****

**Cuidarse a partir de los 60 años**

**HM HOSPITALES SEÑALA LAS CLAVES PARA CONTRARRESTAR EL DETERIORO FÍSICO ASOCIADO AL PASO DEL TIEMPO**

* Dieta equilibrada, actividad física y un chequeo cada seis meses se revelan como el abecé para contribuir a retrasar los efectos del envejecimiento
* España es uno de los países de la Unión Europea con más porcentaje de personas mayores de 65 años y mayor esperanza de vida
* Los cambios más comunes asociados al envejecimiento son la disminución de agudeza visual, auditiva, masa ósea y muscular

**Madrid, 16 de agosto de 2017.** El inexorable paso del tiempo es una realidad inherente al ser humano y que por mucho que haya avanzado la ciencia aún no somos capaces de revertir. Mientras llega ese momento, HM Hospitales ofrece las claves para contrarrestar el deterioro físico asociado al envejecimiento. De entrada, mantenerse físicamente activo, seguir una dieta equilibrada y la planificación de un chequeo médico completo cada seis meses son las medidas de prevención más reconocidas.

El paulatino envejecimiento de la población es una realidad que afecta directamente a la sociedad española, aunque buena parte de este colectivo, un 34%, percibe su salud como buena o muy buena. “España es uno de los países de la Unión Europea (UE) con más porcentaje de personas mayores, y a los 65 años la esperanza de vida de las mujeres es de las más altas de la UE, detrás de Francia; la esperanza de vida a los 65 años de los hombres también es de las más altas de la UE, por debajo de Francia. La esperanza de vida es uno de los indicadores principales que reflejan consecuencias de las políticas sanitarias, sociales y económicas de un país”, señala el Dr. Rafael Zarzoso, jefe del Servicio de Traumatología del Hospital Universitario HM Madrid.

Para el colectivo de personas mayores de 60 años la principal causa de muerte se produce por causas circulatorias, seguidas por el cáncer. Aunque según señala el Dr. José María Pallarés, coordinador de Medicina Interna del Hospital Universitario HM Madrid, “los problemas de salud en una persona de edad superior a los 60 años, sin patologías crónicas (pulmonares, cardiacas, endocrinas, tumorales…) vienen relacionadas con el sobrepeso, la falta de actividad física y el estrés, que es muy condicionante pues según se va aumentando en edad el enfrentamiento a los problemas de la vida cotidiana van siendo más difíciles de asumir”.

Eso sí, durante el proceso de envejecimiento se producen una serie de cambios que afectan tanto al aspecto biológico como al psicológico de la persona. “Todavía no es posible distinguir qué cambios son verdaderamente un resultado del envejecimiento y cuáles derivan de la enfermedad o de distintos factores ambientales y genéticos. En este aspecto, las diferencias individuales son tan notables que hacen difícil la extracción de conclusiones sobre el tema. La razón por la que se considera a la persona mayor como ‘vulnerable’ es porque su organismo tarda más tiempo en recuperarse de cualquier proceso que afecte a su normalidad”, asevera el Dr. Zarzoso.

Los cambios considerados como normales asociados al envejecimiento son:

* Disminución de la agudeza visual y auditiva.
* Disminución de masa ósea y muscular.
* Rigidez articular.
* El proceso de digestión se enlentece.
* Disminuye la función renal y la capacidad de la vejiga. Aparece incontinencia.
* Los vasos sanguíneos se estrechan y pierden elasticidad. Aumenta la presión arterial.
* También reducen su eficacia los sistemas endocrino (baja la producción de hormonas), nervioso (más lentitud en las respuestas y en los procesos cognitivos) e inmunológico (crece la susceptibilidad a los procesos infecciosos).

Ante estos condicionantes típicos del envejecimiento, la dieta y el ejercicio son las pauteas más recomendadas para ralentizar sus efectos, sin embargo el desgaste físico asociado al envejecimiento es una realidad a la que hay que hacer frente. “Las articulaciones van sufriendo un deterioro que ocasiona una mayor rigidez en la movilidad, independiente de los dolores que van apareciendo agravando el proceso de degaste. La mejor manera de retrasar el proceso es mantener un peso corporal bajo con el control dietético y una movilidad progresiva siempre sin forzar las articulaciones pero que sea constante”, señala el Dr. Pallarés.

**Dieta mediterránea**

Es en este punto en el que la dieta cobra una especial relevancia: “La dieta en la edad adulta debe ser baja en hidratos de carbono y grasas, siendo importante también las cantidades. Es necesario tener presente que cualquier alimento va a aportar unas calorías, y estas están en relación con la cantidad del alimento”, señala el Dr. Pallarés. En la misma línea se expresa el Dr. Zarzoso, quien recomienda “seguir la dieta mediterránea, abundante en fibra y en pescado azul, ya que se ha demostrado que en personas entre los 70 y los 90 años el consumo de pescado azul reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular en más de un 50%”.

