

LOS AÑOS QUE DEJAN HUELLAS

¿Quiénes somos?

Somos una Empresa familiar con años de experiencia en el cuidado del adulto mayor, en la atención personalizada y en buscar las necesidades de que en nuestra Residencia la convivencia sea amena y sobre todo que se sientan como en su segundo hogar.

Nuestro trabajo se basa en Tres Pilares:

AMOR - DEDICACIÓN - PROFESIONALISMO.

Es por eso que día a día nos esforzamos en crear un espacio ameno y familiar para nuestros residentes.

Nos dedicamos al alojamiento total o parcial del adulto mayor, así como también de la alimentación y satisfacción de sus necesidades.

¿Cómo funcionamos?

1. Residencial & Clínica.

También somos Clínica, no sólo somos Residencial sino que hacemos la función de Clínica por recuperaciones post operatorios, etc.

Nuestra especialización

1. Trabajamos en conjunto con la Asociación Uruguaya De Alzheimer y Similares.

La enfermedad de Alzheimer (EA), también denominada mal de Alzheimer, demencia senil de tipo Alzheimer (DSTA) o simplemente alzhéimer, es una enfermedad neurodegenerativa que se manifiesta como deterioro cognitivo y trastornos conductuales. Se caracteriza en su forma típica por una pérdida inmediata de la memoria y de otras capacidades mentales, a medida que las células nerviosas (neuronas) mueren y diferentes zonas del cerebro se atrofian.

La pregunta clave

1. ¿Qué sentimos cuando decimos Alzheimer?

Cuando sentimos hablar de Alzheimer por lo general tenemos una reacción de no querer escuchar del tema, de que es algo ajeno a nosotros aunque tengamos algún familiar que la padece, es decir, hay una gran estima sobre esta enfermedad.

2. La familia.

Muchas familias ocultan a su familiar con demencia, no quieren que lo vean, sienten vergüenza de decir que padece Alzheimer y se preocupan mucho más de la enfermedad que de la persona que la padece.

No debemos nunca perder de vista a la persona como tal, respetar sus derechos, valorar su lugar en la sociedad y no excluirlo ni ocultarlo de la misma.

Es realmente estimulante ver como las personas afectadas en las primeras etapas de la enfermedad que concurren siendo pacientes de nuestra Clínica, asumen su enfermedad, saben lo que tienen y trabajan para mitigar el deterioro cognitivo.

Por ello cuando concurrimos al médico con un familiar que presenta algunos síntomas que nos pueden hacer sospechar un Alzheimer, debemos y estamos en todo nuestro derecho a exigir al profesional un diagnóstico y que el mismo sea conocido por la persona afectada. No se le debe ocultar el

diagnóstico a nuestro familiar, porque es un derecho que tiene, debe saber que la enfermedad lo afecta, cual es su pronóstico y cuáles son las medidas a tomar.

Muchas veces hay cierta predisposición en los médicos a minimizar lo que tiene nuestro familiar y se nos tranquiliza diciendo: “tiene olvidos pero son propios de su edad avanzada, no se preocupe”, y nos prescriben un medicamento sin explicarnos el proceso y la evolución, y lo que es peor dejando a la persona afectada del lado de toda información que por tratarse de su cuerpo le pertenece totalmente.

3. El temor.

No tengamos temor a exigir la información adecuada de lo que le sucede al familiar que acompañamos al médico, estamos en todo nuestro derecho y es obligación del profesional informarnos en forma clara. No hay que perder tiempo en el tema del Alzheimer. Así cuando tenemos sospechas de él por pérdidas de memoria, alteraciones del comportamiento habitual, debemos concurrir al médico para un diagnóstico precoz, que es el que nos permitirá instaurar medidas adecuadas para enlentecer la enfermedad de Alzheimer, que hasta el momento, lamentablemente no tiene cura.

La importancia de reducir los riesgos

Este tema fue abordado por la doctora Felicia Hor, Directora Técnica del Centro Diurno, el 19 de septiembre de 2014, en ocasión de celebrarse en Uruguay el día mundial del Alzheimer.

La Dra. Hor, señaló la importancia de la prevención de los factores de riesgo para el desarrollo de la demencia. La prevención puede ser primaria o secundaria.

