

# Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult Abril de 2012 Año XVIII No. 210 Distribución Gratuita

## Envejecimiento y salud



**L**a esperanza de vida de los mexicanos es de 74 años y se espera que para el 2050 esta cifra alcance los 80 años. Debido a ello y otros factores, la proporción de personas mayores de sesenta años está aumentando más rápidamente que cualquier otro grupo de edad. Esto constituye un difícil reto para la sociedad, que debe adaptarse a ello para mejorar al máximo la salud y la capacidad funcional de los ancianos, así como su participación social y seguridad.

Atentamente  
Comité Editorial



# ¿Cómo se define la vejez?

**E**n 1982, la Organización Mundial de la Salud adoptó el término de "viejo", "anciano" o "adulto mayor", como "toda persona de sesenta años de edad y más". En México, entre 1950 y 2020, la población mayor de dicha edad habrá pasado de dos a quince millones.

Uno de cada cuatro ciudadanos será mayor de sesenta y cinco años. El proceso de envejecimiento demográfico en México no es reversible, pues los adultos mayores del mañana ya nacieron. Las generaciones más numerosas, las nacidas entre 1960 y 1980, ingresarán en el grupo de sesenta años y más a partir de 2020.

Según datos del Censo de Población y Vivienda 2010, en México había en ese año 10'055,379 personas de sesenta años y más. Sin embargo, se estima que para el 2030 la población de adultos mayores se duplique. Por otro lado, los ancianos de nuestro país tienden a concentrarse en los grupos sociales de menores ingresos.



## Nacer, crecer, madurar, envejecer y morir

El envejecimiento es un proceso de cambio gradual y espontáneo, que conlleva a la maduración a lo largo de la infancia, la pubertad y los primeros años de la edad adulta, seguida normalmente por un declive durante las edades media y avanzada de la vida.

En general, podría asumirse que el envejecimiento resulta de la suma de todos los cambios que ocurren a través del tiempo, desde el nacimiento hasta la muerte. Queda poco claro si estos tienen o no qué ver con mecanismos patogénicos, así como si sea posible intervenir en ellos. Por otra parte, se reconoce que algunos cambios en el proceso del envejecimiento son susceptibles de prevenir o revertir.

## Cambios físicos y mentales

Mientras que el envejecimiento es un proceso normal, la presencia de enfermedades no lo es. Entre más años tiene la persona, mayor es la frecuencia con que estas últimas se pueden presentar, aunque se debe considerar que muchas de ellas inician en etapas tempranas de la vida y persisten al llegar a la vejez, asociándose a otros padecimientos y complicaciones.

En general, algunos de los cambios presentes en el envejecimiento humano son:

- Se pierden las piezas dentales, alterando la masticación y la digestión de nutrientes.
- La libido se pierde progresivamente. Disminuye la espermatogénesis en el hombre y aparece la menopausia en la mujer.

- Hay pérdida de masa muscular, disminuyendo con ello la fuerza.
- La densidad ósea se ve reducida, la fragilidad de los huesos aumenta, incrementándose el riesgo de fracturas y la aparición de osteoporosis.
- Deterioro visual y auditivo, así como del gusto y el olfato. Declinan la atención selectiva, la denominación de objetos, la fluidez verbal, las destrezas visuoespaciales complejas y el análisis lógico.



- Pérdida de la agilidad y capacidad de reacción refleja, así como la defensa frente a agentes contagiosos.

Del sinfín de teorías que tratan de explicar el proceso del envejecimiento, hasta la fecha la única conclusión razonable es que está controlado genéticamente, al menos en cierta medida, además de que la forma como vive un individuo y los factores externos a los que se expone pueden alterarlo.

## Familia Yakult

**COMITÉ EDITORIAL:** Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Alma Cecilia Montes Ávila, Rosalba Peregrina Gómez, Adriana Rodarte Elizarrarás y María de Lourdes Rodríguez García. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Zafiro Publicaciones. Calle Cartero No. 42 Col. Moderna, Guadalajara, Jal. Tel: 3619-3641. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V., Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300** Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Tiro:** 107,000 ejemplares. Teléfonos Sucursales: **Ameca:** 01375-758-6852, **Chapala:** 01376-765-5152, **Cd. Guzmán:** 01341-413-8376, **Colima:** 01312-313-7597, **Lagos de Moreno:** 0147-474-11011, **Tepatitlán:** 0137-878-16160, **Ocotlán:** 01392-9254130, **Puerto Vallarta:** 013-22-29-91-594, **Autlán:** 013-17-38-13-403, **E-mail:** revista\_familia@yakult.com.mx



# Envejecimiento activo

**E**ste término fue adoptado en 1999 por la Organización Mundial de la Salud, con la intención de transmitir un mensaje más completo que el de "envejecimiento saludable" y de este modo reconocer los factores, que junto con la atención sanitaria, afectan la manera de envejecer.



