



CALIDAD DE VIDA PARA LAS PERSONAS MAYORES EN EL CONTEXTO DE UNA PANDEMIA

INCLUSIÓN Y CALIDAD DE VIDA



UNIVERSIDAD
NACIONAL DEL LITORAL

Las personas somos seres sociales, vivimos en grupos y dependemos los unos de los otros.

El inicio del aislamiento social, preventivo y obligatorio ha impactado en la vida cotidiana de todos en menor o mayor medida. En las personas mayores, estas medidas conllevaron a la ausencia o disminución de sus interacciones sociales provocando que sus ánimos varíen o decaigan. Es importante enfocarse en el valor de la ocupación y de la actividad significativa como un medio genuino para encontrar cierto grado de bienestar en la vida de cada uno. Gran parte de lo que somos y sentimos está en relación con lo que hacemos en nuestra vida cotidiana. El aislamiento ha provocado un quiebre en nuestras rutinas diarias, algo se ha desestructurado y hay que rearmarlo. Esto ha implicado dejar de hacer ciertas actividades, cambiar el tiempo o lugar donde desarrollábamos otras, y hacer actividades que apenas llevábamos a cabo antes.



AISLAMIENTO SOCIAL Y SALUD MENTAL

- **Quedarse en casa.** Es fundamental no permanecer en el mismo lugar de la casa por mucho tiempo. Si el espacio es pequeño, buscar lugares para diferentes actividades como otra habitación, el patio, el balcón o dentro del mismo ambiente (el sillón, la mesa, el escritorio, etc.). Adoptar una rutina diaria y planificar actividades, esta rutina incluye acciones que ya eran parte de nuestro día a día pero tendremos que ser creativos para sumar nuevas actividades y hábitos. A la hora de planificar, no ser demasiados ambiciosos. Es importante vestirse y arreglarse para verse bien, no quedarse en pijama todo el día. Usar las cosas lindas que hay en la casa, mantener un cierto orden para que el hogar sea más acogedor. Abrir las ventanas y dejar entrar el sol. Poner en movimiento la mente con actividades variadas y que gusten.
- **Estados de ánimo.** En un contexto de pandemia la ansiedad, el miedo y la angustia son esperables y puede suceder que estas emociones se hagan más fuertes de lo normal. Es fundamental tener un registro de lo que nos está sucediendo, entender el contexto, pensar que es lógico que estemos más sensibles y es importante hablar sobre esto con una persona de confianza.
- **Mantener contacto con nuestros vínculos** aunque debamos estar físicamente aislados. Puede ser una buena oportunidad hablar con personas que hace mucho que no hablamos. Estar conectados nos hace más fuertes.
- **Noticias e información.** Buscar siempre información confiable y oficial. Es importante leer o escuchar acerca de la situación pero el exceso de información es muy peligroso para nuestra mente. No tomar en serio todos los audios, videos y fotos que circulan por los grupos de WhatsApp u otras redes, hay mucha información falsa o exagerada.



ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

- **Compra y selección de alimentos.** La compra de alimentos debe hacerse de una manera planificada y dando prioridad a lo estrictamente necesario. Una compra responsable, contribuye a la economía del hogar ya que no se desperdiciarán los alimentos adquiridos. Para cumplir con la planificación es conveniente realizar una lista de lo necesario para la comida que tenemos previsto cocinar. Si tenemos la posibilidad de hacerlo para toda una semana, mantendremos las pautas de aislamientos existentes.

- **Mantener una buena hidratación.** Preferir el agua como fuente de hidratación. Se debe garantizar un mínimo de 1 litro de líquidos al día (4 vasos), aún si no hay sensación de sed. En caso de tener bajo peso, se deberá consumir lejos de las comidas para dar prioridad a los alimentos ricos en nutrientes. La mayoría de los medicamentos tienen como prescripción acompañar con agua, tener en cuenta esta recomendación. Elegir alimentos o preparaciones que contengan agua en su composición (tomate, naranjas, licuados, sopas nutritivas). Las infusiones de algunas hierbas como manzanilla o tilo sirven para consumir líquidos, pero no deberían ser endulzadas. Evitar las bebidas gaseosas o dulces como jugos de frutas comerciales.

