



INCMNSZ



10 Hábitos Efectivos para la Salud de la Persona Mayor 2024

¿Qué es la fragilidad y cómo prevenirla?

Dr. Carlos Alberto Ruíz Manriquez
Especialista en Geriátría



Taller: Ivan Fuentes.
Origen: Oaxaca, México

Educación para la Salud,
Servicio de Geriátría

Alebrijes

Artesanía Mexicana

En mi Pesadilla las criaturas cantaban: Alebrijes... Alebrijes...

La historia se remonta al año 1936, cuando Pedro Linares López, artista que trabajaba figuras de cartón en la zona de la Merced, estando inconsciente a causa de una enfermedad, vio en una pesadilla a los alebrijes. En su sueño, Linares se encontraba en un bosque pleno de serenidad, con un ambiente donde se mezclaban los ruidos de animales y el sonido de la naturaleza, cuando súbitamente todo lo que lo rodeaba comenzó a transformarse en extrañas figuras que jamás había visto.

Entre las figuras que él mismo relata haber soñado se encuentra un burro alado, un gallo con los cuernos de un toro y un león con cabeza de perro. Si bien, estos animales fueron productos de un delirio por la enfermedad que padecía, en su historia Linares destaca que además de lo inusual de su aspecto, lo que más lo hechizó fue que todas las criaturas cantaban al unísono: ¡Alebrijes, alebrijes, alebrijes!

Cuando finalmente Pedro se recuperó de su enfermedad, le contó a su familia el extraño sueño que tuvo y comenzó a darle vida a los singulares seres que se le aparecieron. A partir de ese momento, los alebrijes, personajes de una ilusión, se convirtieron en una de las formas de arte más representativas de México.

Originalmente concebidos en la Ciudad de México, el auge de los alebrijes fue tal que se convirtió en una de las artesanías más elaboradas en el país. Dicho fenómeno alcanzó nuevas dimensiones en el estado de Oaxaca en 1980, incorporando la tradicional técnica de Linares con el trabajo de los artesanos oaxaqueños.

Cambiando la elaboración original de cartón por madera de copal, en Oaxaca existen pueblos como San Martín Tilcajete y San Antonio Arrazola que se dedican exclusivamente al desarrollo de alebrijes. Los artesanos de la región comenzaron a incorporar diseños más estilizados y elaborados, transformando a los alebrijes de una tradición de la Ciudad de México, a una práctica artesanal que se hereda de generación a generación.

Si bien los alebrijes son personajes sin una temporalidad específica, hay quienes suelen asociarlos al Día de Muertos por considerarlos guías espirituales y seres místicos que acompañan a las personas a cruzar al otro mundo.

