



Pastoral Social

# Cáritas

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

PARA PERSONAS  
ADULTAS MAYORES



# CONTENIDO

Presentación.....	3
-------------------	---

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

1 Alimentación saludable.....	6
2 Tomar agua.....	11
3 Hacer ejercicio de forma regular.....	12
4 Dormir bien.....	14
5 Evite el consumo de alcohol y el tabaco.....	16
6 Seguir las indicaciones de su médico.....	19
7 Tener una vida sociable y activa.....	21
8 Prevenir las caídas.....	22



Pastoral Social

**Cáritas**



**"EN LA VEJEZ SEGUIRÁN DANDO FRUTOS"  
(SALMO 92,15)**



## PRESENTACIÓN

Pastoral Social *Cáritas*, como parte de su misión siempre ha estado atenta a los sectores más vulnerables, en este marco queremos poner a consideración de las personas adultas mayores esta Cartilla que estamos seguros aportará en su diario vivir. Asimismo, deseamos que sea un instrumento de orientación para las familias de las personas adultas mayores para que les permita conocer sobre los *hábitos saludables* para mejorar su salud.

Consumir alimento saludable, practicar ejercicio físico de manera regular y tomar bastante agua, son los tres pilares básicos para que las personas adultas mayores disfruten de un pleno Envejecimiento Activo.

Agradecemos a todos los que han aportado para que el presente material sea publicado y compartido con las personas adultas mayores y sus familias en particular al *equipo técnico* de las Pastorales Sociales *Cáritas* de Bolivia, Sucre, Coroico, La Paz y Corocoro.

**Lic. Dolly Aliaga**

Directora Ejecutiva

Pastoral Social *Cáritas* Coroico

## **FICHA TÉCNICA**

### **Monseñor Juan Vargas**

Obispo presidente de Pastoral Social Cáritas Coroico

### **Lic. Dolly Aliaga**

Directora Ejecutiva

Pastoral Social Cáritas Coroico

### **Elizabeth Arali Calizaya Mamani**

Coordinadora Nacional

Pastoral Social Cáritas Bolivia

### **María Acha Zelada**

Resp. Local Pastoral Social Cáritas La Paz

### **Didia Guarachi Burgoa**

Resp. Local Pastoral Social Cáritas Coroico

### **Marcelo Ortega Aramayo**

Resp. Local Pastoral Social Cáritas Sucre

### **Norma Quisberth**

Resp. Local Pastoral Social Cáritas Corocoro

Edición: Ana Soraya Luján M.

Diagramación e ilustración: Tania Prado Espinoza

Depósito legal: xxxxxx

La Paz, 2019

## PARA ENVEJECER CON SALUD

La SALUD es “Un estado de bienestar físico, mental y social” y no simplemente la ausencia de enfermedad.

Las personas adultas mayores deben mantener una vida ACTIVA, PRODUCTIVA, SALUDABLE Y PARTICIPATIVA.

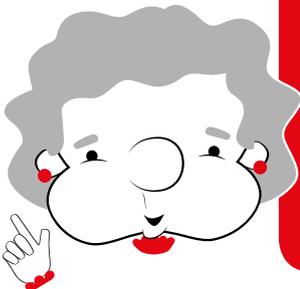
Además de CUIDARSE Y VALORARSE, asumiendo siempre ACTITUDES POSITIVAS de su vejez.

## QUÉ SON LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

Con el transcurso de los años, nuestra calidad de vida y salud depende mucho del **tipo de alimentación recibida y de los hábitos de vida diaria** que tenemos.

Los hábitos de vida saludable son formas de vivir y comportarse que benefician nuestra salud, nos dan más energía y nos ayudan a no estar enfermos.

Todos deben practicar los hábitos de vida saludables todos los días y con alegría.