El envejecimiento activo se define como "el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen". En México, el Acuerdo Nacional de Salud Alimentaria, en apoyo al Programa de Salud del Adulto y el Anciano, propone en favor del envejecimiento activo las siguientes acciones:

## La práctica de actividad física

El estado de salud de los adultos mayores tiene que ser valorado previamente por parte de un médico. La actividad física debe desarrollarse de manera programada y gradual, yendo de menos a más paulatinamente y durante períodos determinados. Para la mayoría de las personas, la actividad física más recomendable es la aeróbica y es tan sencillo como caminar, trotar, correr, subir escaleras o andar en bicicleta, esto durante más de treinta minutos, cinco veces a la semana. No obstante, hay que evitar llegar a la fatiga y realizar al inicio ejercicios de calentamiento, así como de relajación al final de la rutina. Solo o en grupo, la idea es disfrutar esta actividad.

## Consumo de agua

Lo más recomendable es preferir el agua natural o de frutas naturales no endulzadas y eliminar el consumo de jugos y refrescos. Lo ideal, es tomar de seis a ocho vasos de agua diariamente.

## Seguir una alimentación correcta

- Comer con tranquilidad, sabroso y en compañía, de preferencia con la familia y sobre todo disfrutar de estos momentos. Establecer horarios fijos para cada comida, con el fin de fomentar buenos hábitos.
- Lo aconsejable es consumir más frutas y verduras, pues constituyen la fuente principal de vitaminas y minerales; cereales de granos enteros y tubérculos, ya que proporcionan energía; leguminosas y alimentos de origen animal, los cuales suministran proteínas. Además, se recomienda disminuir el consumo de sal, grasas y azúcar.
- En el adulto mayor, su alimentación debe dividirse en cinco comidas al día y la consistencia debe ajustarse de acuerdo con sus necesidades. Asimismo, es fundamental que mastiquen de manera lenta y evitar comer en la calle, pero de ser así elegir lugares limpios.
- La higiene siempre debe estar presente a la hora de preparar, servir y disfrutar los alimentos.
- Consumir alimentos naturales, no industrializados. Asimismo, a esta edad lo mejor es tomar leche y yogur descremados. Recuerde que no hay alimentos buenos, ni malos, sino dietas correctas e incorrectas.

## Medirse

Seguir las recomendaciones del médico para medirse semanalmente la presión arterial, la glucosa y el índice de masa corporal. Además, impulsar el consumo de porciones más pequeñas de alimentos.

**El adulto mayor interesado en promover su salud también puede incluir:**

- La aplicación del esquema de vacunación: Vacuna anti-neumocócica, anti-influenza y Td (contra tétanos y difteria). También es fundamental el fomento de la salud bucal, especialmente en caso de padecer diabetes mellitus.

- La adopción de una correcta postura, a fin de evitar los dolores musculares y posiciones deformantes que limiten su capacidad funcional y que puedan provocar caídas y fracturas.
- La prevención y el tratamiento de adicciones de sustancias psicoactivas, tabaco, alcohol y drogas.
- Tener la información sobre los factores de riesgo de la violencia familiar, primordialmente el maltrato físico, psicológico, económico, abandono y abuso sexual.
- La prevención de accidentes (con énfasis en las caídas) y enfermedades como la tuberculosis, el cáncer cérvico-uterino y mamario, así como trastornos de la próstata.
- La procuración de un entorno favorable para la salud (vivienda, área de trabajo y patio limpio), para tener una buena armonía y estar libre de peligros.
- La identificación de factores de riesgo que puedan originar sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus, hipertensión arterial y dislipidemias.



**Se recomienda la incorporación a grupos de ayuda mutua en caso de padecer sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus, hipertensión arterial y dislipidemias, para disminuir la exposición al riesgo y controlar el problema.**



# Los beneficios de ser viejo

**P**ara brindar un apoyo integral a los adultos mayores, las instituciones gubernamentales involucradas en la materia, así como la sociedad civil, realizan acciones coordinadas a fin de satisfacer sus necesidades físicas, materiales, biológicas, psicológicas, sociales, laborales, culturales, recreativas, productivas y espirituales, facilitándoles una vejez plena y sana, considerando sus ámbitos, capacidades funcionales, usos, costumbres y preferencias.



En México, según el Consejo Nacional de Población, en el 2010 los apoyos gubernamentales a los adultos mayores constituyeron el ingreso más importante para los mayores de setenta años de edad (44.9% de la población masculina y al 45.9% de la femenina).

En Jalisco, en apego a la Ley, se da continuidad a los programas ya existentes y se trabaja con nuevas propuestas para la asistencia social del adulto mayor. Entre otros, los beneficios a los que pueden tener acceso son:

- Descuento en el pago del servicio de agua potable y alcantarillado, el impuesto predial (según la edad), así como de "Transvales" para el transporte público.
- Asesoría gratuita a través de Desarrollo Integral de la Familia (DIF), la Procuraduría Social y la Procuraduría General.
- Credencial gratuita en el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM).
- Credencial e incorporación gratuita al "Plan venerable" del DIF.

- Apoyo económico en la Secretaría de Desarrollo Humano y la Secretaría de Desarrollo Social, a través del "Programa 70 y más".
- Atención médica gratuita en instituciones públicas de salud.
- Cuidado en las casas de día y asilos.
- Descuentos en hoteles, camiones, farmacias, etc.
- Trato preferencial en instituciones de gobierno.
- Bolsa de trabajo y capacitación en la Secretaría de Educación Jalisco y la Secretaría del Trabajo.