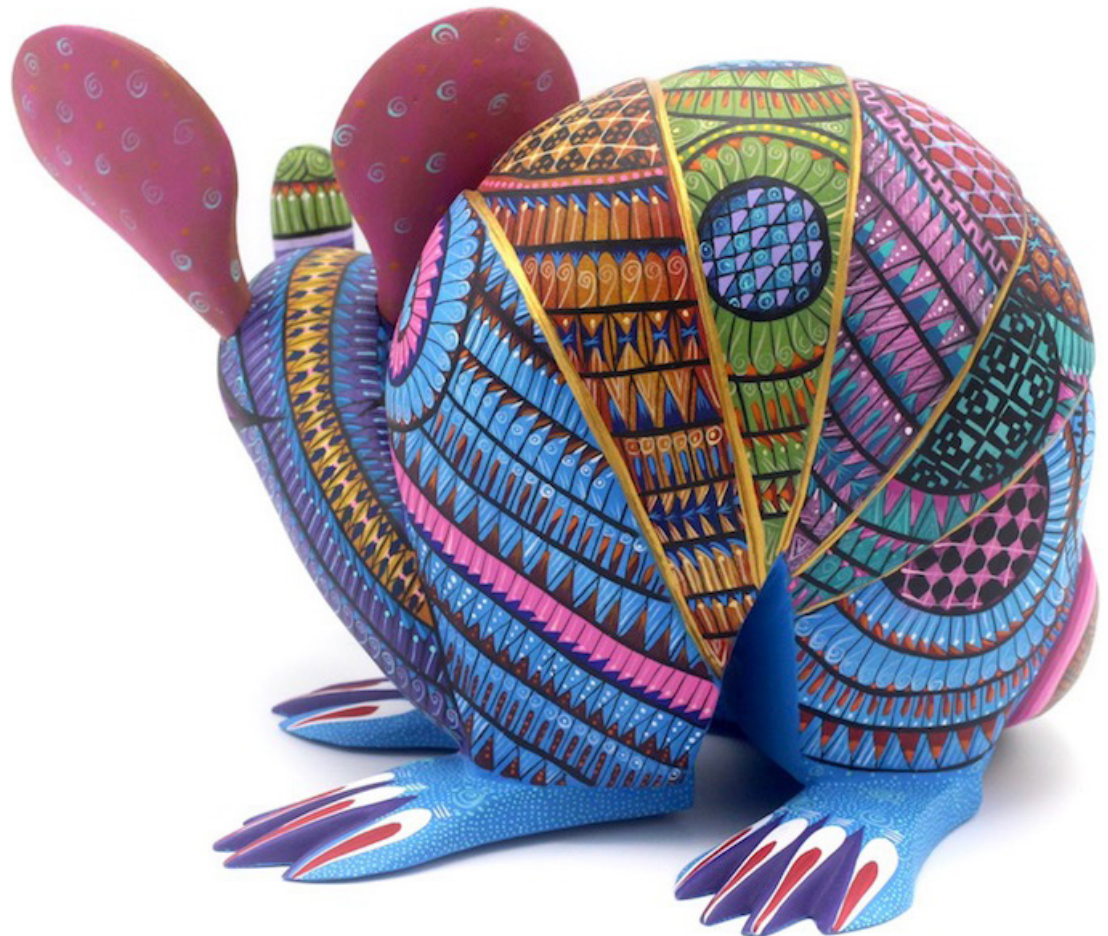
Por otro lado, los artistas oaxaqueños suelen relacionar a los alebrijes con la figura del nahual, un ser mitológico que en las culturas mesoamericanas se entendía a través de dos perspectivas: La primera considera al nahual como una especie de brujo con la habilidad de transformarse en un animal o elemento natural, mientras que la segunda alude al nahual como una conexión espiritual entre una persona y un animal, la cual sirve como protector o guía.

Independientemente de su naturaleza, los alebrijes se han convertido en una figura con un poder simbólico tan fuerte que además de los fines decorativos y artísticos que suelen acompañarlos, existe también un misticismo alrededor de estas criaturas.

El sueño de Pedro Linares terminó por cambiar el rumbo de la artesanía en México y le valió uno de los premios más importantes para los artesanos en México, el Premio Nacional de Ciencias y Artes, en la categoría Artes y Tradiciones Populares.

En esta serie 2024 queremos conjugar la información médica, con el arte, el misticismo y la maravillosa cultura de nuestro México para todos ustedes.

Dr. Luis Dávila Maldonado



Prefacio

En nombre del Servicio de Geriatría y del Servicio de Educación para la Salud del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, les agradecemos un año más por seguirnos en esta iniciativa denominada ***“10 Hábitos Efectivos para la Salud de la Persona Mayor”***.

La historia de esta iniciativa comenzó en el año 2009, bajo la visión del Dr. Luis Miguel Gutiérrez Robledo, fundador del Servicio de Geriatría de nuestro Instituto. La idea original fundamenta la finalidad de estos capítulos: otorgar a las y los lectores recomendaciones útiles y específicas que les ayuden a mantener un estado saludable mientras se envejece. Poco después del libro original, el Dr. José Alberto Ávila Funes es nombrado jefe del servicio, y es el quien terminó de consolidar el proyecto, con una perspectiva de ayuda a esta población en muchas ocasiones desprotegida. Su idea plasmaba la siguiente idea: encaminar nuestros esfuerzos para convertir la mal llamada “tercera edad” en una experiencia positiva para que el adulto mayor sea independiente, autónomo y con una buena calidad de vida. Gracias a ese liderazgo, estos “10 hábitos efectivos para la salud de la Persona Mayor” se realizan año con año, con la ayuda de los distintos colaboradores del Servicio de Geriatría.

La vida sigue, el Dr. Ávila Funes dejó el servicio, y la encomienda es para la actual jefa del servicio, la Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro, encargada ahora de tomar la estafeta y seguir con la misión de esta empresa, que es la de promover uno de los pilares que sientan la ideología del Instituto: la educación.

