

3ª Jornada SUMEM

Idees per viure més i millor

Jaume Serra

HOSPITAL DE CAMPDEVÀNOL
Hospital Comarcal del Ripollès

**L' Hospital de Campdevàrol, amb les Associacions del Ripollès
Tercera Jornada "SUMEM"**

Lloc: Fundació Eduard Soler
Data: 3/03/2017

Inscripcions: <http://www.hospitaldecampdevanol.cat/jornada-sumem>

Telf: 972730013 - Sònia Soler o Glòria Pont

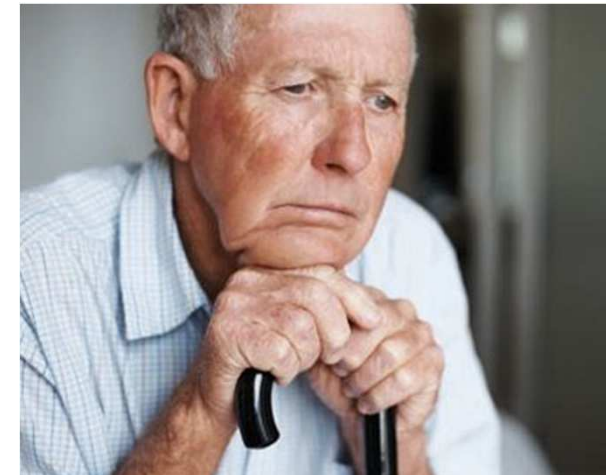
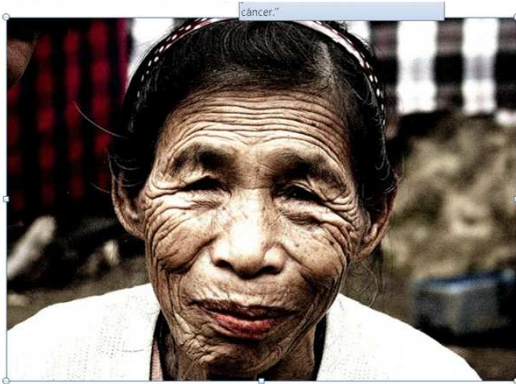


Logos of participating organizations:

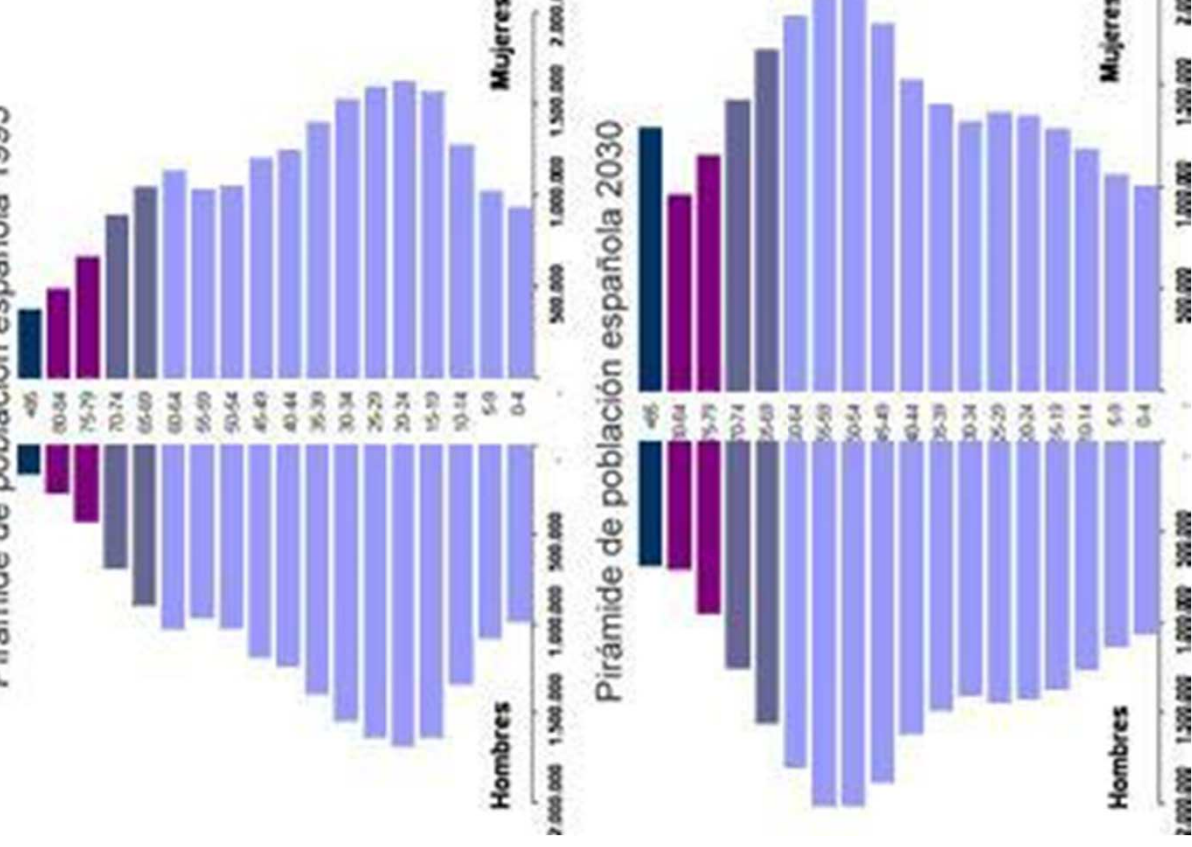
- GRUP MIFAS
- FUNDACIÓ EDUARD SOLER
- CatSalut
- Generalitat de Catalunya Consell Consultiu de Pacients de Catalunya
- corisa
- DIONANTS
- TM
- Associació Catalana d'Alumnes de Filologia
- acpad
- E-NOVA.COM
- Fades

A. Marc conceptual

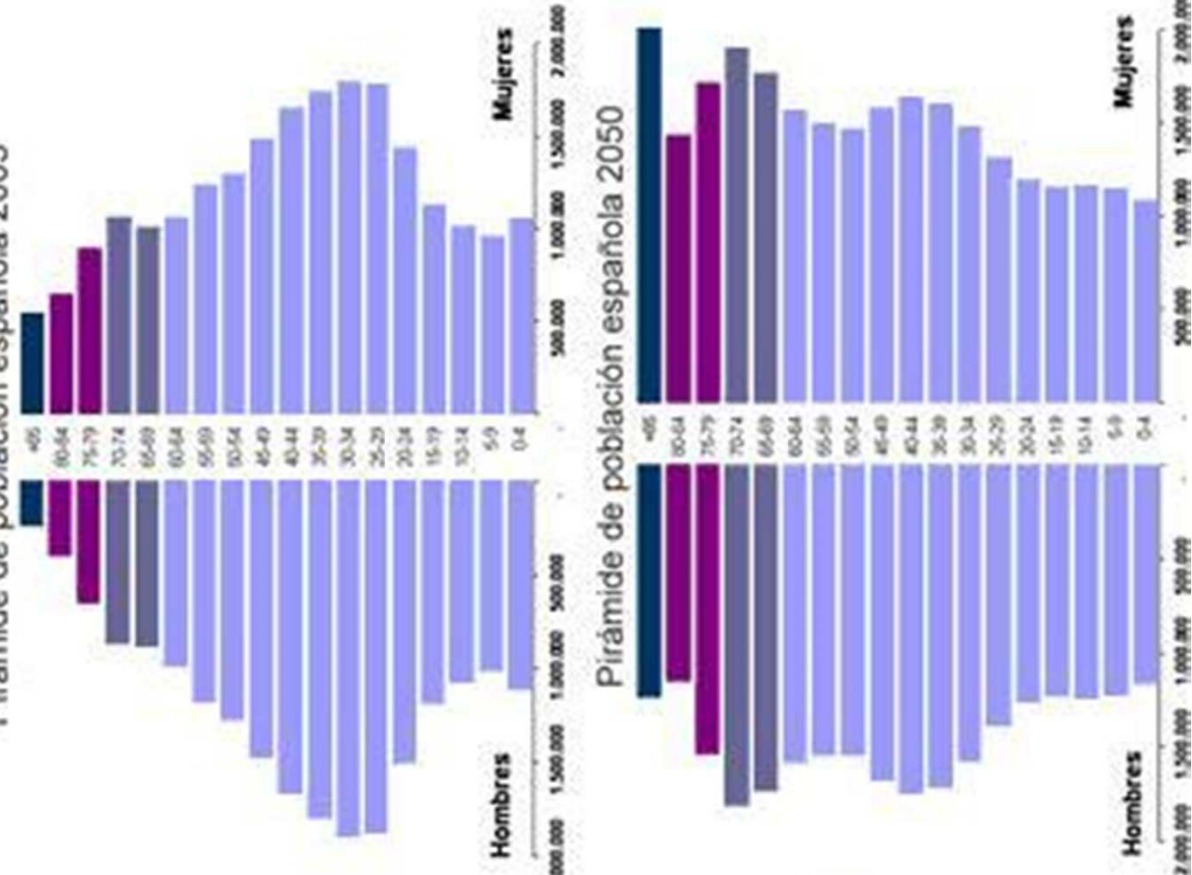
El procés d'envelliment: característiques i peculiaritats



