



madrid
 salud

Guía

Recomendaciones para la
vida de las personas mayores



MADRID

Índice

Alimentación	4
Actividad física	11
Autocuidados emocionales	19
Sueño	25
Relaciones sociales	29
Sexualidad	33
Cuidado de la boca	38
Ejercicios de relajación	47

“La vida no se mide por las veces que respiras, sino por los momentos que te dejan sin aliento”

Maya Angelou (1928-2014)

Escritora, cantante y activista estadounidense.



Alimentación



Vamos a conocer...

→ La compra inteligente

Para elaborar una lista de los alimentos que queramos comprar, nos ayudaremos de la pirámide de la nutrición. Así conseguiremos menús saludables, variados y más económicos.

Para conocer los ingredientes de los productos envasados, nos fijaremos en las etiquetas: el que está en mayor cantidad es el primero que aparece, y del que hay menos, el último.

Siempre que podamos elegiremos los productos frescos y de temporada.



Qué podemos hacer...

→ El consumo de alimentos

Para seguir la dieta mediterránea, nos podemos ayudar de las recomendaciones del plato saludable. Éste se compone de una mitad con productos vegetales, un cuarto con alimentos ricos en proteínas como carnes, pescados, huevos, legumbres y el otro cuarto con cereales, mejor integrales.

Las recomendaciones más importantes para esta dieta son:

- 1** Comer todos los días 3 piezas de frutas y dos raciones de verduras (una de ellas en ensalada).
- 2** Para aumentar el consumo de calcio y fósforo, no pueden faltar los lácteos, las almendras, o el pescado. También lo podemos complementar con alimentos ricos en potasio, que los encontramos en las frutas, verduras, frutos secos y legumbres.
- 3** Tomar un puñado de frutos secos al día.
- 4** Para incorporar fibra en nuestra dieta, podemos tomar cereales integrales en forma de pan, pasta o arroz.

5

Recuperar la costumbre de comer legumbres al menos 3 veces por semana.

6

Reducir los alimentos grasos como la carne roja, embutidos o productos procesados, nos sentiremos mejor.

7

Evitar el consumo de alimentos y refrescos azucarados.

Importante !

No nos debemos olvidar del desayuno



Hoy nos proponemos hacer...

→ La cocina saludable

Cocinaremos evitando las frituras, y en cambio, utilizaremos más el horneado, la plancha, el microondas, el papillote o los guisos con poco aceite.

Comprar menos platos preparados, porque, si bien resultan muy cómodos en su uso, suelen contener un alto contenido en grasa y sal. Para reducir la sal en el cocinado, podemos sustituirla con hierbas aromáticas, especias, limón, vinagre, ajo, puerro, etc.

El agua es esencial para nuestro cuerpo, por lo que si bebemos 1-2 litros de líquidos al día nos hidrataremos adecuadamente. Puede ser tomando agua, infusiones, sopas, etc.

Repartiremos la comida en 4 ó 5 veces al día, en horarios regulares.





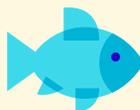
Agua

El agua ha de ser la bebida principal. También puedes beber café, infusiones y caldos vegetales con poca sal. Evita el alcohol, las bebidas azucaradas y limita los zumos. Escoge lácteos (leche y yogures) sin azúcar ni grasa añadida.



Aceite de oliva

Utiliza aceite de oliva virgen extra para aliñar.



Alimentos proteicos

Elige pescados, aves, huevos, frutos secos, queso y legumbres que son la principal fuente vegetal de proteínas. Limita la carne roja, embutidos y otras carnes procesadas.



Verduras

Incluye diariamente verduras variadas en forma cruda y cocida. La recomendación es 2 raciones/día.



Frutas

Incluye diariamente frutas variadas. La recomendación es 3 frutas/día.



Cereales y granos integrales, tubérculos y legumbres

Elige cereales y derivados de grano entero o integrales (pan, arroz y pasta integrales, maíz, mijo, espelta, quinoa...), así como legumbres (lentejas, garbanzos, alubias...) patata, boniato... limita los cereales refinados (pan, arroz, y pasta blancos).

Actividad física



Vamos a conocer...

Un elemento clave para que mantengamos un estilo de vida activo y saludable es la práctica regular de ejercicio físico.

