



Tanto qué hacer  
y gozar todavía

FUNDACIÓN  
*Carlos Slim*

Estos Manuales fueron elaborados por profesionales de la salud con alto nivel de formación y con distintas especialidades. En la edición, sus textos fueron preparados para su fácil lectura.

Cada Manual utiliza tres señales que ayudan a reconocer el carácter de los diferentes textos e indican si se trata de algo ya conocido: ● una recomendación ●, o algo en que poner atención ●.

A veces, alguna señal nos facilita la lectura y otra nos puede ayudar a poner más atención o cuidado. El uso de estos símbolos   indican textos que específicamente hablan de las mujeres o de los hombres.

Señas y colores son un extra que los Manuales nos ofrecen con el fin de aprovecharlos más y de que recordemos mejor algunas de sus partes.



Datos, Evidencias,  
Información

Esta señal indica que el mensaje y su contenido forman parte de lo ya conocido y demostrado. Nos dice cómo son o cómo se comportan las cosas.



Tips, Consejos,  
sugerencias

Esta señal indica que el mensaje y su contenido son un consejo o una recomendación. Nos sugiere los cómo o los para qué de las cosas.



Ojo, Cuidado,  
Atención

Esta señal indica que el mensaje y su contenido son importantes y hay que ponerles atención. Nos indica algo para tomar en cuenta o que no hay que dejar pasar.



aprende.org



clikisalud.net



@CLIKsalud1



clikisalud

FUNDACIÓN  
*Carlos Slim*

# Índice

- 3 A. Desarrollo
- 10 B. Alimentación
- 15 C. Higiene y salud
- 16 C2. Signos de Alerta
- 17 C3. ¿Qué te ocurre en esta etapa?
- 18 D. Própositos y hábitos
- 20 E. Mitos y realidades
- Anexos
- 23 Vacunación
- 24 ¿Qué hacer para dormir mejor?
- 25 Alimentos y condiciones de salud
- 27 ¿Cómo aprender a ser felices?
- 29 Pistas y señales





## ...Hoy por mi, mañana por ti

Ahora sí que soy otra. En ocasiones me parece que mi cuerpo está más viejo que mi mente y mi ánimo. Todavía hay tantas cosas que quisiera hacer.

A veces sueño que juego fútbol como antes. También sueño despierto y pienso en tantas cosas. Quizá por eso ingresé en un taller de ebanistería y he descubierto que tenía un talento oculto.

Lo mejor es aprovechar mis condiciones actuales para transmitir lo aprendido, disfrutar lo que se pueda y autocuidarme para seguir lo mejor posible.

Esta guía incluye secciones que se relacionan con problemas de salud que pueden ocurrirte a ti o a tus seres cercanos.

Si te ocurren a ti, quizá tendrán que ser otros los que se informen y te cuiden.

Es la vida.

# ¿Qué nos ocurre en la vejez?

- i** • Desafortunadamente los adultos mayores no siempre llegan muy bien a la vejez.
- Muchos tienen un estado de salud y nutrición inadecuado: una cuarta parte son hipertensos. Diagnosticados, más de la mitad tiene sobrepeso y obesidad, casi una cuarta parte, diabéticos y, para completarla, casi la mitad carece de seguridad social.
  - Es claro, el cuidado de la salud de los mayores no es o no ha sido el mejor.
  - Una sexta parte de los diagnosticados con hipertensión o diabetes no utilizan sus medicamentos ni se controlan adecuadamente.
  - Otro ejemplo: la anemia y la desnutrición son resultado de una mala alimentación previa.
  - Y, con los años, el cuerpo tiene más dificultad para recomponer su salud.
  - A medida que avanza la edad, las personas adultas mayores sufren pérdida de fuerza, flexibilidad y masa muscular lo que incrementa las dificultades para realizar tareas cotidianas.
  - Todo esto los conduce a diversas formas de discapacidad y dependencia.
  - La disminución de fuerza y de la capacidad de equilibrio, aunados a que los adultos permanecen más tiempo sentados, se traducen en un mayor riesgo de sufrir caídas.
- 
- ⌚** • Sin embargo, siempre es buen momento para mantenerse sano y casi sin molestias —estar achacosamente bien—, prevenir que algunas cosas empeoren —ponerse achacosamente mal—, evitar riesgos innecesarios que te lleven a padecimientos más serios o, incluso, corregir el rumbo.





# A Desarrollo

## Tu cuerpo

**i** A partir de los 70 años ingresas en la etapa que se conoce como adultez tardía (denominada comúnmente vejez).

- Es momento de vivir lo mejor posible, de aprovechar lo aprendido.
- Es tiempo de cosechar los beneficios del autocuidado que hayas practicado en los años anteriores.
- Estar saludable garantiza el bienestar durante estos años y es muy útil para retardar y contrarrestar las complicaciones del envejecimiento.
- El peso y la talla son solo indicadores que pueden variar, pero las señales que mandan son muy claras.
- Es importante medir tu Índice de Masa Corporal (IMC):
- $IMC = \text{peso en kg} / \text{estatura (m)} \times \text{estatura (m)}$ .

Divide la cantidad de kilogramos que pesas entre el cuadrado de tu estatura. Por ejemplo, si alguien pesa 85 k y su estatura es de 1.65 m, deberá dividir 85 entre 2.89 (resultado de multiplicar  $1.65 \times 1.65$ ), con lo que se obtiene un IMC de 31.4.

- De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, se considera que tienes sobrepeso cuando tu IMC se encuentra entre 25 y 29.9, obesidad cuando es igual o mayor a 30.
- Se considera que tienes desnutrición con un IMC menor a 19.1. (Lo normal es de 19.1 a 24.9)

**i** • Puedes también medirte la circunferencia abdominal

• Hazlo en el punto medio entre el hueso lateral de la cadera y la última costilla.

- Si eres mujer y tu cintura mide más de 80 cm, o 90 si eres hombre, estás en riesgo, sobre todo de padecer diabetes y enfermedades del corazón.

**i** • Otra prueba sencilla que puedes hacer es pellizcar el grosor de los pliegues de grasa en tu cintura y abdomen. Es un método muy sencillo.

- Si pellizcas 2.5 cm o más de grasa (asegúrate de no incluir músculo), hay posibilidad de que tengas demasiada grasa.

# Evolución de tus aparatos y sistemas corporales

## Esqueleto

- La masa de tus huesos habrá disminuido una sexta parte respecto de la que tenías a los 30 años.
- Con problemas de descalcificación puede haber una reducción hasta del doble (30%) y hasta de un 50% de la masa ósea, particularmente en las mujeres.