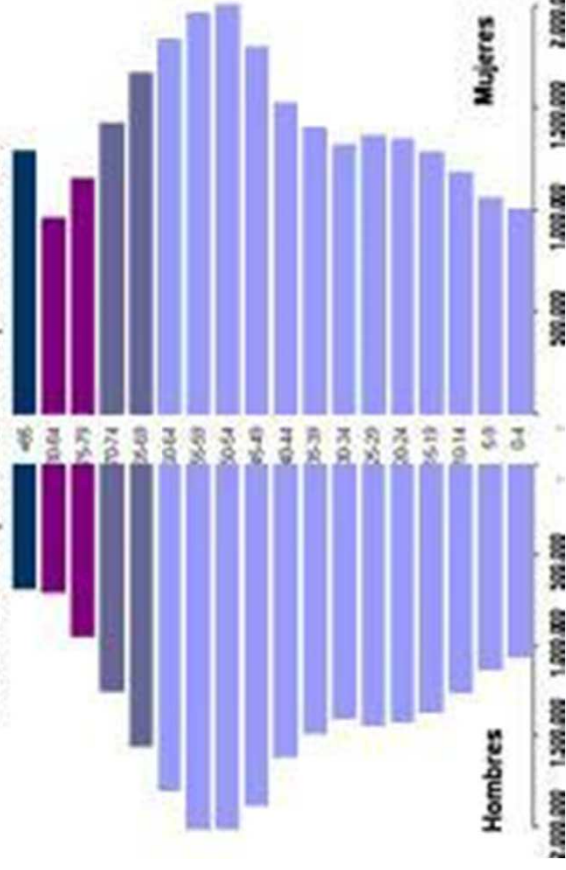
Pirámide de población española 1995



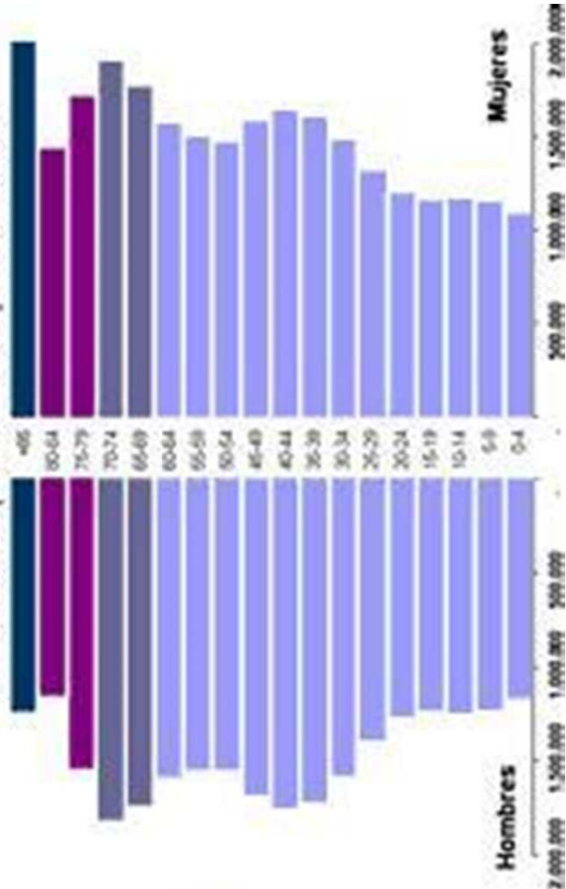
Pirámide de población española 2005



Pirámide de población española 2030



Pirámide de población española 2050



Envelliment

Procés complex i variable

- Comú a tots els membres de qualsevol espècie: **universal**
 - Des dels inicis de la vida: **progressiu**
 - Inclou mecanismes de deteriorament i pèrdua funcional amb resultat de mort : **deleteri i inexorable**
 - Cada persona envelleix de forma diferent i la forma de fer-ho, depèn de molts factors. **Heterogèni (Senescència)**
 - Factors intrínsecs i extrínsecs: **multifactorial**
 - Un procés **d'adaptació** als canvis
-
- No és una malaltia, **és un procés fisiològic**

El procés d'envelliment: característiques i peculiaritats

Definicions

ENVELLIMENT PRIMARI ó NORMAL: és l'envelliment associat als canvis fisiològics lligats al pas del temps.

ENVELLIMENT SECUNDARI ó PATOLÒGIC: motivat pels canvis derivats de les patologies o dels factors ambientals.

Dinàmiques d'Envelliment

1. **Saludable o satisfactori**
 2. **Habitual (Fragilitat)**
 3. **Patològic**
- **Resultat de les opcions de cada persona en relació als estils de vida**
 - **Influència sobre el grau de senescència per limitar les repercussions de l'envelliment**

El procés d'envelliment: característiques i peculiaritats

Definicions

EDAT CRONOLÒGICA: és la que determina la data de naixement.

EDAT BIOLÒGICA: és l'edat en relació amb el grau d'envelliment. Correspon a l'estat dels òrgans i sistemes de l'organisme.

EDAT PSICOLÒGICA: és la determinada pels trets psicològics de cada grup d'edat. Indica com se sent la persona en relació amb la seva edat.

EDAT SOCIAL: és la determinada per la situació econòmica, professional i familiar. És la imatge de sí mateixa que té la persona.

El procés d'envelliment: característiques i peculiaritats

AVUI HE FET 65 ANYS. DEMÀ
SERÉ VELL

FALS

El procés d'envelliment: característiques i peculiaritats

Canvis fisiològics

El procés d'envelliment: característiques i peculiaritats. Canvis fisiològics

- Canvis en la composició corporal (disminució de la massa muscular i increment de la massa grassa).
- Alteracions sensorials (disminució de l'agudesia visual, de l'audició, del gust i de l'olfacte, així com de l'agudesia tàctil i alteracions de l'equilibri).
- Canvis en el sistema nerviós (pèrdua neuronal).
- Canvis en el sistema cardiovascular (disminució de la reserva cardíaca).
- Canvis en l'aparell respiratori (disminució de la distensibilitat de la paret toràctica).
- Canvis en el sistema immunitari (alentiment de la resposta immune).
- Canvis en l'aparell digestiu (disminució de la producció de saliva, pèrdua de peces dentals, disminució del peristaltisme).

El procés d'envelliment: característiques i peculiaritats. Canvis fisiològics

Canvis orgànics i funcionals que afecten a conductes quotidianes

- Alteracions en la percepció d'olors i sabors
- Alteració de l'equilibri
- Disminució de la força
- Augment del risc de restrenyiment
- Disminució de la massa muscular (caigudes)
- Increment del risc de malnutrició
- Disminució de la sensació de gana

