

## ¿Y usted qué opina?

adulto mayor no tenga complicaciones secundarias a alguna enfermedad que le ocasione la pérdida de la funcionalidad y/o la limitación a las AVD.

El ejercicio físico bien planeado dentro de las AVD debe considerar los componentes invariables del movimiento:

1. **Base de sustentación.** Relación entre cualquier superficie y el cuerpo.
2. **Alineación.** Relación que guarda el cuerpo con el equilibrio.
3. **Secuencia.** Relación de pasos que sigue el movimiento.
4. **Movilidad vs. estabilidad.** Relación de acción entre los músculos agonistas y antagonistas.

### Conclusión

El deterioro funcional de los adultos mayores es un proceso dinámico, multifactorial y potencialmente reversible que requiere de un equipo multidisciplinar en su atención, principalmente el ejercicio físico, que tiene un papel importante en este proceso, que va a afectar directamente proporcional a la calidad de vida de los pacientes; es decir, a mayor ejercicio físico mejor serán las AVD de los pacientes mayores y mejor será su calidad de vida.

La autonomía de las personas es uno de los elementos imprescindibles para promover una vida saludable y prevenir multitud de problemas físicos, funcionales, cognitivos, emocionales y sociales.

### Bibliografía

1. Lopategui Corsino E. Historia de la educación física. [Consultado el 6 de Diciembre del 2010] Disponible en: <http://www.saludmed.com/EdFisica/EdF-Hist.html>.
2. Helen S. Willard, Clare S. Spackman. Terapia Ocupacional. Madrid España 2005; Editorial Panamericana; Edición 10; pág. 318.
3. Palacios-Ceña D, Puche Tagores ME, Fontova Cemeli T. Limitación funcional en las personas mayores hospitalizadas e institucionalizadas. Universidad Rey Juan Carlos de España. Pág. 3.
4. Sánchez Blanco I, Ferrero Méndez A, Aguilar Naranjo JJ, et al. Manual SERMEF de Rehabilitación y medicina Física. Buenos Aires; Madrid: Medica Panamericana 2008. 54-55.
5. Cid-Ruzafa J, Damián-Moreno J. Valoración de la discapacidad física: El índice de Barthel. Rev Esp Salud Publica 1997; 71:127.137.
6. Trigás Ferrín M. Índice de Katz: Actividades Básicas de la Vida Diaria. Medicina Interna 2006; Pous Science SA.

Es una realidad que el cuidado de la salud y el culto al físico cada día es más importante, sin embargo el número de personas que arriesgan su salud y hasta su propia vida por mantener su peso y una buena figura es cada vez mayor, principalmente cuando su cuidado se basa en el consumo desmedido de pastillas, ampollitas, geles, aparatos y otros métodos que prometen resultados maravillosos haciendo esfuerzos mínimos.

Esto no tiene ningún sentido, ya que si nuestro objetivo es perder algunos kilos, el costo no debe ser perder también la salud. Es por esto que debes tener claro que conseguir tu peso ideal, no es sólo cuestión de "consumir pastillitas mágicas o comprar aparatos milagrosos que te den resultados rápidos".

Mejor enfócate en las fallas que cometemos en la vida diaria y que aparentemente no son significativas, pero al final del día nos hacen acumular kilos adicionales.

A continuación, enlisto para ti los errores más comunes que la mayoría cometemos y que debemos cambiar.

