

GUÍA ANTICIPATORIA 65 Y MÁS



INTRODUCCIÓN

El envejecimiento es una más de las etapas del ciclo vital, no es un momento de retiro ni aislamiento social, sino que es un período para definir nuevos intereses y descubrir la vida desde otra mirada.

En este periodo de la vida, usted se verá enfrentado a diversos cambios que son propios de esta etapa como los nuevos roles, adaptación a la familia de los hijos, llegada de los nietos y la jubilación que constituyen un cambio importante, ya que modifica las funciones, los hábitos y la organización de la vida diaria.

Los adultos mayores reducen su ingesta de alimentos y de actividad física de manera considerable, situación que los predispone a padecer desnutrición, anemia y otras deficiencias de micronutrientes. En este sentido, es importante conocer la alimentación en el adulto mayor para mejorar su calidad de vida.

La composición corporal cambia con la edad. La masa grasa aumenta, mientras que el músculo (masa magra) disminuye, este hecho determina la movilidad del adulto, la propensión a caídas y los cambios en el metabolismo.

La actividad física regular tiene un efecto positivo en el mantenimiento de la masa magra y en el funcionamiento de órganos y sistemas. Las caminatas diarias de 30 minutos son ideales para el adulto mayor siempre y cuando no estén contraindicadas por el médico.

Otras de las pérdidas que sufre el adulto mayor son las sensoriales del gusto, olfato y sensibilidad, las cuales determinarán el apetito y la selección de sus alimentos. Esto origina que prefieran los alimentos dulces, además de agregar más sal y grasa a sus preparaciones.

ENVEJECIMIENTO

El envejecimiento humano es un proceso propio, progresivo, dinámico e irreversible que involucra la disminución de las capacidades de diferentes órganos y sistemas de nuestro organismo para responder a cambios en el medio ambiente o en el medio interno.

Intervienen múltiples factores biológicos, psíquicos y sociales, y no existe una causa única que explique el por qué se envejece, más bien se trata de un conjunto de factores relacionados.



El envejecimiento se traduce en una disminución de las capacidades de adaptación del organismo ante situaciones de estrés, determinando así una mayor susceptibilidad del individuo, pudiendo generar alguna de las siguientes alteraciones:

- Disminución o pérdida progresiva de la capacidad visual o auditiva.
- Disminución o pérdida de la fuerza, equilibrio y elasticidad muscular.
- Disminución o pérdida de la agilidad y capacidad de reacción tipo reflejo.
- Degeneramiento de las estructuras óseas y limitación del movimiento.
- Aumento del riesgo de caídas.
- Aparición de alteraciones cognitivas tales como disminución de la capacidad de memoria, alteración de la comprensión y función ejecutiva, asociación de ideas.
- Disminución o pérdida de la lívido.
- Riesgo de dependencia.

RECOMENDACIONES PARA EVITAR LA DISMINUCIÓN DE LA MEMORIA

- Mantenga el interés por su entorno, casa, familia, amigos, noticias.
- Busque nuevos pasatiempos, tales como jardinería, pintura, lectura, tejidos, juegos de mesa.
- Evite en lo posible la rutina.
- Interactúe con otras personas, familiares, amigos, vecinos.
- Intente mejorar su calidad del sueño.
- Colabore en las tareas del hogar.
- Participe en actividades comunitarias.
- Si tiene dificultades para recordar las cosas, utilice un reloj, un calendario y una agenda para anotar sus compromisos.

- Asista a sus controles de forma regular en su establecimiento de salud, donde evaluarán periódicamente su desempeño general y en la memoria.

- Consulte con un médico si sus

problemas en la memoria afectan sus actividades cotidianas y si percibe dificultades para realizar las actividades que antes realizaba normalmente.

RECOMENDACIONES PARA DISMINUIR EL RIESGO DE CAÍDAS

- Tenga una buena iluminación en su hogar.

- Asegúrese de que las alfombras de su hogar se encuentren fijas en el suelo. Evite las alfombras que se deslicen.

- Coloque un pasamanos en el interior del bajo para usar la tina, ducha e inodoro.

- Mantenga las paredes y el suelo libres de humedad.

