



PUBLICACIONES ANAM

LA VOZ DE LOS MAYORES

Celebrar con amor y calma

Consejos para el cumpleaños de una persona con Alzheimer.

Retinopatía diabética

Lo que todo paciente que padece diabetes debe saber para proteger su visión.

Magnesio

El mineral indispensable para la salud y el bienestar.

La sexualidad en Personas Mayores:

cómo salir del tabú y comenzar a poner el tema sobre la mesa





4

Palabras Mayores

Relatos de Personas Mayores contando su vida, su historia, sus visiones, esperanzas, alegrías y tristezas.

8

Salud

Vitamina C: una aliada para la piel.

12

Bienestar

Celebrar con amor y calma: consejos para el cumpleaños de una persona con Alzheimer.

16

Infografías ANAM

Hidratación en las Personas Mayores.

19

Salud

Retinopatía diabética: lo que todo paciente que padece diabetes debe saber para proteger su visión.

25

Psicología

La sexualidad en Personas Mayores: cómo salir del tabú y comenzar a poner el tema sobre la mesa.

32

Alimentación Saludable

Magnesio: mineral indispensable para la salud y el bienestar.

40

Entretención

Juegos cognitivos.



EDITORIAL

El 1 de junio del presente año se publicó en el diario oficial la **Ley 21.822**, conocida como **Ley Integral de las Personas Mayores y de Promoción del Envejecimiento Digno, Activo y Saludable**, siendo un hito importante en Chile para la protección de los derechos de la población mayor a 60 años, respondiendo a una realidad ineludible frente al acelerado proceso de envejecimiento demográfico y al cual aún no estamos preparados como sociedad para satisfacer los requerimientos que garanticen autonomía y calidad de vida en las personas mayores, quienes muchas veces enfrentan flagelos como el abandono, discriminación por edad, precarización patrimonial, trabas para acceder a la justicia o al sistema de salud de manera oportuna. Dicha Ley, entrará en vigencia el 1 de junio de 2027.

Nuestro aporte en el mejoramiento de la calidad de vida de las personas mayores en Chile es nuestro mayor compromiso como ANAM Asociación, para ello llevamos diversas actividades de educación, entretención y compañía, promoviendo una inclusión activa y digna a nuestra población mayor. Necesitamos visibilizar este trabajo, para que cada vez más contemos con apoyo para seguir creciendo y expandiendo nuestra labor a lo largo del país en beneficio de nuestros mayores que han sido por mucho tiempo postergados.

Alejandra Sandoval Fernández
Abogada
Presidenta ANAM



ANAM - LA VOZ DE LOS MAYORES,
Año 6, número 20, Julio 2026

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

www.anamasociacion.cl
@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.
Dr. Juan Luis Salinas S. Oftalmólogo
Retinólogo.
María Eliana Christen, Psicóloga
y Piloto civil.

Cartas al Director
publicacioneslavozdelosmayores@gmail.com

revistalavozdelosmayores@gmail.com

Producida: Parvati Producciones Spa.

Programación web e informática:
Guillermo Arias C.

Producción de diseño:
Aaron Hernández G.
aa.herna.g@gmail.com

Fotografía de portada: magnific.com

Costura que acompaña, inspira y hace ♥ bien

brother
at your side



La costura no solo permite **crear y reparar**, también aporta **beneficios para la mente** y las **emociones**. Es una actividad que **estimula** la creatividad, mejora la concentración y genera espacios de aprendizaje, relaxo y conexión con otras personas.



Desarrollo de Habilidades Prácticas

Aprender a coser es una habilidad valiosa que fomenta la paciencia, la concentración y la creatividad. Tener una máquina de coser en casa te brinda la oportunidad de mejorar constantemente tus habilidades, mejorando la coordinación psicomotriz al estar constantemente practicando la coordinación ojo-mano-pie.



Reducción del estrés

Trabajar con una máquina de coser ayuda a despejar la mente, reducir el estrés y aumentar la satisfacción personal. Esto porque los proyectos suelen tener pasos secuenciales y objetivos claros, lo que permite promover un estado emocional positivo al terminar cada proyecto.



Fomento de la creatividad

Coser evita el aburrimiento porque mantiene ocupada la mente en un proyecto que, aunque no quede perfecto al primer intento, si te incentiva a seguir probando y mejorando constantemente. Elegir nuevas telas y puntadas para cada proyecto es un proceso creativo simple y de resultados visibles inmediatos, permitiendo la expresión de emociones



Oportunidades de socialización

El rubro de la costura es una comunidad de constante apoyo y guía mutua, elegir como hobby la costura e ir a talleres para aprender ayuda a reducir la soledad no deseada y mejora la calidad de vida.

La costura es mucho más que una actividad práctica

Es una forma de crear, aprender y disfrutar, aportando bienestar y compañía en cada proyecto.

brother
at your side



Las lecciones invisibles de una infancia distinta

María Eliana Christen, 87 años

Psicóloga y piloto civil desde 1968. Primera mujer paracaidista de la Fuerza Aérea de Chile. Junto a Madeleine Dupont cruzaron el Atlántico en un monomotor en un viaje de ida y vuelta, lo que fue considerada la primera hazaña de la aviación civil del siglo 21.

Cuando uno llega a cierta edad descubre que la infancia nunca nos abandona. Muchas veces creemos que solo recordamos juegos, travesuras o momentos felices, pero con los años comprendemos que, sin saberlo, cada experiencia fue formando la persona que llegaríamos a ser.

Al mirar hacia atrás, me doy cuenta de que viví situaciones que, para una niña de mi época, no eran habituales. En ese entonces no existían los conceptos de inteligencia emocional, resiliencia o autonomía. Los niños simplemente obedecíamos, observábamos y aprendíamos como podíamos.

Crecí en una parcela, lejos del centro de la ciudad, en un ambiente donde convivían trabajadores, animales y una naturaleza que era parte de la vida cotidiana. Mi madre debía estar siempre atenta para protegernos y mi padre tenía un carácter difícil, con reacciones que muchas veces eran impredecibles. Sin proponérselo, ambos me obligaron a desarrollar capacidades que entonces ni siquiera sabía que existían.

Aprendí a observar antes de actuar. A leer los silencios tanto como las palabras. A anticipar los estados de ánimo de los adultos para evitar conflictos. A resolver problemas sola cuando no había nadie que pudiera hacerlo por mí. También aprendí a asumir responsabilidades que hoy parecerían excesivas para una niña.

Hubo episodios que en ese momento me parecieron simples injusticias y otros que me hicieron sentir miedo o una enorme confusión. Solo muchos años después entendí que esas vivencias habían fortalecido mi capacidad de adaptación, mi creatividad y mi independencia.



No idealizo aquella infancia. Hubiera preferido crecer en un ambiente más tranquilo y predecible. Pero tampoco reniego de ella. Cada dificultad me obligó a descubrir recursos internos que probablemente nunca habría desarrollado en circunstancias más fáciles.

Con los años comprendí que todos llevamos una mochila llena de recuerdos. Algunos pesan, otros reconfortan y muchos contienen enseñanzas escondidas que solo aparecen cuando miramos la vida con la serenidad que dan los años.

Quizás esa sea una de las ventajas de envejecer: dejar de preguntarnos por qué nos ocurrieron ciertas cosas y empezar a preguntarnos qué nos permitieron aprender. En mi caso, aquellas experiencias poco comunes para una niña terminaron convirtiéndose en fortalezas que me acompañaron durante toda la vida.

Hoy miro a esa niña con ternura. No sabía que estaba entrenándose para enfrentar el futuro. Solo intentaba comprender el mundo que la rodeaba. Sin darse cuenta, estaba construyendo a la mujer que soy.



- Aprendiste a **observar**. Eras capaz de leer los estados de ánimo de tus padres y anticipar lo que podía ocurrir.
- Aprendiste a **hacerte cargo**. No era habitual que una niña asumiera responsabilidades o resolviera problemas por sí sola.
- Desarrollaste una **gran capacidad de adaptación**. Podías moverte entre el mundo de los adultos, los trabajadores de la parcela, los animales y los juegos infantiles con naturalidad.
- Cultivaste una **creatividad** poco común. No te bastaba con elevar un volantín; querías que fuera distinto, más bonito, una creación propia.
- Y, sobre todo, desarrollaste una **empatía** que nació de observar a tu madre y a tu padre, intentando comprenderlos incluso cuando no entendías sus acciones.

Yo no presentaría estas capacidades como dones extraordinarios. Las presentaría como herramientas que la vida me obligó a desarrollar antes de tiempo. 



CIC

STORE

ENCUENTRA EL
MEJOR DESCANSO
DEL MUNDO EN
CIC.CL



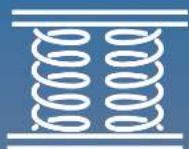
CIC
SABERVIVIR


TEMPUR



LUX

GARANTIZA UN SOPORTE
PERSONALIZADO.



DOBLE
ESTRUCTURA
DE RESORTES



CIC
SABERVIVIR

Vitamina C:

Una aliada para la piel

"El colágeno es responsable de la firmeza y elasticidad de la piel, y su producción disminuye de forma natural con la edad."



Presente en sueros, cremas y suplementos, este nutriente se ha convertido en un básico de la dermatología moderna, tanto por su acción antioxidante como por su papel en la formación de colágeno.