- 1 Sus efectos nos beneficiarán, siempre que sea adaptado a nuestras circunstancias.
- 2 Nos favorece la salud y la calidad de vida, nos aportará autonomía y retrasará la dependencia.

Si practicamos ejercicio regular:

- 1 Mejorará nuestra capacidad muscular, el equilibrio, la movilidad, la flexibilidad, la agilidad,...
- 2 Beneficiará a nuestro metabolismo, nos ayudará a regular la tensión sanguínea y a prevenir la obesidad.
- 3 Va a disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, diabetes e incluso algunos tipos de cáncer.
- 4 Favorecerá el bienestar emocional, reduciendo la depresión y la ansiedad.

5

Nos ayudará a conservar y mejorar en las tareas cotidianas.

6

Nos ayudará a mantener las funciones cognitivas.

7

Favorecerá la comunicación y el mantenimiento o la creación de relaciones interpersonales.

Qué podemos hacer...

Ejercicios de cabeza y cuello

- **Flexión y extensión:** flexionamos la cabeza hacia abajo, acercando la barbilla al pecho y después la llevamos despacio hacia atrás hasta mirar al techo.
- **Rotación:** giramos la cabeza a derecha y a izquierda, despacio y sin forzar.
- **Flexión lateral:** inclinamos la cabeza a ambos lados, acercando la oreja al hombro.

Realicemos actividad física como gimnasia o salir a caminar cada día durante 30 minutos como mínimo.



Ejercicios de movilidad de los hombros

- **Elevación de hombros:** tomamos el aire y elevamos los hombros (como encogiéndolos) y luego dejamos caer soltando el aire.
- **Rotación de hombros:** realizamos círculos con ambos hombros hacia delante y después hacia atrás.
- **Elevación de brazos:** con las manos entrelazadas elevamos los brazos por encima de la cabeza.
- **Rotación externa de hombros:** con las manos juntas detrás de la nuca llevamos los codos todo lo más atrás posible y luego intentamos juntarlos delante de la cara.





Ejercicios de muñeca

Con la mano estirada:

- **Extensión y flexión de muñeca:** movemos la mano arriba y abajo.
- **Movimientos laterales de muñeca:** giramos la mano hacia la izquierda y la derecha.

Ejercicios de mano

- **Flexión y extensión de los dedos:** abrimos y cerramos el puño.
- **Separación de los dedos:** abrimos y cerramos los dedos.
- **Oposición de los dedos:** contamos los dedos con el pulgar, tocando las yemas.

Ejercicios de tronco

Con las piernas fijas y abiertas a la anchura de las caderas y las manos en la cintura:

- **Giro del tronco:** giramos el tronco hacia la derecha y hacia la izquierda.
- **Flexión lateral del tronco:** flexionamos el tronco hacia la derecha y hacia la izquierda.

Ejercicios de cadera

De pie (podemos apoyarnos en una silla) y con las rodillas estiradas. La espalda no debe inclinarse, solo trabaja la pierna. No importa que la pierna no se eleve a gran altura:

- **Extensión posterior:** desplazamos la pierna hacia atrás en el aire, mantenemos unos segundos y volvemos a la posición inicial.
- **Extensión lateral:** desplazamos la pierna lateralmente en el aire, mantenemos unos segundos y volvemos a la posición inicial.
- **Elevación de la cadera:** en una silla con la espalda bien apoyada en el respaldo, elevamos la rodilla, mantenemos unos segundos y relajamos. Repetimos alternativamente con ambas piernas. En la misma postura, elevamos un pie estirando la rodilla, mantenemos unos segundos y volvemos al estado inicial.



Ejercicios de tobillo

- **Flexión:** flexionamos el tobillo.
- **Rotación:** llevamos el pie hacia la derecha y la izquierda.
- **Fortalecimiento de los músculos plantares:** apoyamos la planta en una pelota de tenis o botella, produciendo el desplazamiento de la planta del pie sobre ella.
- **Flexión de los dedos del pie:** extendemos una toalla o sábana en el suelo e intentamos recogerla mediante movimientos de flexión y extensión de los dedos.

Hoy nos proponemos hacer...

Algunas pautas para hacer ejercicio físico:



1

No hacer pereza.

2

Escoger un momento del día sin el estómago vacío, pero tampoco lleno.

3

Realizarlo en compañía, ya que puede ser más agradable.

4

Con música o en silencio.