## Articulaciones

- Las articulaciones se habrán vuelto bastante rígidas y menos flexibles si no has hecho ejercicio en los últimos años.
- El líquido dentro de ellas puede haber disminuido y el cartílago comienza a friccionarse y a erosionarse.
- Si no puedes mover bien los hombros es porque los minerales se han depositado en esas articulaciones: se han calcificado.
- Las articulaciones de la cadera y de la rodilla pueden perder estructura.
- Las articulaciones de los dedos pierden cartílago y los huesos se adelgazan ligeramente.



## Sistema muscular

- La masa muscular disminuye, por lo que notarás mucha menor fuerza y resistencia aeróbica al hacer ejercicio.
- Si has llevado una vida semi-sedentaria o sedentaria es posible que no puedas hacer una sentadilla.
- A los 80 años habrás perdido entre el 30 y 40% de la masa muscular que tenías a los 30 años. También disminuye la flexibilidad.

## Peso corporal

- El peso corporal adecuado de acuerdo con tu talla, edad y complexión sigue siendo clave para mantener tu salud en buenas condiciones.

## Sistema cardiovascular

- Tu corazón y tu sistema circulatorio han trabajado muchos años.

- ! Recuerda que el riesgo de enfermedades cardiovasculares se relaciona con una alimentación rica en grasas animales, el sobrepeso y la obesidad, fumar, el estrés, el mal humor y la vida sedentaria.

## Sistema gastrointestinal

- La mucosa que recubre el estómago se deteriora; corres un mayor riesgo de padecer úlcera y gastritis.

### Boca

- A los 70 años muchas personas habrán perdido varios dientes por enfermedad periodontal, accidentes o extracciones.
- Pero todavía pueden sufrir de caries, ablandamientos y gingivitis, etc.
- Es importante mantener la higiene tanto de los dientes permanentes como de la dentadura postiza.

- ! • La mayoría de estos trastornos no son resultado del envejecimiento, sino producto de una escasa higiene bucal en los años anteriores, falta de asistencia al dentista en la etapa adulta y la mala alimentación.

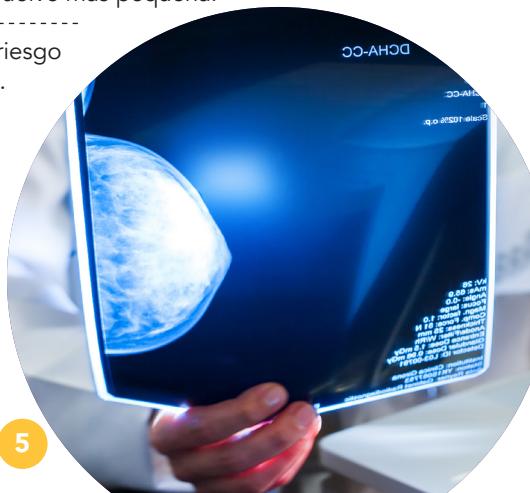


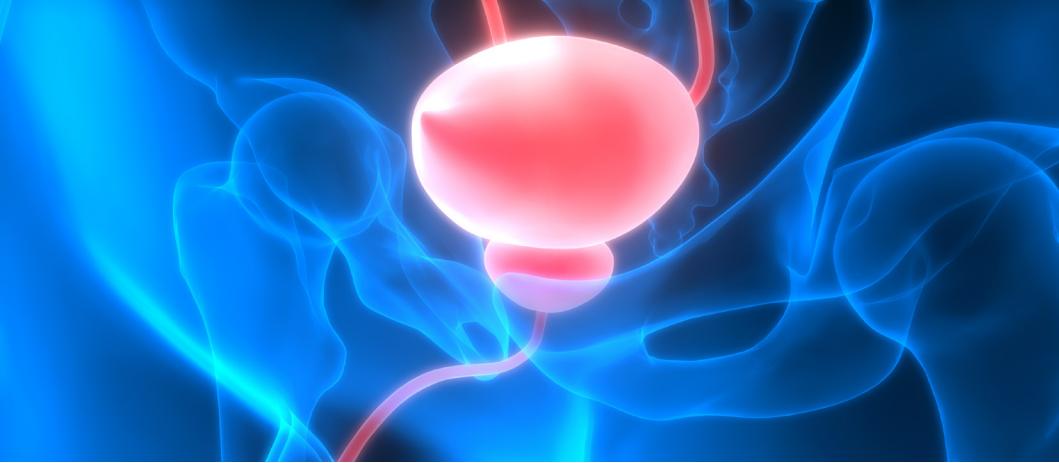
## Sistema reproductor en las mujeres

- Los niveles hormonales han disminuido e inducen cambios significativos.
- Las paredes vaginales son menos elásticas y más delgadas.
  - La vagina y sus labios son más pequeños.
  - Tienes menos secreciones y tal vez un poco de sequedad.
  - Aumenta el riesgo de infecciones vaginales, se pueden presentar irritaciones o, incluso, molestias o dolor durante la relación sexual.
  - Los músculos pélvicos habrán perdido tono por lo que la vejiga, la vagina o el útero pueden salirse de su posición, lo cual se denomina prolapso.
  - La mayoría de los prolapsos se pueden tratar.
  - La descalcificación de los huesos aumenta el riesgo de osteoporosis.
  - Los senos son menos firmes y pierdan soporte.
  - El pezón se puede invertir ligeramente.
  - El área que circunda el pezón se vuelve más pequeña.

- ! • Es importante hacer notar que el riesgo de cáncer de seno sigue presente.
- Es por eso que tu médico debe continuar con la revisión de tus mamas.

- No dejes de realizar el autoexamen de mamas y la mastografía. Después de los 70 años se aconseja la mastografía cada 2 años, y cada 3 años de los 80 años en adelante.





## **Sistema reproductor del hombre**

- i**
- Como resultado de tu paso por la andropausia, tus niveles hormonales han bajado y se presentan cambios significativos.
  - La masa testicular disminuye. Los conductos son menos elásticos.
  - Aunque los testículos continúan produciendo semen, la producción de espermatozoides es menor.
  - La próstata se agranda con la edad.
  - Parte de su tejido es reemplazado por tejido fibrótico similar a una cicatriz, afección que se denomina hipertrofia prostática benigna (HPB).
  - La HPB afecta a cerca de la mitad de los hombres, causando problemas al orinar y al eyacular.
  - Los problemas en esta etapa de la vida son la disfunción eréctil, las infecciones urinarias, la insuficiencia renal y el cáncer de próstata.