- Quite las cosas con las que pueda

tropezarse en los pasillos o escaleras.

- Ubique las cosas que utiliza con mayor frecuencia en cajones inferiores para poder alcanzarlas con facilidad.

- Coloque pasamanos y luces en todas las escaleras.

- Utilice zapatos con suelas resistentes y antideslizantes.

- Evite el uso de pantuflas.

- Evite el uso de tacos altos, por ejemplo, mayores a 3,5 cm.

RECOMENDACIONES PARA EVITAR LA DISMINUCIÓN DE LA AUDICIÓN

- La pérdida auditiva relacionada con la edad definida como presbiacusia afecta a más de la mitad de todos los adultos cuando llegan a los 75 años.

- La presbiacusia hace que pierda lentamente la audición en ambos oídos, y afecta principalmente a los sonidos agudos. También las personas con presbiacusia tienen dificultades para escuchar a alguien hablar en lugares ruidosos.

- Evite los ruidos fuertes o utilice protección en sus oídos en lugares con mucho ruido.

- Prevenga las infecciones de los oídos realizando un aseo diario de sus oídos limpiando sólo la parte externa de los oídos. No introduzca cotonitos ni otro tipo de objetos que pudiesen causar daño.



- La pérdida auditiva relacionada con la edad ocurre lentamente en el tiempo, por lo cual es posible que usted mismo no note los cambios. Consulte a un médico si se da cuenta que tiene cada vez más problemas para oír, si

alguien cercano a usted piensa que tiene problemas para oír o si pierde la audición repentinamente.

- Evite caminar descalzo.

RECOMENDACIONES PARA EVITAR LA DISMINUCIÓN DE LA VISIÓN

- No utilice lentes sin indicación médica, no acepte lentes sugeridos por familiares.

- No se automedique con gotas o colirios oftálmicos.

- Mantenga controladas su presión arterial y sus niveles de azúcar en la sangre.

- Consulte periódicamente con un especialista para que examine su sistema visual.

- Consulte con un médico en su centro de salud más cercano si percibe una disminución rápida de la visión, si presenta dolor o inflamación en los ojos.

DEPRESIÓN

La depresión es una enfermedad que causa tristeza en las personas. Pero es una tristeza diferente a la tristeza normal. Las personas con depresión les resulta difícil trabajar, estudiar o realizar sus actividades diarias.

Existen diversos factores que predisponen a sufrir esta enfermedad, tales como la presencia de estrés, maltrato infantil, problemas familiares, laborales o escolares.

Las personas que padecen depresión se sienten deprimidas la mayor parte del tiempo. Además, pueden presentar diversos síntomas:

- Se sienten tristes, deprimidos o malhumorados la mayor parte del día.

- No disfrutan de las actividades que antes les gustaba realizar.

- Cambios en su apetito, lo cual puede generar cambios en su peso.

- Cambios en los hábitos de sueño, ya sea dormir poco o demasiado.

- Sentimientos de cansancio o agotamiento.

- Sentimientos de culpabilidad o inutilidad.

- Dificultad para concentrarse o problemas con la memoria.

- Pensamientos repetitivos de muerte o suicidio.

Si usted cree que podría estar deprimido, consulte con un médico en su centro de salud más cercano.

SEXUALIDAD Y AFECTIVIDAD

Pasados los 60 años, la sexualidad sigue desempeñando un papel importante en la vida, pese a la falta de oportunidades para ejercerla y la marginación que sufre la población mayor en la sociedad. Si todo lo concerniente a la sexualidad humana está muy condicionada por una serie de mitos, estos son especialmente asumidos en nuestra sociedad cuando nos referimos a los mayores y su vida sexual, existiendo una serie de mitos, como por ejemplo, que el sexo no es importante en la edad avanzada, que los últimos años de vida son asexuales, que los viejos no tienen capacidad fisiológica que les permita tener conductas sexuales, que la sexualidad es ridícula en el adulto mayor, etc.

Mientras se conserve un buen estado de salud, no hay motivo para que el interés y las prácticas sexuales desaparezcan.



