

Suplemento
el visitante

15 al 21 de julio de 2007



SALUD
EN LA
EDAD DE
ORO



Atención Beneficiarios de Medicare con las Partes A y B y el Plan de Seguros de Salud del Gobierno (Reforma)

¿Incluye tu plan lo siguiente?

	<i>Humana Platino*</i>	Tu Plan
Prima mensual	\$0	<input type="checkbox"/>
Copago por medicamentos recetados	\$0 genéricos, \$0.50 de marca	<input type="checkbox"/>
Copago por visita a Médicos Primarios	\$0	<input type="checkbox"/>
Copago por visita a Especialistas	\$0	<input type="checkbox"/>
Copago por visita a hospital	\$0	<input type="checkbox"/>
Copago por servicios para la vista	\$0 y \$200 para espejuelos**	<input type="checkbox"/>
Copago por servicios para la audición	\$0 y \$75 para audífonos**	<input type="checkbox"/>
Copago por servicios dentales	\$0 1 examen cada 6 meses y \$750 por servicios dentales	<input type="checkbox"/>
Más:		<input type="checkbox"/>
Programa de ejercicios SilverSneakers®	\$0	<input type="checkbox"/>
Línea Informativa de salud atendida por enfermeras graduadas las 24 horas, HumanaPrimero	\$0	<input type="checkbox"/>
Programa para el Bienestar de la Salud Humana Active Outlook	0	<input type="checkbox"/>
Resumen de Medicamentos Recetados RX Smart	\$0	<input type="checkbox"/>
Programa de medicamentos recetados por correo	\$0	<input type="checkbox"/>
Programa de Asistencia al viajero Assist America	\$0	<input type="checkbox"/>

Además, puedes cambiar o afiliarte al plan **Humana Medicare Platino** sin penalidades. **Humana Medicare Platino**, el plan que te permite estar **Humanamente Tranquilo**, se obtiene con sólo una llamada telefónica. Para más información, llama ahora.

Tú decides cómo vivir.

1-888-338-2376

Todos los días de 8 a.m. a 8 p.m.

TDD: 1-800-328-6180



Hablemos.

- Medicare
- Planes Grupales
- Planes Individuales
- Dental y Vida

Humana Gold Plus HMO H4007-002D Medicare Platino es un plan Medicare Advantage que tiene un contrato con el gobierno federal y el Estado Libre Asociado de Puerto Rico (ASES) disponible para individuos inscritos tanto en la Parte A como en la Parte B de Medicare por edad o por discapacidad que continúan pagando las primas correspondientes de Medicare, si no se pagan de lo contrario en virtud de Medicaid o por un tercero. *Se pueden aplicar copagos, áreas de servicio y limitaciones de los beneficios. **Una vez cada 12 meses. Se aplica a Humana Gold Plus H4007-002D Platino.



H4007_GH_22176 SP [22343-070507]

A vivir más y mejor

Yarelis del Carmen

evrevista@elvisitante.biz

Parece que las personas quieren vivir más, pero nadie quiere llegar a viejo.

Usualmente la sociedad establece que la etapa conocida como “edad de oro” debe excluirse del panorama de actividades físicas o verse como un momento de la vida con pocas posibilidades para adquirir nuevos conocimientos.

Pero nada más lejos de la verdad.

Hoy, es común observar a personas que pasan de los 50 años y practican deportes o pertenecen a algún club de caminantes. También, pueden verse a más adultos que vigilan su dieta y acuden a especialistas para bajar de peso. Además, los cursos de educación continua para la tercera edad que ofrecen algunas instituciones – sobre el manejo de la computadora y el uso de Internet, por ejemplo – cobran más popularidad cada día.

En entrevista para El Visitante, el doctor en medicina Jorge Schmidt, MD, ASBP, certificado por la Sociedad Americana de Médicos Bariatras en Estados Unidos, aseguró que, típicamente, las razones para acudir a su consultorio son dos: la salud y la estética.

