

Doctor Bruce Dan

Director Ejecutivo – Canal del Paciente

Hace un siglo, un millón de norteamericanos tenían más de 65 años de edad. En el año 2030, ese número aumentará a más de 75 millones. Hola, soy el Dr. Bruce Dan, Director Ejecutivo del Canal del Paciente. En nuestro programa, *Envejeciendo Sanamente*, usted aprenderá cómo desarrollar un estilo de vida que le hará posible envejecer con gracia, aún teniendo una condición médica. El programa comienza por entender los cambios naturales que ocurren al envejecer, así como las enfermedades que podemos controlar o prevenir con la detección temprana, intervención médica o cambios en nuestro estilo de vida.

Narrador

Comenzamos a envejecer al momento de nacer. Por naturaleza humana, no lo notamos durante años. Luego, un día nos damos cuenta que nuestro cabello está emblanqueciendo. Nos damos cuenta que necesitamos anteojos para leer el diario. También notamos que algunos de nuestros amigos parecen envejecer mejor que otros.

Pero, ¿la buena salud en la edad avanzada es cuestión de buenos genes, está asociada a un estilo de vida saludable, o es una combinación de ambos?

Dr. Robert Moser

Vicepresidente Ejecutivo Emeritus/Universidad Americana de Físicos

Usted tiene que tener un tipo de estimulación intelectual. Creo que sentarse frente a la casa en una mecedora es atraer a la muerte antes de tiempo. Creo que eso es el fin del mundo.

Narrador

Conozca al Dr. Robert H. Moser y sus amigos. Ellos practicaron la medicina en pueblos pequeños y ciudades grandes por todo el país. Algunos impartieron clases en escuelas de medicina. Ahora están jubilados y viven como vecinos al sur de Tucson. El más joven tiene 76 y el mayor tiene 86. Se reúnen semanalmente para reportar y discutir la información que aparece en las últimas revistas de medicina. Es uno de sus mejores medios de interacción intelectual.

Dr. Robert Moser

Vicepresidente Ejecutivo Emeritus/Universidad Americana de Físicos

Creo que Dave estaría de acuerdo con esto, creo que cuando estábamos en el mundo de la medicina, la literatura solía evaluar el éxito de la medicina como supervivencia y prevención de la muerte y lo mórbido. Sólo en los últimos diez años la calidad de vida ha comenzado a ingresar en la ecuación de manejo médico exitoso y creo que es un gran avance médico.

Dave

Hay un refrán francés que vagamente se traduce así: “No hagas lo que el médico dice,

haz lo que el médico hace. Toma vino”.

Dr. Robert Moser

Vicepresidente Ejecutivo Emeritus/Universidad Americana de Físicos

Creo que la estimulación mental es tal vez tan crítica como la dieta y el ejercicio para mantener viabilidad en una tercera edad saludable.

Narrador

El Dr. Moser tiene 81 años y ha practicado y enseñado medicina por más de 30 años. Su consejo para facilitar un envejecimiento saludable y con gracia es entender lo que debemos esperar al envejecer y desarrollar un plan basado en la forma en que deseamos disfrutar nuestros últimos años.

Dr. Robert Moser

Vicepresidente Ejecutivo Emeritus/Universidad Americana de Físicos

El balance es la clave. Creo que es el balance entre la estimulación intelectual, actividad física, dieta, evitar cigarrillos, moderación en el consumo de alcohol y tratar de controlar la tensión en el ambiente.

Narrador

Una de las diferencias entre ahora y el pasado es que un número mayor de las enfermedades que nos afligen al envejecer no son causadas por infecciones, sino por la forma en que vivimos a diario.

Dr. Robert Moser

Vicepresidente Ejecutivo Emeritus/Universidad Americana de Físicos

Ahora no fallecemos a causa de plagas, pulmonías y cosas así, sino porque desgraciadamente, la población se ha vuelto obesa. Y este es un fenómeno internacional, no sólo en los Estados Unidos. Está sucediendo en cada país del oeste en donde la población está engordando, y como resultado de eso, ahora hay más diabetes tipo 2, más enfermedades coronarias, más hipertensión y más artritis.

Narrador

Debido al tipo de problemas médicos que enfrentamos al envejecer, alguna forma de ejercicio es fundamental en cualquier plan.

Dra. Ianthe Lambie

Hola, ¿cómo está? Gusto en verla. ¿Cómo va todo? Veo que ha perdido peso desde la última vez que la vi.