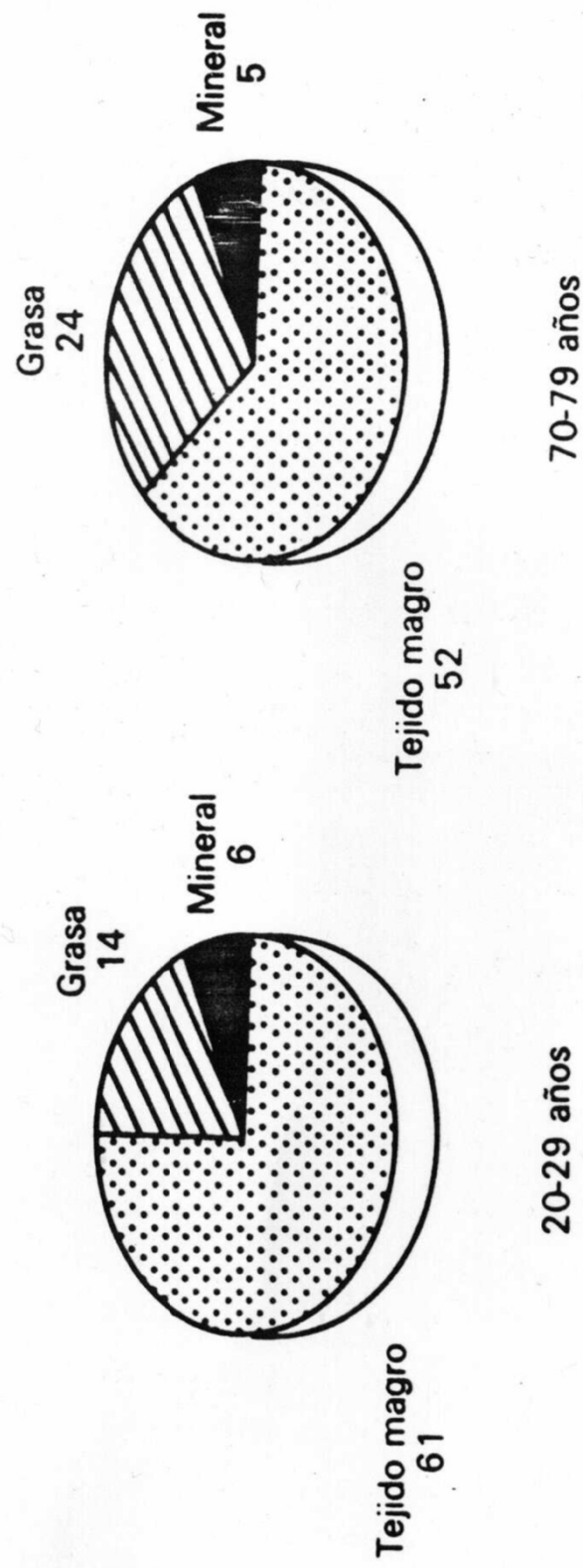
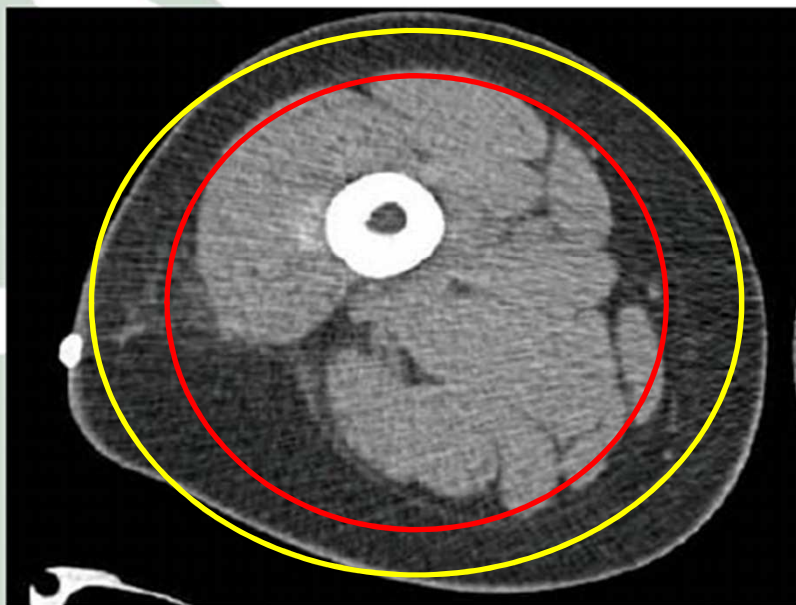
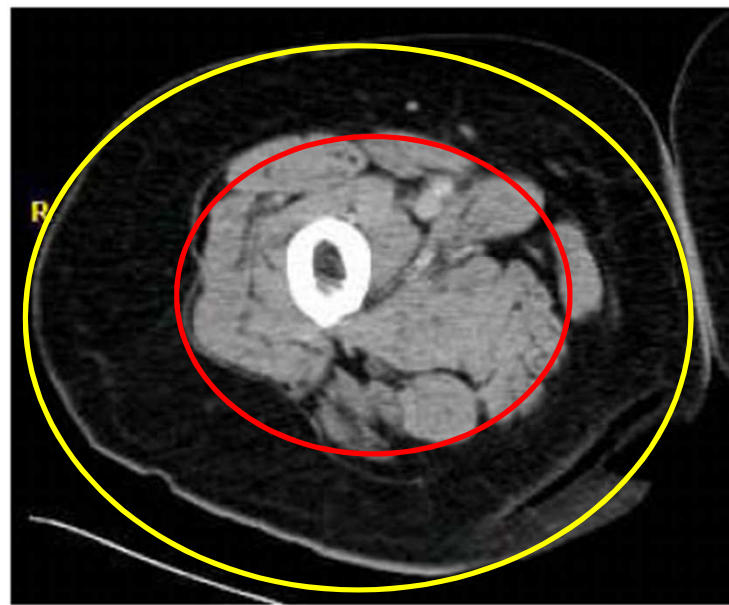


FIGURA 3-1 Compartimientos corporales en hombres de 20 a 29 años y de 70 a 79 años. La masa corporal magra disminuye y la grasa corporal aumenta como resultado del envejecimiento normal. (Datos procedentes de Cohn SH y otros. Compartmental body composition based on total body nitrogen, potassium, and calcium, *Am J Physiol* 239:E523, 1980.)

Alteraciones macroscópicas



Mujer 25 a. IMC 25,5 Kg/m²



Mujer 85 a. IMC 26 Kg/m²

Con el envejecimiento se produce un incremento de la proporción de la grasa corporal (**LIPOTOXICITAT**)
(18 - 36% varones y 33%-44% mujeres)

Sarcopènia

Envelliment: Disminució MM(ms): 5-12 kgs/30-70 a.