5

Adaptar el número de ejercicios y la intensidad a nuestras posibilidades. Como norma general, se recomiendan de 5 a 10 repeticiones por ejercicio.

6

Hacer la tabla entera o por partes.

7

Como vamos a mover un gran número de músculos y articulaciones, nos puede servir de calentamiento para otras actividades.

Autocuidados emocionales



Vamos a conocer...

Las personas estamos en continuo cambio y crecimiento. En cada momento de la vida tenemos que adaptarnos a las nuevas circunstancias físicas, psicológicas y sociales que nos van surgiendo.

Es un proceso que, si lo hacemos cuidándonos, compartiendo y descubriendo lo que nos importa y cambia en cada momento que vivimos, nos aportará bienestar y tranquilidad.

Vamos a cuidar...

→ Las emociones, los sentimientos y los pensamientos

Las personas mayores podemos encontrar una etapa de satisfacción y bienestar, fortaleciendo nuestra identidad y valorando nuestros logros cada día.

Las emociones y sentimientos dan sentido a nuestra existencia y tienen un papel importante en nuestras decisiones. Se trata de entender qué sentimos y por qué nos aportará bienestar y salud.

Mejoremos las relaciones con las demás personas trabajando el respeto y la confianza y comunicando cómo nos sentimos y qué pensamos.



→ Los vínculos, las relaciones y la comunicación

Todas las personas necesitamos apoyo y vínculos afectivos. Las relaciones nos ayudan y protegen en momentos de dificultad.

Podemos relacionarnos a cualquier edad. Trabajar el respeto y la sinceridad en nuestras relaciones nos ayudará a compartir nuestros sentimientos.

Podemos fomentar la eliminación de los prejuicios sobre la edad con nuestra familia, amistades y sociedad compartiendo nuestras experiencias y vivencias únicas, con iniciativa y sin limitar nuestras capacidades.

Qué podemos hacer...

- 1 Darnos el tiempo necesario para entender y adaptarnos a los cambios y pérdidas que puedan ir apareciendo.
- 2 Nos pueden surgir contradicciones de sentimientos, pero las emociones pueden ser nuestras aliadas. Aprendamos a reconocerlas, vivirlas y manejarlas.
- 3 Descubrir cuáles son nuestras inquietudes, qué nos interesa, y qué actividades nos apetece hacer.
- 4 Descubrir qué actividades y oportunidades nos motivan más.
- 5 Buscar nuestras cualidades. Respetémonos como somos, dejemos de culpabilizarnos o de buscar siempre en qué cosas fallamos. Así, aprenderemos a tratarnos bien.
- 6 Si queremos comunicarnos mejor, el primer paso es la escucha, fijarnos en cómo nos comunicamos con las demás personas y qué habilidades sociales podemos practicar.
- 7 Valorar la importancia de cuidarnos y de cuidar.

Hoy nos proponemos hacer...

Darnos las gracias todas las mañanas por ser la persona que somos, poniendo atención a las cosas que nos gustan.



Nos tratamos bien...

- 1 Cuando pedimos que nos miren a los ojos al hablar; cuando pedimos que no nos llamen con diminutivos o con mensaje infantiles, no estamos en la infancia.
- 2 Nos interesamos por lo que ocurre a nuestro alrededor, queremos participar, nos apetece realizar y dar iniciativas, en suma, contribuir a las demás personas.
- 3 Aunque podamos tener dificultades físicas, psíquicas o sociales, queremos seguir decidiendo sobre nuestra vida, conservar la autonomía y sobre todo transmitir nuestros deseos y preferencias personales.
- 4 Queremos seguir aprendiendo, construyendo nuevas relaciones y mantener un proyecto de vida o mantener nuestra vida con autonomía.

Recuerda

La biografía, las vivencias y las experiencias son nuestros aliados más valiosos. Aprender a cuidar y valorar nuestra biografía nos ayuda a sentirnos bien y a avanzar.

Sueño



Vamos a conocer...

El sueño generalmente permanece constante toda la vida adulta. A pesar de la idea popular de que a medida que se envejece se necesita menos sueño, la cantidad de sueño que el cuerpo y el cerebro requieren cambia muy poco. Sin embargo, con la edad cambian los patrones de sueño.

A pesar de los cambios que aparecen en la vida adulta el deterioro del sueño no es algo necesariamente inevitable con la edad. Es posible hacer muchas cosas para mejorar la calidad del sueño.