**Consumir alimento saludable, practicar ejercicio físico de manera regular y tomar bastante agua, son los tres pilares básicos para que las personas adultas mayores disfruten de un pleno Envejecimiento Activo**

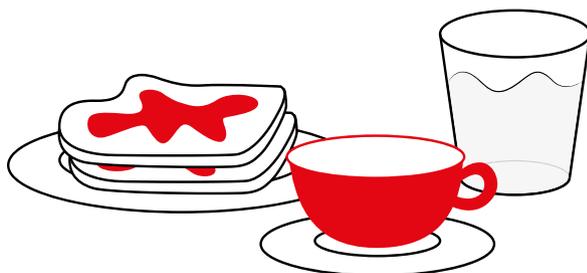
## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

# 1 ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Si usted come sano, mastica despacio y come cinco veces al día, sentirá como su salud mejora

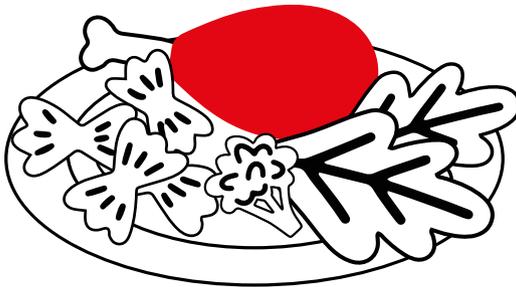
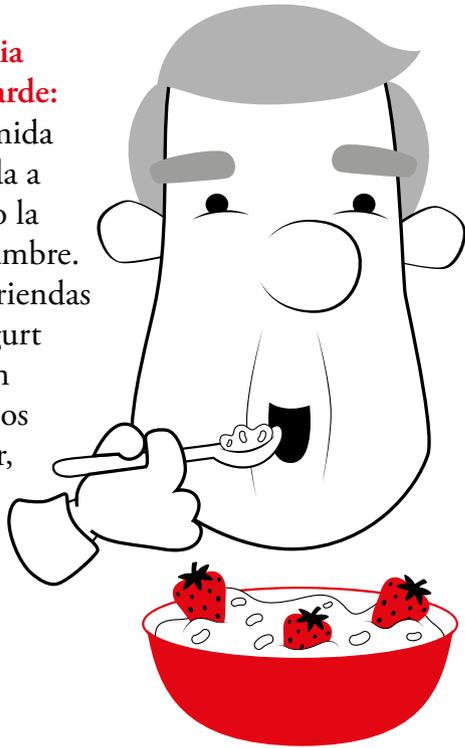
De las cinco comidas al día, **dos son principales: el desayuno y el almuerzo;** y tres más livianas: las meriendas de media mañana y media tarde y la cena. Veamos cada una de ellas:



- **El desayuno:** Es la comida más importante para comenzar el día. Un ejemplo de desayuno saludable es: Leche, (a no ser que se padezcan afecciones como colesterol alto) mates, pan integral con miel y un zumo natural sin azúcar o una porción de fruta.

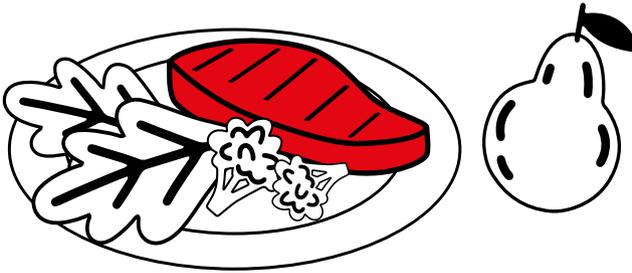
- **Meriendas de media mañana y media tarde:**

Se trata de una comida breve que nos ayuda a llegar al almuerzo o la cena con menos hambre. Un ejemplo de meriendas saludables son: yogurt con fruta, mate con stevia, jugos o zumos naturales sin azúcar, frutas secas o unas galletas de agua.



- **El almuerzo:** es la comida principal del día. El plato debería tener proteínas (carne, pescado o pollo) + verdura (ensalada o verdura cocida) y carbohidrato (papa, fideo o arroz), sin olvidar ninguno de estos tres tipos de alimentos.

- **La cena:** Es la última comida del día por lo que debe ser liviana y consumirse **dos horas antes de ir a dormir**. Un ejemplo es: sopa de verduras, carne con verduras y una fruta.



