

Como adulto mayor, todo un mundo nuevo se abre ante usted, con viajes y nietos que le harán mantener la juventud del espíritu. Pero envejecer no siempre es fácil. A medida que pasan los años, el cuerpo sufre algunos cambios. Es por ello que es importante tener aún más cuidado con su salud y tomar medidas para prevenir algunos de los problemas típicos de la edad, como la pérdida del equilibrio, de la visión y de la audición. Una de las lamentables pérdidas que se producen en la vejez es la de la memoria. Según el Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento, hay unos 5,1 millones de estadounidenses que padecen Alzheimer, una enfermedad degenerativa del cerebro. Pero hay hábitos saludables que podrían ayudar a preservar la memoria, como estar activo físicamente, tener un peso saludable, dormir bien y suficientes horas.

La dieta de los adultos mayores debe contener cantidades equilibradas de carbohidratos, proteínas y grasas. A medida que el cuerpo cambia, también lo hace el apetito. Los adultos mayores, en particular, deben ser conscientes de la cantidad necesaria de proteínas ya que los cambios en el apetito pueden hacer que no consuman lo suficiente. Para lograr la porción necesaria, los adultos mayores deben tener tres comidas por día que incluyan varias porciones de frutas y vegetales, pescado y carne blanca, como pollo. Algunas personas se sacian muy rápidamente, así que cuatro o cinco comidas pequeñas, que sean equivalente a dos o tres platos por día puede ser suficiente. Idealmente, deben tomarse muchas medidas para prevenir la pérdida ósea antes de los 30 años, los adultos mayores deben consumir alimentos ricos en calcio, como vegetales de hojas y productos lácteos.

Algo tan simple como tropezarse puede provocar una caída que derive en un hueso fracturado. Es posible que los pies no sean la única causa de la caída. Otras causas de la falta de equilibrio pueden deberse también a problemas con la visión y la audición. Según los gerontólogos (médicos especializados en la salud de los adultos mayores), las personas de entre 50 y 60 años deben empezar a ver a sus médicos periódicamente para hacerse exámenes de visión y audición. Esto puede ayudar a prevenir afecciones como las cataratas y el glaucoma, que muchas personas desarrollan con la edad.

Con respecto a los pies, con la edad, se pierde la grasa que hay debajo de la piel y que le da sostén a los huesos del pie, haciendo que sea más propenso a sufrir lesiones. Las mujeres, en particular, ya no pueden utilizar zapatos con tacón como lo hacían entre los 20 y los 40 años. Médicos aconsejan, usar zapatos que sostengan bien el pie, generalmente zapatos chatos, será importante para mantener la salud de los pies y también reducir el riesgo de sufrir caídas. La salud de los pies y la relación con su médico se vuelven más que cruciales para mantener el equilibrio en el caso de los adultos mayores que son diabéticos. Los adultos mayores con diabetes pueden tener diferentes sensaciones en los pies y no darse cuenta en dónde ponen los pies, aumentando así el riesgo de caídas. Hay muchas investigaciones que sugieren que los ejercicios de equilibrio, como tai chi y yoga, pueden ayudar a reducir el riesgo.

Los adultos mayores también deben tomar precauciones con los medicamentos. Los pacientes deben llevar a las citas médicas una lista de los medicamentos recetados que toman y la dosis recomendada. Se debe tener aún más precaución con los suplementos a base de hierbas, los medicamentos de venta libre y algunas frutas, ya que al combinarse con los medicamentos recetados pueden producir problemas. El farmacéuta también puede ayudarle con esto.