Qué podemos hacer...

- 1 Intentar acostarnos y levantarnos siempre a la misma hora.
- 2 Si nos gustan las siestas, que sean de 30 minutos sin excedernos.
- 3 No tomar bebidas excitantes como café, té, bebidas de cola, energéticas o chocolate 6 horas antes de acostarnos, y 4 horas si es alcohol o tabaco.
- 4 Evitar las comidas picantes, pesadas o copiosas 4 horas antes de acostarnos.

En su lugar, tomaremos cenas ligeras y esperaremos 2 horas para irnos a la cama. Es mejor acostarnos sin la sensación de estar llena/o o con hambre. Un vaso de leche antes de dormir puede sentarnos bien.

5

El ejercicio físico regular nos ayuda a dormir. Evitaremos hacerlo 3 horas antes de irnos a dormir y a última hora del día, ya que nos activará.

6

Tener la habitación bien ventilada, con una temperatura agradable, ni excesivo calor ni frío. La luz estará tenue. Conviene que haya escaso ruido y que el ambiente sea relajado y con la habitación ordenada. El desorden produce estrés, lo que dificulta el sueño.

7

Actividades como ver la televisión, la tablet, el móvil o escuchar la radio estimulan la actividad de nuestro cerebro. Además, la luz de estos aparatos activa nuestro cuerpo.

8

Si no logramos conciliar el sueño en unos 15-20 minutos, podemos salir de la cama y relajarnos en otro lugar, para volver a la cama cuando volvamos a tener sueño. Si nos sentimos en alerta constante no iremos a la cama, sino que nos relajaremos estando sentadas/os en otro lugar.

9 ¡A la cama sin preocupaciones! No repasaremos el día ni qué vamos a hacer mañana. Durante el día, hacemos técnicas de relajación, y una de ellas será antes de acostarnos.

10 Intentemos hacer las mismas tareas o rutinas de última hora de la tarde-noche.

11 Cambiar de colchón cada 10 años para que esté en buenas condiciones para el descanso.

Recuerda

Si vivimos mejor de día, dormiremos mejor de noche.

Hoy nos proponemos hacer...

- Mantener una dieta saludable, descansando después de cada comida.
- Compartir cómo nos sentimos con la vecindad y la familia.
- Recordar que la relajación y los ejercicios de estiramiento nos pueden ayudar ante las tensiones de cada día y para conciliar el sueño.



Relaciones sociales



Vamos a conocer...

Las personas mayores seguimos teniendo ilusiones y muchos años por delante para vivirlos con intensidad.

Seamos personas activas en esta nueva etapa de la vida, la jubilación es solo una clasificación social.

Podemos encontrar en nuestros barrios un gran número de actividades, deportivas, culturales, etc., que disponen de ayudas para que el coste sea menor.

Vivamos con tranquilidad, si estamos solos/as, podemos disponer del servicio de Teleasistencia domiciliaria, será de gran ayuda ante situaciones de urgencia.

Qué podemos hacer...

1

Intentar no rendirnos ante las dificultades, situaciones nuevas o problemas. Pedir asesoramiento si lo necesitamos.

2

Ir a nuestro Centro Municipal de Salud Comunitaria CMSc si precisamos información y asesorarnos en la prevención de enfermedades y promoción de hábitos de vida saludables.

3

También encontraremos talleres, paseos, y actividades que nos proporcionarán salud, bienestar y calidad de vida.

4

En caso de que necesitemos apoyos, ayuda de teleasistencia, comida a domicilio, etc; en nuestro Centro de Servicios Sociales de zona nos pueden informar.

5

Fomentar las relaciones sociales, la actividad física, el aprendizaje de nuevas actividades, como pintura, informática marquetería, taichi, viajes, excursiones... Acudir a los Centros Municipales de Mayores, Centros Culturales etc.

6

Buscar en nuestro distrito grupos de voluntariado (parroquiales, asociaciones...).

7

Viajar y conocer nuevos lugares, monumentos, balnearios... Existe una oferta el IMSERSO que nos facilitará con coste moderado.



Hoy nos proponemos hacer...

