

# Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXXI / No. 370 / Distribución Gratuita

## Salud de los abuelos



Según la Organización Mundial de la Salud, la mayor parte de la población global tiene una esperanza de vida igual o mayor a los sesenta años, es decir, que las personas viven más tiempo que antes, lo que ofrece nuevas oportunidades de aportar más a sus familias y comunidades, así como de continuar con su desarrollo personal. Sin embargo, ello depende en gran medida de un factor: La salud con la que llegan a la vejez.

Atentamente / Comité Editorial

# El envejecimiento activo

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), a través de su portal, “el envejecimiento es el resultado de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, a un mayor riesgo de enfermedad y en última instancia, a la muerte”.



Sin embargo, es importante señalar que **todos empezamos a envejecer desde el momento en que nacemos**. De acuerdo con el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, dicho proceso se encuentra influenciado por aspectos biológicos, psicológicos y sociales.

En México, para fines prácticos la etapa de la vejez comienza a los sesenta años, no obstante, pueden existir diferencias muy marcadas entre los adultos mayores, algo que no es producto del azar. Más allá de la reducción de las capacidades físicas, otros factores juegan un rol importante, como el aspecto económico.

## ¿Cómo envejecer mejor?

Desafortunadamente, existen varias ideas negativas acerca de la vejez que dificultan que lleguemos de mejor forma a esta etapa de vida, por ejemplo, considerar que ésta es sinónimo de enfermedad o pérdida de autonomía, lo que ocasiona una merma importante en el interés por mantenerse en buen estado físico y mental.

En contraparte, **el envejecimiento activo hace referencia a una participación continua, individual o colectiva, ya sean niños, jóvenes o adultos, en el cuidado de su propio bienestar**.

El envejecimiento activo es definido por la OMS, como “el proceso de optimización de las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez”.

Éste se centra en cuatro pilares fundamentales:

- **Salud.** Incluye actividad física moderada y regular, así como alimentación equilibrada, consulta con el médico cuando sea necesario y cuidado de la salud mental.
- **Participación.** Participar en actividades sociales, tareas familiares e incluso voluntariado.
- **Seguridad.** Un entorno adaptado a las necesidades del adulto mayor que garantice su bienestar físico, mental y económico.
- **Aprendizaje.** Se refiere a continuar aprendiendo y el desarrollo personal (clases, talleres, actividades que estimulen la creatividad, etc.)

**La esperanza de vida se ha visto incrementada en todo el mundo. La cuestión es, ¿de qué forma quisiera llegar a esta etapa de la vida para seguir disfrutando de ella?**



## Comité Editorial

**Agosto de 2025.** Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Ramón Hernández Nuñez. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1112 8640. **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. 33 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. INDAUTOR 04-2004-021112493800-102. Fecha de expedición 11 de noviembre de 2004. Visite nuestro sitio web para ver el “Aviso de declinación de responsabilidades” <https://yakult.mx/declinacion-de-responsabilidades>. **Teléfonos Sucursales:** **Ameca:** 37 5758 1213, **Chapala:** 37 6765 5152, **Cd. Guzmán:** 34 1413 8376, **Colima:** 31 2313 7597, **Lagos de Moreno:** 47 4741 1011, **Manzanillo:** 31 4333 6936, **Tepatitlán:** 37 8688 0129, **Ocotlán:** 39 2239 5521, **Puerto Vallarta:** 32 2299 1594, **Autlán:** 31 7381 3403, **E-mail:** [revista\\_familia@yakult.mx](mailto:revista_familia@yakult.mx)

# Salud mental del adulto mayor

Según cifras de la Organización Mundial de la Salud en su sitio web, en 2020 había 1,000 millones de adultos mayores y se estima que para el 2050 el número se duplique hasta alcanzar los 2,100 millones.



Por otra parte, dicha organización también estima que hoy en día, aproximadamente el 14% de los adultos mayores viven con un trastorno de salud mental, principalmente depresión y ansiedad.

Si no se actúa a tiempo para resolver este problema de salud mental que afecta actualmente a los adultos mayores, en el futuro la carga sanitaria podría volverse insostenible. Además, cabe señalar que muchos de ellos tienen una participación destacada en sus familias y comunidades.