En aquellos casos en los que, debido a alguna patología concreta, no sea posible seguir una dieta equilibrada que contenga tanto legumbres como verduras, carnes, pescados y frutas, pueden estar recomendados los suplementos nutricionales. Por otro lado, matiza el Dr. Pallarés, con el paso de los años, “vitaminas y minerales se absorben con mayor dificultad, por lo que se recomienda su administración en suplementos dietéticos”.

**La importancia del chequeo**

Eso sí, una vez superada la sexta década de vida una persona adulta sin enfermedades demostrables debería realizar revisiones médicas como mínimo cada seis meses, y ser el medico con su valoración quien indique las pruebas complementarias a realizar, pues no se puede generalizar haciendo el mismo tipo de estudio a cada persona pues sus condiciones físicas, psíquicas y antecedentes requerirán las exploraciones a considerar. Este chequeo “debe consistir en una analítica completa, un electrocardiograma, presión arterial y controlar el peso. En pacientes varones revisión por urólogo para despistar problemas prostáticos así como las mujeres visitar al ginecólogo para revisión aparato genital y de las mamas. En las mujeres además, cada 2 años es recomendable la realización de una densitometría ósea para valorar presencia de osteopenia u osteoporosis y en cada caso poner tratamiento adecuado”, señala el Dr. Zarzoso.

**Actividad física esencial**

A menudo, se aconseja caminar una hora diaria. Para el Dr. Pallarés, esta es una buena idea, siempre que esa actividad no le impida estar activo el resto del día, ya que “permanecer durante horas sin movilidad es lo peor que puede hacerse” al favorecer la rigidez articular y con ello los dolores y una movilidad aún menor. Actividades como yoga, taichí, pilates o natación también pueden ser muy beneficiosas puesto que potencian la flexibilidad y el equilibrio y contribuyen a las relaciones sociales, también muy importantes en esta etapa de la vida.

Por otro lado, la vista y el oído, al igual que otras partes del organismo, se van deteriorando también con el paso de los años. De hecho, la pérdida de visión de cerca es habitual ya a partir de la cuarta década de la vida. Ambos problemas, sobre todo el relacionado con la visión, son fáciles de controlar y corregir. Por ello y dada la relevancia de estos sentidos, conviene consultar con el médico cualquier alteración que percibamos y, por supuesto, revisarlos periódicamente dentro del chequeo médico. Y es que, destaca el Dr. Pallarés, “ambos son imprescindibles y su falta conlleva un deterioro aún mayor”.

La artrosis es otro de los males asociados a la edad. Aunque no puede prevenirse, es importante evitar el sobrepeso y el sedentarismo. Estos consejos son válidos para cualquier problema articular en general. En ocasiones, subraya el Dr. Pallarés, cuando la patología articular conlleva dolor, “es necesario el uso de medicamentos que lo alivien y permitan el ejercicio continuado”.

Con el paso de los años, el riesgo de caídas es mayor y sus consecuencias pueden ser impredecibles. Para evitarlas, se aconseja tomar una serie de medidas relacionadas, por ejemplo, con el acondicionamiento de la vivienda:

* Buena iluminación, sobre todo si hay escalones.
* Barandas en las escaleras.
* Bandas adhesivas o superficies ásperas en bañeras y duchas resbaladizas.
* Barras para sujetarse en la bañera.
* Acabados en los suelos para que no se vuelvan resbaladizos al mojarse
* Alfombras que no se deslicen.
* Ejercicio regular para incrementar la fuerza de las piernas y mejorar el equilibrio.
* Rampas para acceder al domicilio y sillas eléctricas para subir pisos.

**HM Hospitales**

HM Hospitales es el grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional que basa su oferta en la excelencia asistencial sumada a la investigación, la docencia, la constante innovación tecnológica y la publicación de resultados.

Dirigido por médicos y con capital 100% español, cuenta en la actualidad con más de 4.000 profesionales que concentran sus esfuerzos en ofrecer una medicina de calidad e innovadora centrada en el cuidado de la salud y el bienestar de sus pacientes y familiares.

HM Hospitales está formado por 38 centros asistenciales: 14 hospitales, 3 centros integrales de alta especialización en Oncología, Cardiología y Neurociencias, además de 21 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.

Más información: [www.hmhospitales.com](file:///C:\Users\marcosgarcia\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary%20Internet%20Files\Content.Outlook\TYI8O9AY\www.hmhospitales.com)

**Más información para medios:**

**DPTO. DE COMUNICACIÓN DE HM HOSPITALES**

**Marcos García Rodríguez**

**Tel.: 914 444 244 Ext 167 / Móvil 667 184 600**

**E-mail:** [mgarciarodriguez@hmhospitales.com](mailto:mgarciarodriguez@hmhospitales.com)