



Envejeciendo con movimiento



Con el Dr.  
Lazcano

Bene-ficios

Ejercicios para Cuello y  
Espalda

4ta Edición  
Junio 2022





# Equipo de Redacción Prácticas Geriátricas 2022-1



# Editorial

Estimados lectores;

En este número de la revista "Envejeciendo con movimiento", seguimos fomentado el movimiento del cuerpo humano como un instrumento que nos permita mantenernos activos. Queremos recordarles que los fisioterapeutas brindan servicios que desarrollan, mantienen, y restauran el movimiento y la capacidad funcional del individuo. Pueden ayudar a las personas en cualquier etapa de la vida, cuando el movimiento y la función se ven amenazados por diversos factores como lesiones, enfermedades, trastornos y por los cambios propios del envejecimiento. En este número en la sección Bene-Fisios encontraras ejercicios para cuidar tu columna vertebral.

En la sección charla con Té de la revista, encontraras una entrevista con el Dr. Guillermo Lazcano Botello especialista en geriatría, quien nos cuenta sus experiencias en la atención de las personas mayores y en la formación de especialistas en este campo. En nuestras secciones de salud encontraras información sobre los hábitos del sueño que se deben tener para lograr un descanso adecuado. Sabrás, si eres un cuidador de personas mayores, cómo identificar la ansiedad y algunas recomendaciones para disminuirla y también encontraras opciones de una cena saludable.

En las secciones de entretenimiento, conocerás curiosidades de México, qué es el equinoccio de primavera, conocerás del pintor mexicano Rufino Tamayo y aprenderás a hacer tu propio huerto, jabones de glicerina y gel antibacterial. Encontraras recomendaciones de películas, libros, ofertas y te guiaremos para hacer tu cita médica por internet. No olvides revisar la sección reviviendo experiencias donde tenemos fotos de personas mayores en su etapa actual y en su infancia. Seguro te emocionarán.

Para todo el equipo que colabora en la creación de la revista nos es muy grato seguir creando contenido que pueda ayudarte a ti y a tus familiares en esta etapa de tu vida. Esta revista es creada por docentes y estudiantes de licenciatura en fisioterapia de la Universidad Autónoma de Querétaro. En el directorio encontraras los números de contacto del Sistema Universitario de atención en fisioterapia y de enfermería donde con gusto te atenderemos tanto en nuestros campos Corregidora como Centro Universitario.

Esperamos seguir contando con tu interés. Síguenos en nuestras redes sociales de facebook como Envejeciendo con movimiento donde encontraras videos, podcast y mucho más. Recuerda... Debemos seguir cuidándonos del covid-19.

Nos vemos en el próximo número

Gracias.

Atte.

M.I.M Verónica Hernández Valle

Directora editorial

# Colaboradores



MIM. María Eustolia Pedroza Vargas  
Directora Ejecutiva



MIM. Verónica Hernández Valle  
Directora Editorial



LFT. Fernando Martínez Duplan  
Director de Informática



Mtra. Nadia Guadalupe Fuentes Collazo  
Colaboradora



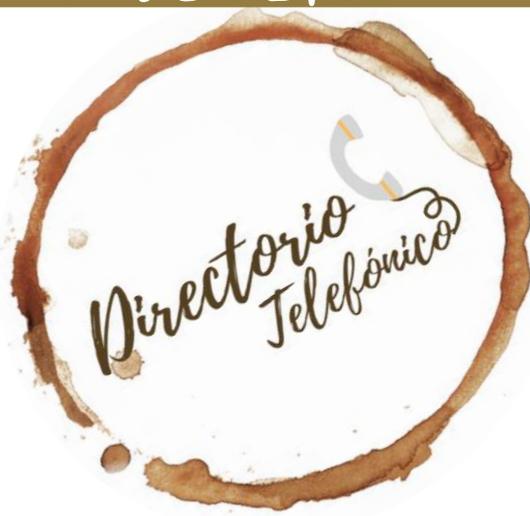
PSS. Miguel Ángel Reséndiz Bautista  
Coordinador de diseño

# Índice

<b>Directorio Telefónico</b> Brandon Barrón Leyva	7
<b>Caminando juntos</b> Denisse Juárez Olivo	8
<b>Salud a los 100</b> Emanuel Olvera Montoya	9
<b>Menú saludable</b> Nadia Daniela Piña Díaz	11
<b>Letras de la memoria</b> María Fernanda Ramírez Ramírez	12
<b>Reviviendo experiencias</b> Jorge Antonio Dueñas Montes	13
<b>Charla con te</b> Fátima Saraí Rodríguez Guerrero	15
<b>Bene-fisios</b> Iliana Valeria Segura Freybruckmark	19
<b>Remedios de la Abuela</b> Emanuel Olvera Montoya	21
<b>Curiosidades de México</b> Nadia Guadalupe Fuentes Collazo	22