- Planificar nuestro día; vamos a conocer algún recurso de nuestro barrio que no conozcamos.
- Plantearnos metas sencillas.
- Si hemos conocido a alguien nuevo, intentaremos quedar con esta persona.
- Compartir y participar en nuevas actividades.
- Comunicar con familiares, vecindad y amistades si no podemos verlos. Utilizar el teléfono, las nuevas tecnologías como WhatsApp o las aplicaciones de videollamadas, etc.

Recuerda

Y, en caso de necesitar ayuda, ¡no dudemos en buscarla!



Sexualidad



Vamos a conocer...

La sexualidad nos acompaña durante toda la vida, desde que nacemos hasta que morimos. Es un derecho de todas las personas. Cada persona tiene una vivencia única de su sexualidad, depende de su educación, cultura, país...

Es un proceso dinámico que cambia y se manifiesta de forma distinta a lo largo de nuestra vida y pasa por etapas diferentes dependiendo de nuestra edad. Intervienen las emociones, sentimientos, el cuerpo y los conocimientos que sobre ella tengamos. Está en todo nuestro cuerpo, en todo nuestro ser, en nuestros sentidos, en la piel, pensamiento.

En nuestra cultura, durante mucho tiempo, la sexualidad se ha asociado a la reproducción. Una vez terminada la edad reproductiva, tanto en hombres como en mujeres, se decía que la sexualidad desaparecía o no era legítima.

Sin embargo, la capacidad de sentir placer perdura durante toda nuestra vida y además no tiene por qué ser compartido. En esta etapa la vida sexual y amorosa sigue siendo muy importante, aun siendo muy diferente de unas personas a otras.

Algunas capacidades declinan, pero otras se mantienen o mejoran: los afectos sexuales (deseo,

atracción y enamoramiento) y los sociales (apego, amistad y cuidados) permanecen abiertos toda la vida, de forma que siempre es posible amar y ser amado.

El sexo, no solo radica en los genitales. La piel es el órgano sexual por excelencia y es inmenso. El sexo también está en nuestro cerebro, en nuestros pensamientos, en nuestras fantasías.

En nuestra cultura se asocia sexo a la penetración vaginal. Es decir, a las relaciones entre un hombre y una mujer que realizan el coito. A partir de cierta edad las mucosas genitales en vulva y vagina pierden elasticidad y la erección es más dificultosa.

Sin embargo, las posibilidades de sentir placer son muchísimo más diversas que el mero coito heterosexual, nuestra erótica depende de nuestra creatividad, permitámonos ser creativos y creativas.

Si el coito vaginal es lo que queremos y deseamos, podemos buscar algunas soluciones que lo faciliten. Los lubricantes vaginales ayudan, y la farmacología puede dar opciones para mejorar la erección.

La sexualidad es una expresión amplia del ser humano que implica tanto el placer global como el genital, tanto el contacto físico como el emocional o espiritual.

Qué podemos hacer...

- 1 Disfrutar del momento, del sol, la música, la compañía, los afectos... y saber que lo estoy viviendo y disfrutando en cada momento.
- 2 Escuchar nuestro cuerpo, prestemos atención a nuestras sensaciones placenteras y permitámonos esas sensaciones.
- 3 El sexo puede ser compartido o no. Tenemos un cuerpo sexual disponible para nosotros y nosotras mismas.
- 4 La sexualidad, el sexo, tiene que ver con las sensaciones, nunca dejamos de sentir. Todos y todas tenemos capacidad de dar y recibir placer.
- 5 Disfrutar de todo aquello que nos da placer, placer erótico en todo nuestro cuerpo, y en nuestros genitales también.
- 6 Tratar con respeto, con ternura, con amabilidad, con cuidado y disfrutemos.
- 7 Consultar con el personal sanitario u otros profesionales las dudas que tenga respecto a la sexualidad.



Hoy nos proponemos hacer...

- Aprender a conocer nuestros gustos.
- Poner los 5 sentidos en nuestra intimidad.
- Comunicarnos con las demás personas; el amor se va creando.
- Nuestra sexualidad se puede transformar en algo más tranquilo, más sereno, más sensual, pero no pierde por ello intensidad.
- No hay mayor pasión que mantener vivo el deseo de amor durante toda la vida.

Cuidado de la boca



Vamos a conocer...

- 1 Que conservar y mejorar un buen estado de salud bucodental es fundamental para lograr el bienestar físico, mental y social.
- 2 Esto puede conseguirse mediante una serie de autocuidados dentales y de hábitos saludables, además de realizando visitas periódicas al centro dental.
- 3 El deterioro de la salud oral y la pérdida de dientes no es lo normal en el envejecimiento, se pueden evitar.