1. **Ponerse a dieta es caro.** Bajar de peso es una cuestión de disciplina e inteligencia y resulta más barato de lo que se cree. Alimentarse balanceadamente, comer menos cantidades e incrementar la actividad física, no debe implicar ningún costo adicional a tu bolsillo, al contrario, esto debe ser un ahorro.
2. **"Siempre me mato de hambre y no bajo de peso".** No vivas a dieta sin bajar de peso, evita acostumbrar a tu organismo a vivir con esos pésimos hábitos donde toda la semana estas a dieta y los fines te das el gusto de comer de todo y sin límite. ¡No te engañes!
3. **"Sólo consumo productos light".** Estos son las versiones menos calóricas de los alimentos más engordadores, por lo que el consumirlos no te libra de sumar calorías al final del día, mejor deséchalos de tu dieta.
4. **"Cuando hago más ejercicio más engordo".** Por supuesto que el ejercicio te incrementa el apetito, pero no por que vayas al gym puedes permitirte comer alimentos altamente calóricos, aunque hagas ejercicio y quemes grasa, recuerda que es una cuestión matemática donde al ingerir más calorías de las que gastas por día, las acumularás en forma de grasa.
5. **"Yo no ceno y a veces tampoco desayuno".** El omitir cualquier alimento del día para bajar de peso "es un grave error", ya que tu metabolismo activa el mecanismo de defensa primitivo y guarda alimentos (como reserva) en forma de grasa, como reacción a la escasez de estos. Debes comer cinco veces al día, tus tres comidas completas y dos ligeros tentempiés entre comidas.
6. **"Llevar dieta hace que me ponga de muy mal humor".** Si te pones de malas cada vez que intentas llevar una correcta alimentación, es señal

## Noticias U.I.S.E.S.S.

de que está mal balanceada. Un régimen adecuado a tus necesidades calóricas no debe hacerte sentir hambre ni privaciones.

7. **"El sauna me adelgaza"**. Al sauna se le atribuyen varios beneficios para la salud, es relajante, depurativa, incrementa tus defensas, etcétera, pero no te adelgaza, lo que hace es deshidratar tu cuerpo al sudar, pero en el momento que tomes líquidos recuperarás tu peso sin quemar grasa.
8. **"Como mucha fibra para adelgazar"**. La fibra natural no aporta calorías, por lo tanto ni adelgaza, ni engorda. Se necesita en la dieta por sus propiedades laxantes y por que produce sensación de saciedad, pero no por comer demasiada fibra perderás peso.
9. **"Como pocos carbohidratos y no bajo de peso"**. Una dieta equilibrada debe darte un aporte calórico del cual 55 a 60% deben ser carbohidratos, 15 a 20% proteínas y un 10 a 15% grasas. Debes comer variado y de todos los grupos de alimentos, restringiendo los más calóricos de cada tipo.
10. **Tomar bebidas alcohólicas es engañoso**. Cuando estés en un régimen alimenticio, evita el alcohol, recuerda que son calorías vacías (ya que no contiene nutrientes benéficos, como vitaminas y minerales), además no te das cuenta del consumo total, pues el alcohol tiene alrededor de 7 calorías por gramo, más las calorías que contiene el jugo o soda que lo acompaña.

### Para terminar

Vivimos en una época de culto a la estética, pero más allá de eso que puede ser superficial. El tema de la obesidad en un problema de salud pública, por los índices que nuestro país reporta. Creo que debemos centrarnos en la salud y de ahí viene lo demás, sentirse mejor, favorecer la autoestima y por qué no, incluso la estética, que tampoco es para criticarla a secas.



La Unidad de investigación se encuentra trabajando con el proyecto de **Consenso Cultural entre Mexicanos de Jalisco y México Norteamericanos de California: El caso de la Diabetes Mellitus tipo 2. Estudio en Guadalajara** con el No. de control interno asignado por el FIS/FIS/IMSS/PROT 815.

Llegaron nuevos pasantes de servicio social, la carrera de nutrición, medicina y enfermería de la Universidad de Guadalajara, así como de la Universidad del Valle de Atemajac con la carrera de nutrición.

## Objetivo general de la U.I.S.E.S.S. para el 2011

Promover y desarrollar la investigación multidisciplinaria aplicada a la promoción de salud y prevención de la enfermedad, en sus áreas: Social, cultural, epidemiológica y de servicios de salud sobre la transición entre las etapas prepatogénica y patogénica, en padecimientos y enfermedades crónicas, preferentemente en el ámbito del primer nivel de atención en la región occidente del I.M.S.S.

**Le ofrecemos una cordial felicitación al Dr. Javier E. García de Alba García, Jefe de la U.I.S.E.S.S., por el Premio Nacional al Mérito Médico 2010, Trayectoria en Investigación en el área de investigación.**

La U.I.S.E.S.S., a pesar de ver reducido el apoyo de prestadores de servicio social, mantiene niveles de alta productividad y reconocimiento a nivel nacional, al lograr el **Premio Nacional al Mérito Médico 2010**, en el área de investigación.