Paciente femenino #1

Lo que he estado haciendo es, ahora subo y bajo las escaleras.

Dra. Ianthe Lambie

Eso está bien. Está muy bien. Eso es lo que queremos que haga la gente, actividades diarias como estacionar el auto un poco más lejos y usar las escaleras en vez del elevador.

Es una buena idea agregar ese tipo de cosas a su rutina. La gente me dice: “No tengo tiempo de ir al gimnasio, no tengo dinero para la afiliación del gimnasio”. La excusa es el tiempo. Pero lo podemos integrar a nuestras actividades diarias. Me parece estupendo.

Narrador

El Dr. Moser comenzó un programa de ejercicio hace casi 40 años.

Dr. Robert Moser

Vicepresidente Ejecutivo Emeritus/Universidad Americana de Físicos

En 1967, comencé a correr y dejé de hacerlo en 1992. Corría de dos a tres millas tal vez cinco días a la semana pero mis rodillas empezaron a darme problemas y empecé a andar en bicicleta y es lo que hago ahora.

Narrador

Si es la primera vez que practica ejercicio, empiece caminando 10 minutos diariamente a un paso vigoroso la primer semana. Luego aumente 5 minutos por semana hasta caminar 30 minutos o más al día. Los pacientes deben consultar con su médico antes de empezar cualquier programa de ejercicio.

Dr. Robert Moser

Vicepresidente Ejecutivo Emeritus/Universidad Americana de Físicos

Para mí el ejercicio es hacer algo que le hace sudar un poco, acelera un poco el ritmo cardíaco y lo mantiene por media hora o tres cuartos de hora. No importa si es andar en bicicleta, caminar, nadar, jugar golf, cargar los palos de golf y caminar en el campo de golf, cualquier cosa está bien.

Narrador

Consejos de seguridad para aprovechar al máximo su plan de ejercicio.

Use zapatos resistentes con soporte en el tobillo.

Tome suficiente agua, antes y después de hacer ejercicio.

Evite hacer ejercicio en temperaturas o humedades extremas.

Si es posible, haga ejercicio acompañado de otra persona.

Contemple hacer ejercicio en un lugar cerrado o en un centro comercial si le preocupa la seguridad.

Deje de hacer ejercicio inmediatamente si desarrolla dolor o tirantez de pecho, si no alcanza la respiración, si siente vértigo o se siente mareado.

El ejercicio puede ayudar a bajar la tensión arterial y el colesterol, y si usa pesas livianas puede fortalecer los músculos. No crea que debe emprender un entrenamiento vigoroso para obtener las ventajas del ejercicio, cualquier tipo de ejercicio le beneficiará.

Dra. Ianthe Lambie

Médica Familiar

Si usted odia hacer ejercicios, también está el baile, la natación, el simple hecho de caminar sin pensar que es ejercicio, siempre y cuando se mantenga en movimiento.

Narrador

El encontrar a un buen médico es otra parte de ese plan.

Dr. Robert Moser

Vicepresidente Ejecutivo Emeritus/Universidad Americana de Físicos

Un médico familiar es suficiente, alguien con quien podamos comunicarnos y que entienda nuestros conceptos de calidad de vida. Alguien que esté interesado en escucharnos y ponga atención a nuestras necesidades, alguien a quien podamos llamar por teléfono sin que nos conteste una grabación. No es fácil pero es posible y creo que usted debe insistir en eso.

Dra. Ianthe Lambie

Hoy tuvo 140 sobre 80 y es un poco alta. Lo que quisiera que haga es disminuir su consumo de sal y eso le ayudará. ¿Usted come mucha sal con sus alimentos?

Paciente Masculino #1

Como mucha sal, salmón ahumado, cualquier cosa salada.

Dra. Ianthe Lambie

Es algo fácil que usted puede hacer para empezar. Por estar alta una vez, no voy a darle medicamento. Pero es algo que vamos a tener que hacer para asegurarnos que no siga alta.

Paciente Masculino #1

Me sorprende. Usualmente está en 120.

Dra. Ianthe Lambie

Está bien. La meta es que usted esté en 120 sobre 80 o menos.

Narrador

Muchos de los pacientes de edad avanzada del Dr. Lambie tienen artritis. Ella les aconseja que comiencen un plan de ejercicio para incrementar la flexibilidad y disminuir el dolor. Algunas veces les da medicina que se puede conseguir en las farmacias con o sin receta. Pero las enfermedades que ve con más frecuencia son problemas del corazón.