A diferencia de la mayoría de los animales, los seres humanos no podemos sintetizar vitamina C de forma natural, por lo que debemos obtenerla a través de la alimentación o de productos tópicos. Según los **Institutos Nacionales de Salud (NIH)** de Estados Unidos (<https://www.nih.gov/>), "la vitamina C actúa en el organismo como un antioxidante que ayuda a proteger las células del daño causado por los radicales libres, unas moléculas que se generan tanto por procesos metabólicos internos como por la exposición a la contaminación, el humo del tabaco y la radiación ultravioleta del sol".

Ese mismo organismo, a través de su Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS), precisa que "el cuerpo también necesita vitamina C para producir colágeno, la proteína que resulta clave en la cicatrización de heridas". Esta función es una de las razones por las que la vitamina C se ha vuelto protagonista en las rutinas de cuidado facial: el colágeno es responsable de la firmeza y elasticidad de la piel, y su producción disminuye de forma natural con la edad.

Qué dice la evidencia clínica

Más allá del uso cosmético, existen ensayos clínicos que han medido el impacto real de la vitamina C sobre parámetros objetivos de la piel. Un estudio aleatorizado, doble ciego y controlado con placebo, publicado en la revista científica **Nutrients** y disponible en el repositorio del NIH, evaluó durante 16 semanas los efectos de un suplemento oral que combinaba colágeno hidrolizado con vitamina C en 87 mujeres de entre 40 y 65 años. Los investigadores concluyeron que "la intervención tuvo efectos beneficiosos sobre la piel, mejorando la densidad de la dermis y reduciendo la rugosidad y la severidad de las arrugas, aunque no se observaron cambios significativos en la elasticidad ni en la hidratación cutánea".

Efectos estéticos de la vitamina C

Especialistas consultados por medios especializados coinciden en que la vitamina C tópica actúa sobre la piel a través de varios mecanismos: neutraliza los radicales libres generados por la exposición solar, estimula la síntesis de colágeno y contribuye a unificar el tono cutáneo, atenuando manchas oscuras y marcas post-acné.

"La vitamina C tópica no reemplaza una alimentación equilibrada rica en frutas y verduras, principal fuente natural del nutriente."

Los efectos estéticos más citados por la comunidad dermatológica incluyen:

- Mejora del aspecto apagado de la piel.
- Reduce las líneas de expresión y arrugas.
- Activa la síntesis del colágeno y actúa como reparador epidérmico.
- Reducción visible de manchas solares.
- Protección frente al daño solar cuando se combina con protector solar de amplio espectro.
- Sin embargo, los propios especialistas insisten en un punto importante: la forma más estudiada y eficaz es el ácido L-ascórbico puro, una molécula inestable que se degrada con facilidad en presencia de luz y oxígeno, lo que exige formulaciones bien estabilizadas para que el producto conserve su eficacia.



Recomendaciones



La vitamina C tópica no reemplaza una alimentación equilibrada rica en frutas y verduras, principal fuente natural del nutriente. Además, se recomienda consultar con un profesional antes de incorporar concentraciones altas, ya que no todas las pieles —especialmente las sensibles— toleran igual este activo de pH ácido.

Especialistas advierten que la vitamina C podría llegar a ser irritante, por lo que lo mejor es introducirla paulatinamente en la rutina. También recomiendan hacer una prueba previa en una zona

pequeña de piel, como la muñeca o detrás de la oreja, y evitar combinarla con ácidos exfoliantes o retinol en la misma aplicación para no sobrecargar la piel.

En definitiva, la vitamina C se sostiene hoy como uno de los pocos ingredientes de la cosmética facial con respaldo tanto de la tradición dermatológica como de la evidencia científica publicada en revistas revisadas por pares y avalada por organismos de salud pública como el NIH. 

Consumo de gas aumenta en invierno: consejos simples para ahorrar y calefaccionar el hogar de forma segura

Reducir la duración de las duchas, ventilar los espacios calefaccionados, cocinar con ollas tapadas y realizar mantenencias periódicas a los artefactos son algunas medidas simples que pueden ayudar a disminuir el consumo de gas durante el invierno.

Pequeños cambios, grandes resultados

Los hábitos cotidianos pueden marcar una diferencia importante en el consumo de gas durante el invierno.

Con la llegada del invierno y las bajas temperaturas, el uso de agua caliente, calefacción y cocina suele aumentar en los hogares, lo que también puede impactar en el consumo de gas. En este contexto, adoptar medidas simples puede ayudar a utilizar la energía de manera más eficiente, reducir gastos y reforzar la seguridad durante la temporada.

Desde Lipigas explican que **el baño** es uno de los espacios donde más se utiliza gas durante el invierno, principalmente por el **uso de agua caliente**. “Pequeñas decisiones cotidianas pueden hacer una diferencia. Por ejemplo, **reducir la duración de las duchas, evitar dejar correr agua caliente de manera innecesaria y mantener una temperatura acorde a las necesidades del hogar** ayudan a hacer un uso más eficiente de la energía. Además, con la llegada del invierno la temperatura del agua es más baja, por lo cual se requiere calentar el agua desde un nivel más bajo para llegar a lo requerido”, afirmó **Carlos Villegas, subgerente técnico** de Lipigas.

La **calefacción** también cumple un rol clave durante los meses fríos. Para conservar mejor la temperatura dentro del hogar, se recomienda **evitar pérdidas de calor innecesarias, pero siempre manteniendo una adecuada ventilación de los espacios, especialmente cuando se utilizan artefactos a gas**. “Ventilar periódicamente los ambientes calefaccionados permite mantener una buena calidad

del aire y condiciones seguras de operación. Además, **antes de usar una estufa por primera vez en la temporada, es importante limpiarla, revisar el flexible o manguera por donde pasa el gas y verificar que esté en buen estado**”, agregó Villegas.

En esa línea, desde la compañía refuerzan la importancia de realizar **mantenencias periódicas**, ya que esto contribuye tanto a la seguridad de los usuarios como a mantener la **eficiencia energética** de los equipos a lo largo del tiempo. Si se requiere cambiar flexibles, mangueras o intervenir una instalación de gas, esta labor debe ser realizada por un instalador autorizado por la Superintendencia de Electricidad y Combustibles.

En la **cocina** también existen hábitos cotidianos que permiten ahorrar gas. Por ejemplo, **utilizar ollas con tapa para reducir las pérdidas de calor y acortar los tiempos de cocción, calentar solo la cantidad de agua necesaria para cada preparación, y preferir recipientes cuyo diámetro sea igual o ligeramente superior al del quemador utilizado**, para aprovechar mejor el calor generado por la llama. También se recomienda **evitar que la llama sobrepase excesivamente el diámetro de la olla**, ya que parte importante de esa energía se pierde hacia el ambiente.

Otro aspecto relevante es **mantener los quemadores limpios**, para asegurar una correcta combustión y una adecuada transferencia de calor. “Una **llama de color azul uniforme suele ser indicativa de una combustión adecuada**. Si la llama presenta **tonalidades amarillas o anaranjadas de forma permanente, se recomienda revisar el estado y limpieza de los quemadores**, ya que podría existir una combustión deficiente”, explicó el subgerente técnico de Lipigas.



Finalmente, al **instalar un cilindro**, Lipigas recomienda **abrir cuidadosamente el sello por la zona prepica-da, sin utilizar cuchillos ni elementos cortantes**, y verificar que el regulador quede bien sujeto antes de encender cualquier artefacto.

Con medidas simples y cotidianas, es posible enfrentar mejor el invierno, ahorrar gas y mantener un hogar calefaccionado de forma más segura y eficiente.

"Un hogar cálido también debe ser un hogar bien ventilado y con artefactos en buen estado."