## **Función urinaria**

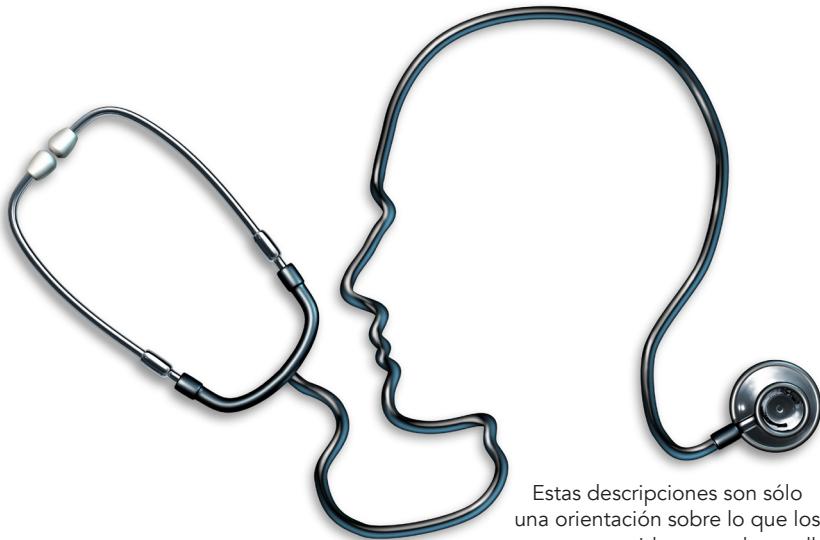
- La vejiga se torna menos elástica, los músculos se debilitan y es posible que no se pueda vaciar completamente.
- En los riñones se reduce el tejido y el número de unidades filtradoras. Si los vasos sanguíneos del riñón se endurecen y el filtrado es más lento.
- Enfermedades, medicamentos y otras condiciones afectan su capacidad.
- Las infecciones de la vejiga o urinarias son más frecuentes.
- El riñón es más susceptible a eventos adversos de fármacos: los antinflamatorios no esteroides (AINES) y, ocasionalmente, algunos medicamentos para el corazón.
- La deshidratación se presenta con más facilidad, debido a que se pierde la capacidad de concentrar orina y contener el agua.
- Hay menos sensación de sed o se beben menos para disminuir la incontinencia urinaria.

---

**!** ● Despues de la menopausia y con la edad aumenta el riesgo de trastornos urinarios como la insuficiencia renal aguda y la insuficiencia renal crónica.

---

**!** ● La próstata se agranda y esto puede causar problemas tanto a la hora de orinar como de eyacular.



Estas descripciones son sólo una orientación sobre lo que los expertos consideran un desarrollo psíquico y mental normal para esta etapa de la vida.

## Tu mente

### Sobre tu mente y tu salud emocional

- Por lo general, percibes tu deterioro físico pero mantienes la lucidez.
  - Es conveniente que veas con claridad y aceptes tu realidad tal como es.
  - Al aceptar las cosas y conocerlas, la mente estará tranquila y en paz.
  - Es importante descartar cualquier sugerencia o imposición en la que se te considere una persona que ya no es útil para los demás.
  - Lo importante es encontrarle el sentido de evolución que tiene la vida.
  - Siempre podrás trasmítir lo que sabes —tus vivencias y percepciones— y seguir aprendiendo.
  - Aún puedes disfrutar lo que tienes, descubrir, hacer cosas que tal vez no pudiste hacer antes por falta de tiempo.
- 
- ! • El deterioro mental puede llevar a un decaimiento progresivo de la memoria, la reflexión, el juicio, la concentración, el seguimiento de instrucciones y la capacidad de aprendizaje.
  - Este deterioro progresivo puede afectar algunos rasgos de la personalidad.
  - Algunos males neurológicos como el Parkinson, las demencias seniles y el Alzheimer se pueden presentar de forma paralela.
- 
- No hay vida humana que haya resultado tal como se pensó; toda vida trae consigo cosas buenas y cosas de las cuales se pueden extraer experiencias y sabiduría.
  - Las tareas principales de esta etapa son:
    - Adaptarte a tu vida como es.
    - Reevaluarte como un ser integral que sigue en evolución.
    - Mejorar y/o establecer relaciones sanas con todas las personas que amas.
    - Cultivar en la memoria los éxitos y los fracasos como un aprendizaje de vida.
    - Reconciliarte con tu cuerpo en esta etapa.



## Alteraciones emocionales

- En los adultos mayores pueden dispararse procesos ansiógenos (miedos, fobias, pánico y rituales) o procesos depresivos.

Algunas alteraciones pueden ser:

- i Ánimo decaído y falta de aceptación de los cambios físicos.
- Insatisfacción constante y una severa autocritica.
- Infelicidad por lo que se es y lo que no se logró.
- Tristeza, ira, irritabilidad, enojos frecuentes, críticas o negatividad, baja estima.
- Ruptura de comunicación con las nuevas generaciones.
- Problemas en las relaciones con los seres cercanos o que consideras importantes (pareja, hijas e hijos, familia, amistades, colegas).
- Incapacidad para disfrutar las cosas, pérdida del interés en todo.
- Dificultad para concentrarse, debilidad y cansancio frecuentes.
- Habitualmente el sueño se halla perturbado y no hay apetito.
- También se experimenta pérdida de confianza.
- A menudo aparece un sentimiento de culpa o de inutilidad.



- Los episodios depresivos pueden ser calificado como leves, moderados o graves, según la cantidad y la gravedad de los síntomas.
- Otro factor es la pérdida de algunas capacidades o la aparición de enfermedades y padecimientos crónico-degenerativos
- La mala salud o la muerte de seres queridos también deprimen.

- 
- El papel de madre y de pareja es muy importante; cuando la mamá se jubila, a veces se genera un vacío difícil de llenar. Si la mujer no construyó otros espacios de desarrollo personal, eso puede traducirse en una sensación de inutilidad.

- 
- El papel de padre, guía y proveedor es importante para la identidad masculina; cuando éste termina o ya no es el predominante, se forma también un vacío difícil de llenar. Suele comenzar con la jubilación.



Una causa frecuente de depresión viene con la jubilación o la falta de trabajo. Esto implica una disminución de ingresos y un descenso en el nivel de vida. Si esto se acompaña con un rechazo de la familia, el impacto psicológico es devastador.



