



ejercicio con la otra pierna. Repita alternativamente 10 veces.

Ejercicio físico 5

Coloca las manos extendidas contra la pared. Lentamente baja el cuerpo y vuelva a subir.

Ejercicio físico 6

Sostén una pesa (o cualquier otro objeto de cierto peso) en cada mano con los brazos a ambos lados.

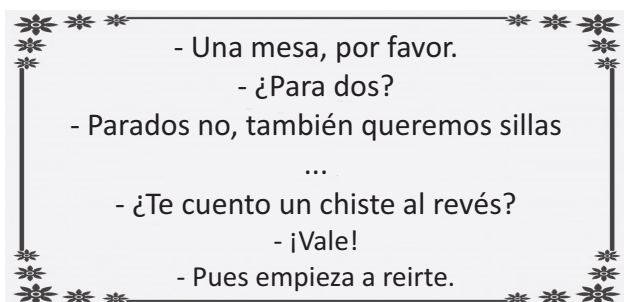
Doblando los brazos por los codos levante las pesas hacia los hombros y luego bájelas hacia sus costados. Repite 10 veces.

Sigue con las pesas. Sostén una a cada mano con los brazos al costado. Encoja los hombros hacia arriba hacia las orejas, y luego vuélvalos a bajar.

Ejercicio físico 7

Levanta la pierna derecha con tu rodilla doblada a 90 grados. Mantén elevada la pierna y el pie entre 10 y 15 centímetros del suelo durante cinco segundos. Repite 10 veces y luego cambia de pierna y haz diez repeticiones con la otra pierna.

¿Lo has conseguido? Recuerda que lo más importante es la constancia en el tiempo. **Proponte ser regular y repetir mañana. ¡Ánimo!**



Contáctenos a través de:

Correo electrónico: spastoral@obipinar.co.cu

Dirección Postal: Obispado de Pinar del Río. Calle Máximo Gómez N° 160 e/ Ave. Rafael Ferro y Cdte. Pinares. Pinar del Río. CP. 20100

Camínemos

Boletín formativo para los Agentes de Pastoral de la Salud en Cuba
Año 1, N° 10. Enero 2020



Querido hermano agente de Pastoral de la Salud:

Comenzando el nuevo año deseamos compartir contigo estos consejos para cuidadores de personas con **Alzhéimer**, pues creemos que pueden ser de utilidad a aquellos que conozcas en tal situación.

Cuidar a una persona con Alzhéimer es una tarea difícil, ya que requiere de mucha atención y dedicación. La persona cuidadora necesita el soporte de su familia y amigos para superar el día a día y el estado de ánimo cambiante del paciente. No obstante, si cuidas de una persona con Alzhéimer, te recomendamos que sigas ciertas rutinas para que la enfermedad no te supere y puedas desempeñar tu tarea.

1. Pregunta al médico y a los expertos: cuando acudas a la consulta con el médico, haz todas las preguntas que tengas, especialmente sobre la progresión de la enfermedad y las opciones de tratamiento que mejor alivian los síntomas. Cuanta más información tengas, mejor podrás ayudar.

2. Sé flexible y adapta la rutina: aprovecha los momentos del día en que la persona está menos confundida y con más disposición a cooperar para realizar las tareas más difíciles.

3. Comunicación: al hablar con la persona con [Alzheimer](#), [llámala por su nombre para asegurar que tienes su atención, háblale con un tono pausado y amable, dándole tiempo para encontrar las palabras correctas y expresarse.](#)

4. Facíltale las tareas diarias: como el vestirse (preparando la ropa de antemano y teniendo el armario bien organizado) o el baño (dejándolo todo preparado), para

evitar que el paciente tenga que sortear dificultades.

5. A la hora de comer: si es posible, mantén una rutina familiar, creando un ambiente tranquilo y sírvele platos variados y de su gusto. También es importante involucrar a la persona en la rutina de poner la mesa o fregar los platos, para que se sienta útil.

