



PUBLICACIONES LA VOZ DE LOS MAYORES

ANAM - ASOCIACIÓN NACIONAL DE AMIGOS MAYORES PARA EL DESARROLLO E INTEGRACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES

AÑO 6, Nº 18 - FEBRERO 2026

Los peligros de la deshidratación y los golpes de calor para la Población Mayor

- **La infantilización a la Persona Mayor**, un trato condescendiente que vulnera su autonomía
- **Sarcopenia o pérdida muscular en la vejez**. El desafío silencioso del envejecimiento poblacional
- **Avena**: el superalimento que beneficia la salud cardiovascular
- **Piel seca en Personas Mayores**, una problemática invisible en Chile



INSTAGRAM ANAM



WEB ANAM

IMAGEN, GESTIÓN, ACCIÓN



VISITAMOS A LAS PERSONAS MAYORES DEL CENTRO INTEGRAL DEL ADULTO MAYOR (CIAM) DE LA COMUNA DE MACUL



VISITAMOS A LAS PERSONAS MAYORES DEL CENTRO INTEGRAL DEL ADULTO MAYOR (CIAM) DE LA COMUNA DE MACUL



III JORNADA REGIONAL DE PERSONAS MAYORES ANAM 2025 – CONCEPCIÓN



III CONGRESO NACIONAL DE PERSONAS MAYORES 2025 – ANAM. INNOVACIONES EN SALUD Y CALIDAD DE VIDA PARA EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO



III CONGRESO NACIONAL DE PERSONAS MAYORES 2025 – ANAM. INNOVACIONES EN SALUD Y CALIDAD DE VIDA PARA EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO



CHARLA INFORMATIVA SOBRE OSTEOPOROSIS PARA LAS PERSONAS MAYORES DE LA JUNTA DE VECINOS 21 DE LA FLORIDA



JORNADA VÍNCULOS ANAM 2025 EN LA GRANJA



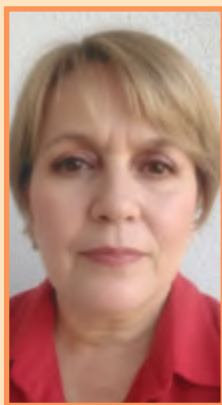
JUNTO AL CENTRO DIURNO DEL ADULTO MAYOR (CEDIAM) DE LA COMUNA DE SAN MIGUEL

EDITORIAL

Los incendios no solo destruyen casas y paisajes. También remueven miedos, recuerdos y sentimientos profundos, especialmente en las Personas Mayores, para quienes el hogar es historia, esfuerzo y raíces. Muchos Mayores hoy enfrentan pérdida de su vivienda, ruptura de sus rutinas, aislamiento y temor, duelo por lo que ya no está... y aun así, demuestran una enorme capacidad de resiliencia: seguir adelante pese al dolor, reconstruir con lo poco que queda, y sostener a otros cuando ellos mismos están cansados. La resiliencia no significa "ser fuertes" todo el tiempo. Significa poder pedir ayuda, llorar lo perdido y volver a confiar.

Como comunidad, tenemos el deber de ser parte de esa resiliencia: acompañando, escuchando y no olvidando cuando pase la emergencia. En la vejez, la resiliencia también se construye con vínculos, respeto y presencia.

Desde ANAM creemos que cuidar la salud emocional de las Personas Mayores es tan importante como reconstruir lo material.



Alejandra Sandoval Fernández,
Abogada, Presidenta ANAM LA VOZ DE LOS MAYORES

- 2 Palabras Mayores**
Relatos de Personas Mayores contando su vida, su historia, sus visiones, esperanzas, alegrías y tristezas.
- 5 Opinión**
La infantilización a la Persona Mayor: un trato condescendiente que vulnera su autonomía. Alejandra Sandoval Fernández. Abogada, presidenta ANAM.
- 6 Actualidad**
Chile promulga histórica Ley de Envejecimiento Positivo para dignificar la vejez.
- 8 Salud**
Piel seca en Personas Mayores: una problemática invisible en Chile.
- 11 Opinión**
Verano, soledad y comunidad: lo que no se ve cuando todos se van. Alejandra Sandoval Fernández. Abogada, presidenta ANAM.
- 12 Psicología**
El temperamento y la forja del carácter, dos cosas que van de la mano. Estephano Garrido Ortiz, Psicólogo.
- 15 Salud**
Incontinencia urinaria en Chile: un problema silencioso que afecta a miles de personas.
- 16 Salud**
Rejuvenecimiento íntimo: el procedimiento que mejora la calidad de vida de miles de mujeres. Carolina Saavedra Bórquez. Kinesióloga, Docente de Morfología USS y UNAB.
- 19 Salud**
Cataratas: mirando la vida a través de un "vidrio empañado".
- 22 Salud**
Los peligros de la deshidratación y los golpes de calor para la población Mayor.
- 25 Plantas Medicinales**
Matico: remedio natural para heridas, infecciones y problemas digestivos.
- 26 Salud bucal**
Chile enfrenta una crisis de salud oral en su población Mayor.
- 28 Salud**
Sarcopenia o pérdida muscular en la vejez: el desafío silencioso del envejecimiento poblacional.
- 31 Salud**
La importancia de realizar ejercicio cuando tengo diagnóstico de sarcopenia.
- 33 Alimentación Saludable**
Avena: el superalimento que beneficia la salud cardiovascular.
- 40 Entretenimiento**
Juegos cognitivos.

ANAM - LA VOZ DE LOS MAYORES,
Año 6, número 18, Febrero 2026

Revista de ANAM, ASOCIACIÓN NACIONAL DE AMIGOS MAYORES PARA EL DESARROLLO E INTEGRACION DE LAS PERSONAS MAYORES

<https://anamasociacion.cl/>
[@anam.asociacion](https://twitter.com/anam.asociacion)

Directora
Alejandra Sandoval Fernández.

Editor
Patricio Villablanca Madrid.

Representante Legal
Alejandra Sandoval Fernández.

Ingeniero de Proyectos
Daniel Soto Navarrete.

Colaboradores en esta edición
Estephano Garrido Ortiz, Psicólogo.
Carolina Saavedra Bórquez. Kinesióloga,
Docente de Morfología USS y UNAB.

Cartas al Director
publicacioneslavozdelosmayores@gmail.com
revistalavozdelosmayores@gmail.com

Producida por Parvati Producciones Spa.

Programación web e informática:
Guillermo Arias C.
Producción de diseño: Aaron Hernández G./
aa.herna.g@gmail.com

Fotografía de portada: Freepik.es



PALABRAS MAYORES

Esponáneamente actriz

por Mabel Farías

Mi nombre es Mabel Farías, tengo 70 años y soy actriz y coach ontológica.

Mi historia no comienza en un escenario, sino en una fiesta familiar, cuando tenía apenas cuatro o cinco años.

Recuerdo con nitidez estar sentada, extasiada, mirando a los adultos bailar twist. De pronto, algo captó toda mi atención: un invitado botó una colilla de cigarro al suelo y la apagó aplastándola con el pie, sin dejar de bailar. Ese pequeño gesto fue, para mí, una coreografía perfecta. Me levanté de inmediato y fui a la pista a imitar ese movimiento, pero en mi imaginación había colillas por toda la pista. Yo bailaba aplastándolas una a una.

Los adultos se dieron cuenta de mi espontáneo baile y comenzaron a rodearme, dejándome en el centro de una gran ronda. Percibí su alegría, sus risas, y comprendí —aunque era muy pequeña— que lo que hacía provocaba algo en ellos. Para aumentar esa emoción, comencé a bailar como si estuviera borracha. Las carcajadas fueron aún mayores. Cuando terminé, me aplaudieron con entusiasmo. Mi madre me abrazó, me tomó en brazos y me llevó a dormir. Cerré los ojos profundamente feliz. Creo que esa fue la primera vez que tuve conciencia del poder de expresarme con el cuerpo. Más tarde, mi padre me enseñó poesías. Yo las recitaba cuando venían visitas a la casa. Sin saberlo, seguía entrenando mi vocación.

En séptimo básico, mi profesora de castellano, Adela Maureira, nos explicó qué era la dramaturgia y definió el teatro con una frase que me marcó para siempre:

"Si un actor representa bien su papel, el público aplaudirá hasta con lágrimas en los ojos." Esa idea me impactó profundamente. No podía dejar de pensar en ese fenómeno misterioso: provocar emoción en otros. Ese mismo año actué por primera vez en una obrita colectiva para el Día del Profesor. En la enseñanza media ya



era habitual que me adelantara al curso para narrar episodios humorísticos sobre nuestra vida juvenil. El escenario me buscaba, incluso cuando yo no lo sabía.

Un día, mientras hacía un trabajo escolar en casa de una compañera, su madre nos pidió ir a buscar a su hermano menor a la iglesia, donde se preparaba para su primera comunión. Al llegar, me quedé esperando en la entrada. De pronto, una puerta lateral se abrió y varias personas salieron apresuradas, cerrándola de inmediato. Instantes después, la puerta volvió a abrirse. Sin pensarlo, entré. Me encontré en una oscuridad total. Miré hacia adelante y, donde debía estar el altar, había un escenario bellamente iluminado. Actores descalzos, vestidos como



"Yo soy Lorenzo", 2019.

mimos, se movían con graciosa expresividad. El público estaba en un silencio absoluto, casi sagrado. No hablaban mucho; decían todo con el cuerpo, acompañados por una música que parecía venir de otro planeta.

Esa tarde decreté, con una certeza absoluta, que de esa profesión viviría cuando fuera grande.

Postulé a Teatro en la Universidad de Chile. Cuando se lo dije a mi padre, me miró severo y respondió:

—*Sobre mi cadáver.*

Con ayuda de mi hermana, mentí. Le dijimos que estudiaría pedagogía en artes plásticas para niños. A él le pareció una profesión “adecuada para una señorita”.

Entré a Teatro. El primer año fue maravilloso. En segundo año, mi padre descubrió la verdad. Me juzgó duramente y ordenó que fuéramos mi madre, él y yo a retirarme definitivamente de la carrera. Sin embargo, la vida volvió a ponerse de mi lado. El coordinador de estudios, Enrique Noisvander,



"Isla Paraíso", 2018-2019.

le pidió que no me retirara, que se tomara un tiempo, porque se trataba de mi felicidad. Mi madre, cómplice silenciosa de mis sueños, me dijo esa noche:

—*Mañana levántate calladita y anda a clases. Yo trataré de convencer a tu padre.*

Nunca más se habló del tema. Mi padre siguió hablándome de todo, excepto de mi carrera.

Meses después enfermó gravemente. La noche anterior a su partida, regresando de clases, sentí una intuición profunda. Me bajé frente al hospital, subí sin dudar hasta su cama y le pedí perdón por haberle mentido. Me miró con amor y me dijo:

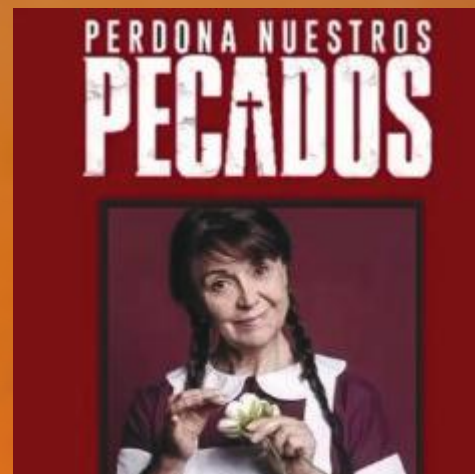
—*Cúidese mucho y ayude a su madre en todo.*

Ese silencio fue su perdón.

Hoy, cada vez que estoy a punto de salir a escena, lo invoco. Agradezco haber tenido la claridad de despedirme y recibir su amor.

A mi edad comprendo que la vida no se trata de no equivocarse, sino de atreverse a ser fiel a lo que uno es, incluso cuando el entorno no lo comprende. La tercera edad no es un final; es un lugar de integración. Aquí los recuerdos no pesan, iluminan. Las heridas no sangran, enseñan.

En esta etapa, el cuerpo cambia, pero la esencia se vuelve más clara. Ya no necesito demostrar nada. Actúo desde la verdad, acompaño desde la experiencia y vivo desde la gratitud. La tercera edad es el mo-



"Perdona nuestros pecados", 2017-2018.

mento en que la vida deja de empujarnos y comenzamos, por fin, a caminar a nuestro propio ritmo.

Si algo puedo decirle a quienes llegan a esta etapa, es esto: no es tarde para reconocerse, para reconciliarse con la propia historia y honrar los sueños que nos trajeron hasta aquí. Todo lo vivido —lo luminoso y lo doloroso— tiene sentido cuando se mira con amor.

Yo sigo entrando a escena. 🎭



"Yo soy Lorenzo", 2019.

Milab,

confianza que
acompaña
cada día

Milab
Calidad para ti



35 años

desarrollando medicamentos
a tu alcance y de calidad

Encuentra
nuestros
medicamentos:



www.milab.cl  [laboratorio_milab](https://www.instagram.com/laboratorio_milab)  [Milab](https://www.facebook.com/Milab)  [Laboratorio Milab](https://www.linkedin.com/company/Laboratorio Milab)

Opinión

La infantilización a la persona mayor: Un trato condescendiente que vulnera su autonomía

Alejandra Sandoval Fernández, Abogada, Presidenta ANAM.