Dra. Ianthe Lambie

Médica Familiar

Las enfermedades más comunes son las cardiovasculares, específicamente tensión arterial alta, paros cardíacos, ataques al corazón y enfermedades coronarias.

Dr. Robert Moser

Vicepresidente Ejecutivo Emeritus/Universidad Americana de Físicos

Las enfermedades coronarias, aunque hay un gran componente genético asociado, pueden ser prevenidas en gran parte tomando los medicamentos apropiados. La hipertensión puede ser controlada.

Narrador

Debido a que los pacientes de edad avanzada toman tantos medicamentos, es importante que los empleados de las instituciones médicas y los pacientes estén alertas en la prevención de peligrosas interacciones de medicamentos.

Dra. Ianthe Lambie

Médica Familiar

Es importante que le haga saber a su doctor qué medicamentos toma. Yo trato de preguntar sobre suplementos herbales y té. Debido a que los pacientes no se dan cuenta de las interacciones que puede haber, es importante tener una lista de medicamentos de lo que se toma y se omitan los suplementos extras y las demás cosas que les dan los parientes y amigos.

Narrador

Aquí está una lista de Siempre/Nunca que se debe tomar en cuenta.

Siempre pregunte a su proveedor médico por qué le recetó el medicamento y la función del mismo.

Siempre asegúrese de entender cuándo y cómo tomar cada medicamento.

Siempre tome sus medicamentos tal y como se le indica.

Siempre lleve una lista de medicamentos cuando vaya al médico.

Siempre lea la descripción del medicamento cuidadosamente. Puede pedir al farmacéutico que imprima la descripción con letra grande.

Siempre contacte a su proveedor médico si experimenta problemas o efectos secundarios con los medicamentos.

Nunca tome un medicamento si la fecha de expiración ha pasado.

Nunca ponga medicamentos distintos en la misma botella o frasco ya que pueden actuar recíprocamente antes de que usted los tome.

Nunca comparta su medicina con alguien más.

Nunca deje de tomar un medicamento sin consultar con su proveedor médico. Algunos medicamentos deben de dejarse gradualmente para evitar problemas.

Dr. Robert Moser

Vicepresidente Ejecutivo Emeritus/Universidad Americana de Físicos

En mi caso, tengo hipercolesterolemia. Mi colesterol es muy alto y lo he bajado a su nivel normal tomando medicamentos. Tengo hipertensión. Mi presión sanguínea es normal gracias a la medicina que tomo. La medicina preventiva es la onda al futuro. No estoy diciendo que la gente vivirá para siempre. Hay un proceso natural de envejecimiento que creo que es parte de una vida normal. Pero hay muchas enfermedades que podemos controlar.

Narrador

Debido a que los pacientes no vivirán para siempre, algo más que recordar es no tener miedo a tener un médico joven. De hecho, un doctor mucho más joven asegura a los pacientes mayores tener el mismo médico por el resto de sus vidas.

Vea a las personas que tienen 70, 80 y 90 años de edad y observe que los más felices y los que gozan de mejor salud tienden a ser los que han permanecido activos y conectados a su comunidad. Mientras todos envejeceremos, ¿cómo es que algunos lo pueden hacer con tal gracia? Lo veremos enseguida.

Narrador

Ella es Catherine Tomeo. Ella toca el violín a diario casi todas las noches en pequeñas orquestas y cuartetos de cuerdas. Tiene 68 años, y en este cuarteto, ella es la menor del grupo por lo menos por una década.

Catherine Tomeo

Violinista

Bien, comencé a tocar el violín a la edad de 42 años porque sabía que sería una lucha de por vida. Porque no sólo se aprende a tocar el violín y es todo. Nunca se aprende. Así que siempre se tiene la necesidad de siempre luchar con el violín. Así que siempre se tiene ese ímpetu de luchar con el violín. Y es lo que hace que uno siga adelante.

Narrador

Ella comenzó a tomar clases con Joe Leary, quien ahora tiene 91 años y aún es un gurú para más de unos cuantos músicos de todas las edades.

Joe Leary

Eso lo inventé.

Catherine Tomeo

Violinista

Era un instructor muy divertido. Conocí a mucha gente amable, sus estudiantes, por medio de él.

Narrador

Este grupo de músicos existe para crear sonidos hermosos, pero también se apoyan y se sustentan los unos a los otros, lo cual les puede ayudar a tener buena salud mientras envejecen.