Se está trabajando además, en la promoción de modelos de atención, conformación de redes sociales y grupos de autoayuda, que satisfagan las necesidades básicas propias del envejecimiento.

## Derechos

En México, el respeto a los derechos de todas las personas, incluidas las más vulnerables (entre las que se encuentran los adultos mayores) está claramente definido y plasmado en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, entre otros.

**En el Decálogo de los Derechos de las Personas Adultas Mayores se establece:**

1. Derecho a una vida con calidad, sin violencia y ni discriminación.
2. Derecho a un trato digno y apropiado en cualquier procedimiento judicial.
3. Derecho a la salud, alimentación y familia.
4. Derecho a la educación.
5. Derecho a un trabajo digno y bien remunerado.
6. Derecho a la asistencia social.

7. Derecho a asociarse y participar en procesos productivos de educación y capacitación en su comunidad.
8. Derecho a denunciar todo hecho, acto u omisión que viole sus garantías que consagra la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores.
9. Derecho a la atención preferente en establecimientos públicos y privados que presten servicio al público.
10. Derecho a contar con asientos preferentes en los servicios de autotransporte.



La Comisión Nacional de los Derechos Humanos ha orientado su labor en brindar la atención psicológica, jurídica y de acompañamiento necesaria, con el fin de garantizar de una mejor forma los derechos humanos de este sector de la población, que comúnmente se ven afectados.

Tradicionalmente, la vejez se asociaba con enfermedades, dependencia y falta de productividad. Sin embargo, en la actualidad, con la edad la mayoría de las personas se adaptan al cambio y se convierten en recursos potenciales para la comunidad, contribuyendo a través de actividades tanto remuneradas como voluntarias.

**La integración dentro de la familia y la comunidad, la independencia y la participación, son beneficiosas para la salud y ayudan a reforzar la dignidad de las personas de todas las edades.**



# Preparándonos para la vejez

A través de los tiempos, el hombre ha buscado la fuente de la eterna juventud sin lograrlo hasta la actualidad. Desde los antiguos relatos de Medio Oriente que hablan de Al-Khidr, de quien se dice que bebió del agua de la inmortalidad y encontró la fuente de la vida eterna, hasta el personaje de Benjamin Button, interpretado por Brad Pitt en 2008, quien nació de ochenta años y a lo largo de su vida iba rejuveneciendo.

La realidad es que la inmortalidad física no es posible y el envejecimiento se presenta inevitablemente desde la misma concepción, por lo que hay que aceptarlo y saberlo enfrentar. Pero, ¿cómo? Pues ejerciendo el derecho constitucional a la salud y responsabilizándonos de cuidarla y mantenerla con ayuda de las instituciones sanitarias.

## ¿Qué hacer?

Acudir a los servicios de salud. Conocer y solicitar aquellos que se otorgan para cada etapa de la vida (niños de 0 a 9 años, adolescentes de 10 a 19 años, hombres de 20 a 59 años, mujeres de 20 a 59 años, adultos mayores de 60 años y más).



### Recibir la información y orientación de los siguientes temas de promoción de la salud:

- Cuidados del recién nacido, del niño y la lactancia materna.
- Crecimiento y alimentación correcta.
- Desarrollo y estimulación temprana.
- Signos y síntomas de alarma para enfermedades diarreicas e infecciones respiratorias agudas.

- Actividad física.
- Higiene personal.
- Salud bucal.
- Salud sexual y reproductiva.
- Envejecimiento saludable.
- Higiene postural (corrección de defectos posturales).
- Salud mental.
- Prevención de adicciones (tabaquismo, alcoholismo y farmacodependencia), violencia familiar y de género, así como de accidentes (en el adulto mayor incluye énfasis en las caídas).
- VIH-SIDA e infecciones de transmisión sexual.
- Entorno favorable a la salud (vivienda, escuela y patio limpio).
- Dueños responsables de animales de compañía.
- Incorporación a grupos de ayuda mutua.
- Prevención de la tuberculosis y enfermedades prostáticas, así como cáncer cérvico-uterino y de mama.
- Sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus, hipertensión arterial y dislipidemias.
- Cultura para la donación de órganos.

### Recibir las siguientes acciones de atención a la salud en nutrición:

- Educación, evaluación y vigilancia del estado nutricional.
- Índice de masa corporal.
- Alimentación exclusiva del seno materno.
- Orientación alimentaria.
- Complementos nutricionales (incluye hierro y ácido fólico en mujeres).
- Desparasitación intestinal.

### Recibir las siguientes acciones de prevención y control de enfermedades:

- Esquema de vacunación.
- Atención preventiva al recién nacido.
- Quimioprofilaxis para la tuberculosis pulmonar.

- Tratamiento de la tuberculosis pulmonar.
- Salud bucal.
- Prevención de adicciones e infecciones de transmisión sexual, como el VIH-SIDA (orientación y consejería).

### Recibir las siguientes acciones para la detección de enfermedades:

- Tamiz neonatal.
- Exploración visual.
- Examen clínico de mama.
- Papanicolaou.
- Medición de glucosa en sangre capilar, presión arterial y colesterol.
- Tuberculosis pulmonar mediante la baciloscopia (examen de la flema).
- Otros (dislipidemias, perfil de lípidos).