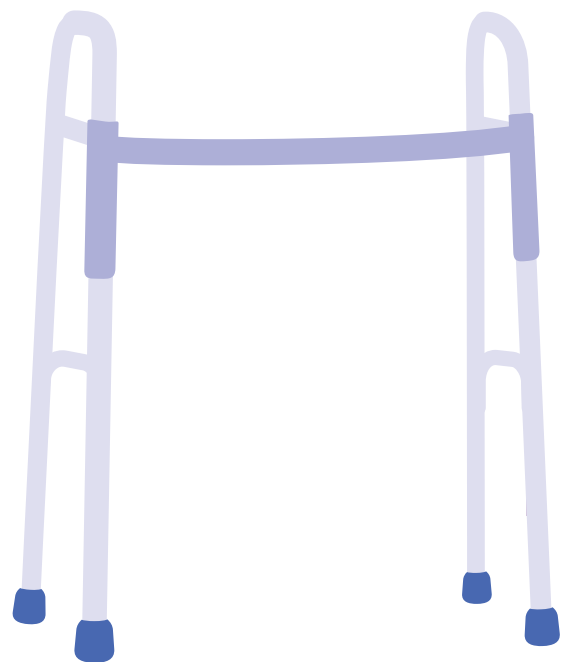
Año con año, estos capítulos se publican desde la fecha que conmemora el día de las personas Mayores: 16 de agosto. Sin ser la excepción, damos inicio a la difusión con diversos temas que serán de su interés, le recomendamos que su uso sea guiado del personal en salud especializado, siendo el mayor de nuestros deseos: que sean de su agrado y de utilidad.

Dr. Juan Miguel Antonio García Lara
Profesor titular del curso de Geriatria
Servicio de Geriatria, INCMNSZ.

¿Qué es la Fragilidad?

La Fragilidad o el Síndrome de Fragilidad se caracteriza por ser un estado de vulnerabilidad frente a situaciones de estrés (infecciones, caídas, etc.), lo cual incrementa el riesgo de sufrir eventos desfavorables como dependencia para realizar las actividades cotidianas, problemas de memoria, aumento en las probabilidades de vivir en un asilo, mayor riesgo de sufrir eventos adversos a medicamentos y un incremento en el uso de recursos de la salud (hospitalizaciones, visitas al médico); en otras palabras, es un estado continuo de riesgo para desarrollar enfermedades y sus complicaciones más graves

Hasta el momento de escribir este capítulo, en México acorde a datos del INEGI, residen 17 958 707 personas de 60 años y más (personas mayores), siendo esto un 14% de la población total del país. La fragilidad no es un fenómeno universal de esta etapa de la vida, es un problema que afecta al 25% de personas 60 años y debe ser visto como distinto al proceso de envejecimiento fisiológico. A pesar de ser una condición frecuente, pocas veces es detectada por la confusión de sus manifestaciones con el envejecimiento, lo cual es incorrecto.



