Centro de Bienestar del Anciano
Santa Ana
¡Llenos de Amor!

ACTIVIDADES EDUCATIVAS REALIZADAS

Centro de Bienestar del Anciano Santa Ana

MES: Octubre

ACTIVIDAD N°1: Actividad sobre hábitos de vida saludable (Higiene del sueño y actividad física) con adulto mayor.



Conforme envejecemos, al igual que nuestro físico cambia, la forma en la que descansamos también lo hace. El sueño se vuelve más ligero, pueden aparecer molestias en el cuerpo durante la noche e interferencias en la higiene del sueño en el adulto mayor, cuando se toman ciertos medicamentos que afectan al organismo y estos cambios, entre otros muchos, puede ocasionar dificultades para dormir.

El insomnio es el más frecuente en los adultos mayores; se define como la dificultad recurrente para iniciar el sueño, mantenerlo, o para obtener una calidad adecuada del mismo, lo cual ocurre a pesar de tener la oportunidad, el tiempo y condición adecuada para dormir, y da como resultado alguna forma de alteración diurna. Además, el adulto mayor con alguna enfermedad crónica y depresión tiene mayor riesgo de padecerlo por lo que la higiene del sueño en el adulto mayor es una de las razones que cambia con la edad.

- Adecuada higiene de sueño para la tercera edad
- Mantener horarios regulares y tener rutinas al acostarse.
- Hacer actividades al aire libre, especialmente, al final de la mañana y después de almuerzo.
- Quienes se acuestan y despiertan muy temprano, se benefician especialmente con actividad al aire libre después de la hora de almuerzo (con mucha luz ambiental).
- Hacer ejercicio regular, idealmente, antes de las 17:00 horas.
- Limitar las siestas.
- No acostarse sin haber comido. La cena debe ser liviana o, al menos, consumir una colación para no dormirse con el estómago vacío.
- No ingerir cafeína más tarde de la hora de almuerzo (evitar, por ejemplo, el té, café, mate, bebidas cola, chocolate).
- Usar el dormitorio para dormir y para la vida sexual, no para actividades como comer, ocio, ver televisión o usar el computador, entre otros.

Centro de Bienestar del Anciano
Santa Ana

¡Llenos de Amor!





Centro de Bienestar del Anciano
Santa Ana
¡Llenos de Amor!

ACTIVIDAD N°2: Riesgo cardiovascular: Toma de medidas antropométricas, circunferencia de cintura y recomendaciones sobre alimentación saludable.





Las Enfermedades Cardiovasculares (ECV) son la principal causa de muerte de los adultos mayores de 60 años a nivel mundial. Las ECV corresponden también a la principal causa de muerte de los adultos mayores de 65 años en Colombia.

En materia de prevención cardiovascular en el adulto mayor, se debe considerar la implementación de políticas públicas que tengan impacto a nivel poblacional, además de estrategias de prevención primaria en pacientes de alto riesgo, y de prevención secundaria.

En prevención primaria y secundaria, resultan importantes los cambios en el estilo de vida, la actividad física regular, la dieta medidas de prevención de la Cardiopatía coronaria y del Accidente cerebrovascular, el control criterioso de los factores de riesgo cardiovascular especialmente Hipertensión arterial y Diabetes Mellitus.

Cuantos más factores de riesgo tenga una persona, mayores serán sus probabilidades de padecer una enfermedad del corazón. Algunos factores de riesgo pueden cambiarse, tratarse o modificarse y otros no. Pero el control del mayor número posible de factores de riesgo, mediante cambios en el estilo de vida y/o medicamentos, puede reducir el riesgo cardiovascular.

Nunca es demasiado tarde ni demasiado temprano para comenzar a mejorar la salud cardiovascular. Algunos factores de riesgo pueden ser controlados y otros no, pero si se eliminan los factores de riesgo que pueden cambiarse y se controlan

adecuadamente los que no pueden cambiarse, es posible reducir apreciablemente el riesgo de sufrir una enfermedad del corazón.