“Yo diría que más del 90 por ciento, por no decir que el 100 por ciento, de las personas de 50 años o más, vienen a verme por cuestiones de salud. Y esto se debe, obviamente, a cómo nos cuidamos desde niños”, mencionó para enfatizar que los problemas de salud que enfrentan muchos adultos son el reflejo de los hábitos de alimentación que se tienen desde la infancia.

El médico bariatra señaló que de todos los pacientes mayores de 50 que le visitan, “como un 40 por ciento presenta hipertensión, diabetes tipo II, osteoartritis, insomnio, padecimientos estomacales (como gastritis) y problemas y las articulaciones”.

Recordó el caso de un paciente que pesaba más de 350 libras, a quien atendió a domicilio por más de ocho meses. “Sus piernas estaban impresionantemente hinchadas. Le dije que sus piernas volverían a la normalidad y se rió de mí”, relató. A un año de su primer encuentro con Schmidt, las piernas del paciente habían recobrado su tamaño normal, según lo exigía su composición física, y ya no necesitaba de la asistencia de un tanque de oxígeno para respirar.

¿Por qué visitar a un bariatra antes que hacer dietas caseras o seguir los consejos de amigos o familiares para perder peso? Simplemente, “como dice el refrán, ‘zapatero a su zapato’”, manifestó el doctor Schmidt al especificar que el bariatra es un médico especialista en obesidad. Además, cuenta con su propia experiencia para hablar de la eficacia de su profesión. Schmidt bajó 70 libras, hace 10 años, y no las ha vuelto a aumentar. “Estoy curado”, puntualizó.

Su mayor reto al tratar pacientes adultos, es “cambiar la mentalidad y, sobre todo, el estilo de vida de la gente. Las costumbres relacionadas con la comida son bien difíciles de cambiar”. Sin embargo, presta más atención a las “recompensas” de su práctica. Y resume su mayor satisfacción en pocas palabras: “Darles libertad a mis pacientes”.

Entonces, ¿por qué luchar por rebajar? “Mientras uno esté vivo, hay esperanza. (...) Hay que seguir luchando, y no pensar ‘ay, ya esto se va a acabar’”, sostuvo el galeno, graduado de la Universidad del Noreste de Tampico, en México. Finalmente, criticó la comercialización de la lucha contra la obesidad, táctica que crea falsas expectativas en quienes necesitan perder peso.

En busca de una condición física óptima

Para mejorar su calidad de vida, debe combinar una alimentación balanceada con actividad física regular. Contrario a lo que muchas personas puedan opinar, para hacer ejercicios efectivos, no hace falta utilizar equipos costosos.

Según publicado en ConTexto Latino, el doctor James M. Rippe, cardiólogo y director del Instituto Rippe de Estilo de Vida en Shrewsbury, Massachusetts, los beneficios de ejercitarse se obtienen al distanciarse del porcentaje de individuos en el último lugar, en términos de actividad física. Para lograrlo, sólo necesita caminar 30 minutos diarios.

Caminar puede ser quizá una de las actividades más beneficiosas que pueda llevar a cabo. Además, es tan fácil, que no requiere instrucciones complicadas, y lo hacemos desde infantes.

Esta actividad ayuda a perder peso, disminuye los riesgos de sufrir un ataque cardíaco, modera los niveles de presión sanguínea, mejora el estado de ánimo, en fin, amplía la expectativa de vida. También, mejora el sueño y fortalece los músculos, las articulaciones y los huesos. ¿No es eso lo que queremos?