La infantilización de las Personas Mayores es una práctica sutil pero extendida que consiste en tratarlos como si fueran niños, disminuyendo su autonomía, su capacidad de decisión y su valor como personas adultas. Surge de prejuicios sociales asociados al envejecimiento, donde se asume erróneamente que toda Persona Mayor es frágil, dependiente o incapaz de tomar decisiones. Estos estereotipos se traducen en conductas cotidianas como usar diminutivos, hablarles con exceso de condescendencia, decidir por ellos sin consultar o restringir su participación en actividades familiares o comunitarias.

Este fenómeno no solo afecta el bienestar emocional, sino también la salud física y mental. Estudios internacionales han demostrado que la infantilización puede reducir la autoestima, generar ansiedad, aumentar la dependencia y hasta influir negativamente en el rendimiento cognitivo, ya que una persona tratada como incapaz tiende a adoptar ese rol de manera involuntaria (*profecía autocumplida*). Asimismo, puede deteriorar la relación entre cuidadores y adultos mayores, creando dinámicas de control y desconfianza.

Entre los ejemplos más frecuentes se encuentran:

- **Lenguaje infantilizado:** voz exageradamente suave, frases simplificadas y diminutivos como “abuelito”, “viejita” o “mi amor”.
- **Sobrepotección:** impedirles realizar tareas que sí pueden hacer, como caminar solos, manejar su dinero o tomar decisiones médicas informadas.
- **Exclusión social:** no integrarlos en conversaciones sobre temas importantes “para no preocuparlos” o suponer que no entenderán ciertos asuntos, como tecnología, política o decisiones familiares.
- **Control excesivo:** supervisar de forma innecesaria sus rutinas, dieta, visitas o actividades, incluso cuando son personas independientes.
- **Actitudes de impaciencia:** suspirar, corregirlos rápidamente o interrumpirlos, generando la idea de que son una carga o que su participación no importa.

Combatir la infantilización requiere un cambio cultural. Implica reconocer que envejecer no significa perder valor ni capacidad. Muchas Personas Mayores mantienen una vida activa, toman decisiones complejas y desean participar plenamente en su entorno. La sociedad puede contribuir promoviendo un trato respetuoso, escuchando sus opiniones, fomentando su independencia y ofreciendo apoyos adecuados cuando realmente se necesitan, sin caer en el exceso de control.

La infantilización de las Personas Mayores es un problema social que refleja estereotipos arraigados sobre la vejez. Superarla exige conciencia, educación y un cambio de actitud hacia un trato más respetuoso y justo. Considerar a las Personas Mayores como sujetos activos, capaces y con derechos fortalece su calidad de vida, su salud mental y su integración social. En una sociedad que envejece rápidamente, promover un envejecimiento digno no es solo un acto de respeto: es una responsabilidad colectiva que beneficia a todos. 🎉



Actualidad

Chile promulga histórica Ley de Envejecimiento Positivo para dignificar la vejez

Una nueva legislación busca transformar la forma en que el país enfrenta el envejecimiento demográfico y garantizar derechos a las Personas Mayores

Chile dio un paso significativo en materia de derechos de las Personas Mayores con la promulgación de la Ley de Envejecimiento Positivo, una normativa que busca responder al acelerado envejecimiento demográfico que experimenta el país y establecer un marco integral para dignificar esta etapa de la vida.

La nueva legislación representa un cambio de paradigma en la forma en que la sociedad chilena concibe la vejez, pasando de un enfoque asistencialista a uno basado en derechos, autonomía y participación activa de las personas mayores en todos los ámbitos de la vida social.

Un país que envejece

Chile enfrenta una transformación demográfica acelerada. Según proyecciones del Instituto Nacional de Estadísticas (INE), se estima que para 2050 cerca del 30% de la población chilena será mayor de 60 años. Este cambio demográfico plantea desafíos importantes en términos de políticas públicas, sistemas de salud, previsión social y estructura productiva del país.

La Ley de Envejecimiento Positivo surge como respuesta a esta realidad, estableciendo un marco legal que promueve el envejecimiento activo, saludable y con dignidad.

Ejes principales de la legislación

La normativa se estructura en torno a varios pilares fundamentales:

- En primer lugar, reconoce el envejecimiento como un proceso natural que debe ser valorado positivamente por la sociedad, combatiendo la discriminación por edad y promoviendo la integración intergeneracional.
- Entre sus disposiciones clave, la ley establece medidas para garantizar el acceso a servicios de salud especializados, fomentar la participación laboral de Personas Mayores que deseen continuar activas, y promover espacios de participación social y comunitaria.
- La legislación también contempla incentivos para empresas que contraten Personas Mayores, así como programas de

Según proyecciones del Instituto Nacional de Estadísticas (INE), se estima que para 2050 cerca del 30% de la población chilena será mayor de 60 años.

Si bien la promulgación de la ley representa un avance importante, especialistas señalan que el verdadero desafío estará en su implementación efectiva.

capacitación y actualización profesional adaptados a sus necesidades.

- En el ámbito de la salud, se busca fortalecer la atención gerontológica y los cuidados de larga duración.

Desafíos de implementación

Si bien la promulgación de la ley representa un avance importante, especialistas señalan que el verdadero desafío estará en su implementación efectiva. Esto requerirá coordinación entre diversos organismos del Estado, asignación de recursos adecuados y un cambio cultural profundo en la forma en que la sociedad chilena valora y trata a sus personas mayores.

Organizaciones de Personas Mayores han manifestado su satisfacción con la aprobación de esta normativa, aunque insisten en la necesidad de participar activamente en el diseño de las políticas públicas que se deriven de ella y en los mecanismos de fiscalización de su cumplimiento.

La Ley de Envejecimiento Positivo coloca a Chile en sintonía con estándares internacionales en materia de derechos de personas mayores y representa una oportunidad para construir una sociedad más inclusiva, donde el envejecimiento sea vivido como una etapa de plenitud y no de exclusión. 🧓



DE LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS MAYORES

Esta nueva ley promueve derechos como los siguientes (Fuente: **Cámara de Diputadas y Diputados de Chile** - www.camara.cl):

- Igualdad y no discriminación arbitraria por razones de edad en la vejez.
- Trato digno y respetuoso, así como atención preferente.
- Acceso a la justicia, a una vida libre de violencia y la educación.
- A tomar sus propias decisiones, a definir su plan de vida y a desarrollar una vida autónoma.
- A la protección de su salud física, mental y sexual; y a manifestar su consentimiento libre e informado.
- Al bienestar, privacidad, desarrollo personal y social.
- Al trabajo digno y decente, con igualdad de oportunidades y de trato.

A la libertad de expresión y de opinión.

La nueva legislación representa un cambio de paradigma en la forma en que la sociedad chilena concibe la vejez.

Piel seca en Personas Mayores: Una problemática invisible en Chile

Una condición que afecta a más de la mitad de los Mayores chilenos requiere mayor atención médica y cuidados preventivos.

Se estima que las glándulas sebáceas de las mujeres de 60 años pierden hasta un 40% de su capacidad funcional, especialmente después de la menopausia.

La piel seca o xerosis senil se ha convertido en una de las afecciones dermatológicas más prevalentes entre la población Mayor en Chile, afectando significativamente la calidad de vida de miles de personas. Según especialistas de la **Pontificia Universidad Católica de Chile**, esta condición cutánea representa uno de los problemas más frecuentes en consultas dermatológicas de pacientes mayores de 65 años.

La prevalencia de xerosis en Personas Mayores varía entre el 29,5% y el 58,3%, convirtiéndola en la afección cutánea más común en este grupo etario, según un estudio publicado en la **revista Piel: Formación Continuada en Dermatología**. En términos más simples, esto significa que más de la mitad de los chilenos mayores de 65 años padecen de piel seca en algún grado.

Desde **Clínica Alemana**, explican que al daño acumulado por la exposición a radiación ultravioleta durante décadas se suma el progresivo adelgazamiento de las capas cutáneas y la tendencia natural a la resequedad. Esta combinación de factores hace que las personas de la tercera edad sean especialmente vulnerables a irritaciones, eccemas y otras complicaciones dermatológicas.



¿Por Qué Ocurre?

El envejecimiento de la piel es un proceso complejo que involucra múltiples factores. La piel seca es causada principalmente por la pérdida de las glándulas del sudor y aceite natural, además de factores como la falta de hidratación, exposición solar acumulada, estrés y tabaquismo.

Las glándulas sebáceas y sudoríparas reducen significativamente su actividad con la edad. Se estima que las glándulas sebáceas de las mujeres de 60 años pierden hasta un 40% de su capacidad funcional, especialmente después de la menopausia. Esta disminución provoca que el agua de la dermis se evapore con mayor facilidad, dejando la piel deshidratada y áspera.

Aunque la xerosis senil puede parecer un problema meramente estético, sus consecuencias van mucho más allá. Esta es una de las causas más frecuente de

La buena noticia es que con una rutina adecuada de cuidados y la supervisión de especialistas, es posible manejar esta condición de manera efectiva.

consulta en la tercera edad, según expertos de Clínica INDISA. La resequedad severa puede provocar:

- **Prurito intenso:** picazón persistente que afecta el sueño y el bienestar general.
- **Eccemas xeróticos:** erupciones cutáneas por sequedad extrema.
- **Dermatitis de contacto irritativa:** mayor sensibilidad a productos cotidianos.
- **Agrietamiento de la piel:** que puede derivar en infecciones.
- **Deterioro en la calidad de vida:** afectando las actividades diarias.

Recomendaciones de expertos chilenos

Los dermatólogos chilenos coinciden en que la prevención y el cuidado diario son fundamentales. Clínica Alemana, por ejemplo, ha establecido protocolos específicos de cuidado para Personas Mayores:

Higiene adecuada

- Duchas cortas de menos de 10 minutos con agua tibia.
- Evitar jabones tradicionales en barra; preferir limpiadores suaves y cremosos.
- Secar la piel con toquitos suaves, sin frotar.
- No usar exfoliantes ni esponjas abrasivas.

Hidratación intensiva

- Aplicar cremas hidratantes inmediatamente después del baño.
- Repetir la aplicación al menos dos veces al día.
- Elegir productos específicos para piel seca sin fragancias.
- Beber suficiente agua durante todo el día.

Protección solar

- El daño solar es acumulativo.
- En la tercera edad aumenta considerablemente el riesgo de desarrollar lesiones precancerosas o formas de cáncer de piel relacionadas con la radiación ultravioleta.
- Se recomienda usar protector solar diario con factor 50+ y aplicarlo tres veces al día según el tiempo de exposición.

Cuidados ambientales

- Ventilar las habitaciones al menos una vez al día.
- Usar humidificadores en ambientes con calefacción.
- Vestir con ropa holgada de fibras naturales como el algodón.
- Usar guantes al manipular productos químicos de limpieza.



La piel seca es causada principalmente por la pérdida de las glándulas del sudor y aceite natural, además de factores como la falta de hidratación, exposición solar acumulada, estrés y tabaquismo.

Un llamado a la acción

No hay que subestimar este problema. Aunque la mayoría de las dermatosis en Personas Mayores no causan complicaciones fatales, son generalmente crónicas y afectan significativamente la calidad de vida. La buena noticia es que con una rutina adecuada de cuidados y la supervisión de especialistas, es posible manejar esta condición de manera efectiva.

Los expertos coinciden en que la prevención debe comenzar temprano. Mantener hábitos de cuidado de la piel desde la juventud puede marcar una diferencia significativa en cómo envejecerá nuestra piel. Sin embargo, nunca es tarde para comenzar: incluso en la tercera edad, adoptar medidas apropiadas puede mejorar notablemente la salud y apariencia de la piel. 🍷



El clima chileno y sus desafíos

En Chile, las condiciones climáticas particulares agravan esta situación. Durante el invierno, los sistemas de calefacción que eliminan la humedad del aire aumentan significativamente la resequedad cutánea. Por otro lado, en verano, la alta radiación solar del país -especialmente en el norte- acelera el fotoenvejecimiento y el daño acumulativo en la piel.

Con la llegada del verano, temporada de alta radiación solar, se debe realizar un mayor cuidado de la piel, particularmente entre las Personas Mayores, quienes presentan mayor riesgo de desarrollar no solo sequedad, sino también manchas solares y lesiones precancerosas.

Una mirada integral

Especialistas de la Pontificia Universidad Católica de Chile han documentado que la xerosis no solo es resultado del envejecimiento natural, sino que también puede estar asociada a enfermedades crónicas como diabetes, insuficiencia renal o problemas de tiroides. Además, ciertos medicamentos como diuréticos y antihistamínicos pueden contribuir a la sequedad cutánea.

Opinión

Verano, soledad y comunidad: lo que no se ve cuando todos se van

Alejandra Sandoval Fernández, Abogada, Presidenta ANAM.

Para muchas personas, el verano es sinónimo de descanso, viajes y encuentros. Pero para muchas Personas Mayores, esta época puede vivirse de otra manera: con más silencio y menos redes.

En enero y febrero, cambian los ritmos del territorio. Cierran clubes, se suspenden talleres, disminuyen las visitas y algunas redes informales —la vecina que pasa a saludar, el almacén de siempre, el funcionario conocido— dejan de estar disponibles. No es abandono intencional, pero sí una desconexión real que se siente más fuerte cuando el calor aprieta y el día se hace largo.

