



Noviembre 2023



Envejecimiento saludable. VOL.2

A medida que las personas envejecen, se hace cada vez más evidente la importancia de cuidar su salud física y mental. Los cambios relacionados con la edad y los posibles problemas de salud pueden minimizarse mediante la adopción de hábitos saludables, la adopción de medidas preventivas y las revisiones médicas periódicas. Es probable que el envejecimiento provoque arrugas y canas.

Pero, ¿sabe cómo afectará el envejecimiento a sus dientes, su corazón y su sexualidad? Descubra qué cambios puede esperar a medida que envejece y cómo promover una buena salud a cualquier edad.

El aparato digestivo con la edad

Los cambios estructurales relacionados con la edad en el intestino grueso pueden provocar más estreñimiento en los adultos mayores. Otros factores que contribuyen son la falta de ejercicio, no beber suficientes líquidos y una dieta baja en fibra. Los medicamentos, como los diuréticos y los suplementos de hierro, y ciertas afecciones médicas, como la diabetes, también pueden contribuir al estreñimiento.

Qué puedes hacer para prevenir el estreñimiento:

1. **Lleve una dieta sana.** Asegúrese de que su dieta incluya alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras y cereales integrales. Limite el consumo de carnes ricas en grasa, productos lácteos y dulces, que pueden provocar estreñimiento. Beba mucha agua y otros líquidos.
2. **Actividad física en su rutina diaria.** La actividad física regular puede ayudar a prevenir el estreñimiento.
3. **No ignore las ganas de defecar.** Retener las deposiciones durante demasiado tiempo puede provocar estreñimiento.

Vejiga y vías urinarias con la edad

Nuestra vejiga puede perder elasticidad a medida que envejecemos, lo que provoca la necesidad de orinar con más frecuencia. El debilitamiento de los músculos de la vejiga y del suelo pélvico puede dificultar el vaciado completo de la vejiga o provocar la pérdida del control de la vejiga (incontinencia urinaria). En los hombres, una próstata agrandada o inflamada también puede causar dificultad para vaciar la vejiga e incontinencia. Otros factores que contribuyen a la incontinencia son el sobrepeso, las lesiones nerviosas causadas por la diabetes, ciertos medicamentos y el consumo de café o alcohol.

Favorecer la salud de la vejiga y las vías urinarias:

- **Vaya al baño con regularidad.** Considere la posibilidad de orinar con un horario regular, por ejemplo cada hora. Poco a poco, alargue el intervalo de tiempo entre las idas al baño.
- **Mantenga un peso saludable.** Si tiene sobrepeso, pierda los kilos que le sobran.
- **No fume.** Si fuma o consume otros productos del tabaco, pida a su médico que le ayude a dejar de fumar.
- **Haga los ejercicios de Kegel.** Para ejercitar los músculos del suelo pélvico (ejercicios de Kegel), aprieta los músculos que utilizarías para dejar de expulsar gases. Inténtalo durante tres segundos seguidos y relájalos contando hasta tres. Intenta hacer el ejercicio de 10 a 15 veces seguidas, al menos tres veces al día.
- **Evita los irritantes de la vejiga.** La cafeína, los alimentos ácidos, el alcohol y las bebidas carbonatadas pueden empeorar la incontinencia.
- **Evite el estreñimiento.** Coma más fibra y tome otras medidas para evitar el estreñimiento, ya que puede empeorar la incontinencia.