Dra. Susan Levkoff

Facultad de Medicina de Harvard

Al envejecer, la gente experimenta con frecuencia aislamiento social extremo, lo cual los pone en riesgo de sufrir un gran número de problemas de salud mental como la depresión y ansiedad de estar solos y no tener a alguien a quien llamar en una emergencia médica.

Ray Albert

Violoncelista

Después de jubilarme a la edad de 72 años, comencé a tocar el violoncelo a la edad de 73. Me parece algo extremadamente estimulante y satisfactorio. A veces puedo salir a tocar en la noche. Puede que esté cansado, pero al momento de sentarme y comenzar a tocar, todo acelera intelectualmente y físicamente. Y al momento de terminar, no siento más cansancio.

Narrador

Catherine trata de pagarle a Joe por las clases de música y las lecciones de vida que le ha enseñado.

Catherine Tomeo

Violinista

Siempre cuidaba de alguien. Su tía vivía con él y luego se fue a una casa de la tercera edad. Tuvo una novia por 40 años que era 25 años mayor que él y él la cuidó. Cuando su novia murió, pensé: “No tiene familia, pero sus estudiantes son como su familia”. Así es que creo que alguien debe ser bondadoso con él. No que yo lo sea, pero trato de hacer lo que puedo por él.

Catherine Tomeo

Hola, Joe. Tengo cena para ti.

Joe Leary

¡Gusto en verte! Te ves estupenda.

Catherine Tomeo

¿Tienes hambre?

Joe Leary

¡Me muero de hambre!

Catherine Tomeo

Y aquí está tu ropa limpia. ¿Qué programa es?

Narrador

Le gusta asegurarse que él coma bien y que reciba los nutrientes necesarios.

Catherine Tomeo

Si hay brócoli, arroz integral y arroz integral orgánico, uno no se puede equivocar.

Dra. Susan Levkoff

Facultad de Medicina de Harvard

Creo que estar conectado y permanecer conectado es una de las cosas más importantes que una persona pueda hacer para poder tener una tercera edad exitosa o una tercera edad positiva.

Narrador

La estimulación intelectual que es facilitada perteneciendo a una comunidad puede ayudar a vitalizar la calidad de nuestra vida al envejecer.

Catherine Tomeo

Violinista

Creo que la comunidad es muy física y muy espiritual. Es vida. Es lo que es la vida: La comunidad.

Narrador

La verdad es que no todos tienen una familia y al pasar los años, amigos y queridos mueren. Pero eso no quiere decir que es el fin de una vida feliz. Enseguida conocerán a una mujer que encontró la respuesta para mantener sus años dorados.

Narrador

Una de las experiencias más difíciles de enfrentar puede ser la pérdida del cónyuge. Ella es Florence Keesely, todos la llaman “Flossie”. Su esposo murió en 1999.

Flossie Keesely

90 Años de Edad

Lo difícil fue no tener alguien con quien compartirlo. No tengo hermanos, hermanas, hijos, familia. Pero uno tiene fuerza cuando se necesita.

Dra. Susan Levkoff

Facultad de Medicina de Harvard

La gente tiende a aislarse de la sociedad cuando envejece. Es por razones que pueden comprenderse. Cuando la gente envejece, gente muere, sus cónyuges pueden morir, puede que se muden para estar cerca de sus hijos, pero se alejan de sus amistades. Pierden las conexiones que han tenido en el trabajo durante los años en que permanecieron en el empleo. Esos tipos de cambios son muy importantes y la gente puede tratar de prepararse y protegerse de los sentimientos de aislamiento que puedan resultar.

Narrador

Flossie encontró su fuerza al mantenerse físicamente y mentalmente en forma. Ella practica la natación. Dona su tiempo como organizadora de eventos para buenas causas.

El Centro de Rehabilitación en Boca Ratón, Florida, provee entrenamiento vocacional y educacional comprensivo a más de 200 adultos con incapacidad mental y física.

Flossie Keesely

90 Años de Edad

Tienen un gran taller y los incapacitados van y trabajan, fabrican teléfonos y cosas. Cuando lo construyeron, yo era parte del comité cuando apenas recaudábamos fondos para hacer un edificio. Antes, era una bodega aquí en Boca y recaudamos tres millones de dólares en un año para construir este edificio.

Narrador

Hoy, el Centro de Rehabilitación cuenta con diez acres, incluyendo un vivero comercial que emplea a los clientes del centro. Los fondos del vivero y de la fábrica cubren los gastos de operación diaria del centro.

