

## Cuidado de la salud en la vejez

### Health care in old age

Paz R. Islas-Ocádiz<sup>a</sup>

#### Abstract:

From a biological point of view, ageing is the result of an accumulation of a wide variety of molecular and cellular damage over time.

#### Keywords:

Aging, old age, conditions, factors, health, care

#### Resumen:

Desde un punto de vista biológico, el envejecimiento es el resultado de una acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo.

#### Palabras Clave:

Envejecimiento, vejez, afecciones, factores, salud, cuidado

#### Introducción

Entre 2020 y 2030, el porcentaje de habitantes del planeta mayores de 60 años aumentará un 34%.

En la actualidad, el número de personas de 60 años o más supera al de niños menores de cinco años.

En 2050, cerca del 65% de las personas mayores vivirá en países de ingresos bajos y medianos.

formas de percibir, apreciar y actuar en ciertos espacios socio históricos.

Consecuencia de las etapas que le antecedieron y refleja la biología, el contexto social, la visión y la actitud ante la vida de cada persona.



Figure 1 Información: David Bueno i Torrens, profesor e investigador de genética de la Universitat de Barcelona y divulgador científico

#### Envejecimiento y vejez.

El envejecimiento humano es un proceso gradual y adaptativo, caracterizado por una disminución relativa de la respuesta homeostática debida a las manifestaciones morfológicas, fisiológicas, bioquímicas, psicológicas, propiciadas por los cambios inherentes a la edad y el desgaste acumulado ante los retos que enfrenta el organismo a lo largo de la historia del individuo en un ambiente determinado.

En cuanto a la vejez es etapa de la vida cuyo inicio es determinado por cada sociedad.

Otra definición de vejez es la construcción social tanto individual como colectiva que determina las

<sup>a</sup> Paz Rubí Islas Ocádiz, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0009-0003-5938-6294>, paz\_islas@uaeh.edu.mx

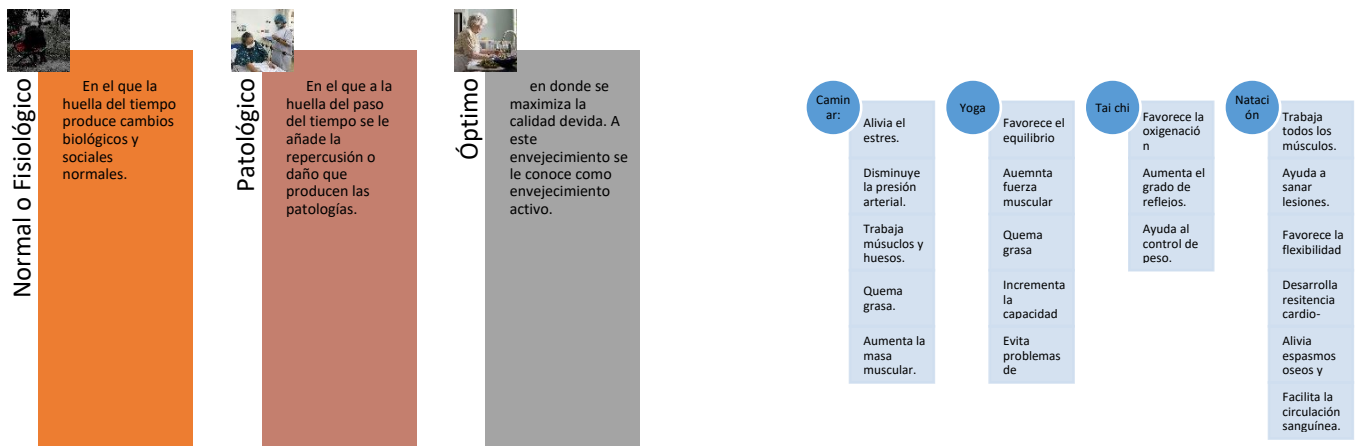


Figure 2. Autoría Propia. Creada con Smart Art. Microsoft. 2023. Imágenes son creative commons.

## Envejecer de manera óptima

Estas actividades previenen el envejecimiento cognitivos, físico y emocional.

1. Mantener la actividad física
  - a. Realiza ejercicio físico en la medida que lo posible. Estirar empezando por las extremidades inferiores, tronco y extremidades superiores.
  - b. Haz rotaciones y estiramientos de cuello, cabeza de forma suave.
  - c. Es importante una rutina de ejercicios que nos haga mover todas las articulaciones.
2. Seguir realizando tareas que nos gusten o descubrirlas.  
Es de gran beneficio mantener cualquier actividad que nos guste y nos haga sentir bien. Envejecer también es crecer personalmente en todos los ámbitos de la vida.
3. Alimentar nuestro cerebro.  
Leer y realizar juegos como crucigramas, jerglíficos, sudokus, entre otros.
4. Mantener las relaciones afectivas.  
Es importante que, aunque no haya un contacto físico, mantengamos un contacto emocional con las personas que queremos. Es beneficioso que nuestros sentidos conecten con otras personas.

Las disciplinas y prácticas más recomendadas para personas de la tercera edad son:

Figure 2. PAMELA QUIROGA | Universidad Rennes II | Laboratorio Espaces et Sociétés | Departamento de Geografía | Place du recteur Henri Le Moal, CS 24307, 35043, Rennes, Francia Revisión de medicamentos

## Revisión de medicamentos

Otro punto importante es la revisión de medicamentos, se recomienda:

- Realizar de forma periódica y regular la revisión de medicamentos, los errores aparecen con más frecuencia cuando se toman tres o más medicamentos.
- Mantener una lista completa de todos los medicamentos que está utilizando actualmente. Anotar el nombre del medicamento (genérico y de marca), la dosis, la frecuencia, la vía de administración, la duración de uso y el motivo de su indicación.

## Referencias

- [1] Mendoza-Núñez y Martínez Maldonado, 2013 Gutiérrez Robledo, 2010
- [2] Silva G, Galeano E, Correa J. Compliance with the treatment. Acta Médica Colombiana 2005; 30(4): 268-73.