**Es importante lavarse las manos antes de cada comida y antes de empezar a cocinar para evitar contraer enfermedades que se transmiten a través de los alimentos**



Una adecuada alimentación promueve un buen estado de salud, por eso es importante:

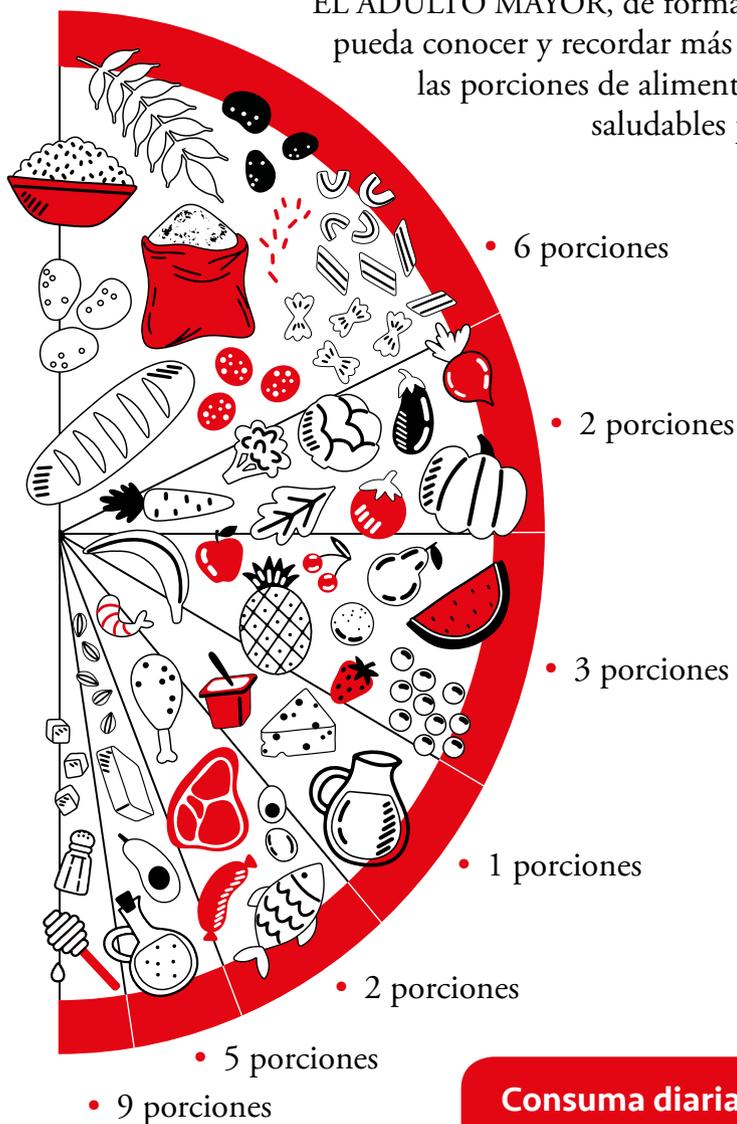
- Reducir el consumo de azúcar (bebidas gaseosas) y sal.
- Evitar el consumo de té y café porque altera el sueño y **contribuye a la deshidratación**, reemplácelos por jugos de fruta o apís.
- Consuma diariamente una alimentación variada que incluya

alimentos de todos los grupos,  
aumentando la **cantidad de frutas y  
verduras.**



- Consuma por lo menos tres veces a la semana alimentos de origen animal (fuentes de hierro): carnes y vísceras.
- Elimine las grasas de sus carnes antes de cocinarlas.
- Es mejor si usted cocina al horno o al vapor.
- Evite las comidas fritas o ajías.
- Consumir alimentos ricos en fibra, **evita el estreñimiento y mejora la digestión.** La fibra está en la lenteja, garbanzo, haba sea, poroto entre otros.

El Ministerio de Salud de Bolivia le propone un ARCO ALIMENTARIO PARA EL ADULTO MAYOR, de forma que usted pueda conocer y recordar más fácilmente las porciones de alimentos que son saludables para usted:



**Consuma diariamente alimentos de todos los grupos en sus comidas**

# 2 TOMAR AGUA

Consuma **abundante agua** de seis a ocho vasos de agua al día.



