomiende el médico**		
Examen de la piel	**Una vez al año**		
Examen de sangre oculta en materia fecal	**Una vez al año**		
Sigmoidoscopía	**Cada 5 años**		
Colonoscopía	**Cada 10 años**		

La Sociedad Estadounidense contra el Cáncer puede brindar más información acerca de exámenes y resultados. Comuníquese con ellos por teléfono al 1-800-ACS-2345, o visite www.cancer.org para obtener información acerca de lugares de exámenes de detección en su área, y la posibilidad de exámenes gratuitos. Puede compartir esta información con otros interesados en exámenes de detección del cáncer.

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Preguntas frecuentes

¿Qué causa el cáncer de mama?

Las causas exactas del cáncer de mama son desconocidas, pero hay factores de riesgo asociados con la enfermedad.

Factores de riesgo que usted no puede controlar:

- Sexo: las mujeres tienen más riesgo que los hombres
- Edad: el riesgo aumenta con la edad
- Genes: algunos casos de cáncer de mama están asociados a cambios genéticos
- Historia Familiar: tener un pariente con cáncer de mama duplica su riesgo
- Raza las mujeres caucásicas tienen el mayor riesgo

Factores de estilo de vida que aumentan el riesgo y que usted puede controlar:

- Beber más de una bebida alcohólica por día (mujeres)
- Realizar terapia de reemplazo hormonal postmenopáusico
- Tener sobrepeso
- Ser físicamente inactivo

¿Cómo las hormonas juegan un papel en el cáncer de mama?

Los niveles hormonales de nuestro organismo están cuidadosamente controlados. Cuando los niveles hormonales son demasiado altos, pueden hacer que las células crezcan y se dividan de manera descontrolada. Las hormonas también pueden impedir que las células mueran cuando están dañadas. Esto puede conducir al cáncer.

¿Pueden los hombres contraer cáncer de mama?

Sí, los hombres pueden ser diagnosticados con cáncer de mama. Las mujeres son diagnosticadas con cáncer de mama con más frecuencia que los hombres.

¿Qué causa el cáncer cervical?

El VPH (virus del papiloma humano) se propaga a través de contacto sexual sin protección y se considera El más importante factor de riesgo para el cáncer cervical.

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Cáncer

Si me realicé una histerectomía, ¿sigo necesitando realizarme un examen de Papanicolaou? Los exámenes ginecológicos son importantes dado que el doctor revisa el recto, ovarios, vagina y útero. Si se realizó una histerectomía total, discuta con su médico sobre la necesidad de hacer un seguimiento.

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Exámenes de Cáncer

Preguntas frecuentes

Si me siento bien, ¿aun así necesito hacerme exámenes de detección del cáncer?

Sí. Los exámenes de detección del cáncer son importantes ya que pueden detectar el problema antes de que usted tenga síntomas. La detección temprana es clave para la prevención y tratamiento efectivos.

¿Por qué mi médico me pide una colonoscopía con una frecuencia menor a los 10 años?

La frecuencia con que debe realizarse una colonoscopía depende de sus antecedentes familiares, sea que haya tenido pólipos en el colon, y otros factores de riesgo.

Nunca me desvisto para mi examen físico anual. ¿Cómo revisa mi médico para detectar el cáncer de piel?

La única manera de evaluar el cáncer de piel es examinar cada pulgada de su cuerpo. Usted debería examinar si hay anormalidades en su piel al menos una vez por mes. Un médico debe examinar su cuerpo una vez por año, de la cabeza a los pies,
para detectar anormalidades en la piel.

Si nunca me he quemado con el sol, ¿aun así puedo contraer cáncer de piel?

Sí. Usted puede contraer cáncer de piel sea se haya quemado con el sol o no. Asegúrese de que un médico revise su piel regularmente.

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Sol

Mi piel es oscura, ¿aun así puede contraer cáncer de piel?

Sí. Si bien las personas con piel más oscura tienen mayor protección natural del sol, aun así, pueden contraer cáncer de piel. Mientras que las personas con piel más clara tienen mayor riesgo

Las preguntas que todavía tengo acerca de las pruebas de cáncer son: _____

_____

_____

_____

_____

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Clave #4
Vacunarse regularmente

Descripción de la sección	Página
Folleto: Vacúnese regularmente	4.1
Más Información Acerca de las Vacunas	4.4
Compartir la riqueza de la salud	4.5
Metas personales y pasos de acción	4.6
Actividades para el hogar	4.7
Preguntas frecuentes	4.8

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Personas Mayores

Clave #4 Vacunarse regularmente

En Estados Unidos, la influenza es responsable de unas 36,000 muertes anuales, mientras que la neumonía lo es por alrededor de 40,000 muertes. Se recomienda a todos los adultos mayores de 50 años que se vacunen para prevenir la gripe y la neumonía, junto con la hepatitis B, el sarampión, las paperas, la rubeola, el tétanos y la difteria. (http://www.cdc.gov/vaccines)

¿Qué es una vacuna?

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Inmunizaciones

Una vacuna ayuda a desarrollar inmunidad al imitar una infección sin causar la enfermedad. Esto se logra usando solo un segmento de un agente infeccioso, o un agente infeccioso debilitado o atenuado. La vacuna permite que el sistema inmunológico del organismo desarrolle una reacción inmunológica sin enfermarse.

Durante las dos semanas después que usted reciba su vacuna, el sistema inmunológico produce anticuerpos para el agente infeccioso. Los anticuerpos están diseñados para atacar un agente infeccioso específico.

Si usted entra en contacto con el agente infeccioso después de la vacuna, los anticuerpos comenzarán de inmediato a atacarlo y usted no se enfermará, o sus síntomas serán muy leves. Dado que lleva tiempo crear anticuerpos, usted está desprotegido del agente infeccioso durante las primeras dos semanas posteriores a la vacunación.

Dado que el virus de la gripe puede mutar y cambiar, se necesita una vacuna anual para que su organismo tenga los anticuerpos adecuados para la nueva cepa de virus durante cada temporada gripal.

¿Qué es un “Agente Infeccioso”?

Un agente infeccioso es generalmente un virus o bacteria que causa una enfermedad luego de que la persona se ve expuesta al mismo. Estos agentes trabajan reproduciéndose en las células En nuestrocuerpo

¿Qué es un "anticuerpo"?

Es una molécula producida por el sistema inmunológico para defender al cuerpo contra un agente infeccioso. Las vacunas funcionan desencadenando la liberación de anticuerpos de modo que el sistema inmunológico reconozca y luche contra el agente infeccioso en el futuro.

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Clave Datos sobre Enfermedades: A simple vista

Entender los conceptos básicos

A continuación, hay algunos datos básicos sobre cada una de las enfermedades para las cuales se recomiendan vacunas en esta clave. Podrá encontrar más información sobre estas enfermedades en http://www.cdc.gov/vaccines/vpd-vac/default.htm.

Enfermedades	Datos
Enfermedad de neumococo	• La enfermedad de neumococo es una infección bacteriana que puede resultar en una variedad de enfermedades, como neumonía, infección de oídos y meningitis. Algunas de estas enfermedades pueden poner en riesgo la vida.
Influenza	• La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por virus. Los adultos mayores, niños menores y personas con complicaciones de salud corren el riesgo de sufrir complicaciones graves ocasionadas por la gripe.
Tétanos, difteria y tos ferina	• El tétanos (rigidez de la mandíbula) es una enfermedad grave que provoca una rigidez dolorosa de los músculos. • La difteria es una infección respiratoria y fue la principal causa de muerte antes de la creación de una vacuna. • La tos ferina (tos convulsa) también es una infección respiratoria grave que se contagia a través de la tos y el estornudo.
Herpes	• Herpes es una erupción dolorosa con ampollas de un lado del cuerpo. • Es provocada por el mismo virus que causa la varicela. • Si ha tenido varicela con anterioridad, puede infectarse con herpes más adelante en la vida, ya que el virus permanece latente en las células nerviosas. • Si nunca tuvo varicela ni tampoco se vacunó contra la varicela y está expuesto a alguien que tiene herpes, puede infectarse con varicela.
Hepatitis A	• La hepatitis A es una infección viral del hígado causada por contacto fecal u oral.
Hepatitis B	• La hepatitis B es una infección del hígado causada por transmisión de sangre, semen u otro fluido corporal que contenga el virus.
Sarampión, Paperas y Rubéola	• El sarampión es la enfermedad eruptiva/febril más mortal en la infancia. • Paperas es una enfermedad viral que causa fiebre e inflamación de las glándulas salivales, entre otros síntomas. No existe ningún tratamiento contra las paperas en la actualidad. • La rubéola (sarampión alemán) es una infección viral que provoca erupción y fiebre.

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Póngase en acción

Protéjase contra las enfermedades

La vacunación adecuada es esencial para el envejecimiento saludable

A continuación, hay algunas de las vacunas recomendadas para adultos mayores de 50 años. Debe comentar siempre con su médico sobre sus riesgos y su necesidad de vacunación.

Vacuna	Recomendación
Enfermedad de neumococo	• Dos dosis totales para adultos mayores de 65 años de edad, y todos los adultos entre 19 y 64 años con una afección que pueda debilitar su sistema inmunológico. Su médico lo ayudará a determinar el tipo y el momento de las dosis de vacunas.
Influenza (gripe)	• Una dosis anual de cualquier tipo de vacuna contra la gripe para todas las personas a partir de los 6 meses de edad.
Tétanos, difteria, Tos ferina (Td y Tdap)	• Una dosis de Tdap si tiene 18 años o más. • Una dosis de Td cada diez años para personas de todas las edades. • Tdap incluye Td • Está bien ponerse la Tdap sin importar cuándo fue la última vez que recibió la Td.
Herpes Zóster o varicela	• Una dosis de vacuna contra Herpes Zóster a partir de los 60 años de edad. • Dos dosis de vacuna contra la varicela (con un intervalo de entre 4 y 8 semanas) a partir de los 50 años si no ha padecido varicela o herpes, si trabaja en atención de la salud, o si vive en un ámbito institucional.
Hepatitis A	• Hable con su proveedor de atención médica sobre sus opciones. • Requiere dos dosis, con un intervalo de 6 a 12 meses.
Hepatitis B	• Hable con su proveedor de atención médica sobre sus opciones. • Requiere tres dosis dentro de un período de seis meses.
Sarampión, Papelas y Rubéola (MMR)	• Una o dos dosis a lo largo de la vida. • Si nunca recibió la vacuna MMR o no está seguro de haberla recibido, discuta el riesgo con su médico.

Mantenga un registro

Mantener un registro personal de sus vacunas es muy útil, no solo para usted sino también para su médico. Mantenga un registro para que pueda programar sus vacunas con intervalos adecuados.

http://www.cdc.gov/vaccines/schedules/index.html

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Más Información Acerca de las Vacunas

Infórmese y Motívese

Datos sobre la vacuna contra el neumococo (neumonía)

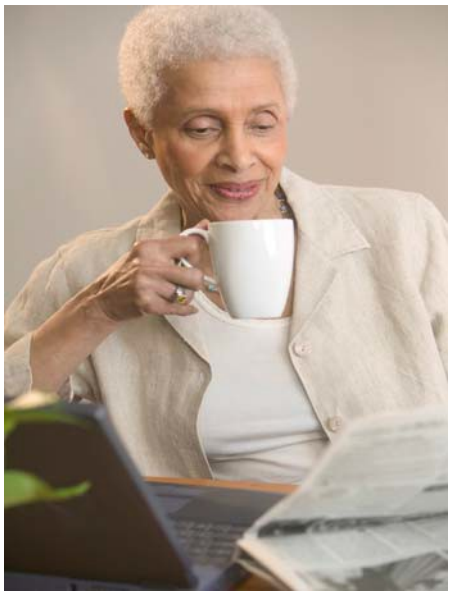
- Todas las personas de 65 años y más deberían recibir la vacuna contra el neumococo.
- Los adultos de menos de 65 años deben vacunarse si están en situación de alto riesgo.
- La mayoría de las personas tienen efectos secundarios leves o nulos producidos por la vacuna.
- La vacuna contra el neumococo está cubierta por Medicare.

Datos sobre prevención de la influenza (gripe)

La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por virus. Si bien es bastante común, la gripe puede ser peligrosa, especialmente para adultos mayores de 65 años y niños menores de 5 años. La vacuna contra la influenza lo ayudará a prevenir esta enfermedad, pero no es perfecta para prevenir todas las cepas de la gripe, especialmente para adultos mayores. Si ha sido vacunado y contrae gripe, será un caso mucho más leve, con menor posibilidad de hospitalización o muerte.

También puede reducir su riesgo de contraer o propagar la gripe si hace lo siguiente:

- Lave sus manos con frecuencia con jabón y agua, especialmente antes y después de preparar alimentos, de usar el baño o cuando alguien a su alrededor está enfermo.
- Mantenga las manos alejadas de la boca, nariz y ojos.
- Cuando tosa, cubra la boca y nariz con un pañuelo de papel.
- Evite dar la mano o tener contacto cercano con personas que están enfermas.
- Permanezca en casa cuando esté enfermo para evitar exponer a los demás.



Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Café

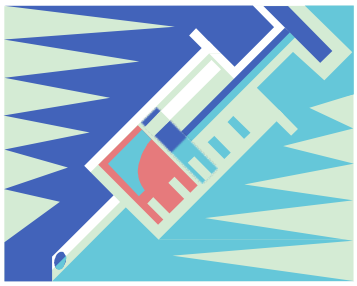
Fuente: http://www.cdc.gov/vaccines/schedules/index.html

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Compartir la riqueza de la salud

Consejos para promover la vacunación

- Consiga un amigo que complete su registro de vacunas y hagan sus citas juntos. Elija una fecha determinada todos los años que sea al comienzo de la temporada de gripe para obtener sus vacunas contra la gripe.
- Recomiende a todas las personas de su núcleo familiar que se vacunen. Esto los mantendrá saludables, que a la vez ayudará a mantenerlo a usted también saludable.
- Haga copias de registros en blanco para amigos y miembros de la familia para alentarlos a crear sus propios registros de vacunación.



Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Jeringa

- Busque una organización local que ofrezca vacunas gratuitas como servicio a la comunidad.

Ideas para promover la vacunación de los demás

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Metas personales y pasos de acción

Mis metas personales de vacunación: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Vacunación

Pasos para lograr mis metas

1. _____

   _____

2. _____

   _____

3. _____

   _____

4. _____

   _____

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Actividades para el hogar

Complete el gráfico a continuación para asegurarse de estar al día con sus vacunas. Si no está seguro sobre cuándo fue la última vez que recibió una vacuna, o si es que se vacunó o no, comuníquese con su proveedor de atención de la salud y obtenga esa información. Si no ha recibido una o más vacunas, comuníquese con su médico para hacerlo.

Vacunación	Frecuencia necesaria	Fecha de la última toma	Fecha de la próxima vacunación planeada
Neumonía	**Dos dosis**		
Influenza (gripe)	**Anualmente**		
Tétanos/Difteria/ Tos ferina (Tdap)	**Una vez**		
Tétanos/ Difteria (Td)	**Una vez cada 10 años**		
Herpes Zóster	**Una vez**		
SI EXISTE RIESGO			
Varicela	**Dos veces, con intervalo de 4 a 8 semanas**		
Hepatitis A	**Dos veces, con intervalo de 6 a 12 meses**		
Hepatitis B	**Tres veces en un período de seis meses**		
Sarampión, Papelas y Rubéola (MMR)	**Una vez**		

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

La Gripe: Preguntas frecuentes

¿Cómo se propaga la gripe?

Los Centros para Control y Prevención de Enfermedades (CDC) señalan que el virus de la gripe se propaga más frecuentemente de persona a persona. Las personas propagan la gripe a través de gotas de humedad al toser o estornudar. Estas gotas pueden trasladarse por aire y tierra hasta 3 pies de la boca o nariz de las personas próximas. La gripe también se puede propagar si alguien toca la gota de otra persona u objeto y luego se toca la boca o nariz.

¿Durante cuánto tiempo alguien puede contagiar la gripe?

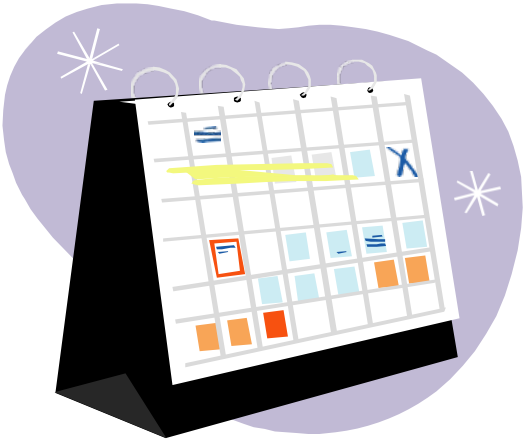
La persona es contagiosa 24 horas *antes* de que se manifiesten los síntomas de la gripe, y hasta 5 días después de comenzados los mismos. Ser contagioso significa que la persona puede propagar la gripe a los demás.

¿Cuándo es la temporada de la gripe?

La temporada de la gripe varía en Estados Unidos, pero generalmente es durante los meses de octubre a mayo.

¿Es mejor contraer la gripe que recibir la vacuna?

No, la gripe puede ser una enfermedad grave especialmente para adultos mayores y personas con alguna afección crónica de salud (como asma, enfermedad coronaria y diabetes). La infección de la gripe pone en riesgo de complicaciones graves, que incluyen hospitalización y muerte, aun a adultos y niños sanos. “Protegerse contra la gripe también protege a personas que lo rodean y son más vulnerables de contraer una infección gripal grave.”



Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Calendario

Conozco personas que se vacunaron contra la gripe y aun así se enfermaron. ¿Por qué sucede esto?

Los virus cambian constantemente. Los científicos adaptan regularmente las vacunas según las alternaciones de los virus, y por ese motivo se recomienda la vacunación temprana. Si usted se vacuna contra la gripe, aun así, puede contraerla, pero sus síntomas no serán tan graves y la vacuna puede prevenir las complicaciones que ponen en riesgo su vida, como la deshidratación y la neumonía.

Centros para el Control de Enfermedades
http://www.cdc.gov/flu/about/qa/misconceptions.htm

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Preguntas frecuentes

¿Quiénes NO deberían vacunarse?

Algunas vacunas no son seguras para niños pequeños, adultos mayores o personas con sistemas inmunológicos comprometidos. Asimismo, cualquier persona que haya tenido una reacción alérgica a alguna vacuna previa no debe vacunarse. Hable con su médico acerca de qué vacunas debería recibir.

¿Qué sucede con el riesgo de efectos secundarios de las vacunas?

