

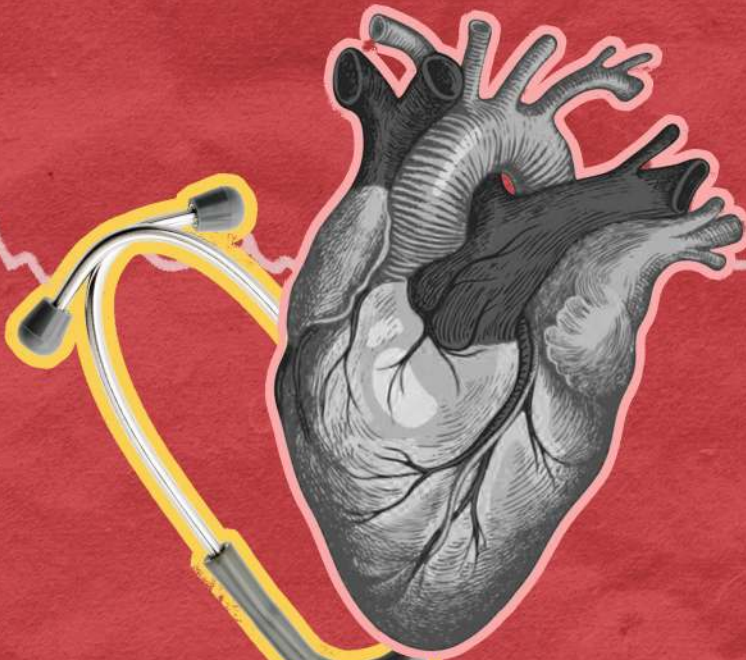
Colección 2025

10 Hábitos Efectivos para la Salud de la Persona Mayor



CUIDANDO MI CORAZÓN

Dr. Fernando Segovia Rivero
Residente de Geriátrica, INCMNSZ



PREFACIO

Nuevamente, en representación de todos los colaboradores de esta nueva Jornada de los "10 hábitos efectivos para la salud de la Persona Mayor", el servicio de Geriátrica y de la Unidad de Educación para la Salud del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, les agradecemos su dedicación e interés en la lectura de estos capítulos, estamos seguros de que serán de utilidad.

La educación en temas de salud no solo ayuda a prevenir enfermedades, sino que también permite a las personas mayores tomar decisiones informadas sobre su bienestar. A medida que se envejece, ciertos problemas de salud, como son los sociales, las infecciones o los problemas de memoria, se hacen más comunes. Conocer las señales de alerta y las medidas de prevención es clave para lograr una vida más plena y activa.

La difusión de estas jornadas no solo debe enfocarse en las Personas Mayores, sino también en sus familias y cuidadores. Estos grupos juegan un papel crucial en el apoyo y cuidado de sus seres queridos. Educar a las familias sobre cómo reconocer signos tempranos de problemas de salud y cómo brindar el apoyo adecuado, puede mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

Este año hemos incluido distintos capítulos que, como en años anteriores, le ayudarán a seguir resolviendo dudas comunes. Por ejemplo, podrá leer el cómo cuidarse en épocas invernales o muy calurosas, nuestro país es muy especial en este sentido, ya que la diversidad de climas nos pone en ambos

escenarios. Analizaremos la importancia de seguir aprendiendo, lo cual no acaba en la juventud, nunca es tarde para dejar de hacerlo. Los hombres y mujeres somos diferentes, las medidas de salud difieren, este año analizaremos las recomendaciones en salud para los hombres, por citar algunos.

Le invitamos a leer y compartir nuestros capítulos, son realizados con un gran interés en que se involucre en el cuidado de su salud. Nuevamente gracias y que sean de su agrado.

Enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y la osteoporosis, son más prevalentes en las personas mayores. Promover la prevención de estas condiciones mediante la educación sobre hábitos diarios saludables, es una estrategia efectiva para reducir su impacto. La información debe incluir consejos prácticos, como controlar la ingesta de azúcar, consumir alimentos ricos en calcio y evitar el sedentarismo.

