

Buscando la fuente de la juventud; como mantenernos fuertes y saludables según envejecemos

Audiencia: Personas que desean reducir los riesgos a las enfermedades crónicas, tales como las enfermedades cardiovasculares

Objetivos: Los participantes:

1. Seleccionarán varios estilos de vida que les ayudarán a mejorar y mantenerse saludables según vayan envejeciendo
2. Harán tres cambios en su estilo de vida para reducir los riesgos en su salud, según vayan envejeciendo

Tiempo requerido: 30 minutos. Si solo cuenta con 15 minutos de presentación, enfóquese en las actividades físicas, limpieza de los dientes con hilo dental, peso saludable y el hábito de fumar

Equipo: Tarjetas para escribir, un tablón para escribir, de grandes dimensiones que sirva para ilustrar conferencias, charlas, demostraciones, etc.; marcadores, cinta adhesiva

Hojas de información: “Plan para edificar la fuente de la juventud”

Plan de la lección

(Vaya repartiendo las tarjetas para escribir y los marcadores a los participantes según vayan llegando.)

¿Cuántos de ustedes han oído acerca de Ponce de León y su búsqueda de la Fuente de la Juventud? *(Los participantes levantarán las manos.)* Si usted ve la televisión o mira una revista dedicada a las mujeres, usted creerá que Ponce de León aún se encuentra por ahí buscando esa fuente. Parece que cada anuncio, programa de televisión, y artículo están promoviendo algún producto o servicio para mantenernos jóvenes y bellos.

Aunque yo no les prometo que ustedes se mantendrán jóvenes después de mi presentación en este día, si les puedo prometer que se mantendrán saludables y se sentirán mejor si tratan de hacer las cosas que discutiremos hoy. Ninguna es cara, complicada o irrazonable. Aunque, algunas le tomarán algo de esfuerzo para llevarlas a cabo. Pero las cosas que más nos cuestan son de las que nos sentimos más orgullosos ¿o no?

Les dí una tarjeta y un marcador cuando entraron al salón. Escriban en sus tarjetas tres cosas que pueden ayudarle a mantenerse saludable por mucho tiempo. *(La audiencia escribirá en sus tarjetas.)*

Ahora vamos a compartir algunas de las cosas que escribieron en sus tarjetas. *(Escriba en el tablón de apuntes; en letras grandes—las ideas que la audiencia comparta, use*

tantas páginas como necesite) Use la cinta adhesiva para pegar las páginas en las paredes, tal vez quiera pedirle a alguien en la audiencia que le ayude.

Han hecho un excelente trabajo con la lista de cosas que se pueden encontrar en la Fuente de la Juventud. Vamos hablar sobre algunas de ellas. *(Diríjase a la lista que ya tiene, tenga una página en blanco lista para que escriba algunas ideas que la audiencia no mencionó.)*

Actividad física

Un factor importante para preservar la salud y la independencia tanto como sea posible, es hacer actividades físicas regularmente. Habrán notado, que no dije ejercicio. Sabemos que 30 minutos o más de actividad aeróbica, tales como correr, caminar rápido o nadar son buenos para mantener su corazón joven y su circulación en excelente estado, pero cualquier actividad que lo mantenga en movimiento será beneficiosa. La jardinería, pasear al perro, subir escaleras, y bailar, son otros ejemplos de ejercicios aeróbicos.

Es importante para la salud de los huesos, preservar la masa muscular, fortalecer el balance, ejercitarse con pesas de mano. Incluso las personas mayores pueden sentirse fuertes y más independientes de sus sillas de ruedas y andadores, después de que han comenzado un programa de entrenamiento de 2 a 4 días a la semana. Combine levantar pesas de mano y estiramiento regularmente y estará más activo y fuerte por mucho tiempo.

El fumar

Cada órgano de su cuerpo se ve afectado por el cigarrillo. La piel se arruga más, la habilidad de que su cuerpo se cure por si solo se hace más lenta; y se corre el riesgo de que contraiga cáncer y enfermedades del corazón. Dejar de fumar es una de las cosas más difíciles que una persona puede hacer, pero el esfuerzo lo vale. Es común que las personas traten tres o más veces antes de dejar de fumar completamente. La Sociedad Americana del Pulmón y su médico le pueden mostrar estrategias efectivas para que deje de fumar.

Una buena nutrición

Trate de limitar su consumo de alimentos procesados por ejemplo, puede llevar su almuerzo más seguido a su trabajo, de esa manera podrá llevar un mejor control de lo que come. La longevidad depende mucho de las frutas, vegetales y granos enteros. Una y otra vez, los investigadores han demostrado que el cáncer, las enfermedades del corazón, los derrames cerebrales y otras enfermedades crónicas, se ven menos en aquellas personas que siguen una buena alimentación.