La soledad en verano no siempre es visible. No siempre se dice. A veces se vive en silencio, detrás de una casa cerrada, con la radio encendida como compañía.

Pero no todo es ausencia. En muchos territorios también surgen experiencias comunitarias que sí

funcionan: juntas de vecinos que organizan turnos de acompañamiento, municipios que habilitan espacios frescos y actividades de verano, organizaciones sociales que mantienen redes activas cuando otros descansan, Personas Mayores que se cuidan entre pares, se llaman, se visitan y se acompañan.

La comunidad importa. Y mucho. Porque envejecer con bienestar no depende solo de la persona, sino también del entorno que la rodea. El territorio puede aislar o puede cuidar.

Es importante construir comunidades que no se tomen vacaciones del cuidado y redes que sigan presentes cuando más se necesitan.

Porque la compañía también es un derecho. Y nadie debería sentirse solo solo porque llegó enero



PSICOLOGÍA

El temperamento y la forja del carácter, dos cosas que van de la mano

Estephano Garrido Ortiz, Psicólogo +56981461998.

Si tuviésemos que definir al carácter, lo definiríamos como un cúmulo de virtudes que se pulen a lo largo del tiempo y a través de la experiencia, para poder controlar el temperamento.

Cuando pensamos en el concepto de “temperamento”, se nos vienen también a la cabeza ciertas frases que usamos con regularidad que aluden lo mencionado; “es de temperamento fuerte”, “es temperamental”, etc. Pero ¿qué sabemos realmente del temperamento?, bueno, más de lo que creemos.

El temperamento no tiene estudios recientes, cómo se puede presumir. La historia dicta que su origen se remonta por la antigua Grecia. Para esos años, Hipócrates, el padre de la medicina, había inventado varias formas de poder hacer exámenes que permitieran entender lo que sucedía con sus pacientes. Algo innovador para la época, considerando que, para esos tiempos, la tecnología diagnóstica actual sería algo impensado, el médico griego tenía otras cosas en mente.

El vómito, ese era uno de sus exámenes principales. Con el vómito, Hipócrates podía sacar conclusiones variadas y descartes respecto a sus diagnósticos, entre ellos, la alimentación, el estado del estómago, infecciones e incluso, seccionar según su textura y color, los motivos o la sintomatología similares de los pacientes.

Es en esta disección, que Hipócrates se percató de la similitud entre la personalidad de sus pacientes y la sintomatología que sentían. Es así como nace la idea del temperamento, una esfera biológica de la personalidad. Han pasado más de 4.000 años desde estos momentos al ahora, y hoy en día sabemos mucho más, sabemos que el temperamento rige la conducta emocional, que es hereditario, que podemos apreciarlo desde temprana edad en aspectos como la sociabilidad, la expresión y la reacción a variados estímulos.

Si bien, los inicios de la psicología como tal se ubican a finales del 1800, los aportes de Hipócrates dan un conducto base. La neurología no está lejos de ello, ya que, dentro de este mismo siglo, ocurrió el accidente de Phineas Gage, a quién lamentablemente una vara de metal le atravesó la cabeza, puntualmente la mandíbula, el ojo izquierdo y el lóbulo frontal. Después de salvarse milagrosamente, el inglés comenzó a presentar un cambio abrupto en su personalidad, puntualizando que todos estos cambios eran referidos a aspectos morales, de normativa o valóricos, quién fue alguna vez una persona educada, responsable y amable, se convirtió de un momento a otro en un grosero, irrespetuoso y mal educado personaje. Nuevamente tuvimos una iluminación, la moral y el comportamiento social están neurológicamente ligados a nuestro hemisferio frontal.



Es cierto que las personas, mientras más mayores se ponen, más experiencia tienen, pero lo que no es del todo cierto es que se pongan más sabias.

¿Y el carácter? Bueno, tendríamos que volver nuevamente a la antigua Grecia para encontrarnos que el concepto de carácter está nutrido de variados aspectos y virtudes, los Estoicos ya hablaban en esos años de cuidar el carácter, de forjarlo. Para ello, era importante entender que hay cosas que no podemos controlar, y por otra parte, lo que, si podemos controlar, lo hacemos con la maestría en la virtud; la paciencia, la constancia, la tolerancia a la frustración, la calma y el auto control.

No hay que pensar que Grecia era la única cultura filosófica y antigua que se centraba en el control de carácter, filosóficamente hablando. También están los samuráis, en Japón, quienes seguían el concepto del Bushido, el guerrero imperturbable. O quizás podemos hablar de la orden de los Caballeros en Inglaterra, quienes también pulían su carácter para poder entender de mejor manera su interior.

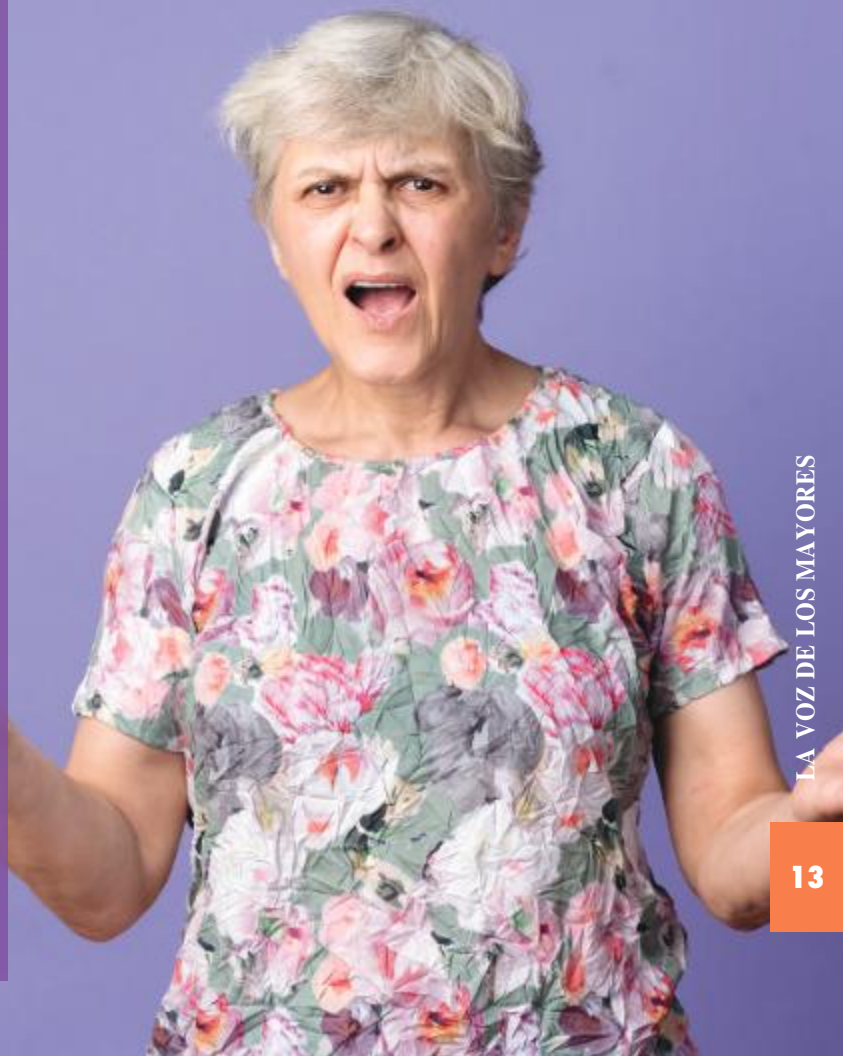
Si tuviésemos que definir al carácter, lo definiríamos como un cúmulo de virtudes que se pulen a lo largo del tiempo y a través de la experiencia, para poder controlar el temperamento. Es decir, uno es biológico, el otro es ambiental. La ventaja del carácter es que con la experiencia lo podemos moldear, y mediante más vivimos, más experimentamos y más aprendemos, nuestro carácter debería poder controlar aún más al temperamento.

Entendamos entonces que un carácter bien formado, puede fácilmente controlar nuestro temperamento. Es decir, nuestra racionalidad colaborará en que las emociones no me sobrepasen en diferentes aspectos de mi vida; en la relación que tengo conmigo mismo, en la relación que tengo con los demás, en la tolerancia a mi propia frustración y a entender que la vida se trata de altos y bajos, y que no porque existan bajos que afectan nuestra estabilidad emocional, me voy a dejar llevar por emociones que nos lleven a tener pensamientos negativos sobre nosotros mismos.

Más de alguna vez hemos escuchado la frase “es que yo soy así”, cuando las personas actúan

de manera impulsiva, torpe o anticipada. Pero esa frase solo refleja una comodidad que no puede tolerarse. El carácter cambia, siempre cambia, como las opiniones. Está ampliamente afectado por el ambiente y por la experiencia. Es cierto que las personas, mientras más mayores se ponen, más experiencia tienen, pero lo que no es del todo cierto es que se pongan más sabias. Para ser más sabio, hay que tomar aprendizajes de las experiencias, y poder aplicarlas en nuestras virtudes, la paciencia, la constancia, la tolerancia a la frustración, y el auto control.

La evolución máxima del carácter es la amabilidad, el mantener la calma, el ser paciente y contemplativo, es cuando el ser humano se gana así mismo, vence su temperamento y se convierte, definitivamente, en mejor persona. 🍷



COMPOTAS VIVO

fruta para cada día

VIVO
MEJOR

Sabor natural, simple y confiable



En Vivo creemos que vivir mejor empieza por lo simple. Por eso nuestras compotas están elaboradas con 100% fruta, pensadas para acompañar a grandes y chicos en distintos momentos del día, de forma rica, práctica y natural.

Una familia de sabores que acompaña tu rutina



Frambuesa Cranberry
Mango Maracuyá - Ciruela

✓ Sin azúcar añadida

✓ Sin saborizantes

✓ Sin colorantes

✓ Sin preservantes

¿Por qué elegir Compotas Vivo?



100%
Fruta



Sin aditivos



Formato
práctico



Para todas
las edades
(desde los 3 años)

COMPOTAS VIVO Fruta para cada día

Vive consciente, Vive natural

Vivo mejor

Incontinencia urinaria en Chile: Un problema silencioso que afecta a miles de personas

Un tabú que impacta la calidad de vida de cientos de miles de chilenos, principalmente mujeres, pero que aún permanece en las sombras por vergüenza y/o desinformación.

La incontinencia urinaria es una realidad que enfrentan diariamente cientos de miles de personas en Chile, aunque pocas se atreven a hablar de ello. Este trastorno, caracterizado por la pérdida involuntaria de orina, afecta significativamente la calidad de vida de quienes lo padecen, limitando sus actividades sociales, laborales e incluso íntimas.

Según estimaciones de especialistas del sistema de salud chileno, entre un 30% y 40% de las mujeres adultas en el país experimentan algún grado de incontinencia urinaria a lo largo de su vida. En el caso de los hombres, la prevalencia es menor pero igualmente significativa, afectando principalmente a personas mayores de 65 años y a quienes han sido sometidos a cirugías prostáticas.

Factores de riesgo

El centro médico y de investigación en medicina **Mayo Clinic** (www.mayoclinic.org) determina diversos factores que contribuyen a la alta prevalencia de esta condición. El embarazo y el parto vaginal son las causas más comunes en mujeres jóvenes y de mediana edad. El sobrepeso y la obesidad, problemas que afectan a más del 70% de la población adulta chilena según la última **Encuesta Nacional de Salud (2022)**, también constituyen factores de riesgo importantes.

Además, el envejecimiento progresivo de la población chilena hace prever que el número de personas afectadas aumentará en las próximas décadas. Se estima que para 2050, más del 25% de los chilenos serán Personas Mayores, grupo etario con mayor riesgo de desarrollar incontinencia urinaria.

Entre un 30% y 40% de las mujeres adultas en el país experimentan algún grado de incontinencia urinaria a lo largo de su vida.

Realidades que agravan el problema

A pesar de su alta prevalencia, la incontinencia urinaria sigue siendo un tema tabú. Un estudio realizado en 2023 por la **Sociedad Chilena de Urología** reveló que solo el 35% de las personas que sufren incontinencia consulta a un médico, mientras que la mayoría opta por el silencio y la adaptación mediante el uso de pañales o toallas absorbentes.

A pesar de que el Ministerio de Salud incorporó la incontinencia urinaria femenina en las Garantías Explícitas en Salud (GES), asegurando acceso a diagnóstico y tratamiento para casos moderados y severos, las listas de espera para cirugías o procedimientos especializados pueden extenderse por meses, particularmente en regiones fuera de Santiago. Lo positivo es que diversos hospitales públicos y centros de salud han implementado programas de rehabilitación del suelo pélvico, una alternativa efectiva y no invasiva que ha demostrado resultados prometedores en pacientes con incontinencia leve a moderada.

Un llamado a romper el silencio

Especialistas y organizaciones de pacientes coinciden en la necesidad de generar mayor conciencia sobre esta condición. Que los que la sufren sepan que existen múltiples opciones de tratamiento, de fortalecimiento muscular hasta procedimientos quirúrgicos mínimamente invasivos. Pero el primer paso es romper el silencio y el estigma que lo rodea. Solo así podrán las miles de personas afectadas acceder a la ayuda que necesitan y recuperar su calidad de vida. 🧠

Existen múltiples opciones de tratamiento para tratar esta afección: de fortalecimiento muscular hasta procedimientos quirúrgicos mínimamente invasivos.