La sexualidad en las personas mayores, se basa en la calidad de la relación, lo que implica: caricias, besos, coqueteos, palabras románticas, acompañamiento y afecto hacia la pareja.

RECOMENDACIONES PARA UNA SEXUALIDAD PLENA

- Realizar demostraciones de afecto, cariño, respeto y complicidad con su pareja.
- Participar de actividades sociales y recreativas, que se ofrecen en juntas de vecinos, municipalidades y otras agrupaciones.
- Realizar actividad física y al aire libre.
- Evitar el aislamiento, la pasividad y sedentarismo, y el uso excesivo de la televisión.
- Eliminar hábitos que perjudiquen la salud como tabaco, alcohol, etc.
- Disfrutar de la vida sexual más allá de la relación sexual, dar más importancia al placer, las caricias y las sensaciones.
- Mantener controles de salud, para que un profesional lo oriente y pueda atender dificultades que se puedan presentar en la vida sexual.

- Ampliar su conocimiento respecto a las prácticas sexuales que generan placer, además de la relación sexual.

- Recordar que no se debe apagar el deseo de vivir y que se puede disfrutar con el mismo entusiasmo de antes si se lo propone.

SABÍAS QUÉ....SIENDO PERSONA MAYOR, AÚN DEBES ACUDIR A TUS CONTROLES GINECOLÓGICOS CON MATRONA. MOTIVA A TU PAREJA A MANTENER SUS CONTROLES AL DÍA.

ALIMENTACIÓN

- Debido a los diversos cambios metabólicos, físicos y sensoriales, que se presentan en esta etapa de la vida, la nutrición es fundamental y presenta los siguientes cambios:

- Aporte calórico: existe menor gasto energético por lo que los aportes calóricos podrían ser diferentes, dependiendo del estado nutricional y nivel de ejercicio físico de cada individuo.

- Más proteínas: es probable que se presente pérdida de la masa muscular, por lo que se sugiere consumir más alimentos proteicos, sumando ejercicios físicos que favorecen el mantenimiento muscular-esquelético.

- Sabores: La pérdida del gusto es frecuente en esta etapa, por lo cual favorecer el sabor natural de los alimentos con aliños naturales como hierbas aromáticas, laurel, eneldo, ajo, estragón, orégano, ciboulette etc. Evita consumir cantidades excesivas de sal o caldos concentrados.

- Hidratación: es probable que no sienta sed, lo cual puede causar deshidratación con facilidad. Esto puede repercutir directamente en la digestión, favoreciendo el estreñimiento.

- Estreñimiento: hay cambios morfológicos y funcionales del aparato digestivo que puede llevar al estreñimiento y a la alteración de la absorción de algunos nutrientes por el uso de fármacos, como déficit en vitaminas del complejo B, especialmente la B12.

- Cambiar la rutina: no es bueno comer siempre lo mismo o abandonar alimentos saludables que son fundamentales para el adecuado funcionamiento de nuestro organismo. Recuerda mantener una alimentación lo más variada posible.

- Dentadura: la pérdida de piezas dentales puede llevar a problemas de deglución y afectar directamente la nutrición de las personas mayores. También influyen enfermedades asociadas a la edad que pueden cambiar la necesidad de diversos nutrientes.

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA DEL ADULTO MAYOR (PACAM)

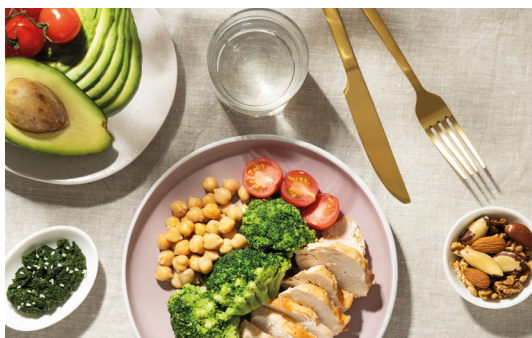
Los productos entregados de forma gratuita por el Programa de Alimentación Complementaria del Adulto Mayor (PACAM) en los Centros de Salud Familiar (CESFAM) y establecimientos de atención primaria del país, son de un excelente valor nutricional, por lo que es importante consumirlos.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- Beneficiarios y beneficiarias del Fondo Nacional de Salud (Fonasa) mayores de 70 años.
- Adultos mayores de 65 años que inicien o se encuentren en tratamiento antituberculoso y posterior al alta de tuberculosis.
- Beneficiarios y beneficiarias del Subsistema de Seguridades y Oportunidades (Ingreso Ético Familiar) mayores de 65 años.
- Adultos mayores de 60 años beneficiarios y beneficiarias del Hogar de Cristo, que son atendidos en los establecimientos de atención primaria del Sistema Nacional de Servicios de Salud (SNSS).