## ● Factores de riesgo

Existen múltiples razones por las cuales los adultos mayores son particularmente vulnerables en su salud mental, tales como:

- Disminución significativa de sus capacidades físicas y mentales.
- La pérdida de seres queridos.
- Reducción de los ingresos.
- La falsa sensación de una “falta de propósito”.
- Discriminación por su edad.
- Maltrato intrafamiliar.
- Aislamiento social o soledad.
- El síndrome del nido vacío.
- La responsabilidad de ser cuidador de otra persona mayor con problemas de salud.

## ● Recomendaciones

El Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, a través del portal del Gobierno de México, realiza las siguientes recomendaciones para disfrutar de una mejor salud mental:

- Vigilar y mantener bajo control problemas de salud crónicos, como diabetes, hipertensión, colesterol alto y depresión.
- Si consume medicamentos, preguntar a su doctor sobre los posibles efectos secundarios en la memoria, el sueño y la función cerebral.
- Dormir entre 7 y 8 horas diarias, evitando las siestas por la tarde.
- Trabajar con otras personas en actividades sociales y programas comunitarios mantiene el cerebro activo y proporciona un nuevo sentido a la vida.
- Mantener el contacto con familiares y amigos.
- La alimentación también es importante para la salud mental, por eso se recomienda seguir una dieta rica en frutas y verduras, granos integrales y carnes magras, así como limitar la ingesta de alimentos ricos en grasas, azúcar y sal.
- Realizar actividades cognitivamente exigentes como leer, practicar ajedrez, armar rompecabezas, tomar clases de baile, aprender un nuevo idioma o instrumento musical.



**Esté atento ante cualquier señal de alarma que nos indique un posible trastorno de salud mental. Entre los adultos mayores es común que estos problemas se minimicen, pero recuerde que su bienestar sigue siendo su mayor prioridad.**

# ¿Cómo podemos ayudarlos?

Tradicionalmente, la tarea de cuidar a las personas mayores ha sido de sus propias familias. A veces, ellos necesitan ayuda para comer, tomar sus medicamentos y asearse, entre otras actividades, pero con frecuencia nos olvidamos de la importancia que tiene el acompañamiento emocional.



De acuerdo con el informe “El papel de la familia en el envejecimiento activo” (2013), elaborado por el Instituto Internacional de Estudios sobre la Familia, **“el sentirse necesario es uno de los predictores de longevidad”, es decir, que las personas mayores que se sienten necesitadas por los suyos suelen vivir más y mejor.**

Añade, además, que “tratar de mantener nuestras relaciones familiares y sociales con un óptimo nivel de satisfacción en el que cada miembro de la familia sienta que todos colaboran en un bienestar común, es un objetivo importante para obtener un envejecimiento satisfactorio”.

Sin embargo, **la forma en cómo los tratamos puede tener un grave efecto en su salud mental** y no estamos hablando de maltrato en cualquiera de sus formas (físico, psicológico, económico o abandono), sino a la práctica de tratarlos como si fueran niños.

En el artículo “La mala costumbre de hablar a las personas mayores como si fueran niños pequeños” (2024), de Paula Córdova, se explica que, a pesar de hacerlo con la mejor intención, puede herir sus sentimientos y afectar su autoestima.

Asimismo, **no es raro que las personas encargadas de su cuidado quieran ayudarlos en todo, sin darles de oportunidad de hacerlo por sí mismos**, lo cual puede desencadenarles una tristeza profunda, sobre todo cuando anteriormente eran autónomos.

Por ello, para evitar caer en esta costumbre, se enumeran los siguientes consejos en dicho artículo:

- Tratarlos con respeto, sin usar palabras excesivamente cariñosas como “bebé”.
- Escucharlos y ser empáticos con ellos.
- Hacerles partícipes de las decisiones y preguntarles su opinión.
- Tenerles paciencia.

Otro punto importante lo constituyen las interacciones con los demás. Según el texto “Importancia de las redes de apoyo social para las personas mayores” (2020), publicado por el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, las relaciones que mantenemos con familiares, amigos y vecinos contribuyen a generar un sentido de pertenencia, fortalecen la autoestima, mantienen la independencia y ayudan a reducir la ansiedad.

**“Como te ves, me vi y como me ves, te verás”, es un dicho popular que nos recuerda que algún día seremos adultos mayores y que nos gustaría ser tratados con respeto.**



# Microbiota sana en adultos mayores

El envejecimiento es un proceso natural, complejo e individual que se centra en el deterioro progresivo del cuerpo que comienza aproximadamente en la sexta década de vida, así lo menciona Selene Escudero Bautista en la publicación “El impacto de la microbiota intestinal en el envejecimiento y la fragilidad” (2024).

