



**1º de Octubre Día Internacional de las Personas Mayores.**

# ADULTOS MAYORES: FUENTE DE EXPERIENCIA Y SABIDURÍA



La Organización de Naciones Unidas propone en esta fecha reflexionar mundialmente, sobre **la problemática de las sociedades que envejecen**, e impulsa a trabajar globalmente para que se reconozca el **primordial rol que tienen las personas mayores en sus familias, comunidades y en la humanidad en general.**

Ser adulto mayor es un estado al que llegamos progresivamente y, en muchos casos, casi sin darnos cuenta. Haber transitado varias décadas no es un acontecimiento negativo, todo lo contrario, **ello nos brinda experiencia y sabiduría.**

Es natural que con el paso del tiempo nuestro rendimiento corporal e intelectual vaya modificándose, y para alcanzar una etapa de madurez acompañada de vitalidad y salud, es de gran ayuda incorporar hábitos alimenticios nutritivos y mantenernos muy activos tanto física como mentalmente.



Con una vida social e intelectual dinámica -que incluya proyectos y pequeños desafíos- transitaremos esta importante etapa con felicidad.

Otra opción saludable es desarrollar un vínculo cercano con nuestros nietos, hacer planes con amigos, viajar, y hasta equivocarnos de vez en cuando.



Un momento importante es la etapa jubilatoria y sabemos que para muchas personas superarla no es fácil. Si nos sentimos desorientados o muy angustiados, es aconsejable pedir ayuda profesional especializada, para que nos brinde contención y opciones de cómo adaptarnos a nuestra realidad actual.

### **¿Cómo estar mejor?**

Todo proceso conlleva tiempo, por lo que es frecuente experimentar una sensación de desganado, baja autoestima, y no saber cómo ocupar nuestros días. Para ordenarnos, es primordial ir paso a paso, y comenzar por conformar una rutina lo más placentera posible. La misma puede incluir caminatas al aire libre, paseos en bicicleta, una lectura interesante, y para los amantes de la música, es muy saludable cantar y/o bailar.

Sin que esto signifique ponerse a prueba, la realización de algún curso interesante, hobby o deporte, es un punto de partida para el inicio de alguna actividad que además de ocupar el tiempo, abra las puertas para el autoconocimiento y la realización personal.

Con una mirada integral del significado salud podemos aprender a disfrutar de las pequeñas cosas e incluso revertir las problemáticas que nos aquejan, y así



comenzar a estar cada día mejor.

## TRABAJEMOS NUESTRA MEMORIA

Con el paso del tiempo es posible que suframos pérdida de memoria, dado que nuestro cerebro envejece. Si bien es cierto que esta pérdida puede suceder a cualquier edad, es más frecuente a partir de los 70 años. Por ello, es necesario tomar una serie de medidas que nos ayuden a que el cerebro permanezca flexible y ágil, aumentando así el desarrollo de la memoria.



### ¿Ya te lo conté?

Repetir historias o sucesos, olvidar los nombres de algunas personas, o los números de teléfono, dónde está algo que usamos diariamente, puede ser perturbador y causar temor. A medida que avanzamos en edad, se vuelve más difícil para nuestro cerebro crear nuevos recuerdos, incluso cuando somos capaces de acordarnos de acciones y hechos de hace muchos años.

Las personas que tienen pérdida precoz de la memoria pueden poner en práctica algunas técnicas para resolver esta problemática. Aquí les acercamos consejos breves que pueden ser de ayuda, pero siempre es imprescindible realizar la **consulta con el médico especialista** si hay dificultades reiteradas de memoria.

- Tómese el tiempo para hacer las cosas que necesite y no se sienta apurado



ni permita que otras personas lo apresuren.

- Coloque relojes y calendarios alrededor de la casa de manera que permanezca orientado respecto a la hora y la fecha.
- Adopte hábitos y rutinas que sean fáciles de seguir.
- Lea mucho si tiene problemas para recordar palabras.
- Escriba un poema, una canción o lo que desee.
- Realice crucigramas y juegos de mesa. Esto ayuda a mantener activas las neuronas en el cerebro.

## **GESTIÓN PRO ACTIVA PARA LA SALUD**

### **DIVISIÓN ORIENTACIÓN Y DIFUSIÓN**

