

Consejos para conservar la salud en los adultos mayores



Hoy es día del adulto mayor y es importante saber cómo cuidar su salud de la mejor manera posible.

Según datos de la OMS, en la actualidad, la población de personas mayores de 60 años ha crecido mucho, se estima que entre 2015 y 2050, se duplique la población, alcanzando cerca del 22% de personas mayores a 60 años.

Es importante dividir los cuidados de salud en: prevención, rehabilitación y mantenimiento.

A mayor edad, mayor riesgo de tener algunas enfermedades y corremos más peligro al padecerlas, lo ideal es seguir estos consejos como medicina preventiva.

- **Realizar actividad física:** La principal causa de las lesiones en adultos mayores se debe a las caídas. Realizar actividad física leve o moderada, puede ayudar a fortalecer huesos y músculos para evitar caídas. Además, la actividad física tiene beneficios en el cerebro.

Caminar de 15 a 30 minutos diario, puede ser un buen ejercicio para empezar.

- **Comer más fibra:**

Ayuda a su colon a trabajar mejor y a evitar el estreñimiento.

Reduce el riesgo de una enfermedad del corazón, diabetes tipo 2 y cáncer de colon.

Ayuda a reducir los niveles de colesterol en la sangre.

- **Hidratación:** Esto es algo que las personas no saben, el adulto mayor pierde la sensación de sed, su cerebro no le avisa que tiene que beber, por eso no lo hace. Pero la deshidratación te puede llevar a un deterioro cognitivo, por tanto, hay que tomar agua y acostumbrar al cuerpo.
- **Aprender cosas nuevas:** Es de suma importancia para el cerebro, se debe conseguir que los adultos mayores se pongan un reto de una cosa, aprenderlo y desarrollarlo. Que sea algo totalmente distinto a lo que han hecho hasta ahora, que suponga un reto, de esta manera, se podrán sentir útiles.
- **Disfrutar de la familia:** Es muy importante que los abuelos sigan teniendo participación en la familia para provocar seguir viviendo de una manera sana y feliz.
- **Visitas al médico.** Es muy importante tener una cultura de medicina preventiva, un chequeo a tiempo te puede quitar de muchos problemas: diabetes, hipertensión, colesterol alto, cosas que con una revisión al año se pueden localizar. Es una revisión para estar bien, y si encuentran algo, estará diagnosticado de manera oportuna.

Un geriatra es un especialista en diagnóstico, prevención y tratamiento de enfermedades en adultos mayores, por lo que es muy conveniente que los chequeos médicos, se realicen con este especialista. En MIDOCONLINE se encuentran registrados los mejores y puedes consultarlos por videollamada cuando más los necesites. **Fuentes: OMS, Salud180, MedlinePlus, Familydoctors. Cortesía: <https://medium.com/@MIDOCONLINE/consejos-para-conservar-la-salud-en-los-adultos-mayores-127d442d3a88>**