

Fer-se gran amb salut

► Envellir saludablement vol dir gaudir d'autonomia i tenir una bona qualitat de vida, segons Nacions Unides

REDACCIÓ, FIGURES

■ Fer-se gran de manera saludable és un dels reptes que la societat té sobre la taula i consisteix a aconseguir retardar el procés de dependència tant com sigui possible. Segons les Nacions Unides, l'envelliment de la població s'està a punt de convertir-se en una de les transformacions socials més significatives del segle XXI, amb conseqüències per a quasi tots els sectors de la societat.

L'OMS defineix l'envelliment saludable com el procés d'aprofitar les oportunitats de salut física, mental i social que permetin a la gent gran participar activament en la societat sense patir discriminació i gaudir d'una qualitat de vida bona i independent.

Fer-se gran és un procés d'adaptació a una nova situació física i psicològica que requereix mantenir uns hàbits saludables adaptats a aquesta nova etapa de la vida, tenint molt en compte que petits canvis mantinguts en l'estil de vida tenen grans efectes sobre la salut.

L'equip del servei de Rehabilitació del Centre Sociosanitari Bernat Jaume remarca que «envellir saludablement implica mantenir un bon estat físic. I, per aconseguir-ho, és imprescindible fer exercici i tenir una bona capacitat funcional per ampliar l'esperança de vida saludable, la productivitat i la qualitat de vida en la vellesa».

L'activitat física, segons l'OMS, és qualsevol moviment del sistema musculoesquelètic amb despesa d'energia per sobre del metabolisme basal. Cal tenir en compte que l'activitat física també és la suma de petites coses que ajuden a mantenir i/o millorar la nostra salut assolint d'aquesta manera més autonomia.

BENEFICIS DE FER EXERCICI FÍSIC:

- Millora la circulació sanguínia.
- Normalitza la pressió arterial i la freqüència cardíaca.
- Disminueix el colesterol.
- Millora l'elasticitat pulmonar, la capacitat ventilatòria i l'oxigenació de la sang.
- Millora la mobilitat articular, la força i la flexibilitat.
- Redueix la fatiga.
- Disminueix els efectes de l'osteoporosi i el dolor.

- Millora la coordinació i l'equilibri.
- Ajuda a dormir millor.
- Millora la percepció dels estímuls i disminueix el temps de reacció.
- Redueix el risc de caigudes.

Fer exercici físic és un element clau per a evitar o frenar la dependència. Estar en forma pot ajudar a millorar el temps de recuperació davant d'una patologia. És important mantenir la mobilitat i la força muscular per estar més en forma, més saludables i reduir el risc de caigudes.

QUINES ACTIVITATS ES RECOMANEN?

- Caminar
- Nedar o practicar activitats aquàtiques
- Exercicis de flexibilitat, tonificació i força
- Bicicleta estàtica o cinta de córrer
- Ballar
- Fer taixtú, ioga, Qi gong...

L'equip del servei de Rehabilitació del Bernat Jaume insisteix en el fet que «cal ser constants i actius diàriament. Tot el que feu suma, podeu combinar diferents tipus d'activitat al llarg del dia i la setmana i així anireu sumant minuts d'activitat». Per altra banda, hem de tenir en compte la capacitat funcional que és l'aptitud de dur a terme les activitats de la vida diària amb la màxima independència possible.

BENEFICIS DE MANTENIR UNA BONA CAPACITAT FUNCIONAL

- ✓ Ajuda a mantenir l'autonomia personal, entesa com a la capacitat de prendre decisions sobre un mateix el màxim temps possible.
- ✓ Augmenta l'autoestima.



L'esperança de vida catalana

A Catalunya, l'esperança de vida és de les més elevades del món. El nombre de persones grans augmenta progressivament i es preveu que aquest increment en el futur es mantingui. Per aquest motiu, cal tenir en compte que l'estat de salut és important i hi intervenen diferents factors, a més de la genètica.

Alguns d'ells, com ara el sedentarisme, el tabac, la sobrealimentació i les dietes poc equilibrades, entre altres, estan relacionats amb un increment de diferents malalties cròniques (malalties del cor, diabetis, càncer, obesitat, osteoporosi, malaltia d'Alzheimer, etc.). Si bé cal adoptar estils de vida saludables des de la infància per prevenir-les, mai no és tard per incorporar noves conductes, accions o actituds en benefici de la salut.

- ✓ Ajuda a mantenir una bona capacitat cognitiva.
- ✓ Preveu les complicacions i patologies derivades del sedentarisme.

COM PODEM MANTENIR L'EQUILIBRI OCUPACIONAL?

L'equip de rehabilitació subratlla que «hem de poder mantenir el nostre desenvolupament i equilibri ocupacional al llarg del dia. Per fer això s'ha de trobar un equilibri en el temps que dediquem als diferents tipus d'ocupacions que realitzem durant el dia».

QUINES ACTIVITATS DE LA VIDA DIÀRIA PODEM FER?

- **Bàsiques:** aixecar-nos, dutxar-nos, vestir-nos, maquillar-nos, afaitar-nos, alimentar-nos amb cinc àpats al dia, descansar i dormir.
- **Instrumentals:** fer tasques de la llar, escombrar i fregar la casa, fer el lliit, mantenir la roba neta, preparar els àpats, tenir cura de la medicació, anar a comprar, tenir cura de les mascotes...
- **Avançades:** participar en activitats de centres cívics, anar a passejar en colla, fer de voluntari en una associació, fer un ús prudent de les noves tecnologies, estudiar, jugar...

Així mateix, els professionals del servei de Rehabilitació aconsellen «no oblidar les activitats dirigides a tenir un bon estat cognitiu. Per exemple, tallers de memòria, llegir llibres i diaris, fer cant coral, anar a teatre, fer curses populars... Tenir cura de la nostra salut visual i auditiva ens ajudarà a evitar l'aïllament personal i social».