

Guía ValueCare



Contenidos

01 ¿Qué es la Guía ValueCare? ·····	3
02 Fomentar el envejecimiento activo y saludable ·····	5
03 La alimentación saludable ·····	7
04 Actividad física ·····	15
05 Las relaciones sociales ·····	22
06 La memoria ·····	26
07 Haz tu propio plan ·····	34
08 Fotos de los talleres de ValueCare ·····	35



01 ¿Qué es la Guía ValueCare?

El proyecto ValueCare es un proyecto de la Unión Europea en el que participan 17 socios de 8 países europeos.

El objetivo es mejorar la salud y el bienestar de las personas mayores de 65 años que han perdido su capacidad para hacer actividades importantes de su vida diaria a raíz de alguna patología y/o condición crónica.

En total, en València han participado 120 personas en el grupo “intervención” (personas mayores) y otras 120 en el grupo “control” (profesionales del sector socio-sanitario).

Todas las personas han recibido un plan de salud y bienestar personalizado basado en sus necesidades, previamente detectadas a través de un cuestionario de evaluación.

Los participantes mediante una aplicación móvil instalada en una tablet proporcionada por el proyecto, recibieron semanalmente los retos y objetivos a conseguir en torno a tres grandes bloques: nutrición, actividad física y socialización.

Además, los miembros de ValueCare participaron en talleres informativos e interactivos mensualmente en sus centros de atención primaria para promover una vida activa y saludable y para fomentar la “Comunidad ValueCare”.

Desde el equipo de ValueCare esperamos que esta experiencia haya sido positiva, divertida, y que haya despertado nuevas inquietudes y amistades.

Aprovechamos para mostrar nuestro agradecimiento a todas las personas que han participado en el proyecto, así como a todas las entidades que nos apoyado y que han contribuido a que este piloto sea una realidad y un éxito en València.

Recordamos que en València han participado el centro de Innovación del Ayuntamiento de València, Las Naves, el Instituto Polibienestar de la Universidad de València y la consultoría en innovación e investigación, Kveloce I+D+i.

El proyecto ha contado con el respaldo del Departamento de Salud Hospital Clínico-Malvarrosa e INCLIVA.

Asimismo, queremos desear que esta “guía” que recoge los principales consejos para mantener una vida saludable y activa más allá de ValueCare, sea de utilidad y resulte una buena herramienta para seguir fomentando el envejecimiento activo y saludable.

Equipo ValueCare.

02 Fomentar el envejecimiento activo y saludable

El envejecimiento activo y saludable es el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar durante el envejecimiento.

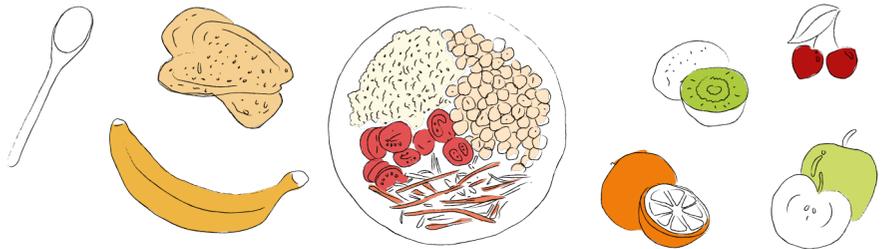
La finalidad es que todas las personas mayores puedan ser y hacer lo que ellas consideren importante.



Recomendaciones para envejecer de manera saludable

Según la Organización Mundial de Salud (OMS) son imprescindibles los siguientes factores:

- Una alimentación saludable



- Mantener la actividad física



- Bienestar emocional



Y por otra parte, es necesario:

Luchar contra el “edadismo” (discriminación por edad).

Tener entornos amigables para envejecer.

Sistemas de salud que estén adaptados a las necesidades de las personas mayores.

03 La alimentación saludable



3.1 ¿Por qué es tan importante la alimentación para un envejecimiento activo y saludable?

La alimentación es muy importante porque como dice el dicho “somos lo que comemos”, con lo que comer bien es imprescindible para vivir no sólo más años, sino vivir mejor.

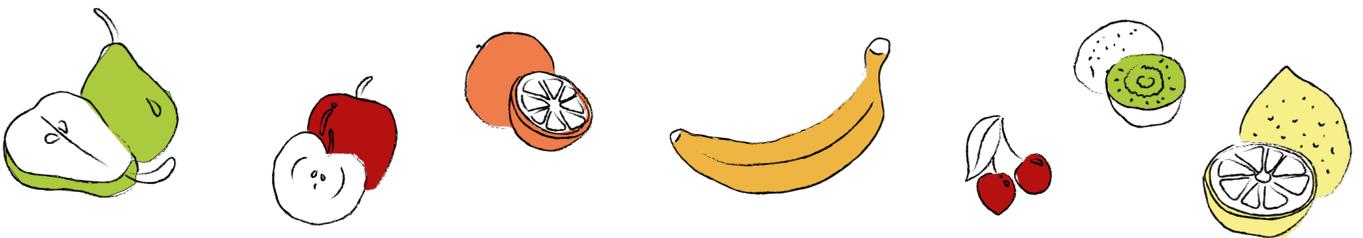
Una alimentación saludable contribuye a:

- **Más energía.** Y, por lo tanto, más capacidad de realizar ejercicio físico.
- **Menos grasa corporal.**
- **Piel, pelo y uñas más sanas.**
- **Mejor estado de humor.**
- **Bocas más sanas.**
- **Mejor sistema inmunitario.** Y, por lo tanto, menos infecciones.
- **Mejor descanso.**
- **Mejor digestión.**

Sin embargo, una mala alimentación puede provocar los siguientes efectos no deseados:

- **Caries.**
- **Pérdida ósea y de masa muscular.**
- **Diabetes.**
- **Un sistema inmune más débil.**
- **Depresión, dificultad para concentrarse, letargo, fatiga, falta de motivación, etc.**
- **Alteración tiroidea** (afecta al metabolismo).
- **Alteración vascular** (afecta al flujo sanguíneo).
- **Pérdida de la función renal.**
- **Aumento de la grasa visceral** (abdominal).
- **Inflamación.**
- **Permeabilidad intestinal** (nuestra barrera de defensa corporal).

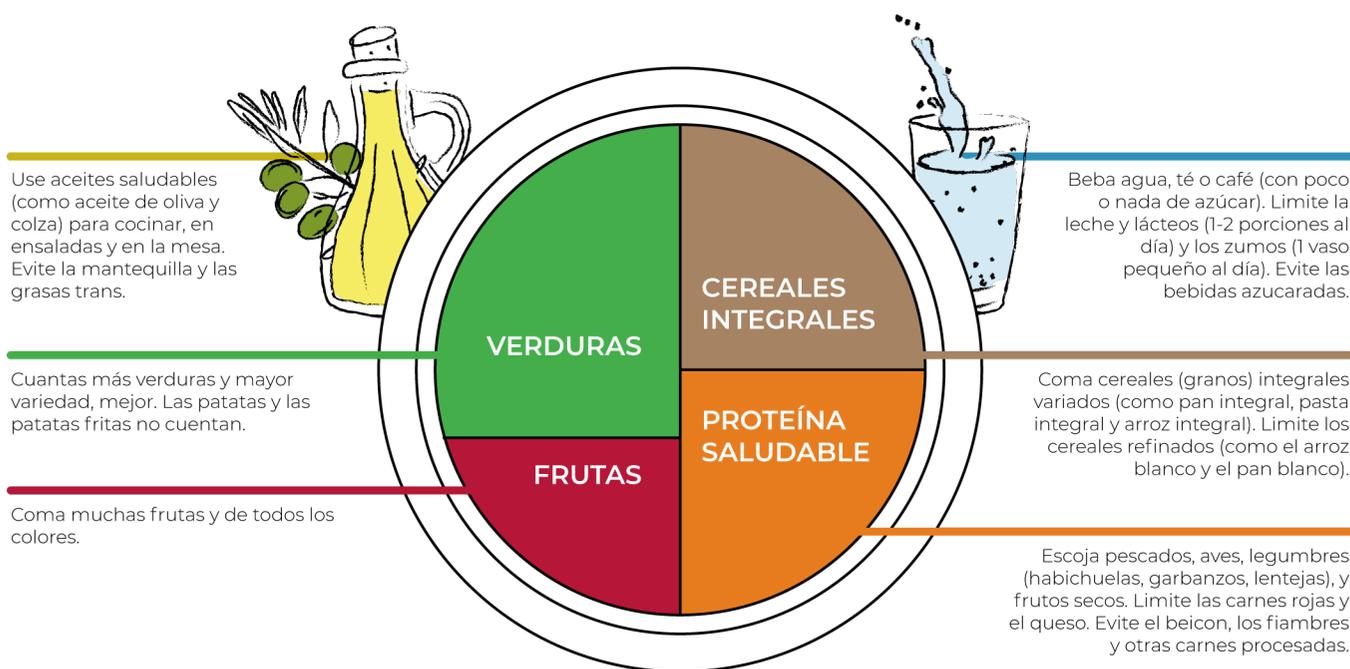
Por supuesto, siempre que exista una patología que requiera una dieta especial se debe hacer siguiendo siempre las recomendaciones y consejos médicos.



3.2 El plato saludable

El “Plato Saludable” o “Plato Harvard” simplemente es una manera de comer sano, utilizando este ejemplo de plato como una guía.

Esta recomendación consiste en llenar la mitad del plato de verduras y frutas, un cuarto del plato con cereales integrales y el último cuarto de proteínas saludables.