- **Frutas, verduras y hortalizas.** Garantizar un consumo diario de 2 porciones de frutas y 3 porciones de verduras y hortalizas bien lavadas y desinfectadas. En la variedad elegida se obtendrán las vitaminas y minerales esenciales para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Las frutas se deben consumir bien lavadas, preferiblemente peladas, cortadas o ralladas y enriquecidas con una cucharadita de miel, queso crema o yogur natural. Otras opciones son cocidas al horno o en compotas como orejones o ciruelas, con gelatina o en licuados de leche. Las verduras y hortalizas, se pueden consumir en ensaladas o cocidas al vapor, al horno o salteadas, acompañadas con salsas y cremas, en preparaciones como guisos, purés, revueltos con huevos o sopas cremas caseiras. El consumo de frutas y verduras congeladas es una buena alternativa para incrementar la disponibilidad y variedad. Algunas verduras y hortalizas, se pueden comprar frescas y pasar unos minutos por agua hirviendo para después congelar, por ejemplo: zapallitos, acelga, espinaca, calabacín, berenjena, brócoli, coliflor, remolacha. Frutas como banana, durazno, pera, frutilla, arándanos se pueden congelar en trozos y luego utilizarlas para hacer licuados o helados. Las verduras de hojas verdes como lechuga, rúcula, achicoria, se pueden lavar, secar sobre un repasador limpio y luego guardar en recipientes cerrados en la heladera durante 4 o 5 días.

- **Cereales integrales y legumbres.** Aportan fibras alimentarias y otros nutrientes que brindan importantes beneficios a la salud. Se recomienda el consumo de productos y cereales integrales como pan integral, pasta integral, arroz in-

tegral, avena, trigo burgol o quinoa. Las legumbre secas (lentejas, porotos, garbanzos, arvejas) se conservan mucho tiempo en la alacena y son económicas. Evitar comprar las legumbres enlatadas porque aumenta su precio y contienen sal. Los productos integrales y las legumbres se pueden consumir en guisos o estofados, siempre acompañadas de vegetales y hortalizas. Recurrir a platos tradicionales argentinos o de otras cocinas que contengan legumbres y vegetales; por ejemplo: guisos de lentejas con carnes magras, locro vegetariano, pastas de garbanzo (hummus), feijoadas brasileras, etc.

- **Productos lácteos.** Consumir 3 porciones diarias de lácteos preferentemente descremados. Una porción puede ser: 1 taza de leche o 1 vaso de yogur bebible o 1 trozo de queso o 3 cucharas soperas de leche en polvo. Elegir quesos blandos que no tienen tanta sal en su composición. Consumir yogur o leche sin lactosa, si la leche común causa malestares intestinales. Existen muchas opciones para poder cumplir con las 3 porciones recomendadas, como por ejemplo preparaciones con salsa blanca, arroz con leche, avena cocida en leche, flanes o postres lácteos.

- **Consumo moderado de alimentos de origen animal.** Se debe disminuir el consumo de carnes rojas (vaca, cerdo) a 3 veces por semana y aumentar el consumo de pescados. Las sardinas, atún, caballa o jurel se pueden comprar enlatados conservados en agua. Incluir hasta un huevo por día especialmente si no se consume carne. Evitar el consumo de embutidos y fiambres. Retirar la grasa visible antes de cocinar y evitar cocciones con grasa animal (grasa vacuna, cerdo o manteca). Limitar el consumo de hígado o riñones a una vez al mes. Algunos ejemplos de preparaciones con carne y huevo son: hamburguesas caseras, pan de carne, pastel de fuente o de papas, carne a la plancha cocida a punto, pata y muslo al horno, pescado sin espina al horno, guisos, a la cacerola (cocciones largas), albóndigas con salsas, omelettes, soufflés, revueltos o tortillas.

- **Frutos secos, semillas y aceite de oliva.** Estos alimentos tienen grasas saludables, necesarias para una buena salud cardiovascular. Preferir el aceite de oliva como aderezo de ensaladas. Consumir un puñado por día de frutos secos (almendras, nueces, maní) y semillas (chía, lino, zapallo). Es conveniente consumir los frutos secos bien picados o las semillas trituradas, pueden ser al natural o tostados, evitando los endulzados y salados. Las semillas pueden incluirse en masas. Los frutos secos y las semillas en rellenos de tartas, ensaladas o yogures.