La mayoría de las reacciones a las vacunas son menores y temporarias (como ardor en el brazo o una fiebre leve). Las reacciones graves a las vacunas son sumamente raras y con frecuencia el riesgo de no vacunarse es mayor que el riesgo de una reacción grave a la vacuna. Por ejemplo, el riesgo de muerte de una infección de sarampión es de 1 en 500, y el riesgo de una reacción grave a esa vacuna es de 1 en 1 millón.

Pañuelo de papel

Centros para el Control de Enfermedades:
http://www.cdc.gov/vaccines/

Las dudas que todavía tengo acerca de las vacunas son: _____

_____

_____

_____

_____

_____

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Clave #5
Regular la glucosa en sangre

Descripción de la sección	Página
Folleto: Regular la glucosa en sangre	5.1
Más información sobre la glucosa en sangre	**5.3**
Compartir la riqueza de la salud	**5.7**
Metas personales y pasos de acción	**5.8**
Actividades para el hogar	**5.9**
Preguntas frecuentes	**5.10**

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Personas Mayores

Clave — Regular la glucosa en sangre

Meta: Mantener un nivel de glucosa en sangre en ayunas inferior a 100 mg/dl.

Comprender la glucosa en sangre y la diabetes

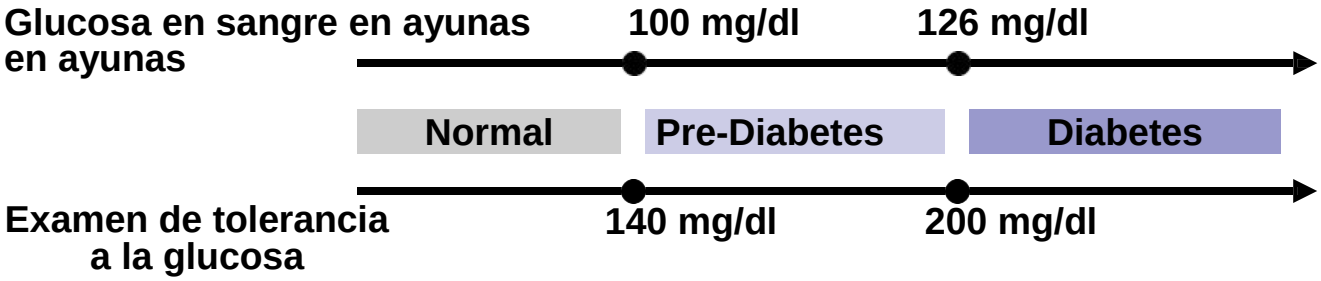
La diabetes tipo 2 es una enfermedad en que el cuerpo no produce suficiente insulina o no usa adecuadamente la insulina, una proteína de su organismo que lo ayuda a transformar el alimento en energía. Esto provoca una acumulación de glucosa (azúcar) en la sangre y provoca daños al organismo. Para las personas con diabetes, la presión arterial alta o el nivel de colesterol alto aumentan el riesgo de complicaciones peligrosas.

La Diabetes *Aumenta*
Su riesgo para:

Enfermedad cardíaca y Embolia
Enfermedad renal
Ceguera
Trastornos del sistema nervioso
Enfermedades dentales

Las personas pueden adquirir diabetes a cualquier edad. Afortunadamente, se puede controlar o prevenir. Los adultos mayores de 45 años deben conocer su nivel de glucosa en sangre y si han sido diagnosticados con diabetes.

Un análisis de sangre sencillo, llamado examen de glucosa en sangre en ayunas (FBG), le indicará si sus **niveles de glucosa son demasiado altos**. Otro examen es el de tolerancia a la glucosa (GTT), que requiere que usted beba una solución azucarada, seguida de un análisis de sangre 1 a 2 horas más tarde.



La pre-diabetes es una afección en que los niveles de glucosa en sangre son superiores a 100 mg/dl e inferiores a 126 mg/dl. Los pre-diabéticos tienen mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, enfermedad cardíaca y embolia. La buena noticia es que si usted sufre de pre-diabetes, puede reducir su riesgo de contraer diabetes reduciendo sus niveles de glucosa en sangre. Esto requiere una ligera pérdida de peso y un aumento en su nivel de actividad física.

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Póngase en acción

Prevenir Diabetes Tipo 2

Es posible dilatar o prevenir el desarrollo de la diabetes tipo 2. Comprenda su riesgo y tome medidas para mantener su glucosa en sangre en ayunas inferior a 100 mg/dl. También es importante trabajar con un proveedor de atención de la salud para mantener su meta individual de presión arterial (en personas con diabetes, la meta es una presión arterial sistólica de 140 mm Hg) y su colesterol LDL inferior a 100 mg/dl.

Conozca y registre sus valores

Si usted tiene **45 años de edad o más**, debe realizarse un examen de glucosa en sangre en ayunas al menos una vez cada tres años. Un examen anual junto con su prueba física es preferible.

Si usted tiene **sobrepeso**, debe medirse la glucosa en sangre al menos una vez por año, a cualquier edad.

Si usted tiene cualquiera de los **síntomas de la diabetes** listados anteriormente, debe consultar con su médico de inmediato y hacerse examinar su nivel de glucosa en sangre.

Síntomas comunes de la diabetes

- **Sed excesiva**
- **Orinar con frecuencia**
- **Pérdida de peso**
- **Fatiga**
- **Infecciones de la piel**
- **Cicatrización lenta de cortes/ hematomas**
- **Visión borrosa**

Modifique su estilo de vida

La pre-diabetes es una condición médica seria. Usted puede prevenir el desarrollo de la diabetes tipo 2 si cambia su dieta y aumenta su nivel de actividad física. Incluso puede reducir su glucosa a niveles normales.

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Vegetales

Mantenga un peso saludable: El peso saludable es más conocido como Índice de Masa Corporal (BMI por sus siglas en inglés), y se puede calcular mediante una tabla de peso y altura. En adultos mayores, un BMI superior a 30 es demasiado alto.

Siga un plan de alimentación saludable para el corazón:

- Elija carnes magras, pescados y pollo sin piel.
- Elija granos integrales en lugar de granos procesados.
- Use productos lácteos sin grasa o de bajo contenido en grasa.
- Disfrute de los vegetales a diario.
- Reduzca el tamaño de las porciones.

Sea físicamente activo: Al menos 30 minutos de actividad la mayoría de los días de la semana.

Beba alcohol con moderación: Si bebe, limite a una bebida diaria para mujeres o dos para hombres.

Deje de fumar o usar tabaco

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Esté Informado

Más información acerca de la glucosa en la sangre

Infórmese y Motívese

Tipos de Diabetes

Tipo 1: Este tipo se suele conocer como diabetes insulino-dependiente, ya que el páncreas no tiene suficiente insulina para las necesidades del organismo. La diabetes tipo 1 generalmente afecta a niños y adultos jóvenes, pero en ocasiones también se desarrolla en adultos.

Tipo 2: Este tipo generalmente se desarrolla en personas con sobrepeso o cuando se envejece. En la diabetes tipo 2, las células del organismo no usan la insulina adecuadamente aún si está disponible. En algunos casos, el páncreas deja de producir suficiente insulina.

Examen de Diabetes

Glucosa en sangre en ayunas: Un análisis de sangre que requiere al menos 8 horas de ayuno. El análisis determina su nivel de glucosa sin alimentos.

Examen de tolerancia a la glucosa: Un análisis de sangre que requiere que usted beba una solución azucarada 1 a 2 horas antes del examen. El análisis determina su nivel de glucosa una vez consumidas las calorías.

Hemoglobina A1C: Un análisis de sangre que determina su nivel promedio de glucosa durante un período de 2 a 3 meses. Los médicos usan estos resultados para evaluar el control general de glucosa en personas con diabetes.

Factores de Riesgo para Diabetes Tipo 2

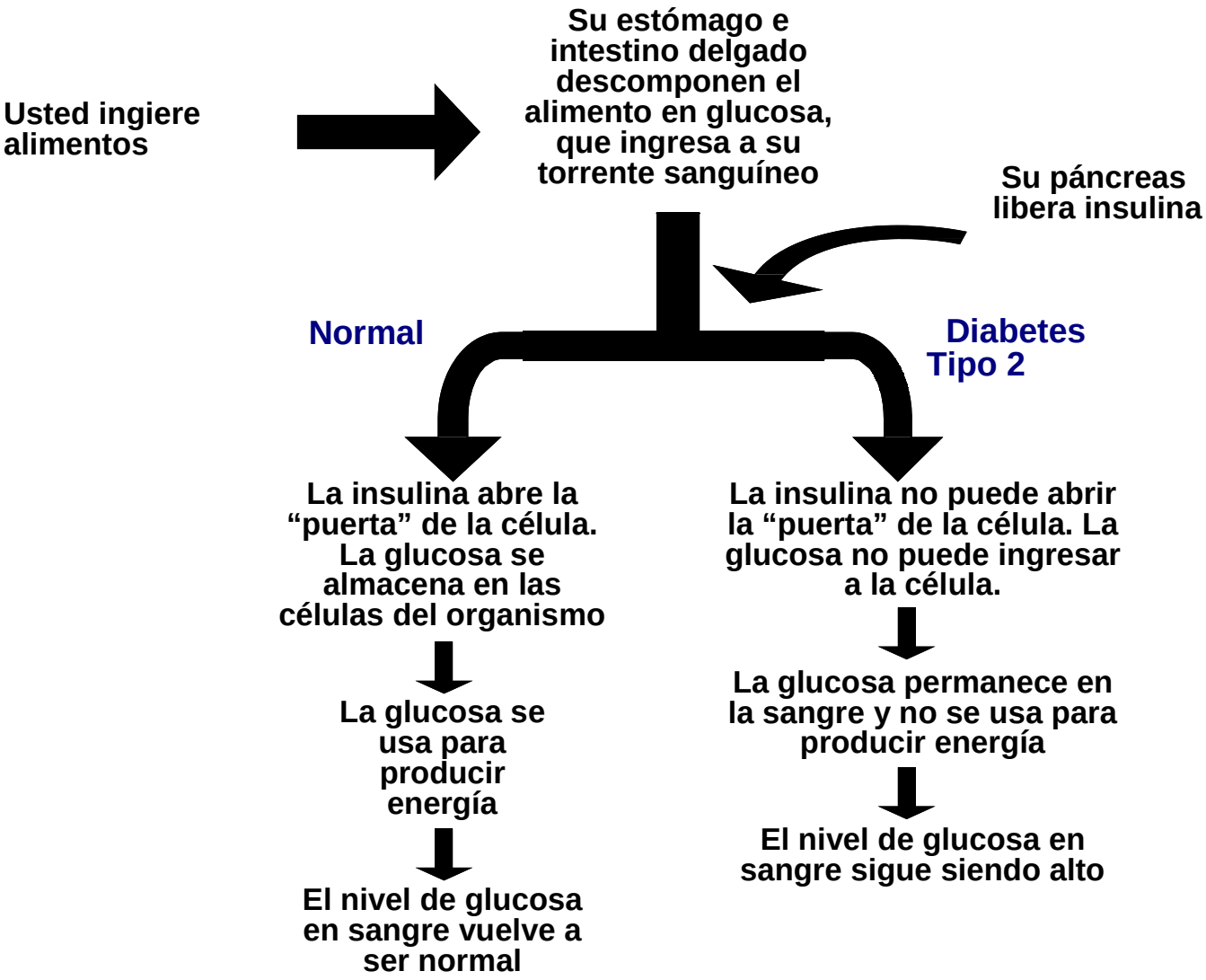
- **Sobrepeso u obesidad**
- **Falta de ejercicio**
- **Edad**
- **Raza**
- **Abuso de alcohol**
- **Historia Familiar**
- **Haber tenido un bebé que haya pesado más de 9 libras al nacer**

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Pareja

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Más información acerca de la glucosa en la sangre

Infórmese y Motívese

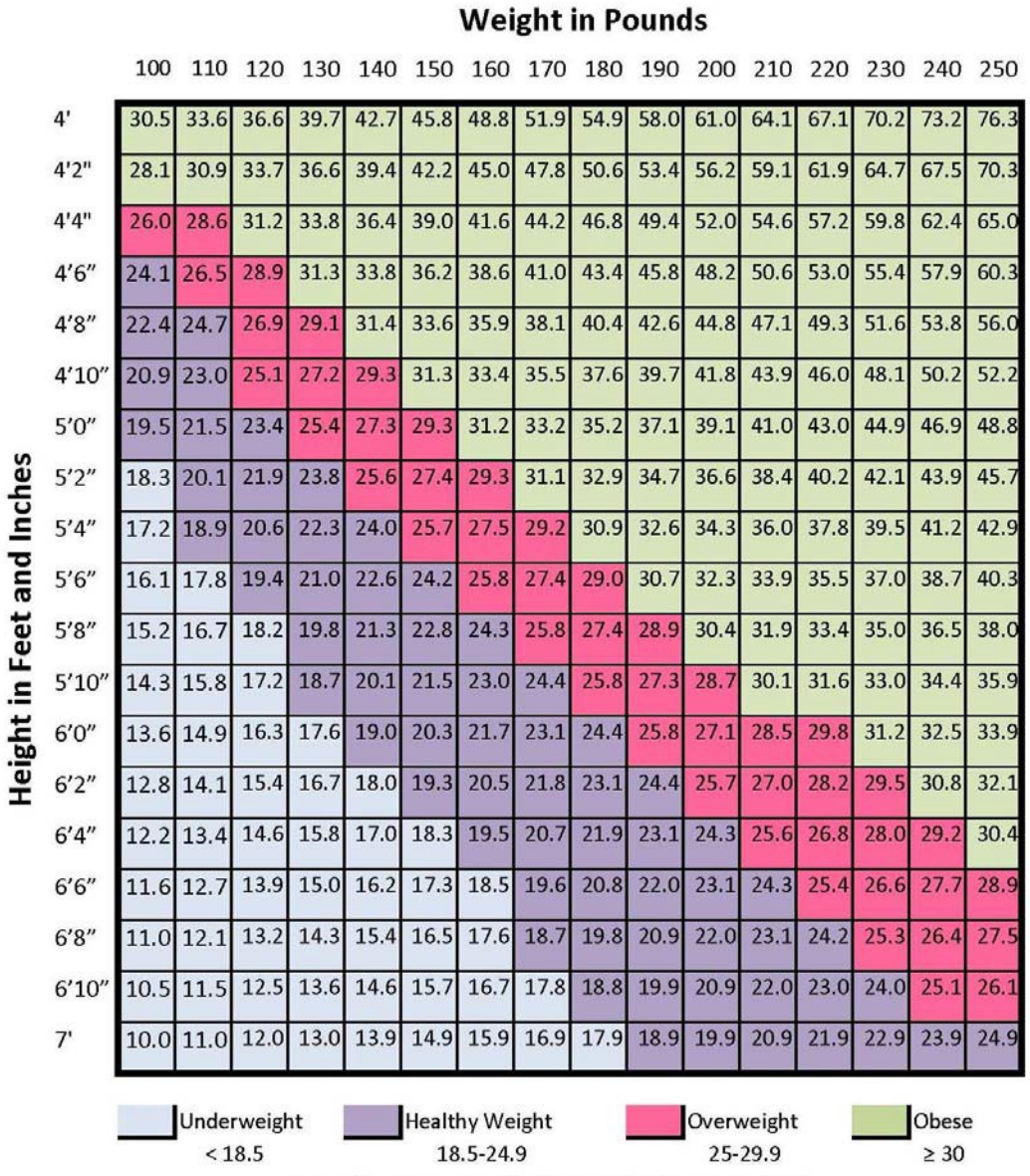


© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Más información acerca de Índice de Masa Corporal (BMI)

Infórmese y Motívese

Mantenga un peso saludable: El peso saludable es más conocido como Índice de Masa Corporal (BMI por sus siglas en inglés), y se puede calcular mediante una tabla de peso y altura. En adultos mayores, un BMI superior a 30 es demasiado alto.



Height in Feet and Inches	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
4'	30.5	33.6	36.6	39.7	42.7	45.8	48.8	51.9	54.9	58.0	61.0	64.1	67.1	70.2	73.2	76.3
4'2"	28.1	30.9	33.7	36.6	39.4	42.2	45.0	47.8	50.6	53.4	56.2	59.1	61.9	64.7	67.5	70.3
4'4"	26.0	28.6	31.2	33.8	36.4	39.0	41.6	44.2	46.8	49.4	52.0	54.6	57.2	59.8	62.4	65.0
4'6"	24.1	26.5	28.9	31.3	33.8	36.2	38.6	41.0	43.4	45.8	48.2	50.6	53.0	55.4	57.9	60.3
4'8"	22.4	24.7	26.9	29.1	31.4	33.6	35.9	38.1	40.4	42.6	44.8	47.1	49.3	51.6	53.8	56.0
4'10"	20.9	23.0	25.1	27.2	29.3	31.3	33.4	35.5	37.6	39.7	41.8	43.9	46.0	48.1	50.2	52.2
5'0"	19.5	21.5	23.4	25.4	27.3	29.3	31.2	33.2	35.2	37.1	39.1	41.0	43.0	44.9	46.9	48.8
5'2"	18.3	20.1	21.9	23.8	25.6	27.4	29.3	31.1	32.9	34.7	36.6	38.4	40.2	42.1	43.9	45.7
5'4"	17.2	18.9	20.6	22.3	24.0	25.7	27.5	29.2	30.9	32.6	34.3	36.0	37.8	39.5	41.2	42.9
5'6"	16.1	17.8	19.4	21.0	22.6	24.2	25.8	27.4	29.0	30.7	32.3	33.9	35.5	37.0	38.7	40.3
5'8"	15.2	16.7	18.2	19.8	21.3	22.8	24.3	25.8	27.4	28.9	30.4	31.9	33.4	35.0	36.5	38.0
5'10"	14.3	15.8	17.2	18.7	20.1	21.5	23.0	24.4	25.8	27.3	28.7	30.1	31.6	33.0	34.4	35.9
6'0"	13.6	14.9	16.3	17.6	19.0	20.3	21.7	23.1	24.4	25.8	27.1	28.5	29.8	31.2	32.5	33.9
6'2"	12.8	14.1	15.4	16.7	18.0	19.3	20.5	21.8	23.1	24.4	25.7	27.0	28.2	29.5	30.8	32.1
6'4"	12.2	13.4	14.6	15.8	17.0	18.3	19.5	20.7	21.9	23.1	24.3	25.6	26.8	28.0	29.2	30.4
6'6"	11.6	12.7	13.9	15.0	16.2	17.3	18.5	19.6	20.8	22.0	23.1	24.3	25.4	26.6	27.7	28.9
6'8"	11.0	12.1	13.2	14.3	15.4	16.5	17.6	18.7	19.8	20.9	22.0	23.1	24.2	25.3	26.4	27.5
6'10"	10.5	11.5	12.5	13.6	14.6	15.7	16.7	17.8	18.8	19.9	20.9	22.0	23.0	24.0	25.1	26.1
7'	10.0	11.0	12.0	13.0	13.9	14.9	15.9	16.9	17.9	18.9	19.9	20.9	21.9	22.9	23.9	24.9