Derechos de autor © 2011 Universidad de Harvard. Para más información sobre El Plato para Comer Saludable, por favor visite la Fuente de Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, <http://www.thenutritionsource.org> y Publicaciones de Salud de Harvard, health.harvard.edu.

IMPORTANTE:

Las personas mayores no notan la sensación de sed como las personas jóvenes, así que se debe beber agua aunque no se tenga la sensación de sed. El cuerpo necesita beber para evitar la deshidratación y para el correcto funcionamiento de los riñones, la digestión, la temperatura corporal, etc. Para evitar problemas, lo recomendable es beber 6-8 vasos de agua al día.

Frutas y verduras: Es importante incorporar color y variedad, así como tener en cuenta que las patatas no cuentan como un vegetal por su efecto negativo en el azúcar en la sangre.

Cereales integrales: Se recomienda el trigo integral, las pastas integrales, la quinoa, la avena, el arroz integral, etc. Estas sugerencias tienen un efecto más moderado en el azúcar en la sangre y en la insulina que otros alimentos como el pan blanco, el arroz blanco y otros cereales refinados.

Proteína saludable: El pescado, el pollo, las legumbres y las nueces son fuentes de proteínas saludables y versátiles. Se aconseja limitar la carne roja y la carne procesada como el fiambre, los embutidos, etc.

Aceites: Las opciones saludables son los aceites vegetales como el aceite de oliva, de soja, de maíz, de girasol, etc.

Bebidas: Es importante priorizar la ingesta de agua. De manera moderada se puede beber té o café. Las bebidas azucaradas están desaconsejadas, así como el alcohol ya que altera la tensión arterial, modifica el efecto de los medicamentos y aumenta el riesgo de caídas y fracturas.

3.3 La importancia del color de las frutas y verduras



Frutas rojas: ayudan a cuidar el corazón y a prevenir problemas cardíacos. Ejemplos: tomate, pimiento rojo, rábano, manzana, fresas, sandía...

Frutas amarillas y naranjas: contribuyen a la salud de los ojos y la piel. Ejemplos: zanahoria, papaya, naranja, mandarina, piña, mango, plátano...

Frutas blancas: mejoran la calidad de los huesos y de las articulaciones. Ejemplos: coliflor, cebolla, pepino...

Frutas moradas: favorecen el cerebro y la salud mental. Ejemplos: berenjena, remolacha, moras, uvas, ciruela...

Frutas verdes: promueven el correcto funcionamiento de las células. Ejemplos: brócoli, acelga, espinaca, lima, pera...

3.4 Consumir frutas y verduras de temporada y de proximidad

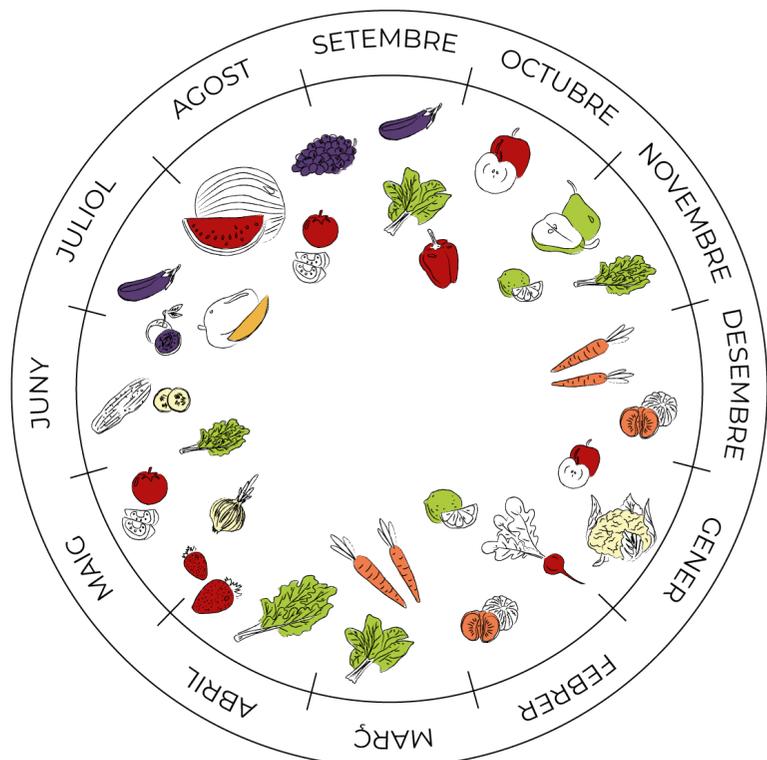
Elegir esta opción es más saludable, más económico y más sostenible por diferentes razones.

Las frutas y verduras de temporada están en su momento óptimo de consumo así que tienen mejor sabor, aroma y color.

Al consumir frutas y verduras de temporada se ayuda a los productores locales y, por tanto, al crecimiento económico de la región.

Asimismo, el consumo de fruta y verdura de temporada y de proximidad ayuda a minimizar las emisiones de CO2 al evitar el transporte desde zonas de cultivo lejanas.