- i** • El sobrepeso y la obesidad son un serio problema para la salud pública de nuestro país. México ocupa ya el primer lugar mundial en estos rubros.
  - En los adultos mayores, además de este problema se observa el de la anemia y la desnutrición.
- 
- ⌚** • Los requerimientos nutricionales al envejecer cada vez son menores.
  - Es conveniente consumir menos calorías para evitar la obesidad.
  - Aun en edad avanzada, una adecuada nutrición depende de tu talla, peso y del tipo de actividad que realizas (ligera o moderada).
- 
- La alimentación siempre debe complementarse con actividad física ligera o moderada.
- 
- ⚠** • La oxigenación extra y el movimiento no solo queman calorías y reservas de grasa sino que hacen circular los nutrientes, las enzimas y los demás compuestos de mejor manera.
- 
- ⌚** • Muchas personas comen de más por ansiedad o para premiarse.
  - Moderar estos impulsos es el principio de cualquier régimen adecuado.
  - Los excesos tienen un triple efecto:
    - Se acumulan como grasa corporal;
    - Circulan por la sangre en forma de azúcares o lípidos; y
    - Hacen que órganos como el hígado trabajen de más.
- 
- ⚠** • Las colaciones a base de pan, galletas o cualquier tipo de harinas o frituras acompañadas con bebidas endulzadas sólo aportan azúcares y grasas; se trata de una energía momentánea que malacostumbra al cuerpo a no procesar los nutrientes, a demandar más calorías fáciles a cada rato, y, en consecuencia, a almacenar los sobrantes como grasa.

## ¿Qué comer?

- La actividad que realizamos durante el día requiere que el desayuno nos aporte energía, que la comida sea más bien ligera para que nos permita continuar y que la cena sea un mero refrigerio.
  - Dependiendo de los espacios entre las tres comidas y de lo que consumamos en ellas, es recomendable realizar una colación intermedia: muy ligera y poco calórica.
- 
- ! • Es recomendable comer en horarios regulares y que la comida sea sencilla, equilibrada, variada, estimulante y apetecible.
- 
- Es necesario que el cuerpo se encuentre continuamente hidratado. La cantidad de agua durante día puede variar entre  $1\frac{1}{2}$  y 2 litros.
  - Para mantener una correcta alimentación es esencial mantener el balance de los grupos de alimentos en desayuno, comida y cena, durante todo el día y toda la semana.
  - En cada comida incluye por lo menos un alimento de cada uno de los cinco grupos siguientes: verduras (hortalizas), legumbres (leguminosas), frutas, cereales, y alimentos de origen animal.
- 
- ! • Busca que los alimentos sean fáciles de masticar o que se desintegren o disuelvan para una mejor digestión.
- 
- Es recomendable comer muchas verduras y frutas: son ricas en vitaminas, sales minerales, antioxidantes y fibra: bajan el colesterol y el organismo funciona mejor.
  - Consume suficientes cereales, combínalos con leguminosas (arroz con lentejas).
  - Consume diariamente: 100 gr de productos de origen animal (200 ml de leche más 1 huevo equivalen a 100 gr de carne) —substitúyelos por proteínas de origen vegetal, como la soya.
  - Un vaso de leche entera, un bistec magro, un pescado, dos huevos o una porción de aguacate, también cuentan como una ración de grasa.
- 
- ! • La leche podría ocasionar problemas intestinales. Los requerimientos de calcio pueden entonces cubrirse con otras fuentes, como la leche de soya y la tortilla.





## Buena o mala nutrición en adultos mayores

### Causas de la mala alimentación

#### **i** • Causas orgánicas

- **Boca.** El hueso de la mandíbula se desgasta y hay un cambio en la viscosidad de la saliva, esto dificulta el masticado de alimentos secos. Hay también una disminución en la capacidad de percibir sabores dulces y salados, así como en el sentido del olfato. Los cambios en la dentadura (mala dentición) también afectan.
- **Estómago.** Hay una disminución de la secreción de ácido clorhídrico.
- **Intestino.** Hay una disminución de la superficie de absorción intestinal, con la consecuente alteración en la absorción de nutrientes.
- **Otras.** Presencia de otras enfermedades, uso de medicamentos.

---

#### **i** • Causas psicosociales

- Apatía, soledad, depresión, problemas del ambiente social, imposibilidad física para salir a comprar o para preparar los alimentos, escasos recursos económicos, factores culturales o religiosos.

# Alimentos y cantidades para personas sanas de 70 años y más:



## Leche y derivados

2 a 4 vasos de leche todos los días.

30 gr de queso o un yogurt = un vaso de leche.



## Carnes y pescados

Una porción mediana al día, asados o a la plancha; procura alternar diferentes tipos.



## Huevos

Uno de 2 a 3 veces por semana.



## Legumbres

½ a una taza por semana; (lenteja, frijol, chícharo, ejote, etc.). Combinar con cereales.



## Cereales o sopas

1 taza todos los días. Combinar con leguminosas. Un pan o dos rebanadas o tres tortillas.



## Verduras

3 platos todos los días: crudas o cocidas, de cualquier color.



## Frutas

3 piezas pequeñas por día: incluir cada día frutas maduras de cualquier color.



## Grasas adicionales

Aceite de canola: 1 cucharada sopera por día o bien una rebanada de aguacate.



# Algunas recomendaciones para sentirte mejor



## Qué es mejor consumir

- Disminuye el consumo de grasas de origen animal y consume aceites vegetales crudos por su contenido de ácidos grasos esenciales, como el aceite de oliva (para cocinar el más recomendado es el de canola) y los de semillas.
- Consume hierro y zinc: para evitar la anemia y defenderte de las enfermedades.
- Consume leche descremada enriquecida con calcio, para prevenir la osteoporosis.
- Evita el consumo de carnes rojas y grasas. Elije carnes blancas: pescado, pollo o pavo.
- Favorece el consumo de pescados que contengan ácidos grasos omega 3, como atún, sardina, salmón o truchas, ya que éstos son muy buenos para las funciones cerebrales.
- Consuma pescados y carnes blancas porque son ricos en proteínas necesarias para reparar y renovar los tejidos.
- Sustituye el azúcar por la miel.
- Disminuye casi por completo el consumo de sal y evita en lo posible aquellos alimentos que la contengan, como los productos enlatados.
- Algunos productos enlatados pueden lavarse antes para eliminar excesos de sal.
- Un consumo diario de aceite de oliva en ensalada, puede disminuir la incidencia de accidentes cerebrovasculares en un 41%.