Algunas preguntas y sus respuestas

→ ¿Cómo actúa la caries sobre los dientes?

La caries produce la desmineralización y destrucción progresiva de los tejidos duros del diente. Es una enfermedad infecciosa producida por la acción de bacterias, que utilizan los hidratos de carbono de la dieta produciendo ácidos que desmineralizan los dientes, y está favorecido por una higiene bucodental deficiente.

→ ¿Qué es la enfermedad periodontal?

Es una enfermedad crónica que provoca la destrucción de los tejidos de soporte del diente, lo que conducirá a la movilidad y posible pérdida de éste. También, como la caries, producida por bacterias y favorecida por una mala higiene bucodental.

Se inicia con una gingivitis (encías inflamadas y que sangran con facilidad), y puede progresar a enfermedad periodontal si no se instauran medidas adecuadas de higiene bucodental.

→ ¿Cómo cepillar los dientes??

Colocar el cabezal del cepillo en un ángulo de 45° en la unión entre diente y encía, y realizar movimientos verticales de barrido, desde la encía al borde incisal del diente, para eliminar la placa dental.

El mismo movimiento para limpiar la cara interior de los dientes.

Luego cepillar las caras masticatorias de piezas posteriores con movimientos horizontales hacia delante y hacia atrás.

Las caras interiores de los incisivos se limpian colocando el cepillo en sentido vertical y realizando movimiento de barrido hacia arriba y hacia abajo.

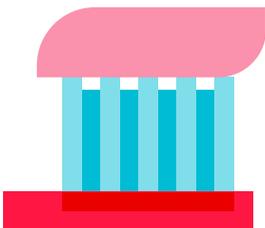
Terminar utilizando hilo dental o cepillos interproximales para limpiar las caras interdientarias.

Qué podemos hacer...

1

Mantener una buena higiene bucodental es fundamental para prevenir la caries y la enfermedad periodontal, que son las principales causas de la pérdida de dientes. Para ello:

- Cepillar los dientes después de cada comida (3 veces al día), al menos durante 2 minutos, y también la lengua.
- Utilizar un cepillo con filamentos de dureza media o suave.
- Si tenemos problemas de habilidad manual podemos usar un cepillo eléctrico.
- Siempre emplear pasta dental con flúor.
- Para limpiar los espacios interdentarios usaremos hilo dental o cepillo interproximales.
- Si utilizamos prótesis parcial hay que retirarla antes de cepillarse los dientes.



2

El flúor juega un papel primordial en la prevención de la caries, aumentando la resistencia del diente. Además de utilizar pasta dental fluorada, es muy eficaz enjuagarse con colutorios de flúor, de forma diaria o semanal.

3

Los enjuagues periódicos con colutorios de clorhexidina también son un método complementario para prevenir la caries y la enfermedad periodontal, por su efecto antibacteriano.

4

Evitar tomar con frecuencia alimentos y bebidas azucarados, sobre todo entre comidas.

5

Si no tenemos ningún diente, realizar una delicada limpieza de la encía que cubre el reborde alveolar al menos después de cada comida, con un cepillo suave o una gasa.



Hoy nos proponemos hacer...

1

Si utilizamos prótesis dental:

- Cepillarla tras cada comida con jabón y enjuagarla bien.
- Dejarla por la noche en agua con una pastilla desinfectante para prótesis.
- No es conveniente dormir con ella, con el fin de que los tejidos descansen de la presión del aparato.

2

Beber agua con frecuencia para evitar la boca seca, que favorece la aparición de caries y otras infecciones bucales.

3

No fumar, y evitar el consumo de alcohol, para prevenir la aparición de cáncer bucal.

4

Evitar la exposición excesiva al sol. Utilizar protectores solares en labios.

5

Realizar una autoexploración bucal de forma periódica nos puede ayudar a detectar la presencia de lesiones precancerígenas (placas blancas y/o rojas que no desaparecen después de dos semanas).

6

Y, por supuesto, realizar una revisión en nuestro centro dental al menos una vez al año, y siempre que su prótesis se desajuste y causen lesiones, o ante cualquier herida o úlcera bucal que no cicatrice en 15–20 días.

Algunas claves de la salud bucodental

→ ¿Por qué es importante cepillar la lengua?