Con la rueda de frutas y verduras de temporada del proyecto ValueCare se puede apreciar cuáles son los alimentos óptimos cada mes:



3.5 Mis recetas

El espacio a continuación está disponible para anotar las recetas favoritas que siguen las recomendaciones comentadas con anterioridad.

04 Actividad física



4.1 ¿Por qué es importante la actividad física?

Realizar actividad física tiene muchos aspectos positivos, los más directos sobre la salud son:

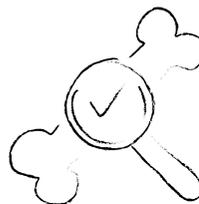
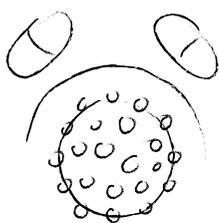
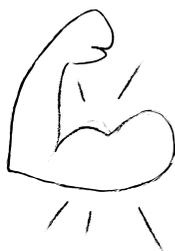
Mayor resistencia cardiorrespiratoria y flexibilidad.

Mejora del estado muscular y aumento de la fuerza.

- Incremento de la resistencia molecular.
- Mejor coordinación, salud ósea y funcional.

Además, contribuye a:

- Correcto mantenimiento y prevención de enfermedades.
- Mejora de la calidad de vida y del estado de ánimo.
- Reduce el riesgo de hipertensión, diabetes y de diferentes tipos de cáncer.



4.2. Estructura de un programa multicomponente

Las actividades multicomponentes implican ejercicios aeróbicos adaptados a las capacidades de los participantes, como caminar, ejercicios de fuerza (fortalecimiento de brazos, piernas y tronco), ejercicios de movilidad articular, equilibrio y coordinación.

Un programa multicomponente de ejercicios físicos está pensado para que lo puedan llevar a cabo personas con riesgo de padecer fragilidad y también para aquellas que ya muestran síntomas en mayor o menor medida.

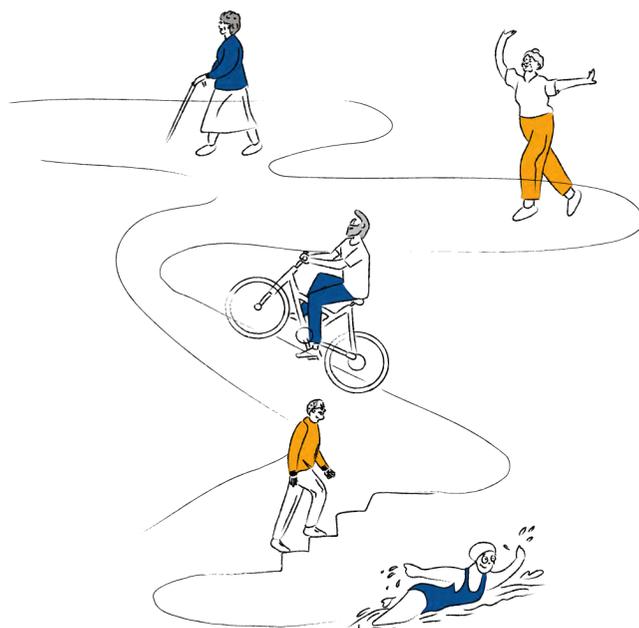
Las bases de un programa multicomponente son las siguientes:

- Mejora de resistencia cardiovascular.
- Aumento de masa muscular e incremento de la fuerza.
- Fomento de las capacidades funcionales, mejora del equilibrio y de la flexibilidad.

4.3. Ejercicios multicomponentes

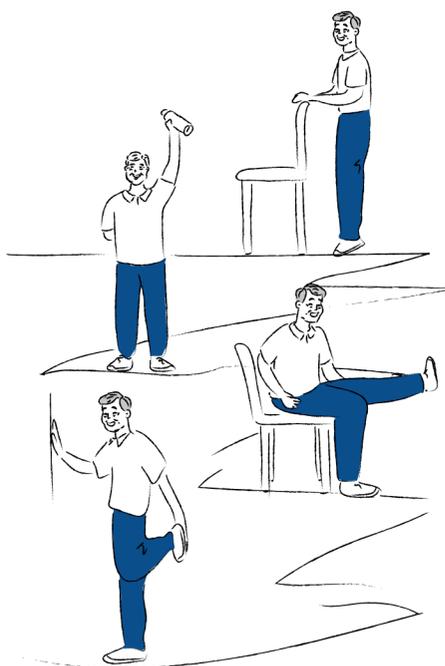
1. Ejercicios de resistencia cardiovascular:

- Caminar rápido, bailar.
- Ir en bicicleta, correr o trotar.
- Nadar, subir escaleras.
- Deportes de equipo.
- Máquinas de ejercicios: bicicletas estáticas, cintas de correr.