CUPÓN

GAS
LICUADO



Usa tu cupón
con Lipigas
en cualquiera
de **nuestros canales**



LipiApp
MiCilindro



Lipivecino



+569 3399 9000



600 600 6200

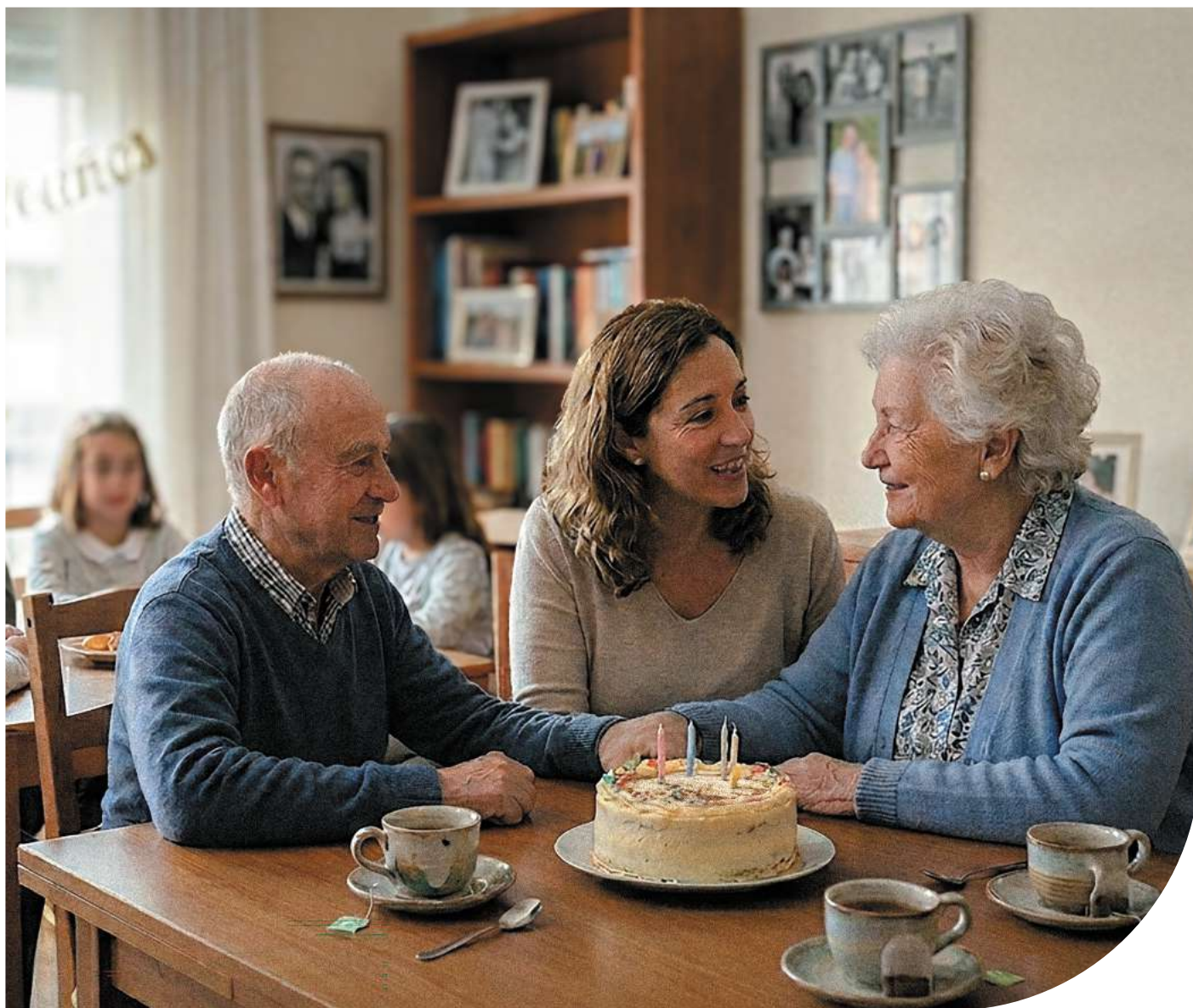


Es fácil y conveniente usar su cupón de gas en Lipigas.

Para más información del beneficio en cupondelgas.gob.cl y para canje de cupón ver listado de locales adheridos en lipigas.cl

Celebrar con **amor y calma**:

Consejos para el cumpleaños de una persona con Alzheimer



Festejar un cumpleaños con Alzheimer requiere simplificar el evento, enfocándose en la comodidad emocional y la seguridad. Hay que preferir reuniones pequeñas, tranquilas y en horas donde la persona esté más alerta (generalmente la mañana). Evitar luces brillantes, música alta y grandes multitudes para prevenir la sobreestimulación y la confusión.

Algunos consejos clave para planificar

Entorno calmo y seguro: la celebración debe llevarse a cabo en un lugar familiar para la persona, evitando el exceso de personas y el ruido.

Horarios y rutina: se recomienda respetar los horarios habituales de comida, medicación y descanso.

Celebraciones pequeñas: en lugar de una gran reunión, se sugiere organizar encuentros escalonados, recibiendo a los familiares más cercanos en distintos momentos o días. Se recomienda, además, preparar a los invitados previamente, informándoles sobre el estado actual de la enfermedad para evitar situaciones incómodas.

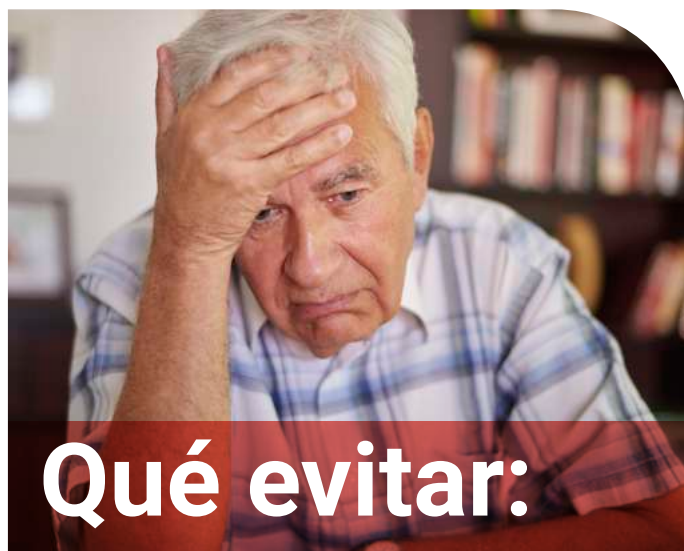
Decoración segura: deben evitarse decoraciones pequeñas que puedan confundirse con alimentos, así como luces parpadeantes que generen desorientación. En cambio, el uso de fotografías familiares resulta altamente recomendado.

Actividades adaptadas: se recomienda involucrar a la persona en actividades sencillas y significativas, como ayudar a preparar la mesa, doblar servilletas o elegir la música.

Comunicación efectiva: la comunicación debe ser calmada, con frases cortas y un tono afectuoso. El contacto visual y el lenguaje no verbal —como una sonrisa o un gesto de cariño— transmiten seguridad y confianza.

Flexibilidad: si la persona muestra señales de agotamiento o agitación, los organizadores deben estar preparados para adaptar o finalizar la celebración sin que esto genere frustración.

Regalos: los regalos deben elegirse con cuidado, adaptándolos a la fase de la enfermedad y a los gustos e historia personal de la persona. Se aconseja evitar obsequios que puedan generar



Qué evitar:

- **Formular preguntas tipo examen**, como "¿Te acuerdas quién soy?", ya que pueden provocar frustración y angustia en la persona.
- **Discutir o corregir comportamientos de manera brusca.** Si la persona dice algo incorrecto, lo recomendable es responder con calma y sin contradecirla directamente.
- **Cambios bruscos en la rutina.**

En definitiva, lo más importante no es la magnitud del festejo, sino la calidad del vínculo y el afecto que se transmite. Aunque la enfermedad cambie la forma en que se celebra, la conexión emocional y el amor que se comparte permanecen intactos. 



HUESOS FUERTES, VIDA ACTIVA: EL SECRETO DEL CITRATO DE CALCIO Y LA VITAMINA D3

Dra. María Magdalena Vidal, Asesora Médica Laboratorios Gador

A medida que sumamos años y experiencias, nuestra prioridad cambia: ya no solo queremos vivir más, sino vivir **mejor**. Queremos seguir paseando por el parque, jugando con los nietos, viajando y manteniendo esa valiosa independencia que nos caracteriza. Para lograrlo, hay un ejército silencioso que debemos cuidar a diario: **nuestros huesos**.

Con el paso del tiempo, el cuerpo absorbe el calcio de manera menos eficiente, lo que puede debilitar nuestra estructura ósea. Afortunadamente, la ciencia médica nos brinda aliados diseñados específicamente para nuestras necesidades actuales. El dúo dinámico: Citrato de Calcio + Vitamina D3.

Muchos suplementos tradicionales de calcio utilizan una forma llamada *carbonato de calcio*. Sin embargo, para los adultos mayores, el **citrato de calcio** ofrece ventajas insuperables:

- **Amigo de su estómago:** A diferencia de otros calcios, el citrato de calcio **no necesita del ácido del estómago** para disolverse. Esto significa que puede tomarlo a cualquier hora del día, con o sin alimentos, sin temor a sufrir de pesadez, gases o estreñimiento, incluso tomando inhibidores de la bomba de protones (ej. omeprazol, lanzoprazol, etc.).
- **Absorción superior:** Es altamente biodisponible, lo que significa que su cuerpo lo aprovecha mejor y más rápido.

Y ¿por qué con Vitamina D3?

Imagine que el calcio es el ladrillo para construir un muro fuerte y la **Vitamina D3** es el obrero que lo coloca en su lugar. Sin la Vitamina D3, el cuerpo simplemente no puede absorber el calcio que consumimos, por lo que se terminaría perdiendo. Citrato de calcio + vitamina D3 incluye la dosis justa de esta vitamina para garantizar que cada miligramo de calcio llegue exactamente a donde se necesita: **sus huesos y dientes**.

Los beneficios de mantener sus huesos protegidos

Incorporar un suplemento como Calcio y vitamina D en su rutina diaria, bajo supervisión médica, le reportará grandes beneficios para su calidad de vida:

- **Prevención de la Osteoporosis:** Ayuda a mantener la densidad de los huesos, evitando que se vuelvan porosos y frágiles.
- **Menor riesgo de fracturas:** Un esqueleto fuerte resiste mucho mejor los impactos, protegiéndolo ante caídas accidentales.
- **Fuerza muscular:** La vitamina D3 también es clave para el buen funcionamiento de los músculos, lo que mejora el equilibrio y la estabilidad al caminar.