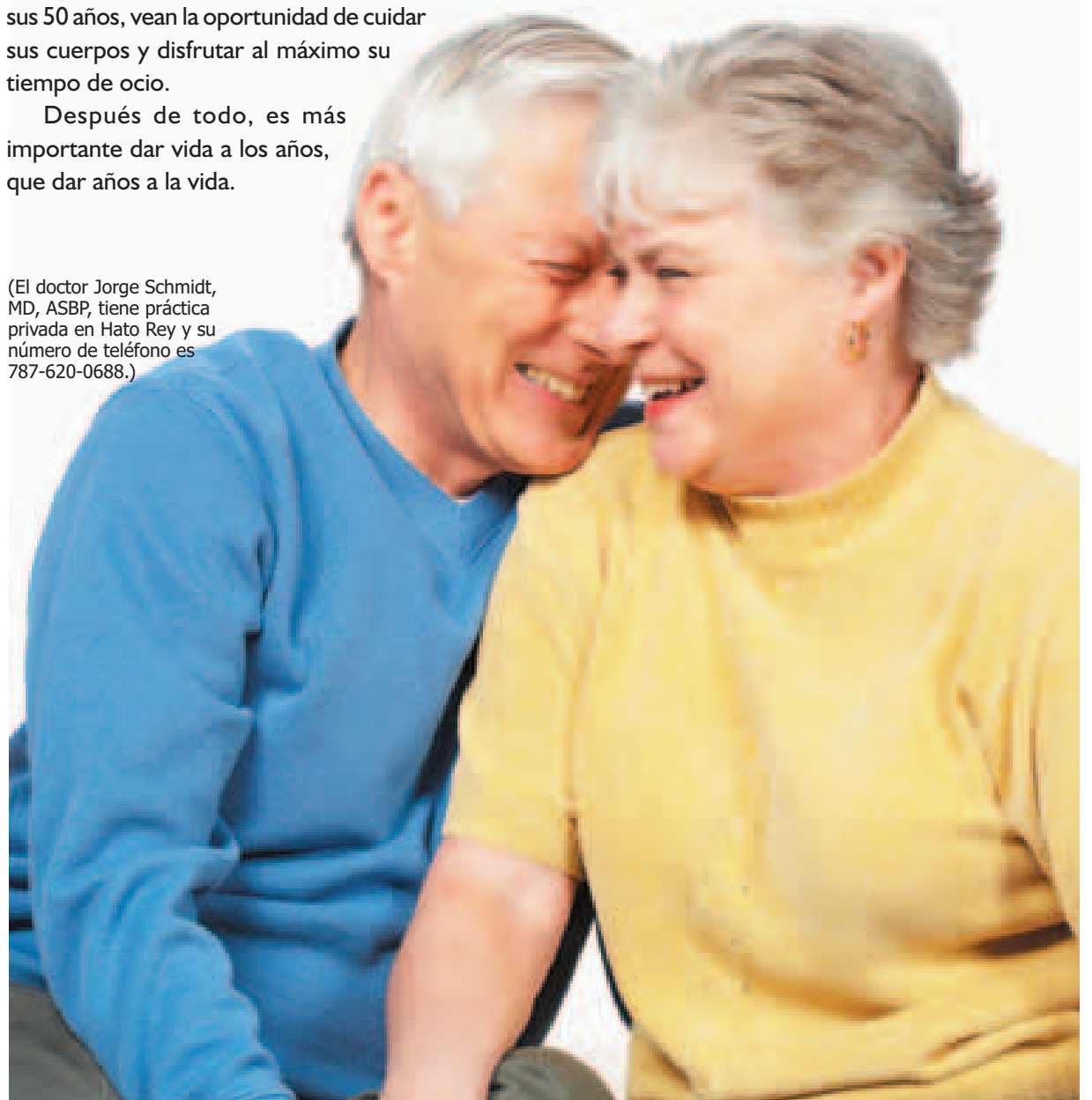
Así, día a día, debe reconocerse la importancia de un cambio de mentalidad en las generaciones más jóvenes para que una vez llegados sus 50 años, vean la oportunidad de cuidar sus cuerpos y disfrutar al máximo su tiempo de ocio.

Después de todo, es más importante dar vida a los años, que dar años a la vida.

(El doctor Jorge Schmidt, MD, ASBP, tiene práctica privada en Hato Rey y su número de teléfono es 787-620-0688.)



El doctor Schmidt habló de la mayor recompensa de su profesión: “Darles libertad a mis pacientes”.



Desapercibida la depresión en la edad mayor

Vivian Maldonado Miranda
entrevistas@elvisitante.net

“La comida me cae mal y se me quita el hambre”.

“Estoy sin energía, me canso. No tengo ánimo para hacer las cosas. Las hago a empujones, pero las hago”.