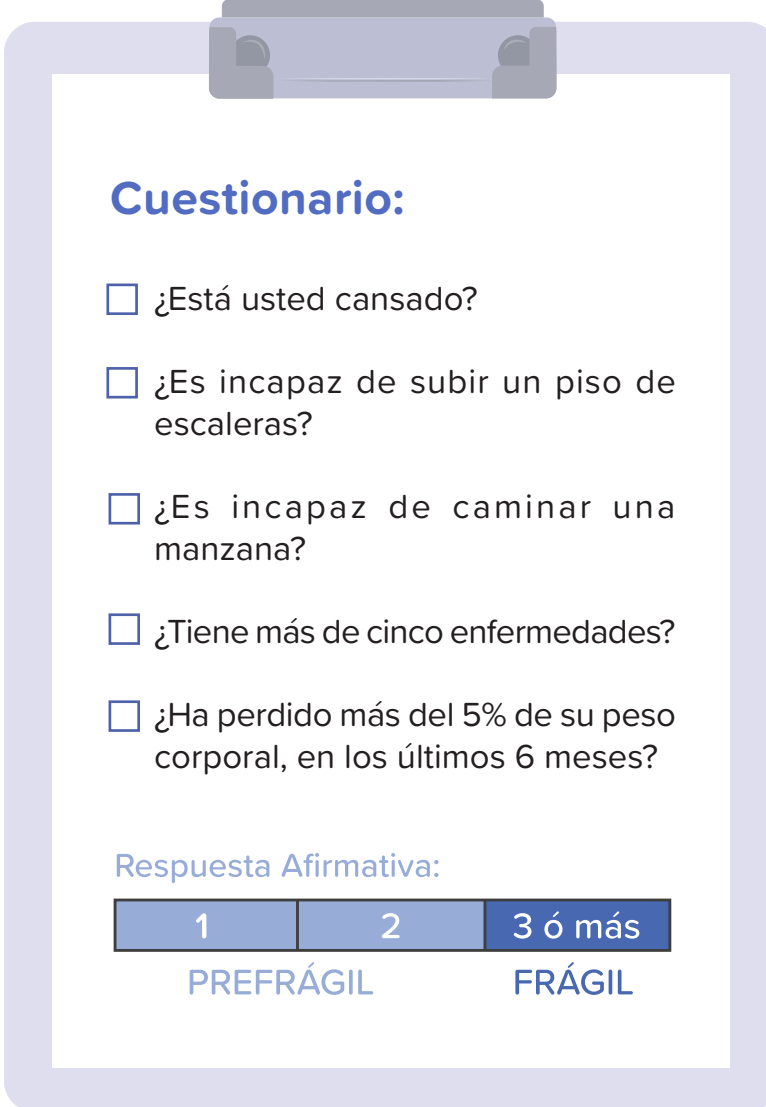
Afortunadamente, es un trastorno que tiene la posibilidad de revertirse con una intervención que abarque diversos aspectos, es decir, un plan que contemple el tratamiento de los problemas de salud crónicos, programas de rehabilitación, alimentación y apoyo social. Es ideal detectar y monitorear a la fragilidad mediante escalas de evaluación sencilla o autoevaluación en todos los niveles de atención a la salud, sobre todo el nivel primario (centros de salud, consultas con médicos generales, etc.)

La atención de la fragilidad, además de la detección, implica el seguimiento médico y la participación de la familia con la finalidad de llevar a cabo medidas de prevención. Prevenir la aparición de fragilidad mejora la calidad de vida de las personas y previene desenlaces desafortunados.



¿Qué puedo hacer para detectarla?

Existen diversas herramientas para la detección de fragilidad utilizadas en el ámbito médico. Una escala breve y sencilla, de auto aplicación, que puede indicarle si usted presenta datos compatibles con fragilidad es la siguiente:



Cuestionario:

- ¿Está usted cansado?
- ¿Es incapaz de subir un piso de escaleras?
- ¿Es incapaz de caminar una manzana?
- ¿Tiene más de cinco enfermedades?
- ¿Ha perdido más del 5% de su peso corporal, en los últimos 6 meses?

Respuesta Afirmativa:

1	2	3 ó más
PREFRÁGIL		FRÁGIL

Con 1 o 2 respuestas afirmativas, la persona se encuentra muy cerca de desarrollar fragilidad, 3 o más respuestas afirmativas sugieren mucho el diagnóstico de frágil.

En caso de que usted catalogue como frágil acorde a la escala de autoaplicación, será conveniente visitar a su médico para la adecuada atención del problema.

Si no la tengo ¿Qué puedo hacer para prevenirla?

Las intervenciones multicomponente han demostrado ayudar en el manejo y la prevención de la fragilidad. Prevenir la pérdida muscular mediante actividad física y un aporte de proteína adecuado en la dieta es uno de los pilares fundamentales para su prevención.

Dentro de estas intervenciones múltiples se incluyen aspectos como realizar actividad física, llevar una dieta saludable, ir al médico para descartar causas corregibles de fatiga o desnutrición, así como el ajuste de sus medicamentos acorde a sus necesidades, entre otras. A continuación se desglosan tres puntos fundamentales para prevenir y tratar a la fragilidad:

Ejercicio

Realizar al menos 150 minutos a la semana (por ejemplo, 30 minutos al día, 5 días a la semana) de actividad de intensidad moderada, como caminar a paso ligero. O 75 minutos a la semana de actividad de intensidad vigorosa, como caminar, trotar o correr. Recuerde adaptar los ejercicios a su condición física.