Tres consejos de oro para su salud ósea

Además de tomar el medicamento, si su médico se lo ha recomendado, recuerde acompañarlo de un estilo de vida saludable:

1. **Muévase un poco cada día:** Caminar 30 minutos diarios a su propio ritmo es uno de los mejores ejercicios para "avisarle" a sus huesos que necesitan seguir fuertes.
2. **Disfrute del sol con precaución:** Tomar el sol unos 15 minutos al día (evitando las horas de mayor radiación) ayuda a que su propio cuerpo active la Vitamina D.
3. **Consulte siempre a su médico:** Cada cuerpo es un mundo. Su médico de confianza es el indicado para decirle cuántas tabletas al día necesita según su historial de salud.

¡Invertir en sus huesos es invertir en su libertad! Mantenerse fuerte por dentro es el primer paso para seguir disfrutando plenamente de la vida por fuera.

DETRES®

VITAMINA D3 800 U.I.



LA NUEVA DIMENSIÓN DEL SOL



Importancia de la vitamina D3

Ayuda a absorber el calcio.

Contribuye a prevenir la osteoporosis.

Interviene en el fortalecimiento del sistema inmunológico.

Solicite DETRES® en su farmacia Independiente
Consulte a su médico.



Hidratación en Personas Mayores:

La hidratación es un pilar fundamental de la salud en Personas Mayores. Debido a que la percepción de la sed disminuye con la edad, es crucial mantener un consumo regular de líquidos para proteger funciones cognitivas, físicas y orgánicas esenciales.

Beneficios de una Hidratación Adecuada



Protege la función cerebral y previene caídas.

Mejora la memoria y concentración mientras reduce mareos que pueden causar accidentes.



Optimiza la salud Cardiovascular y renal.

Mantiene una presión arterial saludable y ayuda a los riñones a eliminar toxinas.



Previene el estreñimiento e infecciones.

Facilita el tránsito intestinal y reduce significativamente el riesgo de infecciones urinarias.



Prevención y Detección Temprana



Bebe 8 vasos de agua al día sin esperar a tener sed.

Establece horarios fijos e incluye sopas, jugos naturales y frutas ricas en agua.



Identifica señales de alerta inmediatas.

Mantente atento a la confusión mental, boca seca, fatiga o dolores de cabeza.

Niveles de Hidratación



nutren[®] senior



**NUTRICIÓN COMPLETA
PARA ACOMPAÑAR
TUS DÍAS**



13g **DE PROTEÍNA**
Whey Protein



**SIN AZÚCAR
AÑADIDA**

Para personas con
restricciones
alimentarias



SIN LACTOSA

Para personas con
intolerancia a la
lactosa



CALCIO & VIT D

y con Nutrientes
esenciales

**NUTRICIÓN COMPLETA PARA ACOMPAÑAR
TUS DÍAS CON NUTREN[®]**

DISFRÚTALO COMO QUIERAS



EN UN VASO

Delicioso y práctico
para tu rutina diaria.



EN RECETAS

Úsalo en batidos,
sopas, postres y
más preparaciones.



**CONTIGO A
DONDE VAYAS**

Llévalo siempre y cuida
tu nutrición en cualquier
momento del día.



**Complemento
Nutricional para
Adultos y
Adultos
Mayores**

**INSTITUTO
ESPAÑOL**
Desde 1903

cuidamos 
**cada etapa
de tu vida**

ENCUENTRA NUESTROS
PRODUCTOS EN:

Walmart 

Lider 
PRECIOS BAJOS SIEMPRE, PARA VIVIR MEJOR

falabella.com



Retinopatía Diabética:

Lo que todo paciente que padece diabetes debe saber para proteger su visión



"La retinopatía diabética es una de las complicaciones más silenciosas y a la vez más temidas de la diabetes: puede avanzar sin dolor y sin afectar visiblemente la visión.."

La retinopatía diabética es una de las complicaciones más silenciosas y a la vez más temidas de la diabetes: puede avanzar sin dolor y sin afectar visiblemente la visión, hasta etapas ya complicadas de tratar. Se estima que afecta entre un 15% y un 30% de los pacientes diabéticos, lo que la convierte en una de las principales causas de pérdida de visión evitable en este grupo.

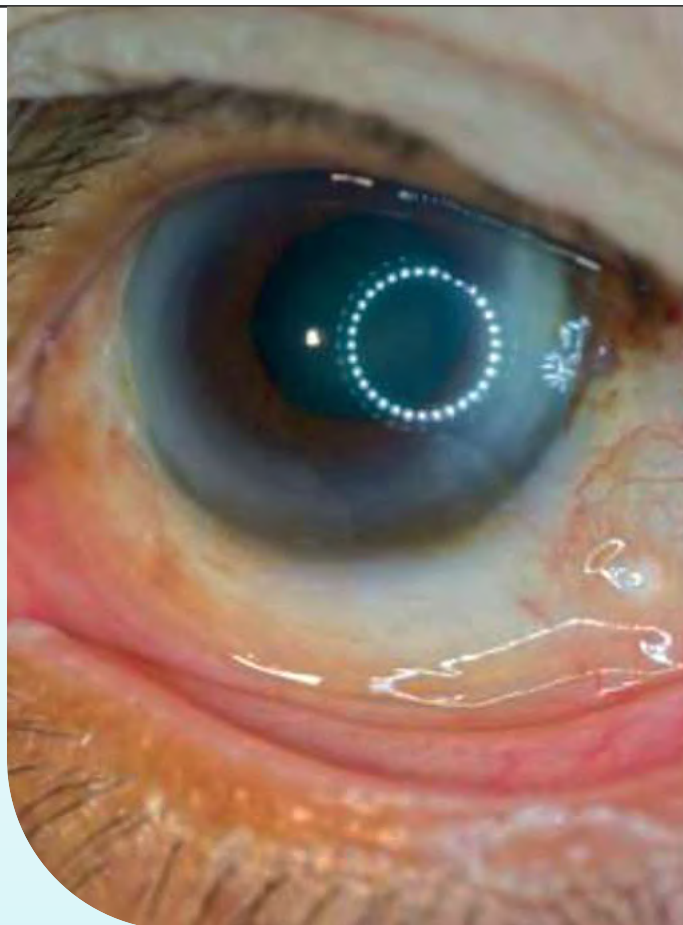
Para entender mejor en qué consiste esta enfermedad, qué la favorece, cómo se puede prevenir su progresión y qué tratamientos existen hoy en día, conversamos con el **Dr. Juan Luis Salinas S.**, oftalmólogo retinólogo y director médico del **Centro Oftalmológico SOS**, quien nos explica de manera clara y cercana los aspectos clave que todo paciente diabético debería conocer para cuidar su salud visual.

El mal control metabólico es un factor de riesgo determinante en la progresión de la enfermedad a la ceguera.

Doctor, ¿qué es la retinopatía diabética?

La retinopatía diabética es una enfermedad que afecta a pacientes diabéticos y que está determinada por una serie de eventos negativos que ocurren en el interior de nuestros ojos, específicamente en la retina, alterando la circulación y entrega de oxígeno en ella, lo que determina un descenso de la visión de los pacientes que la padecen.

Su prevalencia es alta en entre los pacientes diabéticos, encontrándose entre un 15 – 30 % y un 3 % de la población mayor, en general.



¿Qué factores protegen y agravan la progresión de la enfermedad?

El mal control metabólico, reflejado en cifras elevadas de la hemoglobina glicosada, son un factor de riesgo determinante en la progresión de la enfermedad a la ceguera, razón por la que es necesario recalcar hasta el cansancio que el paciente debe conocer el examen, en lo posible recordar y comprender las implicancias que tiene un mal control metabólico. Otros factores metabólicos, también deben ser supervisados, como colesterol, e hipertensión los que también pueden ayudar a que no avance la enfermedad en nuestros ojos.

Un buen control metabólico, es sin duda un factor protector muy importante y contribuye al no agravamiento de la enfermedad. Hacer ejercicio siempre es bueno y con mayor razón en estos casos, pues contribuye a estabilizar nuestras cifras glicémicas y por ende a prevenir el deterioro de la enfermedad en nuestros ojos. en este punto es indispensable, recordar y enfatizar el uso de la hemoglobina glicosilada, examen que es necesario que los pacientes conozcan y apunten siempre, en la medida de lo posible a mantenerlo bajo 7,5 mg %.



Si me controlo bien, ¿anulo la posibilidad de progresión?

Desafortunadamente no basta con un buen control metabólico, el otro factor determinante en la progresión de la enfermedad (y que está fuera de nuestro alcance), es el tiempo que llevo como diabético, de tal manera que a más tiempo como diabético tengo más riesgo de presentar deterioro significativo, aún en adecuado control metabólico.

"Se debe hacer énfasis que es primordial la detección precoz de la enfermedad, y que un diagnóstico temprano, inclina la balanza a favor del paciente."

¿Cuál es el tratamiento actual para la retinopatía diabética?

La retinopatía diabética tiene diversos tratamientos, dependiendo de la fase o nivel que presente el paciente, que abarca desde la sola examinación (fondo de ojo dilatado), complementada siempre con un buen control metabólico, de manera anual a procedimientos más complejos como son el láser, inyecciones y vitrectomías para casos más complicados.

Se debe hacer énfasis y nunca dejar de considerar que es primordial la detección precoz de la enfermedad, y que un diagnóstico temprano, inclina la balanza a favor del paciente.