LOS REQUISITOS PARA EL RETIRO DE LOS ALIMENTOS SON

- Estar inscrito o inscrita en el consultorio correspondiente a su domicilio.
- Tener los controles de salud al día: examen de medicina preventiva del Programa del Adulto Mayor (EMPAM), y control de salud cardiovascular.
- Tener las vacunas al día.



Con el incremento de la esperanza de vida, el deseo de mantener una buena salud, funcionalidad y una máxima calidad de vida en edades avanzadas constituye una prioridad en las personas mayores.

SALUD ORAL

La salud oral, es un aspecto fundamental de las condiciones generales de salud de la población, debido a que la mayoría de las enfermedades orales se asocian con determinados factores de riesgo, tales como la falta de higiene bucodental y una alimentación inadecuada.

RIESGOS DE TENER UNA MALA HIGIENE BUCAL

A esta edad puede aumentar la aparición de caries, y en muchos casos, la enfermedad periodontal o enfermedad de las encías. Debido a los cambios biológicos, emocionales, de hábitos y estilo de vida. Cuando una persona tiene una mala higiene se desarrollan las siguientes enfermedades:

- Dolor y sangrado de encías frente a estímulos considerados normales, cepillado o alimentación.
- Mal aliento o halitosis.
- Caries que destruyen el tejido dental.
- Placa bacteriana, que se forma por no tener una técnica adecuada de cepillado.
- Gingivitis, es cuando se inflaman las encías.
- Movilidad, desplazamiento y pérdida de los dientes (Enfermedad periodontal).
- Infecciones agudas y abscesos en la boca y la cara.
- Alteraciones de la mordida.
- Aparición de lesiones producidas por uso de prótesis.

RECOMENDACIONES PARA TENER UNA BUENA HIGIENE BUCAL

La higiene bucal en las personas mayores incluye el cepillado de dientes con pasta con flúor, el uso de seda dental o cepillos interproximales y la limpieza de las prótesis, cuando las utilice.

La higiene diaria permite remover restos de alimentos, así como bacterias y hongos presentes en la boca, disminuyendo el riesgo de inflamación de los tejidos que están en contacto con la prótesis y de vía respiratoria.

Para reducir los niveles de bacterias y hongos, las prótesis removibles deben retirarse de la boca y cepillarse diariamente con un limpiador no abrasivo (ejemplo jabón) y enjuagarlas con abundante agua. El cepillo debe ser distinto al que uso para mis dientes.

No se recomienda el uso nocturno de las prótesis, ya que puede provocar inflamación por hongos y otras alteraciones de la boca.

Se pueden utilizar adhesivos dentales para mejorar la retención y estabilidad. Estos adhesivos pueden usarse como máximo por 6 meses, más allá de ese tiempo es aconsejable acudir a su dentista para controlar el problema de desajuste

Las principales medidas de prevención de las enfermedades bucales que afectan a las personas mayores se relacionan con mantener hábitos de alimentación saludable

- Mantener hábitos de higiene bucal.
- Disminuir el consumo de azúcares.
- Evitar el consumo de tabaco y alcohol.
- Se debe consultar al dentista si observa inflamación, enrojecimiento o puntos blancos en su boca, o bien, pérdida de estabilidad y/o retención de las prótesis.
- Realizar el autoexamen para detección temprana de cáncer oral



ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de Actividad Física (AF).

Ejercicio Físico: es una variedad de la AF, que se caracteriza por ser planificado, estructurado y repetitivo, realizado con un objetivo, frecuentemente asociado a mejorar o mantener la condición física de la persona, en atributos como la resistencia cardiovascular y respiratoria, resistencia muscular, flexibilidad y velocidad. El ejercicio físico tiene una clara intencionalidad y sistematicidad.