Rejuvenecimiento íntimo: el procedimiento que mejora la calidad de vida de miles de mujeres

La incontinencia urinaria afecta a una proporción significativa de la población femenina y, sin embargo, pocas mujeres se atreven a hablar de ello.

La vergüenza y el desconocimiento llevan a que muchas mujeres convivan años con una condición como la incontinencia urinaria, que sí tiene tratamiento.

Para **Víctor Quinteros Mella**, matrón ginecoestético de la **Clínica Franvide** (<https://franvide.cl/>), la vergüenza y el desconocimiento llevan a que muchas mujeres convivan años con una condición como la incontinencia urinaria, que sí tiene tratamiento. *"No hay necesidad de vivirlo así. Se puede mejorar"*, afirma el especialista, quien ha atendido pacientes de entre 21 y 82 años con procedimientos de rejuvenecimiento íntimo, una técnica mínimamente invasiva que combina la recuperación funcional con la mejora de la salud sexual.

¿En qué consiste el procedimiento?

El rejuvenecimiento íntimo actúa sobre dos frentes: el funcional —enfocado en el fortalecimiento del piso pélvico y el control de la vejiga— y el sexual, abordando problemas como la falta de lubricación, el dolor durante las relaciones o la pérdida de sensibilidad, condiciones frecuentes en mujeres que atraviesan la menopausia o la postmenopausia.

Existen tres tecnologías disponibles en el mercado: radiofrecuencia, ultrasonido y láser. Todas comparten el objetivo de estimular la producción de colágeno, contraer el canal vaginal y fortalecer la musculatura. Quinteros trabaja con láser, una técnica que genera termocontracción a través del calor. El procedimiento es ambulatorio, dura aproximadamente 15 minutos y no requiere hospitalización.

Uno de los mayores obstáculos para acceder a este tipo de tratamiento no es médico, sino cultural.



Según el matrón, las mujeres mayores que aún tienen pareja son quienes más reparos muestran. *"Vienen escondidas, no quieren que se entere nadie"*, relata. Muchas creen que orinarse al toser o perder sensibilidad sexual son consecuencias inevitables del paso del tiempo. *"Piensan que son cosas que a las mujeres les toca vivir y nunca preguntan por vergüenza"*.

Esa resignación, explica Quinteros Mella, es uno de los mitos que más le interesa derribar. La incontinencia urinaria no es una condena ni un destino: es una condición tratable que, cuando se aborda a tiempo, responde bien a los procedimientos no invasivos.

¿A qué edad se recomienda?

No existe un límite de edad para realizarse el procedimiento, aunque sí hay factores que determinan cuándo es más necesario intervenir. El estilo de vida juega un rol clave: una mujer que ha tenido múltiples embarazos, que no realiza actividad física o que nunca ha ejercitado el piso pélvico acumulará mayor daño con el tiempo. La genética también influye. El especialista lo ilustra

Para las mujeres Mayores que sienten que ya "es tarde" o que este tipo de tratamientos no son para ellas, el matrn tiene un mensaje directo: "lo que ests viviendo no es normal, no es comn y no tienes por qu vivirlo as".

con un ejemplo personal: su propia madre comenz con incontinencia a los 48 aos, a pesar de mantener una alimentacin saludable y hacer ejercicio a diario. "Lo ms sencillo es prevenir", insiste Quinteros. "Llegar a tratar la atrofia cuando ya est instalada es siempre ms difcil".

Tipos de incontinencia y resultados esperados

La incontinencia urinaria se divide en dos grandes categoras.

- La de **esfuerzo** ocurre al toser, estornudar o correr, y se clasifica en leve, moderada o severa segn la frecuencia de los episodios.
- La de **urgencia**, en cambio, implica prdidas incontrolables y ms frecuentes, seal de un deterioro muscular ms profundo que generalmente requiere intervencin quirrgica.

Para los casos de esfuerzo leve a moderado, una sola sesin puede ser suficiente. Los casos moderados o severos pueden requerir hasta tres



sesiones o ms, separadas por cuatro semanas cada una, para permitir la recuperacin celular.

Cuidados posteriores y limitaciones

Tras el procedimiento, se recomienda abstinencia sexual durante cinco das. Pero el verdadero trabajo, advierte Quinteros, es a largo plazo. "Esto no es mgico. Si no se complementa con ejercicios de piso plvico hechos de manera constante, es como no hacer nada". As como ir al gimnasio una vez a la semana no produce resultados, los ejercicios de Kegel deben practicarse con regularidad para mantener los beneficios del tratamiento.

El procedimiento no est indicado para mujeres embarazadas, en perodo de lactancia, ni para quienes presenten infecciones activas, lesiones en el canal vaginal o estn en tratamiento oncolgico.

Un mensaje para quienes dudan

Para las mujeres Mayores que sienten que ya "es tarde" o que este tipo de tratamientos no son para ellas, el matrn tiene un mensaje directo: "lo que ests viviendo no es normal, no es comn y no tienes por qu vivirlo as. La experiencia de muchas pacientes —muchas de ellas de edad similar— suele ser el mejor argumento. La motivacin no siempre tiene que ver con la sexualidad: para una mujer de 75 u 80 aos, recuperar el control de su vejiga puede significar volver a salir a caminar sin miedo, retomar actividades sociales o simplemente sentir que su cuerpo vuelve a responderle. Eso, en cualquier etapa de la vida, es calidad de vida", sentenci. 

No existe un lmite de edad para realizarse el procedimiento, aunque s hay factores que determinan cundo es ms necesario intervenir.





Incontinencia y Verano

El verano es, sin duda, una de nuestras temporadas favoritas del año y trae consigo días más largos, altas temperaturas y, claro está, un aumento en nuestras actividades al aire libre, pero también nos enfrenta a ciertos desafíos derivados por el calor. ¡En este artículo respondemos a las dudas más frecuentes, para que disfrutes de tu verano sin preocupaciones!

¿El verano aumenta los casos de incontinencia urinaria?

Sí. El calor y el mayor consumo de líquidos hacen que el cuerpo retenga más agua y aumenten las probabilidades de escapes de orina.

¿Por qué influye el consumo de líquidos en verano?

Porque se incrementa la ingesta de bebidas frías, con hielo o refrescos, lo que obliga a ir más seguido al baño y puede provocar pérdidas involuntarias al toser o hacer esfuerzo.

¿Es malo beber agua antes de dormir?

No es malo, pero puede causar nocturia, es decir, necesidad de orinar varias veces durante la noche, afectando el descanso.

¿La humedad del verano afecta la salud íntima?

Sí. La humedad favorece infecciones urinarias. Por ejemplo, quedarse con el traje de baño mojado genera irritaciones y aumenta el riesgo de infecciones e incontinencia.

¿Cómo prevenir infecciones relacionadas con la incontinencia?

Manteniendo buena higiene, cambiando los productos absorbentes con frecuencia y evitando retener la

orina por mucho tiempo. También es importante hidratarse y usar productos diseñados para transpirar y absorber líquidos.

¿Qué productos elegir para la incontinencia urinaria?

Se deben usar productos de calidad, adecuados al nivel de goteo. Si es necesario, acortar los tiempos de cambio para mantenerse seco y cómodo.

¿Cada cuánto cambiar los productos en verano?

Lo recomendable es cada 3 a 4 horas, aunque depende de la sudoración, la actividad física y la cantidad de líquidos ingeridos.

¿Es igual para todas las personas?

No. Cada persona necesita una rutina distinta, por lo que lo mejor es consultar con un profesional de salud para recibir recomendaciones para tu caso particular.

con TENA® sigo siendo yo

Tips útiles:

1. Mantener una correcta hidratación
2. Usar ropa adecuada
3. Cuidar la piel con los productos recomendados
4. Practicar ejercicios de suelo pélvico
5. Planificar actividades al aire libre
6. Consultar con un profesional de la salud

   WWW.TENA.CL



MILLONES DE PERSONAS CONFÍAN EN NOSOTROS

LA MARCA NÚMERO #1 DEL MUNDO DE PROTECCIÓN CONTRA LA INCONTINENCIA

*Euromonitor International Limited; Retail Incontinencia Adulto, todos los canales, RSP ventas en valor, Tissue & Hygiene, 2024ed.

Cataratas: Mirando la vida a través de un "vidrio empañado"

El sentido de la vista, que nos permite ver, interpretar e interactuar con todo lo que nos rodea, se produce gracias al ojo, uno de los órganos más complejos y desarrollados del cuerpo humano.

La incidencia de la catarata es de alrededor un 20 % a la edad de 70 años...alcanzando un 60-70 % alrededor de los 85 años.

En realidad los ojos no ven por sí mismos, lo que hacen es transmitir al cerebro información a través de impulsos eléctricos neuronales, y éste es quien transforma esta información en imágenes.

Tener alguna enfermedad que afecte a este órgano, y por ende a la vista, tiene un impacto directo en el diario vivir. El **Instituto Nacional del Ojo de los Estados Unidos**, NEI por sus siglas en inglés (<https://www.nei.nih.gov/espanol>), realizó un listado de las patologías que afectan a los ojos:

- Degeneración macular relacionada con la edad.
- Ambliopía (ojo perezoso u ojo vago).
- Astigmatismo.
- Cataratas.
- Daltonismo.
- Miopía.
- Retinopatía diabética.
- Síndrome del ojo seco.
- Miodesopsias ("moscas volantes").
- Glaucoma.
- Conjuntivitis aguda.
- Desprendimiento de la retina.



Cataratas

La catarata ocurre cuando una parte del cristalino del ojo (lente natural que ayuda a enfocar la luz y las imágenes en la retina) está nublada. Es una condición que se hace más frecuente con el paso de los años, es decir, su ocurrencia es más común en las Personas Mayores. Al comienzo sus síntomas no son tan notorios, pero sí se agravan con el tiempo. *“Al principio, es posible que usted no note que tiene una catarata. Pero con el paso del tiempo, las cataratas pueden hacer que su visión se haga borrosa, difusa, o menos colorida. Podría tener problemas para leer o realizar otras actividades cotidianas”,* detalla el NEI.

...el encandilamiento nocturno, pérdida de nitidez de los colores y sensación de visión tipo “vidrio empañado”, son signos y síntomas sugerentes de la aparición de catarata.

La incidencia de la catarata (opacidad del cristalino, que es un lente natural que se ubica detrás de la pupila) es de alrededor un 20 % a la edad de 70 años y de ahí comienza a aumentar en forma progresiva alcanzando un 60-70 % alrededor de los 85 años.

Sin duda es la patología más frecuente en las Personas Mayores constituyendo la primera causa de mala visión o de ceguera reversible en este grupo etario siendo seguido de cerca, como causa de mala visión no reversible, por la Degeneración Macular Senil, la Retinopatía Diabética y el Glaucoma.

Cuando una Persona Mayor comienza a presentar una baja de visión después de los 65 años, acompañada de encandilamiento nocturno, pérdida de nitidez de los colores y sensación de visión tipo “vidrio empañado”, son signos y síntomas sugerentes de la aparición de catarata y lo razonable es consultar con un oftalmólogo para descartar otras enfermedades.

Cirugía: un tratamiento efectivo

El único tratamiento eficaz para la catarata es la cirugía mediante la técnica de la facoemulsificación (destrucción por ultrasonido del cristalino), la cual se realiza bajo anestesia local (gotas en el ojo) en forma ambulatoria cuya duración es de alrededor de 20 minutos. Se opera siempre un ojo y luego de unas semanas el otro ojo, si es que es necesario. El mayor riesgo de esta cirugía es la infección, que es una complicación potencialmente grave por lo cual se deben tomar todas las precauciones pertinentes antes, durante y después de la cirugía para evitar la infección mediante el uso de colirios antibióticos y antiinflamatorios.

La cirugía consiste en reemplazar el cristalino opaco por un cristalino artificial que se llama Lente Intraocular, que tiene una potencia que permite a la gran mayoría de los pacientes no necesitar el uso de lentes al menos para la visión de lejos.

La recuperación es bastante rápida y al cabo de 10 a 15 días el paciente puede retomar su vida normal. 🧠

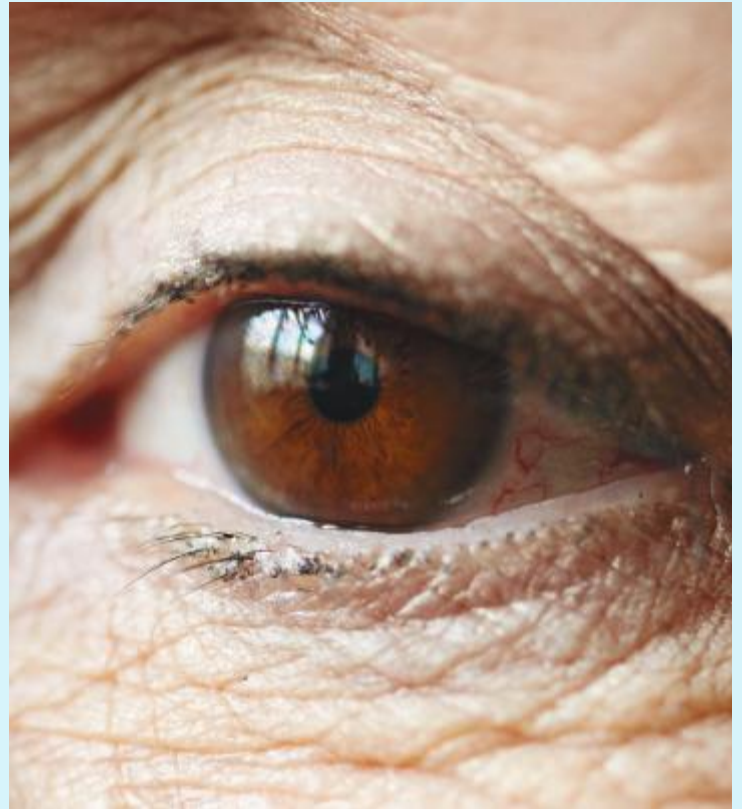


El hecho de ser un fenómeno “normal” del envejecimiento del ojo en la práctica hace difícil evitar la aparición de cataratas.