Se debe consignar que una buena visión desafortunadamente, no debe ser considerada o vinculada con ausencia de enfermedad, esta enfermedad, desgraciadamente se puede encontrar presente y avanzada aún en pacientes con buena visión, y lo que es peor, en ausencia de dolor. La retinopatía diabética y la buena visión, pueden coexistir con estados muy avanzados de enfermedad, razón por la cual se debe insistir en el examen del fondo de ojo con método de diagnóstico y su seguimiento, se trata de un examen indoloro y de bajo costo, que debe efectuarse aun en los casos de pacientes con buena visión. Esto permitiría que muchos pacientes puedan salvar su visión, para poder seguir apreciando tantas cosas bellas que nos puede regalar la vida.



¿Por qué específicamente se pierde la visión en los pacientes diabéticos?

Se puede perder la visión por diversas razones, en los pacientes portadores de retinopatía diabética, pero la más prevalente es el edema macular diabético, condición o complicación en que la parte central de nuestra retina (tejido especializado en la captación de la imagen que vemos), retiene liquido como consecuencia de los estados de hiperglicemia, lo que genera un hinchazón (edema) que altera la arquitectura y función de este tejido tan noble y necesario.





Desde el 2016 su Misión es tomar la salud visual como una responsabilidad indispensable, mediante un tratamiento integral y un trato humanitario, ocupando la tecnología de punta para adelantarnos a cualquier patología y así prevenir posibles afecciones en un futuro cercano.

- Su compromiso con los pacientes es brindar servicio de calidad con una atención personalizada y detallada, cumpliendo cada uno de las observaciones a solucionar.
- Responsabilidad médica de todos los especialistas en estar capacitados y certificados para entregar una atención de la más alta calidad.
- Cuentan con una infraestructura y equipamiento médico con los más altos estándares de calidad, además de una serie de equipamientos de última generación, para entregar un servicio de vanguardia y así minimizar el margen de error que puedan existir.

<https://cosos.cl/>

<https://www.instagram.com/centro.oftalmologico.sos/>

Miguel Claro 195, oficina 102
Providencia, RM.

Fonos:
Oficina: 2 2261 5060
Celular y WhatsApp:
+56 9 9240 7400



axonpharma®

muno5®

**ENERGÍA PARA ESTAR EN TODAS
DEFENSAS PARA NO PERDERSE DE NADA**



Conoce más
en **www.muno.cl**

Alimento para deportistas con ubiquinona (coenzima Q10) suplementado con vitaminas y minerales.
Suplemento alimentario no recomendable para menores de 15 años, en embarazo ni lactancia.

REFERENCIAS: 1. Ficha técnica Muno® 5.

MUJERES E INCONTINENCIA

Todo lo que debes saber

TENA®

La incontinencia urinaria es un tema que afecta a muchas mujeres en todo el mundo y, si bien es común, no se habla mucho de ella, por eso, muchas mujeres se sienten avergonzadas y no buscan el tratamiento adecuado. Si este es tu caso, ¡no te preocupes! Estamos acá para explicarte de qué se trata y cómo puedes tratarla.

¿Qué es la incontinencia urinaria femenina?

La incontinencia urinaria se refiere a la pérdida involuntaria de orina y puede ocurrir al reír, estornudar, toser o hacer esfuerzo físico. Aunque es común, puede afectar la calidad de vida si no se trata a tiempo.

¿Cómo es diagnosticada la incontinencia urinaria femenina?

Se realiza mediante evaluación médica, incluyendo preguntas sobre síntomas y antecedentes. A veces se utiliza un diario miccional y exámenes físicos o de imagen.

¿Por qué la incontinencia urinaria es poco diagnosticada en mujeres?

Muchas mujeres no consultan por vergüenza o por pensar que es parte del envejecimiento, lo que retrasa su tratamiento.

¿Cuándo ocurre la incontinencia en las mujeres?

Ocurre cuando los músculos del suelo pélvico se debilitan. Estos sostienen la vejiga, y su debilitamiento provoca escapes de orina. Embarazo, parto, menopausia y edad influyen.

¿Cómo se trata la incontinencia urinaria femenina?

Existen distintas alternativas según el caso.

• Ejercicios de kegel mujer:

Ayudan a fortalecer el suelo pélvico y reducir los síntomas si se practican de forma constante.

• Operación para la incontinencia urinaria:

En casos más complejos, puede considerarse cirugía para corregir la posición de los órganos o sostener la vejiga.

¿Cómo se puede prevenir la incontinencia urinaria?

Aunque no siempre es posible prevenir la incontinencia urinaria, adoptar ciertos hábitos puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollarla.

Mantener un peso saludable disminuye la presión sobre la vejiga, mientras que evitar el estreñimiento contribuye a no debilitar los músculos del suelo pélvico, además, la práctica regular de ejercicios de Kegel fortalece los músculos.

También, al usar productos TENA te permite llevar tu día en total normalidad.

10 TIPS

de cuidado personal para mujeres con incontinencia en invierno

Es importante usar productos adecuados, como TENA, para mayor protección, comodidad y seguridad.

1. Manténgase abrigada
2. Reduzca cafeína y alcohol
3. Manténgase hidratada
4. Use ropa práctica
5. Planifique el uso del baño
6. Realice ejercicios pélvicos
7. Evite irritantes
8. Controle su peso
9. Ubique previamente los baños
10. Consulte a una especialista



WWW.TENA.CL

con TENA® sigo siendo yo



QUE LOS GOTEOS DE ORINA
NO CAMBIEN TUS PLANES.

ORINA



Y MENSTRUACIÓN



¡PRUÉBALOS!



La Sexualidad en Personas Mayores:

Cómo salir del tabú y comenzar a poner el tema sobre la mesa

Estephano Garrido Ortiz, Psicólogo +56 9 81461998.



"El placer es una sensación psicológica, y puede ser percibida, como toda sensación, a través de los sentidos."

En diversas oportunidades, me he encontrado con la existencia de ciertos pre juicios relacionados al mundo sexual de las Personas Mayores. Si bien, era esperable encontrar algo así en las personas más jóvenes, donde hay una idea equívoca del mundo sexual de la Persona Mayor, también existe dentro de esta misma área demográfica una sensación de tabú y de no querer hablar lo que ocurre.

Una de las primeras creencias al respecto, es que el mundo sexual de las Personas Mayores siempre está ligado a la capacidad del hombre de poder concebir aún una erección, y que, sin eso, es imposible encontrar el placer en una relación íntima. Pero el mundo ha cambiado y derribado esos mitos, y con ello también las formas de poder abordar el placer.

Y colgándonos de esto mismo, es que deberíamos comenzar por la redefinición del placer. Este concepto va más allá de la penetración, e incluso algo lejano al orgasmo también. Ocurre con el placer, que es una sensación psicológica, y que puede ser percibida, como toda sensación, a través de los sentidos. No hay un limitante solamente al acto, es necesario usar nuestro tacto; las caricias, los besos, las pala-

bras, y un sinfín de trabajos que buscan fomentar el erotismo.

Además, hoy existen variadas alternativas que buscan potenciar el placer en el mundo Persona Mayor. Desde terapias focalizadas en la readaptación de nuestro cuerpo y mente a los procesos de placer, así como también una amplia gama de juguetes y aparatos que están disponibles en las tiendas de sex shop, que colaboran con la apertura a un mundo que no solo busca el placer bi direccional, sino también un placer individual. El erotismo puede ser una cosa compartida o solitaria, no hay dilema ni problema en ello.

Paralelamente a esto, también tenemos considerar que los cambios del cuerpo vienen también en nuestras capacidades de rendimiento, o nuestros condicionantes para poder rendir. Por ejemplo, algunas enfermedades que son propensas a aparecer mediante la edad avanza, como la diabetes, la hipertensión o incluso los problemas cardíacos, nos pueden poner en condiciones más obstaculizadoras para el acto. Esto es algo que debe conversarse con los médicos de cabecera, pues, si yo soy una persona con una vida sexual activa y quiero mantenerlo así, debo

"No hay un limitante solamente al acto; es necesario usar nuestro tacto, las caricias, los besos y las palabras."

entender también que debo adaptarme a como mi cuerpo va a ir requiriendo ciertas medicaciones, y ciertos tratamientos para poder dar autonomía en la búsqueda del placer.

Más allá de las enfermedades que pueden tener directa relación, también hay otras que están netamente relacionadas al desgaste físico, como los dolores articulares, las enfermedades que puedan afectar nuestras mismas articulaciones, músculos y huesos. En la edad persona mayor, aparecen varias afecciones que antiguamente no se tenían, y es natural que ocurra. Esto nos lleva a la búsqueda de posiciones aptas donde ninguno de los dos sienta malestar ni incomodidades, y que así puedan concretar su placer sin problemas. Además de los problemas como este, hay otros factores del cuerpo que reciben desgaste, como la disminución de la lubricación femenina o cambios en la erección, cada una de estas debe ser tratada con normalidad, como un proceso natural. Hoy las opciones para corregir esto son va-



riadas, desde lubricantes hasta el famoso viagra. Todo siempre, bajo la supervisión de un especialista.

No dejar de lado también, que las Personas Mayores son igual de propensas que las demás a poder sufrir de alguna enfermedad de transmisión sexual como el VIH y la sífilis, y teniendo esto en consideración, si el hombre aún tiene una erección normal y sana, debe hacer uso de preservativo. Esto es importante, puesto que el hombre tampoco pierde fertilidad, y el preservativo es igual de importante si mantiene relaciones con mujeres que aún se encuentren en edad fértil.



"El erotismo puede ser una cosa compartida o solitaria, no hay dilema ni problema en ello."