Desequilibri crònic síntesi/degradació

Disminució resposta a factors anabolitzants

Recuperació incompleta post episodis catabòlics

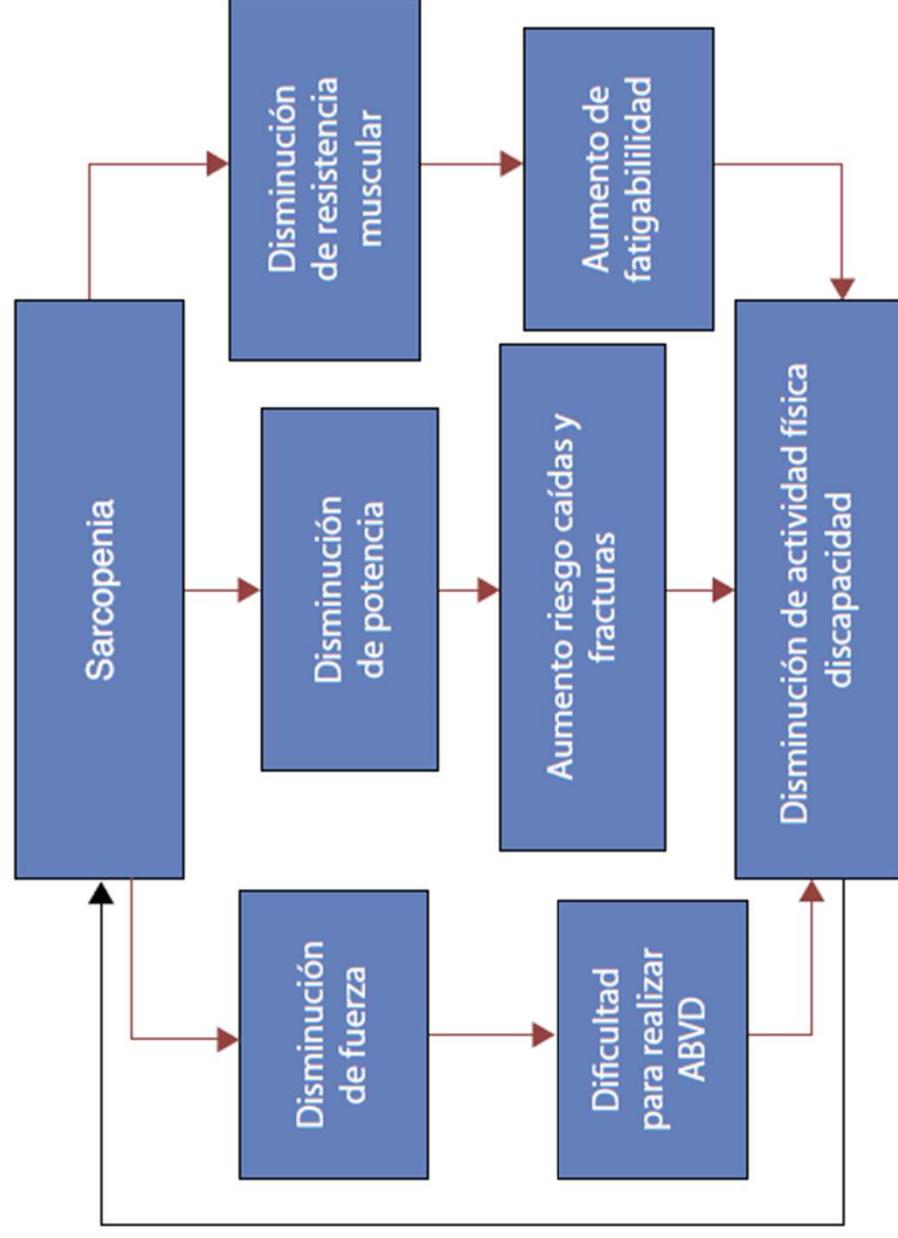
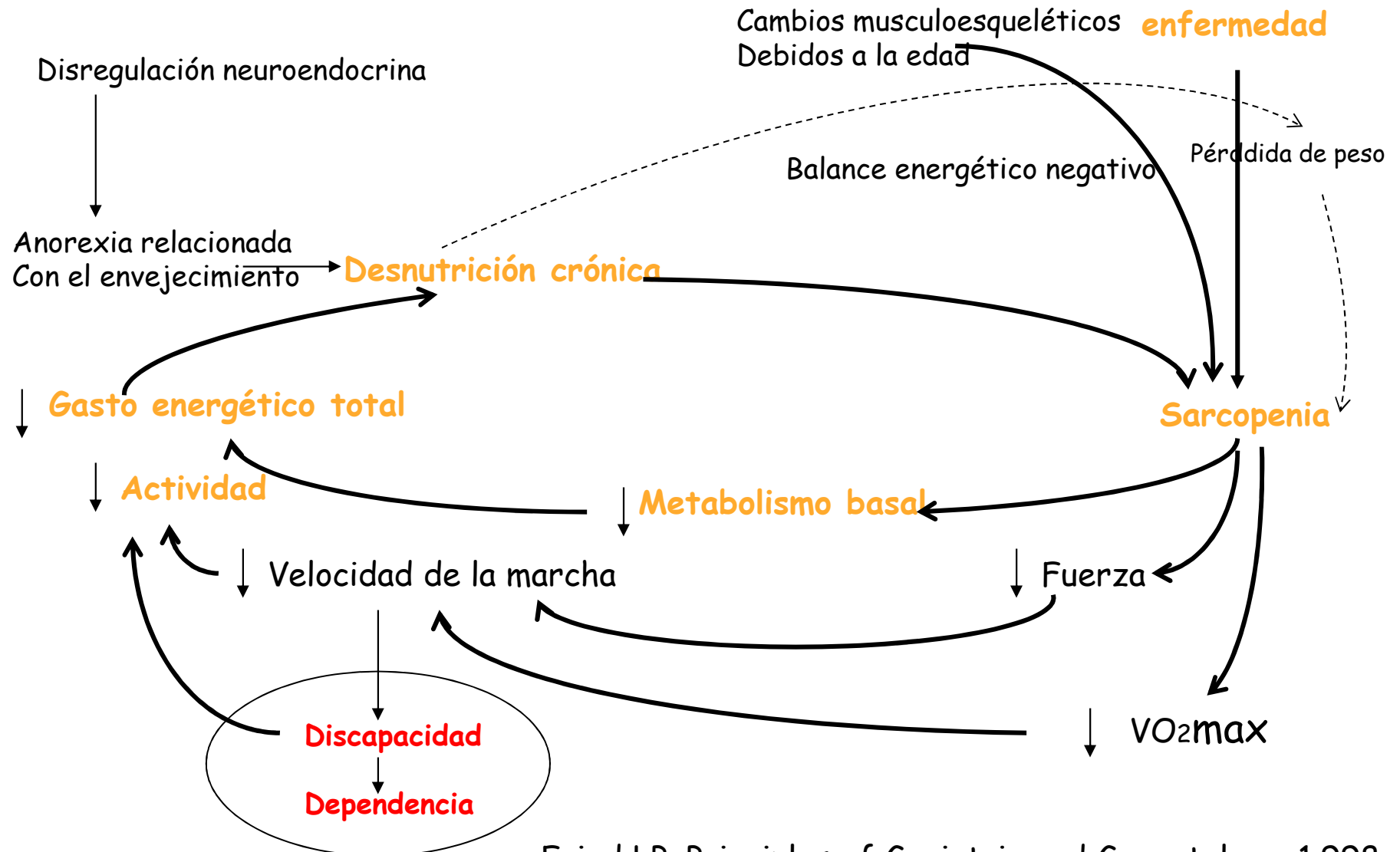
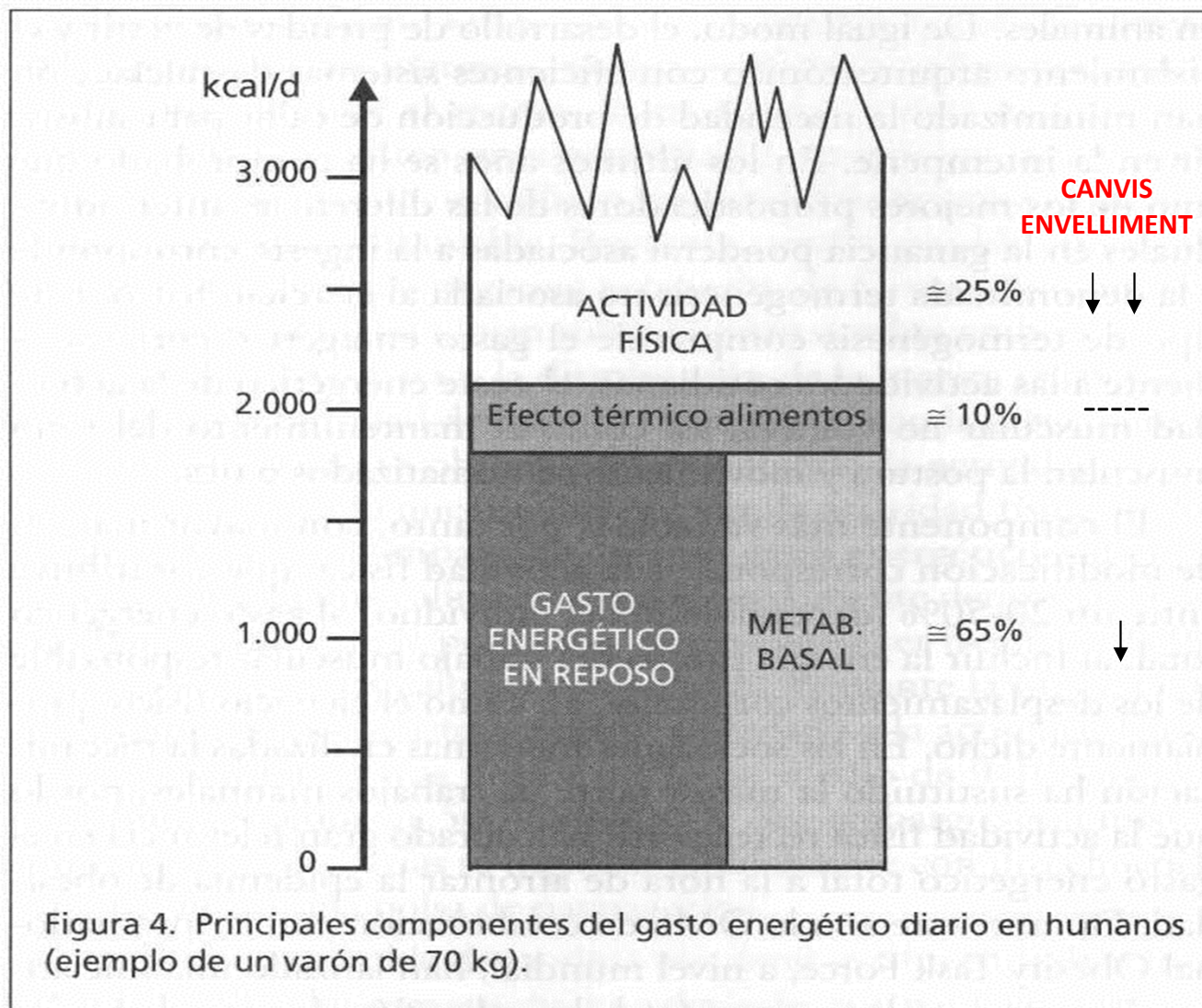


Figura 1. Modelo que explica las consecuencias funcionales de los cambios relacionados con la edad en la sarcopenia (pérdida de masa y función muscular) y el ciclo por el que se explica como la reducción de la actividad física acentúa el proceso de alteración. Modificado de Hunter et al.⁴³.