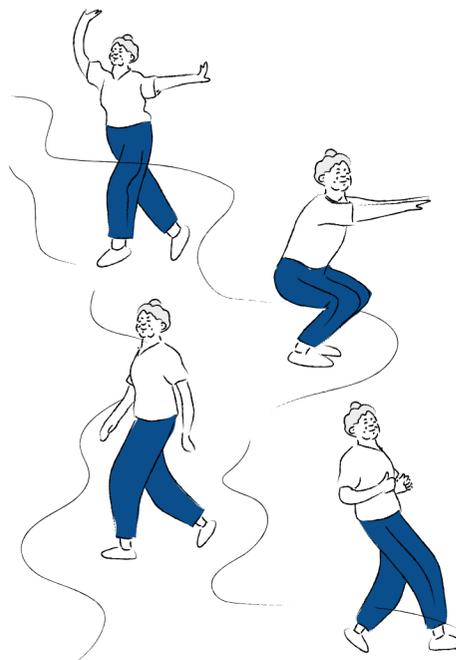
2. Ejercicios de fuerza y potencia muscular:

- Sentarse y levantarse, subir escaleras.
- Sentadillas con silla.
- Flexión plantar.
- Ejercicios con botellas de agua.
- Equilibrio sobre un pie.



3. Ejercicios de equilibrio y marcha:

- Estiramientos, yoga, pilates, pata coja.
- Marcha en línea recta, marcha con elevaciones.
- Marcha hacia atrás, elevaciones laterales, caminar sentado.



4. Ejercicios de flexibilidad:

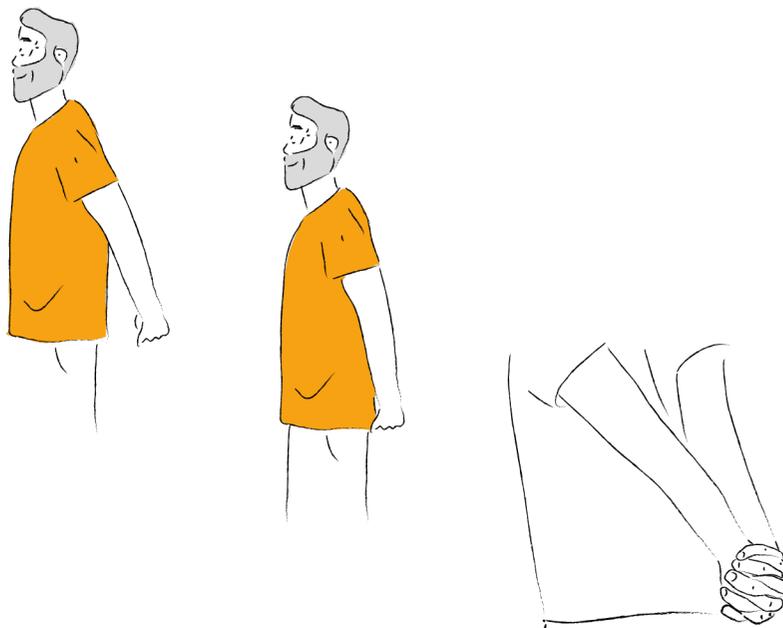
4.1. CUELLO

- Coloca tu mano encima de la cabeza.
- Poco a poco, empuja tu cabeza hacia el lado derecho e izquierdo hasta casi tocar la oreja con el hombro.
- Mantener la tensión durante entre 30 segundos y 1 minuto.



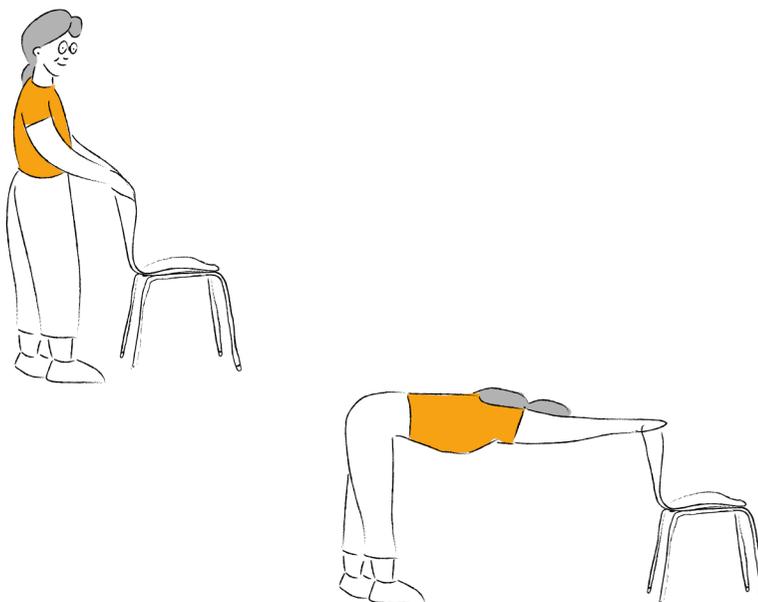
4.2. HOMBROS

- Pon los brazos detrás de la espalda.
- Entrelaza los dedos de las manos.
- Estira los hombros y elevarlos hacia atrás.
- Mantén la tensión de 30 segundos a 1 minuto.