"Todo proceso corporal amerita de bienestar psicológico: dormir, comer, descansar y, por supuesto, los procesos de placer."

Ahora, respecto a la salud mental... ¿en que nos beneficia mantener una constante vida sexual o búsqueda del placer? Motivos tenemos de sobra. La psicología dicta que el impacto más directo de la actividad sexual en el cerebro tiene que ver con dos cosas; la subida de ánimo y la disminución del estrés. Estos procesos tienen una liberación hormonal química que nos mantiene con un ánimo mucho más estable, cambia nuestra disposición debido a las endorfinas y la liberación de serotonina.

Además, en los procesos placenteros, el cerebro cierra y combate la segregación de cortisol y el estrés baja, en cambio de esto, sube los receptores de oxitocina y melatonina, por lo que inevitablemente, después del acto, el cerebro comienza a sentir sueño, descanso y deseos de dormir. Esto también es positivo, puesto que las horas de sueño en la época de Persona Mayor es necesaria para el reposo neurológico.

Sumado a esto, también la auto-percepción es cambiante. El placer tiene un fundamento detrás, el deseo. Cuando el trabajo es compartido, la sensación de sentirse deseado, reafirma los vínculos con los demás y entrega una salud afectiva mejor, potenciada sobre todo por la seguridad emocional en uno mismo.

Respecto a la masturbación y el auto placer, a pesar que tiene connotaciones prejuiciosas negativas, lo cierto es que los beneficios están comprobados; funciona como un ejercicio de fortalecimiento pélvico, tiene un origen natural, mejora la salud prostática en los hombres prolongando la evitación de afecciones a la mis-



ma, también aumenta la liberación de hormonas que fortalecen el sistema inmunológico, y entre otras funciones psicológicas, también sirve para poder aliviar el dolor; en hombres y mujeres colabora con los dolores cólicos, mientras que en ellas, también en los síntomas de los síndromes premenstruales en edad fértil y la disminución de las sensaciones de desasosiego en las mujeres que pasaron el proceso de menopausia.

Como consejo extra, todo ambiente con prácticas sexuales íntimas, ya sean compartidas o personales, deben ser propicios para el cometido. Todo proceso corporal amerita de bienestar psicológico, dormir, comer, descansar y por supuesto, los procesos de placer. La recomendación es te-

ner un espacio personal, íntimo y privado, donde prime la seguridad personal y la calma. Además, de potenciar los estímulos con luz suave, música o aromas, todo lo que permita que la experiencia se desarrolle de manera sana y buena.

Pasados quedaron los tiempos donde la sexualidad se limitaba y discriminaba a personas jóvenes y adultas. Hoy la calidad de vida, la salud y las nuevas formas de relacionarse, han desplazado estas creencias y nos permiten ver un futuro donde el concepto de placer sea socialmente transversal, donde el derecho a tener intimidad y poder ser uno mismo, sea una cosa total y no solo algo limitado a lo que los demás dicen o creen que nuestro cuerpo debe responder. 🍷

"El derecho a tener intimidad y poder ser uno mismo debe ser una cosa total y no algo limitado a lo que los demás dicen o creen."

¿Eres paciente **Crónico?**

APROVECHA
ESTE
**BENEFICIO
ESPECIAL**
PARA TI

De **martes a domingo**
compra **3 productos iguales** y obtén un

33 %DCTO
en cada uno



*Productos seleccionados

Cuidarte es **lo justo**

Campaña de adhesión a tus tratamientos, por medio del Club de Amigos del Dr. Simi tendrá vigencia indefinida. Revisa los términos, condiciones y exclusiones se contienen en las bases promocionales publicadas en www.drsimi.cl



**FARMACIAS
DEL DR. SIMI**
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



¡Elige Las **3B!**

Bueno Barato

B Bioequivalente



MÁS DE 400 PRODUCTOS
La oferta más completa de
bioequivalentes disponibles



Si quieres saber más de nosotros o tienes dudas sobre algún producto; visita nuestras redes sociales, sitio web, o lláma a nuestro call center simitel +56 2 2871 7007



www.drsimi.cl



FARMACIAS DEL DR. SIMI®
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



**Porque cada sonrisa cuenta una historia...
Feliz Día del Abuelo ¡Que nunca falten
las razones para sonreír!**

Este **26 de julio** celebramos a quienes han construido historias, compartido experiencias y dejado huellas en sus familias y comunidades.

Los abuelos son consejos, recuerdos, conversaciones y **sonrisas que acompañan generaciones.**

Y para seguir disfrutando de esos momentos cotidianos, una conversación, una comida en familia o una fotografía junto a quienes más queremos, **el bienestar también importa.**

Pequeños cuidados que hacen la diferencia

- Mantén **una rutina diaria** de higiene bucal
- Limpia **correctamente** tu prótesis o aparato removible
- Bebe **mucha agua** durante el día
- Realiza **controles odontológicos** periódicos

**Aprovecha nuestra
promoción durante el
mes del Abuelo**



Pack Cuidado de Prótesis
1 Cepillo para prótesis + 1 Tabletas
Limpiadoras + 1 Adhesivo para
prótesis (menta o sin sabor)

\$13.200



**con envío gratis
a todo Chile**

Solo en freshuptienda.cl

Promoción válida durante Julio 2026
o hasta agotar stock.

 **Encuentra nuestros productos en www.freshuptienda.cl**

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

Laboratorio Milab, comprometidos con tu salud hace tres décadas



Desde hace 35 años produciendo **medicamentos de calidad accesible** para cuidar tu salud y tu bolsillo en todas las etapas de tu vida.

Somos líderes en el desarrollo de medicamentos bioequivalentes garantizando eficacia y seguridad para una vida plena.

Magnesio:

Mineral indispensable para la salud y el bienestar

Este nutriente participa en más de 300 procesos bioquímicos del organismo, asumiendo un papel fundamental en el correcto funcionamiento del cuerpo humano.

El magnesio (Mg) es el cuarto mineral más abundante en nuestro organismo. Se concentra principalmente en los huesos (cerca del 60% del total corporal), los músculos y los tejidos blandos. Solo un 1% circula en la sangre, lo que dificulta su diagnóstico mediante análisis clínicos convencionales.



Sus funciones son transversales a prácticamente todos los sistemas del organismo:

Sistema nervioso y cerebro. El magnesio actúa como regulador natural de los receptores NMDA, los mismos involucrados en el aprendizaje y la memoria. Una deficiencia sostenida se ha asociado con mayor irritabilidad, ansiedad, insomnio y, en casos extremos, mayor riesgo de depresión.

Corazón y sistema cardiovascular. Participa en la conducción eléctrica del músculo cardíaco. Estudios epidemiológicos han vinculado niveles bajos de magnesio con mayor riesgo de hipertensión arterial, enfermedad coronaria y accidentes cerebrovasculares.

Músculos y rendimiento físico. El magnesio es indispensable para la contracción y relajación muscular. Es el calcio el que activa la contracción; el magnesio, el que la frena. Sin suficiente magnesio, los músculos tienden a permanecer en un estado de tensión excesiva, lo que explica los calambres y la fatiga muscular.

Metabolismo energético. Cada molécula de ATP, que le da energía a las células, debe estar unida a un ion de magnesio para ser biológicamente activa. En términos prácticos: sin magnesio, no hay energía celular eficiente. Esto lo convierte en un mineral crítico para personas con alta demanda física o metabólica.

Regulación del azúcar en sangre. El magnesio mejora la sensibilidad a la insulina y colabora en el metabolismo de la glucosa. Las personas con diabetes tipo 2 presentan con frecuencia niveles reducidos de este mineral.

Salud ósea. El magnesio es fundamental en la salud de los huesos. Una ingesta insuficiente sostenida se relaciona con mayor riesgo de osteoporosis.

¿Cómo reconocer una deficiencia?

Entre los síntomas más frecuentes se encuentran:

- Calambres musculares.
- Fatiga persistente.
- Dificultad para conciliar el sueño.
- Cefaleas recurrentes.
- Estreñimiento.
- Mayor sensibilidad al estrés.

Las mejores fuentes alimentarias

La naturaleza ofrece magnesio en abundancia, siempre que se elijan alimentos poco procesados. Las fuentes más ricas son:

- **Semillas y frutos secos:** las semillas de zapallo encabezan la lista con cerca de 550 mg por cada 100 gramos; les siguen las semillas de chía, el sésamo y las almendras.
- **Legumbres:** los porotos negros, las lentejas y la soya son excelentes fuentes.
- **Cereales integrales:** quinoa, avena integral y arroz integral.
- **Verduras de hoja verde:** la espinaca, la acelga y el berro.
- **Chocolate negro:** con más del 70% de cacao, puede aportar entre 150 y 200 mg por cada 100 gramos.
- **Palta y plátano:** opciones accesibles y versátiles.

La recomendación diaria establecida por la mayoría de las autoridades sanitarias oscila entre 310 y 420 mg para adultos, dependiendo del sexo y la edad. Las mujeres embarazadas y las Personas Mayores de 65 años pueden requerir cantidades algo superiores. 



Recetas con alto aporte de Magnesio

Ensalada de espinaca con pollo y palta

(Fotografía y receta de diabetesfoodhub.org)



Ingredientes

- 300 grs de espinaca fresca.
- 1 palta.
- 1 pechuga de pollo.
- 150 grs. de tomates cherry.
- Aceite de oliva
- Sal.