## Buenos hábitos

- Mantén tu peso ideal de acuerdo con tu edad, peso y estatura.
- Recuerda que si la circunferencia de tu cintura mide más de 80 cm si eres mujer, o 90 cm si eres hombre, eso significa que tienes sobrepeso, con un gran riesgo de padecer diabetes.
- Es preferible que hagas cuatro comidas diarias. Evita los ayunos prolongados.
- Es recomendable que la última comida del día la hagas entre las 7 y 8 pm, luego de lo cual debes mantener tus actividades durante por lo menos una hora antes de acostarte.
- Come lentamente y mastica bien los alimentos.
- Si tienes dificultades para masticar, prefiere los alimentos molidos o finamente picados.
- Haz actividad física todos los días según tu tolerancia.
- Evita fumar. Toma bebidas alcohólicas sólo en ocasiones especiales y con moderación.

# C Higiene y salud

## Visitas al médico

Incluso si estás saludable, es importante que visites al médico por lo menos una vez al año. El propósito es detectar posibles enfermedades, evaluar el riesgo de problemas, identificar estilos de vida saludables y actualizar tus vacunas.



### El médico...

- Verifica si te han practicado una tonometría para determinar la presencia de glaucoma. En caso negativo, te enviará al oftalmólogo con este fin.
- Valora el estado de ánimo para detectar posibilidad de depresión. Si lo considera necesario, te enviará con un especialista.
- Solicita exámenes de laboratorio con el fin de medir glucosa, colesterol y triglicéridos, así como para detectar el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Cuando es necesario, pide exámenes para detección de cáncer.
- Solicita periódicamente exámenes para valorar el estado de los huesos (osteoporosis).
- Da seguimiento si se ha detectado diabetes y/o hipertensión, y orienta sobre cuidados especiales (como pie diabético).
- Realiza un examen rectal o colonoscopía para examinar el colon (intestino grueso), a fin de verificar que no haya cáncer colorrectal y cáncer de próstata.
- Puede evaluar únicamente el tercio inferior del colon para detectar diverticulosis, oclusión, pólipos del colon, enfermedades inflamatorias o hemorroides.
- Realiza una revisión ginecológica, identifica signos y síntomas de climaterio y menopausia y te orientará al respecto, hace el Papanicolaou y solicita una mastografía cuando corresponda, evalúa la fuerza perineal (músculos del piso de la pelvis).
- Valora hábitos de sueño e higiene. Orienta al respecto.
- Valora tu estado de ánimo para detectar posibilidad de depresión. Si lo considera necesario, te enviará con un especialista.
- El odontólogo hace una exploración para detectar sarro, inflamación de las encías, caries, espacios entre los dientes, frenillos, mordida chueca; aplicará flúor si es necesario.

## C2 Signos de alerta



CONSULTA  
AL MÉDICO  
DE INMEDIATO

- Problemas en los ojos o en los oídos.
- Problemas digestivos (diarreas frecuentes, estreñimiento, dolor de estómago, indigestión o dificultad al tragarse).
- Problemas respiratorios (dificultad para respirar, respiración dolorosa, tos o ronquera persistente, silbidos al respirar, tos con flemas).
- Caries, dolor de dientes y muelas, dolor y sangrado de encías, problemas con puentes y dentaduras postizas.
- Dolores de cabeza constantes.
- Dolores de pecho y/o espalda, abdominal o de huesos.
- Hinchazón de pies.
- Alteraciones y cambios en la piel como verrugas o lunares, úlceras que no cicatrizan.
- Presencia de nódulos o "bolitas" que antes no se tenían.
- Fiebre por causa desconocida.



- Presencia de bolitas en los senos, cambios en los pezones, dolor o cualquier señal anormal en las mamas.
- Sensación de estar sentada en una bola pequeña, relaciones sexuales difíciles o dolorosas, prolapsos de matriz (desplazamiento de matriz).
- Dolor en la parte inferior del abdomen, aumento de sensibilidad en el área abdominal durante o después de sus exámenes.
- Dolor en el cérvix durante las relaciones sexuales o en las revisiones ginecológicas.
- Olor inusual y/o desagradable, salida de flujo o secreciones vaginales o sangrados.
- Hemorragias o secreciones sin causa evidente.



- Dolor testicular o de ingles.
- Salida de líquidos por el pene.

- Dolor, ardor, comezón, inflamación, úlceras, ronchitas, ampollas, verrugas en o alrededor de los órganos sexuales, boca o ano.
- Cambios en el color y el olor de orina; orinar frecuentemente, dolor y/o ardor al orinar.
- Irritabilidad, angustia, problemas para dormir, tristeza o llanto sin causa aparente.
- Sueño excesivo, debilidad, cansancio o fatiga constantes.



## C3 ¿Qué te ocurre en esta etapa?

- Existen diversos elementos que condicionan la salud de esta edad: la carga genética, los factores ambientales, los estilos de vida y la atención sanitaria que obtenemos ante la pérdida de salud.
  - El aumento de grasa corporal está muy relacionado con el aumento del riesgo de padecer enfermedades como la obesidad, la diabetes, la hipertensión y la ateroesclerosis.
  - Entre los principales problemas de salud a los que se enfrentan mujeres y hombres se encuentran la hipertensión arterial y la diabetes son los principales factores de riesgo para las enfermedades del corazón, mismas que en este grupo de edad, y en la población en general, son la principal causa de muerte.
  - Otras causas de muerte son la enfermedad cerebrovascular, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), la cirrosis y otras enfermedades crónicas del hígado.
  - En los hombres destacan los problemas de próstata, el cáncer de próstata y otros tipos de cáncer.
- 
- Sin embargo, muchas de estas causas de incapacidad y muerte pueden prevenirse o retrasarse con un diagnóstico y tratamiento tempranos.

### Temas importantes de salud, 70 años y más...

- Grupos de alimentos, nutrientes, vitaminas y minerales
- Obesidad y diabetes, pie diabético
- Hipertensión y riesgos cardiovasculares
- Cánceres de cuello uterino, mama, piel, colon y recto
- Prevención: auto examen de senos o de testículos
- Trastornos genitourinarios, incontinencia
- Cáncer y otras enfermedades de la próstata
- Disfunción eréctil
- Trastornos depresivos
- Demencias y Alzheimer. Parkinson.
- Tabaco, alcohol y otras adicciones

Consúltalos con mayor detalle en [www.clikosalud.net](http://www.clikosalud.net)

# D Própositos y hábitos



¿Qué puedes hacer por ti y tu salud?

