

**Edita una guía con “Consejos Prácticos de Prevención para Personas Mayores”**

## **CEOMA aconseja a los mayores medidas para prevenir catarros y gripe**

- Recuerda que la medida más eficaz para prevenir la gripe es la vacuna que protege durante un año.
- La guía propone medidas preventivas ante las enfermedades más comunes y consejos en materia de nutrición y actividad física.

(Madrid, 15 de noviembre de 2011).- La Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA) ha editado la **guía con “Consejos Prácticos de Prevención para Personas Mayores”**, que incluye una serie de recomendaciones de carácter divulgativo y formativo en algunas de las áreas de salud más sensibles.

**La guía se dirige a las personas mayores, las familias, cuidadores y otros profesionales socio-sanitarios y recoge medidas preventivas ante las enfermedades más comunes, entre las que se encuentra la gripe.** En este sentido, señala que la medida más eficaz para prevenirla es la vacuna que protege durante un año. “Por ello y porque el virus de la gripe suele cambiar cada año es preciso vacunarse todos los otoños”, indica.

Los mayores de 60 años constituyen un grupo de riesgo al igual que cualquier persona menor de 60 años que por sus características personales o por padecer enfermedad tienen alto riesgo de sufrir complicaciones derivadas de la gripe o descompensaciones de la enfermedad que sufren.

Otras de las actuaciones preventivas que cita **la guía** son lavarse las manos con frecuencia; taparse la boca y la nariz con un pañuelo de papel al estornudar o toser y desecharlo inmediatamente después; ventilar las habitaciones abriendo ventanas y no compartir vasos, cubiertos, toallas y otros objetos que hayan podido estar en contacto con saliva o secreciones, ya que se estima que, por cada individuo infectado, se contagian de una a dos personas.

También recomienda la **actividad física regular** adaptada a las necesidades y posibilidades de cada una de las personas mayores, como caminar, ejercicios de tonificación y estiramiento y la potenciación muscular. A este respecto, explica que **el sedentarismo es un factor de riesgo** cardiovascular independiente y de primer orden. Además, especialmente en el anciano produce una disminución de la cualidades físicas que traen como consecuencia aislamiento (al principio no se sale a la calle porque no se

tiene suficiente resistencia para cruzar un semáforo), después no se levanta de la silla ( no tiene fuerza en el cuádriceps). Este aislamiento lo aleja del contacto social y lo deprime. A estos factores positivos **hay que añadir que en determinados pacientes, como los diabéticos, la actividad física suele acarrear un mejor control glucémico y una menor necesidad de medicación.**

**Otro de los aspectos que aborda la guía es la nutrición**, al entender que constituye **una de las claves para mejorar la salud**. Los avances en las ciencias de la salud han permitido aumentar espectacularmente la esperanza de vida, así como su calidad.

Mientras que **una alimentación correcta** es parte **esencial para mantener una buena salud**, y por lo tanto, buena calidad de vida, la mala nutrición implica un mayor riesgo de morbilidad y mortalidad tanto en personas sanas como en pacientes con cualquier patología médica o quirúrgica.

Por este motivo, **la guía** apunta que **una dieta sana** debe regirse por las recomendaciones que aparecen en la pirámide alimentaria, **realizando al menos cinco comidas diarias**, prestando especial atención al aporte energético del **desayuno**; no pasando muchas horas sin comer, por lo que a **media mañana** es necesario hacer una pequeña ingesta de alimentos como fruta, yogur desnatado o un pequeño bocadillo; incorporando en la comida alimentos de los diferentes grupos de la pirámide (arroz, pastas, patatas o legumbres, ensalada o verdura, carne, pescado o huevo, pan, fruta y agua); **en la merienda** fruta o zumo y leche o yogur, y eligiendo para **la cena** alimentos fáciles de digerir, como verduras cocidas, sopas o pescados.

## **PREVENCIÓN**

**CEOMA** destaca la importancia que tiene **la prevención** en todas las acciones que se adopten **para alcanzar un envejecimiento activo y saludable**. En colaboración con el **Grupo Estudio de la Gripe (GEG)**, **recuerda a las Personas Mayores que vacunarse frente a la gripe** evita que surjan complicaciones que puedan derivar en un empeoramiento de su estado de salud y de quienes conviven con ellos.

Más información:

[http://www.ceoma.org/pdfs/gripe/ceoma\\_gripe\\_decálogo.pdf](http://www.ceoma.org/pdfs/gripe/ceoma_gripe_decálogo.pdf)

<http://www.infogripe.com/>

## **CEOMA**

La **Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA)** es una organización sin ánimo de lucro creada para la defensa de los derechos de las personas mayores. Representa a más de un millón de Socios de Base y casi 1.500 Asociaciones y abarca a 40 organizaciones de mayores de las distintas Comunidades Autónomas. Más información: [www.ceoma.org](http://www.ceoma.org)

**Tema: CEOMA aconseja a los mayores medidas para prevenir catarros y gripe ante la llegada del otoño**

### **Contactos:**

Celia Moreno: 91 573 49 98 [celiamoreno@ceoma.org](mailto:celiamoreno@ceoma.org)

Gustavo Jerez: 91 545 01 83 [gjerez@servimedia.net](mailto:gjerez@servimedia.net)