Las expresiones anteriores son de una persona de la tercera edad con depresión. De acuerdo con el médico geriatra Antolin J. Padilla, la depresión en la edad mayor por lo regular no se detecta, porque el paciente “no llora”.

“Es usual que el paciente geriátrico no sepa que está deprimido porque le está achacando los síntomas de la depresión a otras condiciones. Por ejemplo, una persona que está sintiendo que nada le alivia los dolores de cabeza, espalda y coyunturas. El médico verifica la condición de artritis y está estable. Es probable que esa persona esté sufriendo de depresión y que se presente de esa manera”, amplió el galeno.

El médico definió este tipo de depresión, la más común en la tercera edad, como “atípica”. Esto significa que, contrario a los jóvenes que lloran y “se sienten deprimidos”, el paciente geriátrico “no necesariamente se la va a pasar llorando”.

Por esta razón, dijo que hay abuelos que pasan años sufriendo de depresión. “Una depresión no tratada aumenta el riesgo que el paciente sufra un infarto o desarrolle problemas cardiovasculares. Además, está comprobado que es un factor de riesgo para que la persona desarrolle Alzheimer”, añadió.

“La depresión es una condición bien seria. El médico debe ser bien atento, suspicaz, sospechar”, reafirmó el galeno.

Padilla, con práctica privada en Guaynabo, recomendó a los familiares que sospechen que la persona de la tercera



edad está sufriendo de depresión “atípica”, sacar una cita con un médico geriatra o con un psiquiatra especialista en geriatría, también conocido como geropsiquiatra. En esa línea, subrayó la importancia de los medicamentos para la depresión, cuando sean necesarios.

Como complemento, recomendó tener contacto social. A modo de ejemplo, comentó que existen centros recreativos para envejecientes establecidos por diferentes municipios. Allí, las personas de la tercera edad asisten varias horas al día para interactuar con sus pares.

Además, recaló que la asistencia a la Iglesia juega un papel central en la salud emocional. “Uno de los apoyos más grandes está en mantenerse activo dentro de la Iglesia, leer la Palabra en grupo. Hay evidencia de que el fervor religioso ayuda a que los pacientes geriátricos, incluso, salgan mejor en operaciones y puedan sobrellevar y superar de manera exitosa las crisis de salud como los infartos”, concluyó.

El teléfono de la oficina del médico geriatra Antolin J. Padilla es 787-708-4469.

Consejos para una larga vida en la vejez

- Haga ejercicios, como caminar media hora todos los días o bailar.
- Manténgase activo dentro de la Iglesia. Lea la Biblia en grupo.
- Socialice e interactúe con gente como usted.
- Visite la dietista una vez al año.
- Vacúnese:
- Pulmonía – una sola vez después de cumplir los 60 años.
- Influenza – todos los años, una vez al año. Entre septiembre y febrero existen clínicas de vacunación gratuita.
- Si vive el esposo o la esposa, disfrutar de la intimidad sexual con su cónyuge.

Pruebas de rutina en la tercera edad

Azúcar: Prueba de laboratorio una vez al año en pacientes saludables que no padecen de diabetes, tiroides o alta presión. En pacientes con condiciones específicas, con más frecuencia.

El doctor Padilla subrayó que la prueba casera para medir el azúcar (la de pinchar el dedo) puede reflejar un resultado más alto de lo real o más bajo. Por esta razón, afirmó que “una prueba más confiable y más exacta es la muestra que se toma de la vena en un laboratorio, con el paciente en ayuna”.

Colesterol: una vez al año en pacientes saludables. En pacientes con condiciones específicas, más frecuente.

Colon: una vez al año la prueba de sangre oculta en la excreta. Además, cada cinco años la sigmoidoscopia o cada diez años la colonoscopia.

Densitometría ósea: En mujeres, cada dos años después de la menopausia. En varones, cada dos años después de los 50 años si fuman o están teniendo tratamientos para cáncer de próstata o sufren de enfermedades crónicas respiratorias como enfisema pulmonar.

Hombres: Próstata una vez al año después de los 40 años, hasta los 80 años.