## Fomenta

- Acudir con tu médico geriatra cada vez que te dé cita.
- Tomar los medicamentos que te receten.
- Comentar sobre cualquier problema que te provoquen los medicamentos. Hábitos para mantener activa tu mente: crucigramas, leer, cartas, dominó, ajedrez, etc., memorizar canciones o poemas, entre otros.
- Caminar 30 minutos diarios tres veces a la semana en intervalos de 10 minutos: 10 por la mañana, 10 por la tarde y 10 por la noche.
- Manejar el estrés, el fracaso o la frustración ante circunstancias desagradables, sin que ello te afecte negativamente.

## Mantén

- Buenos hábitos higiénicos: baño, dientes y encías. Cámbiate de ropa.
- La higiene de tus genitales. Cuidar tus pies y utiliza zapatos adecuados.
- Una adecuada alimentación. Si necesitas bajar de peso, evita la sal, las grasas y los refrescos. Come en paz y con alegría, disfrutando.



## Evita

- !• Fumar. Y si fumas, haz un esfuerzo por dejarlo.
- Si es necesario, busca ayuda profesional.
- La automedicación.
- Los excesos en el consumo de alcohol. Bebe con moderación y muy ocasionalmente, siempre y cuando tu médico lo autorice.
- El tomar dos copas diarias de vino tinto el hombre y una diaria la mujer favorece con otras medidas a la salud cardiovascular.



## Procura

- Vigilar tu presión arterial, tus niveles de colesterol y azúcar.
- Que te apliquen las vacunas correspondientes a tu edad.
- Conocer las posibilidades y las limitaciones propias de tu edad.
- Aceptar tu capacidad física, mental y emocional.
- Informarte sobre tus riesgos en salud.
- Reconocer los signos y síntomas de alarma y acudir al médico.
- Tener relaciones sexuales satisfactorias con tu pareja.
- Aprender a gozar una sexualidad diferente en estos años. Si hay problemas de disfunción, pláticalo en pareja. Utiliza o exige el uso de condón.
- Relajarte y manejar el estrés y la frustración.
- Aprender a sentir y expresar tus emociones.
- Descubrir nuevas actividades sanas como la caminata, la lectura, la escritura, el cultivo de plantas, cocinar, etc.
- Hacer ejercicios de respiración y meditación, escucha música y haz todo lo necesario para relajarte.



# EMitos y realidades



## MITOS

**A los viejos ya no les interesa nada de la vida.**

**Los viejos ya no tienen capacidad creativa, ni sueños e ilusiones.**

**La vejez es una etapa de franco decaimiento.**

**A partir de los 70 años ya no se puede aprender nada.**

**Es una etapa inútil y consiste en esperar a que llegue la muerte.**

**A los 70 años ya no existe deseo sexual.**

**Las relaciones sexuales en la vejez no tienen ningún sentido.**

**A esta edad, mi viejo ya nada de nada.**



## REALIDADES

→ **Falso.** Hay personas mayores que siguen interesadas en la vida, incluso en el amor, casarse o en nuevas amistades. Cuando son felices ...cuidan mejor de su cuerpo.

→ **Falso.** La creatividad no tiene límite de edad. Siempre puedes descubrir cómo evolucionan tus posibilidades de expresión.

→ **Falso.** Prueba de ello es que algunas obras magníficas en la literatura, la música, la ciencia, las artes plásticas, etc. han sido creadas por sus autores a una edad mayor.

→ **Falso.** La asimilación de nuevos conocimientos, aptitudes y hábitos tiene lugar en cualquier momento y a cualquier edad; sólo requiere tiempo y motivación.

→ **Falso.** Los mayores han acumulado una experiencia de vida de gran valor y utilidad para los demás. Al aprovecharla y transmitirla a todos, aprendemos aún más.

→ **Falso.** Nada de esto es cierto. La única diferencia es que la potencia sexual disminuye en relación con la capacidad física. Hay que adaptarse y gozar lo nuevo.

→ **Falso.** La actividad sexual es una de las que mejor resisten el envejecimiento. La necesidad y capacidad de tener relaciones sexuales satisfactorias no desaparece. Muchas parejas mantienen una vida sexual normal más allá de los setenta años.

→ **Atención.** La edad avanzada requiere de más tiempo y estimulación para ser excitados, pero un encuentro sexual más lento y más sensual es mucho más gratificante.



## MITOS

**Un susto, una fuerte impresión o un coraje ocasionan diabetes.**

**La homeopatía y los tratamientos naturistas o alternativos sí curan la diabetes.**

**El nopal cura la diabetes y controla la glucosa sanguínea.**

**El alcohol combate la hipertensión y el infarto del miocardio.**

**El refresco de cola ayuda a elevar la presión.**

**Después de un gran susto es necesario comer migas de pan.**

**Comer aguacate y experimentar un fuerte enojo puede conducir a la muerte.**

**El vino tinto reduce el riesgo para el cáncer de próstata.**

**El ejercicio no es recomendable si se tiene artritis.**

**Las que padecen depresión son las mujeres, no los hombres.**



## REALIDADES

→ **Falso.** Cualquier susto o coraje son estresantes y esto sube la glucosa sanguínea, pero eso no significa que occasionen diabetes.

→ **Falso.** La diabetes solo se controla, no se cura; nada la cura. La medicina holística u holista se avoca al estudio "integral" del paciente pero eso no sustituye el tratamiento convencional.

→ **Falso.** La fibra del nopal puede no permitir que suba el azúcar, pero este efecto no es lo mismo que bajar o controlar la glucosa sanguínea.

→ **Falso.** La aparición de estos males es seis veces mayor en los que abusan del alcohol que en los que no lo hacen.

→ **Parcialmente cierto.** El azúcar y la cafeína de los refrescos de cola normales elevan la presión. Sin embargo, su consumo en exceso es dañino.

→ **Falso.** Ante una agresión, producimos adrenalina y a veces esto genera más ácidos gástricos. Mejor sería tomar un antiácido.

→ **Falso.** El aguacate es bueno para el hígado, aunque promueve una secreción de bilis que puede originar dolor. Los corajes puede intensificar este proceso, pero no llevan a una crisis.

→ **Probable.** El consumo de una copa pequeña 2 veces a la semana puede reducir los riesgos hasta en un 52%. Contrario a esto, los grandes bebedores de cerveza tienen un riesgo mayor.

→ **Falso.** Esto es un error. La actividad física bien dirigida e indicada para estos casos reduce el dolor y la necesidad de medicación.