Preparación

1. Lavar bien las hojas de espinaca, escurrir y montar sobre un bowl.
2. Agregar los tomates cherry partidos por la mitad.
3. Cortar en cubos una palta y colocar en el recipiente.
4. Para preparar el pollo, cortar en tiras la pechuga, sazonar a gusto y freírlas con poco aceite hasta que estén cocidas y doradas.
5. Agregar al bowl y sazonar con aceite de oliva y sal.

Batido de plátano y almendras

(Fotografía y receta de entrenarenbarcelona.com)



Ingredientes

- 1/2 taza de agua.
- 1/2 taza de leche de almendra sin azúcar.
- 1 plátano.
- 10 almendras.
- 1 cucharadita de Coco y extracto de vainilla.

Preparación

1. En la licuadora, combinar el agua, la leche de almendras, el plátano y las almendras. Mezclar durante 30 segundos.
2. Una vez servido, rallar un par de almendras sobre la mezcla.

Recetas con alto aporte de Magnesio

Snacks de semillas de zapallo

(Fotografía y receta de clarin.com)



Ingredientes

- 100 grs. de semillas de zapallo.
- Condimentos a gusto: sal, pimentón ahumado, perejil, albahaca, una pizca de pimienta negra y páprika.

Preparación

1. Remojar las semillas durante 6 horas. Para que queden bien crujientes, al quitar las semillas del remojo, enjuagarlas para quitar hilos y restos de pulpa, y secarlas antes de llevarlas al horno.
2. Cocinar a temperatura baja por 15 minutos. Añadir las especias al final del tostado para que no se quemen. Ir removiendo para que se doren parejo. Retirar y dejar enfriar.

Entomatado de soya

(Fotografía y receta de nutrioli.com)



Ingredientes

- 2 tazas de soya.
- 2 tomates.
- 2 dientes de ajo.
- 1 cebolla.
- 1 ramita de tomillo fresco.
- Aceite de oliva.
- Sal a gusto.

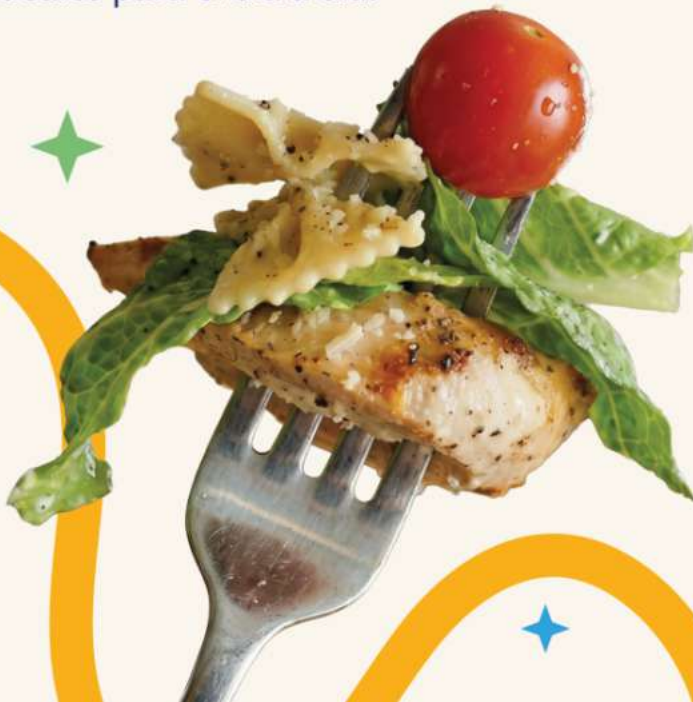
Preparación

1. Hidratar la soya cubriéndola con agua. Hervir por 20 minutos a fuego bajo.
2. Picar los dientes de ajo y la cebolla. Calentar un sartén con un chorrito de aceite de oliva, agregar los ingredientes picados. Freír hasta que estén transparentes. Añadir los tomates en cubitos, el tomillo y la soya bien escurrida.
3. Sazonar con sal y cocinar hasta que el tomate adquiera sabor, esperando que se reseque un poco la mezcla.
4. Servir sobre tostadas o tortillas de maíz.

Vitalidad y equilibrio en cada bocado

Mantener una alimentación equilibrada es clave para tener la energía necesaria y disfrutar cada día. Con el paso de los años, el cuerpo experimenta cambios como la disminución de la fuerza y la masa muscular, por eso es importante poner atención a lo que comemos.

Las proteínas cumplen un rol fundamental en esta etapa: son el motor que te ayuda a mantener la fuerza y seguir en movimiento. Las carnes blancas, como el pollo y el pavo son una excelente alternativa, aportan nutrientes, son bajas en grasas y fáciles de digerir, lo que las hace ideales para el día a día.



✦ ✦ ✦ El pollo como aliado nutricional

El pollo es una proteína accesible y beneficiosa para la salud. Entre sus principales aportes:

- **Apoya** la memoria y el funcionamiento del sistema nervioso
- **Ayuda** a mantener huesos y articulaciones fuertes
- **Es fácil** de digerir
- **Contribuye** al cuidado del corazón

✦ ✦ ✦ Mantente hidratado

Con los años, la sensación de sed puede disminuir, pero el cuerpo sigue necesitando la misma hidratación. Consumir entre 6 y 8 vasos de líquidos al día, como agua, infusiones o caldos, ayuda al buen funcionamiento del cuerpo.

✦ ✦ ✦ El sabor no está en la sal

Reducir la sal es importante, pero **no significa dejar de disfrutar**. Usa ajo, cebolla, limón y hierbas como orégano, albahaca o laurel para realzar el sabor de tus preparaciones.

Desde el programa **“Comer mejor está en tus manos”** proponemos el método de las manos, una forma fácil de medir tus porciones:

Consejos para el día a día



Lo que quepa en la palma de 1 mano de proteínas.

Pollo, pavo, pescado, huevos o legumbres.



1 puño cerrado de la mano de carbohidratos.

Arroz, papas, pastas o cuscús.



Lo que quepa en ambas manos de verduras.

Ensaladas o verduras en distintas preparaciones.



Recuerda incluir lípidos en pequeñas cantidades, aproximadamente del tamaño de tu pulgar.

Aceite de oliva, palta o frutos secos.

✦ ✦ ✦ Un compromiso compartido

Acompañamos a las personas mayores con recomendaciones simples para una vida activa y equilibrada.



¿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.

MERMELADAS VIVO

Sabor y equilibrio para cada día

Vivo
MEJOR



En Vivo creemos que disfrutar
también es parte de comer bien



Distintas variedades para elegir



Fácil de disfrutar
El Ideal para
el día a día



Con trozos de fruta
Se sienten en cada
cucharada



Sin azúcar añadida
Una opción más
equilibrada

MERMELADAS VIVO

Una forma rica y práctica de acompañar tu día

Vive consciente, vive equilibrado, Vivo mejor

DOS OPCIONES UN SABOR UNICO



¿Sabías que la confianza de UNICO también viene en atún? Junto a nuestro clásico jurel, forman la dupla perfecta para preparar platos rápidos rendidores y con el sabor casero que ya conoces.



RECETA DEL MES



PANQUEQUES RELLENOS CON JUREL O ATÚN UNICO

PREPARACIÓN



1. Desmenuza el jurel o atún con su agua en un bol y reserva.
2. En un sartén, agrega la mantequilla y sofríe la cebolla, el ajo y el tocino.
3. Suma los champiñones y el jurel o atún desmenuzado con su agua.
4. Cocina por 3 minutos. Luego añade el vino blanco, el perejil y el pan rallado.
5. Revuelve hasta que la mezcla espese.
6. Rellena los panqueques y sirve de inmediato.

CEREBRO UNICO.

PON A PRUEBA TUS HABILIDADES Y ENCUENTRA LAS PALABRAS.

M	A	N	T	E	Q	U	I	L	L	A	S	A	B	C
O	L	A	S	C	O	C	N	U	T	A	E	M	P	H
R	E	C	F	A	M	I	L	I	A	P	E	R	A	E
S	A	A	B	O	R	M	E	S	A	N	T	L	I	M
P	E	N	R	E	A	L	L	O	B	E	C	E	T	P
M	A	R	Q	C	A	S	A	A	J	O	L	R	E	I
C	O	C	I	U	P	A	N	R	E	L	L	U	A	N
P	A	T	U	N	E	M	A	R	I	N	O	J	L	O
E	S	A	L	U	D	Q	C	O	M	E	R	A	S	N
R	A	V	I	N	O	S	U	P	L	A	E	T	O	E
E	S	U	N	I	C	O	D	E	M	A	C	R	I	S
J	A	B	O	R	E	S	C	A	S	R	E	I	C	O
I	M	A	R	E	A	E	T	R	A	T	S	O	L	
L	O	M	E	M	O	R	I	A	J	U	A	D	A	S
O	L	A	S	M	E	N	T	T	O	C	I	N	O	S



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 de situaciones y actividades concretas.

Es importante saber que, junto con los ejercicios cognitivos, también se deben realizar ciertos hábitos diarios contribuye 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 sitio especializado www.neuropsicologiagdb.com



Juego 1.