Fuente: *Centro para el Envejecimiento y Salud Poblacional de la Universidad de Pittsburgh-Centro de Investigación para la Prevención*

Calcule su Índice de Masa Corporal

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Más información acerca de la glucosa en la sangre

Motívese a la acción

Para prevenir las complicaciones de la diabetes, se debe:

- **Mejorar sus factores de riesgo**
- **Mantener su presión arterial sistólica por debajo de 140 mm Hg**
- **Mantener su colesterol LDL por debajo de 100 mg/dl**
- **Controlar su glucosa en la sangre**

En personas con diabetes: Para optimizar su glucosa en sangre se debe:

- **Conocer su meta de A1C**
- **Permanecer hidratado**
- **Mantener hábitos regulares de sueño, ejercicio y dieta**
- **Cumplir con el tratamiento recetado**
- **Comer adecuadamente para evitar la baja glucosa en sangre**
- **Controlar su glucosa en la sangre**

Realizar exámenes médicos regulares

- **Riñones**: Su examen físico anual debe incluir un análisis de orina de proteínas que mida el funcionamiento de los riñones.
- **Pies**: Debe pedirle a su médico que revise los nervios y pulsos de sus pies una vez por año. El daño neurológico producido por la diabetes puede producir pérdida de sensibilidad. Cuidar bien de sus pies en casa usando una lima de uñas en vez de tijeras.
- **Dientes**: Visite al dentista para realizar una limpieza y revisión dos veces por año. Cepille sus dientes con frecuencia y use hilo dental regularmente para prevenir infecciones de las encías y de los huesos que mantienen los dientes en su lugar.
- **Ojos**: Hágase un examen integral de la vista todos los años. Para este examen, el médico coloca gotas en los ojos para dilatar las pupilas (agrandar). Descubrir y tratar tempranamente los problemas de la vista puede prevenir la ceguera.
- **Piel**: Las personas con diabetes son más propensas a las infecciones. Asegúrese de limpiar bien cualquier corte o raspadura y use pomadas antibióticas para matar los gérmenes

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Glucosa en

Compartir la riqueza de la salud

Consejos para promover un nivel saludable de glucosa en sangre

- Conozca sus valores (glucosa en sangre, y si es diabético, A1C) y recomiende a los demás que conozcan los propios. Muchas personas que tienen diabetes no saben que la tienen.
- Cuéntele a las personas acerca de su prueba de glucosa en sangre y cómo los resultados pueden haberlo motivado a hacer cambios en su vida. Esto puede darles una mejor idea de lo que significan los exámenes y la importancia que tienen.
- Comuníquese con su hospital local o educador de diabetes y pregúntele sobre próximos eventos y clases de educación sobre la diabetes. Muchos hospitales llevan a cabo eventos de este tipo todos los años. Considere publicarlos en una circular de la comunidad o coordinar viajes compartidos.
- Cuando invite a cenar o lleve comida a un evento, haga el esfuerzo de elegir alimentos saludables para el corazón que todos puedan disfrutar. Considere dar a las personas una opción más saludable y mantener el tamaño reducido de las porciones.
- Participe o apoye eventos de concientización, como “América´s Walk for Diabetes” (Caminata por la Diabetes).

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Queso

Ideas para fomentar una glucosa en sangre saludable

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Metas personales y pasos de acción

Mi nivel actual de glucosa en la sangre: _____

Glucosa en sangre en ayunas **100 mg/dl** **126 mg/dl**

Mis metas personales de glucosa en sangre y prevención de la diabetes:

_____

_____

_____

_____

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Perro

Pasos para lograr mis metas

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Glucosa en la Sangre

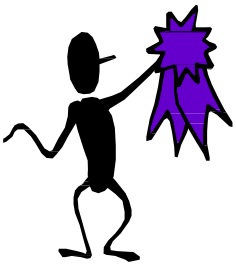
Actividades para el hogar #1

Averiguar su nivel de glucosa en sangre en ayunas es el primer paso para la prevención de la diabetes. Comuníquese con su médico y pídale una prescripción para hacerse un análisis de nivel de glucosa en sangre. Su médico probablemente le pedirá que haga ayuno durante 8 a 10 horas antes del examen.

¿Cuándo es la fecha y hora de su cita?

_____/_____a las_____:_____

Después de su análisis de sangre



Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Galardón

¡Felicitaciones por hacerse el examen de glucosa en sangre!

¿Cuál fue el resultado?_____mg/dl

Si es **inferior a 100 mg/dl**, ¡excelente, usted está dentro del rango saludable! Repita el examen dentro de un año, especialmente si tiene algún factor de riesgo.

Si es **superior a 100 mg/dl,** usted sufre de pre-diabetes. Hable con su médico acerca de cambios en su estilo de vida que lo puedan ayudar a prevenir los efectos dañinos de la alta glucosa en sangre.

Si lo diagnostican con diabetes, comuníquese con su hospital/clínica local y pida hablar con un educador de diabetes. Él o ella podrán ayudarlo a conocer más sobre la diabetes y a controlar su glucosa en sangre. También pueden ayudarlo a fijar metas y a resolver el problema.

¿Cuál es el número de teléfono de su educador de diabetes local?

(_____) _____ - _____

Ahora que ya ha tomado estas medidas, debe alentar a los demás a que se hagan examinar sus niveles de glucosa en sangre. Si los diagnostican con diabetes, usted les puede brindar el número del educador local de diabetes para que también puedan obtener ayuda.

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Preguntas frecuentes

Si mi glucosa en sangre es alta, ¿por qué no tengo diabetes?

Su glucosa en sangre puede ser alta, pero no suficientemente alta como para diagnosticar diabetes. Es posible que usted sufra de pre-diabetes. Puede prevenir el desarrollo de la diabetes si hace cambios en su estilo de vida (comer más saludable y ejercitarse más).

¿Por qué es importante el ejercicio si tengo niveles altos de glucosa en sangre?

El ejercicio es excelente para todos, no solo para las personas con alto nivel de glucosa en sangre. El ejercicio le permite al organismo usar la glucosa de manera más eficiente, llevándola de la sangre a los músculos para que se pueda usar para producir energía.

¿Por qué es importante observar el tamaño de porción si tengo niveles altos de glucosa en sangre?

Observar los tamaños de las porciones ayuda a regular su glucosa en sangre, ya que el nivel de glucosa en la sangre aumenta según la cantidad que usted coma. Si come una porción pequeña, su glucosa en sangre aumenta menos que si come una porción grande. Comer al menos tres comidas más reducidas durante el día ayuda a regular su glucosa en sangre.

¿Qué sucede si tengo sobrepeso?

El sobrepeso puede conducir a la diabetes y puede causar alta presión arterial. Tener sobrepeso es un factor de riesgo para diabetes, alta presión arterial, y enfermedad del corazón. Controlar su peso puede ayudar a controlar su riesgo de desarrollar estas afecciones. Un Índice de Masa Corporal superior a 30 (kg/m_2) es demasiado elevado.

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Balanzas

¿Qué es Hemoglobina A1C (HbA1c o A1c)?

Una célula de la sangre vive 120 días. Cuando el nivel de glucosa en sangre es elevado, las moléculas de la glucosa se adhieren a las células de la sangre. La hemoglobina A1C es un análisis de sangre que indica un aumento promedio de glucosa en sangre durante un período aproximado de 120 días.

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Preguntas frecuentes

¿Por qué las personas contraen diabetes?

No hay ningún motivo conocido para la diabetes tipo 2, pero hay varios factores de riesgo que aumentan la posibilidad de adquirirla. El sobrepeso y la inactividad física son los mayores factores de riesgo.

Si tengo diabetes, ¿significa que nunca puedo comer dulces?

La diabetes impide que su organismo use la energía (glucosa) de todos los alimentos, no solo los dulces. Concéntrese en limitar el tamaño de las porciones y en comer alimentos bien balanceados. La mayoría de los dulces tienen muchas calorías y muchas grasas nocivas, de modo que ingiéralos ocasionalmente y en pequeñas cantidades.

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Canasta

Si tengo diabetes, ¿podré alguna vez reducir mi azúcar en sangre a nivel "normal"?

Si hace cambios saludables de estilo de vida y cumple con los medicamentos recetados, puede reducir su azúcar en sangre a menos de 100 mg/dl, aunque padezca de diabetes.

¿Cuál debería ser mi Índice de Masa Corporal (BMI) a mi edad?

El peso o BMI ideal para adultos mayores de 65 años no está bien establecido. Un BMI superior a 30 aumenta el riesgo de diabetes y enfermedades del corazón, y también de artritis y discapacidades.

Las dudas que todavía tengo acerca de la diabetes y la glucosa en la sangre son:

_____

_____

_____

_____

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Clave #6
Bajar el colesterol LDL

Descripción de la sección	Página
Folleto: Reducir el colesterol LDL	6.1
Más información acerca del colesterol	6.3
Compartir la riqueza de la salud	6.6
Metas personales y pasos de acción	6.7
Actividades para el hogar	6.8
Preguntas frecuentes	6.9

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Personas Mayores

Clave #6 Bajar el colesterol LDL

Meta: Mantener el nivel de colesterol LDL debajo de 100 mg/dl.

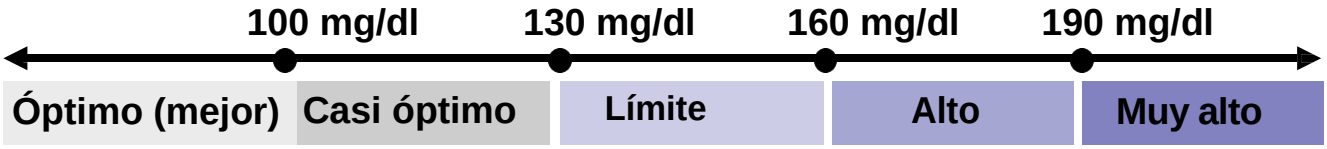
Entendiendo el Colesterol LDL

LDL significa lipoproteínas de baja densidad. Las lipoproteínas son moléculas que transportan las grasas por todo el cuerpo. Al LDL algunas veces se lo denomina colesterol “malo”.

Un nivel alto de LDL lo coloca en mayor situación de riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca y embolia. Para saber cuál es su nivel de colesterol LDL, su médico le pedirá una prueba de perfil de lipoproteína en una muestra de sangre en ayunas. Su médico usará el nivel de LDL para decidir qué tratamiento seguir. El LDL se puede reducir a través de dieta, ejercicio y medicamentos.

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Ampolleta

Niveles de colesterol LDL



¿Por qué es importante el colesterol?

Cuando hay mucho colesterol (una sustancia semejante a la grasa) en su sangre, el colesterol y otras sustancias se acumulan en las paredes de sus arterias. Cuando las arterias se estrechan a causa de esta acumulación, el flujo de sangre al corazón se reduce.

A medida que envejecen, la mayoría de las personas sufren de estrechamiento de las arterias. Esto es grave y frecuentemente se aconseja un tratamiento que incluye medicamento para reducir el colesterol.

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Póngase en acción

Usted puede bajar su colesterol

Conozca y registre sus valores

Debe realizarse un examen de perfil de colesterol en ayunas como parte de su examen físico anual. Este examen, realizado después de 9 a 12 horas de ayuno, sin consumir alimentos o líquidos, brinda varios datos importantes, de los cuales el LDL el más importante. Para llevar su LDL a su rango más saludable, usted puede necesitar tratamiento que incluye medicamentos, además de un cambio en su estilo de vida.

Cambios en el estilo de vida que ayudan a reducir el colesterol LDL

1. Mantenga un peso saludable: El sobrepeso es un factor de riesgo de enfermedades del corazón y puede contribuir a elevar el colesterol. Establezca una meta de peso con su proveedor de atención médica.

2. Sea físicamente activo: La actividad física reduce el riesgo de una persona de desarrollar enfermedades del corazón. La actividad física regular puede ayudar a elevar los niveles de colesterol bueno (HDL) y reducir los niveles de LDL. Participe en al menos 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana.

3. Siga un plan de alimentación saludable: Muchos de los alimentos que consumimos contienen grasas saturadas, grasas trans y colesterol. Demasiada cantidad de estos alimentos en su dieta elevará sus niveles de colesterol en sangre.

- Reduzca comidas con grasas saturadas y grasas trans.
- Coma 5 porciones o más de frutas o vegetales todos los días.
- Elija granos integrales en lugar de granos procesados.
- Elija productos lácteos reducidos en grasas o sin grasas.
- Elija carnes magras, pescados y pollo sin piel.
- Coma 2 porciones por semana de pescados grasos, como caballa, salmón y atún para aumentar las grasas saludables.
- Reduzca los bocadillos, como papitas fritas, galletas y helados grasos.

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Productos frescos

Medicamentos para reducir el colesterol LDL

Con frecuencia se necesitan medicamentos para reducir el nivel de colesterol LDL por debajo de 100 mg/dl. **Los cambios de estilo de vida para reducir el colesterol siguen siendo importantes aun cuando se receten medicamentos.** Estos cambios pueden reducir la cantidad de medicamentos que usted necesita. Esto reducirá al mínimo el costo y los efectos secundarios. Hay muchos tipos de medicamentos disponibles que dan buen resultado y son seguros. Hable con su proveedor de atención médica sobre sus opciones.

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Más información acerca del Colesterol

Infórmese y Motívese

Triglicéridos

Los triglicéridos son un tipo de grasa y son la principal forma de almacenamiento de grasas de nuestro organismo. Todas las calorías (desde grasas, carbohidratos y proteínas) consumidas en exceso se convierten en triglicéridos y se almacenan como grasas. Un examen de perfil lípido en ayunas para detectar triglicéridos muestra el nivel de triglicéridos en su torrente sanguíneo. Los niveles superiores al rango óptimo aumentan su riesgo de enfermedades de corazón y embolia. Puede ser necesario tratar esta afección con medicamentos.

Niveles de triglicéridos

Colesterol HDL

HDL significa lipoproteínas de alta densidad. El HDL también es conocido como colesterol "bueno" dado que **los niveles alto del mismo (más de 60 mg/dl) protegen** el corazón.

El colesterol HDL lleva el colesterol de regreso al hígado donde se descompone; esto impide que el colesterol se deposite en las arterias.

Mejor nivel de HDL en hombres: Más de 50 mg/dl
Mejor nivel de HDL en mujeres: Más de 60 mg/dl

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Ejercicio

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Más información acerca del Colesterol

Infórmese

Consuma menos grasas saturadas, grasas trans y colesterol alimentario

Grasas saturadas

- Elevan el nivel de colesterol LDL
- Generalmente sólidas a temperatura ambiente
- Obstruyen arterias
- Se encuentran en leche entera y 2%, mantequilla, queso, helado, carnes rojas, otros alimentos de origen animal, y muchos bocadillos y postres.

Grasas trans

- Las grasas trans se forman cuando los aceites líquidos se transforman en grasas sólidas por medio de la “hidrogenación”. Las grasas hidrogenadas (trans) con frecuencia se usan en alimentos fritos, panificación comercial y comidas rápidas.
- Aumentan el colesterol malo (LDL)
- Disminuyen el colesterol bueno (HDL)

Colesterol en la dieta

- Se encuentra únicamente en alimentos de origen animal (huevos, carnes, pescados, lácteos, aves)
- Elevan el nivel de colesterol LDL

REEMPLACE grasas saturadas con una pequeña cantidad de:

Grasas poli o mono insaturadas

- Se encuentran en aceites vegetales
- Líquidos a temperatura ambiente
- Reducen el colesterol malo (LDL)
- Aumentan el colesterol bueno (HDL)
- Se encuentran en nueces, aguacates, pescados, aceites de maíz, cártamo, canola y oliva

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Pescado

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Más información acerca del Colesterol

Existen muchos medicamentos que dan resultado por sí mismos o en combinación para mejorar su perfil de lipoproteínas. A continuación, hay una lista de algunos de estos medicamentos y una descripción de cómo funcionan. Hable de sus opciones con su médico.

Los medicamentos con estatinas son los más efectivos para reducir los niveles de colesterol LDL. Funcionan apagando una de las enzimas que producen el colesterol. Como resultado, el organismo produce colesterol más lentamente y el hígado remueve el colesterol LDL más rápidamente.
Los ejemplos incluyen:

Lovastatina (Mevacor)
Simvastatina (Zocor)
Pravastatina (Pravachol)
Atorvastatina (Lipitor)
Fluastatina (Les col)
Rosuvastatina (Crestor)

Los secuestradores de ácido biliar se enlazan con el colesterol en el intestino delgado para que pueda ser excretado en vez de absorbido por el organismo.
Estos medicamentos suelen combinarse con estatinas para reducir el colesterol LDL en más del cuarenta por ciento.
Los ejemplos incluyen:

Colestiramina (Questran)
Colestipol (Colestid)
Colesevelam (WelChol)

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Píldoras

Los fibratos son efectivos para reducir niveles de triglicéridos en sangre. También pueden aumentar los niveles de colesterol HDL. Los fibratos no son muy efectivos para reducir los niveles de colesterol LDL.
Los ejemplos incluyen:

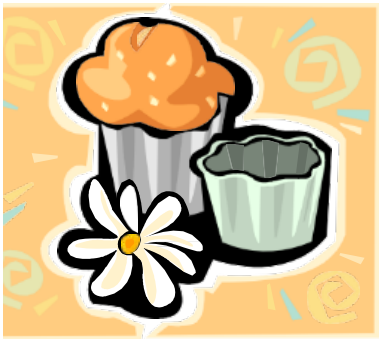
Gemfibrozil (Lopid)
Fenofibrato (Tricor; Triglide)

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Compartir la riqueza de la salud

Consejos para promover niveles saludables de colesterol LDL

- Comente su experiencia de análisis de colesterol con los demás. Escuchar acerca del proceso, resultados y tratamientos puede hacerlos sentir más tranquilos acerca de hacer examinar sus propios niveles de colesterol.
- Cuando prepare su producto de panificación preferido, use aceite vegetal en lugar de grasas sólidas, como mantequilla o margarina. Luego reemplace la mitad del aceite por igual cantidad de puré de manzanas sin endulzar. También puede reemplazar cada huevo de la receta por dos claras de huevo o 1/4 taza de sustituto de huevo. Hacer estos reemplazos reducirá grasas, colesterol y calorías. Haga que sus amigos y familiares prueben sus creaciones; notarán que los alimentos más saludables saben tan bien como los originales.



Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Panecillos (Muffins)

- Habla con un farmacéutico local para conocer más acerca de opciones de medicamentos.
- Sugiera servir alimentos más saludables en funciones grupales. Reparta tarjetas con recetas y aliente a los demás a traer o compartir sus favoritas. Un buen primer paso es ofrecer una variedad de alimentos. Se sorprenderá cuando los vegetales resulten más populares que las papitas.