4.3. ESPALDA

- Extiende los brazos en una silla.
- Ubica la cabeza entre tus hombros.
- Mantener la tensión durante 30 segundos a 1 minuto.



4.4. BRAZOS

- Coloca la mano en medio de los omoplatos, y ayudándote con la otra mano, acerca el codo a la parte trasera de la cabeza.
- Mantener la posición durante 30 segundos a 1 minuto.



4.5. MUÑECAS

- Coloca tus manos juntas, presionando una palma de la mano contra la otra, manteniendo los codos abajo.
- Eleva lentamente los codos hacia afuera, hasta que los antebrazos queden paralelos al suelo.
- Permanece con las manos juntas, presionando una contra la otra.
- Mantener la tensión durante 30 segundos a 1 minuto.



05 Las relaciones sociales

Las relaciones sociales son las interacciones que tenemos con la gente que nos rodea. Pueden ser interacciones con personas cercanas como nuestros familiares, vecinos o amigos, y también interacciones más distantes, como, por ejemplo, las que tenemos con personas que conocemos casualmente.

Las relaciones sociales en las personas mayores es algo muy positivo para su calidad de vida, ya que promueven la participación social y el envejecimiento activo.



Las relaciones sociales proporcionan beneficios muy saludables:

- Mejoran el estado de ánimo y la autoestima.
- Fomentan la autonomía personal y ayudan a mantener la independencia.
- Mejoran las capacidades cognitivas.
- Previenen la soledad y fomentan el bienestar emocional.
- En definitiva, mantener una red social para relacionarse de forma positiva con otras personas mejora el bienestar físico y emocional.

A medida que se envejece se producen cambios que reducen las relaciones sociales, y se puede producir el aislamiento social, es decir, la ausencia de personas con las que comunicarse e intercambiar experiencias, momentos y pensamientos, lo que puede conllevar riesgos para la salud.

El aislamiento social y el sentimiento de soledad no deseada se asocian con mayores riesgos para la salud:

- Enfermedades crónicas.
- Patologías psicosociales como la depresión y la ansiedad.
- Pérdida de autoestima.
- Empeoramiento de la capacidad física y las enfermedades mentales.

5.1. Recomendaciones para mantener y ampliar nuestras relaciones sociales



A continuación, algunas recomendaciones para mantener y ampliar las relaciones sociales.

Quedar con amigos para tomar café, hablar y compartir momentos, y/o apuntarse a alguna actividad social que se realice en el barrio.



1. Utilizar las nuevas tecnologías y las redes sociales para comunicarse con familiares y amigos.
2. Aprovechar los recursos del entorno, por ejemplo, visitar parques, centros de jubilados y centros de día donde se puede conocer gente distinta y distraerse.



3. Visitar el centro de salud y preguntar por las actividades sociales y físicas que se están realizando.



4. Aprovechar las oportunidades que ofrece la comunidad vecinal. Los/as vecinos/as son personas cercanas y se pueden establecer relaciones positivas.



5. Las asociaciones también son lugares interesantes para mantener y ampliar las redes sociales. Las asociaciones vecinales de diversa índole ofrecen la oportunidad de crear lazos y compartir experiencias con personas con los mismos intereses. Además, son entornos que ofrecen la oportunidad de participar en actividades “intergeneracionales”.



5.2. Registro de las actividades sociales mensuales

Fecha	Nombre de la actividad	Lugar en el que se desarrolla	Duración de la actividad	Personas con las que nos hemos relacionado	Qué hemos hecho y cómo nos hemos sentido

06 La memoria

La memoria es una función del cerebro por la cual se almacena la información que se adquiere a través de la experiencia y el aprendizaje, para poder recuperarla en el momento que se necesite. La memoria permite tener una visión continua y coherente de la vida desde el pasado hasta el presente.



6.1. Introducción e importancia de la memoria

A medida que se envejece, el cerebro sufre distintos cambios que en ocasiones inciden directamente sobre la memoria. La pérdida de memoria episódica, es decir, aquella que se centra en el “qué”, “dónde” y “cuándo” de la vida cotidiana se constituye como fallos de la memoria normales causados por el envejecimiento.

Algunos ejemplos de pérdidas de memoria frecuentes durante el envejecimiento son las siguientes:

- No recordar qué día es y acordarse más tarde.
- A veces no saber qué palabra usar.
- Olvidarse de hacer un pago mensual.
- Perder cosas de vez en cuando.
- Ir a una estancia de la casa y olvidar a qué se había ido.
- Llegar al supermercado y tener dificultad para recordar la lista de la compra.
- Dificultad para recordar las horas de las citas.

