



ALZHEIMER MÉXICO, I.A.P.®
Una esperanza de vida

cuidado
México

Temporada de frío

Medidas preventivas para la persona
adulta mayor con demencia

Elaborado por el equipo Multidisciplinario de Alzheimer México, I.A.P.





ALZHEIMER MÉXICO, I.A.P.[®]
Una esperanza de vida

Aliados que inspiran y hacen posible esta iniciativa

Senosiain[®]
Laboratorios

Lilly
A MEDICINE COMPANY

FUNDACIÓN
TELMEX telcel

 **NATIVA**₅



 *Café y Sonrisas*
A.C. FUNDACIÓN

NEFINTEC[®]
Peligrosos Empezando

FUNDACIÓN
MARCO MURILLO[®]

Gracias a su confianza y generosidad, esta iniciativa llega a más familias, llevando información, esperanza y acción en la lucha contra el Alzheimer y otras demencias.

Conócenos, aprende y dona en

alzmx.org

¿Sabías que?

¿La temporada de frío se extiende aproximadamente hasta mediados de marzo?



Durante esta época se presentan masas polares que transportan aire frío, comienzan los fuertes vientos, cielo nublado y precipitaciones (lluvia, llovizna, nieve, granizo, etc.).

Cuando sucede lo anterior, todos estamos propensos a contraer enfermedades respiratorias como gripe, influenza, bronquitis, entre otras; dentro de los grupos de personas más vulnerables se encuentran las personas mayores de 65 años y con enfermedades médicas crónicas.



Frío y envejecimiento



En edades avanzadas se produce, entre otras cosas, un adelgazamiento de la piel, la cual se vuelve más propensa a sufrir sequedad.

Esto conlleva a que se produzca una pérdida en la función de los receptores cutáneos encargados de la regulación de la temperatura.

Es importante saber que las necesidades energéticas van disminuyendo con el envejecimiento debido a un menor metabolismo basal, que utiliza un mínimo de energía para realizar las funciones vitales esenciales, y sobre todo, a una menor actividad física.

Debido a lo anterior, es importante considerar distintas medidas básicas que evitarán padecimientos potencialmente graves en su grupo de edad.

2. Grasas

Las grasas deben aportar un 25-30% de la energía total de la dieta. Las grasas saturadas animales como la carne, leche, queso, mantequilla, embutidos y vegetales como el coco y palma no deben sobrepasar el 10%. Usar aceites vegetales para cocinar y aderezar, especialmente el aceite de oliva y fomentar el consumo de pollo, atún, sardina y salmón.



3. Carnes, pescados, huevos y lácteos

Se recomienda que la aportación de proteínas a la dieta sea de en torno al 15-20% de la ingesta total de los alimentos. Optar por alimentos de fácil masticación, si es necesario eligiendo alimentos blandos como huevos, pescados, carne picada, productos lácteos etc.



4. Hidratación

Se sugiere mantener una ingesta mínima de dos litros de agua al día; considerar también otras alternativas como: sopas, caldos, cremas, jugos, gelatina o té.



5. Vitamina D

Se encuentra en alimentos como el hígado de pescado y sus aceites, los pescados grasos (salmón y atún), la yema de huevo, el hígado de vaca y la leche entera. Estos alimentos unidos a una adecuada exposición a la luz solar, en ausencia de enfermedad, son suficientes para cubrir los requerimientos diarios.



6. Frutas, verduras y legumbres

Se recomienda aprovechar los cítricos en esta época del año (naranja, mandarina, kiwi y el pomelo) que son ricas en vitaminas y antioxidantes.

Aumentar el consumo de fibra hasta 20-25 g/día. Se recomiendan los cereales integrales, frutas con piel, tomate, hortalizas y leguminosas.



Considerar...

Ventilar las habitaciones al abrir ventanas y puertas durante 15 minutos en la mañana y tarde, para evitar ambientes muy secos que pueden dar molestias en las vías aéreas.

Vacunar a la población adulta mayor contra la influenza estacional y neumococo.

Mantener una rutina de ejercicio, acudiendo a parques, o realizando ejercicios en casa. Favorecer la movilidad y no caer en el sedentarismo.

10 Recomendaciones generales

Evitar cambios bruscos de temperatura y corrientes de aire.

Si se sale de un lugar caliente, cubrir boca y nariz, para evitar respirar el aire frío.

Si la temperatura ha bajado considerablemente, limitar las actividades al aire libre.

Consumir gran variedad de frutas y verduras para mejorar las defensas del cuerpo.

Estornudo de etiqueta; utilizando un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo.

Lavar las manos a menudo, especialmente después de estornudar o toser y al regresar de la calle.

Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sucias.

En caso de tener que salir, hacerlo de manera breve y abrigados adecuadamente.

Promover la vacunación pertinente.

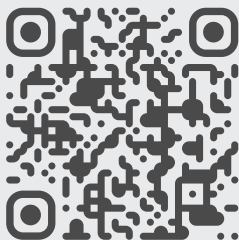
Si se presenta alguna infección respiratoria no auto medicarse. Es recomendable acudir al médico para prevenir complicaciones.

Únete al canal de difusión

**Mantente al tanto de todo lo que sucede en
nuestro Centro de Día.**

Accede a un espacio diseñado especialmente para ti, con
información útil y confiable sobre demencias y envejecimiento.
Súmate a una comunidad comprometida con el bienestar, el
cuidado y la memoria.

**¡Únete hoy
y ayúdanos
a difundir!**



Redes de apoyo

La soledad afecta a muchas personas cuidadoras, impactando su salud física y mental. La conexión social y las redes de apoyo comunitarias son derechos que deben promoverse para protegerlas.





ALZHEIMER MÉXICO, I.A.P.[®]

Una esperanza de vida

Temporada de frío



Alzheimer México I.A.P. Una esperanza de vida.

Calle Moneda #90 Col. Tlalpan Centro, C.P. 14000, Alcaldía Tlalpan, CDMX

55 5280-4202 55 5280-3349 alzmx.org