Ideas para promover niveles saludables de colesterol LDL

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Metas personales y pasos de acción

Mi nivel actual de colesterol LDL: _____

Niveles de colesterol LDL

100 mg/dl	130 mg/dl	160 mg/dl	190 mg/dl
Óptimo	Casi óptimo	Límite	Alto	Muy alto

Mis metas personales de nivel de colesterol LDL: _____

_____

_____

_____

_____

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Rallador

Pasos para lograr mis metas

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Actividades para el hogar

Hay muchos pasos que usted puede dar para reducir la cantidad de grasas saturadas y trans de su dieta. Revise su cocina y busque elementos que contengan más de 5g de grasas saturadas por porción. Revise los aderezos de ensaladas, productos listos para comer, y comida “chatarra”. Los productos con muchas grasas saturadas o trans deben ingerirse en cantidades limitadas.

Alimentos de su cocina con más de 5g de grasas saturadas por porción:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

¿Qué cambios puede introducir en su dieta para consumir menos grasas saturadas?

_____

_____

_____

_____

_____

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Preguntas frecuentes

¿Cuál es mejor para untar: mantequilla o margarina? Las margarinas de origen vegetal son la mejor opción. Busque un envase que diga "líquido" o agua como primer ingrediente, seguido por un aceite vegetal. Dado que la mantequilla contiene mucha grasa animal o saturada, no es la mejor opción.

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Pan

¿Qué tipos de aceites son recomendables para cocinar?
Use aceites que contengan más grasas mono insaturadas y poli insaturadas como maíz, cártamo, canola, soya y oliva. Se consideran saludables para el corazón porque contienen grasa insaturada. Cuando sea posible, use la menor cantidad de aceite que pueda o reemplace por spray para cocinar.

¿Es bueno comer nueces? ¿Cuáles son mejores y por qué?
Algunas nueces contienen grasas saludables y todas son fuentes de proteína. También contienen muchas calorías, de modo que tenga cuidado de no comer demasiadas. Una porción de nueces son 2 cucharadas. Limite su consumo a menos de 5 porciones por semana. Cuando sea posible, elija almendras, avellanas, maní, nueces de pecán, piñones, nueces y pistachos.

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Leche

¿Debo cambiar a leche descremada (libre de grasa)? ¿Contiene vitamina D?
En realidad, la leche libre de grasa tiene la misma cantidad de vitaminas y minerales que la leche entera o 2%. La única diferencia es que a la leche libre de grasa se le quita toda la grasa saturada. La leche reducida en grasa es la más saludable para cualquier persona a partir de los dos años de edad.

Estoy siguiendo una dieta saludable para el corazón, pero mi colesterol no se reduce. ¿Qué debo hacer?
Se beneficiará si habla con un dietista o nutricionista. Él o ella pueden determinar cuán saludable para el corazón es su dieta y qué mejoras alimentarias necesita seguir haciendo. Su médico también puede sugerir un medicamento para reducir su LDL por debajo de 100 mg/dl.

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Colesterol LDL

Preguntas frecuentes

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Píldoras

¿Cuál es el mejor medicamento para colesterol?

Todas las personas son diferentes y cada medicamento se comporta de manera diferente. Usted necesita comentar el asunto con su proveedor de atención de salud, quien revisará sus antecedentes médicos, sus factores de riesgo y su perfil completo de lipoproteínas. Si tiene inquietudes acerca de medicamentos o de cualquier otro tema, comentadas con su médico.

¿Por qué mi colesterol total no es igual a la suma total de mi LDL, HDL, y triglicéridos?

Su colesterol total no es la suma de estos tres valores únicamente. Un dato que suma a su nivel total de colesterol (VLDL, o lipoproteína de muy baja densidad), generalmente no se informa.

¿Qué es un perfil de lipoproteína?

Un perfil de lipoproteína es un análisis de sangre realizado en ayunas. El perfil de lipoproteína se usa para determinar sus niveles de HDL, LDL, triglicéridos y colesterol total. Este análisis es la mejor manera de que su médico haga un diagnóstico fundamentado y sugiera un tratamiento adecuado.

Las dudas que todavía tengo acerca del colesterol son: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Clave #7
Ser físicamente activo

Descripción de la sección	Página
Folleto: Sea físicamente activo	7.1
Más información sobre ser activo	7.3
Compartir la riqueza de la salud	7.4
Metas personales y pasos de acción	7.5
Actividades para el hogar	7.6
Preguntas frecuentes	7.10

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Baile

Clave #7 Ser físicamente activo

¡Nunca es tarde para comenzar!

La actividad física regular es un componente importante para el envejecimiento saludable. Ha sido demostrado que la actividad regular es muy beneficiosa para nuestra salud cuando envejecemos. La actividad física puede mejorar la afección de ciertas enfermedades, y en algunos casos hasta puede prevenirlas. Cualquier persona de cualquier edad puede hacer algún tipo de actividad para mejorar su salud. **Siempre consulte con su médico antes de comenzar una nueva rutina de actividad física.**

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Calzado para correr

¿Por qué debería ser activo?

- Mantener la capacidad de vivir de manera independiente
- Mejorar fortaleza y resistencia muscular
- Mejorar equilibrio, coordinación y flexibilidad
- Manejar el estrés
- Aumentar resistencia del corazón y los pulmones
- Mejorar la función inmunológica
- Reducir la presión arterial
- Mejorar el sueño
- Incrementar la energía

Ejercítese de forma segura

- Aumente lentamente su nivel de actividad, especialmente si ha estado inactivo durante algún tiempo.
- Caliente los músculos antes de empezar y enfríe al finalizar.
- Beba una buena cantidad de fluidos sin importar de qué época del año se trate.
- En el invierno, haga actividad durante las horas más cálidas del día y vístase en capas. En el verano, use ropa liviana y haga actividad durante las horas más frescas del día. En el invierno se puede usar un paraguas como bastón para caminar y en el verano para resguardarse del sol. Se recomienda el uso de gorros y pantalla solar en todas las estaciones. Si las condiciones climáticas son desfavorables, haga ejercicios adentro.
- Use zapatos adecuados. Es mejor gastar un poco más en calzado deportivo que tener que pagar a un médico por problemas del pie.
- Lleve identificación y un teléfono celular en caso de que necesite ayuda cuando haga ejercicio solo.

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Póngase en acción

Aumentar la actividad mejorará su salud

Planifique su programa de ejercicios

El American College of Sports Medicine recomienda lo siguiente cuando se adopta un programa de ejercicios. Cheque con su médico antes de comenzar.

Frecuencia (¿Cuán a menudo hace usted actividad?)

- Intente estar activo la mayoría de los días de la semana (al menos 5 días por semana).
- Si actualmente no hace actividad, comience con 1 o 2 días y aumente poco a poco.

Intensidad (¿Cuán fuerte trabaja cuando hace actividad?)

- Debe traspirar ligeramente; ¡es señal de buen ejercicio!
- A una buena intensidad de actividad, debe faltarle el aliento de modo que pueda hablar pero no cantar.

Tiempo

- Permanezca activo al menos 10 minutos por vez. Tres ejercicios de 10 minutos equivalen a un ejercicio de 30 minutos. ¡La clave es seguir en movimiento!
- Aumente lentamente a al menos 20-30 minutos diarios, hasta alcanzar 2.5 a 3 horas por semana.

Tipo de actividad

- Cambie el tipo de actividades durante la semana para aumentar su estado de salud general y evitar aburrirse de su rutina.

Consejos para empezar

Establezca una meta: Piense en metas de corto y largo plazo y anótelas. Controle su progreso en un registro de actividades.

Encuentre el tiempo: Reserve un bloque de 30 minutos, o dos de 15 minutos por día para hacer actividad.

Cambie tiempo inactivo por tiempo activo: Esté activo mientras mira televisión estirándose o haciendo pequeñas tareas.

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Cuaderno

Busque un compañero de actividad: Rendir cuentas a un tercero puede ser de utilidad, ¡y pídale a él o ella que también le rinda cuentas!

Gratifíquese: Coloque un dólar en un frasco después de cada ejercicio y luego gratifíquese con algo agradable todos los meses, como una película, una salida de noche, ¡o un nuevo par de zapatos deportivos!

Hágalo divertido: Seguirá estando activo si lo disfruta. Encuentre un video de ejercicios motivador, un lugar divertido para caminar, o alguna buena música que lo acompañe.

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Más información acerca de permanecer activo

Motívese a la acción

¿Cuáles son las 3 cosas más importantes de su vida? Casi todas las personas, de todas las edades, dirán que la salud es una de ellas, pero existen muchas dificultades que hacen que ocuparse de la salud quede de lado. Esté preparado para vencer esas barreras. El CDC recomienda a continuación algunas respuestas "activas".

Barreras comunes	Respuestas "activas"
"Estoy muy ocupado."	• Tres bloques de 10 minutos de actividad son tan buenos como un bloque de 30 minutos. • Combine actividad con otras cosas (sacar a pasear al perro, etc.)
"Hace demasiado frío."	• Haga actividad a mitad del día (el momento más cálido). • Vístase de la cabeza a los pies en varias capas delgadas. • Ponga atención a las placas de hielo.
"Hace demasiado calor."	• Beba agua antes, durante y después de la actividad física. • Haga actividad temprano o tarde durante el día (el momento más fresco). • No se exceda. Hágalo a su propio ritmo. • Use vestimenta ligera y holgada, un sombrero y pantalla solar.
"Estoy demasiado cansado" (siempre que no sea por una afección médica).	• Haga actividad física bien temprano. • La actividad estimula y le dará más energía. • La actividad física regular lo ayudará a dormir mejor y se sentirá más descansado.
"No tengo fuerza de voluntad."	• Establezca una fecha regular de actividad con un amigo. • Salga a la calle. ¡Esa es la parte más difícil!
"Estoy en actividad todo el día trabajando, etc."	• Una actividad de ejercicios planeada es importante. • La actividad física es mejor cuando representa un desafío.
"No tengo equipamiento y no pertenezco a ningún gimnasio."	• Elija actividades que se amolden a su día y estilo de vida. • ¡Guarde su calzado deportivo en el automóvil y aproveche cada oportunidad!
"Nadie quiere hacer ejercicio conmigo."	• Póngase firme y haga saber a sus amigos y familia que la actividad es importante para usted. • Cambie citas para comer con amigos por citas para caminar.

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Compartir la riqueza de la salud

Consejos para promover la actividad saludable

- Averigüe si existen programas de caminatas para adultos mayores en su comunidad. Algunos hospitales, centros comunitarios o planes de atención de la salud ofrecen estos programas sin cargo. Si lo tienen, únase al programa e informe a otras personas sobre los detalles para que puedan hacer lo mismo.
- Estimule a las personas a hacer caminatas, lo cual que puede aportar grandes beneficios. Estacione más lejos y use las escaleras cuando sea posible.
- Sugiera asociarse para caminar con amigos, vecinos y compañeros de trabajo. Se brindarán apoyo mutuo. Ejercitarse juntos también puede ser más divertido.
- Si su vecindario no es un buen lugar para caminar, intercambie ideas con los demás y sugieran lugares mejores o más seguros para hacerlo (como un centro comercial) u otras formas de mantenerse activos (como una cinta de video de ejercicios aeróbicos de sentado.) Preguntarles a otros también puede despertar su interés e inspirarlos a comenzar a ejercitarse.

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Bicicleta de ejercicios

- Sugiera incorporar breves “descansos para aptitud física” a las agendas de reuniones.
- Inicie un grupo de caminata o actividad física para su familia, vecinos o personas de una organización o grupo al que pertenezca.
- Consiga que otras personas vean su video de ejercicios favorito; pudiera intercambiar videos para variar; o iniciar una biblioteca de préstamos.

Ideas para fomentar la actividad física saludable

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Metas personales y pasos de acción

En una semana típica, Yo participo en actividades físicas:

_____ minutos/día _____días/semana

Mi meta personal de actividad física: _____

_____

_____

_____

_____

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Jogging

Pasos para lograr mis metas

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Actividades para el hogar #1

Crear un programa de actividad física variado evitará que se aburra y le brindará mayores beneficios para su salud general.

La actividad física se puede dividir en categorías de fuerza, resistencia, equilibrio y flexibilidad. Use el espacio a continuación para sugerir tantas actividades como pueda que caigan dentro de estas categorías.

Fuerza (p.ej. levantar pesas) _____

_____

_____

Resistencia (p.ej. Nadar) _____

_____

_____

Equilibrio (p.ej. caminar talón a punta) _____

_____

_____

Flexibilidad (p.ej. estirar las piernas) _____

_____

_____

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Actividades para el hogar #2

Cuando se empieza un programa de actividad física nuevo, es importante empezar poco a poco. Esto le ayudará a evitar lesiones o exigirse demasiado por encima de su nivel de capacidad.

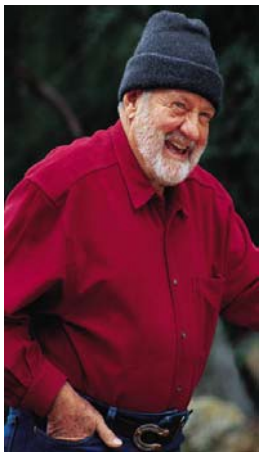
Usando ejemplos de la Actividad #1, escriba una rutina breve de actividad física diaria que dure alrededor de 10 minutos. Tiene que ser fácil y agradable.

_____

_____

_____

_____



Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Caminar

Ahora imagine que ha estado realizando esta rutina durante la semana pasada. A medida que la rutina se hace más fácil, debe aumentar la dificultad de modo que siga mejorando su fortaleza y salud. ¿Qué elementos puede agregar a su rutina para hacerla más exigente?

_____

_____

¿La nueva rutina le brinda las 2.5 horas semanales de actividad física recomendadas?

_____

Si no es así, liste los elementos adicionales que lo llevarían al nivel recomendado.

_____

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Actividades para el hogar #3

Una vez que se haya comprometido con la actividad física, el próximo paso es hacer un plan que lo ayude a mantener su programa de actividad. Las siguientes preguntas pueden ayudarlo a desarrollar un excelente plan.

¿Cuál es su meta de actividad? _____

_____

_____

¿Qué actividades hará, cuándo y durante cuánto tiempo? _____

_____

_____

¿Quién necesita usted para estar listo? _____

_____

_____

¿Por qué no ha estado así de activo antes? _____

_____

_____

¿Qué puede hacer para ayudar a evitar ese problema? _____

_____

_____

¿Cómo se gratificará por ejercitarse? _____

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Actividades para el hogar #4

Puede usar el registro a continuación para llevar la cuenta de cuánta actividad física está realizando por semana. Pegue el registro sobre la pared cerca de su puerta de entrada, para que lo vea cada vez que entre o salga de la casa. Esto le recordará anotar cuánto tiempo camina cuando sale o cuánta jardinería o limpieza realiza en la casa. Deje un lápiz cerca del registro para que pueda anotar fácilmente su actividad física.

Registro de actividad física semanal

Día	Actividad	Minutos

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Actividad física

Preguntas frecuentes

¿Qué es la actividad aeróbica y cuáles son algunos ejemplos?

El ejercicio aeróbico es un movimiento constante (al menos 10 minutos) en que su ritmo cardíaco aumenta. Cuando ejercita a una buena intensidad, debe faltarle el aliento de modo que pueda hablar pero no cantar. Algunos ejemplos son caminata, senderismo, natación y clases como ejercicios aeróbicos de sentado, en el agua o de step.

Trabajo en el jardín a diario durante el verano. ¿Eso cuenta como ejercicio?

Trabajar en el jardín es bueno ya que el movimiento repetitivo fortalece los músculos. Sin embargo, hacer jardinería no necesariamente brinda los beneficios de la actividad aeróbica.

¿Cómo puedo encontrar programas de ejercicios seguros y de bajo costo en mi área?

Un buen lugar para empezar es con su proveedor de seguros. Cada plan tiene un número de teléfono de atención a miembros que se puede encontrar al dorso de su tarjeta de seguro. Desde allí podrán dirigirlo a los programas locales de su área. Asimismo, muchos centros comunitarios, iglesias, bibliotecas y gimnasios ofrecen clases de ejercicios orientados hacia adultos mayores.

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Ejercicio

¿Qué tipo de pesas necesito comprar?

Si recién comienza un programa de entrenamiento con pesas, no es necesario comprar equipamiento especial. Comience haciendo movimientos sin usar pesas. Cuando eso resulte demasiado fácil, use objetos livianos del hogar que sean fáciles de sostener.

Las dudas que todavía tengo acerca de la actividad física son: _____

_____

_____

_____

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Clave #8

Mantener huesos, articulaciones y músculos sanos

Descripción de la sección	Página
Folleto: Huesos, articulaciones y músculos sanos	8.1
Folleto: ¿Qué es la Osteoporosis/Osteopenia?	8.2
Folleto: ¿Qué es la osteoartritis?	8.5
Folleto: ¿Qué es la debilidad muscular?	8.7
La actividad física ayuda a los huesos, articulaciones y músculos	8.9
Compartir la riqueza de la salud	8.10
Metas personales y pasos de acción	8.11
Asignaciones para el hogar	8.12
Preguntas frecuentes	8.15

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Jogging

Clave #8 Mantener huesos sanos, Articulaciones y Músculos

Huesos, articulaciones y músculos sanos

Nuestro cuerpo necesita huesos, articulaciones y músculos sanos que nos permitan mantenernos activos y nos protejan de lesiones. Cada uno cumple una función al permitir que el cuerpo se mueva. Los huesos soportan el cuerpo y protegen nuestros órganos. Las articulaciones brindan flexibilidad y movimiento. Los músculos soportan nuestros huesos y permiten la movilidad.

METAS

1) **Prevenir pérdida ósea.**
2) **Reducir el estrés sobre las articulaciones.**
3) **Hablar con su médico sobre comenzar un programa de ejercicios de entrenamiento de resistencia.**

La pérdida ósea, osteoartritis y debilidad muscular *aumentan* su riesgo para:

Discapacidad
Dolor
Pérdida de Independencia
Muerte

Nunca es demasiado tarde para mejorar la salud de sus huesos, articulaciones y músculos. Al ejercitarse regularmente y mantener un peso saludable, podemos retrasar o hasta prevenir afecciones que dañen nuestros huesos, articulaciones y músculos conforme envejecemos.

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Esté Informado

Información sobre Osteoporosis/Osteopenia

META: Prevenir pérdida ósea.

8a: ¿Qué es la Osteoporosis/Osteopenia?

A medida que envejecemos, disminuye la cantidad de minerales en nuestros huesos. Si perdemos demasiado calcio podemos desarrollar osteoporosis, una enfermedad que resulta en la pérdida de fortaleza ósea y un alto potencial de fracturas.