La lengua tiene una superficie rugosa, con surcos y elevaciones donde se acumulan gran cantidad de bacterias.

Estas bacterias son una de las causas principales del mal aliento, además de que pueden producir caries y enfermedad periodontal.

→ ¿Cómo limpiar la lengua?

Después de cepillarse los dientes, nos enjuagamos la boca. No es necesario utilizar pasta dental, solo humedecer el cepillo con agua.

Sacamos la lengua, y la cepillamos suavemente para no dañarla, con un movimiento de barrido desde atrás hacia delante, y también de un lado a otro. Terminar con un enjuague.

→ ¿Es importante que la pasta dental lleve flúor?

Para prevenir la caries es fundamental utilizar en el cepillado de dientes una pasta que contenga flúor en concentraciones de al menos 1000 ppm.

→ ¿Cómo actúa el flúor sobre los dientes?

En su efecto preventivo frente a la caries, el flúor actúa de tres formas: aumenta la resistencia del esmalte, tiene acción antibacteriana, y además permite remineralizar caries incipientes.

→ ¿Por qué es importante la saliva?

Además de facilitar la masticación, la deglución y la fonación, lubrica y protege la mucosa oral. Participa en la autolimpieza de la cavidad oral. Posee sustancias antibacterianas y antifúngicas. Tiene un efecto protector frente a la caries, pues además de neutralizar los ácidos producidos por las bacterias, contiene calcio y fosfato que ayudan a remineralizar el esmalte.

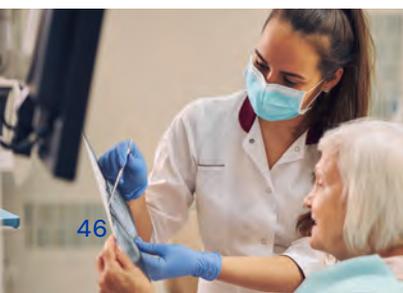
→ ¿Cómo combatir la sequedad de boca?

Bebiendo agua con frecuencia. Consumiendo alimentos que requieran una masticación fuerte, como manzanas o zanahorias, o bien chicles o caramelos sin azúcar. Evitar el alcohol y el tabaco.

→ ¿Cómo realizar una autoexploración bucal?

Frente a un espejo, y con buena luz:

- 1 Observar los labios por fuera.
- 2 Después desplegar los labios hacia fuera para observar su tejido interno.
- 3 Con la boca abierta, y ayudados por el mango de una cuchara, despegar las mejillas hacia atrás para observar sus paredes internas.
- 4 Después, la mucosa que hay tras los últimos molares.
- 5 Sacar y meter la lengua observando su parte de atrás, y moviéndola a derecha e izquierda examinar sus zonas laterales. Colocando la punta de la lengua en el paladar, y desplazándola también hacia ambos lados, nos fijaremos en su parte inferior y en la mucosa del suelo de la boca.
- 6 Por último, echar la cabeza hacia atrás para examinar el paladar.



Es mejor consultar
¡no perdemos nada!

Ejercicios de relajación



Vamos a conocer...

1

Si lo deseas, puedes grabar el siguiente texto con tu propia voz para luego usarlo cuando te apetezca hacer una relajación. Luego, después de repetirla varias veces, anímate a hacerla sin la grabación. Simplemente dando los pasos que recuerdes.

O si lo prefieres, ve leyendo el texto dejando que te guíe, poco a poco:

“Me siento en una silla, en un lugar tranquilo. Y me coloco en una postura cómoda, con los pies apoyados de plano sobre el suelo, la espalda reposando en el respaldo del asiento y la cabeza erguida, en equilibrio sobre los hombros. Me aseguro de que no haya prendas de vestir que me aprieten o incomoden, y cierro los ojos.”



2

Y una vez así, siento de nuevo mi postura y me dispongo a hacer un repaso por el cuerpo, para dejar de hacer fuerza en él:

Aflojo los brazos y las piernas.

Noto el vientre y el pecho, y los aflojo.

Dirijo la atención a la espalda, y aflojo sus músculos de abajo hacia arriba, poco a poco.

Noto mis hombros y permito que queden en su posición natural, cayendo un poco hacia abajo y adelante.

Aflojo el cuello y la nuca, permitiendo que la cabeza quede en equilibrio sobre los hombros.