# Índice

<b>Al sazón de fisio</b> Pablo Edmundo Ortiz Jaimes	23
<b>Al son de tus pies</b> Jorge Iván López Vega	24
<b>Tradiciones de México</b> Nadia Daniela Piña Díaz	25
<b>Tejiendo redes</b> María De Los Ángeles Romero Ramírez	27
<b>Crea tu propio huerto</b> Jorge Iván López Vega	28
<b>Cazando ofertas</b> Brandon Barrón Leyva	29
<b>Luces cámara y acción</b> Miguel Ángel Reséndiz Bautista	30
<b>Manos a la obra</b> Nadia Guadalupe Fuentes Collazo	31
<b>Activa tu mente</b> Jorge Antonio	33
<b>Crea tu propio</b> María Fernanda Ramírez Ramírez	35



## PROGRAMAS UAQ

### Farmacia y droguería UAQ

**Dirección:** Cerro de Las Campanas, s/n, Col. Centro Universitario, Santiago de Querétaro, Qro C.P. 76010  
**Teléfono:** (442) 192 12 00 ext. 5515

### Centro cultural Aurelio Olvera Montaña

**Dirección:** Col. Independencia No. 29, Centro, C.P 76000 Santiago de Querétaro, Qro.

### Unidad de Servicios Clínicos y Diagnóstico Molecular

**Dirección:** Centro Universitario. Edificio 9, planta baja. Facultad de Química.  
**Teléfono:** (442) 1921-200 Ext. 5517

## SISTEMA UNIVERSITARIO DE ATENCIÓN EN FISIOTERAPIA Y ENFERMERÍA

**Dirección:** CEFID, Cto. Universitario s/n, Centro Universitario, 76010 Santiago de Querétaro, Qro. **Teléfono:** CEFID:(442) 192 1200 EXT:57250

**Dirección:** CAFSI, Carretera a Celaya Km. 3, Corregidora 5  
Emiliano Zapata, C.P. 76900

**Teléfono:** CAFSI: 442 192 1200 EXT: 5751

**Dirección:** ENSAIN, Facultad de Enfermería, C.U. Cerro de las Campanas s/n, Col. Las Campanas, C.P. 76010, Querétaro, Qro.

**Teléfono:** (442) 192 12 00 ext. 5713

## LINEA COVID

**Teléfono:** (442) 101 52 05

**Opción:** 3

## INAPAM (INSTITUTO NACIONAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES)

**Dirección:** Secretaría de Bienestar.  
Av. Estadio No. 106 (planta baja)  
Col. Centro Sur C.P.76070, Querétaro. Qro.  
**Teléfono:** 01 442 229 11 82  
01 442 229 18 33

## CASA DEL JUBILADO Y PENCIONADO DEL ESTADO DE QUERÉTARO

**Dirección:** Hidalgo 52 esq. Ocampo  
Col. Centro Histórico, C.P. 76000 Santiago de Querétaro, Qro.  
**Teléfono:** 214.07.65 ext. 4714  
212.71.68 ext. 4808

## PROTECCIÓN SOCIAL PARA ADULTOS MAYORES

**Dirección:** Blvd. Bernardo Quintana No. 10000  
Col. Centro Sur, Santiago de Querétaro, Qro.  
C.P. 76090  
**Teléfono:** (448) 275 14 96

## CENTRO DEL ADULTO MAYOR NÄNXU

**Dirección:** Humildad No. 129,  
Col. El Parque C.P.76148 Santiago de Querétaro, Qro.  
**Teléfono:** (442) 246 1186

## DIF CORREGIDORA

**Dirección:** Avenida Rivera de Río S/n, El Pueblito  
C.P 76900 Corregidora, Qro.  
**Teléfono:** (442) 2385-108  
(44-2)2385109



## ANSIEDAD EN LA PERSONA MAYOR



La mayoría de las personas mayores tienen una buena salud mental, sin embargo, muchos corren el riesgo de presentar problemas de salud mental como la ansiedad. La prevalencia estimada de ansiedad en la persona mayor va de 3.7%-14.2% (1).

La ansiedad se define como una sensación no placentera, difusa, originada ante factores conocidos. Se experimenta como una sensación de destrucción inminente, preocupación excesiva sin fundamento acerca de varias situaciones

De acuerdo con investigaciones recientes, se ha considerado que grados de ansiedad elevados están asociados a una peor ejecución de procesos cognitivos como la atención, además, las personas ansiosas tienen una mayor mortalidad por patología cardiovascular (3). Sin duda, el problema más grave que se presenta es la alta frecuencia con la que los cuadros de ansiedad pasan desapercibidos, los síntomas físicos se confunden con manifestaciones del envejecimiento, son mal diagnosticados y por lo tanto no tratados (2,4).