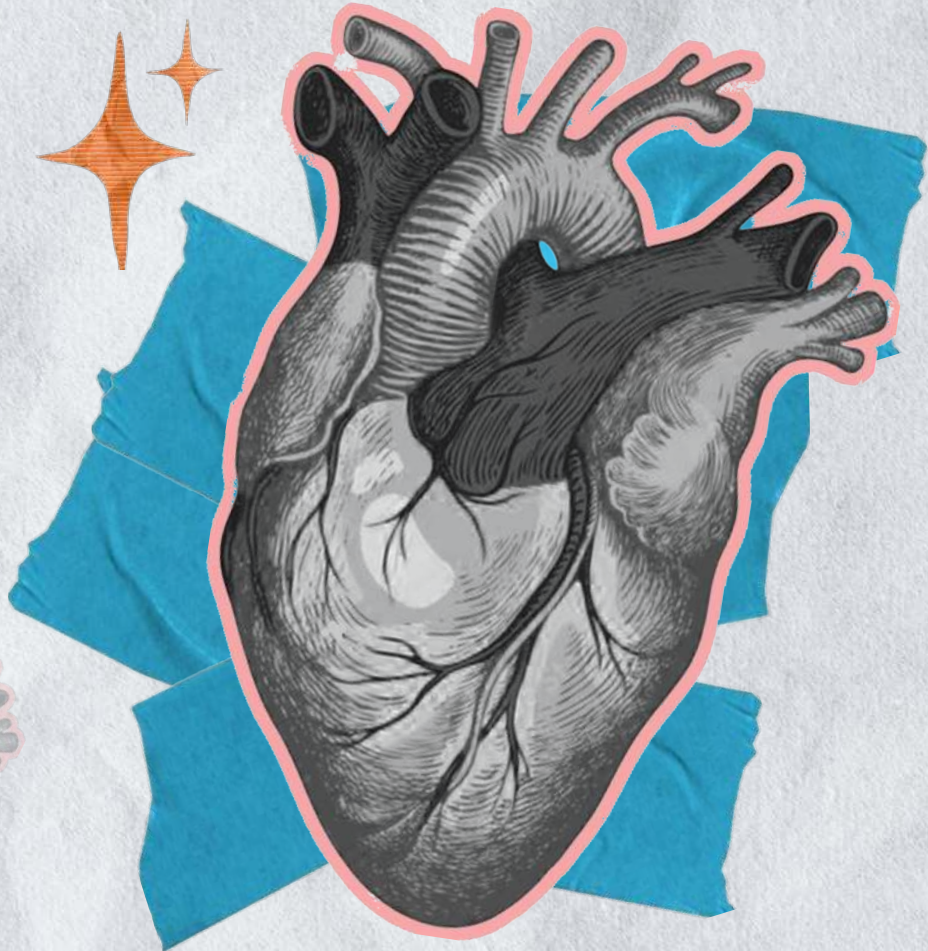
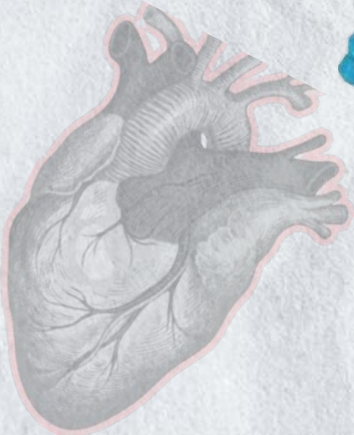
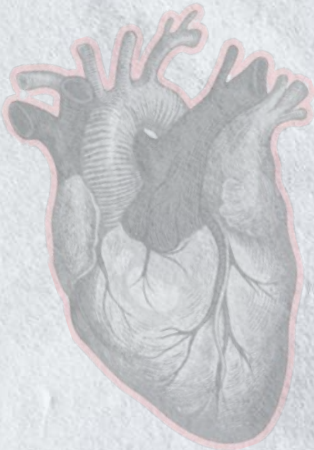
Dr. Juan Miguel Antonio García Lara

Profesor titular del curso de Geriátría

Servicio de Geriátría, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.



CUIDANDO MI CORAZÓN





Cuidar nuestro corazón se refiere a las acciones que se deben realizar para que el corazón y los vasos sanguíneos estén en buen estado y trabajen adecuadamente. Cuando se tiene una buena salud cardiovascular, la sangre puede circular sin problemas por todo el cuerpo, llevando el oxígeno y los nutrientes que se necesitan para vivir y sentirse bien. Esto ayuda a tener energía, a pensar con claridad, a moverse con facilidad y a evitar enfermedades graves como infartos, presión alta o derrames cerebrales.