Mujeres: Mamografía una vez al año, hasta los 80 años. Papanicolaou cada dos años hasta los 65 años, si ha salido bien en las pruebas anteriores.

CONFÍE EN

Caregivers de PR

Servicios de cuidado para envejecientes y convalecientes



TILECARE
Apoyo Electrónico

- Angel Guardián
- Dispensador de Medicamentos
- Detector de Humo
- Detector de Movimiento

CAREGIVERS
en el Hospital

- Cuido por un auxiliar certificado o Enfermera Práctica Licenciada
- Alimentado
- Ayudarlo a movilizar
- Baño en cama e higiene personal
- Vigilancia y seguimiento de procedimientos
- Diligencias

CAREGIVERS
en el Hogar

- Cuido por un profesional capacitado
- Prepararle comidas
- Quehaceres domésticos ligeros
- Apoyo emocional

Para mayor orientación: visítenos en la Calle San Jorge 409 San Juan, PR. llámenos al 726-2272(CASA) o escribanos por E-mail a: caregiverspr@yahoo.com • Website: www.caregiverspr.com



Cuidado del envejeciente con calor humano

MIEMBRO DE:





Dra. Sara A. López

PODIATRA

- Especialista en Cirugía y medicina del pie
- Diabetes
- Neuropatía
- Úlceras
- Plantillas a la medida para corredores (ortóticos), Fracturas
- Atendemos infecciones en uñas y piel.
- Evaluación completa del pie y tobillo.
- Cirugía ambulatoria

Aceptamos: Cigna, Cosvi, Cruz Azul, First Medical, Humana Gold, Humana Health, Mapfre, MCS, MCS Classicare, Medicare, MMM, Preferred Health, Preferred Med, SSS, SSS Optimo.

Horario:
Lunes a viernes de 9:00am - 5:00pm
Tel. (787) 753-2626 • (787) 767-7474

Cuidar es un Valor Moral

El deber de cuidar a su padre o madre envejeciente o a un familiar enfermo es un valor moral que en algún momento usted deberá que ejercer.

Al buscar la definición de "cuidar" en el diccionario, el significado provisto es que es un acto de *atender, esmerarse, mimar y velar*. Algunos de los aspectos más importantes para todo ser humano son el respeto y la dignidad, y ninguna de estas necesidades cambia cuando la persona se enferma o queda incapacitada.

Cuando usted cuida a un ser querido debe tomar en cuenta varios aspectos:

Su privacidad física y emocional

- Cerrar la puerta cuando le ayuda a vestirse o a usar el baño.
- Tocar la puerta antes de entrar.
- No comentar información privada con otras personas, aunque sean miembros de la familia, sin su permiso.

Respetar su derecho a elegir

- Si la persona puede hacerlo, permita que decida qué y cuándo comer.

- Si la persona se niega a tomar medicamentos o toma decisiones que pudieran ser peligrosas, trate de negociar una posible solución.
- Si piensa que una decisión es tonta o nada importante, trate de ver porqué es importante para la persona.

Por último, trátelo con dignidad

- Escuche sus preocupaciones.
- Pídale su opinión y hágale saber que esta es importante para usted.
- Háblele como a un adulto, incluso cuando usted no este seguro de cuanto entiende.

El cuidado de un ser querido requerirá mucho de usted. Oriéntese y extienda la mano para buscar ayuda.

Si desea más información sobre cuidado, puede llamar a Caregivers de Puerto Rico al 787-726-2272.

(Información suministrada)




Envía tus comentarios a:

**evrevista@
elvisitante.biz**

VENUS GARDENS MANOR



Hogar de Retiro en Cupey

Residencia Permanente y Cuido Diurno
Especialidad en Geriátría
Manejo de Diabetes

Ave. Acuario 671, Urb. Venus Gardens, Cupey, Río Piedras • 787-306-9329

Tratamiento contra la adicción de HEROÍNA con BUPRENORFINA

(*Conferencias sin costo para los que desean ayudar a personas que tienen problemas con la adicción)

Dr. Orlando Bolet

Control rápido y efectivo del Síndrome de Retirada
(deseo de uso, ansiedad, dolor de espalda o articulaciones, etc.)