DATOS DEL OJO HUMANO

El ojo humano tiene varias particularidades y características especiales, algunas son:

- El pestañeo de los ojos dura en promedio más menos 1/10 segundos. Se pestañea aproximadamente 12 veces por minuto. Una hora al día es la que invertimos en parpadear.
- Poseen un proceso de reparación o sanación particularmente rápido.
- El trasplante de un ojo, si bien pareciera más simple en comparación con otros trasplantes, aun no es posible de realizar. La razón: el nervio óptico del ojo es tan sensible que no se puede intervenir.
- Es el músculo más activo del cuerpo humano. Siempre están listos para funcionar.
- El 80% de los problemas patológicos (no traumas) de la vista en todo el mundo se pueden evitar e incluso curar.
- Las células del ojo tienen diferentes formas.



SOBRE LA PREVENCIÓN...

El hecho de ser un fenómeno “normal” del envejecimiento del ojo en la práctica hace difícil evitar la aparición de cataratas. Sin embargo, hay algunas medidas que pueden retrasar la aparición de ellas y favorecer una buena salud visual:

- Mantener buenos niveles de colesterol.
- Control adecuado de la presión arterial y de la glicemia (azúcar en la sangre).
- Dieta pobre en grasas saturadas e hidratos de carbono.
- Privilegiar el consumo de pescados grasos como sardina, atún, salmón.
- Uso de aceite de oliva.
- Consumo de frutos secos como nueces y almendras y verduras de tallo verdes.
- Evitar el alcohol en exceso y el tabaquismo que ayudan a una buena salud visual.
- No olvidar el control anual con su oftalmólogo.



Los peligros de la deshidratación y los golpes de calor para la población Mayor

Miles de Personas Mayores en Chile enfrentan riesgos graves durante las olas de calor. Expertos advierten sobre la importancia de la prevención y el reconocimiento temprano de síntomas.

Las Personas Mayores tienen menos probabilidades de sentir y reaccionar ante los cambios de temperatura, llegando incluso a no sentir sed.

Con la llegada del verano 2026 y las proyecciones de olas de calor cada vez más intensas, Chile enfrenta una amenaza creciente para la salud de su población más vulnerable: las Personas Mayores.

En **Fundación Las Rosas** (<https://www.fundacionlasrosas.cl/>) explican los riesgos de estas condiciones de extremo calor. "El organismo de las Personas Mayores cambia su composición corporal, tiene menor agua que en la juventud. Esta condición, sumada a una disminución en la capacidad de sentir sed, convierte a las Personas Mayores en un grupo de alto riesgo".

Hay que recordar que las Personas Mayores tienen menos probabilidades de sentir y reaccionar ante los cambios de temperatura, llegando incluso a no sentir sed. Este fenómeno puede tener consecuencias fatales si no se toman medidas preventivas.



Lo más preocupante es que estos síntomas pueden confundirse con otros malestares comunes en la población Mayor, por lo que la observación es vital. Recordemos que el calor dilata las arterias, produciendo menos bombeo de sangre y, por lo tanto, no le llega al cerebro. Una Persona Mayor se puede desvanecer y esto puede dar una caída, una fractura, un desvanecimiento o golpe en la cabeza.

Los síntomas: una señal de alerta

Reconocer los signos de deshidratación y golpe de calor puede salvar vidas. Entre los síntomas más comunes se encuentran:

- Mareos.
- Temperatura corporal elevada.
- Dolores de cabeza.
- Pulso rápido.
- Respiración alterada.
- Náuseas y vómitos.
- Debilidad.
- En los casos más graves, pérdida de consciencia y convulsiones.

Recomendaciones del Ministerio de Salud

El Ministerio de Salud de Chile recomienda mantener una rutina de hidratación supervisada, ventilar los espacios evitando corrientes de aire caliente y monitorear periódicamente el estado general de las Personas Mayores.

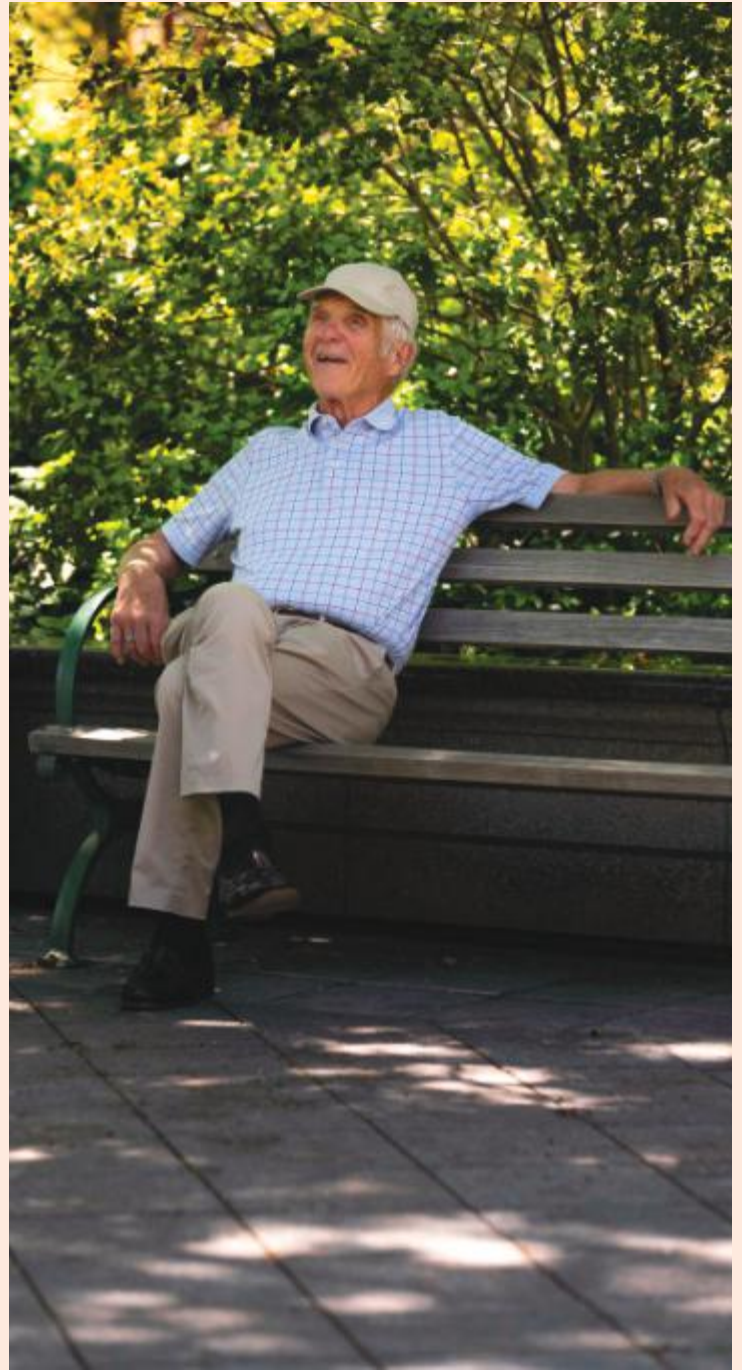
Estas son especialmente sensibles a deshidratarse porque, normalmente, tienen menos capacidad de sentir sed. A aquellas personas con mayor discapacidad o aislados, hay que ofrecerles líquidos frecuentemente y estimularlos a tomar, aun cuando ellos no lo soliciten.

El MINSAL recomienda mantener una rutina de hidratación supervisada, ventilar los espacios evitando corrientes de aire caliente y monitorear periódicamente el estado general de las Personas Mayores.

El Minsal hace un llamado a estar pendientes de aquellas personas que están en mayor riesgo, visitándolas o llamándolas al menos dos veces al día.

Entre las principales medidas preventivas destacan:

- **Hidratación constante:** ofrecer líquidos de manera regular, aunque no manifiesten sed, al menos 8 vasos de agua (2 litros) diarios, que pueden complementarse con infusiones sin cafeína.
- **Evitar exposición solar:** no exponerse al sol en forma desmedida entre las 11 de la mañana y las 5 de la tarde.
- **Vestimenta adecuada:** usar ropa cómoda, de colores claros, un sombrero y protector solar de factor mayor a 30.
- **Alimentación apropiada:** consumir comidas livianas y de fácil digestión, asegurando entre 20 y 30 gramos de proteína en cada comida, priorizando alimentos con alto contenido de agua como sandía, melón, verduras verdes, jaleas o compotas.



La deshidratación y el golpe de calor en Mayores representan un desafío de salud pública que requiere atención inmediata y sostenida. Con miles de Personas Mayores en riesgo y proyecciones de olas de calor cada vez más intensas, la prevención, la educación y el acompañamiento familiar se vuelven herramientas fundamentales para proteger a nuestras Personas Mayores.

Importante es prevenir estos cuadros antes de que se presenten, manteniéndose vigilantes durante todo el verano y especialmente atentos ante las alertas meteorológicas que cada vez son más frecuentes en nuestro país.

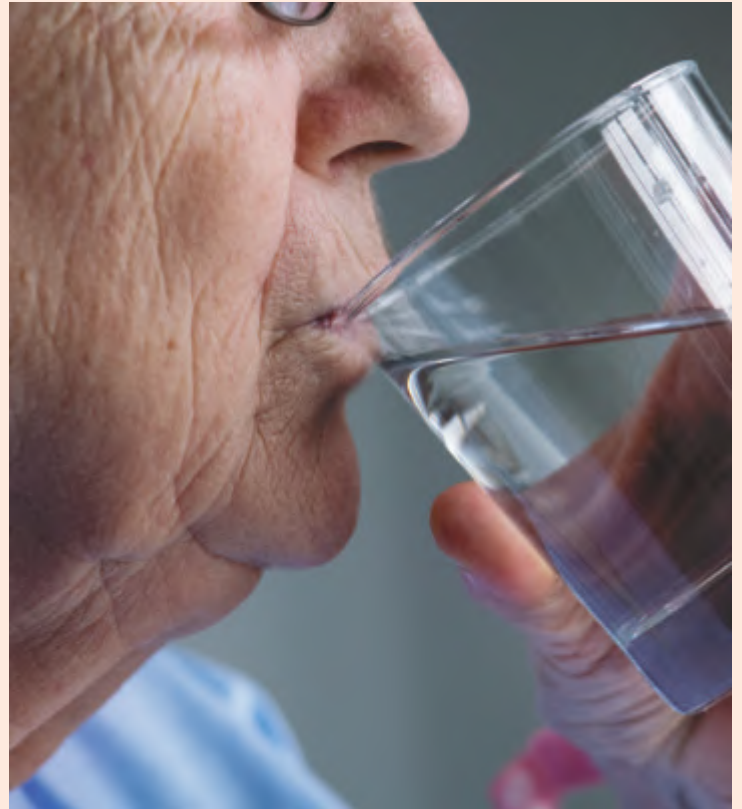


La deshidratación y el golpe de calor en Mayores representan un desafío de salud pública que requiere atención inmediata y sostenida.

EL FACTOR MEDICAMENTO

Un aspecto menos conocido pero igualmente crítico es la interacción entre ciertos medicamentos y el calor extremo.

Durante episodios de calor intenso, ciertos fármacos pueden dificultar la regulación térmica, disminuir la sensación de sed o aumentar la eliminación de líquidos, lo que agrava el riesgo de deshidratación. Esta combinación resulta especialmente peligrosa para quienes consumen medicamentos crónicos.



UN DESAFÍO CLIMÁTICO CRECIENTE

Las olas de calor dejaron de ser eventos puntuales y hoy forman parte del nuevo escenario climático de Chile, con veranos con temperaturas persistentemente altas y episodios cada vez más largos e intensos directamente relacionados con el cambio climático.

Organismos internacionales como la **Organización Meteorológica Mundial** coinciden en que el calor extremo será cada vez más frecuente, por lo que la adaptación y la prevención serán claves en los veranos del futuro.



Plantas Medicinales

Matico remedio natural para heridas, infecciones y problemas digestivos

Las plantas medicinales han estado presentes desde los comienzos de la civilización humana. A partir de comienzos del siglo XX el constante desarrollo científico de la química trajo consigo ir conociendo más sobre sus principios activos, lo que con los años derivó en la tendencia a sintetizarlos en productos farmacéuticos. Sin embargo, el consumo natural de las plantas medicinales nunca ha desaparecido de la cultura nacional. Hoy en día es común que se sigan comprando o cosechando, para tratar diversas enfermedades de la vida cotidiana.