### Recibir las siguientes acciones de salud sexual y reproductiva:

- Orientación y consejería acerca de los derechos sexuales y reproductivos.
- Planificación familiar.
- Otorgamiento de métodos anticonceptivos.
- Vigilancia posparto.
- Atención del climaterio y menopausia.
- Cuidados prenatales y atención del parto.



Durante el proceso de crecimiento, muchas personas no son conscientes de adoptar hábitos saludables que en el futuro le garantizan una mejor calidad de vida y que estén de acuerdo con la predisposición genética que tienen frente a algunos padecimientos.



# Alzheimer y mal de Parkinson

**E**l Alzheimer es la enfermedad neurodegenerativa más frecuente y la principal causa de demencia a nivel mundial (entre el 60 y 70% de los casos). Su prevalencia general en mayores de 65 años que viven en comunidad oscila entre 6 y 10%, misma que va de 1% a los sesenta años y aumenta de forma exponencial cada cinco años hasta alcanzar 35 a 40% en mayores de 85 años.

La mayoría de los casos son de aparición tardía, después de los sesenta años. Entre los factores de riesgo se mencionan a la vejez y un antecedente familiar positivo a la enfermedad.

Los pacientes presentan una sutil pérdida de la memoria reciente y luego manifiestan demencia de lenta progresión con alteraciones que afectan al lenguaje y la desorientación en tiempo y espacio.



Es frecuente que la pérdida de la memoria no se reconozca al principio, lo cual en parte se debe a que se conservan los modales sociales hasta las fases más avanzadas. Las alteraciones en las actividades de la vida diaria, como mantener el control de las finanzas y citas, llaman la atención de los amigos y familiares.

La desorientación, la falta de criterio y concentración, los trastornos del lenguaje y la pérdida de la capacidad de llevar a cabo movimientos aprendidos, son cada vez más evidentes a medida que evoluciona la enfermedad de Alzheimer. Los pacientes pueden sentirse frustrados o incluso no percatarse de su déficit.

En la etapa terminal, los pacientes se tornan rígidos, mudos, con incontinencia y quedan confinados a la cama. Es posible que necesiten ayuda para realizar las tareas más simples, como comer, vestirse y usar el inodoro. A menudo, el

deceso del paciente se debe a desnutrición, infecciones secundarias, émbolos pulmonares o cardiopatía. La duración típica es de ocho a diez años, pero la evolución puede fluctuar entre uno y veinticinco años.

La enfermedad de Alzheimer no puede curarse y tampoco se dispone de un fármaco que sea realmente eficaz. El ginkgo biloba, la vitamina E, los esteroides, los antiinflamatorios y los estrógenos, no han mostrado ser eficaces en estudios controlados y su uso no se aconseja. El objetivo es emplear los medicamentos de manera prudente, dar tratamiento sintomático a los problemas de la conducta y compenetrarse con el paciente, sus familiares y otros cuidadores.

La investigación y el espectro de patologías susceptibles de ser tratadas con terapias de células madre medulares ha evolucionado y aunque algunos pacientes afectados con Alzheimer que se someten a la terapia logran revertir algunos efectos de esta enfermedad, como la desmemoria y la pérdida de la noción de tiempo, espacio y personas, aún no hay información suficiente para poder recomendar su uso.

## La parálisis agitante

Por otra parte, el mal de Parkinson es un trastorno degenerativo y lentamente progresivo del sistema nervioso. Afecta aproximadamente al 1% de la población mayor de sesenta y cinco años y al 0.4 por ciento de la población mayor de cuarenta años. También se le llama "parálisis agitante". Por su frecuencia, representa el segundo trastorno neurodegenerativo, después de la enfermedad de Alzheimer. Su causa se desconoce.

A menudo, inicia de forma insidiosa y avanza de forma gradual. Se caracteriza por el temblor (los dedos índice y pulgar se juntan como "haciendo píldoras" o "contando monedas"), rigidez muscular, escasez y lentitud de los movimientos espontáneos e inestabilidad postural.

Otros síntomas que se pueden asociar con el mal de Parkinson son la depresión y ansiedad, alteraciones cognitivas, trastornos del sueño, afectaciones sensoriales y dolor, así como la pérdida o disminución del olfato, entre otros.

En el abordaje terapéutico del mal de Parkinson pueden utilizarse una amplia variedad de fárma-

cos. Sin embargo, ninguno cura la enfermedad, ni suprime su evolución, pero sí reducen el temblor y la rigidez muscular, además de mejorar el movimiento y durante años los pacientes pueden llevar a cabo una vida funcionalmente activa.

Mediante el trasplante en el cerebro de células nerviosas procedentes de tejido fetal humano, pueden normalizarse las alteraciones químicas de la enfermedad, pero no existe suficiente información como para recomendar este método.