Tel.: 787-579-4702 Fax: 787-282-0515



En tus manos está.

Dona tus tejidos, órganos y cuerpos desde ya. Es fácil, es humano y es regalarle la vida a quien la necesita.

Decídate pronto, una vida espera...

LA JUNTA DE DONACIONES ANATÓMICAS NECESITA DONANTES AHORA. INFÓRMATE PARA INSCRIBIRTE.

LLAMA AL 787-751-5977, 787-758-2525 EXT. 1510
ó AL 1-866-977-5977, LIBRE DE COSTO LAS 24 HORAS.

juntadonaciones@rcm.upr.edu
www.puertoricodona.org




Pastoral para los “años dorados”

Al compartir “los gozos y las esperanzas, las tristezas y las angustias de los hombres de nuestro tiempo”, la Iglesia —además de entregarse a ellos con materna solicitud, mediante obras de asistencia y de caridad— pide a los envejecientes que continúen su misión evangelizadora, no sólo posible y justa, sino transformada por la misma edad en algo específico y original.

En la exhortación apostólica post-sinodal *Christifideles laici* sobre la vocación y la misión de los laicos, Juan Pablo II, dirigiéndose a los envejecientes, escribe: “La cesación (...) de la actividad profesional y laboral (abre) un espacio nuevo a (vuestra) tarea apostólica. Es un deber que hay que asumir, por un lado, superando decididamente la tentación de refugiarse nostálgicamente en un pasado que no volverá más, o de renunciar a comprometerse en el presente por las dificultades halladas en un mundo de continuas novedades; y, por otra parte, tomando conciencia cada vez más clara de que su propio papel en la Iglesia y en la sociedad de ningún modo conoce interrupciones debidas a la edad, sino que conoce sólo nuevos modos. (...) La entrada en la tercera edad ha de considerarse como un privilegio; y no sólo porque no todos tienen la suerte de alcanzar esta meta, sino también y sobre todo porque éste es el período de las posibilidades concretas de volver a considerar mejor el pasado, de conocer y vivir más profundamente el misterio pascual, de convertirse en ejemplo en la Iglesia para todo el Pueblo de Dios” (n. 48).

Entre los ámbitos que más se prestan al testimonio de los envejecientes en la Iglesia, no se deben olvidar:

- El apostolado: los envejecientes pueden contribuir ampliamente al anuncio del Evangelio, como catequistas y como testigos de vida cristiana.
- La liturgia: muchos mayores de 50 contribuyen



ya eficazmente a cuidar de los lugares de culto. Las personas de la tercera edad, si reciben una formación adecuada, podrían desempeñar, en mayor número, los oficios de lector y acólito, ejercer el ministerio extraordinario de la eucaristía y desarrollar la actividad de animadores de la liturgia, así como la de fieles cultores de las formas de piedad eucarística y de las devociones, sobre todo de la devoción mariana y de los santos.

- La familia: los mayores representan la “memoria

histórica” de las generaciones más jóvenes y son portadores de valores humanos fundamentales. Dondequiera que falta la memoria faltan las raíces y, con ellas, la capacidad de proyectarse con la esperanza en un futuro que vaya más allá de los límites del tiempo presente.

Teniendo en cuenta la diversidad de situaciones y condiciones de vida, la pastoral de la tercera y la cuarta edad debería incluir la realización de iniciativas que permitan el logro de objetivos como:

- Organizar la vida de la comunidad, de manera que en ella se favorezca y se promueva la participación de las personas mayores, valorizando las capacidades de cada una.
- Facilitar su participación en la celebración de la misa; darles la posibilidad de acercarse al sacramento de la Reconciliación y de tomar parte en peregrinaciones, retiros y ejercicios espirituales, procurando que no se impida su presencia por la falta de acompañamiento o debido a barreras arquitectónicas.
- Otorgar una especial atención a la administración del sacramento de la Unción de los Enfermos y del mismo Viático, dando una preparación catequética adecuada.
- Educar a los jóvenes a la solidaridad con los miembros envejecientes de la comunidad eclesial; una solidaridad entre generaciones que se expresa también en la compañía que los jóvenes pueden ofrecerles.