El ciclo de la fragilidad





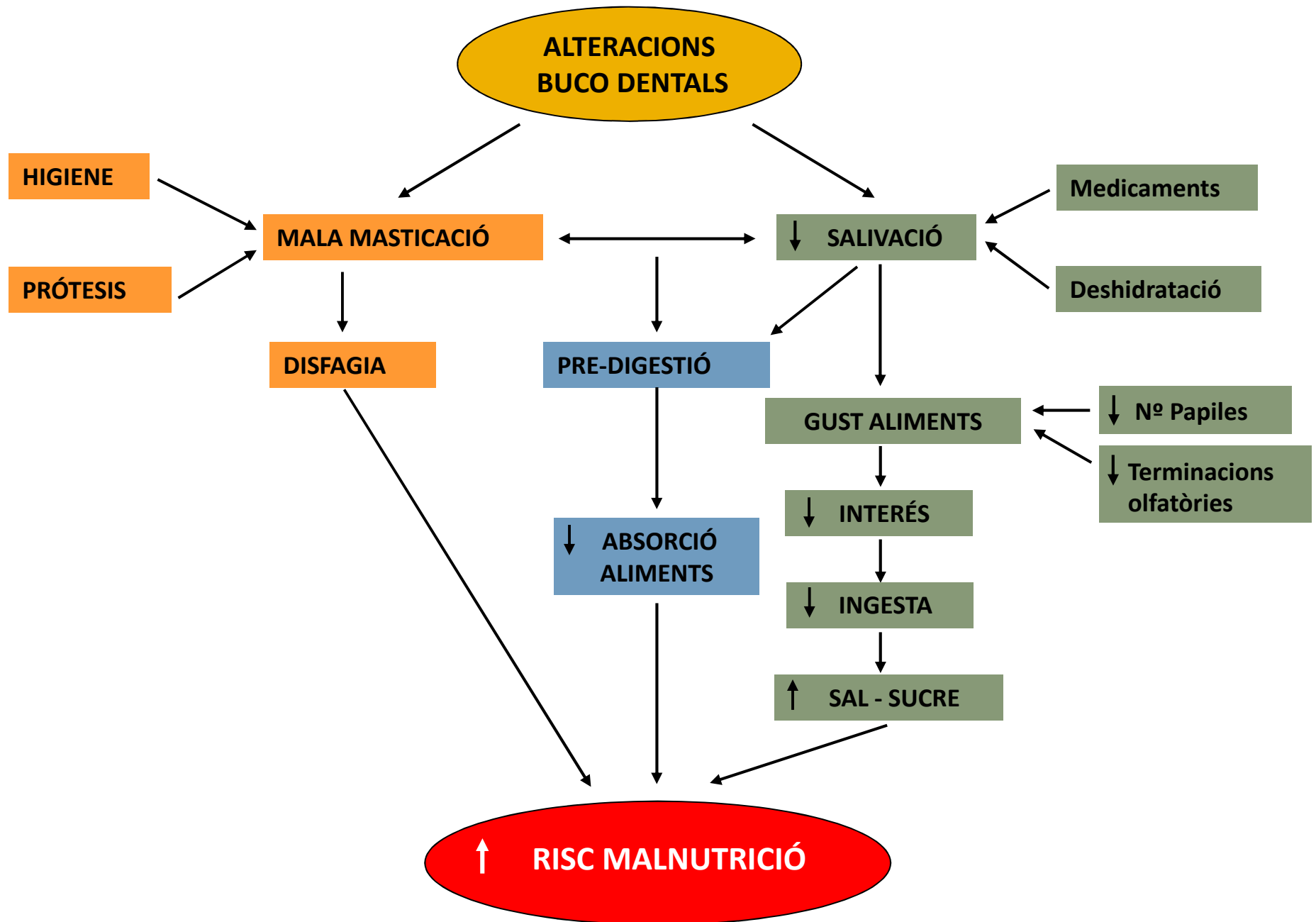


Figura 1. Olor i aroma: la via retronasal de la percepció del sabor.

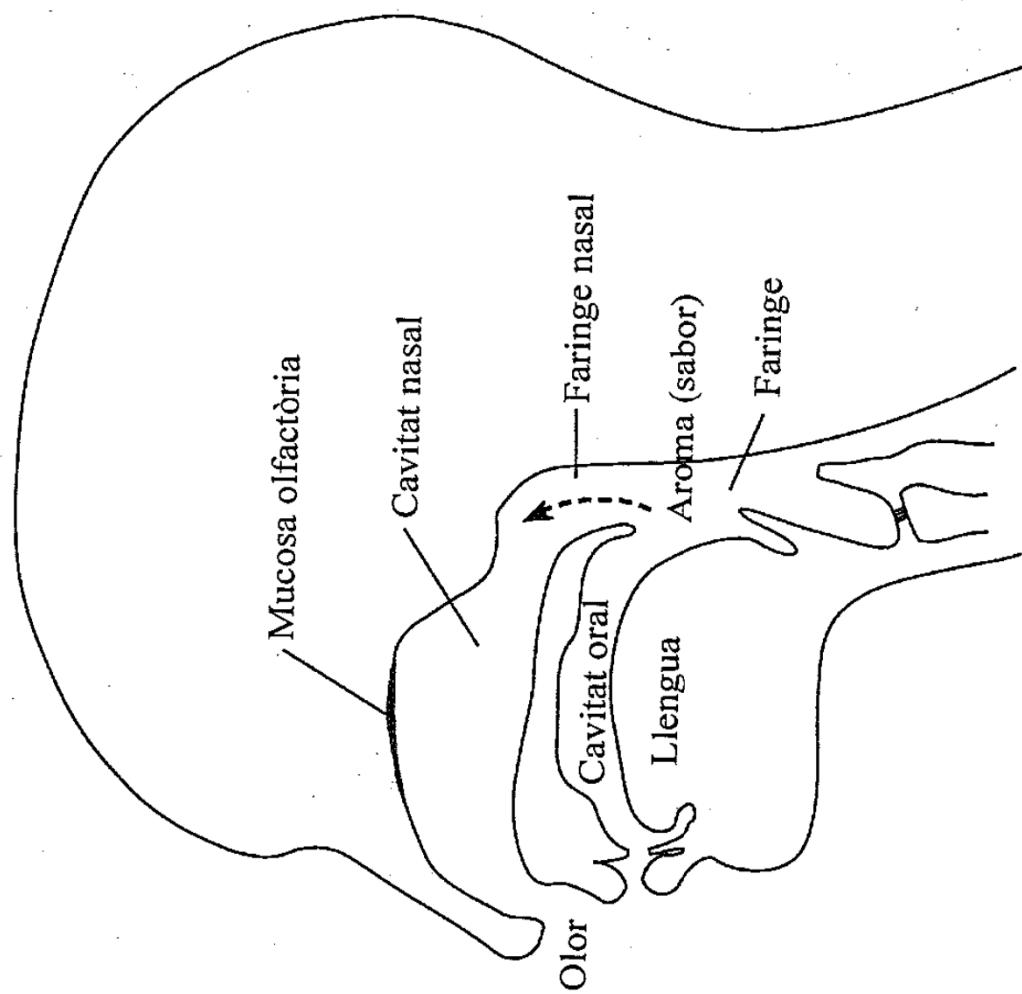


Tabla 1. Cambios funcionales del envejecimiento

ÓRGANO	CAMBIOS	SÍNTOMAS
Olfato y Gusto	Disminución papilas linguales Disminución terminaciones nerviosas	Menor palatabilidad
Orofaringe	Posible disminución secreción saliva Pérdida piezas dentarias	Peor formación bolo
Esófago	Disminución presión EES y EEI No significación clínica ? Trastornos motilidad	
Estómago	25% gastritis atrófica Menor síntesis mucosa de prostaglandinas Vaciamiento gástrico enlentecido	↓ absorción vitaminas y minerales ↑ riesgo gastropatía por AINES Síntomas si enfermedad neurológica subyacente
Hígado/Vías Biliares	Menor flujo sanguíneo Actividad enzimática menor	↓ síntesis de albúmina? Alteración metabolismo de fármacos
Páncreas	Fibrosis lobular Menor secreción enzimas	No significación clínica
Intestino delgado	Disminución actividad lactasa Disminución receptores vit D Menor transporte de Ca	Intolerancia a lactosa ↓ absorción de vit D ↓ absorción de Ca
Intestino grueso	Aumento colágeno, elastina Menor densidad neuronas	Diverticulosis Estreñimiento

El procés d'envelliment: característiques i peculiaritats

Canvis psicològics

El procés d'envelliment: característiques i peculiaritats. Canvis psicològics

Agents estressants

- Rutina
- Manca de comunicació / soledat
- Immobilització
- Aïllament / Marginació
- Pèrdues afectives

La gran amenaça

FRAGILITAT: estat de vulnerabilitat front les malalties, per limitació dels mecanismes compensadors a causa d'una disfunció en els sistemes corporals. Això comporta un major risc de resultats desfavorables sobre la salut de la persona (discapacitat, pèrdua d'autonomia, caigudes, hospitalitzacions, institucionalització, mort).

Es considera fragilitat com el pas previ a la **dependència**.

Factors afavoridors de la fragilitat

- Manca d'exercici
- Alimentació desequilibrada
- Factors genètics i immunològics
- Canvis hormonals propis de l'envelliment
- Polimedicació
- Factors socials i ambientals
- Canvis psicològics

Les bones notícies

LA FRAGILITAT ÉS UN PROCÉS
IRREVERSIBLE I NO ES POT
PREVENIR

FALS

La solució

L'envelliment actiu

Objectius finals de l'Envelliment Actiu

- Disminuir discapacitats per malalties cròniques en l'envelliment
- Millor qualitat de vida durant l'envelliment
- Més participació activa en àmbits socials, culturals, econòmics, polítics, en el mercat laboral i en la vida domèstica, familiar i comunitària
- Millores econòmiques: Prestacions, assistència, pensions.
- Potenciar les capacitats i restablir funcions al màxim possible (Plasticitat : mai és tard)

Pilares para un envejecimiento saludable



- **Ejercicio físico**
- **Alimentación saludable**
- **Relaciones sociales**
- Seguridad
 - Caídas
 - Accidentes en el hogar
 - Accidentes de circulación
- Salud y autocuidado
 - Vacunaciones
 - Medicamentos
 - Salud ósea
 - Detección precoz del cáncer
 - Control de factores de riesgo cardiovascular
 - Salud mental

Els exemples...

