

Más información
en www.saraiva.es

Vacaciones. La importancia de no romper con las rutinas que son buenas.

Aunque el verano es una época para olvidar ciertas rutinas, Lucía Saborido destaca que «las personas mayores no deben romper una rutina que suele ser buena cuando hablamos de hábitos saludables»

«En verano hay que seguir utilizando y activando el cuerpo y la mente»

Llega el verano y, con él, las vacaciones para las personas que trabajan pero la inactividad para muchos mayores. En ese sentido, Lucía Saborido, directora de Saraiva, destaca la importancia «de seguir utilizando y activando tanto el cuerpo como la mente». Para ella, hay que señalar que es «vital que todos tengamos un momento de vacaciones, de dispersión, en el que podamos desconectar» pero, en el caso de las personas mayores, debe hacerse, sobre todo en cuanto a «hábitos saludables» intentando no «romper una rutina que suele ser buena».

Sin embargo, la directora de Saraiva destaca que «con la llegada del verano, también es importante que desarrollemos nuevas rutinas, nuevos momentos de ocio y que podamos tener nuevas ideas de actividades, tanto físicas como cognitivas». En ese sentido, considera que es vital que «se salgan de lo habitual para poder tener también esa sensación de romper con el día a día, de descansar, de disfrutar, de desconectar y de poder volver a coger con ganas cuando acabe el verano todo lo que significa nuestra vida cotidiana».

Lucía Saborido no quiere acabar sin agradecer «tanto a la fisioterapeuta como a la terapeuta del centro de día de Saraiva Marín sus recomendaciones, puesto que son económicas, muy asequibles y puede ser llevadas a cabo por todos». Aparte de eso, lo más importante depende de cada persona: «Solo necesitamos una cosa: buena voluntad».

VIDA SENIOR



Usuaris de Saraiva Marín tras un paseo matinal por la Granja de Briz. SARAIVA

Y en vacaciones, ¿qué?

► El verano suele ser una época de inactividad para todos, también mayores, y es importante no dejar de hacer cosas

Lucía Saborido

«Con la llegada del verano, también es importante que desarrollemos nuevas rutinas, nuevos momentos de ocio y que podamos tener nuevas ideas de actividades, tanto físicas como cognitivas para volver a coger con ganas nuestra vida cotidiana»

LUCÍA D. BÓVEDA

PONTEVEDRA. La época estival se convierte, por lo general, en un momento de inactividad para la mayoría de las personas y es importante evitarlo, sobre todo, entre las personas mayores. Así, Susana Gago, fisioterapeuta de Saraiva Marín, asegura que es vital «intentar mantenerse lo más activos posibles». En los casos en los que no haya problemas de movilidad, la recomendación es la de «dar paseos. En verano, que las temperaturas son altas, es recomendable hacerlo temprano o a

última hora, para evitar tanto los golpes de calor como la exposición al sol. Además, debe hacerse con un buen calzado, protección solar y ropa floja».

Por otro lado, en el caso de aquellas personas con movilidad más reducida, Gago recomienda «intentar hacer ejercicios muchas veces a lo largo del día». Dependiendo de la persona, lo podrá hacer sola o necesitará ayuda, pero son importantes movimientos como «ejercicios de pies (tipo puntación o circunferencias para la circulación), doblar y estirar las

rodillas... Movimientos muy sencillos que vienen perfectos».

En definitiva, moverse lo máximo a lo largo del día, «estar lo más activo posible dependiendo de las posibilidades de cada uno. Eso sí, también hay que dormir la siesta, el día tiene que dar para todo», concluye Gago.

En cuanto al aspecto cognitivo, Carmen Gómez, terapeuta del centro, recomienda que sean «lo más participes posibles en la sociedad, que hagan cosas cotidianas, del día a día». Así, considera importante que lleven a cabo tareas «como poner la mesa, la lavadora... Que se sientan útiles porque, además, así trabajan las capacidades mentales».

Nuevo descubrimiento puede ayudar a revertir pérdida de memoria en Alzheimer

EFE

LOS ÁNGELES. Un estudio del Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT,) afirma que mediante el bloqueo de una enzima que afecta a algunos genes es posible revertir la pérdida de memoria en los casos de alzhéimer.

Los autores del estudio afirman haber encontrado un mecanismo

que, en ratones de laboratorio, bloquea específicamente la enzima HDAC2 en su acción degenerativa de la memoria, sin causar daños colaterales. «Esto es emocionante porque por primera vez hemos encontrado un mecanismo específico por el cual la HDAC2 regula la expresión genética sináptica», afirmó Li-Huei Tsai, directora del

Instituto de Aprendizaje y Memoria Picower de MIT e investigadora sénior del estudio.

Los científicos descubrieron que la enzima HDAC2 se une a otra denominada Sp3 formando una unión que «condensa firmemente» los genes relacionados con la memoria, lo que impide su desarrollo.

Enfermedades que aumentan el riesgo de ahogamiento

EUROPA PRESS

MADRID. El 44,8 % de las víctimas por ahogamiento en 2016 eran mayores de 65 años, un accidente que se agrava en función de la salud, tanto que las enfermedades cardiovasculares, las de tipo metabólico (como la diabetes) o las osteomusculares aumentan el riesgo, según el jefe de Gestión Asistencial de

Sanitas Mayores, David Curto.

Esto es así ya que, por su parte, las cardiovasculares pueden provocar un síncope, mareo o pérdida de conciencia; en cuanto a la diabetes, una hipoglucemia también puede ocasionar mareos. Además, una persona «poco entrenada» puede sufrir un tirón muscular o un calambre (osteomuscular).