En una sociedad donde reinan el egoísmo, el materialismo y el consumismo, y en la cual los medios de comunicación no contribuyen a disminuir la creciente soledad del hombre, valores como la entrega, la compañía, la acogida y el respeto por los más débiles representan un desafío para quienes desean que se forme una nueva humanidad.

(Pontificio Consejo para los Laicos/www.catholic.net)

EXISTIMOS PARA ASEGURARNOS QUE ÉSTA NO EXISTA.

La esclerosis múltiple interrumpe el flujo de información entre el cerebro y el cuerpo lo que hace que la persona no pueda moverse. Con la ayuda de personas como Ud., la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple busca soluciones a los retos que cada persona enfrenta con esta enfermedad y las ayuda a mantenerse en movimiento con el resto del mundo.

ÚNETE AL MOVIMIENTO
jointhemovement.org

MS
Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple

Beverly, diagnosticada en el 2001

Vital el ejercicio en la tercera edad

Vivian Maldonado Miranda
entrevistas@elvisitante.biz

Ni la artritis, ni la operación de reemplazo de rodilla, ni haber cumplido ya 90 años...No hay excusa para dejar de ejercitarse.

De acuerdo con el doctor Antolin J. Padilla, médico especialista en geriatría, el secreto para una larga vida en pacientes de la tercera edad está en el ejercicio. “Se ha comprobado que el ejercicio es el mejor tratamiento para combatir el entumecimiento de la artritis degenerativa o la osteoartritis”, afirmó el galeno. Al respecto, recomendó a los pacientes que padecen de condiciones como los espuelones en los pies, los ejercicios de bajo impacto.

Esto es, una caminata de 30 minutos todos los días, en el pasillo de algún centro comercial por ejemplo. También, afirmó que los aeróbicos en el agua, dentro de una piscina, pueden ser una buena alternativa, incluso para quienes ya cumplieron más de 90 años. Para ellos, aconsejó “meterse a la piscina a nadar”. Otra opción ofrecida fue la bicicleta estática.

“Para los pacientes que tuvieron una operación de reemplazo de rodilla, que han completado exitosamente el proceso de rehabilitación, una de las actividades que más le va a beneficiar es la caminata. El haber sido operado no es un impedimento para hacer ejercicio.”, afirmó el doctor Padilla.

Sobre el tema, amplió que una de las causas principales para que la operación de reemplazo de rodillas no tenga éxito es la falta de ejercicio. Explicó que la inmovilidad provoca que la articulación se vaya entumeciendo y poniendo rígida, por lo que el paciente comienza a sentir dolor. Por el contrario, indicó que la caminata ayuda a mantener la coyuntura flexible.

A su vez, agregó que estos pacientes que ya terminaron su proceso de rehabilitación no necesariamente tienen que

usar alguna rodillera especial como cuestión de rutina al ejercitarse. “Siempre que hayan pasado por el proceso de rehabilitación y se haya comprobado que la cirugía ha sido buena, se deben sentir confiados en reanudar las actividades físicas”, reiteró.

¿Y qué de los pacientes con alta presión?

“Se ha comprobado que caminar ayuda a bajar la presión, a que la sangre fluya por las arterias y las arterias se flexibilicen”, respondió. El galeno amplió que una de las causas del aumento en la presión arterial es que las arterias se endurecen, por lo que el ejercicio es un complemento para los medicamentos, la dieta y el seguimiento con el médico.

Además, dijo que el ejercicio disminuye el riesgo de desarrollar diabetes, al resultar beneficioso para el sistema endocrino. “La actividad física tiene tantos beneficios a nivel del sistema musculoesquelético y endocrino que es una de las maneras de mantenerse vivo por mucho tiempo”, resumió.

Mito en la dieta

La anemia en la tercera edad puede ser consecuencia de haber eliminado la carne roja de la dieta, según comentó el médico geriatra.