En esta oportunidad informamos sobre el matico, una de las plantas más apreciadas en medicina popular por sus propiedades cicatrizantes y por su uso en el tratamiento de una serie de malestares del aparato digestivo.

Matico (“*Buddleja globosa*”)

La medicina popular reconoce al matico como una planta de gran valor por su acción cicatrizante. Las hojas sirven tanto para uso interno, tratando afecciones digestivas y contusiones internas, como para aplicación externa en la limpieza de heridas, úlceras cutáneas y lavados ginecológicos.

El libro “MHT Medicamentos Herbarios Tradicionales” editado por el Ministerio de Salud del Gobierno de Chile, entrega más información sobre el uso del matico en la medicina popular. “Las hojas se utilizan en el tratamiento de una serie de malestares del aparato digestivo: dolor de estómago, úlceras estomacales, diarrea, colitis, afecciones hepáticas y de la vesícula; también en los casos de golpes y heridas internas. En forma externa se emplea para lavar heridas y úlceras, y en lavados vaginales”, se explica en el libro.

La publicación también informa sobre su ubicación: “planta nativa de Chile, Perú y Argentina. En nuestro país habita desde la provincia de Santiago hasta la Patagonia, generalmente en sitios húmedos. Por sus flores hermosas y llamativas, matico se puede cultivar con fines ornamentales”.



VII Región, Reserva Nacional Altos del Lircay, Chile.
<http://www.chileflora.com/Florachilena/FloraEnglish/HighResPages/EH0303.htm>.

Propiedades (MHT)

Usos tradicionales:

a) Uso interno: úlceras digestivas, indigestión, dolor de estómago, disfunción hepática. La infusión se prepara con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

b) Uso externo: traumatismos y heridas de la piel. La misma infusión sirve para lavar heridas y en compresas para contusiones y hematomas (moretones).

Efectos: analgésico (disminuye el dolor), antimicótico (combate las infecciones por hongos), cicatrizante, anti-inflamatorio.

Precauciones: estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos y no reemplazan lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Al consultar al médico, infórmale que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

Otros antecedentes: su efecto cicatrizante tiene alguna evidencia científica.



Detalles de flores y frutos.
<http://www.chileflora.com/Florachilena/FloraEnglish/HighResPages/EH0303.htm>.

Actualidad en salud odontológica

Chile enfrenta una crisis de salud oral en su población Mayor

Uno de cada cuatro chilenos mayores de 65 años ha perdido todos sus dientes, revelando una deuda histórica del sistema de salud público y una crisis dental de este segmento.

La sonrisa de las Personas Mayores chilenas esconde una realidad alarmante que afecta su calidad de vida, nutrición y autoestima. Las cifras son contundentes: los adultos de 35 a 44 años ya han perdido, en promedio, 6 dientes y las Personas Mayores de 65 a 74 años, 18 dientes, según datos del **Ministerio de Salud**. Pero el panorama es aún más sombrío cuando se analizan los detalles. Las personas entre 65 a 74 años tienen una mediana de 11 dientes y las personas de 75 o más años una mediana de 3 dientes.

La pérdida dental no es simplemente un problema cosmético. Esta ausencia de dientes se relacionó con la depresión, medido por la **Escala de Depresión Geriátrica (EDG)** que mostró que las mayores prevalencias de síntomas depresivos eran presentadas por Personas Mayores que tenían de 1 a 9 dientes ausentes en la cavidad bucal.

El impacto en la nutrición es otro aspecto crítico. La dificultad para masticar adecuadamente afecta la capacidad de mantener una dieta balanceada, lo que puede derivar en desnutrición y otros problemas de salud. Seis de cada diez personas poseen caries cavitadas, es decir, con una abertura clara en la superficie, perceptible a la vista o el tacto.

Las causas de la crisis

La principal causa de pérdida dentaria es la caries dental, seguida de periodontitis. El 55,7% de los mayores de 60 años presenta caries y el 69% sufre periodontitis severa. La situación se agrava por las desigualdades socioeconómicas. Las personas más vulnerables según su registro social de hogares presentan un mayor riesgo de tener una dentición no funcional. Quienes viven en zonas rurales o tienen menor nivel educativo enfrentan mayores tasas de edentulismo y un acceso muy limitado a tratamientos especializados.

La principal causa de pérdida dentaria es la caries dental, seguida de periodontitis.

¿Qué se puede hacer?

Los especialistas coinciden en que se requiere un cambio radical en las políticas públicas de salud oral. Entre las propuestas destacan:

1. **Ampliar la cobertura del GES 60:** extender el programa a Personas Mayores de 60 años, no solo a quienes tienen exactamente esa edad.
2. **Aumentar el presupuesto:** incrementar significativamente los recursos destinados a salud oral en Mayores para reducir las listas de espera.
3. **Fortalecer la prevención:** implementar programas de educación y prevención desde edades tempranas para evitar llegar a la tercera edad con problemas dentales severos.
4. **Reducir brechas territoriales:** garantizar acceso equitativo a atención odontológica de calidad en todas las regiones del país.
5. **Incorporar nuevas tecnologías:** incluir tratamientos como implantes dentales en el sistema público de salud de manera escalonada y costo-efectiva.

La pregunta que queda en el aire es cuánto tiempo más estarán dispuestos a esperar las Personas Mayores por una solución real a un problema que les afecta cada día, cada comida y cada sonrisa que intentan ocultar.

La dificultad para masticar adecuadamente afecta la capacidad de mantener una dieta balanceada, lo que puede derivar en desnutrición y otros problemas de salud.



Con los años, el cuerpo cambia... y la boca también.

Muchas personas creen que perder dientes o tener molestias bucales es "parte de envejecer", pero no tiene por qué ser así. El problema es que pequeños descuidos diarios pueden transformarse en dolor, infecciones o dificultades para comer y hablar.

La buena noticia es que con hábitos simples es posible mantener una boca sana a cualquier edad.

Un plan sencillo para comenzar



1

Cepíllate al menos 2 veces al día con pasta con flúor 1450 ppm y un cepillo suave

2

Limpia entre los dientes una vez al día con cepillos interdentales e hilo dental



3

Revisa tu boca periódicamente frente al espejo: encías, lengua y dientes



Cepillo 5680 Ultra Suave



Hilo dental encerado



Crema dental Sensitive

📍 Encuentra nuestros productos en www.freshuptienda.cl y Farmacias Doctor Simi

¿Dudas o consultas? 📞 +56 9 6654 6258 ✉ contacto@freshup.cl 📱 [freshupchile](https://www.facebook.com/freshupchile)

Sarcopenia o pérdida muscular en la vejez: el desafío silencioso del envejecimiento poblacional

La pérdida de masa muscular afecta a uno de cada cinco Personas Mayores chilenas, una condición que amenaza la autonomía y calidad de vida.

El mensaje de los especialistas es claro: la sarcopenia es prevenible y tratable.

Mientras Chile avanza hacia un envejecimiento acelerado de su población, una condición médica poco conocida, pero de graves consecuencias emerge como un desafío prioritario para el sistema de salud: la sarcopenia. Esta enfermedad, reconocida oficialmente desde 2016 por la Organización Mundial de la Salud, afecta a aproximadamente el 19% de los chilenos y chilenas mayores de 60 años, una cifra que se eleva dramáticamente al 40% en personas de 80 años o más.

MedlinePlus (<https://medlineplus.gov>), sitio de la **Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos**, define la sarcopenia como la pérdida progresiva y generalizada de masa muscular acompañada de disminución de fuerza y función física. Según datos del **Ministerio de Salud** (Ministerio de Salud. Resumen ejecutivo **Guía de Práctica Clínica Sarcopenia**, Santiago, 2020), en una muestra de 1.006 Personas Mayores de 60 años que viven en comunidad, la prevalencia es prácticamente igual entre hombres y mujeres: 19,4% versus 18,9%, respectivamente. La guía informa, además, que las personas con sarcopenia tienen una tasa de mortalidad 3,6 veces mayor que quienes no la padecen, su deterioro funcional es tres veces más alto, y presentan mayores tasas de caídas y hospitalizaciones.

Una amenaza que comienza en la juventud

Contrario a la creencia popular de que la sarcopenia es exclusiva de la tercera y cuarta edad, los especialistas alertan que la pérdida de masa muscular puede comenzar entre los 20 y 30 años en personas sedentarias. Los altos índices de sedentarismo en Chile (81,3%, según la **Encuesta Nacional de Actividad Física** de 2018) estarían elevando la prevalencia de esta condición en población joven. Hay que recordar que la masa muscular representa el 45% del peso corporal total y constituye la reserva proteica más grande del organismo.

La sarcopenia rara vez se presenta de forma aislada. La Guía de Práctica Clínica Sarcopenia establece que el 40,8% de las personas con osteoporosis también son sar-



copénicas, mientras que el 34,4% de quienes tienen sarcopenia padecen osteoporosis, una condición conocida como osteosarcopenia. En Personas Mayores de 80 años con depresión, la sarcopenia está presente en el 62,6% de los casos, según el documento.

Causas y síntomas de la sarcopenia

La **Clínica UANDES** (perteneciente a la Universidad de Los Andes), enumera las principales causas y síntomas de esta enfermedad. Causas:

- **Cambios fisiológicos del envejecimiento:** Pérdida de fibras musculares, disminución de hormonas anabólicas (testosterona, estrógeno, hormona de crecimiento).
- **Inactividad física:** Reducción en el uso del músculo, lo que acelera su desgaste.
- **Malnutrición:** dieta pobre en proteínas y micronutrientes esenciales como vitamina D, calcio y magnesio.
- **Enfermedades crónicas:** diabetes, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), cáncer, insuficiencia cardíaca.
- **Procesos inflamatorios prolongados:** Enfermedades autoinmunes o infecciones crónicas que afectan la regeneración muscular.

La sarcopenia puede reconocerse por:

La sarcopenia es la pérdida progresiva y generalizada de masa muscular acompañada de disminución de fuerza y función física.

- Disminución progresiva de la fuerza muscular.
- Menor capacidad para realizar actividades que antes resultaban fáciles (subir escaleras, levantarse sin apoyo).
- Pérdida visible de volumen muscular, especialmente en brazos y piernas.
- Marcha lenta y dificultad para mantener el equilibrio.
- Fatiga persistente.
- Mayor incidencia de caídas y lesiones.

Innovación en diagnóstico y tratamiento

El Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile, explica que el examen más común para prevenir el desarrollo de la sarcopenia o para saber en qué grado se encuentra, es el Dexa, también conocido como densitometría ósea. Este análisis usa bajos niveles de rayos X y mide la cantidad de minerales que tienen los huesos, especialmente calcio, y la masa muscular. Sin embargo, su alto costo lo hace inviable para la mayoría de los pacientes.

Frente a esta realidad, investigadores del INTA desarrollaron una aplicación tecnológica que permite detectar la sarcopenia desde un computador o teléfono inteligente, siguiendo el algoritmo del Grupo de Trabajo Europeo sobre Sarcopenia (EWGSOP2). *“La herramienta que desarrollaron los investigadores del INTA es HTS Mayor, la que está en un formato de software para computadores y en una aplicación para teléfonos con Android y iOS. Su funcionamiento es similar a una densitometría ósea, o DEXA, para prevenir la aparición o avance de la sarcopenia. La innovación que hicieron fue introducir como referencia las mismas variables que usa la densitometría para medir la*

masa muscular en brazos y piernas. Pero en el caso de HTS Mayor, el sistema permite obtener estos valores usando otras medidas corporales de los pacientes, como la altura de las caderas y el diámetro de las pantorrillas, entre otras”, detallan desde el instituto.

En cuanto al tratamiento de esta enfermedad, este es multidisciplinario y se centra en cuatro pilares fundamentales:

1. EJERCICIO FÍSICO

Es la intervención más efectiva. Se recomienda:

- **Entrenamiento de resistencia:** Ejercicios con pesas, bandas elásticas o el propio peso corporal, 2-3 veces por semana. Ayuda a incrementar la masa y fuerza muscular.
- **Ejercicio aeróbico:** Caminata, natación o ciclismo, que mejora la capacidad funcional y la salud cardiovascular.
- **Ejercicios de equilibrio y flexibilidad:** Reducen el riesgo de caídas.

2. NUTRICIÓN ADECUADA

- **Proteínas:** Consumo de 1.0-1.2 g/kg de peso corporal al día (algunos estudios sugieren hasta 1.5 g/kg). Fuentes: carnes magras, pescado, huevos, lácteos, legumbres.
- **Vitamina D:** Suplementación si hay deficiencia (común en Personas Mayores), ya que influye en la función muscular.
- **Calorías suficientes:** Evitar la desnutrición y mantener un peso saludable.
- **Aminoácidos específicos:** Como la leucina, que estimula la síntesis proteica muscular.

3. TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

Actualmente no existe un medicamento específicamente aprobado para la sarcopenia, pero se investigan opciones como:

- Moduladores selectivos de receptores androgénicos (SARMs).
- Inhibidores de miostatina.
- Suplementos de creatina y HMB (beta-hidroxibetametilbutirato).