La osteoporosis es conocida como una enfermedad "silenciosa" ya que no tiene síntomas evidentes. Si lo diagnostican con osteoporosis, hay varias opciones de tratamiento disponibles para controlar la enfermedad y reducir la pérdida ósea, pero no existe cura por el momento.

La osteopenia es una afección ósea que antecede a la osteoporosis; puede obedecer a las mismas causas, pero es menos grave que la osteoporosis. La detección y tratamiento temprano pueden ayudar a impedir que se convierta en osteoporosis.

50% de las mujeres y 25% de los hombres mayores de 50 años sufrirán una fractura relacionada con la osteoporosis.

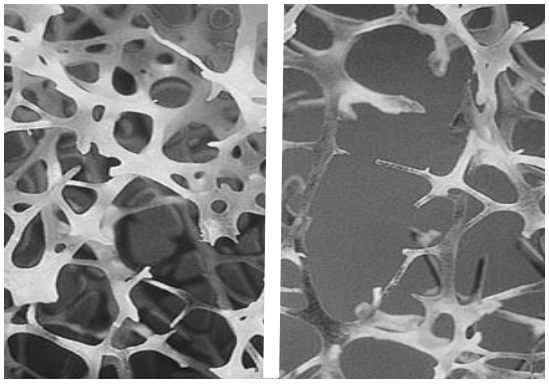
Fuente: Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU. e Institutos Nacionales de Salud; Medline Plus

Factores de riesgo modificables de osteoporosis

Estilo de vida inactivo
Dieta baja en calcio
Tabaquismo
Uso excesivo de alcohol

Factores de Riesgo No Modificables

Edad
Historia pasada de fracturas
Delgadez o estructura corporal pequeña
Antecedentes familiares
Ser hembra y después de la menopausia



Hueso normal **Hueso con osteoporosis**

Imagen cortesía de la Fundación Internacional contra la Osteoporosis, 2007

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Más Información Acerca de los Huesos

Información

Remodelado óseo y Osteoporosis

El hueso es un tejido vivo. Las células de nuestros huesos están ocupadas descomponiendo hueso viejo y reemplazándolo por hueso nuevo. Este proceso se conoce como remodelado. Generalmente la cantidad de hueso disuelta equivale a la cantidad de hueso nuevo. En la osteoporosis, el hueso viejo se disuelve pero no hay suficiente hueso nuevo para reemplazarlo.

Muchos adultos mayores que se fracturan una cadera no regresan a casa o no vuelven a vivir de manera independiente.

Fuente: cdc.gov/homeandrecreationalsafety/falls/index.html

Factores que afectan la fortaleza ósea

El estrógeno trabaja en el tejido óseo para promover la formación de hueso nuevo. Después de la menopausia, no hay suficiente estrógeno disponible para crear hueso nuevo. Es por esto que la osteoporosis es un problema mucho más serio en mujeres mayores que en mujeres menores, y en mujeres que en hombres.

El calcio es esencial para la salud y fortaleza de los huesos. Cuando el calcio alimentario es demasiado bajo, el organismo toma calcio de los huesos y lo usa para otras funciones corporales.

La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio y puede mejorar la fortaleza muscular y a prevenir caídas.

Dado que la mayoría de nosotros no recibe calcio o vitamina D suficiente solo de la dieta, generalmente se recomiendan suplementos. El carbonato de calcio y el citrato de calcio son dos de esos suplementos. Si bien son de venta libre, es mejor hablar con su médico antes de tomar suplementos de calcio. Su médico puede recomendar que tome vitamina D adicional, de modo que el calcio se absorba adecuadamente. Pero tenga presente que la mejor fuente de vitaminas y minerales viene de su dieta.

Un médico también puede darle una receta o recomendación de suplementos de estrógeno. Hable con su médico para decidir qué es lo que más le conviene.

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Póngase en acción

Mantenga sus Huesos, Articulaciones y Músculos Sanos

Seis pasos que usted puede tomar hoy para mantener sus huesos sanos

1. Pídale a su médico que le haga un examen de densidad ósea.
2. Monitoree su peso. Hable con su médico sobre un peso que sea saludable para usted.
3. Hable con su médico acerca de incorporar suplementos de calcio y vitamina D.
   - La dosis recomendada de calcio para mujeres mayores de 51 años es de 1200 mg por día. Para hombres entre 51 y 70 años de edad, la dosis de calcio debe ser de 1000 mg por día, y 1200 mg por día para hombres mayores de 71 años de edad.
   - La dosis recomendada de vitamina D es de 600 UI diarias para hombres y mujeres entre 51 y 70 años de edad, y de 800 UI diarias para mayores de 71 años de edad.
4. Participe regularmente en actividades de levantamiento de pesas, aumento de fuerza y estiramiento.
5. Evite comportamientos que lo pongan en riesgo de caídas. (Ver actividad para el hogar #2, pág. 8.13
6. Hable con su médico acerca de su puntaje FRAX® (ver página 8.15 para mayor información).

Realizarse un examen de densidad ósea es importante ya que la densidad mineral de los huesos es el mejor indicador de riesgo de fracturas. La prueba también señala qué tipos de tratamientos médicos puede necesitar.

¿Qué comprende una prueba de densidad mineral ósea (BMD)?

La prueba es muy similar a un procedimiento de rayos X. La prueba es no invasiva y solo lleva unos pocos minutos.

¿Qué significan los datos de la prueba de BMD?

La Organización Mundial de la Salud clasifica los resultados de BMD de las mujeres de la siguiente manera:

Osteoporosis = puntaje T inferior a –2.5
Osteopenia = puntaje T entre –2.5 y –1.0
Normal = puntaje T superior a –1.0

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Hueso

¿Cuándo debería Yo comenzar a examinar mi densidad ósea?

La Fundación Nacional contra la Osteoporosis (National Osteoporosis Foundation) sugiere que todas las mujeres de más de 65 años se realicen el examen. Actualmente no existen recomendaciones para los hombres relacionadas con este examen.

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Esté Informado

Información sobre la Osteoartritis

META: Reducir el estrés sobre las articulaciones. Los músculos fuertes soportarán las articulaciones y pueden reducir el dolor de la artritis.

8b: ¿Qué es la insuficiencia Osteoartritis?

La osteoartritis (OA) es también conocida como la artritis degenerativa o enfermedad degenerativa de las articulaciones. Es una afección crónica que resulta de la pérdida de cartílago, que amortigua la articulación (donde se unen dos o más huesos). Eventualmente la pérdida de cartílago puede dejar el hueso expuesto y en riesgo de sufrir daños. Este daño puede resultar en dolor, rigidez y pérdida de movimiento.

El dolor y la rigidez se empeoran con la actividad excesiva, pero también aumentan después de un largo período de inactividad, como conducir un vehículo.

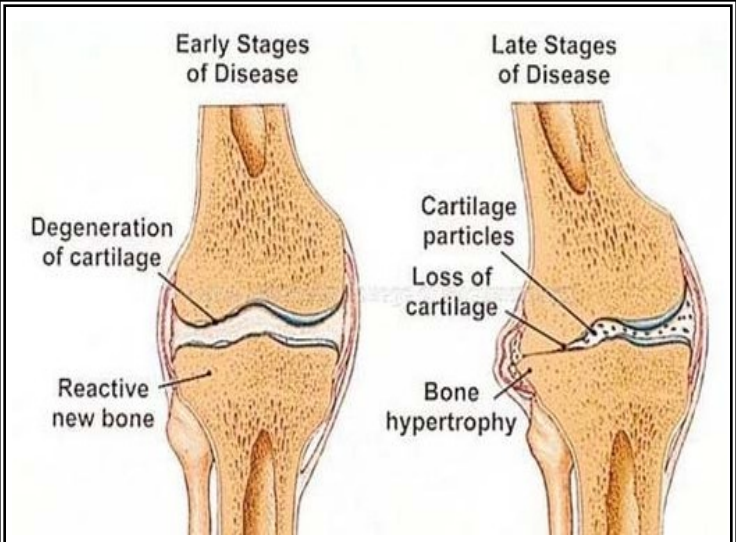


Imagen cortesía del Colegio Estadounidense de Reumatología (American College of Rheumatology), Banco de Imágenes de Reumatología.

Uno de cada dos adultos desarrollará síntomas de OA de rodilla durante su vida.

Fuente: http://www.arthritis.org/about-arthritis/types/osteoarthritis/what-is-osteoarthritis.php

Factores de riesgo para la Osteoartritis

Edad
Estilo de vida inactivo
Sobrepeso/Obesidad
Lesiones en las articulaciones
Antecedente familiar
Deformidades óseas

Los médicos diagnostican la osteoartritis en base a síntomas y a exámenes físicos. Los rayos X pueden ayudar a determinar la gravedad de la enfermedad y a descartar otras causas de dolor. La rodilla es la articulación más comúnmente afectada, seguida por la cadera y la espalda (Brandt, 2005).

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Póngase en acción

Mantenga sus Huesos, Articulaciones y Músculos Sanos

Prevenir la Osteoartritis

Ciertos factores aumentan su riesgo de padecer osteoartritis, especialmente el sobrepeso y haber tenido una lesión articular previa. El uso excesivo (incluidos los movimientos repetitivos), la falta de actividad física y la herencia también aumentan su riesgo de osteoartritis.

Todas las personas están en riesgo de padecer osteoartritis cuando envejecen. Tome medidas ahora para prevenir la osteoartritis: permanezca activo, mantenga la fortaleza muscular para soportar y proteger sus articulaciones, y mantenga un peso saludable. Si tiene sobrepeso, ¡aun una pequeña cantidad de pérdida de peso puede reducir el dolor de las rodillas a la mitad! Consulte la página 5.5 para ver su Índice de Masa Corporal (BMI) y hable con su médico acerca de un peso que sea saludable para usted.

Prevenir que la Osteoartritis empeore

Si ha sido diagnosticado con osteoartritis, tome medidas para disminuir el estrés de sus articulaciones. Hable con su médico sobre lo siguiente:

- Comenzar con un programa de fortalecimiento muscular
- Ser físicamente activo al menos 30 minutos diarios, la mayoría de los días de la semana
- Evitar el uso excesivo lesión y dolor
- Decidir su peso saludable y establecer un plan para alcanzar y mantener ese peso
- Revisar su lista de medicamentos para determinar los que puedan estar afectando sus niveles de calcio y vitamina D (recetados o de venta libre)

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Anatomía

¿Por qué es importante la actividad física?

La actividad física aumenta la masa y densidad de los huesos, y también incrementa la fuerza de los músculos que soportan huesos y articulaciones.

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Esté Informado

Información Acerca de Debilidad Muscular

META: Hable con su médico sobre comenzar un programa de ejercicios de entrenamiento de resistencia.

8c: ¿Qué es la debilidad muscular?

A partir de los 45 años de edad, lentamente comenzamos a perder fortaleza muscular. Esta pérdida de fortaleza muscular relacionada con la edad tiende a empeorar cuanto más envejecemos. Los motivos de la pérdida de fortaleza son en parte la pérdida de tejido muscular y la inactividad.

Al igual que con la osteoporosis y la osteoartritis, la debilidad muscular aumenta su riesgo de caídas, lesiones y fragilidad. Las señales de debilidad muscular incluyen dificultad para levantarse de una silla, más dificultad para levantar objetos pesados, o para subir escaleras.

En adultos mayores, la fortaleza muscular se pierde a un ritmo de 3% por año.

Fuente: Park S. W., Goodpaster B. H., Newman A.B. 2006

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Ejercicios

Factores de riesgo de debilidad muscular

Edad
Estilo de vida inactivo
Sobrepeso/Obesidad
Uso de tabaco
Cambios hormonales
Nutrición deficiente

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Póngase en acción

Mantenga sus Huesos, Articulaciones y Músculos Sanos

Prevención o Reversión de Debilidad Muscular

Antes de comenzar CUALQUIER programa de ejercicios, coméntelo con su médico. Su médico se asegurará de que su salud le permita empezar a hacer ejercicios.

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Acres

¡La buena noticia es que la investigación demuestra que podemos mejorar nuestra fortaleza muscular a la edad que sea! Los ejercicios aeróbicos como caminar son buenos para el corazón pero no son suficientes para mantener los músculos fuertes.

El mejor ejercicio para aumentar la fortaleza muscular es el "entrenamiento en resistencia". Estos tipos de ejercicio hacen que los músculos se contraigan (trabajen contra una fuerza opuesta), lo que los hace más fuertes. Los ejemplos incluyen:

- Usar pesas o mancuernas
- Bandas de resistencia
- Máquinas de ejercicios y ejercicios isométricos
- Ejercicios acuáticos como nadar y gimnasia acuática (ofrecen resistencia mientras reducen el estrés sobre huesos y articulaciones).
- Mantener rutina de actividades diarias

Si usted tiene pérdida de fuerza muscular

1. Hable con su médico sobre las causas posibles de su debilidad y vea si puede comenzar con un programa de entrenamiento en resistencia.
2. Averigüe si hay clases de ejercicios que se ofrezcan en un centro comunal, escuela, iglesia de su vecindario o de otro lugar adonde usted pueda asistir.
3. Busque un compañero de ejercicios; pueden alentarse el uno al otro para hacer ejercicio y esto lo hará más divertido para ambos.
4. Recuerde empezar de a poco con un programa nuevo de ejercicios; Eventualmente, cuanto más se ejercite, podrá hacerlo con más intensidad.

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

La Actividad Física Ayuda a los Huesos, Articulaciones y Músculos

Motívese a la acción

Fortaleza ósea

Nuestros huesos se fortalecen y se hacen más densos cuanto más los usamos. Es importante crear y mantener la fortaleza ósea haciendo actividades que requieran cargar cierto peso. Estas actividades generalmente se hacen mientras se está parado. Requieren que nuestros músculos trabajen contra la fuerza de gravedad. Los ejemplos incluyen caminata, jogging, jardinería, ejercicios aeróbicos, subir escaleras, bicicleta (en el exterior o fija), y baile.

Salud de Articulación

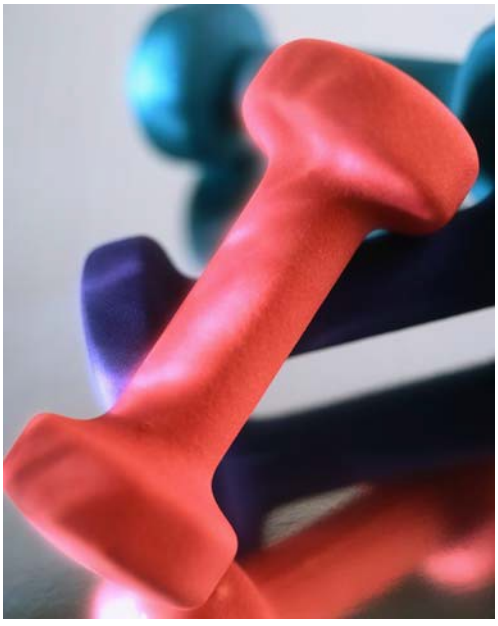
Los ejercicios que mejoran la fuerza, equilibrio y flexibilidad pueden ayudar a mantener las articulaciones en forma. El ejercicio desarrolla fuerza muscular y los músculos fuertes pueden luego ayudar a estabilizar las articulaciones. Consulte siempre con su médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicios.

El uso excesivo y los traumas articulares pueden derivar en osteoartritis. El calzado adecuado y la buena iluminación pueden prevenir las lesiones articulares durante la actividad. El sobrepeso agrega mucho estrés sobre las articulaciones y puede aumentar las posibilidades de desarrollar artritis.

Fortaleza muscular

La pérdida de fuerza comienza alrededor de los 45 años de edad. Entre más fuerza pierde usted, menor es la capacidad de hacer actividades diarias como subir escaleras, limpiar la casa, caminar hasta la parada del autobús, ir al supermercado o realizar otras actividades.

Las actividades de entrenamiento de fuerza son importantes para mantener la fortaleza muscular. Esto requiere levantar o empujar pesas y aumentar gradualmente la cantidad de peso usada. Las formas de hacer actividades de entrenamiento de fuerza incluyen comprar pesas de mano y tobillo, levantar jarras de leche vacías que se hayan llenado con arena, o medias rellenas con frijoles y atadas. Controle su fuerza probando a ver si puede levantarse de una silla sin usar los brazos para empujar o levantando un galón de leche desde la mesa hasta su pecho.



Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Mancuernas

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Compartir la riqueza de la salud

Consejos para promover huesos, articulaciones y músculos sanos

- La próxima vez que se encuentre en casa de un amigo o miembro de la familia, busque cosas que representen un riesgo de caídas. Si ve alguna, avísele a la persona para que lo solucione.
- Ubique programas de ejercicios en su comunidad y divúlguelo a otras personas que conozca. La actividad física puede mejorar la fuerza de sus músculos y huesos, además de mejorar su equilibrio para reducir el riesgo de sufrir una caída.
- Recomiende a las personas que hagan actividades de levantar peso en sus casas. Un rollo de monedas del banco puede usarse fácilmente como pesa para estos ejercicios.
- Recomiende a las personas que hable con su médico acerca de hacerse un examen de densidad ósea.

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Hueso

- Comparta con los demás su experiencia de examen de densidad ósea. Con más información, es más probable que las personas programen su propio examen.
- Comuníquese con su hospital o clínica local y averigüe si patrocinan eventos de educación sobre osteoporosis y/o osteoartritis, incluidos exámenes de densidad ósea del talón.
- Discuta su peso con su médico.

Ideas para promover huesos, articulaciones y músculos sanos

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Metas personales y pasos de acción

Mi próxima cita médica es el:_____
Fecha

Le preguntaré a mi médico si tengo:
☐ **osteoporosis/osteopenia** ☐ **osteoartritis**
☐ **debilidad muscular** ☐ **ninguno de estos**

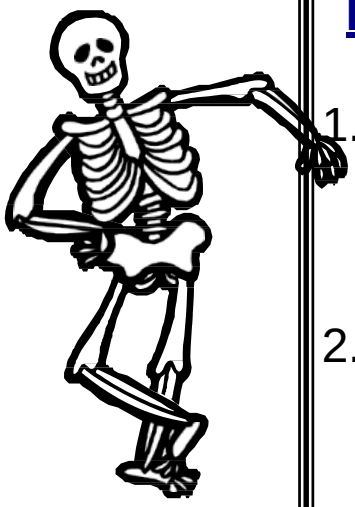
Mi BMI (índice de masa muscular) es: _____

Mi médico dijo que debo:
☐ **aumentar**_____**libras** ☐ **bajar**___**libras**
☐ **mantener mi peso**

Mis metas personales de huesos, articulaciones y músculos sanos:

_____

_____



Fuente: ©Microsoft Office

Pasos para lograr mis metas

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Actividades para el hogar #1

Revise su cocina y busque alimentos con alto contenido de calcio y de vitamina D. Liste estos a continuación.