Un procedimiento experimental anterior consistía en trasplantar un fragmento de glándula suprarrenal del propio afectado en su cerebro, pero se ha desestimado porque se demostró un beneficio muy modesto con relación al riesgo. Una dieta rica en fibras y la ingesta adecuada de alimentos, contribuirán a contrarrestar el estreñimiento que puede producirse debido a la inactividad, la deshidratación y el uso de algunos fármacos. En este sentido es útil añadir suplementos a la dieta y tomar laxantes para mantener la regularidad de la función intestinal. Se debe prestar especial atención a la alimentación porque la rigidez muscular puede dificultar la deglución y a veces de forma grave, lo que a la larga puede producir desnutrición.



La práctica diaria del máximo de actividades físicas posibles y el seguimiento de un programa regular de ejercicios, puede contribuir a que los afectados del mal de Parkinson mantengan la movilidad. La fisioterapia y las ayudas mecánicas (como los caminadores con ruedas), pueden ser útiles para restablecer un grado suficiente de autonomía.



# La demencia

**S**i bien las demencias no se presentan de forma exclusiva en la población de sesenta años y más, su prevalencia aumenta considerablemente con la edad. A los 65 años, alrededor del 1% de la población la padecerá y su prevalencia se duplicará cada cinco años, por lo que a los ochenta años alrededor del 30% de los ancianos se verán afectados, mientras que para la décima década de la vida estas cifras superarán el 50%.

Su presencia se ha relacionado con un mayor grado de dependencia funcional, un riesgo aumentado de institucionalización, consumo elevado de recursos y una reducción significativa en la calidad y expectativa de vida.

A nivel mundial y México, se estima que alrededor del 9% de los adultos mayores padecen alguna forma de deterioro cognitivo y que no siempre reciben una atención oportuna, una realidad actual de la salud mental de los ancianos en nuestro país.



## Concepto

La demencia es un decaimiento progresivo de la capacidad mental en el que la memoria, la reflexión, el juicio, la concentración y la capacidad de aprendizaje están disminuidos y puede producirse un deterioro de la personalidad.

Habitualmente, se desarrolla de manera lenta y afecta a las personas mayores de sesenta años. A pesar de todo, no forma parte del proceso normal del envejecimiento. La falta de memoria en las personas mayores se denomina pérdida de memoria senil benigna y no es necesariamente un signo de demencia o un síntoma precoz de la enfermedad de Alzheimer.

La demencia es un deterioro mucho más grave de la capacidad mental y empeora con el tiempo. Mientras que las personas que envejecen normalmente no pueden recordar algunos detalles, quienes sufren de demencia pueden llegar a olvidar por completo los acontecimientos recientes.

## Causas

Las causas de la demencia son difíciles de diferenciar porque son imprecisas. En muchos de los casos sólo puede confirmarse a través de la autopsia, la cual normalmente no se realiza. Además, las demencias mixtas pueden ser frecuentes. Por ejemplo, investigaciones recientes demuestran una interacción entre la enfermedad de Alzheimer y las enfermedades cerebrovasculares.

La demencia no es un diagnóstico como tal. Existen más de setenta causas que ocasionan la presencia de un síndrome demencial, mismas que pueden clasificarse de diversas maneras. Sin embargo, una de las más sencillas y útiles de hacerlo es dividir las causas en aquellas causadas por una enfermedad originada y exclusiva del sistema nervioso central, llamadas demencias neurodegenerativas, cuyo prototipo es el Alzheimer y aquellas que son consecuencia de padecimientos que si bien tienen manifestaciones a nivel cerebral, no son debidas a un problema primario a este nivel, estas son las demencias no degenerativas, cuyo modelo es la demencia vascular.

## Síntomas y signos

Los pacientes experimentan típicamente una disminución constante e inexorable de su función intelectual durante 2-10 años, que culmina en la dependencia total y la muerte, debida a menudo a otras causas asociadas.

La falta de memoria es habitualmente el primer síntoma en el cual se fijan los familiares o el médico. El examen "minimental", que se aplica en las unidades de salud, es una prueba útil para la detección de la demencia. El estado mental se determina mediante la realización de una serie de preguntas. Una puntuación menor de 24 puntos, de un total de treinta, indica la necesidad de una valoración cognitiva y física más detallada.

## Tratamiento

Se debe orientar a las personas afectadas y quienes las cuidan pueden hacer frecuentes comentarios para recordarles su ubicación y lo que está sucediendo. Puede ser beneficioso un entorno favorable a la salud, animado y alegre, con escasos estímulos nuevos y actividades poco estresantes.



Los cuidadores deben evitar tratar a las personas enfermas como a un niño. Como la demencia es habitualmente progresiva, es esencial preparar la fase final de la vida.

**Esta planificación asocia habitualmente los esfuerzos de un médico, un trabajador social, enfermeras y un abogado. Sin embargo, la mayor responsabilidad recae sobre la familia y el estrés puede llegar a ser enorme.**

**Agradecemos al Dr. José de Jesús Saavedra Aceves, del Programa del Adulto y del Adulto Mayor, adscrito al Departamento de Medicina Preventiva de la Secretaría de Salud Jalisco, por su importante colaboración para la elaboración de los artículos del "Tema del mes" y "Consultorio médico" de la presente edición de Familia Yakult.**





# Nutrición sana para el cerebro

**M**antener la salud de nuestro cuerpo puede ayudarnos a conservar la de nuestra mente. El aporte de nutrientes esenciales es determinante para conseguir un mejor funcionamiento cerebral e intervenir en el crecimiento y desarrollo del sistema nervioso desde el embarazo hasta la vejez.