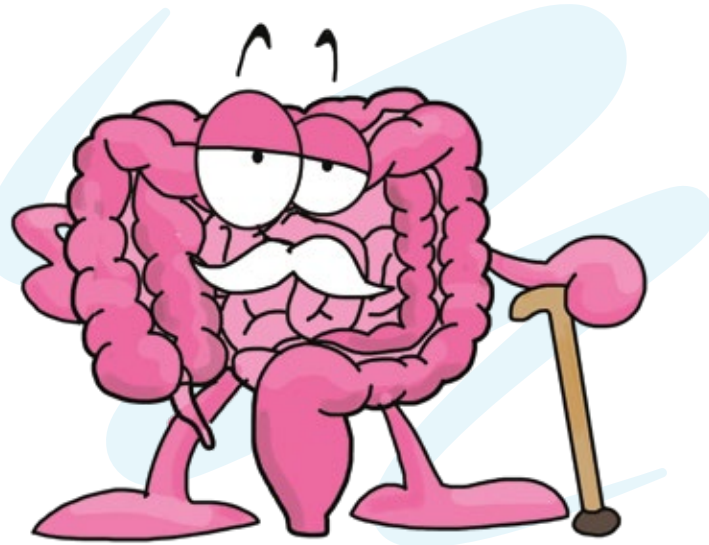
González López añade que una alternativa viable es el consumo de microorganismos probióticos para las personas de la tercera edad, mediante leches fermentadas o alimentos funcionales, ya que entre las evidencias reportadas se mencionan diferentes beneficios:

- Mantener el equilibrio de la microbiota
- Evitar la diarrea asociada a antibióticos
- Mejorar el sistema inmunológico
- Reducir el tiempo de tránsito intestinal
- Impacto positivo en el estado de ánimo

## ● ¿Qué recomendaciones son pertinentes para los adultos mayores y su microbiota?

El Dr. Stéphane Schneider, en su publicación “¿Podría residir en el intestino el secreto para un envejecimiento exitoso?” (2021), comenta que esta edad, a partir de los 60 años, se caracteriza por una merma en las funciones y diversidad de las bacterias intestinales, por ello recomienda lo siguiente:

- Es aconsejable que las personas mayores de cincuenta ingieran un aporte diario suficiente de fibra, vitaminas B y D, además de hierro.
- Consumo de una gran variedad de fibras dietéticas, no solo para evitar el estreñimiento, sino también para mejorar las capacidades funcionales de la microbiota intestinal.
- Tomar probióticos, ya sea como suplementos o a través de alimentos enriquecidos con probióticos.



La Organización Mundial de la Salud define la microbiota intestinal como el “conjunto de microorganismos que residen en el intestino humano”.

Por su parte, Manish Kumar, en la publicación “Microbiota intestinal humana y envejecimiento saludable” (2016), comenta que la microbiota llega a colonizar el intestino del cuerpo humano durante los dos primeros años de vida gracias a diversos factores como el tipo de parto, la leche materna, alimentos prebióticos, entre otros factores, para mantener una cantidad y diversidad durante la vida adulta.

Sin embargo, explica que en la etapa del envejecimiento la microbiota intestinal se altera drásticamente y muestra menos diversidad en comparación con la edad temprana.

Por otro lado, la Dra. Laura González López, en la publicación “Consumo de probióticos en la tercera edad” (2016), refiere que existen factores que afectan la calidad de vida y por ende de la microbiota en las personas mayores, como es la dentición, cambio en el olfato y gusto, un probable alto consumo de medicamentos, así como padecimientos frecuentes, como el estreñimiento y la depresión.



**Los hábitos de salud son recomendables realizarlos toda la vida, entre mejor alimentación y prevención se tenga, una longevidad con mejor calidad de vida se podrá esperar.**

# Síndrome del nido vacío

El síndrome del nido vacío es una experiencia emocional que afecta a muchos padres cuando sus hijos se independizan y abandonan el hogar, así lo menciona la Psic. Isbelia Farias en el tema “Análisis existencial y de la conducta” (2024).



Continúa diciendo que no está clasificado como un trastorno clínico, pero sí se reconoce como un conjunto de síntomas que incluyen:

- Tristeza
- Soledad
- Pérdida de propósito
- Ansiedad

Este fenómeno suele coincidir con otras transiciones vitales como la menopausia, la jubilación o el envejecimiento, lo que puede intensificar su impacto emocional.