→ **Falso.** Aunque menos, los hombres también la padecen y con mayores riesgos coronarios. Trabajar en exceso pueden enmascararla con irritabilidad, rabia o violencia.\*

\*/ Ver página 24 del manual de 40 a 69 años.



## ANEXOS



# Vacunación\*

De 70 años y más

Vacuna	Enfermedad que previene	Dosis	Indicaciones
Td	Difteria y tétanos	Refuerzo cada 10 años	Personas <b>con</b> esquema completo
		Dosis inicial 2da dosis al mes 3ra dosis al año	Personas <b>sin</b> esquema completo o <b>no</b> documentado
Influenza estacional	Influenza	Anual	Todas las personas en este grupo estacional de edad, incluyendo mujeres embarazadas**
VPH	Previene la infección por virus del papiloma humano y reduce el riesgo de cáncer cérvicouterino	2 dosis	Debieron aplicarse entre los 9 y los 11 años y 6 meses después de haber sido aplicada la primera
VPH	Máximo hasta los 26 años (hombres)***		
		Dosis única	A partir de los 65 años
Neumocócica polisacárida	Neumonía por neumococo	Inicial	Personas con factores de riesgo entre los 60 y 64 años
		2da dosis	Entre 65 y 69 años (a 5 años de la primera)

\*/ Elaboración propia a partir de datos tomados de la Cartilla Nacional de Salud 2018.

\*\*/ Los servicios de salud pública ofrecen la vacuna contra la influenza de manera gratuita, desde los 6 hasta los 59 meses, así como para los mayores de 60 años y para los pacientes con enfermedades crónicas desde los 50 años. Los demás pueden acudir al sector privado.

\*\*\*/ Aunque no está indicada para hombres en la Cartilla Nacional de Vacunación, solo se les ofrece la vacuna en  
cd. de México



## ¿Qué hacer para dormir mejor?

- Procura acostarte y levantarte siempre a la misma hora. El hábito te ayudará a dormir.
- No duermas durante el día. Por la mañana, limita el tiempo de permanencia en la cama si no duermes. No utilices tu dormitorio durante el día.
- Haz ejercicio diariamente a primera hora del día. No lo hagas justo antes de acostarte.
- Toma una exposición adecuada a la luz solar durante el día.
- Evita comidas copiosas a la hora de acostarte, pero tampoco te acuestes con hambre. Un vaso de leche tibia puede ayudar a conciliar el sueño.
- Deja de fumar (al principio el sueño empeora, luego mejorará).
- Toma sólo cafeína por la mañana y en cantidades limitadas.
- No bebas alcohol, al menos cuatro horas antes de acostarse. La ingesta excesiva de alcohol, aunque produce somnolencia, es causa frecuente de despertares nocturnos.
- Mantén la habitación en condiciones óptimas para dormir (ruido, temperatura, luz, etc.).
- Lleva a cabo rituales antes de irte a la cama (cepillar los dientes, lavar la cara, etc.).
- Un baño caliente antes de acostarte te ayudará a relajarte.
- Vacía la vejiga antes de acostarte.
- Busca una distracción al menos 2 horas antes de acostarte.
- Al acostarte lleva a cabo una actividad que te relaje, como escuchar música suave, leer textos sencillos y relajantes.
- Duerme con prendas cómodas que no te molesten ni aprieten.
- Si los usas, asegúrate que gafas, audífonos, andadera, etc. están al lado de la cama.
- Intenta tomar los diuréticos lo más temprano posible, para evitar despertar por la noche.
- Pregunta al médico si alguna de las medicinas que estás tomando podrían mantenerte despierto y, si es así, si es posible sustituirla por otra.
- Si te despiertas a causa de algún dolor, pide al médico un tratamiento para el mismo.
- Si alguna vez utilizas medicinas para dormir, intenta que sea por un tiempo limitado. Si este tiempo se prolonga por alguna razón, descansa alguno de los días de la semana.
- Sigue los consejos de tu médico.

# Alimentos y condiciones de salud



## Alimentos que ayudan a prevenir problemas cardiacos

Frutos secos como las nueces, almendras, avellanas, piñones y pistachos tienen componentes cardiosaludables, es decir, son buenos para el corazón.



Su consumo frecuente reduce el colesterol LDL o malo hasta en un 30%. Tienen un bajo contenido en ácidos grasos saturados.

Además, contienen vitaminas, proteínas y minerales, entre los que destacan la vitamina E, el ácido fólico, el calcio, el magnesio, el potasio, el fósforo, el magnesio y el hierro. Consuma entre una y cinco raciones a la semana (25 gramos c/u).

## Alimentos bajos en colesterol

Pescados, las claras de huevos, los aceites de canola, maíz, oliva y pepita de uva.



Leguminosas como garbanzos, lentejas, cacahuate, frijol, chícharos, habas y alubias.

Cereales como el arroz integral, la avena integral, el maíz y el trigo.

Frutos secos como las almendras, las avellanas, las castañas, las nueces y los piñones.



También las ciruelas, las uvas pasas, el pepino, los ejotes, los jitomates, los arándanos, las frambuesas, las granadas, el higo, los kiwis, las moras, la tuna y las uvas.

## Alimentos con un contenido medio de colesterol

En este grupo se encuentra la leche descremada, los quesos frescos, los quesillos y el yogurt descremado, los cortes magros de carne de res, de cerdo (pulpa, lomito de centro) y de aves (pechuga y pierna de pavo y pollo sin piel), las almejas, los calamares, los camarones, la jaiba, el pulpo y el cangrejo.



Si no tienes el colesterol elevado, consúmelos menos de tres veces a la semana.



### Alimentos altos en colesterol

Helados, pasteles, pastas, cremas, galletas y chocolates, la grasa visible y dura de las carnes, chicharrones, tocino, sesos, vísceras en general, yema de huevo, hígado, tocino, paté.



Cortes grasos de la carne de cerdo, cordero y res, cecinas, embutidos y fiambres de cerdo y aves, chorizo, longaniza, salchichas y grasas industrializadas como mantecas, mantequilla, margarinas y quesos, mayonesa, crema y algunos productos del mar como el caviar y la hueva de pescado.

### Alimentos restringidos si tienes:



**Diabetes:** embutidos, pescados y mariscos, quesos fuertes, azúcares, pastas y productos refinados. Por su alta concentración de azúcar: uvas, plátanos y frutos secos.