Y en la cara: aflojo las mandíbulas, sin apretar los dientes, aflojo la frente, el entrecejo y los párpados.

3

Y sintiendo mi cuerpo, imagino algún lugar en el que me sienta especialmente bien.

Y recuerdo esa sensación de tranquilidad que me gustaría alcanzar, mientras repito mentalmente: “estoy tranquila/o”. Imaginando ese estado de serenidad que deseo conseguir, repitiendo: “estoy tranquilo/a”.

4

Ahora, dirijo la atención a los brazos y a las piernas, y sintiéndolos, me repito:

“Brazos y piernas blandos”, imaginando los músculos de mis brazos y de mis piernas blandos como un flan, blandos como una almohada de plumas. Y repito de nuevo: “brazos y piernas blandos”.

Y así, imagino el sol calentando suavemente la piel de mis brazos y mis piernas, y me digo: **“brazos y piernas calientes”, confirmando esa sensación en mí, notándola en mi propio cuerpo. “Brazos y piernas calientes”. “Brazos y piernas blandos y calientes”.**

5

Dirijo ahora la atención al vientre, y me repito mentalmente:

“Ventre blando y caliente”, notando esta parte de mi cuerpo como una región tranquila y sana. “Ventre blando y caliente”. Blando como un flan, caliente como si el sol lo calentara suavemente.

“Brazos, piernas y vientre blandos y calientes”. “Brazos”, noto los brazos, “piernas”, noto las piernas, “y vientre, blandos y calientes.”

6

Y, a continuación, observo respetuosamente mi respiración tranquila. Observo este proceso que ocurre en mí como si estuviese mirando a otra persona respirar, intentando respetar su ritmo, su intensidad, sin juicio y sin crítica, como salga espontáneamente. Ese es mi ritmo de respiración relajado. Noto cómo el aire entra y sale. Y cada vez que tomo el aire repito la palabra “estoy”.

Y al soltar el aire repito “tranquilo/a”, sintiendo ese peso de serenidad que queda en mí al final de la espiración. “Estoy tranquila/o”.

7

Observo de nuevo los brazos, las piernas y el vientre mientras repito mentalmente:

“Brazos, piernas y vientre blandos y calientes”, confirmando que esas sensaciones aún permanecen ahí. “Brazos, piernas y vientre blandos y calientes”.

8

Y, a continuación, me dispongo a salir de este estado para pasar al estado de vigilia. Para ello:

- 1) Inspiro profundo;
- 2) Abro los párpados;
- 3) Expulso el aire con fuerza, y después me estiro.



Recuerda !

En vez de esperar a usar la relajación cuando estemos mal, funciona mejor si la practicamos cuando nos sentimos bien, para sembrar bienestar.

Qué podemos hacer...

Lo ideal es hacer este ejercicio todos los días. Tan sólo nos llevará unos minutos.

Hoy nos proponemos hacer...

- Al levantarnos nos damos una ducha con agua tibia y jabón, con calma, disfrutando de este momento. Luego secar cuidadosamente todo el cuerpo y poner crema hidratante, como si nos estuviéramos dando un masaje.
- Es importante poner también crema con protección solar en todas las zonas que vayan a estar expuestas al sol, al no quedar cubiertas por la ropa.
- Vestir con ropa cómoda, de fibras naturales, que no apriete.
- Poner un calzado que nos sujete bien los pies y resulte cómodo.
- Intentar al menos hacer un ejercicio de relajación al levantarnos y otro antes de acostarnos, no porque nos encontremos mal, sino para prevenir estarlo. Utilizar la relajación para “limpiarnos por dentro”, igual que con la ducha nos limpiamos por fuera.

- Organizar nuestra día y actividades, salir y compartir con mi vecindad y familiares, nuestras impresiones, opiniones, emociones etc.
- Al final del día recordar tres situaciones que me han proporcionado bienestar.

¡Y sonríamos a menudo!



“Hay que vivir
en el paisaje interior
de nuestras almas”

Carmen de Burgos (1867 - 1932)

**Periodista, escritora, traductora, sufragista española
y activista de los derechos de la mujer española.**

Este documento es propiedad de:
Madrid Salud

Madrid, Octubre 2024

Este trabajo está protegido bajo la licencia Creative Commons 4.0. **No se permite un uso comercial de la obra original** ni la generación de obras derivadas.

Más información: www.madridsalud.es