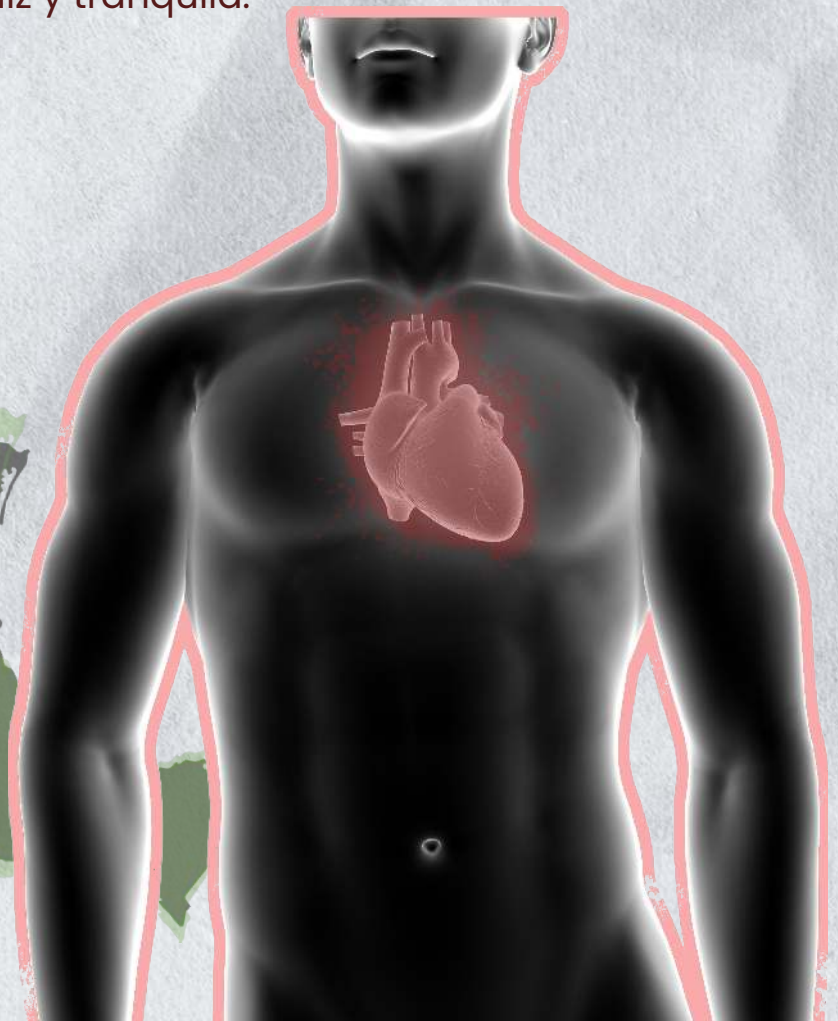
En general, el término salud cardiovascular significa tener buenos hábitos como hacer ejercicio, comer bien, dormir lo suficiente, manejar el estrés y evitar cosas que dañan como fumar o comer comida chatarra. Es como cuidar el motor de un carro: si lo mantiene limpio, con buen combustible y lo revisa seguido, funcionará mejor y durará más.



¿Por qué es importante cuidar de su corazón?

Las enfermedades cardiovasculares son la **principal causa de muerte en México y en el mundo**. Por lo tanto, enfocarnos en hacer medidas preventivas para el desarrollo de estos procesos es una labor fundamental de nuestro autocuidado. Si uno protege a su corazón puede hacer actividades diarias con más energía, respirar mejor o dormir bien, además de proteger a otros órganos importantes como el cerebro, los riñones y los pulmones.

Todo lo anterior es muy probable que le ayude a vivir más años y, lo más importante, a vivirlos con calidad, sin tanto dolor, menos medicamentos y visitas al hospital. Es una forma de darle una vida más activa, feliz y tranquila.



Muévase todos los días

Hacer actividades como caminar, bailar o andar en bicicleta durante al menos 30 minutos al día es muy bueno para su salud. Estas actividades hacen que el corazón trabaje de forma activa y se mantenga fuerte. Además, ayudan a mejorar la circulación de la sangre, a que se tenga más energía y a sentirse mejor en general. Solo media hora al día puede hacer una gran diferencia en cómo se siente por dentro y por fuera.



Coma más natural, evite alimentos procesados

Una alimentación sana es la base de un buen autocuidado. Incluya en su dieta alimentos naturales todos los días, más frutas, verduras frescas, granos integrales como la avena o el arroz y menos comida procesada o chatarra como papas fritas o dulces envasados. Los alimentos que vienen directamente de la tierra, sin tantos químicos ni envolturas, son mucho mejores para su cuerpo. Recuerde, comer bien es una forma simple pero poderosa de cuidar tu salud.