Destaca que este síndrome afecta con mayor intensidad a las madres, especialmente aquellas que han asumido el rol de cuidadoras principales, señala que la calidad de la relación con los hijos y el estilo de apego familiar influyen en la forma en que se vive esta etapa.

## ● ¿Qué hacer para mejorar el estado de ánimo?

Según la Psic. Brenda Ruano Bodemer, en el tema “Síndrome del nido vacío” (2023), se asemeja a un proceso de duelo. Los padres experimentan una pérdida simbólica que puede generar pensamientos negativos sobre su identidad, como “¿qué voy a hacer ahora?” o “sin mis hijos no soy nadie”.

Ruano Bodemer recomienda que un apego seguro facilita la transición, mientras que uno inseguro puede generar mayor sufrimiento, que los padres hagan frente a estos sentimientos y emociones con lo siguiente:

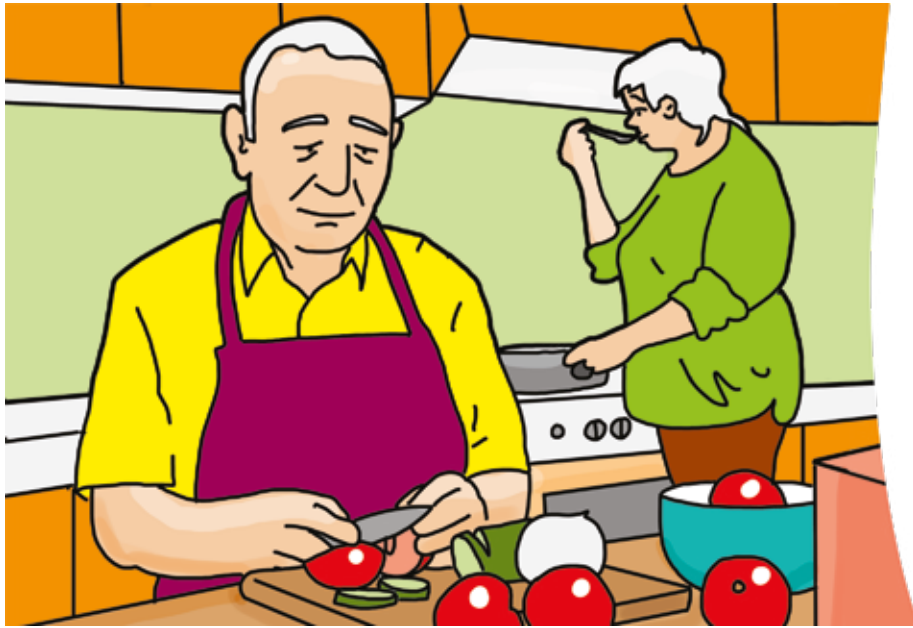
- Avances tecnológicos. Los teléfonos móviles, videollamadas y mensajes de texto, permiten una mayor comunicación hoy en día entre padres y sus hijos.
- Aprovechar el tiempo libre que se tiene llevando a cabo hobbies, saliendo con amigos, la familia, haciendo deporte, realizando eso que se tenía postergado por falta de tiempo.
- El apoyo social puede ser muy útil en momentos de soledad.
- El autocuidado.



**Éste es un momento ideal para hacer un cambio de rol en la vida, así como para redefinir las actividades, las cuales se recomienda que sean para mejorar nuestro estado de ánimo. Además, aunque no tenga hijos y no vaya a experimentar el síndrome del nido vacío, es conveniente planear qué desea hacer cuando llegue a la edad del retiro.**

# Alimentación para adultos mayores

Llegar a la vejez implica haber transitado por etapas anteriores que, junto con factores socioculturales, han moldeado hábitos de autocuidado como la alimentación, el sueño, la actividad física y la higiene. Estos hábitos influyen de manera directa o indirecta en la salud durante esta etapa de la vida.



En el adulto mayor es frecuente observar cambios físicos, mentales y emocionales. Entre ellos, la disminución del gusto, olfato, audición, movilidad y microbiota intestinal, así como alteraciones hormonales y neuronales.

También suelen vivirse diversos duelos y pérdidas que pueden afectar la alimentación, ya sea por cuestiones económicas, dificultad para adquirir alimentos, problemas bucodentales o restricciones derivadas de enfermedades. Asimismo, la salud mental puede verse comprometida por cuadros de depresión, ansiedad o demencias.