Debe recordarse que la ansiedad se vincula a discapacidad funcional, deterioro cognitivo, mala salud y peor calidad de vida, es por ello que su diagnóstico tiene mucha importancia en el cuidado de la persona mayor (4).

Si cuidas a una persona mayor y sospechas de ansiedad pon atención a los siguientes datos sugerentes de que la persona padece ansiedad(5,6):

Preocupación excesiva

Dificultad para concentrarse

Sensación de que algo grave va a suceder

Nerviosismo

Dolor de cabeza

Sobresaltos o irritabilidad

Sensación de opresión en el pecho

Dificultad para respirar y conciliar el sueño

Mareos y sudoración

Recomendaciones para prevenir y/o reducir ansiedad (1):

Consultar a un médico o psicólogo

Técnicas de relajación

Actividad física

Actividades recreativas

Entrenamiento en resolución de problemas

Control de estrés



Salud a los 100

## Salud a los 100

# El buen dormir

### ¿Qué es el Sueño?

Es el periodo durante el cual estamos inconscientes de nuestro entorno, esencial para nosotros que puede variar según nuestra edad o al menos esto es lo que nos señala el grupo multidisciplinar de "National Sleep Foundation":

Etapa	Horas de sueño recomendadas
Escolares (6-13 años)	Duración de sueño diaria de 9-11 horas
Adolescentes (14-17 años)	Duración de sueño diaria de 8-10 horas.
Adultos jóvenes (18-25 años) y adultos de edad media (26 – 64 años)	Duración de sueño diaria de 7-9 horas
Ancianos ( $\geq$ 65 años)	Duración de sueño diaria de 7-8 horas



### ¿Qué beneficios tiene el dormir adecuadamente?

- ❖ Mejor funcionamiento cognitivo
- ❖ Menos enfermedades físicas y mentales
- ❖ Mejor calidad de vida en general.

### ¿Qué pasa si no duermo?

- ❖ Sensación de fatiga
- ❖ Adormecimiento diurno
- ❖ Dificultad para concentrarse
- ❖ Dificulta la toma de decisiones
- ❖ Depresión



## ¿Lo que comemos afecta nuestra calidad del sueño?

Z  
Z  
z z z

La respuesta es sí, si bien a través de la alimentación obtenemos nutrientes esenciales para nuestras funciones vitales como el sueño. Los alimentos y bebidas proporcionan ingredientes necesarios para la síntesis de diferentes sustancias que intervienen en la vigilia y el sueño, por esta razón es importante conocer algunos de los alimentos que pueden volver más fácil o difícil conciliar el sueño.

Bebidas consideradas estimulantes

- Café
- Té
- Cacao
- Refrescos

Estas son algunas de las sustancias

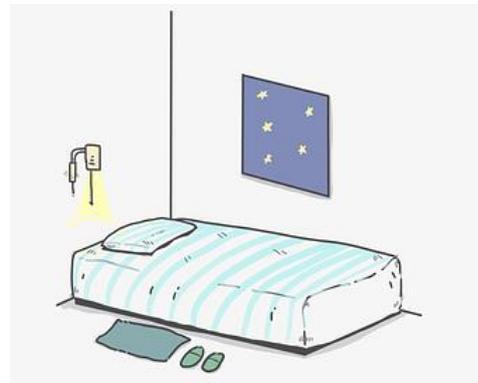
que pueden llegar a alterar o dificultar el sueño debido a su contenido en sustancias denominadas metilxantinas que estimulan el sistema nervioso e inhiben el sueño

### ¿Sabías que?

La falta de sueño está asociada a diferentes enfermedades crónicas como Diabetes Tipo II, Obesidad y la Aterosclerosis, así como también a diversos trastornos psicológicos.

### La Siesta

Una siesta de corta duración de entre 20 a 30 minutos potencian la alerta y mejoran el rendimiento cognitivo, sin afectar negativamente al sueño nocturno. Esto es especialmente claro en jóvenes estudiantes, ancianos y trabajadores a turnos.



1. T. Canet Sanz. "Sueño y alimentación". Revista de Neurología 2016; 63 (Supl 2): S1-S27
2. J.A. Madrid Pérez. "Importancia de los horarios de sueño". Revista de Neurología 2016; 63 (Supl 2): S1-S27
3. M.A. Martínez Martínez. "¿Cuánto hay que dormir para un sueño saludable?". Revista de Neurología 2016; 63 (Supl 2): S1-S27



## ¿Por qué es importante la cena?

La cena es un alimento fundamental, es indispensable procurar no omitir el acto de cenar, debido a que esto disminuye los tiempos de comida realizados al día, sin embargo, omitir la cena resulta aún más importante, pues se obliga al cuerpo a ayunar más de ocho horas, lo que provoca que el metabolismo se alente y force a que el organismo conservé las pocas reservas que ha ingerido, las cuales serán grasas. Estas reservas se conservarán para cubrir necesidades fundamentales como lo es: respirar.