Disminuya el consumo de sal

Cuide la cantidad de sal que consume cada día. Cuando comemos demasiada sal, la presión arterial puede elevarse, lo cual es peligroso para el sistema cardiovascular y la salud en general. Muchas veces no notamos cuánta sal estamos comiendo, porque está escondida en alimentos procesados como papas fritas, embutidos (como jamón o salchichas), sopas instantáneas y comidas preparadas. Por eso, es importante leer las etiquetas, elegir productos con menos sal y preferir comidas caseras con ingredientes frescos. Usar especias naturales como ajo, orégano o limón también ayuda a dar sabor sin necesidad de tanta sal.



No fume

Fumar afecta seriamente su salud. El humo del cigarro daña las arterias, que son los conductos por donde viaja la sangre. Con el tiempo, esto puede hacer que se tapen y que el corazón tenga que trabajar más, aumentando el riesgo de enfermedades graves como ataques cardíacos o derrames cerebrales. La buena noticia es que dejar de fumar, sin importar la edad, tiene beneficios casi inmediatos. Su presión arterial mejora, los pulmones funcionan mejor y el corazón empieza a recuperarse. Dejar el cigarro es una de las decisiones más importantes y valiosas que puede tomar para cuidarse y vivir más y mejor.



Controle su estrés

Sentirse estresado todo el tiempo hace que el cuerpo esté en estado de alerta, como si estuviera en peligro. Esto hace que el corazón lata más rápido, la presión suba y uno se sienta cansado o irritable. Para cuidar su corazón, es importante aprender a relajarse: respire profundo cuando sienta tensión, duerma bien cada noche y busque actividades que le hagan sentir en paz, como caminar, escuchar música, meditar o pasar tiempo con personas que le hagan sentirse bien. Tomarse un momento cada día es una forma poderosa de proteger nuestra salud.



Hágase chequeos médicos

Aunque se sienta bien, es muy importante ir al médico al menos una vez al año para hacerse un chequeo general. Revisarse la presión arterial, el colesterol y el nivel de azúcar en la sangre, puede ayudarle a detectar a tiempo si algo no está bien, incluso antes de que aparezcan síntomas. Muchas enfermedades del corazón, la diabetes o la hipertensión pueden avanzar en silencio, sin causar molestias al principio. Hacerse estos controles regularmente permite prevenir complicaciones y comenzar un tratamiento si es necesario. Cuidarse es una forma de quererse, y un simple chequeo puede marcar una gran diferencia en su salud a largo plazo.



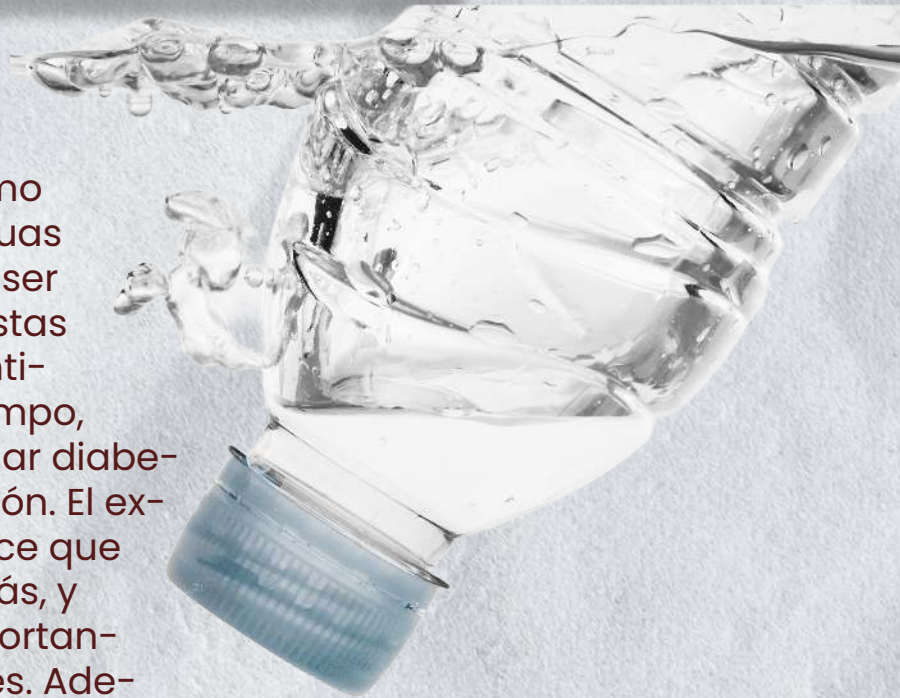
Mantenga un peso saludable

Cuando tenemos sobrepeso, el corazón tiene que esforzarse más para bombear sangre, lo que puede aumentar el riesgo de presión alta, diabetes y enfermedades cardíacas. Por eso, comer de forma equilibrada, moverse todos los días y descansar bien son hábitos que ayudan a mantener un peso adecuado para su cuerpo. Cada persona es diferente, y lo importante es sentirse bien, con energía y con un corazón sano.