- **Disfrutar la comida casera.** Evitar los alimentos precocinados y la comida rápida. El consumo de alimentos precocinados (empanadas, pizza o tartas congeladas) y la comida rápida de rotiserías (pizzas, hamburguesas, etc.) no están recomendados en general en una alimentación saludable.

- **Cocinar con hierbas aromáticas y condimentos suaves** para disminuir el uso de sal. Preparar masas de tartas o pizzas caseras con harinas integrales y también se les puede agregar semillas. La elaboración de budines o tortas en casa nos permite mejorar la calidad de la grasa utilizada (se pueden hacer con aceite) y agregarles frutas frescas o frutos secos.

- **Evitar las bebidas alcohólicas.**

(Estas recomendaciones fueron realizadas para personas que no requieren una atención particular en las condiciones de alimentación que justifiquen medidas dietéticas y terapéuticas. Si necesita un plan individualizado consultar a un profesional en nutrición).

ALIMENTOS SEGUROS

- **Limpieza.** Lavarse correctamente las manos y las superficies de preparación de los alimentos.

- **Separar y evitar la contaminación cruzada.** Mantener las carnes crudas (vaca, pollo, cerdo, pescado) separadas de los alimentos cocidos o de consumo directo (lechuga, achicoria, rúcula, tomate, etc.) desde su compra. Conservar los alimentos crudos en recipientes cerrados y separados del resto, eligiendo distintas zonas de la heladera para su almacenamiento (los crudos deben ubicarse debajo de los cocidos).

- **Enfriar: refrigerar o congelar los alimentos en el menor tiempo posible.** Algunos microorganismos pueden multiplicarse muy rápidamente en los alimentos si se conservan a temperatura ambiente. Es por esa razón que se aconseja no cortar la cadena de frío, no descongelar los alimentos a temperatura ambiente, hacerlo en la heladera o en el microondas en la función descongelar y cocinarlos inmediatamente.

- **Cocinar y asegurar que todos los alimentos/preparaciones estén bien cocidos.** Evitar que los alimentos queden crudos en su interior, sobre todo los trozos grandes de carne, pollos enteros, carnes molidas y huevos. Utilizar porciones justas, para evitar sobrantes. En caso de tener comida en la heladera del día anterior, recalentarlas a temperaturas mayores a 70 grados centígrados (debe humear).

- **Usar agua y materia prima segura.** Usar siempre agua potable para el consumo o lavado de frutas y verduras.

- **Verificar las fechas de vencimientos y respetar las indicaciones del rotulado del envase.** Tener en cuenta el tiempo máximo que puede conservarse un alimento en la heladera o freezer.



ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

La actividad física regular y acorde a nuestras capacidades es un factor determinante para mejorar la salud, ya que disminuye todos los factores de riesgo (hipertensión, diabetes, obesidad, colesterol) y mejora eficazmente la calidad de vida con más fuerza, flexibilidad, mejorando la postura y el equilibrio.

EJEMPLO DE UNA RUTINA

Esta rutina se puede realizar de 3 a 5 veces por semana.

- Llenar con arena 2 botellas de agua o gaseosa de 1/2 lt, utilizar una en cada mano, pararse y sentarse extendiendo brazos y piernas al mismo tiempo. Repetir 10 veces.
- Pararse detrás de una silla, usar el respaldo de apoyo y realizar movimientos con las piernas hacia atrás como patadas de burro y hacia los costados. Repetir 10 a 15 veces alternando las piernas.
- Caminar 30 a 40 pasos en la casa o el patio. Repetir 5 veces.
- Con un bastón o palo de escoba sosteniéndolo por encima de la cabeza con los brazos estirados, en posición parada, realizar flexión de cintura (agacharse) con flexión de rodillas, tocar el piso y extender hacia el techo. Repetir 10 veces.
- Continuar con el bastón o palo de escoba con brazos extendidos arriba de la cabeza y realizar 1 paso largo con cada pierna. Realizar un paso largo y volver.
- Abdominales sentados en el borde de la silla elevar ambas piernas juntas y flexionadas. Repetir 20 a 30 veces.

Al terminar la rutina, estirar o elongar todos los músculos durante 5 a 10 minutos.