

**PREVENCIÓN:**

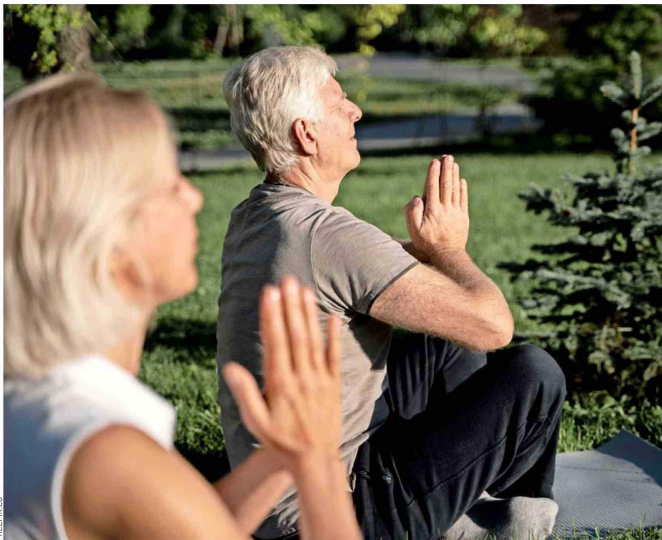
# Cómo cuidar la salud física y mental después de los sesenta años

Exámenes, nutrición y actividad física son algunas de las variables a considerar para mantenerse saludables y activos.

Aunque en invierno ponemos más atención a los contagios de virus respiratorios, la prevención de diversas patologías o condiciones que afectan la salud es una responsabilidad que debemos asumir durante todo el año.

"El riesgo real del paciente no inmunizado tiene relación con que la enfermedad se desarrolla de manera más grave, hacen cuadros respiratorios más complejos, neumonías que son difíciles de tratar, las que muchas veces requieren de ventilación mecánica", comenta Marcos Huilcamán, infectólogo intensivista de Clínica Ciudad del Mar.

Según el último Informe de Circulación de Virus Respiratorios del Ministerio de Salud, el rinovirus es el de mayor circulación, con un 28,2% de los casos. Le siguen la influenza A



Mantenerse activo es esencial para evitar la pérdida de fuerza muscular.

(26,8%) y el virus respiratorio sincicial (VRS) con un 17%.

"El llamado que hace el ministerio es para que los especialistas tomemos los exámenes pertinentes y realicemos el diagnóstico precoz. También la advertencia es para

los pacientes, para que sepan que la influenza viene más agresiva y tomen las medidas necesarias, porque ha tenido muy mal pronóstico", aclara la Dra. Claudia Cortés, jefe de Infectología de Clínica Santa María.

Para prevenir las afecciones respiratorias en esta época del año, las personas mayores deben tener especial cuidado con los cambios de temperatura. "Los adultos mayores tienden a tener menos percepción del sistema termorregulador, entonces a

veces sus habitaciones, sus dormitorios, los calientan mucho más allá de lo que sería conveniente", afirma Roberto Concha, geriatra de la Clínica Dávila Vespucio.

Además, el 34% de los chilenos vive con riesgo cardiovascular por obesidad, uno de los principales desencadenantes de la enfermedad renal crónica. Lo mismo ocurre con el colesterol alto, la hipertensión, el tabaquismo y el sedentarismo.

"Cuando los riñones funcionan al 7% u 8% de su capacidad, no logran limpiar la sangre de todas las impurezas, por lo que lentamente el cuerpo comienza a 'envenenarse'. Para suplir esa función existe la diálisis, terapia de sustitución renal para aquellos pacientes que se encuentran con enfermedad renal crónica en etapa 5, la cual permite depurar toxinas, electrolitos y eliminar líquido, regulando el equilibrio del organismo", explica la nefróloga Patricia Herrera, jefa de la Unidad de Diálisis del Hospital Salvador y miembro del Comité de Diálisis de la Sociedad Chilena de Nefrología.

Hace pocas semanas, la Federal Drugs Administration (FDA) aprobó una tecnología que permite realizar hemodiafiltración de alto volumen, respaldando la petición de los nefrólogos chilenos, encabezados por la Sociedad Chilena de Nefrología, que han buscado incansablemente que Fonasa

codifique esta terapia.

**BENEFICIOS DEL TAI CHI**

El Tai Chi es una de las artes marciales más recomendadas para los adultos mayores. Según Javier Sanhueza, terapeuta ocupacional de residencias Acalis, esta práctica milenaria se puede adaptar para que las personas la practiquen incluso sentadas. "A través de sus ejercicios ellos podrán corregir la postura, el equilibrio y la fuerza, además de armonizar las emociones y combatir trastornos mentales como ansiedad y depresión", dice.

Según la especialista, practicar esta arte marcial puede evitar la pérdida de fuerza muscular, aumentar la fuerza de los huesos, mejorar el equilibrio y optimizar la flexibilidad, disminuyendo el riesgo de caídas y de fracturas. Adicionalmente, podría impactar positivamente en el estado de ánimo, especialmente, en aquellas personas que sufren de insuficiencia cardíaca crónica o cáncer.

"Practicar Tai Chi tiene muchas cosas buenas, entre ellas, mejora la capacidad aeróbica, el sistema inmunológico, los problemas respiratorios, como el asma, así como también mejora el sistema cardiovascular, disminuye la presión arterial, reduce el estrés, combate el insomnio e incluso, activa la memoria y el control de atención", concluye la terapeuta ocupacional.