Cálculo. Rodea las operaciones cuyo resultado sea 32.

$$14 + 4 + 6 + 8$$

$$50 - 10 - 8$$

$$11 + 3 + 9 + 9$$

$$10 + 5 + 7 + 10$$

$$45 - 13$$

$$8 + 7 + 17$$

$$9 + 8 + 15$$

$$28 + 4 - 8$$

$$15 + 20 - 3$$

$$18 + 10 + 4$$

$$3 + 4 + 5 + 8 + 12$$

$$8 + 7 + 17$$

$$60 - 20 - 8$$

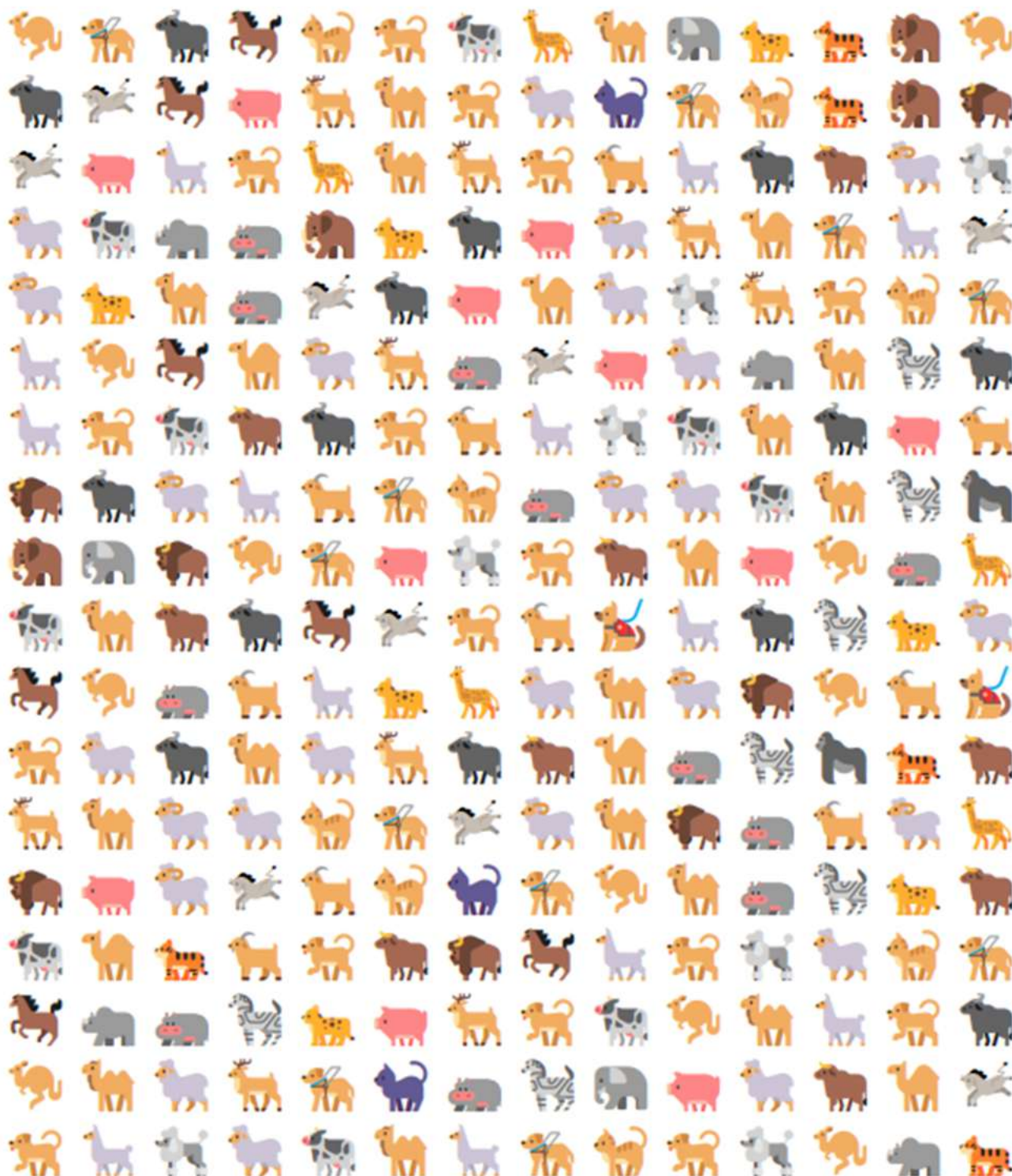
$$18 + 15 - 1$$

$$4 + 6 + 9 + 13$$



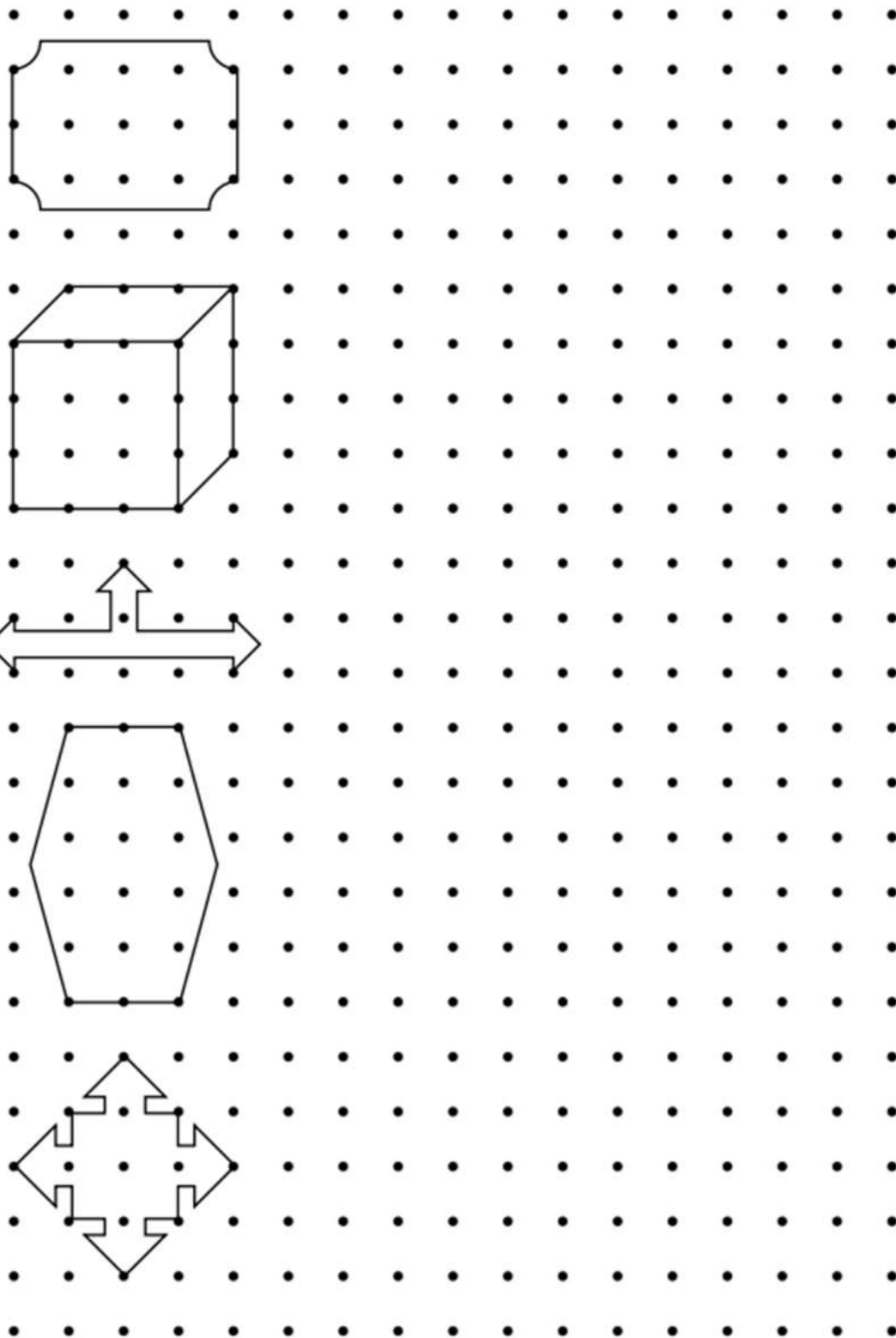
Juego 2.

Atención sostenida. Busca y rodea únicamente los camellos (dos jorobas).



Juego 3.

Praxia. Reproduce tantas veces como quepan las figuras de la izquierda sobre los puntos del lado derecho.



Juego 4.

Percepción. Tacha las figuras iguales al modelo.

Tacha todas las figuras iguales que las siguientes: 



Tacha todas las figuras iguales que las siguientes: 🖐️ 👉



BROOKS®

UN PASO ADELANTE EN PROTECCIÓN



50%
Plástico
reciclado



SÍGUENOS EN @BROOKSCARE

CENTRO INTEGRAL DEL ADULTO MAYOR DE MACUL



SEMINARIO SOBRE SEXUALIDAD EN EL ANFITEATRO DE CAJA LOS HEROES



ANAM EN TERRENO

**Haz
realidad
lo que
tienes
en mente.**

**Sigue viviendo
grandes experiencias**



**En Los Héroes encuentras apoyo
para seguir disfrutando la vida.**

**Cuídate con
estos beneficios.**

- **Créditos a tu medida**
- **Bonos en dinero**
- **Y beneficios que te acompañan
en tu día a día.**

Afíliate en

losheroes.cl/pensionados