Los especialistas alertan que la pérdida de masa muscular puede comenzar entre los 20 y 30 años en personas sedentarias.

La masa muscular representa el 45% del peso corporal total y constituye la reserva proteica más grande del organismo.

4. MANEJO DE COMORBILIDADES

Controlar enfermedades crónicas (diabetes, insuficiencia cardíaca, enfermedades inflamatorias) que pueden agravar la sarcopenia.

Hacia un envejecimiento activo

Frente al desafío que representa el envejecimiento poblacional, Chile ha comenzado a implementar políticas preventivas que priorizan la detección temprana y el manejo integral de la sarcopenia. El INTA ofrece programas de formación para profesionales de la salud, mientras que universidades de todo el país desarrollan investigaciones para comprender mejor los mecanismos moleculares de la enfermedad.

El mensaje de los especialistas es claro: la sarcopenia es prevenible y tratable. Con estrategias que combinan ejercicio físico, nutrición adecuada y detección temprana, Chile puede enfrentar este desafío del envejecimiento y garantizar que sus adultos mayores mantengan su autonomía y bienestar por más tiempo. 🍌



ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN

Los especialistas coinciden en que tanto el ejercicio físico de resistencia tradicional como el entrenamiento aeróbico y de equilibrio pueden considerarse estrategias efectivas para prevenir y tratar la sarcopenia.

En cuanto a la alimentación, las recomendaciones incluyen el consumo adecuado de proteínas tanto animales (carnes, huevos, lácteos) como vegetales (legumbres, frutos secos), pues una alimentación balanceada puede redundar en un envejecimiento más saludable del sistema neuromuscular.

FACTORES DE RIESGO

Múltiples elementos contribuyen al desarrollo de la sarcopenia:

- Edad avanzada: El principal factor de riesgo.
- Hábitos de vida: Sedentarismo, bajo consumo proteico.
- Consumo de sustancias: Alcohol y tabaco.
- Condiciones médicas: Diabetes, enfermedades renales, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

La importancia de realizar ejercicio cuando tengo diagnóstico de sarcopenia

Carolina Saavedra Bórquez. Kinesióloga, Docente de Morfología USS y UNAB.

En las Personas Mayores, por un tema natural asociado al envejecimiento fisiológico, se va perdiendo gradualmente masa muscular, la cual puede verse aumentada si la persona tiende a ser sedentaria y más aún si tiene una mala nutrición. Hoy en día la sarcopenia está considerada uno de los principales síndromes geriátricos a controlar, ya que genera grandes complicaciones que pueden ser evitables si esta situación logra prevenirse.

¿Qué es la sarcopenia?

La sarcopenia es la pérdida progresiva de masa, fuerza y funcionalidad del músculo esquelético. El músculo esquelético es precisamente, como su nombre lo dice, la musculatura que permite el movimiento del cuerpo en cada una de las actividades de la vida diaria que realizamos, ya que es la que está asociada al esqueleto, de ahí su nombre. Esta musculatura tiene ciertas características muy importantes, y es debido a esto, que se debe mantener idealmente siempre en óptimas condiciones.

La sarcopenia tiende a asociarse al sedentarismo, envejecimiento y desnutrición. Si juntamos todos estos factores es muy probable que exista en el adulto mayor un mayor riesgo de caídas, fragilidad y cierto grado de dependencia. Esto al largo plazo puede traer mayores complicaciones si no prevenimos o tratamos sus síntomas a tiempo, como, por ejemplo, una fractura de cadera debido a una caída y luego una lenta rehabilitación por la pérdida importante de masa muscular que tiene la persona.

No se trata de que debamos estar con la musculatura fortalecida como un atleta, si no con una musculatura que me permita seguir realizando todas mis actividades de la vida diaria como siempre, sin cansarme ni sentir debilidad o problemas de equilibrio.



¿Cómo me puedo dar cuenta si tengo síntomas de sarcopenia?

Primero voy a sentir debilidad muscular y falta de energía, por ejemplo, me va a costar más levantarme o si estoy acostumbrada/o a caminar todos los días de mi casa a la plaza, puede que deba realizar una pausa y luego seguir para poder terminar el trayecto, ya que me canso con más facilidad.

También, puede verse reflejado en pérdida de equilibrio, lo que me va a alterar la marcha o caminata, ya que voy a tender a caminar más lento para evitar caerme, también puede verse reflejada en dificultad al momento de levantarme de una silla o de un sofá, necesitando hacerlo con ayuda de alguien más o apoyándome en una superficie que me de soporte para mantener la estabilidad perdida.

Pero sin duda lo más complicado de todo es que debido a esto la Persona Mayor, sobre todo aquella que está acostumbrado a ser independiente, empieza a perder de a poco independencia funcional, lo cual va afectando su rutina y también su participación social, ya que no se atreven a salir solos o simplemente la familia por temor

a que algo les ocurra, no los deja realizar las actividades a las cuáles estaban acostumbrados.

La alimentación también es un factor para considerar, los músculos para que funcionen adecuadamente requieren proteínas, las cuales son necesarias para mejorar la calidad y cantidad de masa muscular. Las proteínas se adquieren a través del consumo de carnes, pescado y huevos. En caso de ser necesario se debe recurrir a la ingesta de suplementos los cuales deben ser indicados por el médico a cargo, sobre todo si el adulto mayor tiene enfermedades o comorbilidades asociadas, las cuales se deben considerar al momento de iniciar cualquier tipo de tratamiento.

¿Cuándo consultar?

El diagnóstico temprano es clave y de fácil acceso, ya que se realiza a través de pruebas de fuerza física y aplicaciones de pruebas específicas para realizar el diagnóstico y la derivación oportuna a todos los profesionales de salud que se requieran.

En Chile, la prevalencia de sarcopenia es alta, afecta aproximadamente al 20% de Personas Mayores sobre 60 años, cifra que va aumentando con la edad, llegando a casi un 40% en mayores de 80 años.

De acuerdo con los datos del MINSAL, la sarcopenia a pesar de no estar incluida dentro de las patologías GES se considera de alta importancia debido a que el riesgo de deterioro funcional y mortalidad es 3 veces más alto que en aquellos adultos mayores sin este diagnóstico.



¿Qué ejercicios puedo realizar?

Son esenciales los ejercicios para fortalecer la musculatura de las piernas (miembros inferiores).

Algunos ejemplos simples para poder realizar en casa:

1. **Sentadillas:** Levantarse y sentarse en una silla repetidamente.
2. **Elevación de talones:** De pie, apoyado en una silla, levantarse sobre la punta de los pies para fortalecer las pantorrillas.
3. **Extensión de rodillas:** Sentado, estirar las piernas alternadamente para fortalecer el músculo cuádriceps.

Fuerza de brazos y espalda:

- **Flexiones en pared:** Flexiones de pecho apoyando las manos en la pared.
- **Elevación de brazos:** Usar pesas ligeras o bandas elásticas para trabajar los músculos tríceps y bíceps. Si no cuento con estos elementos en casa, puedo trabajar con medio kilo de azúcar, porotos, etc. Lo que tenga disponible e ir aumentando el peso gradualmente a tolerancia.

Equilibrio y movilidad:

- **Rotaciones:** Girar el cuerpo para mejorar la flexibilidad de la columna. También se puede trabajar la lateralidad con un palo de escoba, siempre dentro de rangos de movimiento que no generen molestias o dolor a la persona.

Se recomienda realizar esta rutina 2 a 3 veces por semana, empezar despacio, haciendo 10 a 12 repeticiones e ir aumentando la dificultad de a poco y la tolerancia.



Alimentación Saludable

Avena: el superalimento que beneficia la salud cardiovascular

En un contexto donde Chile enfrenta altas tasas de enfermedades cardiovasculares y malnutrición por exceso, incorporar avena integral en la alimentación diaria representa una estrategia simple, accesible y científicamente respaldada para mejorar la salud de la población.

La avena se ha posicionado como uno de los cereales más valorados en la alimentación saludable, destacándose por su composición nutricional y sus múltiples beneficios para la salud. Instituciones científicas chilenas han estudiado este cereal y confirman su papel fundamental en la prevención de enfermedades cardiovasculares y el control del colesterol.

Es un cereal de origen asiático que antes de ser utilizado como alimento se aplicaba con fines medicinales. Según documenta el **Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile** (que contribuye al logro de una óptima alimentación y nutrición de la población), fue reconocida como alimento saludable a mediados de 1980 por sus efectos en la prevención de enfermedades cardiovasculares.

La avena entera contiene altas cantidades de nutrientes valiosos, tales como fibra soluble, proteínas, ácidos grasos insaturados, vitaminas y minerales.

Principales beneficios:

Beneficios cardiovasculares: La avena contiene beta-glucanos, un tipo de fibra soluble que ayuda a reducir el colesterol LDL ("malo") y mejora la salud del corazón. El consumo regular puede contribuir a disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Control del azúcar en sangre: Gracias a su fibra soluble, la avena ayuda a ralentizar la absorción de glucosa, lo que resulta en niveles de azúcar más estables en la sangre.

Digestión y saciedad: Su alto contenido en fibra favorece el tránsito intestinal, previene el estreñimiento y promueve una digestión saludable. Además, te mantiene satisfecho por más tiempo, lo que puede ayudar en el control del peso.

Nutrientes esenciales: La avena aporta vitaminas del complejo B, hierro, magnesio, fósforo, zinc y

antioxidantes como las avenantramidas, que tienen propiedades antiinflamatorias.

Energía sostenida: Al ser un carbohidrato complejo, proporciona energía de liberación gradual, ideal para comenzar el día o antes de actividades físicas.

Versatilidad: Puedes consumirla en desayunos, horneados (galletas, panes), o incluso en preparaciones saladas.

Recomendaciones de consumo

Para aprovechar al máximo los beneficios de la avena, los expertos recomiendan:

- Elegir avena integral en lugar de versiones instantáneas procesadas con azúcares añadidos.
- Consumir entre 3 a 5 gramos de beta-glucanos diarios para obtener beneficios cardiovasculares.
- Incluirla en el desayuno con frutas, frutos secos o yogur natural.
- Remojarla durante la noche o cocerla para facilitar su digestión.
- Considerar una porción moderada de menos de una taza y media al día para evitar excesos de fibra.



Recetas de Avena

Pancakes de avena y plátano

(Fotografía y receta de www.directoalpaladar.com)



Ingredientes (4 personas)

- 200 g de avena.
- 1 huevo.
- 1 plátano y más para servir.
- Frutillas.
- Miel de abeja.
- 5 g de levadura.
- 50 g de azúcar.
- 5 g de canela molida.
- 10 ml de aceite.
- 200 ml de leche de coco.
- Una pizca de sal.

Preparación

1. Mezclar la avena con el polvo para hornear, la canela y el azúcar. Licuarlos bien hasta obtener una consistencia similar a la de una harina un poco gruesa.
2. Agregar la leche de coco, el plátano y el huevo. Batir muy bien hasta que todo quede integrado en una mezcla homogénea y algo espesa.
3. Calentar unas gotas de aceite en un sartén antiadherente. Cuando esté bien caliente, verter la mezcla con un cucharón para sopa. Dejar unos tres a cuatro minutos hasta que empiece a burbujear. Voltear el pancake y dejar otros tres a cuatro minutos del otro lado.
4. Servir caliente con frutillas, plátano y miel de abeja.

Bolitas de crema de maní, avena y chocolate

(Fotografía y receta de www.recetasparamibebé.com)



Ingredientes

- 150 g de crema de maní.
- 150 g de copos de avena.
- Una barra de chocolate negro 70% cacao.

Preparación

1. Poner la crema de maní y la avena en un bowl grande, remover y aplastar con una cuchara para que se vayan mezclando.
2. Cuando la mezcla esté homogénea, rallar el chocolate por encima. Volver a mezclar hasta que el chocolate quede integrado.
3. Con las manos empezar a hacer las bolitas. Una vez listas, guardarlas en el refrigerador por al menos 30 minutos para que queden menos pegajosas.

Recetas de Avena

Pan de avena y miel

(Fotografía y receta de www.paulinacocina.net)



Ingredientes

- 300 ml de leche.
- Jugo de medio limón.
- 90 g de avena.
- 40 g de miel.
- 350 g de harina.
- 1 sobre de levadura seca.
- 1 cdita de sal.
- 15 g de manteca.

Preparación

1. Colocar la leche en un bol y añadirle el jugo del medio limón. Dejar reposar unos 10 minutos para que se separe el suero de la leche cuajada. Añadir la avena y la miel, mezclar bien y dejar reposar otros 10 minutos para que la avena absorba el líquido.
2. En otro bol, mezclar la harina con la levadura y la sal. Hacer un hueco en el centro e incorporar la mezcla de leche cuajada, avena y miel. Añadir la manteca a temperatura ambiente y unir todos los ingredientes hasta formar una masa.
3. Llevar la masa a una superficie enharinada y amasar durante 8-10 minutos, hasta que quede suave, lisa y elástica. Colocar en un bol ligeramente aceitado, cubrir con un repasador húmedo y dejar levar en un lugar cálido hasta que duplique su volumen (1 a 2 horas).
4. Desgasificar la masa presionándola suavemente. Estirar con las manos en forma de rectángulo y enrollar desde un extremo. Colocar en un molde tipo budinera enmantecado y enharinado, con la unión hacia abajo. Cubrir y dejar levar 1 hora más.
5. Para el pincelado, mezclar la manteca con la miel y calentar en el microondas 30 segundos. Pintar la superficie del pan con esta mezcla y espolvorear con copos de avena, presionándolos ligeramente para que se adhieran.
6. Precalentar el horno a 200 °C y, al colocar el pan, bajar la temperatura a 180 °C. Hornear durante 45 minutos o hasta que el pan esté dorado por fuera y al golpear suavemente la base suene hueco.
7. Retirar del horno, desmoldar y colocar sobre una rejilla para enfriar completamente antes de cortar.