La prevención primaria:

Son todas aquellas acciones que podemos hacer para evitar enfermarnos: Como comer sanamente, realizar actividades físicas y mentales, evitar el uso de tabaco, alcohol, etc.

La prevención secundaria:

Son todas aquellas acciones para diagnosticar precozmente enfermedades y así posibilitar el tratamiento y control de las mismas. Para la prevención secundaria es necesario realizar los chequeos médicos recomendados.

Los riesgos para el desarrollo de una demencia se pueden reducir y para ello es conveniente:

- A. Evitar enfermedades cardíacas
- B. Mantenerse activo físicamente
- C. Realizar una alimentación saludable.
- D. Mantener actividad mental.
- E. Realizar actividades sociales.

El corazón lo cuidamos teniendo en cuenta:

- A. Control de hábitos tóxicos.
- B. Mantener un peso adecuado.
- C. Control de la presión arterial.
- D. Control de la glicemia.
- E. Control de lípidos en sangre.
- F. Alimentación saludable.
- G. Ejercicio físico adecuado.
- H. Reducir el stress.

Afirma la Dra. Felicia Hor que a lo expresado le debemos agregar un NO al tabaquismo, alcoholismo, al uso de drogas y a la automedicación.

Adquiere importancia que controlemos nuestro peso y un buen indicador es el Índice de Masa Corporal (IMC). Que es el peso en kilos dividido por la altura medida en metros al cuadrado (m^2).

Los valores a tener en cuenta son los siguientes:

- A. Normal: 18.5 – 24.9
- B. Sobrepeso: 25 – 29.9
- C. Obesidad: 30 – 39.9
- D. Obesidad mórbida: 40 – 40

Otro indicador de cómo está nuestro peso es la medida de la cintura. Así tenemos una cintura saludable cuando la medida es 80 cm en las mujeres y 94 cm en los hombres. Si por lo contrario la medición da como resultado 88 cm en la mujer y 102 cm en el hombre conviene consultar a nuestro médico.

El control de la presión arterial es muy importante y los valores que debemos tener como referencia son los siguientes:

- A. 120 y 80 Normal
- B. 120 – 139 o 80 – 89 Pre hipertensión
- C. 140 y 90 Hipertensión

Otro control importante es la glicemia, es decir el tenor de azúcar en sangre.

- A. Glicemia en ayunas, 70 a 100 mg/dl
- B. Glicemia Postprandial (dos horas después de comer), 70 a 140 mg/dl.

Entre los aspectos más importantes para reducir los riesgos de demencia está el tener una alimentación saludable, es por esto que en nuestra Clínica abarcamos las necesidades de nuestros pacientes, siendo primordial las ingestas en horas a cabo del día y en forma correcta.

Necesidades calóricas mínimas:

- A. Hombre: 2000 kcal / día
- B. Mujer: 1600 kcal / día

Composición

- A. 55 a 60% glúcidos o azúcares
- B. 30 a 35% lípidos o grasas
- C. 12 a 15% proteínas

La Dra. Felicia Hor especifica en su charla los requerimientos de cada grupo de alimentos.

Proteínas: el requerimiento en el adulto mayor es de 1gr/Kg/día y ellas deben ser en sus 2.3 de alto valor biológico, como son las carnes, huevos, leche (tienen 8 aminoácidos esenciales) y el tercio restante de bajo valor biológico y en este grupo están los cereales y leguminosas.

Glúcidos: el adulto mayor tiene un requerimiento de 200gr/día dividido en un 10% de azúcares simples (azúcar, golosinas y frutas) y 90% de azúcares complejos. Que son los que se encuentran en harinas, papas, boniatos y legumbres.

Grasas: los requerimientos del adulto mayor son 100gr/día y dentro de ésta cifra el 30% de saturados: 40 a 45% de mono insaturados y 25% de poli insaturados.

Es de destacar que los ácidos grasos esenciales linoleico y carnes rojas, hígado, huevos, y pescados evitan el riesgo de padecer una trombosis.

Además de las proteínas, glúcidos, grasa la Dra. Felicia Hor nos recuerda la importancia del **AGUA** en nuestra alimentación a razón de 2 litros diarios.

La actividad física es fundamental para evitar el riesgo de una demencia.