_____

No se sorprenda si la mayoría de estos alimentos son productos lácteos. Algunas hojas verdes, frijoles y pescados con hueso también son ricos en calcio. Los productos lácteos suelen estar fortificados con vitamina D. Algunos ejemplos, con cantidades promedio, incluyen:

Alimento	Calcio	Vitamina D
Col (1 taza picada)	101mg	0 UI
Leche sin contenido graso (descremada) (1 taza)	300 mg	100 UI
Salmón en lata con huesos (3 onzas)	180 mg	360 UI
Hojas verdes de mostaza (1/2 taza cocida)	100 mg	0 UI
Espinaca (1/2 taza cocida)	130 mg	0 UI
Frijoles blancos (1 taza hervidos)	60 mg	0 UI
Frijoles Great Northern (1 taza hervidos)	120 mg	0 UI
Yogurt reducido en grasas (6 onzas)	300 mg	80 UI
Yogurt reducido en grasas (1 onzas)	200 mg	6 UI
Jugo de naranjas fortificado	300 mg	137 UI

La vitamina D también puede producirse al exponer la piel al sol, pero la exposición segura es fundamental. La cantidad de vitamina D producida de esta manera depende de la hora del día, el lugar donde vive y cuán oscura es su piel.

¿Qué otros alimentos pueden contener calcio y vitamina D agregada? (Consejo: revise su jugo de naranja, cereales y pan).

_____

Ahora que sabe cuáles son los alimentos que contienen calcio y vitamina D, está en camino para hacer mejores elecciones de alimentos que pueden aumentar su fortaleza ósea. Intente incorporar más de estos alimentos a su plan alimentario.

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Actividades para el hogar #2

Prevenir caídas y lesiones

Las caídas son un grave problema para las personas conforme envejecen. Hay muchos cambios que usted puede realizar en su casa que reducirán el riesgo de caerse. A continuación, hay una lista de problemas y sus soluciones. Recorra habitación por habitación de su casa y vea si hay algún cambio que deba hacer. Estas son algunas ideas acerca de qué cambios hacer.

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Sombrero

Lo que usted puede hacer

Luces: Mantenga pasillos, escaleras y habitaciones bien iluminadas. Coloque luces nocturnas en pasillos, dormitorios y baños, y mantenga una linterna cerca de la cama.

Escaleras: Cubra las escaleras con una superficie antideslizante. Asegúrese de que los pasamanos sean sólidos.

Cocina: Mantenga los elementos de uso frecuente en un estante bajo. Use un escalón estable para alcanzar elementos de estantes superiores.

Baño: Los pasamanos al lado de la bañera, inodoro y ducha pueden brindar apoyo adicional. Un tapete de hule en la bañera puede prevenir los resbalones.

Pisos: Evite los tapetes pequeños, fije los extremos de las alfombras, use cera antideslizante para los pisos, y retire cables eléctricos de áreas de mucha circulación.

Recámara:_____

_____

Baño: _____

_____

Cocina: _____

_____

Sala de estar: _____

_____

Escaleras: _____

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Actividades para el hogar #3

La osteoartritis, osteoporosis y pérdida de fuerza muscular son afecciones muy comunes en los adultos mayores. Si bien no existe una "cura" para ninguna de ellos, hay medidas que usted puede tomar para prevenirlas. Si ya ha sido diagnosticado, existen tratamientos para ayudar a tratarlas. Hable con su médico acerca de los siguientes temas para reducir su riesgo de desarrollar osteoporosis, osteoartritis y debilidad muscular, o para prevenir que empeoren si ya las tiene:

¿He hablado con mi médico acerca de un plan de ejercicios? **Sí No**

Este es mi plan de ejercicios (Ver "Clave 7: "Sea físicamente activo" para obtener ideas):

_____

_____

¿He hablado con mi médico acerca de controlar mi peso? **Sí No**

Este es mi plan de peso: _____

_____

_____

Estos son mis medicamentos contra osteoporosis, osteoartritis y debilidad muscular

_____

_____

_____

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

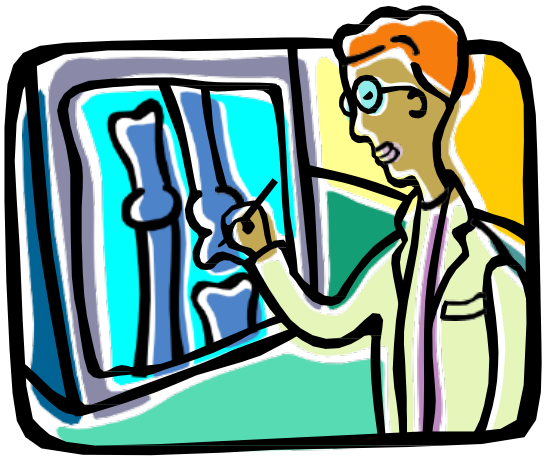
Preguntas frecuentes

¿Qué es el puntaje FRAX®?
FRAX® fue desarrollado por la Organización Mundial de la Salud. Este puntaje refleja su riesgo de fracturarse una cadera o de tener alguna otra fractura ortopédica importante durante los próximos 10 años. Es único porque incluye tanto su densidad ósea como otros factores de riesgo. ¡Hable con su proveedor de atención de la salud para averiguar más sobre conocer su puntaje!

¿La osteoartritis es lo mismo que la artritis degenerativa?
Sí, estos términos se refieren a lo mismo. Existen más de 100 formas de artritis. La osteoartritis es el tipo más común y es en lo que la mayoría de las personas piensa cuando escucha la palabra “artritis”.

¿Cómo saber si estoy usando excesivamente mis articulaciones?
Escuche a su cuerpo. El dolor es la forma que tiene de decirle que se detenga y descanse.

¿Un espolón óseo es lo mismo que la artritis?
No, pero puede estar relacionado. Los espolones óseos se pueden formar en una articulación como parte del proceso de la artritis. También pueden formarse en la unión de un tendón con el hueso, como ocurre con el espolón del talón.



Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Huesos

¿La osteoartritis es lo mismo que el “reumatismo”?
Reumatismo es un término “antiguo” para referirse a dolores y molestias de muchos orígenes, que podrían incluir la osteoartritis. También puede referirse a la artritis reumatoide, que es un tipo específico de artritis que afecta muchas articulaciones del cuerpo al mismo tiempo.

Las dudas que todavía tengo acerca de los huesos, articulaciones y músculos son:

_____

_____

_____

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Clave #9
Mantener contacto social

Descripción de la sección	Página
Folleto: Mantener contacto social	9.1
Compartir la riqueza de la salud	9.3
Metas personales y pasos de acción	9.4
Asignaciones para el hogar	9.5
Preguntas frecuentes	9.7

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Naipes

Clave #9 Mantener contacto social

Mantenerse en contacto con amigos, familia y comunidad lo ayuda a mantenerse saludable. El contacto social puede mejorar su salud física y mental. Las investigaciones demuestran que las personas que interactúan socialmente de manera regular mantienen la vitalidad del cerebro (www.alz.org). Considere algunos de los beneficios de mantener contacto social:

- Prevenir la declinación cognitiva
- Prevenir el aislamiento
- Mejorar la autoestima
- Enfocarse en los demás, no en sí mismo
- Mejorar la salud física
- Mejorar su actitud/perspectiva de la vida
- Controlar y reducir el estrés.
- Divertirse

Permanecer socialmente activo puede ayudar a prevenir la declinación mental

Varias definiciones útiles:

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Personas Mayores

Cognición: Término científico que define "el proceso del pensamiento". **Declinación cognitiva** se refiere a un empeoramiento de algún tipo del proceso de pensamiento o funcionamiento del cerebro. **Deterioro cognitivo** se refiere a algún tipo de problema con el pensamiento o el funcionamiento del cerebro. **Deterioro cognitivo leve (MCI)** es una categoría del deterioro cognitivo que es menos grave que la demencia. Una persona con MCI puede tener algún problema de memoria o problema para encontrar las palabras, pero aun así puede resolver problemas de todos los días.

Demencia: Una pérdida significativa de habilidades intelectuales, como capacidad de memoria, suficientemente grave como para interferir con el funcionamiento social u ocupacional. Si bien el Mal de Alzheimer es la causa más común de la demencia, existen muchas otras causas.

El Mal de Alzheimer lleva a la pérdida irreversible de neuronas y a la demencia. Los distintivos clínicos son el deterioro progresivo de la memoria, el juicio, la toma de decisiones, la orientación hacia el entorno físico y el lenguaje.

Fuente: Alz.org (Asociación en contra del Alzheimer, 2016)

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Póngase en acción

Participe de Actividades Sociales

Ideas clave para mantener contacto social

©Fuente: Microsoft Office Online, Clip Art, Sonreír

- Salude o hable con alguien todos los días
- Planifique su día a modo de incluir a otros
- Busque acercarse haciendo trabajos voluntarios
- Llame a una persona necesitada todos los días
- Aprenda una nueva afición
- Busque un trabajo de medio tiempo
- Vaya al cine con un amigo o dos
- Comunicación con familia y amigos:
- Coma o cocine con otros
- Tome lecciones de baile
- Conozca a un vecino nuevo
- Explore Internet para reconectarse con los demás
- Viaje para visitar familia y amigos o invítelos a que lo visiten a usted
- Ofrézcase voluntariamente como familia adoptiva para gatos o gatitos de un refugio de animales.
- Comience un club de juegos de cartas o juegos de mesa semanales con vecinos, familia o amigos
- Viaje con otras personas mayores o con tours de viajes grupales locales o de otros estados
- Únase a grupos a través de centros para mayores, YMCA, YWCA y otras organizaciones.

Programas en los que puede participar

Programa de acompañantes de adultos: Este programa ofrece ayuda a otros adultos mayores que necesitan asistencia adicional para vivir de manera independiente en sus propios hogares o comunidades. Los acompañantes mayores asisten en temas esenciales, como compañía, amistad, ayuda con tareas simples y transporte.

Programa de abuelos adoptivos: Los mayores se ofrecen como voluntarios para ayudar a niños con necesidades especiales. Ofrecen apoyo emocional, tutela y tutoría para niños.

Programa de adultos retirados voluntarios (RSVP): Este programa combina intereses personales y habilidades de adultos mayores con oportunidades de ayudar a resolver problemas de la comunidad. Estos voluntarios brindan servicios comunitarios sin límite.

Para obtener más información sobre estos programas:
Llame al 1-800-424-8867 o visite www.seniorcorps.gov

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Compartir la riqueza de la salud

Consejos para promover el contacto social

- Participe de organizaciones comunitarias y aliente a los demás a unirse con usted. Ofrezca compartir viaje en automóvil o tomar el autobús juntos.
- ¿Cuán acogedoras son las organizaciones a las que pertenece? Aconséjeles realizar actividades frecuentes de “Nuevos Miembros” y que organicen viajes compartidos para sus eventos. Esto puede alentar a los que no tienen transporte propio a participar.
- Lleve un mazo de cartas, juegos de mesa o rompecabezas a eventos o actividades grupales.

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Juegos de Mesa

- Admita que no todas las personas están socialmente aisladas por elección. Muchas personas no pueden salir a ver a otras personas porque no pueden caminar o pararse, o porque o tienen medio de transporte. Algunas personas pueden no interactuar con otras porque están deprimidas o porque los efectos secundarios de la medicación los hace sentir cansados o abatidos. Si bien usted no es responsable por las actividades sociales de otras personas, puede colaborar sugiriendo que vean a su médico o ayudándolos a pensar sobre actividades sociales que puedan realizar en su casa.

Ideas para promover contacto social con los demás

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Metas personales y pasos de acción

Mis metas personales de actividad social: _____

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Club de Lectura

Pasos para lograr mis metas

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Actividades para el hogar #1

Existen muchos recursos en la comunidad que pueden brindar contacto social. Identifique 3 oportunidades de voluntariado o trabajo (p.ej. el hospital local o banco de alimentos), 3 clubs (p.ej. un club de lectura), y 3 formas de combinar actividad física o mental con actividad social (p.ej. una clase aeróbica) **Anote la información** en estos recursos a continuación. Llame a los números de teléfono o visite las páginas web para asegurarse de que sigan en servicio. También tome notas sobre qué recursos le parecieron los más útiles o amigables.

Oportunidades de trabajo o voluntariado	**Número de teléfono/Sitio web**
Clubs o grupos sociales	**Número de teléfono/Sitio web**
Actividades físicas o mentales que además sean sociales	**Número de teléfono/Sitio web**

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Contacto social

Actividades para el hogar #2

Piense en alguna persona que esté socialmente aislada. Esa persona puede ser un miembro de la familia, un amigo, un compañero de trabajo o simplemente un conocido. Con la imagen de esa persona firme en su mente, responda las siguientes preguntas.

¿Por qué identifica a esa persona como aislada? ¿Qué comportamientos y características exhibe?

_____

_____

¿Ha demostrado algún cambio en comportamiento o características durante los últimos 2 meses? En caso afirmativo, describa brevemente esos cambios.

_____

_____

¿Qué puede decir o hacer que pudiera ayudarlos? Sea específico.

_____

_____

¿La naturaleza de su relación con esa persona afecta cuánto interés, mucho o poco, tiene en ayudarla? Si sí, por favor explique.

_____

_____

¿Qué pasos debe tomar para manejar su participación en el aislamiento de esa persona, sin que se torne en una gran preocupación para usted?

_____

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Preguntas frecuentes

Solo me gusta estar solo. ¿Está mal eso?

Algunas personas prefieren la soledad, que no es lo mismo que estar aislados. Tienen conexiones valiosas con los demás, pero simplemente prefieren estar solos más tiempo que el resto de sus pares. Están aquellos, por otra parte, que están realmente aislados por las circunstancias y que pueden correr el riesgo del aislamiento social.

¿Por qué tenemos problemas de memoria a medida que envejecemos?

Cuando envejecemos, en muchas formas tendemos a tener más sabiduría. Gracias a la experiencia, podemos ser mejores para tomar decisiones, tener vocabulario más amplio, y ser más expertos en ciertas áreas que cuando éramos más jóvenes. Sin embargo, a medida que nuestro cerebro envejece, puede resultar más difícil para nosotros aprender cierta información o recordar cosas. Puede ser más difícil, por ejemplo, recordar el número de teléfono de un vecino, o el cumpleaños de un nieto.

¿Resolver rompecabezas ayuda a mantener mi cerebro sano?

Forzar el cerebro a intentar cosas nuevas no le hará daño, y hasta puede ser de ayuda. Cuanto más use el cerebro, mejor funcionará. Lea. Haga palabras cruzadas. Juegue al bridge. Únase a un grupo de discusión en un centro para mayores. Tome una clase en su universidad comunitaria local. Aprenda a tocar el piano o a hablar otro idioma. La clave es intentar cosas nuevas y mantener la variedad de las actividades.

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Pareja

¿Qué más puedo hacer para mantener mi cerebro saludable?

La actividad física es probablemente lo mejor que puede hacer para mantener su mente saludable. El ejercicio aumenta el flujo sanguíneo al cerebro y facilita el consumo de oxígeno, lo que estimula el crecimiento de nuevas células cerebrales. Esto ayuda a mantener el cerebro sano y en buen estado de funcionamiento.

Las dudas que todavía tengo acerca de mantener el contacto social son:

_____

_____

_____

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados.

Clave #10
Combatir la depresión

Descripción de la sección	Página
Folleto: Combatir la Depresión	10.1
Compartir la riqueza de la salud	10.3
Metas personales y pasos de acción	10.4
Asignaciones para el hogar	10.5
Preguntas frecuentes	10.7

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Jardín

Clave #10 Combatir la depresión

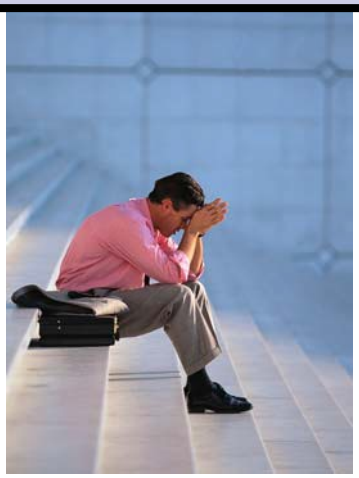
Entendiendo la Depresión

¿Alguna vez ha dicho “estoy realmente deprimido/a”? En esos momentos es importante preguntar si estamos ***deprimidos*** o ***tristes***, y luego comentar esa preocupación con un médico. Esta es una distinción especialmente crítica a medida que envejecemos, debido a la tendencia de muchas personas de confundir depresión con tristeza. Algunas veces decimos “deprimido” para describir las sensaciones de tristeza o abatimiento que todos experimentamos de tiempo en tiempo. Cuando usted tiene depresión, tiene problemas para funcionar en el trabajo, la casa o con las relaciones sociales durante más de dos semanas (Instituto Nacional de Salud Mental, 2016). Estar triste es una parte normal de la vida. Estar deprimido **no** lo es ***a ninguna edad***.

Síntomas de depresión

- Un ánimo de tristeza o abatimiento persistente
- Sentirse culpable, sin esperanzas o inútil.
- Sentirse nervioso o “vacío”.
- Fatiga excesiva o pérdida de energía.
- Pérdida de interés o placer en las actividades
- Dificultades para dormir o permanecer despierto
- Comer más o menos que lo habitual
- Desasosiego o agitación
- Dolores de cabeza o de estómago persistentes o dolor crónico
- Moverse o hablar más lentamente que lo habitual
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Sentirse como si no valiera la pena vivir
- Ideas de suicidio o muerte

La depresión no es una parte normal del envejecimiento.



Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Personas Mayores

Algunas causas de la depresión

La depresión puede ser el resultado de una variedad de causas, incluidas la genética, cambios biológicos en el cerebro, enfermedad, reacciones adversas a medicamentos, o eventos estresantes de la vida, como la pérdida de un cónyuge, la venta de la casa propia, o la jubilación. (Instituto Nacional de Salud Mental, 2016)

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados

Póngase en acción

Mantener una Buena Salud Mental

Si ha experimentado cualquiera de estos síntomas de depresión durante más de dos semanas, es importante reconocer que puede necesitar tratamiento. Buscar tratamiento es un signo de fortaleza. Hable de sus síntomas con su médico.

Cosas que puede decir para comenzar una charla con su médico

- Me siento triste la mayor parte del tiempo.
- Me siento agotado y cansado la mayor parte del tiempo
- Tengo dificultades para dormir.
- Simplemente no puedo sobreponerme a la pérdida de mi cónyuge o amigo.
- Me he sentido “con el ánimo por el suelo” y nada parece alegrarme.
- Simplemente ya no disfruto de la vida.
- He estado llorando mucho últimamente.
- Siento que la gente ya no me quiere.
- Siento como si mi vida ya no vale la pena.

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Personas Mayores

En la mayoría de las personas, la depresión mejorará con tratamiento.