Rollitos de lechuga con avena

(Fotografía y receta de www.granvita.com)



Ingredientes

- Queso de cabra a gusto.
- Tiras de pimiento morrón.
- 1/4 de taza de pasas.
- Una pizca de pimienta.
- Sal al gusto.
- Avena.
- 2 paltas cortadas en tiras.
- Mayonesa y mostaza a gusto.

Preparación

1. Agregar en cada hoja de lechuga queso de cabra, tiras de pimiento morrón, pasas, pimienta, sal, avena a gusto, palta y un poco de mayonesa y mostaza, a elección.
2. Cerrar el rollito presionando la hoja de lechuga y enrollando.
3. Servir solo o con algún acompañamiento.

Recetas de Avena

Pastel de avena al horno con zanahoria y frutos secos

(Fotografía y receta de www.directoalpaladar.com)



Ingredientes

- 100 g de copos de avena.
- 150 g de zanahoria rallada fina.
- 40 g de pasas.
- 6 g de bicarbonato.
- 4 g de canela molida.
- 2 g de jengibre molido.
- 1 vaina de vainilla.
- 20 g de azúcar.
- Ralladura de limón o naranja.
- 1 huevo.
- 150 ml de leche.
- 50 g de almendras crudas laminadas o picadas.
- 30 g de pepas de calabaza.
- 15 ml de aceite de oliva.
- Sal.

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C y preparar una bandeja o fuente cubriéndola con papel.
2. Lavar y rallar finas las zanahorias. Picar las pasas.
3. Combinar junto con los copos de avena, el bicarbonato, las especias, la ralladura de limón y el azúcar en un recipiente. Añadir el huevo y la leche y mezclar bien.
4. Trabajar la masa hasta que quede homogénea y extender en la bandeja. Combinar el resto de ingredientes y repartir por encima.
5. Hornear durante unos 25-30 minutos o hasta que esté bien dorado por encima. Esperar unos cinco minutos antes de servir.

Avena nocturna con frutos rojos

(Fotografía y receta de www.directoalpaladar.com)



Ingredientes

- 120 g de avena.
- 200 ml de leche.
- 5 g de cúrcuma molida.
- 5 g de canela molida.
- 5 g de semillas de chía.
- Frutas frescas o congeladas.

Preparación

1. En un recipiente agregar la avena, la semillas de chía, la canela y la cúrcuma.
2. Mezclar los ingredientes para integrar sabores. Añadir la leche y remover por unos minutos hasta que todo esté bien unificado.
3. Llevar a la nevera durante toda la noche. Al día siguiente, retirar del frío y disfrutar con frutas frescas o congeladas.

ENERO



UN DOBLE COMPROMISO PARA EL 2026.

Parte el año y las ganas de salir a la naturaleza. En Jurel UNICO creemos que para estar bien, no basta con nutrir nuestro cuerpo, también debemos proteger el hogar de todos. Por eso, este verano la invitación es: cuidarnos por dentro con alimentos sanos y cuidar nuestro entorno con decisiones inteligentes.



SABOR UNICO
NATURALEZA INTACTA

Sabor Unico. Naturaleza Intacta.

Este verano, cambiemos el chip del camping. Apuesta por preparaciones frías, listas para servir. Con un menú fresco de Jurel UNICO, todos ganamos: te alimentas liviano y fresco para capear el calor y proteges el bosque, eliminando la necesidad de fuego. Disfrutar de lo natural es más rico cuando es simple, seguro y sin riesgos.



★ RECETA DEL MES ★

FAJITAS DE JUREL UNICO CON DRESSING DE YOGUR

La prueba de que se puede comer increíble sin prender la cocina. Solo necesitas abrir tu lata, mezclar y rellenar. Una comida hidratante y nutritiva, ideal para llevar en el cooler y conectar con el paisaje sin dejar rastro.



Encuentra la preparación completa y los ingredientes en nuestro sitio web Unicochileno.cl



¿SABÍAS QUÉ?



Guatita llena, piel contenta (Omega 3): Con el sol de enero pegando fuerte, el Omega 3 es tu primera capa de protección. Ayuda a mantener tu piel hidratada desde adentro y a defenderla del daño UV.



Energía en Frío (Proteína Pura): Para nadar o recorrer senderos, necesitas fuerza. Pero también estar livianito. Nuestra proteína te da saciedad inmediata y recuperación muscular sin la pesadez de las comidas calientes.



Defensas al Día (Vitamina D): No bajes la guardia en vacaciones. El jurel refuerza tu sistema inmune para que ningún resfrío de verano te arruine el descanso. Siente la fuerza en cada lata y en la tranquilidad de un bosque seguro.

UNICOSAS

"La lata"



Los 3 Pilares de la Alimentación Equilibrada durante el Verano



Este verano se disfruta más con una alimentación equilibrada: que te entregue energía, te nutra y también te refresque. Por eso, hoy te presentamos las 3 claves para cuidar tu alimentación durante estos meses. En la playa, en el campo o en la ciudad, te ayudarán a tener un verano divertido y sabroso.

✦✦ Lleva tu hidratación al próximo nivel

Consume al menos 8 vasos de agua al día. Suma a esta cuenta las aguas saborizadas con menta, limón u otras frutas picadas. Complementa tu hidratación con el consumo de frutas (como la sandía, el melón y el kiwi) y verduras frescas, en ensaladas o en sopas frías.

¿Debes estar al aire libre durante las horas máximas de calor?

Toma entre 1 y 2 vasos adicionales por cada hora que estés afuera.

Por último: no esperes a tener sed para hidratarte. Adelántate y programa un recordatorio en tu celular, o utiliza una botella que te marque las horas o la cantidad de agua que has ido tomando.

✦✦ Prefiere proteínas fáciles de digerir

Elige cortes que sean más fáciles de digerir para recibir energía sin causar pesadez, como:

- Pechuga o trutro de pollo.
- Pescados como el salmón, o el atún.
- Ensaladas con legumbres como las lentejas o con quinoa.

Para el desayuno, o un snack rápido con una buena cantidad de proteína, prefiere huevos cocidos o una taza de yogur griego.



✦✦✦ Conserva los alimentos de forma segura

Las altas temperaturas pueden desafiar una alimentación equilibrada, especialmente por la llamada “zona de peligro” de los alimentos, que ocurre entre los 4°C y 60°C, facilitando la multiplicación de las bacterias.

Para que comas mejor de forma segura, ten en cuenta:

- Si hace más de 30°C, las carnes, frutas y verduras picadas no deben estar más de una hora sin refrigeración.
- Mantén los alimentos fríos en coolers o refrigeradores a 4°C o menos.
- Tras cocinar carne o agregados de un asado, consévalas sobre los 60°C, en una zona caliente de la parrilla o en un plato caliente.
- Empaca las bebidas y los alimentos por separado, llenando los coolers al máximo. Manténlos a la sombra y evita abrirlos constantemente.

¿QUIERES SABER MÁS?
Síguenos en Instagram y en TikTok

@agrosupercomermejor

Descubre recetas, consejos de nutricionistas y datos prácticos para hacer más equilibradas y ricas tus comidas.

ENTRETENCION

Juegos cognitivos para mantener activas las capacidades mentales

La estimulación cognitiva se define como el conjunto de técnicas y estrategias que pretenden optimizar la eficacia del funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas (percepción, atención, razonamiento, memoria, lenguaje) mediante una serie situaciones y actividades concretas.

Es importante saber que junto con los ejercicios cognitivos, también realizar ciertos hábitos diarios contribuyen a que el cerebro deje de funcionar en forma automática, al romper con la rutina. Algunos de ellos:

- Si se usa reloj, llevarlo a veces en el brazo contrario a donde siempre se usa.
- Realizar ciertas tareas con la mano opuesta a aquella con la que siempre se han realizado.
- Vestirse con los ojos cerrados.
- Hacer trayectos diferentes para visitar lugares habituales.

Antes de comenzar con los ejercicios, se recomienda:

- Que los ejercicios de estimulación cognitiva se realicen en compañía, pues algunos ejercicios necesitan de la colaboración de otra persona para su ejecución.
- Es una buena estrategia combinar las actividades del cuaderno con otros ejercicios de estimulación cognitiva más lúdicos como pueden ser: juegos de cartas, de mesa, crucigramas, sopas de letras, sudokus, así como todas las actividades que requieren un esfuerzo cognitivo.

En esta oportunidad presentamos algunas actividades del “CUADERNO DE EJERCICIOS DE PERCEPCIÓN”, desarrollado por Ecognitiva (2020).

Juego 1.

Rodea donde se encuentra el número 647998.

984745 - 968745 - 874994 - 479984

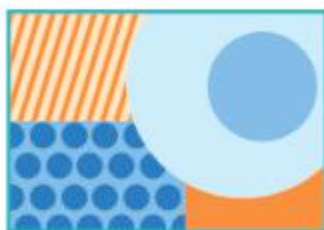
474899 - 974598 - 874899 - 987485

965849 - 647998 - 789789 - 974899

987489 - 947899 - 784894 - 947895

Juego 2.

¿Cuál de las figuras de abajo es igual al modelo?



Juego 3.

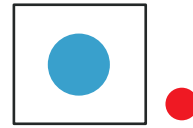
¿Cuál es el trozo que le falta a la imagen?



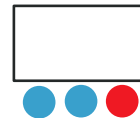
Juego 4.

Relaciona las siguientes afirmaciones.

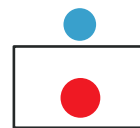
Hay un círculo rojo dentro del cuadro y uno azul encima.



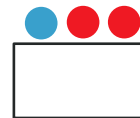
Hay dos círculos rojos y uno azul encima del cuadro.



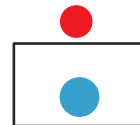
Hay dos círculos azules y uno rojo debajo del cuadro.



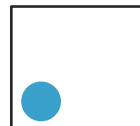
Hay un círculo grande azul dentro del cuadro y uno rojo fuera.



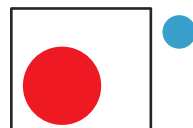
Hay un círculo azul dentro del cuadro y uno rojo encima.



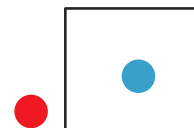
Un círculo azul está dentro del cuadro y uno rojo está encima.



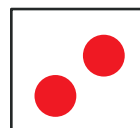
Dos círculos rojos están dentro del cuadro



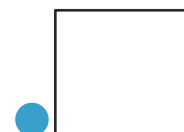
El círculo rojo grande está dentro del cuadro.



Un círculo pequeño azul está dentro y otro pequeño rojo está fuera a la izquierda.



Un círculo pequeño azul está fuera y al lado del cuadro.



Juego 5.

¿Cuál es el trozo que le falta a la imagen?



IMAGEN, GESTIÓN, ACCIÓN



VISITAMOS A LAS PERSONAS MAYORES DEL CENTRO INTEGRAL DEL ADULTO MAYOR (CIAM) DE LA COMUNA DE MACUL



III JORNADA REGIONAL DE PERSONAS MAYORES ANAM 2025 – CONCEPCIÓN



III JORNADA REGIONAL DE PERSONAS MAYORES ANAM 2025 – CONCEPCIÓN



III CONGRESO NACIONAL DE PERSONAS MAYORES 2025 – ANAM. INNOVACIONES EN SALUD Y CALIDAD DE VIDA PARA EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO



CHARLA INFORMATIVA SOBRE OSTEOPOROSIS PARA LAS PERSONAS MAYORES DE LA JUNTA DE VECINOS 21 DE LA FLORIDA



JORNADA VÍNCULOS ANAM 2025 EN LA GRANJA



JORNADA VÍNCULOS ANAM 2025 EN LA GRANJA



JUNTO AL CENTRO DIURNO DEL ADULTO MAYOR (CEDIAM) DE LA COMUNA DE SAN MIGUEL

Te queremos contar excelentes noticias:

Siendo afiliado de Caja Los Andes,
**NUNCA PAGARÁS MÁS DE
\$6.000**

Al afiliarte con nosotros, **sólo tendrás que pagar el 0,85% de tu pensión imponible**. Además, tendrás **acceso a todos los beneficios que tenemos disponibles** para ti.

MÁS BENEFICIOS DE SALUD

2 consultas a:
\$100

CONSULTA MÉDICA
GENERAL

4 consultas a:
\$100

CONSULTA MÉDICA
ESPECIALISTAS

100%
de bonificación

EXÁMENES DE
LABORATORIO
(Tope \$40.000 al año)

100%
de bonificación

EXÁMENES DE
IMAGENOLOGÍA
(Tope \$10.000 al año)

*Beneficios exclusivos en RedSalud, Integramédica y Red Interclínica.

Más información en:

PENSIONADOS.CAJALOSANDES.CL