Alimentación:

Mantener adecuada ingesta de proteína en la dieta mediante la ingesta de alimentos como huevo, leche, carne, pescado, queso, entre otros. Se sugiere el consumo de 1.5 g/kg de peso de proteína al día. Existen diversos complementos que pueden ayudar a cumplir con el requerimiento diario, en caso de ser necesario, se debe acudir con un profesional en nutrición.



Cansancio:

Muchas veces el cansancio o fatiga está condicionado por causas reversibles (anemia, trastornos del sueño, disminución de la presión arterial, hipotiroidismo). Si usted se siente cansado o fatigado frecuentemente, acuda con su médico para una revisión de rutina.

La prevención y el manejo de la fragilidad es complejo e involucra diversas disciplinas. Es fundamental establecer metas de tratamiento centradas en lo que más importa a la persona afectada. Implica involucrar a profesionales como rehabilitadores y nutriólogos, que, en conjunto con el médico geriatra realizarán intervenciones para intentar revertir el proceso de fragilidad.

Las intervenciones para su tratamiento con mayor evidencia científica son el ejercicio multicomponente (incluye ejercicio aeróbico, de fuerza al menos dos veces por semana, balance y flexibilidad) sumado a una alimentación balanceada con adecuada ingesta de proteína. No está recomendado el uso de medicamentos naturistas o vitaminas para su manejo. Una vez instauradas las medidas de tratamiento, es crucial mantener un seguimiento estrecho para lograr los objetivos establecidos.



10 hábitos para evitar o prevenir la fragilidad

1

No se automedique: existen medicamentos e interacciones entre ellos que pueden ser peligrosos para su salud.

2

Evite la polifarmacia (ingesta de 5 medicamentos o más): cumpla con los tratamientos indicados por su médico y no realice cambios por decisión propia.

3

No consumir vitaminas al menos que su médico lo indique: el uso de vitaminas para la prevención de fragilidad sigue siendo debatido y no se recomienda de forma rutinaria.



4

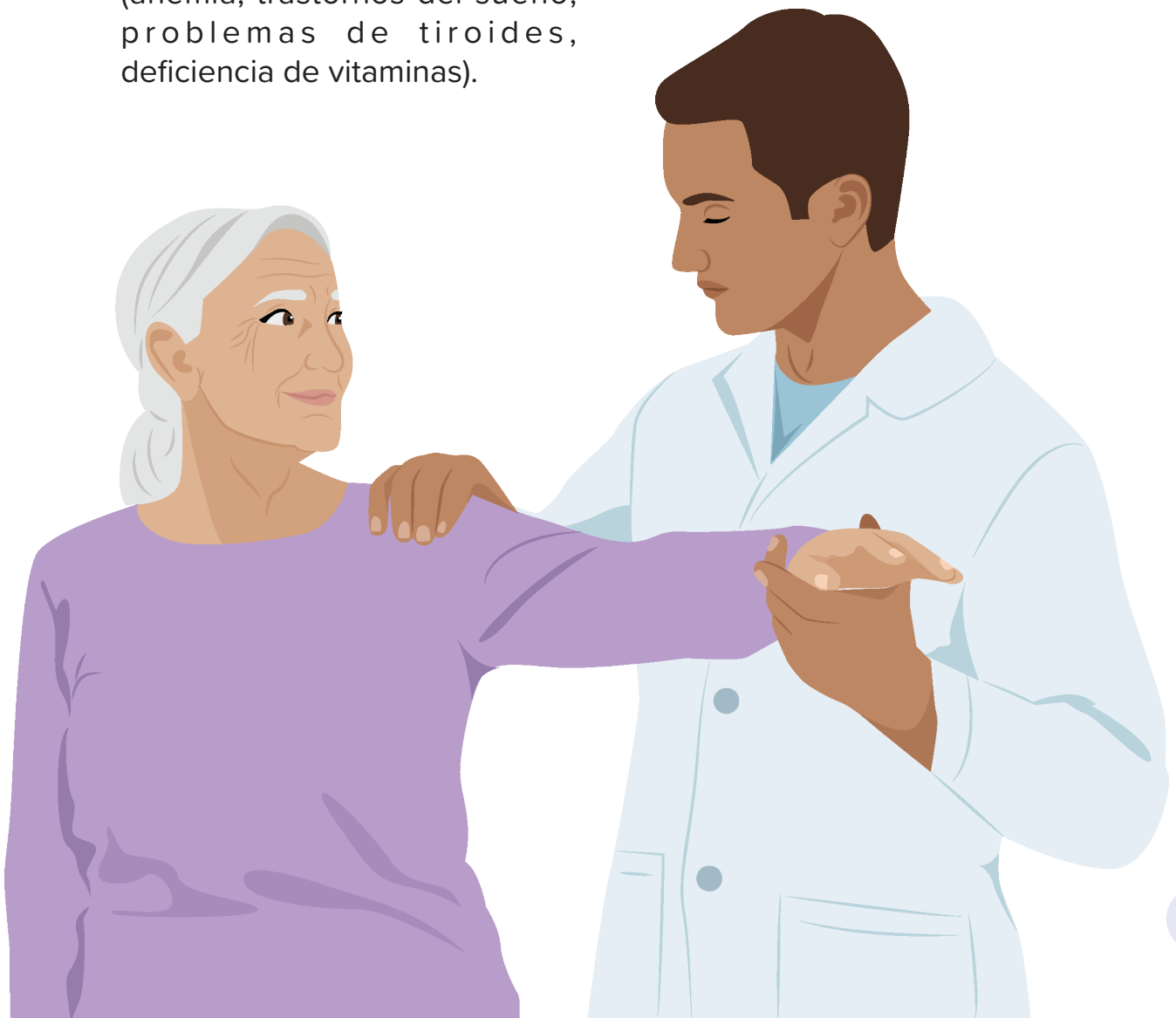
Acuda a su médico de forma regular: dele seguimiento a sus problemas de salud crónicos para mantenerlos en control.