Su inspiración está en todas partes.

Flossie Keesely

90 Años de Edad

No hay ningún día que pase en que no quiera hacer algo. No siempre salgo. Algunas veces simplemente es poner fotografías en un álbum, escribir una carta o cualquier cosa. Encuentro algo para hacer diariamente.

Narrador

El ser mayor de edad no significa vivir como anciano. Las diferentes generaciones pueden ayudarnos a mantenernos conectados a una comunidad más amplia.

Flossie Keesely

90 Años de Edad

Realmente he sido muy afortunada. He tenido amigos de todas las edades. No tengo que estar específicamente con alguien. Ayer tuve una fiesta de cumpleaños y estuvieron unas señoras que he conocido por 50 años y también gente que he conocido por poco tiempo y ha sido así toda la vida. Creo que es un buen secreto para guardar, no sólo la edad. Tener amistades jóvenes y los jóvenes tener amistades mayores.

Flossie Keesely

Como algunos de ustedes saben que es mi cumpleaños, en caso de que haya alguien que no sepa mi edad, pregunten a la persona que está sentada a un lado. No me pregunten a mí porque no sé que edad tengo.

Narrador

Hay un refrán que dice que los 40 es la edad mayor de la juventud y los 50 la juventud de la edad mayor. Como siempre, los tiempos cambian. Nuevas medicinas y un entendimiento renovado de la importancia de la dieta, el ejercicio y hábitos saludables, significan que necesitamos reconsiderar cómo vivimos después de la jubilación a los 65.

Narrador

Golf...

Instructor de Tai Chi

Abajo, abran, coloquen y bajen los codos antes de subir otra vez.

Narrador

...y Tai Chi son formas populares de ejercicio para la gente mayor y para los jóvenes. Pero una caída puede poner el fin. Ya que el 70 por ciento de las caídas ocurren en casa, aquí está una guía de habitación por habitación para reducir el riesgo de caídas.

Asegúrese de tener buena iluminación en su casa. Use lámparas de noche en su habitación, pasillo y baño.

Asegúrese que las alfombras estén bien sujetas al piso o use una superficie antiresbalante.

Mueva los cables eléctricos de forma que no estén expuestos en áreas donde camina.

Instale pasamanos en el baño, en el inodoro y en la regadera.

Escaleras – Siempre use el pasamanos para apoyarse y asegúrese que haya buena iluminación.

Dra. Susan Levkoff

Facultad de Medicina de Harvard

Uno debe considerar a cualquier edad y cerciorarse que se estará en la mejor condición posible, tanto física como mentalmente, cuando llegue la edad avanzada.

Narrador

Una dieta que se disfrute, balanceada en calorías y nutrientes, ejercicio diario, evitar los cigarrillos, consumo de alcohol moderado, planeamiento de finanzas a largo plazo, cuidado médico al alcance y satisfactorio y estímulo intelectual. Todo es alcanzable.

Estos son los principios que lo ayudarán a conseguir y a mantener una edad avanzada elegante. Tal información puede provenir del médico, de libros o sitios de Internet, o tal vez hasta de un sabio amigo mayor cuyo estilo de vida usted admira.

Catherine Tomeo

Violinista

Creo que la gente debe observar su salud física y mental a los 30 años. Creo que se debe tomar en cuenta desde entonces. Tal vez no actúe de la forma en que necesitará a los 50, pero debe estar enterado de lo que vendrá en el futuro.

Dr. Robert Moser

Vicepresidente Ejecutivo Emeritus/Universidad Americana de Físicos

Entre más temprano, mejor. Pero nunca es tarde para empezar.

Narrador

Y esa es la clave. Nunca es demasiado tarde para conectarse con su comunidad, hacer trabajo como voluntario, hacer nuevos amigos, cuidar su salud para que permanezca con usted mientras envejece.

Créditos Finales:

La revisión de este programa estuvo a cargo de:

Dr. Bruce B. Dan
Director General
El Canal del Paciente

Dr. Robert Moser
Vicepresidente Ejecutivo Emeritus
Universidad Americana de Físicos

Para más Información de Contacto:

La Fundación de Salud en el Envejecimiento AGS:

www.healthinaging.com

Centro de Bienestar para el Control y la Prevención de Enfermedades Crónicas:

www.cdc.gov/aging/

Asociación Americana de Jubilados:

www.aarp.org

Para más información en este o cualquier otro tema relacionado a la salud, visite nuestro sitio de Internet:

www.thepatientchannel.com