Un aporte adecuado de energía, proteínas, ácidos grasos (omegas 3 y 6), hierro, zinc, cobre, yodo, selenio y vitaminas del grupo B, es fundamental para conseguir un buen desarrollo y funcionamiento del cerebro, así como del sistema nervioso en general. Por ejemplo, la presencia de ácidos grasos esenciales omega 3 y la proporción de omegas en la dieta son fundamentales en el tratamiento de los pacientes deprimidos.

Las frutas y verduras son ricas en antioxidantes, nutrientes esenciales para el cerebro que neutralizan los radicales libres, los cuales son moléculas nocivas que se forman cuando el organismo transforma los alimentos en energía y descompone las sustancias tóxicas.



Si estas moléculas no se eliminan, pueden lesionar a las neuronas y entorpecer la capacidad de los neurotransmisores para realizar su función. Peor aún, conforme envejecemos, las defensas del organismo se debilitan, así que los radicales libres resultan aún más nocivos.

Para la óptima nutrición cerebral es bueno consumir arándanos azules y fresas, los cuales son ricos en antocianinas, que son antioxidantes presentes en los pigmentos rojos y morados que también dan color a uvas rojas, ciruelas y cerezas. Los estudios indican que preservan la capacidad de las neuronas para reaccionar a los neurotransmisores y previenen la formación de coágulos.

## Aminoácidos

La **fenilalanina** se ingiere en los alimentos y en el cuerpo se convierte en **tirosina**, un estimulante del sistema nervioso central. Éste a su vez se transforma en el neurotransmisor **dopamina**, asociado con el buen humor. El **triptófano**, presente en el pescado, maíz y plátano se vuelve **serotonina**, que se encuentra relacionado con la sensación de bienestar y efectos antidepresivos. Finalmente, el **piroglutamato** que se halla en verduras, frutas y carne, mejora la atención y levanta el ánimo.

## Vitaminas

Las vitaminas **B, C y E** tienen efectos antioxidantes y combaten los radicales libres. Por su parte, la **niacina (B3)** mejora la memoria. La vitamina **B6** es necesaria para la síntesis de algunos neurotransmisores como la **dopamina** y la **serotonina**. La **B12** estimula la síntesis del ácido ribonucleico de las neuronas.

Las fuentes alimentarias de estos nutrientes son la carne, el pescado, las aves, la leche, los chícharos, la semilla de girasol y ajonjolí, los granos integrales, la levadura de cerveza, entre otros.

## Minerales

El **magnesio** interviene en la conducción nerviosa. Se encuentra especialmente en espinacas, soya, ostras, legumbres, frutos secos y cereales integrales. El **calcio** participa en la transmisión del impulso nervioso. Entre sus fuentes alimentarias encontramos brócoli, leche, Sofú, lentejas, frutos secos, etc. El **potasio** facilita el impulso nervioso y se encuentra en papas, brócoli, melón, plátano y cítricos.



A su vez, el **sodio** participa en la transmisión nerviosa. El **zinc** funciona como coenzima en una docena de reacciones químicas esenciales, entre ellas la división celular. Finalmente, tenemos al **selenio**, el cual es un potente antioxidante contra los radicales libres y se encuentra en los mariscos, carne, cereales y semillas.

**Por lo tanto, el ejercicio y una alimentación adecuada, son algunas de las mejores acciones que podemos tomar si queremos llegar a una edad avanzada con nuestra mente en estado óptimo.**



## Panqué de plátano

(6 porciones)

### Ingredientes

- 6 Plátanos maduros y machacados.
- 2 Huevos.
- 2 Barras de mantequilla.
- 1 ½ Tazas de harina.
- 1 Taza de azúcar.
- ½ Taza de nuez picada.
- 1 Cucharadita de bicarbonato.
- 1 Cucharadita de polvo para hornear.

### Procedimiento

Cierna la harina, el bicarbonato y el polvo para hornear. Agregue la mantequilla, el azúcar, los huevos (uno por uno) y los plátanos. Bata hasta conseguir una masa homogénea. Añada las nueces. Enharine un molde y vierta la masa en éste. Cocine en el horno a 180°C aproximadamente, durante una hora.



# Envejecimiento saludable y activo

**L**a transición demográfica que experimenta el país en las últimas décadas incrementó la población mayor de sesenta y cinco años en términos absolutos y relativos, imponiendo a la administración gubernamental nuevos retos, derivados de las necesidades de salud de este grupo.

La proporción de personas mayores de 65 años hospitalizadas se incrementó en forma sostenida a partir de los últimos años, creando un nuevo reto para los sistemas de salud de las Américas, quienes han tenido que modificar su infraestructura y realizar una nueva planeación de las acciones futuras ante este hecho.

Como resultado de lo anterior, los gobiernos deben continuar las modificaciones a su sistemas de salud sin perder de vista el camino de la prevención para que la población logre un envejecimiento saludable y activo que aminore la carga social que se avecina, como una estrategia elemental para disminuir el impacto del envejecimiento de la población en los sistemas de atención.