**Es importante conocer que a partir de los 60 años hay poco líquido en el cuerpo y la capacidad de conservar agua se reduce, por eso las personas adultas mayores sienten poca sed o no tienen sed, por esta razón toman poca agua**



Ese problema puede **ocasionar deshidratación** y es muy peligroso porque afecta a la pérdida de memoria, mareos, confusiones, mal funcionamiento de los riñones, entre otras.

Por eso, debes tomar bastante líquido: (agua, jugos, frutas que tengan líquidos) recomendable:

- Uno o dos vasos al levantarse
- Tres vasos durante la mañana
- Dos vasos en la comida
- Uno o dos vasos durante la tarde
- Un vaso en la cena
- Un vaso al acostarse

# 3 HACER EJERCICIO DE FORMA REGULAR

El ejercicio físico nos ayuda a mantener nuestro cuerpo sano y en forma y nos ayuda a:

- No tener enfermedades como la presión alta o la osteoporosis (huesos frágiles)
- Tener más energía y estar más alegre
- Estar menos nervioso
- Dormir mejor por la noche
- Tener pulmones más sanos
- Prevenir enfermedades del corazón y controlar la presión sanguínea
- Tener músculos y articulaciones más fuertes

**Se recomienda  
realizar  
ejercicio físico  
al menos tres  
horas a la  
semana**



Algunos consejos para realizar ejercicio físico para personas adultas mayores son:

- Realice ejercicio físico siempre con permiso de su médico.
- Cuando haga ejercicio, aumente el tiempo o esfuerzo poco a poco, no de manera brusca.
- Cuando realice ejercicio, haga pequeños descansos para beber agua.



- Utilice ropa adecuada para realizar ejercicio: buzo y tenis que sujeten el tobillo. Si es al aire libre use una gorra para protegerse del sol.
- Antes de empezar cualquier ejercicio haga un breve calentamiento moviendo sus articulaciones y al terminar estire sus músculos.
- Es mejor que haga ejercicio temprano en la mañana
- No coma mucho antes de hacer ejercicio para no sentirse pesado ni tener problemas con la digestión.
- Si usted hace ejercicio con otros amigos de su edad, se sentirá más animado y pasará un tiempo agradable.

Algunas actividades físicas que usted puede realizar en su vida cotidiana son: subir escaleras en vez de tomar el ascensor, caminar en vez de tomar movilidad, barrer o arreglar el jardín. En cuanto a ejercicios, lo más recomendable es: caminar.

# 4 DORMIR BIEN

Dormir bien es fundamental para tener una buena salud pues pasamos mucho tiempo de nuestra vida durmiendo.

- Recuperar energía
- Descansar nuestro cuerpo
- Tener un ánimo más alegre al día siguiente

**Se recomienda  
dormir entre 6  
a 8 horas al día**



Lamentablemente, muchas personas adultas mayores no pueden quedarse dormidas o se despiertan a media noche y no pueden volver a dormir, esto se llama INSOMNIO. El insomnio provoca que al día siguiente uno esté cansado, de mal humor y sin ganas para realizar actividades.

## CONSEJOS PARA DORMIR MEJOR DE MANERA NATURAL:

- Lea un libro o escuche música antes de dormir en lugar de ver la televisión.
- Cene poca cantidad dos horas antes de ir a dormir.
- Trate de irse a la cama todos los días a la misma hora.
- No duerma siesta durante el día, así llegará más cansado a la noche.
- Deje de fumar y beba poco alcohol, pues ambos afectan el sueño.
- Deje de consumir café, té y chocolate porque, aumentan el pulso y la actividad del cerebro y no le dejan dormir.



- Relájese antes de dormir, por ejemplo con un baño caliente o respiraciones profundas.
- Durante el día haga ejercicios, sobre todo por la mañana.
- Sólo utilice pastillas para dormir (somniaferos) si el médico se lo receta y tome la cantidad que el médico le recetó.
- Tome mates de tilo y valeriana una hora antes de dormir.
- Sólo beba líquidos hasta una hora antes de dormir, así no tendrá que levantarse a media noche para orinar.