De acuerdo con el doctor Padilla, es un mito que se deba eliminar la carne roja, sino que lo correcto sería reducir el consumo, pero ingerirla una vez a la semana. En el caso de las personas que presenten un cuadro de anemia, explicó que también sería necesario evaluar otros factores, como la posibilidad de que estén teniendo lesiones como divertículos, hemorroides o pólipos.

En todo caso, recomendó agregar a la dieta un suplemento vitamínico con B12, hierro y ácido fólico. Para el médico, la gastritis no es una excusa para dejar estos suplementos, ya que existen alternativas como los productos “sublinguales”—tabletas que se ponen debajo de la lengua, donde se disuelven y van directo al torrente sanguíneo sin

pasar por el estómago— o las vitaminas inyectables.

El galeno enfatizó que todos los pacientes geriátricos deben visitar a una dietista una vez al año si están saludables, y dos veces al año si padecen de diabetes o hipertensión. De esta forma, se puede detectar a tiempo si los problemas de salud se deben a una dieta inadecuada.

Por otro lado, alertó que la obesidad está afectando a los pacientes geriátricos de forma alarmante. En esa línea, puntualizó que el aumento o la pérdida de peso no son consecuencias normales del envejecimiento y, por lo tanto, requieren atención inmediata.

La alimentación y la tercera edad: mantenimiento de una dieta saludable

Con frecuencia, los padres oyen hablar acerca de la necesidad de que sus hijos consuman una dieta sana y balanceada. Pero, ¿y cuando se trata de los padres de esos padres?

En la medida que envejecemos, la dieta balanceada sigue cobrando importancia.

- La proteína debe formar parte de su dieta. En la medida que la edad avanza, las proteínas ganan mayor importancia, pues mantienen la salud del sistema inmunológico, y evitan la pérdida de masa muscular. Consulte con su médico cómo puede incorporar proteínas de alta calidad, como pescado, huevos y aves a su dieta.
- Asegúrese de consumir suficientes hidratos de carbono y fibra. La cantidad idónea de fibra le ayudará a evitar problemas como el estreñimiento. Los hidratos de carbono son una fuente apropiada de energía, necesaria para mantener un estilo de vida más activo.
- Ingiera calcio. Las enfermedades óseas como la osteoporosis pueden ser el resultado de una deficiencia en las reservas de calcio. La mayoría de los adultos admite que su ingestión de ese vital componente no es el más idóneo. Como la osteoporosis debilita los huesos y los hace más susceptibles a rupturas, el consumo de calcio es esencial para evitar rupturas potencialmente debilitantes.
- Beba suficiente agua. La deshidratación es muy común en la edad de oro, debido a la reducción del contenido general de agua en el organismo. Aunque no tengan sed, debe beber agua en cada comida. Con frecuencia, la pérdida de niveles de líquido en el cuerpo puede producir fatiga.
- No renuncie completamente a la grasa. Si bien es importante que limite la ingestión de grasa, la misma es una importante fuente de energía, por lo que eliminarla totalmente no es una buena idea. Los productos lácteos con poca grasa y las carnes magras son buenas fuentes de grasa. Si su método preferido de preparar los alimentos es freírlos, debe eliminar esta práctica, que sólo conduce a una ingestión excesiva de grasas.

(ConTexto Latino)



Beneficiario de Medicare



Marta González y Ernesto Cortés
Afiliados desde 2002
Testimonio Voluntario

“...Me recibieron con tanto cariño aquí que me siento como en las nubes... todos los empleados que pertenecen a MMM, nos tratan maravillosamente bien...”

**nunca nos habían
tratado así, ni pagando.”**

1-866-333-5470

1-866-333-5469 (TTY)

Lunes a domingo de 7:30 a.m. a 8:00 p.m.



MMM Healthcare, Inc. es un plan de salud con un contrato Medicare. Para afiliarte, debes tener las Partes A y B de Medicare, no haber sido diagnosticado con fallo renal en etapa terminal y residir dentro de los 78 municipios de la Isla.

H4003 – MMM Healthcare, Inc. 2007 4002 0065 2 FUS CMS FUS 02 13 07

An **Aveta** Company