La subdirectora de la Organización Panamericana de la Salud, Dra. Carissa Etienne, definió el envejecimiento saludable y activo como el proceso para "la optimización de las oportunidades para la salud, la participación, la seguridad e incrementar así la calidad de vida de las personas de edad".

De igual manera, podríamos definir este concepto como un estilo de vida que permite a las personas adultas mayores cuidar o mejorar su bienestar físico, social y mental. Estos beneficios le dan la oportunidad de participar activamente en la sociedad y en su familia de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades.

Para llegar a más de los sesenta años de edad en pleno uso de las facultades físicas y mentales, requerimos haber llevado un envejecimiento saludable y activo, que consiste en:

- Acudir con el médico a revisión profesional por lo menos cada seis meses.
- Si ya existe una patología previa, seguir las indicaciones del médico y estricto apego al tratamiento y las recomendaciones.

- No automedicarse, incluyendo la ingesta de polivitamínicos o remedios naturales.
- Llevar a cabo una alimentación adecuada, en cantidad y calidad, consistente en el mayor consumo de frutas y verduras; disminuir la ingesta de grasas animales y carnes, dando preferencia al pollo y pescado; por último, ingerir la mayor cantidad de agua potable, para ello se recomienda tomar dos litros de agua al día, distribuidos durante las veinticuatro horas.
- Reducir la ingesta de alimentos y bebidas industrializados (conservas, embutidos, frituras, vino, cerveza, etc.).
- Incrementar la cantidad de actividad física que se realiza. Un buen ejercicio es caminar treinta minutos al día, sin llegar a trotar. Si ya lo hacemos, en ese caso debemos aumentar el tiempo de nuestra caminata.

Así, no exponemos a nuestro organismo a sufrir una complicación por una exigencia inmoderada, como podría suceder en un gimnasio u otro tipo de ejercicio (*spinning*, aeróbico, cardiovascular, etc.).

Para esta clase de ejercicio es necesario llevar a cabo una consulta médica y expresarle al doctor la intención de realizarlo, para que nos recomiende el tipo y el tiempo en que podemos realizarlo. Si existiera una enfermedad previa, solamente el médico nos podría recomendar la actividad más adecuada.

- Por otra parte, para prevenir problemas mentales en la edad adulta o mayor, se requiere ejercitar nuestra mente y los sentidos. Debemos dar preferencia a la lectura por sobre todas las cosas, ya que de esta manera obtendremos mayor agilidad mental, además de ejercitar nuestra memoria y capacidad de retención.

Si la lectura es comentada, los resultados son mejores para nuestra salud. Existen diversas opciones en la ludoterapia para mejorar nuestra memoria y funcionamiento cerebral, como lo es jugar a las cartas, la lotería, el memorama y los juegos de azar, eliminado claro ésta el componente de intercambio económico que es tan negativo.

- De igual manera, debemos ejercitar nuestros sentidos a través de la música, el baile, la visión y la audición.
- Sin olvidar que acompañada a la salud física se encuentra la higiene bucal, de tal manera que debemos visitar al odontólogo por lo menos dos veces al año y lograr que durante la edad dorada contemos con el mayor número de piezas dentales naturales, que nos servirán para llevar una alimentación adecuada, sin sufrir de carencias nutricionales.

Porque una boca con ausencia de piezas dentales crea problemas a la masticación y una deficiente nutrición, ya que no permite incluir en nuestra dieta diaria la mayoría de las frutas y vegetales tan esenciales para un buen desarrollo físico e intelectual del adulto mayor.

- Asimismo, debemos alejarnos de las bondades de la vida moderna, como lo es el uso del automóvil, la televisión (si no se trata de programas culturales), los elevadores, las escaleras eléctricas, el uso de los controles remoto y el cigarro, vino u otro tipo de adicciones.
- Recuperar nuestros hábitos de descanso, ocio y diversión.
- Visitar regularmente al médico y odontólogo, cuando menos cada seis meses para llevar a cabo un chequeo preventivo de control o en su caso para el manejo de las patologías existentes.

**Finalmente, no debemos olvidar que hay que mantener la convivencia con el resto de la familia y comunidad o en su caso renovarla, ya que es necesario para nuestro buen desarrollo físico, intelectual y social.**

**Dr. Miguel Alejandro Juárez Pérez.**  
Secretaría de Salud Jalisco.  
Consejo Estatal de la Salud para la Atención del Envejecimiento.





## Centro de Atención a Clientes **Yakult**

### Eventos Gratuitos

#### Abril

##### Yoga de risa

Jueves 12 de abril. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

##### Curso básico de hidroponía

Curso de 16 sesiones (lunes y viernes)  
Inicia 16 de abril. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

##### Curso de bisutería

Curso de 6 sesiones (lunes, miércoles y viernes)  
Inicia 16 de abril. De 3:00 a 5:00 p.m.

##### Introducción al universo del vino II (master sommelier)

Martes 17 de abril. De 3:00 a 5:00 p.m.

##### Constelaciones familiares

Miércoles 18 de abril. De 12:30 a 2:30 p.m.  
Miércoles 25 de abril. De 3:00 a 5:00 p.m.