Beba agua, no refresco



Tomar bebidas azucaradas como refrescos, jugos artificiales o aguas saborizadas con azúcar, puede ser muy perjudicial para la salud. Estas bebidas contienen grandes cantidades de azúcar que, con el tiempo, aumentan el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y problemas del corazón. El exceso de azúcar en la sangre hace que el cuerpo tenga que trabajar más, y eso puede afectar órganos importantes como el corazón y los riñones. Además, estas bebidas no alimentan ni quitan el hambre, pero sí suman muchas calorías. Lo mejor es tomarlas solo de vez en cuando y preferir el agua natural, infusiones sin azúcar o jugos naturales sin endulzar. Así cuida su cuerpo y le da lo que realmente necesita.



Duerma bien

Cuando duerme entre 7 y 8 horas por noche, su cuerpo y corazón tienen tiempo para descansar, repararse y recuperar fuerzas. Si duerme poco o mal durante varios días seguidos, el corazón puede verse afectado, aumenta el riesgo de presión alta, estrés, sobrepeso y otros problemas de salud. Dormir bien también ayuda a controlar el azúcar en la sangre y el colesterol. Por eso, intente tener una rutina de sueño, apagar pantallas antes de acostarse y crear un ambiente tranquilo para descansar. Dormir bien es una forma sencilla y poderosa de cuidar la salud todos los días.





Disminuya el consumo de alcohol

El consumo diario y prolongado de alcohol debilita la fuerza del corazón. También puede aumentar la presión arterial, el colesterol "malo" y el riesgo de latidos irregulares.

Respecto al vino tinto, algunos estudios sugieren que el consumo moderado de vino tinto puede aumentar los niveles de colesterol HDL (el colesterol "bueno"), reducir la inflamación en los vasos sanguíneos y mejorar la circulación. Sin embargo, aún hacen falta mayores investigaciones y se debe recalcar que ese potencial beneficio es únicamente con un consumo moderado del mismo. La recomendación hasta el día de hoy es que **es mejor no beber**.





10 hábitos para cuidar su corazón

1. Haga **ejercicio cotidianamente**, 30 minutos pueden hacer la diferencia. Busque consejo sobre cuál debe ser la rutina de entrenamiento que más le conviene.

2. Lleve una **dieta equilibrada**, rica y nutritiva, la base de un buen cuidado es la alimentación.

3. **Limite el consumo de sal**, la fuente primordial, son los alimentos ultraprocesados.

4. Evite a toda costa el fumar, **las consecuencias del tabaquismo son muy graves**. Busque ayuda para eliminar este mal hábito.

5. Busque **controlar el estrés**, vivimos en tiempos donde cada día tenemos menos tiempo para nosotros mismos.

6. Haga el hábito de tener **revisiones médicas periódicas**, la prevención es la mejor manera de tener un buen estado de salud.

7. **Cuide su peso**, el sobrepeso y obesidad son problemas médicos que deben de atenderse.

8. **Consuma agua regularmente** y evite las bebidas azucaradas, estas no son una buena fuente de hidratación y solo lograrán elevar sus niveles de glucosa.

9. Busque tener un sueño placentero, busque **horarios para dormir** y sígalos.

10. **Evite el consumo del alcohol**.



El cuidado del corazón desde la juventud tiene que ser un hábito que fomentar.

Nunca es tarde para comenzar, le invitamos a seguir estos consejos, estamos seguros de que serán de utilidad.





LECTURAS RECOMENDADAS

https://www.nhlbi.nih.gov/sites/default/files/publications/AHM-2023-HeartSmart-FactSheet-Spanish%20%282%29_0.pdf



Editorial

Unidad de Educación para la Salud

Dr. John Hernández Flores
Coordinador de la Unidad

Servicio de Geriatría

Dr. Juan Miguel Antonio García Lara

Autor

Dr. Fernando Segovia Rivero

Diseño Editorial

Lcda. Azucena Briseida Trejo Mendoza

Ilustraciones

Lcda. Azucena Briseida Trejo Mendoza