L'envelliment actiu

El Japó te registrades 65.692 persones centenàries.

Record mundial 2016

**Per què ha tornat a batre el rècord mundial
de persones centenàries?**

1. La seva **alimentació** és lleugera , sana i adaptada als seus costums. Masteguen be els aliments.
2. Es mantenen **físicament i mentalment actius**
3. **S'adapten a l'envelliment** sense renunciar a nous projectes
4. Mantenen una **actitud positiva**
5. Gaudeixen de l'aire lliure i **són sociables** (Capital social)

LONGEVIDAD

SARDOS

- Beben vino con moderación
- Comparten entre cónyuges el trabajo
- Comen queso pecorino (y otros alimentos con omega-3)

OKINAWENSES

- Cultivan amistades
- Comen porciones pequeñas "Hara hachi bu"
- Encuentran un propósito en la vida
- Peix i grasses amb moderació

En común

No fuman

Vida social animada

Frutas, verduras y hortalizas

Vida activa

La familia es prioritaria

Modelo integral

MEDITERRANEOS

- La siesta
- Aceite de oliva como grasa principal
- Frutas, verduras y hortalizas
- Pescado

ADVENTISTAS

- Comen frutos secos y legumbres
- Descanso semanal
- Tiene fe

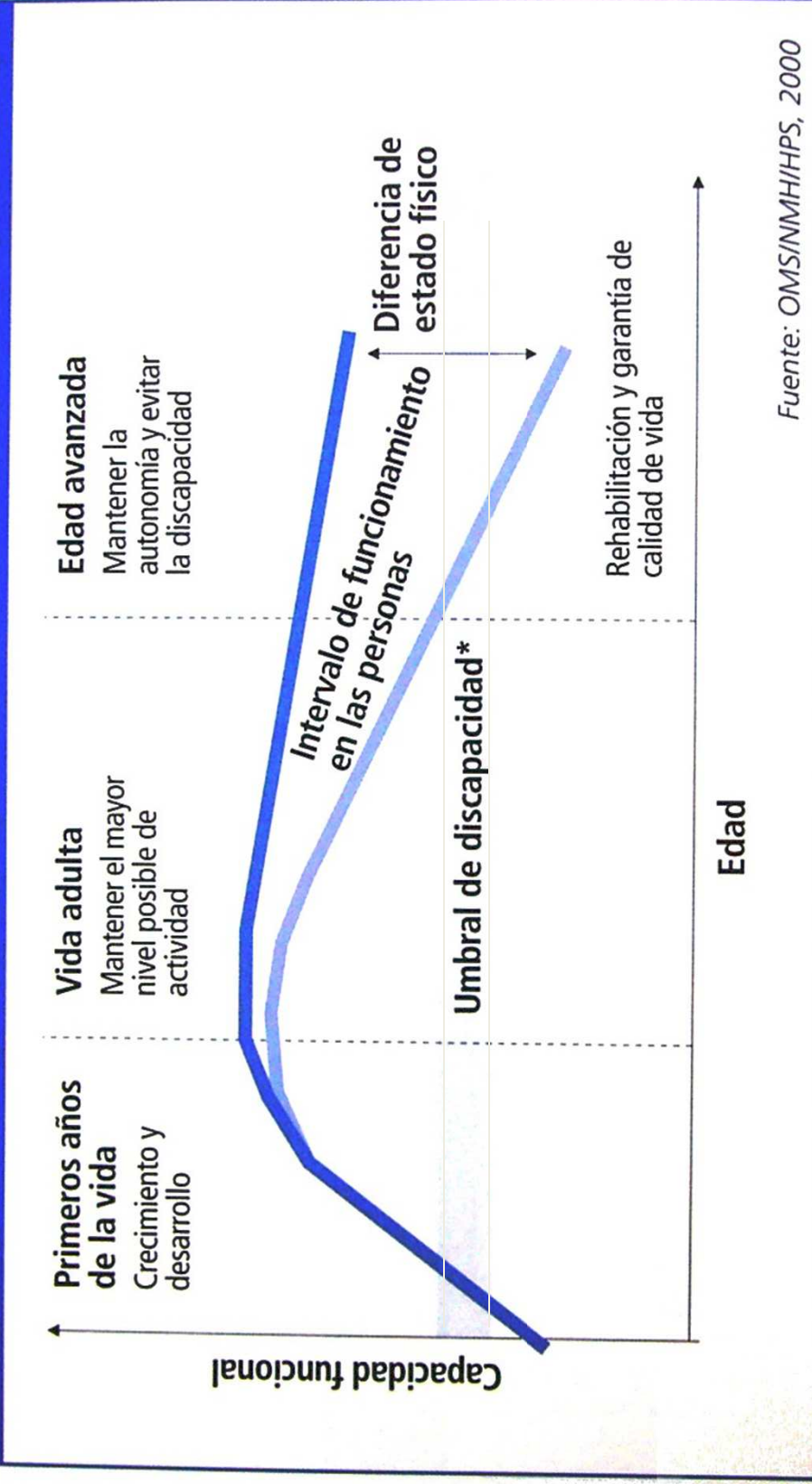
genética

De senectute (Cicerón s. I a.C.)

Alegatos a favor de la vejez

“La falta de fuerzas se debe con más frecuencia a los fallos de juventud que a los de la vejez. Pues una juventud viciosa e intemperante le deja a la vejez un cuerpo agotado”

Figura 5. Capacidad funcional durante el ciclo vital



La capacidad funcional (como la capacidad respiratoria, la fuerza muscular y el rendimiento cardiovascular) aumenta en la infancia y llega al máximo en los primeros años de la edad adulta, terminado con un declive. Sin embargo, el declive viene determinado, en gran medida, por factores relacionados con el estilo de vida adulta —tales como el tabaquismo, el consumo de alcohol, el nivel de actividad física y la dieta— y con factores externos y medioambientales. El gradiente de declive puede llegar a ser tan profundo que dé lugar a una discapacidad prematura. Sin embargo, se puede influir sobre la aceleración del declive y hacerla reversible a cualquier edad mediante medidas tanto individuales como políticas.

* Los cambios en el ambiente pueden reducir el umbral de discapacidad, disminuyendo así el número de personas con discapacidad en una comunidad dada.

Determinants conductuais

1. Consell Alimentari

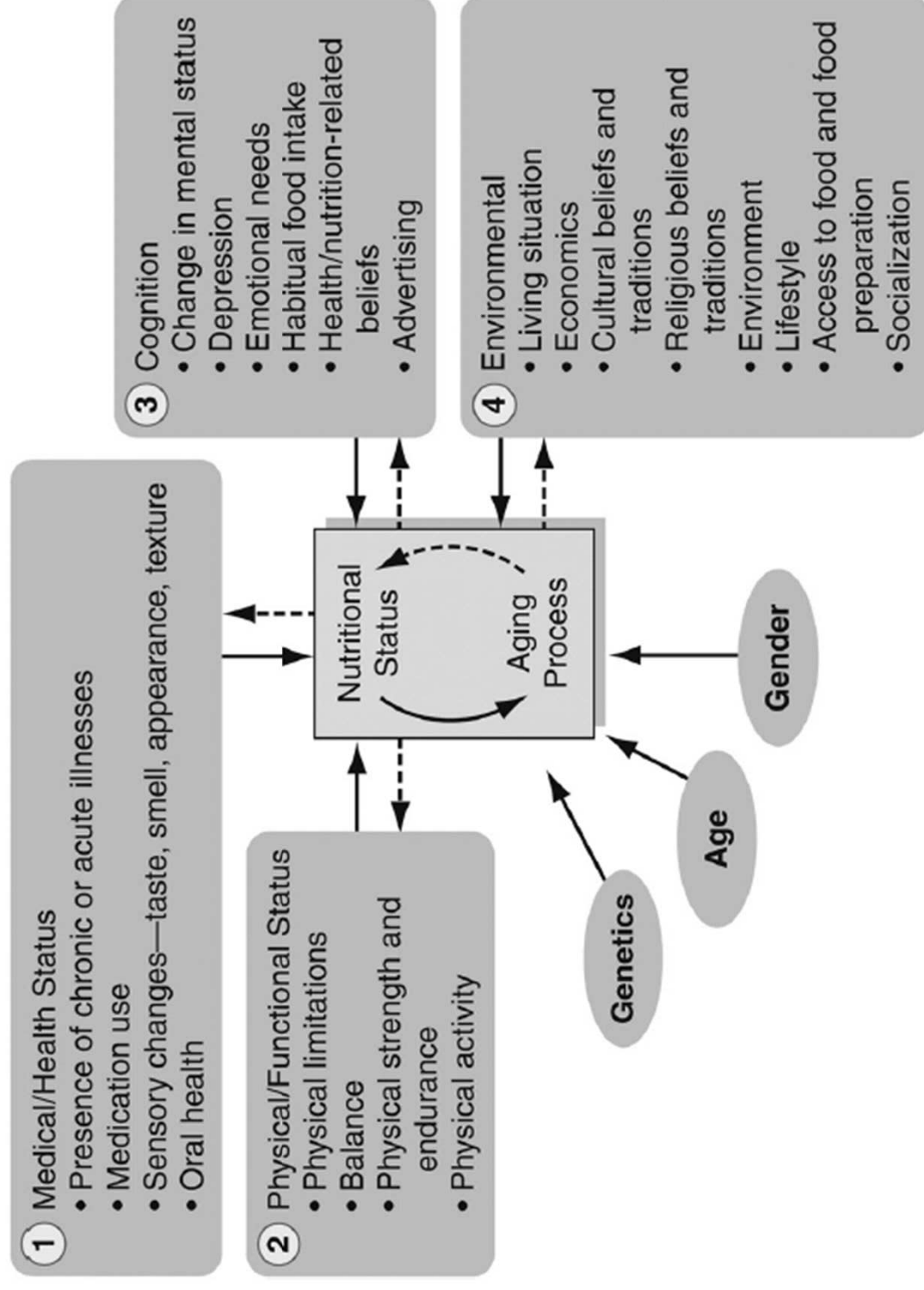


Figure 1. Factors that influence health-related quality of life and the aging process. Figure from reference 24: Bernstein MA,

