

Hábitos saludables a partir de los 60 años de edad

El artículo que compartimos hoy con ustedes tiene que ver con los “hábitos saludables a partir de los 60 años de edad”. Hemos considerado que se trata de un buen documento de orientación en varios campos de la salud. Con mucha fuerza le recomendamos su lectura.

■ ¿Se siente tan bien ahora como se sentía a los 40? ¿A los 50?

Usted puede sentirse tan bien como solía hacerlo (o incluso mejor) si sigue estos hábitos saludables. Puede parecer que el problema de empezar a hacer algo nuevo no valga la pena. Sin embargo, incluso los cambios pequeños pueden mejorar su salud. Un cambio pequeño que puede hacer es agregarle un poco de actividad a su vida diaria. Otro cambio puede ser añadirle más fibra a su dieta o hacer otros cambios alimenticios, como adoptar la dieta mediterránea.

¿Qué pasa si nunca he sido muy activo? ¿Realmente hará una diferencia empezar ahora?

Sí. La actividad física es buena para las personas a cualquier edad. Las caídas son una causa común de lesiones y discapacidad entre los adultos mayores. La actividad física fortalece sus huesos y músculos. Cuando sus músculos están fuertes, es menos probable que usted se caiga. En caso de caídas, los huesos fuertes tienen menos posibilidad de quebrarse.

La actividad física regular también es buena para su cerebro. Estudios han demostrado que las personas que hacen ejercicios sencillos (por



ejemplo, caminar a paso rápido) regularmente, tienen mejores capacidades para tomar decisiones que aquellas que no son activas físicamente.

No he estado activo físicamente por mucho tiempo. Temo lastimarme cuando empiece.

Desde la diabetes hasta las enfermedades del corazón, muchos problemas crónicos (continuos) de salud han mejorado con hacer una cantidad, incluso moderada de actividad física. Para las personas que tienen estas afecciones, la falta de ejercicio es un mayor riesgo que las lesiones relacionadas con este.

Antes que inicie con sus planes,

coménteselos a su médico. Es muy probable que sienta dolor en los músculos al aumentar su actividad física, pero no lo considere una razón para detenerse. El dolor desaparecerá luego de varios días en la medida en que se acostumbre al ejercicio.

¿Cuál es la mejor manera para iniciar mi actividad física en este momento?

Para la mayoría de las personas, caminar es una de las actividades más sencillas de realizar. Los expertos recomiendan al menos 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana, pero no tiene que hacer los 30 minutos de



corrido. Intente caminar durante 15 minutos dos veces al día o 10 minutos 3 veces al día.

Las personas que han iniciado su actividad física a mayor edad dicen que ejercitarse con un compañero es una motivación que los hace ser persistentes. Algunos sugieren iniciar un grupo de caminata o unirse a uno con amigos o vecinos. Otros sugieren conseguir un perro que necesite que lo saquen a caminar. Si considera que caminar no es su idea de pasar un buen momento, intente la jardinería o el baile. Salga a pescar o a nadar. El Tai Chi y el Yoga son ejemplos de otros tipos de actividad en los que vale la pena invertir tiempo

para aprenderlos y practicarlos. La actividad puede ser agradable y buena para usted.

¿Qué hay acerca del entrenamiento de resistencia?

Cuando sus músculos son fuertes, las actividades como levantarse de una silla o sostener una puerta abierta son más fáciles de realizar. Si decide levantar pesas, empiece con pesas de 1 o 5 libras. Si no tiene pesas, puede utilizar una lata de sopa, un libro o una botella llena de agua. Mantenga las pesas en la misma habitación que la televisión y haga ejercicios mientras ve algún programa.

Otra manera de desarrollar mús-

culo es utilizando una banda de resistencia (también conocida como banda para hacer ejercicios). Las bandas de resistencia son flexibles y vienen en distintos tamaños. Comúnmente se usan para fortalecer los músculos de los antebrazos y las piernas.

¿Por qué debo comer más fibra?

La fibra puede mejorar su salud de 3 formas:

- Ayuda a su colon a trabajar mejor y a evitar el estreñimiento.
- Reduce el riesgo de una enfermedad del corazón, diabetes tipo 2 y cáncer de colon.
- Ayuda a reducir los niveles de colesterol en la sangre.



Los hombres mayores de 50 años de edad deberían consumir 30 gramos de fibra al día; las mujeres mayores de 50, 21 gramos al día.

No quiero empezar a comer alimentos saludables. ¿Cómo puedo consumir más fibra sin cambiar por completo mi dieta?

No tiene que cambiar toda su dieta a la vez. Intente hacer 1 cambio pequeño a la vez. Por ejemplo, si desayuna 2 rebanadas de pan blanco tostado, reemplace 1 de ellas por una rebanada de pan integral. Si bebe jugo de naranja todos los días, en lugar de eso cómase una naranja 3 días a la semana. En la medida en que le sea posible, coma frutas naturales en lugar de beber jugos de frutas. Si prefiere los bocadillos salados, mejor intente comer palomitas de maíz bajas en grasa en lugar de papas fritas procesadas.

Con frecuencia me cuesta ser

persistente con alguna actividad, aunque sepa que es algo bueno.

Qué tan activo sea y su alimentación son hábitos. Adoptar hábitos saludables puede ser difícil al principio. Pero empezar con algo pequeño y recompensarse por cada paso que da puede hacer la diferencia en qué tan bien se sienta. Puede que le sea más fácil ser físicamente más activo y consumir más fibra si ve a cada día y cada tiempo de comida como una oportunidad para hacer algo bueno por usted.

¿Qué otros cambios alimenticios mejoran la salud?

El cambio del que tenemos más información es la dieta mediterránea. Este tipo de alimentación hace énfasis en comer grasas saludables (como aquellas en el aceite de oliva, las nueces y los aguacates), el pez de mar, granos integrales y los vegetales. El vino con moderación está BIEN, así como actividades saludables como parte de su estilo



Alimentos ricos en fibra

- Alimento de trigo integral o linaza sin procesar
- Cereales sin refinar para el desayuno
- Harinas de centeno y de trigo integral
- Panes de granos, como de trigo integral, centeno o el pan integral de centeno
- Frutas frescas, como las manzanas, las bayas y las peras
- Frutas secas, como las ciruelas, el albaricoque y los higos
- Vegetales, como el brócoli, las zanahorias y las arvejas o chícharos
- Legumbres, como los garbanzos, frijoles cocidos y frijoles blancos

A algunas personas les ayuda enfocarse en agregar un solo alimento con alto contenido de fibra (vea el cuadro siguiente) en cada tiempo de comida o merienda.

de vida. El menú también incluye menos carnes rojas, golosinas dulces y otros carbohidratos refinados. Se ha demostrado que la dieta mediterránea reduce el riesgo de ataques cardíacos y muertes por otras causas en más del 50% en personas entre los 70 y 90 años de edad.