**Hipertensión:** eliminar completamente la sal en la dieta. Eso significa que no debes consumir ningún alimento que contenga sal o grandes cantidades de sodio; tal es el caso de los embutidos, la cecina, los fiambres, los panes y los productos procesados o envasados. En este grupo entra también la salsa catsup y la mostaza.



**Problemas de riñón:** harinas comunes y sus derivados (pastas, pizzas, empanadas, tacos, amasados de panadería, panes y galletas), chocolates, caramelos de leche, dulce de leche, natilla, legumbres y frutas secas. No debes consumir tampoco cerveza, jugos de frutas, gaseosas o refrescos con gas.



**Alta concentración de azúcar:** Uvas, plátanos, frutos secos y pastas blancas refinadas.





# ¿Cómo aprender a ser felices?

En Harvard, una de las universidades más prestigiosas del mundo, el curso con más popularidad y éxito enseña cómo aprender a ser felices.

La clase de Psicología Positiva dictada por Ben Shahar atrae 1400 alumnos por semestre y 20% de los graduados de Harvard toman este curso electivo. Según Ben Shahar, la clase –que se centra en la felicidad, la autoestima, y la motivación –les da a los estudiantes herramientas para conseguir el éxito y encarar la vida con más alegría.

Este profesor de 35 años, que algunos lo consideran “el gurú de la felicidad” destaca en su clase, 13 consejos clave para mejorar la calidad de nuestro estado personal y que contribuye la generación de una vida positiva:

- **Tip 1.** Practica actividad física: Expertos aseguran que hacer ejercicio ayuda a mejorar el ánimo. 30 minutos de ejercicio es el mejor antídoto contra la tristeza y el estrés.
- **Tip 2.** Desayuna: Algunas personas se saltan el desayuno por falta de tiempo o para no engordar. Estudios demuestran que desayunar te da energía, te ayuda a pensar y a desempeñar exitosamente tus actividades.
- **Tip 3.** Agradece a la vida todo lo que tienes: Escribe en un papel 10 cosas que tienes en tu vida que te dan felicidad. ¡Enfócate en las cosas buenas!

- i** • **Tip 4.** Sé assertivo: Pide lo que quieras y di lo que piensas. Ser assertivo ayuda a mejorar tu autoestima. Ser dejado y quedarte en silencio genera tristeza y desesperanza.
- **Tip 5.** Gasta tu dinero en experiencias: Un estudio descubrió que el 75% de personas se sentían más felices cuando invertían su dinero en viajes, cursos, clases, mientras que solo el 34% dijo sentirse más feliz cuando compraba cosas.
- **Tip 6.** Enfrenta tus retos: Estudios demuestran que cuando más postergas algo, más ansiedad y tensión generas. Escribe pequeñas listas semanales de tareas y cúmplelas.
- **Tip 7.** Pega recuerdos bonitos, frases y fotos de tus seres queridos por todos lados: Llena tu nevera, tu computador, tu escritorio, tu cuarto, TU VIDA de recuerdos bonitos.
- **Tip 8.** Siempre saluda y sé amable con otras personas: Más de cien investigaciones afirman que sólo sonreír cambia el estado de ánimo.
- **Tip 9.** Usa zapatos que te queden cómodos. Si te duelen los pies te pones de mal humor, asegura el Dr. Keinth Wapner, Presidente de la Asociación Americana de Ortopedia.
- **Tip 10.** Cuida tu postura: Caminar derecho con los hombros ligeramente hacia atrás y la vista hacia enfrente ayuda a mantener un buen estado de ánimo.
- **Tip 11.** Escucha música. Está comprobado que escuchar música te despierta deseos de cantar y bailar, esto te va a alegrar la vida.
- **Tip 12.** Lo que comes tiene un impacto en tu estado de ánimo.



- No te saltes comidas, come algo ligero cada 3 o 4 horas y mantén los niveles de glucosa estables.
  - Evita el exceso de harinas blancas y el azúcar.
  - ¡Come de todo!
  - Varía tus alimentos.
- **Tip 13.** Arréglate y síntete atractivo: ¡Ponte guapo! El 41% de la gente dice que se sienten más felices cuando piensan que se ven bien.



# Pistas y señales



## ¿DE QUÉ DEBES ESTAR PENDIENTE?

### 70 años y más

Marca la  
respuesta  
**SÍ** **NO**

Acudes a revisión médica y al odontólogo cada año.

Te aplicas las vacunas correspondientes.

Te encuentras en tu peso y talla.

Llevas una vida activa, haces ejercicio diariamente según tus posibilidades.

Cuidas tu alimentación y sigues una dieta de acuerdo con tu estado de salud.

Te aseas la boca después de cada comida y haces masaje a tus encías.

No fumas y sólo consumes ocasionalmente una copita de alcohol.

Si te han detectado alguna enfermedad crónica, tomas tus medicamentos.

Te alimentas de acuerdo con las recomendaciones médicas.

Te sientes alegre y satisfecho(a) con la vida.

Mantienes relaciones positivas con tu familia y amistades.

Haces cosas que te agradan.

Te has realizado puntualmente tus exámenes ginecológicos:

Papanicolaou y mastografía.

Eres consciente de las situaciones de riesgo para los adultos mayores.

Manejas conductas adecuadas para prevenir accidentes.

Marca la  
respuesta  
Sí      No

Te realizas una colonoscopia cada 3 a 5 años

Te realizas un antígeno prostático anualmente

Cultivas tu mente leyendo; desempeñas actividades que implican un esfuerzo mental.

Duermes bien, amaneces bien.

Tienes una actitud positiva frente al futuro y el cambio de los años.

Conoces y aceptas tus sentimientos y emociones.

Cuando te sientes con depresión, consultas al médico y tomas medidas para salir adelante.

Si contestaste a todo Sí, ¡felicitaciones! Sacaste un 10 en autocuidado de la salud y avanzas por buen camino. Si contestaste NO en algunas opciones, consulta a tu médico o al especialista.



## notas



Manual de prevención y autocuidado TU SALUD  
70 años y más.

Tercera edición: México 2016

Actualización: Enero 2025

Derechos Reservados

©Instituto Carlos Slim de la Salud, A.C.

ISBN de obra completa: **978-607-7806-23-3**

ISBN del presente volumen: **978-607-7806-24-0**

Elaboración de contenidos originales:

Sociedad Mexicana de Salud Pública

FUNDACIÓN  
*Carlos Slim*

 [aprende.org](http://aprende.org)

 [clikisalud.net](http://clikisalud.net)  
 @CLIKsalud1  
 clikisalud



FUNDACIÓN  
*Carlos Slim*