# 5 EVITE EL CONSUMO DE ALCOHOL Y EL TABACO

## EL ALCOHOL

El alcohol es peligroso para las personas adultas mayores porque:

- Puede provocar algunas enfermedades como el cáncer, problemas del hígado, problemas cerebrales, etc.
- Puede empeorar algunas enfermedades que usted ya tenga como la diabetes, la presión alta, problemas de memoria o depresión.
- Puede provocar olvido y confusión.
- Puede provocar caídas y con ellas, fractura de huesos, internación en el hospital y otros problemas.
- Puede provocar que usted tenga accidentes en su casa o accidentes con el auto.



Además, beber mucho alcohol puede hacer que usted discuta con sus familiares y amigos o crear situaciones violentas.



**Se le aconseja sólo beber una copita de alcohol en festejos especiales, pero no a diario ni en grandes cantidades**

## **EL TABACO**

Fumar es muy negativo para la salud de las personas adultas mayores porque le provoca:

- Cáncer
- Ataques de tos y flemas
- Problemas para respirar
- Dolores de cabeza
- Resfriado y gripe más fuertes
- Problemas físicos

- Perder dientes y tener enfermedades de las encías
- Tener mal aliento y manchas en los dientes
- Tener huesos que se rompen más fácilmente
- Mayor riesgo de padecer enfermedades como la diabetes tipo 2, la artritis reumatoide, las cataratas, etc.

Es importante recordar que no existe una forma segura de fumar, tanto los cigarrillos como los puros y las pipas son igualmente malos para la salud.



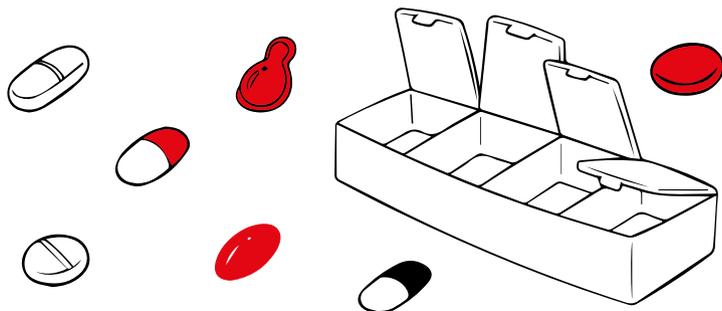
**Por lo tanto, la recomendación es NO FUMAR, para mejorar su salud**

# 6 SEGUIR LAS INDICACIONES DE SU MÉDICO

Las personas adultas mayores necesitan tomar varios medicamentos, pero hay que tomarlos con seriedad y siguiendo las indicaciones de nuestro médico.

## CONSEJOS PARA TOMAR DE MANERA RESPONSABLE SUS MEDICAMENTOS:

- Aunque le parezca que se siente mejor, no deje de tomar los medicamentos sin hablar primero con su médico.
- Si usted siente que las medicinas le están sentando mal, hable de manera urgente con su médico.
- Tome la cantidad de medicamentos que su médico le recetó y a la hora que se le indicó, no aumente ni reduzca la cantidad a su antojo.
- Tenga una lista o un cuadro en la pared con todos los medicamentos que usted toma para controlar que los va tomando y recordar la cantidad.



- Una vez al año revise con su médico las medicinas que usted toma.
- Dentro de la caja del medicamento viene un prospecto con toda la información, dese tiempo para leerlo y conocer qué medicina está usted tomando.



Además de las medicinas el médico puede darle otras indicaciones que usted debe seguir como:

- Comer algunos alimentos y dejar de comer otros.
- Hacer ejercicios.
- Asistir a terapias como Fisioterapia, Fonoaudiología, Terapia Ocupacional, etc.

# 7 TENER UNA VIDA SOCIABLE Y ACTIVA

Si usted pasa muchas horas solo y sin realizar actividades que le gustan, puede sentirse triste, desganado e inseguro; además su cuerpo se va a ir debilitando y su mente tendrá más problemas para concentrarse.



Es por ello, que le recomendamos que haga actividades que le gustan y busque pasar tiempo con personas de su edad o familia

## CONSEJOS PARA EMPEZAR A HACER ACTIVIDADES:

- Piense qué actividades disfruta hacer y anótelas en un papel (por ejemplo: leer, pintar, pasear, etc.).
- Vaya a preguntar qué actividades ofrecen para persona adultas mayores, en la alcaldía, parroquia, junta vecinal u otra institución que tenga en su barrio.