Es fundamental considerar la relación entre el intestino y el cerebro, conocida como eje intestino-cerebro. Mantener un buen estado de este eje favorece la regulación de hormonas y neurotransmisores, influyendo positivamente en las emociones, el comportamiento y la salud mental.

Para cuidar la salud cerebral, se recomienda incluir alimentos ricos en ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, como nueces, almendras, pistaches, avellanas, semillas de chía, ajonjolí, linaza, aguacate, semillas de calabaza y girasol, así como pescados grasos como sardina, arenque, atún y salmón.

Además, una dieta rica en fibra y simbióticos ayuda a mantener una microbiota intestinal diversa, lo que contribuye a reducir el riesgo de enfermedades neurodegenerativas.

La disminución de la actividad física en esta etapa favorece la pérdida de masa muscular y ósea, aunque al inicio puede observarse un aumento de masa grasa, con el tiempo tiende a disminuir la masa de todos los tejidos corporales. Por ello, es esencial mantenerse activo el mayor tiempo posible, complementando el ejercicio con una alimentación adecuada para potenciar sus beneficios.

Otro aspecto clave para la salud del adulto mayor es la hidratación. Con el envejecimiento, el cuerpo pierde capacidad para retener agua debido, entre otras razones, a la reducción de la masa muscular y además se presenta una menor sensación de sed.

Esto incrementa el riesgo de deshidratación, que puede derivar en fatiga, estreñimiento, infecciones urinarias, confusión, así como complicaciones renales o cardíacas.

La recomendación general es consumir alrededor de 2,000 ml de agua al día. Sin embargo, lo ideal es individualizar esta cantidad, considerando las características de cada persona y sus niveles de electrolitos.



**En resumen, una alimentación adecuada en la tercera edad debe enfocarse en favorecer la salud intestinal y cerebral, mantener la composición corporal y asegurar una hidratación correcta. Estos elementos, acompañados de actividad física regular, contribuyen significativamente a mejorar la calidad de vida y el bienestar integral en esta etapa.**



**Mtra. Luz Teresa Zamora Ramos.**  
Colegio de Nutriólogos de Jalisco.

# Demencia y Alzheimer

Desde que nacemos, los seres humanos experimentamos cambios que nos permiten pasar de la niñez hacia la tercera edad. Cada uno de estos viene acompañado por ajustes en el funcionamiento cerebral y es común asociar la última etapa de la vida con un declive en nuestras funciones mentales, sin embargo, esto no es normal.



En la tercera edad deberíamos mostrar un funcionamiento mental casi sin cambios. No obstante, algunos adultos mayores sí muestran disfunciones cognitivas, por lo que cuando esto sucede, estamos ante lo que los profesionales de la salud conocen como “demencias”.

De forma más específica el término hace referencia a la pérdida de la función cerebral que ocurre a causa de ciertas enfermedades, que más comúnmente sucede a partir de los 60 años, pero puede manifestarse en etapas más tempranas, por lo cual las personas pierden la capacidad de memoria, tienen fallos en el pensamiento, la percepción, el juicio, la atención, el razonamiento, lenguaje y otros más que a su vez puede acompañarse con cambios en el comportamiento.

Lamentablemente, las demencias son consideradas como un tipo de trastorno progresivo e irreversible. Las causas pueden ser varias y dependiendo el posible origen es como son denominadas, por lo cual tenemos a la demencia por Alzheimer, cuerpos de Lewy, daño frontotemporal, afectación vascular, enfermedad de Parkinson, enfermedad de Huntington, infección de VIH, consumo de medicamentos, traumatismo craneoencefálico, diabetes y otras más.

La más común es la demencia por Alzheimer, que debe su nombre al Dr. Alois Alzheimer, quien fue un psiquiatra y neuropatólogo alemán, que en 1901 atendió a una paciente de 51 años con síntomas inusuales de comportamiento, lenguaje y olvidos.

Al fallecer la paciente se estudió su cerebro, encontrándose cambios en el tejido cerebral en áreas específicas relacionadas con la memoria. Los cambios se caracterizaron por aglomeraciones anormales de células llamadas “placas amiloides” y fibras enredadas llamadas “ovillos de tau”.