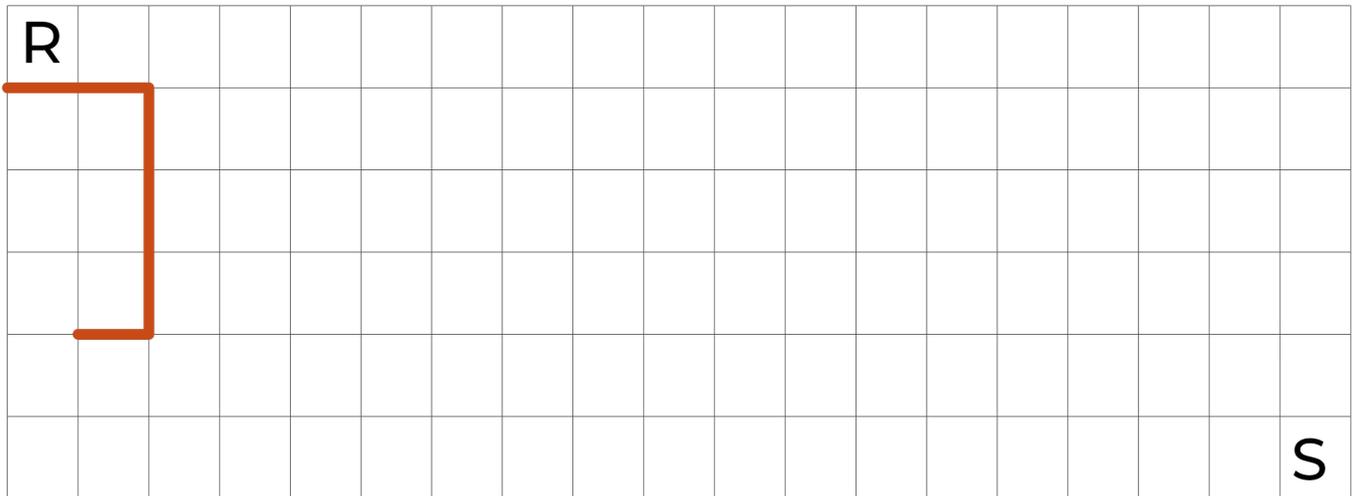
Pese a que estos olvidos no tienen que causar alarma, es conveniente ejercitar el cerebro como cualquier otro músculo del cuerpo para mejorar la función de la memoria cotidiana.

6.2. Consejos para mejorar y mantener la memoria

- **SOCIALIZAR.** Participar en actividades sociales y comunitarias ayuda a mejorar el estado de ánimo y la memoria.
- **ACTIVIDAD FÍSICA.** Realizar ejercicio, como caminar a paso rápido, ayuda a aumentar y mantener la función cerebral.
- **ENTRENAR EL CEREBRO.** Realizar ejercicios para la memoria o juegos sirve para entrenar la capacidad cognitiva.
- **IMPORTANCIA DE LA ESCUCHA Y LA VISTA.** Para adquirir nuevos conocimientos es importante leer y escuchar bien por lo que hay que asegurarse de usar gafas o audífonos en el caso que se precisen.
- **EVITAR DISTRACCIONES QUE DESVÍEN LA ATENCIÓN.** Concentre la atención en una cosa. Asimismo, se debe tener cuidado con las distracciones como el ruido, o incluso determinados pensamientos que pueden distraer la atención.
- **SUEÑO.** Una buena calidad del sueño es muy importante para mantener todas las facultades y habilidades cognitivas a pleno rendimiento.
- **NUTRICIÓN.** Una dieta saludable es primordial para mantener la función cerebral. Además, la dieta mediterránea cuenta con alimentos como el salmón, las nueces o el chocolate negro que ayudan a nuestro organismo a luchar contra la pérdida de memoria.

6.3. Ejercicios para entrenar la memoria

1. Dibuje una línea que conecte la R con la S desplazándose por la cuadrícula según el ejemplo de los dos pasos iniciales



1°, dos cuadros a la derecha; **2°**, tres cuadros hacia abajo; **3°**, un cuadro a la izquierda; **4°**, uno hacia abajo; **5°**, seis a la derecha; **6°**, cinco hacia arriba; **7°**, ocho a la derecha; **8°**, cuatro hacia abajo; **9°**, dos a la derecha; **10°**, tres hacia arriba; **11°**, uno a la derecha; **12°**, dos hacia abajo; **13°**, uno a la derecha; **14°**, tres hacia abajo.

2. Complete los espacios vacíos con consonantes para obtener palabras con sentido

- CA_LA_AZA
- PUE_ _ E
- LLA_E_O
- SE_A_OR
- O_ESI_AD
- CA_E_ERIA
- SA_O_EAR

3. Escriba a la derecha de cada palabra otra contraria (antónimo)

- Ruido _____
- Limpio _____
- Grande _____
- Difícil _____
- Mojado _____
- Barato _____

4. Memoriza las siguientes palabras. Cuando las tengas tpapas, cuenta tres segundos y escríbelas a la derecha. Cuando acabes de escribirla destapa las de la derecha y comprueba si las has escrito todas.