6. Actividades: qué hacer durante el día puede ser un verdadero reto. Planifica actividades simples y de su agrado, no le fuerces a hacer cosas que no le gusten y elogia los avances que haga en el transcurso de la actividad. Salir a pasear, hacer ejercicio, trabajar en el jardín o bailar pueden ser buenas opciones.

En un estado avanzado de la enfermedad, también debes tener en cuenta:

7. Incontinencia: se puede convertir en un problema cuando la persona ya no controla sus funciones excretoras. Llévala al baño cada 3 horas para reducir el problema y sé comprensivo cuando ocurran accidentes.

8. La hora de dormir: si la persona con Alzheimer se siente desorientada, será difícil que concilie el sueño y se encontrará en un estado de agitación. Evita que duerma durante el día y procura mantener siempre la misma hora para ir a dormir. Crear un ambiente tranquilo antes de acostarse le relajará y le ayudará a conciliar el sueño.

9. Alucinaciones y delirios: habla de la situación con el médico para que te oriente sobre cómo actuar en cada caso concreto, pues en ocasiones puede ser un síntoma de una dolencia física. No obstante, es recomendable responder a los sentimientos de la persona y tranquilizarla si siente miedo o incluso distraerla, cambiar de cuarto o salir a dar un paseo para que se calme.

10. Evita que deambule: controla dónde se encuentra en todo momento, para evitar que se desoriente y salga de casa o se aleje del lugar en el que se encuentra.

11. Evita los peligros: como medicamentos, productos de limpieza o cuchillos, poniéndolos fuera de su alcance a modo de prevención.

12. Evita las situaciones que no conoce: evita las multitudes, los cambios en la rutina y los lugares extraños que puedan causarle confusión o agitación.

Sigue estos consejos y conseguirás adaptar la rutina a la nueva situación. Habla con el médico y consulta grupos de apoyo ¡Saber que no estás sólo y conocer cómo otras personas en tu situación se han adaptado a la enfermedad te puede ser de gran ayuda!

(Tomado de: <https://www.tucuentasmucho.com/cuidarse/12-consejos-cuidadores-Alzheimer/>)



“El Alzheimer borra la memoria, no los sentimientos”
(Pascual Maragall)

Algunos ejercicios para realizar en el hogar



Las fiestas de Navidad y Año Nuevo son una época positiva para estar en familia y disfrutar de hijos y nietos. Son fechas de una gran valoración social, pero también son días de excesos y de riesgos para el grupo de mayores.

Una vez terminados los días de comidas abundantes y permisibilidad con la dieta, vuelve a tocar **volver a la rutina y retomar hábitos saludables.**

Ejercicio físico 1

Lleva la cabeza hacia delante y hacia atrás dando todo el recorrido que nos permita nuestra articulación pero sin forzar. Después, lleva la oreja al hombro y lleva la barbilla al hombro, de forma lenta y parando en el centro.

Por último, mueve la cabeza llevándola hacia un lado y a otro como «diciendo que no», dándole todo el recorrido que nos permita nuestra articulación pero sin forzar. Hagamos 10 series para cada movimiento.

Ejercicio físico 2

De pie. Piernas separadas al ancho de los hombros. Manos a la cintura. Flexiona lateralmente el tronco. Vuelve al centro y repite al otro lado. Repite 10 veces. Al terminar, pon las manos en tu cintura, pies juntos. Rota la cadera a un lado y otro haciendo círculos con tu pelvis. Rota tu cintura de esta forma al menos otras 10 veces

Ejercicio físico 3

Brazos estirados en el aire y rodillas flexionadas. Mueve el brazo derecho a tu izquierda, y tu brazo izquierdo a la derecha, cada vez con más ritmo e intensidad.

Ejercicio físico 4

Colócate de pie a unos 15 centímetros de una mesa alta o del respaldo de una silla con los pies separados. Dobra la cintura, inclínate hacia la silla hasta quedar a unos 45 grados aproximadamente. Eleva la pierna hacia atrás, estirada, lentamente. Permanece en esta posición. Comienza a descender lentamente la pierna hasta llegar a la posición inicial. Repite el