##### Densitometías

Miércoles 18 de abril. De 10:00 a.m. a 5:00 p.m.

##### Ensaladas y aderezos saludables

Jueves 19 de abril. De 10:30 a.m. a 12:30 p.m.

##### Curso "Tomando el control de mi diabetes"

Curso de 13 sesiones (jueves)

Inicia 19 de abril. De 3:30 a 5:30 p.m.

##### Magnetoterapia

(magnetismo como autoterapia)

Martes 24 de abril. De 3:00 a 5:00 p.m.

##### ¿Por qué no ser feliz?

Lunes 30 de abril. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

##### Yoga

Todos los miércoles. De 4:00 a 5:00 p.m.

##### Todos los sábados

Yoga para adultos. De 9:00 a 10:00 a.m.

Conferencia de yoga. De 10:00 a 11:00 a.m.

Yoga para niños. De 10:00 a 11:00 a.m.

Karate para niños. De 11:00 a.m. a 12:00 p.m.

Clases de baile. De 11:30 a.m. a 12:30 p.m.

#### Mayo

##### "Semana de la salud"

##### Mascarillas naturales

Miércoles 2 de mayo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

##### Hipertensión y antioxidantes

Jueves 3 de mayo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

##### Masaje para eliminar el estrés

Viernes 4 de mayo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

##### "Semana de la cultura"

##### Introducción a la historia del tequila

Lunes 7 de mayo. De 3:00 a 5:00 p.m.

##### Película "Apocalypse"

Viernes 11 de mayo. De 3:00 a 5:00 p.m.



Reserva tu lugar llamando al  
3827-1330 y 3827-1306  
CUPO LIMITADO

Av. Chapultepec No. 451, Esquina Montenegro, Colonia Obrera.

## Gracias por su COMPROMISO AMBIENTAL

A un año de arrancar con el compromiso de recolectar los frascos vacíos de nuestros productos **Yakult** a favor del medio ambiente, hemos logrado, gracias a todos ustedes, recuperar 147 kilogramos de basura (33,160 frascos), que representan nuestro granito de arena para disminuir la contaminación ambiental, ya que como recordará, este tipo de materiales duran aproximadamente cien años en degradarse en la naturaleza.

Agradecemos su esfuerzo y compromiso con la sociedad, con lo cual hemos convertido basura en más oxígeno para el planeta.



**EXTRA**  
SIN AZÚCAR, SIN AZÚCAR

**¡Gracias! Yakult**

## Sumemos esfuerzos

para quien lo necesita

Del 1 de marzo al 30 de abril 2012

Válido en Jalisco y Colima

Yakult

Por cada producto de la marca **Yakult** que adquieras estarás colaborando para dar vida a pacientes del Hospital Civil.



Juntos, por una  
**Vida Sana Yakult**

Tema	Fecha	Horario	Estación
Educando a los hijos con amor y disciplina	13 de abril	10:00 a.m.	Radio Noticias 1070 AM
Hígado graso	27 de abril	10:00 a.m.	Radio Noticias 1070 AM





# CONOCE MÁS A TUS ABUELOS

Amiguito, la experiencia y la sabiduría que dan los años simplemente no tienen precio, es por eso que cada abuelito y persona mayor merece todo nuestro respeto y admiración.

Por ello, visítalos, cuídalos, consiéntelos y ayúdalos en todo lo que puedas. Recuerda respetarlos y tener el máximo de consideraciones hacia ellos, porque nos transmitirán valiosos consejos.

Te invitamos a platicar con tus abuelos y conocerlos aún más haciéndoles las siguientes preguntas:



1 ¿Dónde creciste?

2 ¿A qué jugabas cuando eras niño?

3 ¿Quién era tu mejor amigo?

4 ¿Recuerdas alguna de las historias que te platicaban tus abuelos?

5 ¿Cómo se conocieron tú y el (la) abuelo(a)?

6 ¿Cómo era mi papá o mi mamá a mi edad?

7 ¿Cuál fue la peor travesura que hiciste cuando eras niño?

8 ¿Cuál es tu canción favorita?

9 ¿Cuál es tu película preferida?

10 ¿Cuál ha sido el momento más feliz de tu vida?



**COLOREA**







# Suehiro

Un recuerdo memorable se vive en Suehiro  
el auténtico sabor de la comida Japonesa



Av. La Paz 1701, Guadalajara, Jal.

Reservaciones:

3826.0094 / 3825.1880



## seemax LASER

### Centro de láser y cirugía ocular

¡Ver mejor, vivir mejor  
sin lentes!



Aprovecha tus  
vacaciones y mejora tu vista

- Lasik ● Catarata ● Retina
- Ojo diabético ● Queratocono



# 50%

de descuento en consulta

Presentando este anuncio

Meses sin intereses con tarjetas bancarias participantes.

HSBC

Av. San Ignacio No. 140 Col. Jardines de San Ignacio (Chapalita)  
Tels: (33) 3121-1889, 3121-1705

Av. Río Nilo No. 2836 Col. Jardines de la Paz, Guadalajara, Jalisco  
Tels: (33) 3639-7640, 3639-9516 Fax: 3559-0587  
seemax\_laser\_gdl@hotmail.com