Actualmente, se sabe que los cambios cerebrales en los pacientes inician décadas atrás y es hasta que el cerebro no puede mantener su funcionamiento, debido a la muerte masiva de neuronas y pérdida de redes neuronales, que se presentan los primeros síntomas cognitivos.



**Si has notado problemas de memoria y dificultades para aprender cosas nuevas, es conveniente acudir a una valoración neurológica y neuropsicológica para descartar la presencia de la patología e intervenir a tiempo para reducir los efectos de la enfermedad.**

# Los probióticos pueden ayudar a:

 <p>Mantener el <b>Equilibrio</b> de la microbiota intestinal</p>	 <p><b>Estimular</b> el sistema inmunológico</p>	 <p><b>Mejorar</b> la digestión</p>	 <p><b>Contribuir</b> a la reducción de sustancias tóxicas</p>	 <p><b>Promover</b> el movimiento peristáltico</p>
--	---	---	---	---

El *Lactobacillus casei* Shirota es considerado un probiótico

Exclusivo de la marca **Yakult**

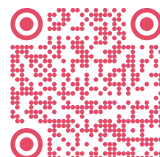


## Estimular el sistema inmunológico

Nuestro organismo está constantemente expuesto a virus y bacterias, ellos pueden ocasionarnos una enfermedad. En contraparte, nuestro sistema inmunológico actúa atacando todo organismo extraño que ingresa a nuestro cuerpo.

Para prevenir una enfermedad hay varias cosas que podemos realizar, como dormir adecuadamente, hacer ejercicio, canalizar el estrés y muy importante, alimentarnos de forma saludable, incluyendo alimentos de todos los grupos, como frutas, verduras, carnes, leguminosas, cereales, grasas de buena calidad y lácteos, como **Yakult** y **SofúL LT**, en donde encontramos bacterias probióticas como el *Lactobacillus casei* Shirota, el cual estimula nuestro sistema inmune que nos ayuda a prevenir enfermedades.

Síguenos en nuestras redes sociales



Cómo mejorar la microbiota intestinal en la tercera edad



# 90 Años

Dedicados a la salud

Este año, en Yakult celebramos 90 años de compromiso continuo con la investigación y la salud.

Desde nuestro origen, hemos trabajado con la única meta de contribuir con el bienestar de las personas alrededor del mundo.

Los productos  
**Yakult**  
pueden consumirse en  
cualquier momento del día.



Por ejemplo:



Como parte del desayuno,  
comida o cena



Un antojo saludable



Una deliciosa  
colación



Un excelente  
aliado



En la oficina



Contiene más de  
**8 mil millones de**  
Lactobacillus casei Shirota



Contiene más de  
**40 mil millones de**  
Lactobacillus casei Shirota



Contiene más de  
**100 millones de**  
Lactobacillus casei Shirota  
por gramo



Contiene más de  
**100 millones de**  
Lactobacillus casei Shirota  
por gramo

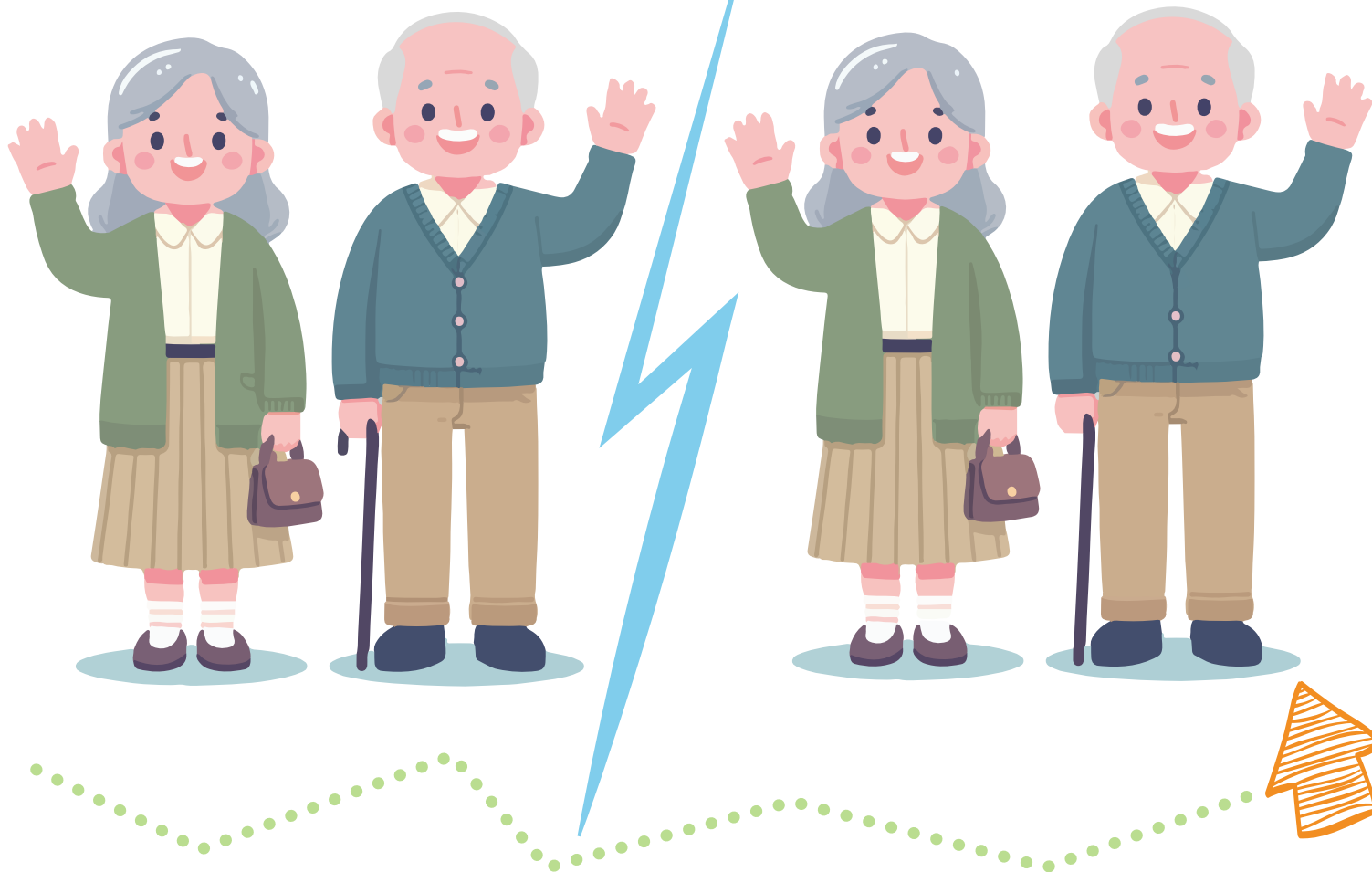
Tómalos  
diariamente





# Jugando y aprendiendo

Yakuamigo, te invitamos a encontrar las 6 diferencias en la siguiente imagen:



# ¿Por qué son útiles los probióticos en la vejez?



¿Te gustaría recibir tu revista **Familia Yakult** cada mes directamente en tu correo electrónico?

Solo tienes que suscribirte a nuestro Newsletter:



# Yakult

Guadalajara

## SOLICITA

EL SIGUIENTE PERSONAL

### Chofer

Zona Metropolitana de GDL  
Secundaria terminada / Licencia de chofer vigente

### Demostradora

Zona Metropolitana de GDL  
Secundaria terminada / Gusto por las ventas

### Asesor de cambaceo

Zona Metropolitana de GDL / Tepatitlán  
Lagos de Moreno / Puerto Vallarta  
Preparatoria terminada / Facilidad de palabra / Gusto por las ventas  
Licencia de chofer vigente

### Mantenimiento a oficinas

Zona Metropolitana de GDL  
Licencia de chofer vigente  
Disponibilidad para viajar (Jalisco, Colima)

Puedes enviar tu CV a:  
[m.velazquez@yakult.mx](mailto:m.velazquez@yakult.mx)  
[a.aguilera@yakult.mx](mailto:a.aguilera@yakult.mx)  
O solicitar cita vía telefónica

Más información 

**33 1608 7883**

**Oficina Matriz Guadalajara:** Periférico Poniente No. 7425, Fracc. Vallarta Parque Industrial, Zapopan, Jalisco  
**Sucursal Tepatitlán:** Pantaleón Leal No. 570, Colonia Jesús María. Teléfono 37 8688 0129  
**Sucursal Lagos de Moreno:** Río Nazas No. 149, Colonia Ceibas, Tel. 47 4741 1011  
**Sucursal Pto. Vallarta:** Josefa Ortiz de Domínguez No. 481, Colonia El Coapinole, El Pitillal, Tel. 32 2299 1594