Diagnosticar y tratar la depresión

Como se explicó anteriormente, hay una cantidad de síntomas de depresión. No todas las personas experimentarán los mismos síntomas. “Algunas personas pueden tener solo unos pocos síntomas, mientras que otras pueden tener muchos. Los síntomas pueden variar con el correr del tiempo.” (Centro Médico de la Universidad de Pittsburgh, 2016). Es importante entonces contar con una evaluación exhaustiva de su médico de familia.

La buena noticia es que la depresión se puede tratar. Los dos principales tipos de tratamiento incluyen medicamentos y sicoterapia, individual o grupal (Institutos Nacionales de Salud Mental / National Institutes of Mental Health, 2016). Comience con su médico de familia para buscar tratamiento. Si no tiene un médico de familia, busque en la guía de teléfono o en Internet “proveedores de salud mental”, “proveedores de salud del comportamiento” o “trabajadores sociales” para encontrar ayuda en su área.

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados

Compartir la riqueza de la salud

Consejos para promover la salud mental

- Recomiende a sus amigos y parientes que sigan todas las “10 Claves”™ para el Envejecimiento Saludable. Mejorar su salud general y ser física y socialmente activo puede mejorar su estado de ánimo y ayudarle a reducir los síntomas de depresión. También sea consciente de que las personas deprimidas con frecuencia no buscan ayuda para otro tipo de problemas de salud. Tratar la depresión puede llevar a una vida mejor y una salud mejor.
- Si pasa mucho tiempo con alguien que considera que está deprimido no olvide lo importante que es cuidarse usted mismo/a. Puede ser difícil vivir o trabajar cerca de una persona con depresión, y ver a un asesor o siquiatra puede ayudarlo, además de dar un excelente ejemplo para quienes lo rodean.

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Tristeza

- Combata el estigma contra las personas con enfermedades mentales. Cuando alguien parece ser diferente, es posible que lo veamos de una manera negativa. Esto es conocido como estigma. El estigma es una realidad para personas con depresión y otras enfermedades mentales. Comentan que la forma en que los demás los juzgan es uno de sus mayores problemas cuando intentan vivir una vida completa y satisfactoria. A muchas personas se les ha hecho creer que las personas con depresión tienen un carácter débil. Esto no es cierto. A menudo la única manera de saber si alguien padece de una enfermedad mental es si esa persona se lo dice. La mayoría de las personas no se dan cuenta que muchas personas que conocen sufren de depresión.
- Anote algunas cosas que podría decirle a alguien para alentarlo a obtener una evaluación sobre la depresión. Considere frases como: “Te veo abatido. ¿Es así?”, o “Estoy preocupado de verte tanto más callado de lo que solías estar. Te recomiendo que hagas una cita con tu médico. Puedo acompañarte si lo deseas”.

Ideas para promover la salud mental de los demás

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados

Metas personales y pasos de acción

Mis metas personales de salud mental:_____

_____

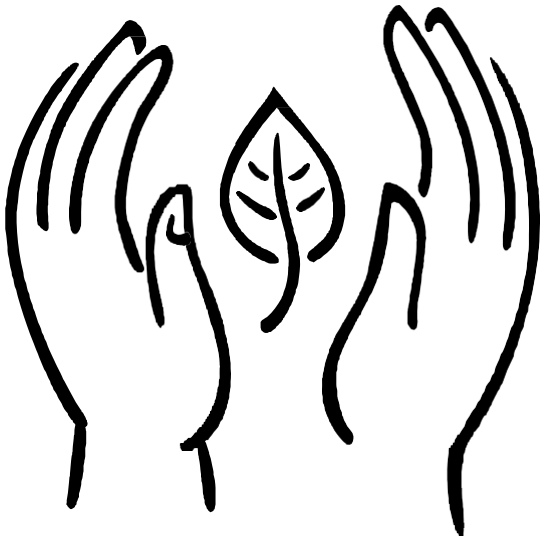
_____

_____

_____

_____

_____



Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Manos

Pasos para lograr mis metas

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

4. _____

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados

Actividades para el hogar #1

Escala Geriátrica de Depresión (GDS) Breve formulario

Elija la mejor respuesta acerca de cómo se ha sentido durante la última semana.

1. ¿Está básicamente satisfecho con su vida?	Sí	No
2. ¿Ha dejado de lado muchas de sus actividades e intereses?	Sí	No
3. ¿Siente que su vida está vacía?	Sí	No
4. ¿Se aburre con frecuencia?	Sí	No
5. ¿Está de buen humor la mayor parte del tiempo?	Sí	No
6. ¿Tiene miedo de que le suceda algo malo?	Sí	No
7. ¿Se siente feliz la mayor parte del tiempo?	Sí	No
8. ¿¿Se siente a menudo desamparado?	Sí	No
9. ¿Prefiere quedarse en casa antes que salir a hacer cosas?	Sí	No
10. ¿Siente que tiene más problemas con su memoria que la mayoría?	Sí	No
11. ¿Considera que es maravilloso estar vivo ahora?	Sí	No
12. ¿Se siente bastante inservible en la forma en que está ahora?	Sí	No
13. ¿Se siente lleno de energía?	Sí	No
14. ¿Siente que su situación no tiene remedio?	Sí	No
15. ¿Considera que la mayoría de las personas están en mejor situación que usted?	Sí	No

Anote 1 punto por cada “sí” en las preguntas 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10, 12, 14, 15
Anote 1 punto por cada “no” en las preguntas 1, 5, 7, 11 y 13
Un puntaje total superior a 5 sugiere la necesidad de ver a un médico. Si tiene alguna inquietud acerca de su respuesta, llame al médico para mayor discusión y evaluación.

(Sheikh & Yesavage, 1986)

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados

Actividades para el hogar #2

Si está experimentando síntomas de depresión, lo más importante que puede hacer es ver a un médico. Su médico puede recomendar un siquiatra o sicólogo, ya que ellos se especializan en depresión y otros problemas de salud mental.

Comuníquese con un proveedor de atención de la salud confiable y pídale una recomendación de un proveedor de salud mental en su área. Aun cuando sienta que no necesita reunirse con esa persona en este momento, siempre es bueno tener el nombre y número de teléfono de alguien en caso de que sienta la necesidad de hablar o si quiere darles el nombre a otros.

Nombre de siquiatra/sicólogo	**Número de teléfono**

Además de su médico, existen muchas otras organizaciones que pueden brindar ayuda para tratar la depresión. **A continuación anote** uno o dos de estos recursos locales y sus números de teléfono. También pregunte si tienen un número de teléfono de 24 horas al que pueda llamar en caso de tener preguntas o inquietudes.

La lista siguiente es un ejemplo de algunos de los otros recursos disponibles. Es posible que no todos los programas estén disponibles en su comunidad, pero se sorprenderá de ver cuántos encuentra. **Algunos recursos para explorar**: hospitales locales, líderes espirituales, centros comunitarios de salud mental, programas de asesoría de pares, programas universitarios de investigación de la depresión, programas de asistencia a empleados, agencias de servicios para la familia, y clínicas o centros privados.

Organización	**Número de Teléfono**
	Número de Teléfono de 24 horas
Organización	**Número de Teléfono**
	Número de Teléfono de 24 horas

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados

Preguntas frecuentes

¿Qué es un siquiatra geriátrico?

Un médico con entrenamiento especial en salud mental de adultos mayores.

¿Qué es la depresión clínica?

Un estado de ánimo triste que dura dos semanas o más y afecta su capacidad de realizar actividades diarias, como trabajar, socializar, cuidarse, divertirse, etc.

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Psicólogos

¿Cómo pueden ayudar los medicamentos para la depresión?

Los medicamentos para la depresión ayudan a aumentar los niveles de serotonina (una sustancia química del organismo). Generalmente lleva 2 semanas o más para que la medicación comience a actuar. El medicamento reduce los síntomas de la depresión, pero no cambia su personalidad.

Tengo efectos secundarios originados por mis antidepresivos. ¿Vale la pena tomarlos?

"Tal vez necesite probar varios antidepresivos diferentes antes de encontrar uno que mejore sus síntomas y tenga efectos secundarios controlables. Con frecuencia se tendrá en cuenta un medicamento que lo haya ayudado a usted o a un miembro cercano de la familia en el pasado." (Instituto Nacional de Salud Mental, 2016)

Si me siento bien, ¿puedo suspender los antidepresivos?

Muchas personas "se sienten bien" porque el medicamento ha controlado la depresión. Es sumamente importante hablar con su médico del deseo de suspender el medicamento. Suspender algunos antidepresivos de forma repentina puede causar graves síntomas de abstinencia.

Las dudas que todavía tengo acerca de la depresión son: _____

_____

_____

_____

_____

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados

Apéndice A: Referencias

Descripción de la sección	Página
Gráfico de Índice de Masa Corporal (BMI)	A.1
Recursos para más información	A.2
Referencias por número de página	A.6

Fuente: ©Microsoft Office Online, Clip Art, Biblioteca

Más información acerca del Índice de Masa Corporal (BMI)

Infórmese y Motívese

Mantenga un peso saludable: El peso saludable es más conocido como Índice de Masa Corporal (BMI), y se puede calcular mediante una tabla de peso y altura. En adultos mayores, un BMI superior a 30 es demasiado alto.

Weight in Pounds

Height in Feet and Inches	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
4'	30.5	33.6	36.6	39.7	42.7	45.8	48.8	51.9	54.9	58.0	61.0	64.1	67.1	70.2	73.2	76.3
4'2"	28.1	30.9	33.7	36.6	39.4	42.2	45.0	47.8	50.6	53.4	56.2	59.1	61.9	64.7	67.5	70.3
4'4"	26.0	28.6	31.2	33.8	36.4	39.0	41.6	44.2	46.8	49.4	52.0	54.6	57.2	59.8	62.4	65.0
4'6"	24.1	26.5	28.9	31.3	33.8	36.2	38.6	41.0	43.4	45.8	48.2	50.6	53.0	55.4	57.9	60.3
4'8"	22.4	24.7	26.9	29.1	31.4	33.6	35.9	38.1	40.4	42.6	44.8	47.1	49.3	51.6	53.8	56.0
4'10"	20.9	23.0	25.1	27.2	29.3	31.3	33.4	35.5	37.6	39.7	41.8	43.9	46.0	48.1	50.2	52.2
5'0"	19.5	21.5	23.4	25.4	27.3	29.3	31.2	33.2	35.2	37.1	39.1	41.0	43.0	44.9	46.9	48.8
5'2"	18.3	20.1	21.9	23.8	25.6	27.4	29.3	31.1	32.9	34.7	36.6	38.4	40.2	42.1	43.9	45.7
5'4"	17.2	18.9	20.6	22.3	24.0	25.7	27.5	29.2	30.9	32.6	34.3	36.0	37.8	39.5	41.2	42.9
5'6"	16.1	17.8	19.4	21.0	22.6	24.2	25.8	27.4	29.0	30.7	32.3	33.9	35.5	37.0	38.7	40.3
5'8"	15.2	16.7	18.2	19.8	21.3	22.8	24.3	25.8	27.4	28.9	30.4	31.9	33.4	35.0	36.5	38.0
5'10"	14.3	15.8	17.2	18.7	20.1	21.5	23.0	24.4	25.8	27.3	28.7	30.1	31.6	33.0	34.4	35.9
6'0"	13.6	14.9	16.3	17.6	19.0	20.3	21.7	23.1	24.4	25.8	27.1	28.5	29.8	31.2	32.5	33.9
6'2"	12.8	14.1	15.4	16.7	18.0	19.3	20.5	21.8	23.1	24.4	25.7	27.0	28.2	29.5	30.8	32.1
6'4"	12.2	13.4	14.6	15.8	17.0	18.3	19.5	20.7	21.9	23.1	24.3	25.6	26.8	28.0	29.2	30.4
6'6"	11.6	12.7	13.9	15.0	16.2	17.3	18.5	19.6	20.8	22.0	23.1	24.3	25.4	26.6	27.7	28.9
6'8"	11.0	12.1	13.2	14.3	15.4	16.5	17.6	18.7	19.8	20.9	22.0	23.1	24.2	25.3	26.4	27.5
6'10"	10.5	11.5	12.5	13.6	14.6	15.7	16.7	17.8	18.8	19.9	20.9	22.0	23.0	24.0	25.1	26.1
7'	10.0	11.0	12.0	13.0	13.9	14.9	15.9	16.9	17.9	18.9	19.9	20.9	21.9	22.9	23.9	24.9

Underweight < 18.5 | Healthy Weight 18.5-24.9 | Overweight 25-29.9 | Obese ≥ 30

Fuente: *Centro para el Envejecimiento y Salud Poblacional de la Universidad de Pittsburgh-Centro de Investigación para la Prevención*

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados
Centro para el Envejecimiento y Salud Poblacional - Centro de Investigación para la Prevención

Apéndice A: Referencias

Recursos para más información*

Clave #1: Reducir presión arterial sistólica

American Heart Association
http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/High-Blood- Pressure_UCM_002020_SubHomePage.jsp

Centros de Control y Prevención de Enfermedades
http://www.cdc.gov/heartdisease

Institutos Nacionales de Salud
http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/hbp

Clave #2: Dejar de fumar

Asociación Estadounidense del Pulmón
http://www.lung.org

Fuente de Prevención e Información sobre el Tabaco, Centros de EE.UU. para el Control y Prevención de Enfermedades
http://www.cdc.gov/tobacco/

Centro Médico de la Universidad de Pittsburgh, Biblioteca de Salud
http://www.upmc.com/patients-visitors/education/breathing/Pages/smoking-and- lungs.aspx

Clave #3: Participar en exámenes de detección del cáncer

Centros de Control y Prevención de Enfermedades, Información sobre el Cáncer
http://www.cdc.gov/cancer/ncccp/about.htm

Sociedad Estadounidense contra el Cáncer
http://www.cancer.org/healthy/findcancerearly/cancerscreeningguidelines/american- cancer-society-guidelines-for-the-early-detection-of-cancer

Instituto Nacional del Cáncer, Institutos Nacionales de Salud de EE.UU. www.cancer.gov
http://www.cancer.gov/dictionary/?CdrID=45333

***Por favor inserte un guión bajo (_) donde el espacio aparece en la dirección del sitio web.**

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados

Clave 3 (continuación):

Centro Médico de la Universidad de Pittsburgh, Biblioteca de Salud
http://www.upmc.com/health-library/Pages/default.aspx

Clave #4: Vacunarse regularmente

Centros de Control y Prevención de Enfermedades
http://www.cdc.gov/vaccines

Institutos Nacionales de Salud
www.niaid.nih.gov/topics/vaccines/Pages/Default.aspx

Clave #5: Regular la glucosa en sangre

Asociación Estadounidense de la Diabetes
http://www.diabetes.org

Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud
http://www.cdc.gov/diabetes/

Institutos Nacionales de Salud
http://www.nih.gov

Clave #6: Bajar el colesterol LDL

Asociación Estadounidense del Corazón
http://www.heart.org/HEARTORG/

Centros de Control y Prevención de Enfermedades
http://www.cdc.gov/stroke/

Institutos Nacionales de Salud
http://www.nih.gov

***Por favor inserte un guión bajo (_) donde el espacio aparece en la dirección del sitio web.**

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados

Clave #7: Ser físicamente activo

Universidad Estadounidense de Medicina del Deporte
http://www.acsm.org/

Centros de Control y Prevención de Enfermedades
http://www.cdc.gov/physicalactivity/

Clave #8: Mantener huesos, articulaciones y músculos sanos

Universidad Estadounidense de Reumatología
http://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver

Centros de Control y Prevención de Enfermedades
http://www.cdc.gov/

Fundación Internacional contra la Osteoporosis
http://www.iofbonehealth.org/

Instituto Nacional del Envejecimiento
http://www.nia.nih.gov/

Fundación Nacional contra la Osteoporosis
http://www.nof.org/

Institutos Nacionales de Salud
http://www.nih.gov/

Clave #9: Mantener contacto social

Asociación en contra del Alzheimer
*http://www.alz.org/we_can_help_remain_socially_active.asp

Corporación de Servicios Nacionales y Comunitarios, Cuerpo de Mayores
http://www.seniorcorps.gov/

***Por favor inserte un guión bajo (_) donde el espacio aparece en la dirección del sitio web.**

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados

Clave #10: Combatir la depresión

Instituto Nacional de Salud Mental
http://www.nimh.nih.gov/health/publications/older-adults-and-depression/index.shtml

Administración de Servicios de Abuso de Sustancias Tóxicas y Salud Mental
http://store.samhsa.gov/shin/content//SMA11-4631CD-DVD/SMA11-4631CD-DVD- CareGiversGuide.pdf

***Por favor inserte un guión bajo (_) donde el espacio aparece en la dirección del sitio web.**

****Recuerde que las direcciones de sitios web cambian periódicamente. Si el sitio web ya no está disponible, ingrese la organización que busca y explore en Internet.**

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados

Referencias por número de página

Introducción

Página i.6 - Rose MA. Evaluación de un programa de educación de pares sobre prevención de enfermedades del corazón con adultos mayores. Enf. de Salud Pública: 1992 Dic;9(4):242-7.

Página i.7 - Villareal DT, Miller BV, 3°, Banks M, Fontana L, Sinacore DR, Klein S. Efecto de intervención de estilo de vida en factores de riesgo de enfermedad coronaria metabólica en adultos mayores obesos. Am J Clin Nutr. 2006 Dic;84(6):1317-23.

Clave #1: Reducir presión arterial sistólica

Página 1.1 - ¿Qué es la presión arterial alta? [Internet]. Dallas, TX: Asociación Americana del Corazón; 2012 [actualizado 2013 1 de marzo; citado 2013 30 de agosto]. Disponible en: http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/AboutHighBloodPressure/What-is-High-Blood-Pressure_UCM_301759_Article.jsp

Página 1.1 - Salud, Estados Unidos, 2006 Con Tabla sobre Tendencias en la Salud de los Estadounidenses [Internet]. Hyattsville, MD: Centro Nacional de Estadísticas de Salud; 2006 [citado 2013 30 de agosto]. Disponible en: http://www.cdc.gov/nchs/data/hus/hus06.pdf

Página 1.2 - Prevención y Tratamiento de Presión Arterial Alta [Internet]. Dallas, TX: Asociación Americana del Corazón; 2012 [actualizado 2012 6 de junio; citado 2013 30 de agosto]. Disponible en: http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/PreventionTreatmentofHighBloodPressure/Prevention-Treatment-of-High-Blood-Pressure_UCM_002054_Article.jsp

Página 1.2 - Su Guía para Reducir la Presión Arterial [Internet]. Departamento de Salud y Servicios Humanos; 2003 [citado 2013 30 de agosto]. Disponible en: http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/hbp_low/hbp_low.pdf

Página 1.3 - Porqué es Importante la Presión Arterial [Internet]. Dallas, TX: Asociación Americana del Corazón; [actualizado 2012 27 de agosto; citado 2013 30 de agosto]. Disponible en: http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/WhyBloodPressureMatters/Why-Blood-Pressure-Matters_UCM_002051_Article.jsp

Página 1.4 - Su Guía para Reducir la Presión Arterial [Internet]. Departamento de Salud y Servicios Humanos 2003 [citado 2013 30 de agosto]. Disponible en: http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/hbp_low/hbp_low.pdf

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados

Clave #2: Dejar de fumar

Página 2.2 - Purificar el Aire [Internet]. Instituto Nacional contra el Cáncer; Abril 2003 [citado 2013 30 de agosto]. Disponible en: http://smokefree.gov/free-resources

Página 2.2 - Pasos para prepararse [Internet]. Instituto Nacional contra el Cáncer, Rama de Investigación de Control del Tabaquismo; [citado 2013 30 de agosto]. Disponible en: http://smokefree.gov/steps-to- prepare

El sitio web fue creado por la Rama de Investigación de Control del Tabaquismo del Instituto Nacional contra el Cáncer, con importantes contribuciones de otras agencias nacionalmente reconocidas y organizaciones como los Centros para Control y Prevención de Enfermedades y la Sociedad Estadounidense contra el Cáncer.