Dentro de dicha actividad debemos incluir:

- A. Ejercicios de fortalecimiento.
- B. Ejercicios de equilibrio.
- C. Ejercicios de flexibilidad.
- D. Ejercicios de resistencia o aeróbicos livianos.

Entre los ejercicios recomendados se citan los siguientes:

- A. Caminar.
- B. Bicicleta.
- C. Danza.
- D. Natación
- E. Pilates.
- F. Yoga.

Caminar es simple de bajo impacto, gratis, no requiere práctica y es muy beneficioso para el organismo.

Es importante tener algunas pautas para las caminatas, inicialmente debemos caminar 30 minutos, 3 a 4 veces por semana. El comienzo debe ser despacio para luego aumentar gradualmente la distancia y la velocidad, y llegar a 30 minutos 5 días por semana, insumiendo 10 minutos por Km.

La Dra. Felicia Hor que a las actividades físicas le debemos agregar:

Actividades psíquicas: en el individuo sano no se pierde nunca la capacidad de aprender y previene el deterioro cognitivo.

Actividades sociales: Participar para evitar sentirnos aislados y deprimidos.

Actividades de servicio: Ayudando a los demás nos ayudamos a nosotros mismos.

Ejercicios de la mente: Por medio del aprendizaje de cosas diferentes, estudio de un idioma, crucigrama, sopa de letras, etc.

...“mantenerse activo, ilusionado y útil, es fundamental para conservar una buena salud física y mental”



Nuestro Personal

La búsqueda de nuestro personal está organizada por un equipo técnico que busca más allá de la experiencia, la capacidad del trato con personas mayores, basados en el respeto y tolerancia.

Es así que nuestro personal es idóneo en la salud, pero cuenta con estos valores que en nuestra búsqueda constante marcamos la diferencia para cumplir nuestros tres pilares ya mencionados:

AMOR - DEDICACIÓN - PROFESIONALISMO.

Estructura del Edificio

1. Pensando en un reciclaje perfecto:

Para las necesidades de nuestros pacientes donde todos los detalles están presentes, con grandes ventanales previendo de luz natural, pisos antirresbaladizos, agarraderas en todos los sectores, y una estructura sin escaleras previsto todo en una sola planta con amplios sectores donde se pueden ejercer varias actividades, destacando desde gimnasia, festejos especiales, o recibir invitados que nos deleitan con diferentes temas.

2. Avanzando junto a la tecnología

Hemos implementado un circuito cerrado de cámaras en todas las áreas comunes, donde en conjunto con los familiares podemos ver el funcionar de la Clínica las 24 horas del día los 365 días del año esto garantiza una tranquilidad a la hora de trabajar y una transparencia para el buen trato y el avance de nuestros pacientes en su comunicación con sus pares. Obteniendo otras ventajas extras para familiares que residan en el exterior.

Objetivos.

1. Más allá de la enfermedad.

Pasan los días y con ellos las semanas, intercambiando estaciones y así meses y años y en el diario vivir cada uno de ellos nos deja una enseñanza paralela porque de nuestros pacientes aprendemos siempre algo y nos marcan una huella para nosotros construir nuestro propio futuro. Es tan importante y real escucharlos porque de sus historias vividas volvemos a plantearnos lo importante que es vivir el hoy y el ahora y lograr ser feliz.

Por ello nuestro objetivo es junto con los familiares de nuestros pacientes que cuentan con la enfermedad de Alzheimer charlas de aprendizaje en el trato del día a día para volver a conectarnos desafiando la ciencia pues como ella

dice la enfermedad no tiene cura pero creemos que mirándonos a los ojos algo existe en esa conexión extraña donde ellos notan que los amamos y que pensamos en lo mejor para lograr su calidad de vida.

2. Nuestra meta.

A pesar de que funcionamos como una Empresa contamos con pacientes de bajos recursos económicos que por diferentes situaciones han llegado a nosotros, muchos no cuentan con un familiar ni tienen las posibilidades económicas para costear los gastos, pero nos evaluamos que las casualidades no existen y que son causalidades, y por algo suceden estos encuentros, es así que planificamos una meta de crecimiento a través de donaciones de voluntarios anónimos en los cuales enfocamos a todo tipo de ayuda.