Prefiera el pescado y las aves sin piel, más que a la carne roja. De igual manera, debe preferir los productos lácteos bajos en grasa o sin grasa más que los productos lácteos altos en grasa o hechos con leche entera. Si desea usar grasa, puede usar pequeñas cantidades de aceites de oliva, canola y maní (cacahuete) y muy poca mantequilla, y manteca. Esto reducirá la cantidad de grasa saturada y ácidos transgrasos que ponen a riesgo su corazón.

El sodio puede afectar la presión de la sangre, por eso prefiera alimentos frescos en vez de procesados tanto como sea posible, ya que los alimentos procesados tienen un alto contenido de sodio.

El alcohol

Modere su consumo del alcohol. Para las mujeres, más de un trago al día aumenta los riesgos de cáncer. El exceso del alcohol ha matado más personas de las que ha salvado.

El agua

La bebida más segura es el agua. Cuando vamos envejeciendo el sentido de la sed disminuye. No debemos depender de la sed para que nos diga que necesitamos agua, por lo tanto debemos tomar ocho o más vasos de líquido al día. Muchas personas llenan una botella grande de agua al comienzo del día y cuando se ha terminado, saben que han tomado suficiente agua para el día. El té negro o verde que no tiene azúcar también puede ser saludable porque contienen antioxidantes que ayudan a reducir el cáncer y los riesgos de las enfermedades del corazón. Limite el consumo de jugos ya que estos contienen gran cantidad de azúcar.

El hilo dental

El cuidado regular dental está relacionado con una buena nutrición. Mientras que la mayoría de nosotros somos muy buenos cepillándonos los dientes, muchos no somos muy buenos usando el hilo dental. Usar el hilo dental es una forma muy efectiva para prevenir las enfermedades de las encías. El hilo dental usado diariamente puede prevenir que se forme la placa (sarro) en su boca; la cual es la causante de las caries en sus dientes y la irritación de las encías. La placa (sarro) puede formar depósitos de bacterias que se desarrollan en las encías, causando infección que lo llevan a perder hueso alrededor de los dientes. Si pierde hueso en su boca significa, perder dientes, ya que los huesos mantienen los dientes fijos en su lugar.

Los investigadores han demostrado que aquellos que mantienen buena salud dental usualmente se mantienen saludables, porque pueden comer una variedad de alimentos. *(Aquellos que tienen diabetes tendrán más problemas para controlar los valores de la glucosa en la sangre cuando tienen infecciones en los dientes y las encías. De igual manera, cuando el control de la glucosa es pobre, las bacterias crecen más fácilmente y las enfermedades de las encías pueden ocurrir más a menudo.)* Existen evidencias de que entre más bacteria dañina se encuentre en su boca más aumenta el riesgo de los problemas del corazón.

Un peso saludable

Comiendo alimentos nutritivos y manteniéndose físicamente activo, es la manera de lograr mantener un peso saludable en su vejez. Su peso no será su peso ideal, pero será el peso que lo mantendrá saludable (no como un yoyo, arriba y abajo) con una alimentación balanceada, una dieta nutricional y manteniéndose físicamente activo por lo menos 30 minutos, casi todos los días. ¿Cuántos de ustedes piensan que han alcanzado un peso saludable?

Evite el sol

Y finalmente, un hábito que le puede ayudar a lucir más joven es controlar la exposición al sol. Los rayos del sol lastiman la piel. Desafortunadamente, la mayoría del daño hecho ha sucedido antes de que seamos adultos. Pero si continuamos exponiéndonos al sol, aumentamos el riesgo de contraer cáncer en la piel y arrugas prematuras.

Si usted tiene que estar expuesto al sol, use crema bloqueadora número 15. Use un sombrero y unos lentes para el sol. Y trate de protegerse de los fuertes rayos entre las 10 a.m. y las 2 p.m.

Ahora que sabemos que hacer para mantenernos jóvenes y activos, vamos a comenzar a edificar su Fuente de la Juventud. (*Distribuya la hoja de información titulada: “**Plan para edificar la fuente de la juventud.**”*) El plan para edificar la fuente de la juventud, será su plan por los siguientes 6 meses. Usted deberá escoger 3 hábitos que usted quiere adquirir durante ese tiempo. Escoja el primer hábito y trabaje en este por los siguientes 2 meses, luego pase al segundo hábito y de igual manera trabaje en este por dos meses, y finalmente trabaje los dos meses restantes con el tercer hábito. No se desilusione si no cumple los tres hábitos, sea flexible y piense que lo logrará si sigue tratando.

(Déle a los participantes 5 minutos para que hagan la lista de sus hábitos en el Plan de edificar la fuente de la juventud—si el tiempo lo permite, deje que algunos participantes compartan sus deseos. Planee hacer una reunión de seguimiento para ver que tal les fue entre el primero y el tercer mes y luego dentro de 6 meses. Haga una copia de los planes de los participantes para su archivo.)