La actividad física regular es fundamental para prevenir y ayudar a manejar las cardiopatías, la diabetes de tipo 2 y el cáncer, así como para reducir los síntomas de la depresión y la ansiedad, disminuir el deterioro cognitivo, mejorar la memoria y potenciar la salud cerebral.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Mejora la coordinación, flexibilidad y pulso en esfuerzo.
- Disminuye la respuesta a estímulos dolorosos.
- Fortalece la musculatura respiratoria.
- Mejoran los síntomas de enfermedades crónicas.
- Disminuye los valores de la presión arterial.
- Retarda el envejecimiento cerebral.
- Aumenta la habilidad para concentrarse.
- Disminuye el estrés, niveles de ansiedad y depresión.
- Regula diferentes funciones corporales como circulación sanguínea, apetito, sueño.
- Mejora la memoria.
- Se regula el peso corporal.
- Aumenta el Bienestar y la calidad de vida.
- Mejora la Función cognitiva.
- Mejora la Salud Mental.
- Disminuye la posibilidad de Accidentes de tránsito.
- Disminuye la probabilidad de padecer Enfermedades no transmisibles (ENT).
- Desarrolla Actitudes para el buen vivir (para la vida).
- Riesgos de tener una VIDA SEDENTARIA:
 - RIESGO de padecer discapacidad y aumentar en un 49% las causas de muerte.
 - Mayor RIESGO de contraer infartos al corazón o cerebrales, cáncer, diabetes u obesidad.
 - EN HUESOS, MÚSCULOS Y ARTICULACIONES osteoporosis, sarcopenia (pérdida de masa muscular y fuerza) y empeoramiento de artrosis
 - AL ESTAR SENTADO MÁS DE 6 HORAS cada día restas casi 5 años de vida.



RECOMENDACIONES ACTIVIDAD FÍSICA QUE PUEDES REALIZAR

- Actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo: paseos a pie o en bicicleta), juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.
- Puedes realizar:
 - 150 minutos semanales de ejercicio físico aeróbico moderado, por ejemplo, 30 minutos de ejercicio moderado cinco veces por semana.
 - Un mínimo de 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa (cansancio que no se logra hablar).

LOS EFECTOS DE LA EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS NOCIVAS

Las sustancias nocivas son elementos químicos y compuestos que presentan algún riesgo para la salud, la seguridad o daño en el medio ambiente, como:

- Alcohol.
- Cocaína.
- Inhalantes.
- Marihuana.
- Medicamentos controlados.
- Tussi.

Los adultos mayores, pueden ser más propensos a experimentar cambios en el estado de ánimo, enfermedades pulmonares o cardíacas y problemas de memoria.

Las drogas pueden empeorar estos trastornos y exacerbar las consecuencias negativas que su consumo tiene sobre la salud. Además, los efectos de algunas drogas como el deterioro de la coordinación, el buen juicio y tiempo de reacción pueden causar problemas como caídas o accidentes automovilísticos. Este tipo de lesiones pueden representar un mayor riesgo de salud en este grupo que en las personas más jóvenes y probablemente coincida con tiempos de recuperación más prolongados.

PARA MAYOR INFORMACIÓN PUEDES ACCEDER A

<https://www.senda.gob.cl/>

FONO DROGAS Y ALCOHOL
1412
DESDE RED FIJA Y CELULARES

Orientación
Gratuita

24 horas, todos los días del año

Recuerda que puedes acudir a tu consultorio para pedir ayuda.

CONSECUENCIAS DEL ALCOHOLISMO

Las personas que consumen alcohol en grandes cantidades pueden sufrir enfermedades graves del hígado y el corazón, contraer distintos tipos de cáncer y padecer daños a nivel cerebral.