- Únase a grupos que hacen actividades para animarse.
- Si lo prefiere, busque alguna tarea voluntaria como ayudar a niños huérfanos o personas con discapacidad, estas tareas le harán sentirse útil y ayudará a quien más lo necesita.

## 8 PREVENIR LAS CAÍDAS

Cuando una persona adulta mayor se cae puede fracturarse un hueso, y posiblemente ya no pueda caminar o producir embolia, en los peores casos puede ocasionar la muerte.

### CONSEJOS PARA EVITAR CAERSE, ES NECESARIO HACER PEQUEÑOS CAMBIOS:

#### En el baño:

- Tenga una alfombra de goma dentro y fuera de la ducha.
- Si se cansa al ducharse, ponga un asiento firme dentro de la ducha para hacerlo sentado.

- Coloque en su baño barras para apoyarse, dentro y fuera de la ducha y al lado de la taza del inodoro.

### En su dormitorio:

- Tenga un interruptor de luz o lamparita cerca de su cama para que, si se levanta a media noche, no camine a oscuras.

### En la cocina:

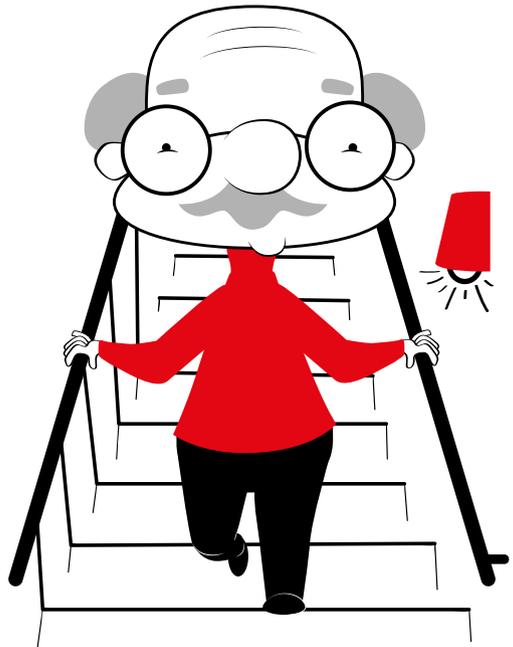
- Coloque los utensilios que más usa a la mano para no tener que usar taburetes ni escaleras.
- Si salpica agua o aceite límpielo en ese momento para no resbalarse.
- Si se cansa al cocinar, coloque un asiento o silla firme y hágalo sentado.

### En el living-comedor:

- Quite cualquier alfombra pues es común tropezarse con las esquinas.
- Tenga un asiento firme para pararse y sentarse de manera segura.

### Escaleras:

- Iluminar las escaleras para que sean seguras.
- No debe tener roturas.
- Las escaleras deben tener una baranda a ambos lados y tener una goma en el borde de cada escalón.



## PARA PREVENIR CAÍDAS, USTED TAMBIÉN PUEDE HACER CAMBIOS EN SU PERSONA COMO:

- Use zapatos con suela de goma, que sujeten el talón y no tengan taco.
- Si el médico le indicó usar bastón, muletas o burrito, úselos, sobre todo para salir a la calle.
- Haga ejercicio para tener piernas fuertes y buen equilibrio.
- Use lentes si las necesita.



**Cuando vaya por la calle: No vaya con prisa, si tiene problemas para caminar es mejor que pida que una persona le acompañe y respete los semáforos**

**¡LA MAYOR RIQUEZA DE LA VIDA ES GOZAR DE BUENA SALUD!**



Pastoral Social

# Caritas

Calle Pichincha N° 560,  
Edificio Juan Pablo II, Piso 4

Telfs. (591 - 2) 2407484 - 2406206 - 2406555

Fax (591 - 2) 2406240

E-mail [repcion@caritasbolivia.org](mailto:repcion@caritasbolivia.org)

 [www.caritasbolivia.org](http://www.caritasbolivia.org)

 Red de Pastoral Social Caritas Bolivia

 [@Caritasbolivia.org](https://twitter.com/Caritasbolivia.org)