Alimentació saludable



A vertical stack of four ovals. The top and third ovals are dark blue with white text. The second and fourth ovals are light green with pink text. All ovals have a black outline.

equilibrada

suficient

variada

satisfactòria

Varietat: Aliments bàsics

Lactis

Farinàcis

Càrnics

Fruites

Verdures i hortalisses

Olis i fruits secs

Alimentar-se bé per envellir amb salut

L'alimentació és fonamental per mantenir un bon estat de salut.
Aquests consells us ajudaran:

1. Mengeu fruites i verdures cada dia, com a mínim 5 racions. Aporten fibra, vitamines i minerals i, a més, donen una nota de color al plat.



2. Els làctics són essencials. Cal prendre'n 3 o 4 racions al dia (llet, iogurts, formatges). Aporten calci i proteïnes de qualitat.

3. Mengeu diàriament peix, ous o carn. Aporten proteïnes. Combineu-ne les varietats i les preparacions.

4. Utilitzeu habitualment oli d'oliva per cuinar i amanir.

5. La fruita seca és molt saludable. La podeu utilitzar triturada i com a complement de diversos plats.

6. Feu entre 4 i 5 àpats al dia, deixant almenys 3 hores entre cada àpat.

7. Un bon esmorzar és la millor manera de començar el dia. No deixeu passar més de 12 hores des del sopar de la nit anterior.



8. Al sopar heu d'incloure diferents tipus d'aliments fàcils de digerir. Utilitzeu coccions senzilles (al vapor, a la planxa, bullits, al forn). És preferible que sopeu una bona estona abans d'anar a dormir.

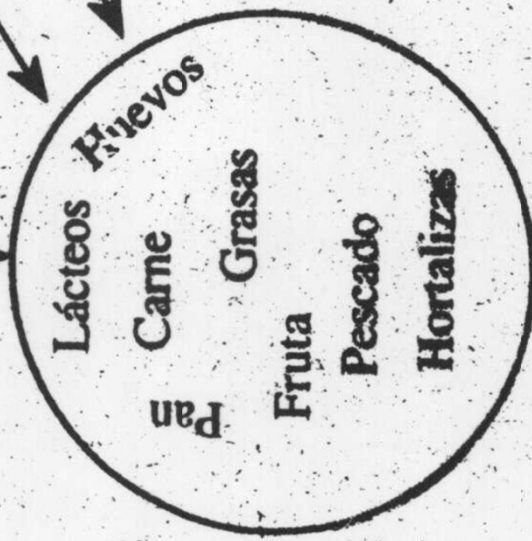
9. Beveu aigua sovint. També són recomanables els sucres naturals sense sucres afegits, les infusions, els brous i la llet. Si es fa activitat física, cal beure més líquid.

10. Peseu-vos un cop al mes. Si hi ha canvis de pes, cal comentar-ho al personal sanitari i seguir les seves recomanacions.

4 punts a recordar:

- ✓ Intenteu mantenir un pes estable.
- ✓ Seguiu una alimentació variada.
- ✓ Hidrateu-vos bé.
- ✓ Feu activitat física adaptada a les vostres possibilitats.

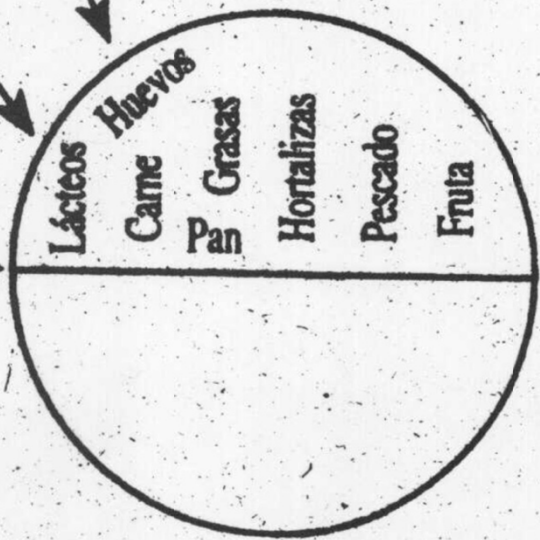
3.600 kcal
800 mg Ca
15 mg Zn



Hombre joven activo

IR: 3.600 kcal
Ca: 800 mg
Zn: 15 mg

1.800 kcal
400 mg Ca
7,5 mg Zn



Mujer mayor

IR: 1.800 kcal
Ca: 800 mg
Zn: 15 mg

En definitiva....

- **Disfrutar del menjar i fer-ho en companyia**
- **Fer entre 3-5 àpats al dia. Esmorzar sempre**
- **Moderació i Varietat**
- **Pes estable i Activitat física regular**
- **Vigilar densitat nutricional**
- **Moderar sal, alcohol**
- **Salut buco-dental**
- **Hidratació**
- **Medicació**
- **Complements alimentaris**

Determinats conductuals

2. Activitat fisica

Activitat Física

En persones grans ajuda a:

- Mantenir la independència en les activitats de la vida diària (AVD)
- Allargar l'autonomia funcional
- Millorar la socialització
- Prevenir la Fragilitat i la Dependència



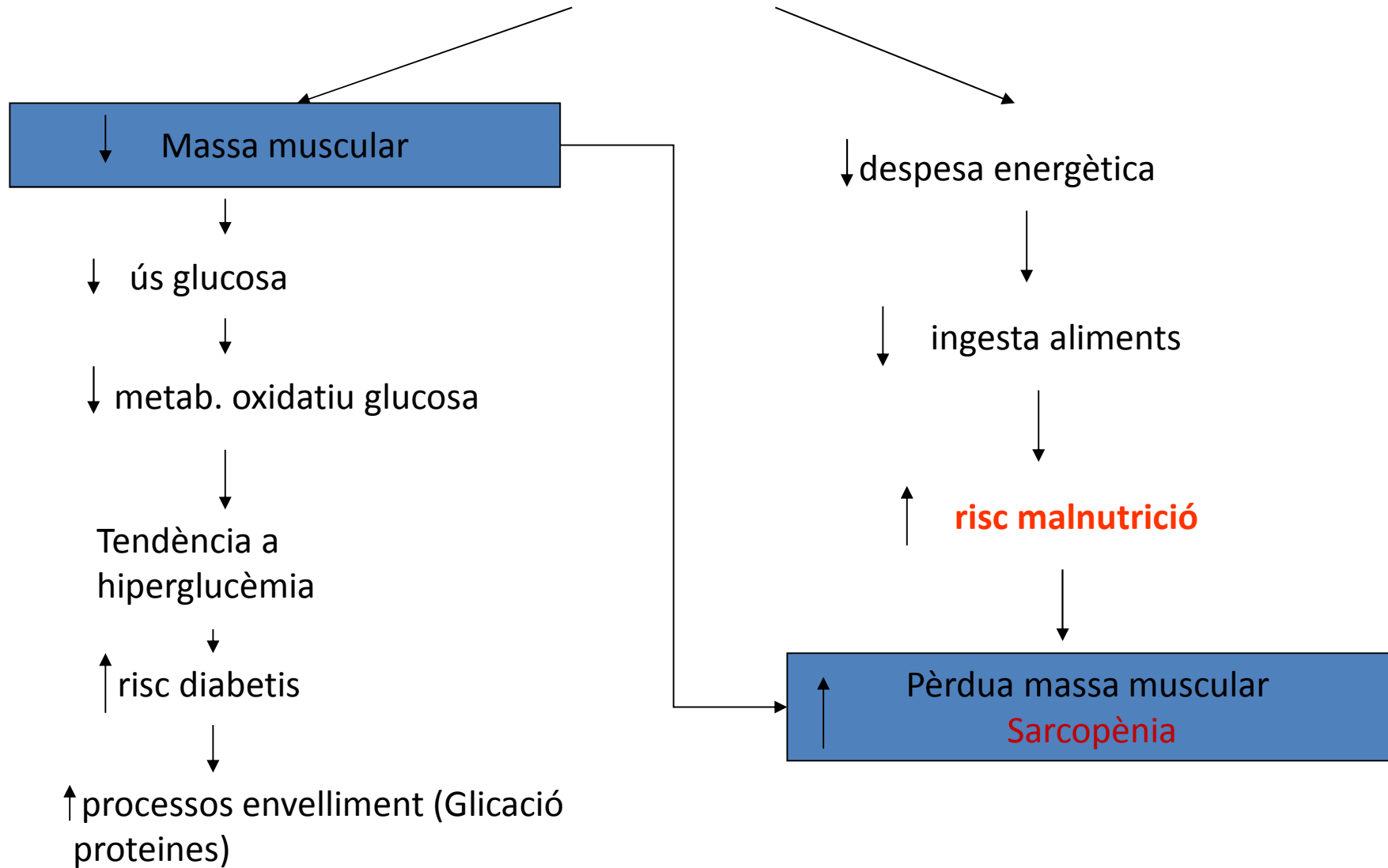
De que parlem...?