Página 2.2 - Fumar y usar tabaco: Cómo dejarlo [Internet]. Atlanta, GA: Centros de Control y Prevención de Enfermedades; [actualizado 2013 18 de abril; citado 2013 30 de agosto]. Disponible en: http://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/how_to_quit/index.htm

Página 2.3 - Fumar y su organismo [Internet]. Ottawa, Ontario: Salud Canadá; [actualizado 2011 1 de noviembre; citado 2013 30 de agosto]. Disponible en: http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/ tobac-tabac/body-corps/index-eng.php

Página 2.4 - Fiore MC, Bailey WC, Cohen SJ, et al. Tratar el Uso y la Dependencia del Tabaco Normativa de Práctica Clínica. Rockville, MD: Departamento de Salud y Servicios Humanos Servicio de Salud Pública de los EE.UU. 2000.

Página 2.5 - Purificar el Aire [Internet]. Instituto Nacional contra el Cáncer; Abril 2003 [citado 2013 30 de agosto]. Disponible en: http://smokefree.gov/free-resources

Página 2.10 - Purificar el Aire [Internet]. Instituto Nacional contra el Cáncer; Abril 2003 [citado 2013 30 de agosto]. Disponible en: http://smokefree.gov/free-resources

Clave #3: Participar en exámenes de detección del cáncer

Página 3.1 - Diccionario de términos sobre cáncer [Internet]. Instituto Nacional contra el Cáncer;
[citado 2013 30 de agosto]. Disponible en:
http://www.cancer.gov/dictionary/?CdrID=45333

Página 3.2 - Señales y Síntomas del Cáncer [Internet]. Sociedad Estadounidense contra el Cáncer; [citado 2016 16 de marzo]. Disponible en:
www.cancer.org/cancerbasics/signs-and-symptoms-of-cancer

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados

Página 3.3 – Recomendaciones para adultos [Internet]. Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE. UU. [actualizado 2016 febrero; citado 2013 30 de agosto]. Disponible en: http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/BrowseRec/Index

Página 3.3 - Directrices de la Sociedad Estadounidense contra el Cáncer para la Detección Temprana del Cáncer [Internet]. Sociedad Estadounidense contra el Cáncer; [citado 2013 30 de agosto]. Disponible en: http:// www.cancer.org/Healthy/FindCancerEarly/CancerScreeningGuidelines/american - cancer-society-guidelines-for-the-early-detection-of-cancer

Página 3.7 – Búsqueda de recursos [Internet]. Sociedad Estadounidense contra el Cáncer; [actualizado 2015 15 de octubre; citado 2013 30 de agosto]. Disponible en: http://www.cancer.org/treatment/supportprogramsservices/app/resource-search

Página 3.7 – Recomendaciones para adultos [Internet]. Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE. UU. [actualizado 2016 febrero; citado 2013 30 de agosto]. Disponible en: http://www.uspreventiveservicestaskforce.org/BrowseRec/Index

Clave #4: Vacunarse regularmente

Página 4.1 - Vacunas e Inmunizaciones [Internet]. Atlanta, GA: Centros de Control y Prevención de Enfermedades; 2010 [actualizado 2013 1 de agosto; citado 2013 30 de agosto]. Disponible en: http://www.cdc.gov/vaccines/

Página 4.2 - 2012 Cronograma de Inmunizaciones para Adultos [Internet]. Atlanta, GA: Centros de Control y Prevención de Enfermedades; 2012 [actualizado 2013 1 de mayo; citado 2013 30 de agosto]. Disponible en: http://www.cdc.gov/vaccines/schedules/index.html

Página 4.4 - CDC dice “Tome 3” Medidas para Combatir la Gripe [Internet]. Atlanta, GA: Centros de Control y Prevención de Enfermedades; [actualizado 2013 12 de febrero; citado 2013 30 de agosto]. Disponible en: http://www.cdc.gov/vaccines/schedules/index.html

Página 4.8 - Influenza estacional: Conceptos Básicos de la Gripe [Internet]. Atlanta, GA: Centros de Control y Prevención de Enfermedades; [actualizado 2012 28 de septiembre; citado 2013 30 de agosto]. Disponible en: http://www.cdc.gov/flu/about/disease/index.htm

Página 4.9 - Vacuna contra el Neumococo [Internet]. Atlanta, GA: Centros de Control y Prevención de Enfermedades; [actualizado 2013 6 de junio; citado 2013 30 de agosto]. Disponible en: http://www.cdc.gov/vaccines/vpd-vac/pneumo/

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados

Clave #5: Regular la glucosa en sangre

Página 5.1 - Conceptos Básicos sobre la Diabetes [Internet]. Alexandria, VA : Asociación Americana de Diabetes [citado 2013 30 de agosto]. Disponible en: http://www.diabetes.org/diabetes- basics/

Página 5.1 - Resistencia a la Insulina y Prediabetes [Internet]. Bethesda, MD: Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales; [actualizado 2014 junio; [citado 2016 16 de marzo]. Disponible en: http://www.niddk.nih.gov/health- information/health-topics/Diabetes/insulin-resistance-prediabetes/Pages/ index.aspx#prediabetes

Página 5.2 - Prevenir la Diabetes [Internet]. Atlanta, GA: Centros para la Prevención y Control de Enfermedades, Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud; [actualizado 2015 30 de septiembre; citado 2013 30 de agosto]. Disponible en: http:// www.cdc.gov/diabetes/basics/prevention.html

Página 5.2 - Knowler WC, Barrett-Connor E, Fowler SE, Hamman RF, Lachin JM, Walker EA, et al. Reducción en la incidencia de diabetes tipo 2 con intervención de estilo de vida o metformina. N Engl J Med. 2002 346(6):393-403.

Página 5.2 - Pequeños Pasos. Grandes Recompensas. Prevenir Diabetes Tipo 2 de por vida. Resumen de la Campaña [Internet].Programa Nacional de Educación de la Diabetes; [citado 2013 30 de agosto].
Disponible en: http://www.niddk.nih.gov/health-information/health-communication-programs/ndep/partnership-community-outreach/campaigns/small-steps-big-rewards/Pages/smallstepsbigrewards.aspx

Página 5.6 - Complicaciones [Internet]. Alexandria, VA: Asociación Americana de Diabetes [citado 2013 30 de agosto]. Disponible en: http://www.diabetes.org/living-with
-diabetes/complicaciones

Página 5.6 - Adler AI, Stratton IM, Neil AW, Yudkin JS, Matthews DR, Cull C A, et al. Asociación de presión arterial sistólica con complicaciones macrovasculares y microvasculares de diabetes tipo 2 (UKPDS 36): estudio prospectivo observacional. Br Med J. 2000; 321: 412- 9.

Clave #6: Bajar el colesterol LDL

Página 6.1 - Embolia: Factores de riesgo [Internet]. Atlanta, GA: Centros para el Control de Enfermedades, Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud, División de Prevención de Enfermedad Coronaria y Embolia; 2010 [actualizado 2010 14 de enero; citado 2013 30 de agosto]. Disponible en: http://www.cdc.gov/stroke/risk_factors.htm

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Todos los derechos reservados

Página 6.2 - Embolia: Factores de riesgo [Internet]. Atlanta, GA: Centros para el Control de Enfermedades, Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud, División de Prevención de Enfermedad Coronaria y Embolia; 2010 [actualizado 2010 14 de enero; citado 2013 30 de agosto]. Disponible en: http://www.cdc.gov/stroke/risk_factors.htm

Página 6.2 - Prevención y Tratamiento de Colesterol Alto [Internet]. Dallas, TX: Asociación Americana del Corazón; 2011 [actualizado 2013 1 de mayo; citado 2013 30 de agosto].
Disponible en: http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Cholesterol/PreventionTreatmentofHighCholesterol/Prevention-and-Treatment-of-High- Cholesterol_UCM_001215_Article.jsp

Página 6.3 - Colesterol Bueno vs. Malo [Internet]. Dallas, TX: Asociación Americana del Corazón; 2012 [actualizado 2013 1 de mayo; citado 2013 30 de agosto]. Disponible en: http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Cholesterol/AboutCholesterol/Good-vs-Bad- Cholesterol_UCM_305561_Article.jsp

Página 6.3 - Qué Significan sus Niveles de Colesterol [Internet]. Dallas, TX: Asociación Americana del Corazón; 2011 [actualizado 2013 8 de agosto; citado 2013 30 de agosto]. Disponible en: http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Cholesterol/AboutCholesterol/What - Your-Cholesterol-Levels-Mean_UCM_305562_Article.jsp

Clave #7: Ser físicamente activo

Página 7.1 - Actividad Física y Salud: Un Informe del Cirujano General [Internet]. Atlanta, GA: Centros para la Prevención y Control de Enfermedades, Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud; 1999 17 de noviembre [citado 2013 30 de agosto]. Disponible en: http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/contents.htm

Página 7.2 - Universidad Estadounidense de Medicina del Deporte. Posición de la Universidad Estadounidense de Medicina del Deporte (ACSM por sus siglas en inglés) sobre la cantidad y calidad recomendada de ejercicio para desarrollar y mantener la aptitud cardiorrespiratoria y muscular y la flexibilidad en adultos saludables. Med Sci Sports Exerc.1998 junio. 30(6): 975-91.

Página 7.3 - Actividad Física para Todos: Actividad Física y Salud [Internet]. Atlanta, GA: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, División de Nutrición, Actividad Física y Obesidad, Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y la Salud; 2011 [actualizado 2011 16 de febrero; citado 2013 30 de agosto]. Disponible en: http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/health/index.html

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Reservados todos los derechos.

Clave #8: Mantener huesos, articulaciones y músculos sanos

Página 8.2 - Aprender sobre Osteoporosis: ¿Está usted en riesgo? [Internet]. Washington, DC: Fundación Nacional de Osteoporosis 2010 [citado 2013 30 de agosto]. Disponible en: http:// nof.org/articles/2.

Página 8.2 - Osteoporosis [Internet]. Bethesda, MD: Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU.; 2011 [actualizado 2013 26 de agosto; citado 2013 30 de agosto]. Disponible en: http://nlm.nih.gov/ medlineplus/osteoporosis.html.

Página 8.2 - Imágenes de Hueso Normal y con Osteoporosis (Fundación Internacional contra la Osteoporosis) [imágenes de Internet]. 2012 [citado 2013 30 de agosto]. Disponible en: http:// www.iofbonehealth.org/bonehealth/what-osteoporosis-1.

Página 8.3 - Stevens JA, Olson S. Reducir Caídas y Fracturas de Cadera Resultantes en Mujeres Mayores [Internet]. Atlanta, GA: Centros para Control y Prevención de Enfermedades, Morbilidad y Mortandad, Informe Semanal; 2000 31 de marzo [actualizado 2001 2 de mayo].
Disponible en: http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/rr4902a2.htm.

Página 8.4 - Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. y Departamento de Agricultura de los EE.UU. Directrices Alimentarias para Estadounidenses 2015-2020. 8° Edición. Diciembre, 2015

Página 8.5 - Osteoartritis: Progresión, Imagen de Rodilla (Universidad Estadounidense de Reumatología, Banco de Imágenes) [imagen de Internet]. 2010 [citado 2013 30 de agosto]. Disponible en:
http://images.rheumatology.org/viewphoto.php?
&albumId=77030&imageId=2897682&page=1&imagepos=4.

Página 8.5 - Causas de la Osteoartritis [Internet]. Atlanta, GA: Fundación de la Artritis; 2016 [citado 2016 15 de marzo]. Disponible en:
http://www.arthritis.org/about-arthritis/types/ osteoarthritis/causes.php

Página 8.5 - Brandt KD. Osteoartritis. En: Kasper DL, Bruanwald E, Fauci AS, Hauser SL, Longo DK, and Jameson JL, editores. Principios de Harrison sobre Medicina Interna, Volumen II. 16a. Edición EE. UU.: División de Publicaciones Médicas de McGraw-Hill; 2005. p. 2036- 2045.

Página 8.7 - Goodpaster BH, Park SW, Harris TB, Kritchevsky SB, Nevitt M, Schwartz AV, Simonsick EM, Tylavsky FA, Visser M, Newman AB. La pérdida de fuerza muscular del esqueleto, masa y calidad en adultos mayores: estudio de salud, envejecimiento y composición del cuerpo. Revista de Gerontología; 2006 10 de octubre; 61(10):1059-1064.

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Reservados todos los derechos.

Página 8.15 - FRAX [Internet]. Sheffield, Reino Unido: Centro de Colaboración de la Organización Mundial de la Salud para Enfermedades Óseas Metabólicas, Universidad de Sheffield, Reino Unido; 2012 [citado 2013 30 de agosto]. Disponible en: http://www.shef.ac.uk/FRAX/tool.jsp?locationvalue=9.

Clave #9: Mantener contacto social

Página 9.1 - Fillit HM, Butler RN, O'Connell AW, Albert MS, Birren JE, Cotman CW, Greenough WT, Gold PE, Kramer AF, Kuller LH, Perls TT, Sahagan BG, Tully T. Alcanzar y mantener vitalidad cognitiva al envejecer. Procedimientos de la Clínica Mayo.
2002 julio; 77(7):681-96.

Página 9.1 - Permanecer Socialmente Activo [Internet]. Chicago, IL: Asociación en contra del Alzheimer; 2012 [citado 2013 30 de agosto]. Disponible en: http://www.alz.org/ we_can_help_remain_socially_active.asp

Página 9.1 - Demencia [Internet]. MedicineNet, Inc.; 2012 [citado 2013 30 de agosto]. Disponible en: http://www.medicinenet.com/dementia/article.htm.

Página 9.2 - Cuerpo de Mayores [Internet]. Washington, DC: Corporación para Servicios Nacionales y Comunitarios; 2012 [citado 2013 30 de agosto]. Disponible en: http:// www.seniorcorps.gov/.

Clave #10: Combatir la depresión

Página 10.1 - Adultos Mayores y Depresión [Internet]. Bethesda, MD: Instituto Nacional de Salud Mental; 2011 [citado 2016 15 de marzo]. http://www.nimh.nih.gov/health/ publications/older-adults-and-depression/index.shtml.

Página 10.2 - Materiales para Educación de Pacientes: Depresión [Internet]. Pittsburgh, PA: (Centro Médico de la Universidad de Pittsburgh, 2016). 2016 [citado 2016 15 de marzo]. Disponible en: http://www.upmc.com/patients-visitors/education/behavioral-health/Pages/ depression.aspx

Página 10.2 - Adultos Mayores y Depresión [Internet]. Bethesda, MD: Instituto Nacional de Salud Mental; 2011 [citado 2016 15 de marzo]. http://www.nimh.nih.gov/health/ publications/older-adults-and-depression/index.shtml.

Página 10.3 - Depresión - Lo que Usted Necesita Saber [Internet]. Bethesda, MD: Instituto Nacional de Salud Mental; 2015 [citado 2016 15 de marzo]. http://www.nimh.nih.gov/ health/publications/depression-what-you-need-to-know-12-2015/depression-what-you-need-to-know-pdf_151827.pdf

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Reservados todos los derechos.

Página 10.5 - Sheikh J, Yesavage, JA. Escala Geriátrica de Depresión (GDS): Evidencia y Desarrollo Reciente de Versión Abreviada. En: Brink, TL, editor. Gerontología Clínica: Una Guía para la Evaluación e Intervención. 1a. Ed. Nueva York, NY. The Haworth Press, Inc. 1986.

Página 10.7 - Depresión [Internet]. Bethesda, MD: Instituto Nacional de Salud Mental; 2016 [actualizado 2016 marzo; citado 2016 15 de marzo]. http://www.nimh.nih.gov/ health/topics/depression/index.shtml#part_145399

****Recuerde que las direcciones de sitios web cambian periódicamente. Si el sitio web ya no está disponible, ingrese la organización que busca y explore en Internet.**

© Universidad de Pittsburgh 2016, 2015. Reservados todos los derechos.

La base de las “10 Claves”™ fue desarrollada por Carol Milas, MS.; Connie Bayles, DrPH; Steve Albert, DrPH, MS; Lew Kuller, MD, DrPH; y Anne Newman, MD, MPH.

Las actualizaciones de 2014-2016 de la Guía de las “10 Claves”™ son un esfuerzo colaborativo con contribuciones de los siguientes miembros del cuerpo docente, personal y estudiantes de la Universidad de Pittsburgh: Lew Kuller, MD, DrPH; Anne Newman, MD, MPH; Jane Cauley, DrPH; Molly Conroy, MD, MPH; Janice Zgibor, RPh, PhD; Joni Vanderbilt, MPH; Emily Andsager; Andrea Casas, MPH; Hristina Denic, RN, MPH; Sara Einhorn, MPH; Mini Jacob, MD, PhD; Emily Kieffer; Elizabeth Rodgers, RYT, MPH; y Jenn Sloan, MPH.

Referencia bajo los Términos y Condiciones del Premio "Invenciones" 37 CFR 401.14 (derechos de patente estándar)

Referencia "Publicaciones" bajo Términos y Condiciones del Premio

Referencia 45 CFR 74.24(h) Ingresos del Programa - (h) "Enmiendas a la Ley de Patentes y Marcas, 35 USC sección 200-212, premio por desempeño en trabajo experimental, de desarrollo o investigación. Excepto que los términos y condiciones del premio dispongan lo contrario, los receptores no tendrán ninguna obligación con HHS respecto de los ingresos del programa obtenidos de honorarios por licencias y regalías de material, patentes, aplicaciones de patentes, marcas e inventos protegidos por derechos de autor realizados bajo un premio.”