El alcoholismo o adicción al alcohol puede generar diversos problemas:

- -Beber cantidades de alcohol mayores a lo presupuestado.
- -Deseos de disminuir el consumo de alcohol, sin poder lograrlo.
- -Utilizar grandes periodos de tiempo en la búsqueda de alcohol, embriagándose o recuperándose tras haber consumido alcohol.
- -Deseos muy fuertes de consumir alcohol.
- -No hacer las cosas que se esperan de ellos, tanto en el ámbito familiar o laboral, debido al consumo de alcohol.
- -Seguir consumiendo alcohol aunque cause o empeore su relación con el resto de las personas.
- -Dejar de asistir a actividades sociales, laborales o pasatiempos.
- -Necesitar mayores cantidades de alcohol para sentir el efecto deseado.
- -Tener síntomas de abstinencia después de beber durante mucho tiempo. Por ejemplo, sudoración, temblor de manos, insomnio, náuseas, vómitos, alucinaciones, inquietud, ansiedad, convulsiones.
- Algunas personas superan sus problemas con el alcohol por sí mismas. Sin embargo, otras personas, que han estado consumiendo alcohol durante varios días a la semana, por semanas seguidas, deben solicitar la ayuda de un profesional para disminuir o suspender su consumo.

FACTORES DE RIESGO DEL TRASTORNO POR CONSUMO DE DROGAS EN LOS ADULTOS MAYORES

- Los factores físicos de riesgo del trastorno por consumo de drogas en los adultos mayores pueden incluir: dolor crónico, discapacidad física o movilidad reducida, enfermedades crónicas y tomar una gran cantidad de medicamentos y suplementos.
- Si bien el consumo de drogas ilegales entre los adultos mayores es mucho menor que entre otros adultos, actualmente está en aumento.
- Con frecuencia los adultos mayores son más susceptibles a los efectos de las drogas porque, por lo general, a medida que el cuerpo envejece no puede absorber y descomponer las drogas y el alcohol con tanta facilidad como lo hacía antes.

- Los adultos mayores son más propensos a utilizar inadvertidamente medicamentos de forma incorrecta: pueden olvidarse de tomarlos, tomarlos muy seguidos o tomar la cantidad equivocada.

- La mayor parte de los ingresos a centros de tratamiento de personas en este grupo etario es por el consumo de alcohol.

TABAQUISMO

El consumo de tabaco y cigarrillos representa la principal causa prevenible de enfermedad, discapacidad y muerte en el mundo actual.

El consumo de tabaco y la exposición al humo de tabaco o humo de segunda mano, se asocia frecuentemente al desarrollo de:

- Cáncer en diferentes partes del cuerpo.
- Enfermedades en las arterias del corazón y el cerebro.
- Enfermedades respiratorias.
- Enfermedades materno-infantiles.

LA EXPOSICIÓN AL HUMO DE TABACO (FUMADOR PASIVO) AUMENTA EL RIESGO DE ENFERMEDAD Y MUERTE DE UNA PERSONA.

- Aumenta un 30% el riesgo de enfermedad cardiovascular.
- Aumenta un 25% el riesgo de padecer cáncer de pulmón.
- Aumenta hasta un 70% el riesgo de cáncer de mama, cuando la exposición se da en mujeres jóvenes.
- Aumenta el número y severidad de crisis de asma.
- Aumenta el riesgo de enfermedades crónicas respiratorias
- Aumenta los síntomas irritativos como picazón de ojos, ardor de garganta, estornudo y congestión.
- ¡Recordar que el tabaco provoca adicción y puede hacer que quienes lo consumen pierdan el control de sus vidas!



VIVIR SIN TABACO TIENE VENTAJAS

- Sonrisa hermosa con dientes blancos sin manchas ni tintes amarillos.
- Evita el mal aliento
- Tu ropa y piel mantienen un olor agradable.
- Tener mejor rendimiento en actividad física
- Cuida tu cuerpo, evitando el aumento de grasa en el cabello y la piel.
- Evita síntomas desagradables como

¡EXIGE UN AIRE SIN HUMO!

No imites conductas perjudiciales para tu salud, aunque tus amigos/as fumen.

SI FUMAS... ¡TOMA LA DECISIÓN CORRECTA!