Sedentarisme Períodes de temps que passem asseguts o estirats (excepte quan s'està dormint). Es recomana no estar més de dos hores seguides assegut.

Inactivitat física Nivell d'activitat física que no arriba al recomanat per una bona salut

Estil de vida actiu Aprofitar les activitats habituals de la vida quotidiana d'una manera activa. Per exemple fer desplaçaments a peu o en bicicleta i utilitzar les escales habitualment.

Disminució Activitat física



L'Alimentació i l'Activitat Física són importants

- Envelliment satisfactori o saludable
- Manteniment de les funcions i les capacitats
- Actituds positives davant la pèrdua de funcions
- Afegir vida als anys i no només anys a la vida
- Millorar la **socialització**







Impacte global de l'Activitat Física habitual





10 trucs per ser gent gran més activa

- 1.** Cada pas compta! El moviment és una oportunitat per fer salut i mantenir l'autonomia.
- 2.** Manteniu-vos actius cada dia de tantes maneres com sigui possible, perquè això és bo per a la salut. Feu bricolatge, jardineria, etc. Pugeu escales i, si teniu bicicleta estàtica, utilitzeu-la.
- 3.** Aneu a comprar caminant a un comerç proper. Si heu d'anar més lluny i agafeu l'autobús o el metro, baixeu una parada abans.
- 4.** Gaudiu activament del vostre temps lliure amb activitats com la petanca, el tai-txi, les activitats aquàtiques i els diversos tipus de ball, com els de saló, els balls en línia o les sardanes.
- 5.** Organitzeu-vos el temps per fer activitat física cada dia. Hauríeu de caminar diàriament, com a mínim, 30 minuts seguits, o bé 3 estones de 10 minuts o fent 10.000 passes acumulades (podeu servir-vos d'un podòmetre).
- 6.** Apunteu-vos a un grup de caminades. Quan quedeu amb amics o familiars per parlar, en lloc d'estar tota l'estona asseguts, camineu.
- 7.** Col·laboreu com a voluntaris o participeu en algun grup de la comunitat fent tasques actives.
- 8.** Jogueu amb els vostres néts. Si els porteu caminant a l'escola, obtindreu beneficis tots plegats.
- 9.** Quan mireu la televisió, aprofiteu els anuncis per fer pauses actives com aixecar-se, caminar o fer exercicis d'estirament de braços i cames.
- 10.** Mentre parleu per telèfon a casa, estigueu dempeus o passejant pel passadís.



<http://canalsalut.gencat.cat>

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

Determinants socials

3. Capital social i capacitat d'adaptació als canvis





“Crec que la vellesa no s’ha de viure recordant el temps passat, sinò **programant** la propia activitat per al temps que resta, ja sigui un mes o anys, amb l’esperança de poder realitzar **projectes** que no havia estat possible portar a terme durant els anys joves”

Rita Levi Montalcini. Científica italiana nonagenària. Neuróloga. Premi Nobel de Medicina 1986

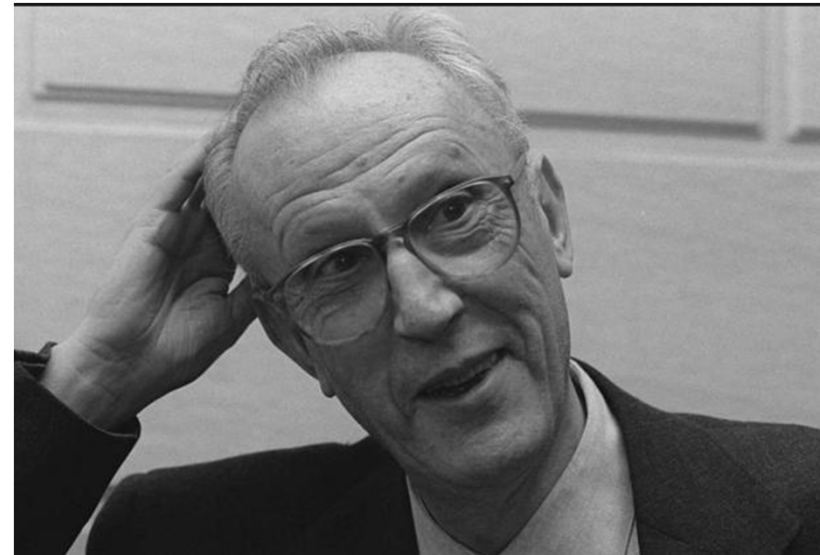


“Se que no puc competir amb els joves, no tinc la seva vitalitat; els cos humà va desgastant la seva maquinària any rere any. Ho hem d'admetre. No m'importa que em diguin vella. Ho sóc. D'això no se'n salva ningú, tret que mori jove”.

Rosa Sellarès (91 anys escriptora)

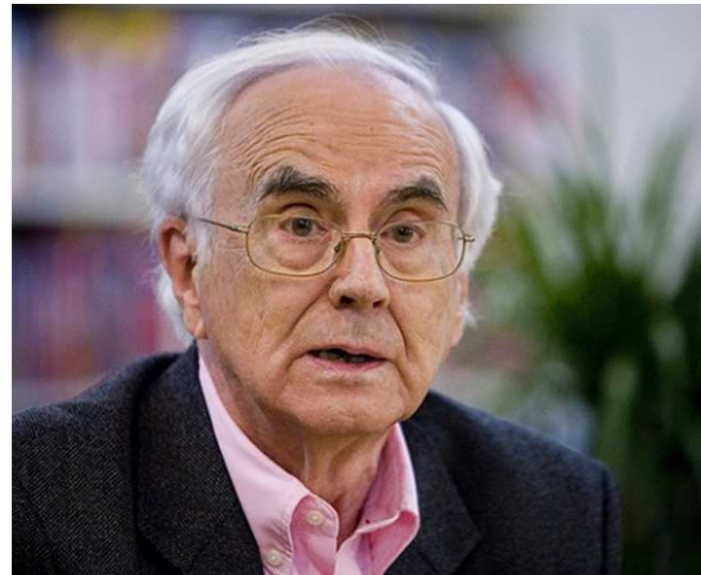
Sóc vell i res més, Que Déu n'hi do...”

Josep Ballarín



L'acceptació de l'envelliment és una condició bàsica de la salut psíquica, i més en l'edat en que ens adonem més clarament del procés. ¿Què vol dir saber envellir? No sentir-se víctima del pas del temps, admetre que és una evolució natural i que és absolutament recomanable que el fet d'envellir entri en les nostres plans, que figuri en la nostra agenda psicològica. I així é spot envellir amb l'ànim adequat. Tradueixo d'un llatí antic: “Que n'és de la entable, envellir de mala gana”

JM Espinàs 1997. Article “Envellir”



Mai és tard per millorar els
hàbits de vidaFins i tot, per
aquells que no estan del tot be.



L'envelliment...



De senectute (Cicerón s. I a.C.)
Alegatos a favor de la vejez

- Cal tenir cura de la salut, practicar exercicis moderats, prendre la quantitat de menjar i beure convenient per tal de recuperar les forces, no per ofegar-les. I no només s'ha d'ajudar al cos, sinò molt més a la ment i a l'esperit, doncs també s'exhaureixen amb l'envelliment, a menys que els hi vagis afegint oli com a una llàntia.

Mai és tard per millorar els hàbits de vidaFins i tot, per aquells que no estan del tot be.

Se conscient de les limitacions que pot comportar l'edat no és admetre la decadència ni el declivi. Ans el contrari, és un exemple de lucidesa i humilitat en reconèixer i admetre les pròpies limitacions, fen-ne una gestió intel·ligent



“Envellir es viure.”

Anònim

MOLTES GRÀCIES