5

Si ha perdido peso sin una causa identificable, acuda con su médico para descartar causas potencialmente reversibles.

6

Si se siente cansado de forma regular es importante buscar causas reversibles (anemia, trastornos del sueño, problemas de tiroides, deficiencia de vitaminas).

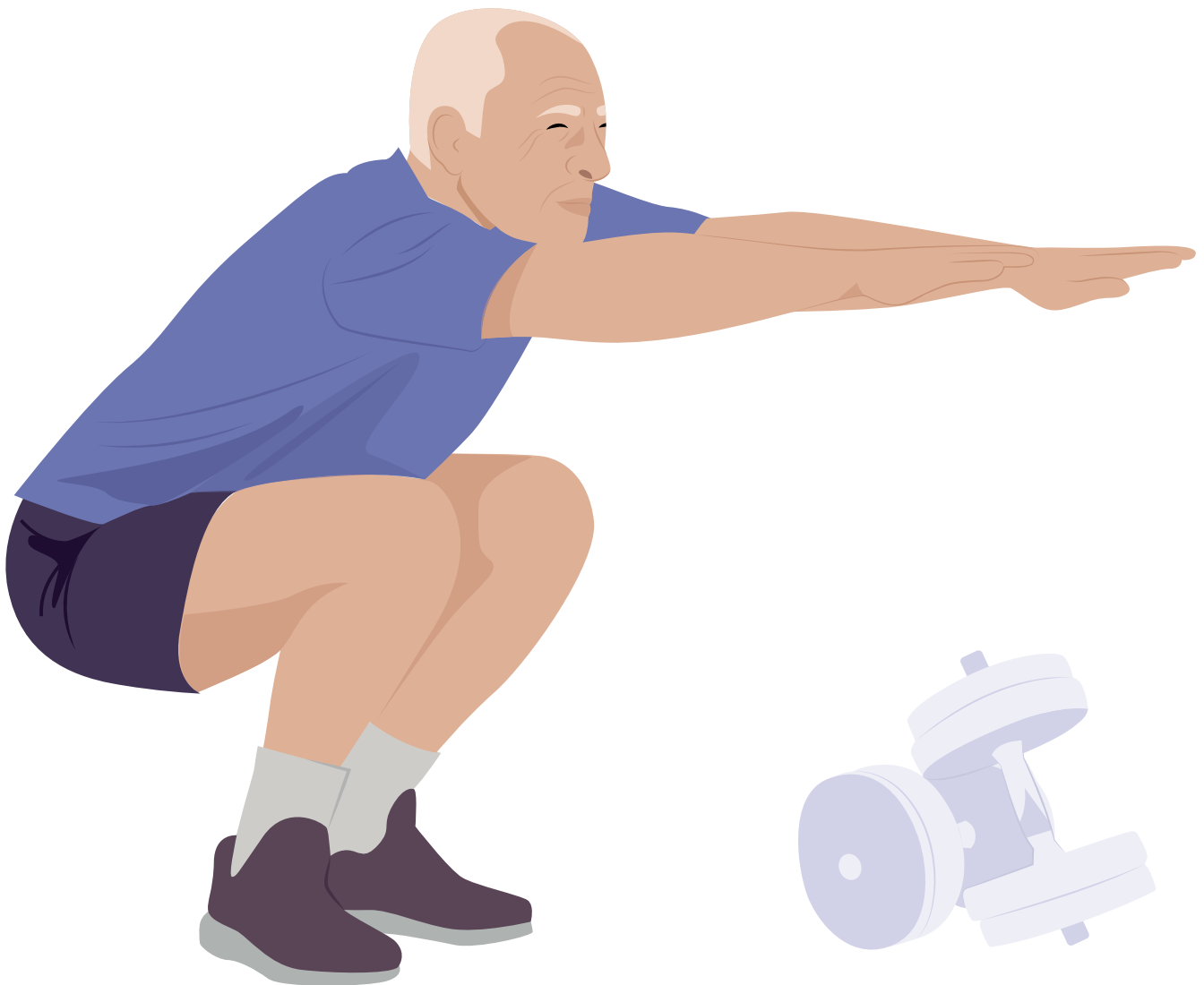


7

Realice actividad física de forma regular: 30 minutos de actividad aeróbica moderada al menos 5 días por semana (caminata, bicicleta, etc.), iniciando de forma progresiva y adaptado a sus capacidades.

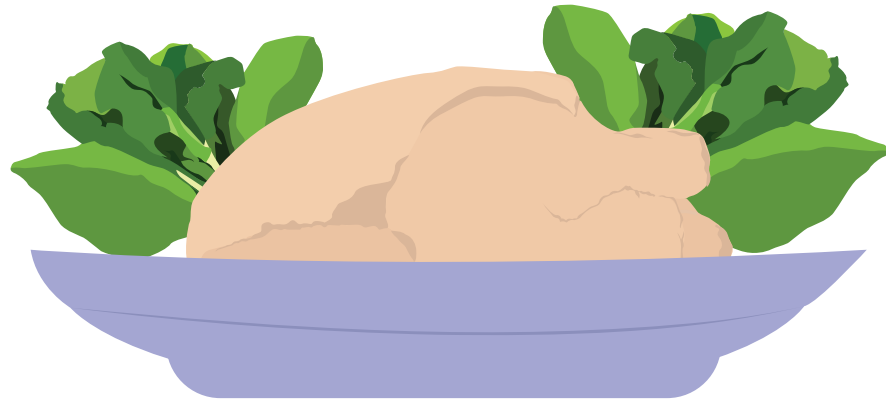
8

Incluya ejercicios de fuerza en su rutina al menos dos veces por semana.



9

Ingiera adecuadas cantidades de proteínas en su dieta.



10

Acuda con un profesional en salud oral: los problemas de la boca se encuentran frecuentemente asociados a trastornos de la nutrición, por lo que la revisión rutinaria y el tratamiento de los problemas identificados es apropiado.



La fragilidad es un problema de salud en las personas mayores muy importante, se ha vuelto el foco de atención por parte de la Geriátrica, ya que su presentación conlleva a desenlaces en salud graves y una mala calidad de vida. No dude en seguir estos sencillos consejos y visite a su médico regularmente.



Directorio Editorial

Unidad de Educación para la Salud

Dr. Luis Dávila Maldonado

Jefe de la Unidad

Servicio de Geriatría

Dr. Juan Miguel Antonio García Lara

Dr. Carlos Alberto Ruíz Manriquez

Autor

Dr. Carlos Alberto Ruíz Manriquez

Diseño Editorial

Luna Montserrat Serafín Manzano

Ilustraciones

Luna Montserrat Serafín Manzano



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Derechos Reservados © 2024. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.