- Dejar de fumar puede mejorar su salud y ayudará a vivir más tiempo.
- Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, enfermedades pulmonares, insuficiencia renal, cáncer, infecciones y problemas estomacales.
- Dejar de fumar no es fácil para la mayoría de las personas y puede tomar varios intentos para dejar de fumar por completo.
- Dejar de fumar mejorará su salud sin importar la edad que tenga, incluso si ha fumado durante mucho tiempo.
- Busque ayuda en su centro de salud más cercano si quiere dejar de fumar.

VAPEADORES

Los vapeadores o cigarrillos electrónicos son dispositivos que se componen de una batería que calienta un líquido para crear un vapor o aerosol. Luego la persona inhala ese vapor, de manera similar a como se inhala el humo de un cigarrillo normal.

La mayoría de los cigarrillos electrónicos y líquidos de vapeo contienen nicotina, que es el ingrediente de los cigarrillos regulares que los hace adictivos, también pueden contener otras sustancias dañinas, como pequeñas cantidades de metales, productos químicos y otros ingredientes con efectos desconocidos para la salud.

Los cigarrillos electrónicos pueden causar problemas de salud como:

- Dependencia a la nicotina.
- Daño pulmonar.
- Síntomas respiratorios.
- Quemaduras.

SALUD MENTAL

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, incluso a medida que envejecemos.

Muchos adultos corren el riesgo de tener problemas de salud mental. Pero esto no significa que los problemas de salud mental sean una parte normal de la adultez o envejecimiento.

Sin embargo, los cambios importantes en la vida a veces pueden provocar molestias, estrés o tristeza. Estos cambios pueden incluir la muerte de un ser querido, la jubilación o el tratamiento de una enfermedad grave. Muchas personas eventualmente se adaptan a los cambios, pero algunas pueden tener más problemas para adaptarse. Esto puede ponerlos en riesgo de enfermedades mentales como la depresión y ansiedad.

Es importante reconocer y tratar las enfermedades mentales en los adultos. Estas afecciones no sólo causan sufrimiento mental. También pueden dificultar el manejo de otros problemas de salud, especialmente problemas crónicos de salud.

Algunas de las señales de advertencia de trastornos mentales en adultos incluyen:

- Cambios en el estado de ánimo o el nivel de energía.
- Cambios en sus hábitos alimenticios o de sueño.
- Aislarse de las personas y actividades que disfruta.
- Sentirse inusualmente confundido, olvidadizo, enojado, molesto, preocupado o asustado.
- Sentirse sin interés o como si nada importara.
- Tener dolores y molestias inexplicables.
- Sentir tristeza o desesperanza.
- Fumar, beber o usar drogas más de lo habitual.
- Presentar ira, irritabilidad o agresividad.
- Tener pensamientos y recuerdos que no puede sacar de su cabeza.
- Escuchar voces o creer cosas que no son ciertas.
- Pensar en lastimarse a sí mismo o a otros.

Si cree que puede tener un problema de salud mental, busque ayuda. La terapia de conversación y/o los medicamentos pueden tratar los trastornos mentales. Si no sabe por dónde comenzar, hable con un profesional de su centro de salud más cercano.

La línea “*4141, no estás solo, no estás sola” es completamente gratuita y se puede llamar desde celulares de lunes a domingo, las 24 horas del día. A través de

ella, las personas que estén enfrentando una emergencia o crisis de salud mental, podrán contactar con un psicólogo especialmente capacitado que los escuchará y ayudará.



El Fono Familia 149 está disponible las 24 horas y durante todo el año.

Todas las personas, en especial quienes son o podrían ser víctimas de Violencia Intrafamiliar (VIF), como: mujeres, niños, niñas y adolescentes, adultos mayores y personas en situación de discapacidad.

Explique el motivo de su llamado: solicitar información u orientación, indicando si es víctima, testigo u otro de Violencia Intrafamiliar (VIF).

SERNAMEG 1455 Fono de orientación y ayuda por violencia contra las mujeres, física, psicológica, emocional o sexual: También puedes asistir al Centro de la Mujer de tu comuna para recibir atención psicológica, social y apoyo jurídico.

ÚNETE A NUESTRO CANAL DE NOTICIAS



A través de WhatsApp recibe
información de salud municipal todos
los lunes directo a tu celular