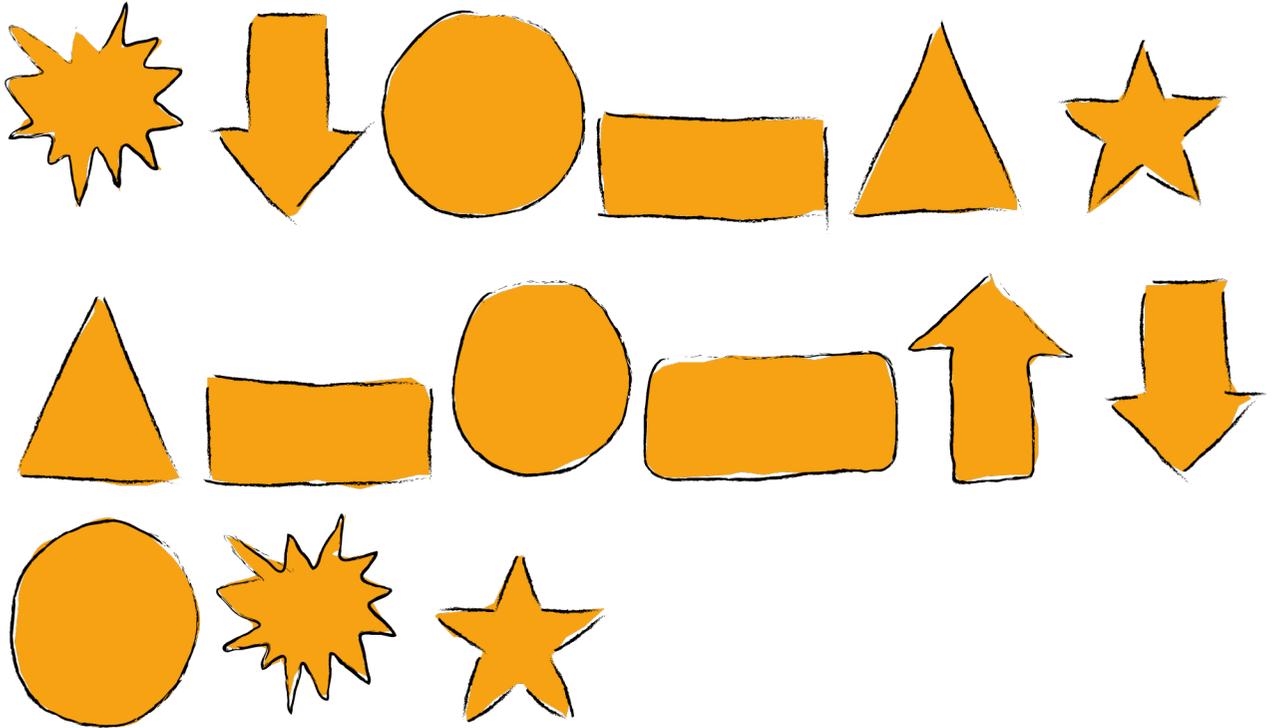
- PERRO
- COCODRILO
- CIERVO
- SERPIENTE
- GATO

5. Lee la siguiente historia y contesta las preguntas sin mirar. Al finalizar comprueba que las han contestado correctamente.

Maria Dolores había preparado la comida para sus cuatro hijos pequeños que llegaban del colegio a las 3 del mediodía. Ya había echado los ingredientes de las lentejas en la cazuela y había puesto el fuego. Sonó el teléfono y Esther se fue a la cocina para atender la llamada. Estuvo hablando tanto tiempo que se olvidó de retirar las lentejas del fuego y cuando llegó a la cocina vio que la comida se había quemado.

1. ¿Cuál es el nombre y apellido de la protagonista de la historia?
2. ¿Cuántos hijos tenía la protagonista de la historia?
3. ¿A qué hora llegaban sus hijos del colegio?
4. ¿Qué estaba preparando para comer?
5. ¿Por qué se marchó de la cocina?
6. ¿Qué pasó con las lentejas?

6. Observe las siguientes formas de esta página por un minuto. Tápelas y dibuje aquellas formas que ha memorizado, sin mirarlas, en otra página. Posteriormente destape la primera página y compruebe que ha acertado todas las formas.



07 Haz tu propio plan

Anote sus objetivos para los próximos 6 meses.



08 Fotos de los talleres de ValueCare



Projecto ValueCare. Jornada informativa.



Projecto ValueCare. Taller de emociones.



Proyecto ValueCare. Taller de emociones.



Proyecto ValueCare. Taller de emociones.



Proyecto ValueCare. Jornada final Healthy loneliness.



Proyecto ValueCare. Evento final.



This project (ProjectValueCare) has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 875215.