Además, un estado nutricional adecuado contribuye al buen mantenimiento y función en los diferentes órganos y sistemas, mejora la calidad de vida, y las funciones corporales. Por lo que a continuación se muestran recomendaciones para la cena en el adulto mayor.



1. Debe ser equilibrada, variada y gastronómicamente aceptable.
2. Fácil de preparar, estimulante del apetito, apetecible, de fácil masticación y digestión.
3. Consumir alimentos variados, que contengan proteínas, hidratos de carbono, lípidos, sales minerales y vitaminas, e incorporar regularmente alimentos ricos en fibras.
4. Consumir preferentemente carnes blancas (pollo, pavo o pescado) o carnes rojas magras.
5. Preferir los alimentos preparados al horno, asados, a la plancha o cocidos al vapor.
6. Comer lente
7. Debe ingerirse entre las 19:00 y 20:00 horas y permanecer activo, a lo menos, hasta una hora antes de acostarse.

# Letras de la memoria

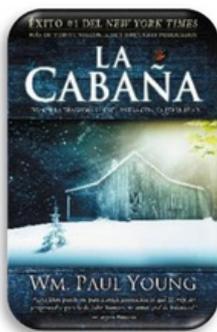


La lectura es una actividad que nos ayuda a llevar a cabo múltiples procesos mentales, proporcionando una serie de beneficios, entre los cuales está el que ayuda a expandir tu vocabulario, mejorar las habilidades para expresar nuestras ideas, activar la memoria, reducir el estrés, etc. (1). Es por eso que a continuación te hacemos una serie de recomendaciones literarias:

## El hombre en busca de sentido

(Viktor Frankl, 1946)

Ambientado durante la 2da Guerra Mundial y los campos de concentración. El doctor Frankl cuenta su experiencia y cómo fue que sobrevivió a este evento, haciendo énfasis en mostrar la capacidad de la mente humana para trascender a sus dificultades.



## La cabaña (Paul Yong, 2008)

Este libro habla acerca del encuentro que tiene un hombre con Dios, tras haber tenido una experiencia terrorífica cuando su hija es secuestrada y pierde la vida. Esta novela narra el duelo que lleva a cabo un padre de familia y como es que lleva a cabo su relación con Dios.

## Gran Libro de Cocina Mexicana (Alicia Gironella De'Angeli & Jorge De'Angeli)

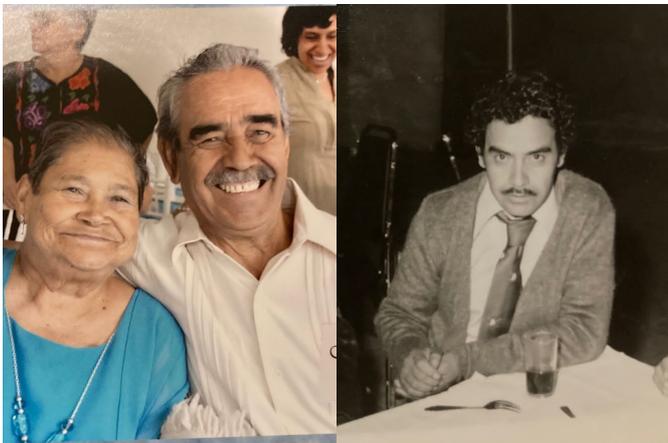
En este libro se muestra una recopilación gastronómica de una serie de platillos característicos de la cocina mexicana.



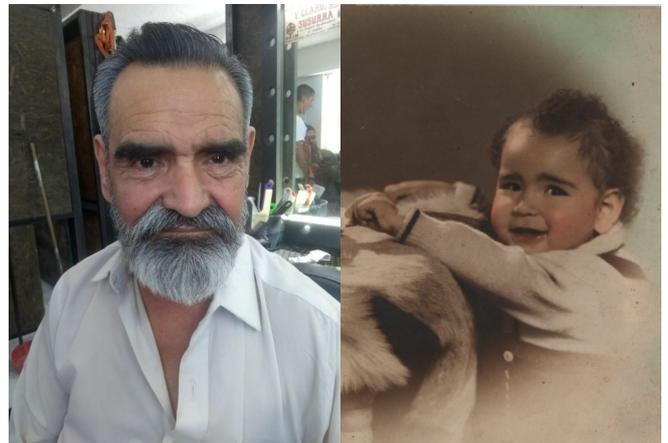
*“El secreto de la genialidad es el de conservar el espíritu del niño hasta la vejez, lo cual quiere decir nunca perder el entusiasmo.”*  
*-Aldous Huxley.*



Por ese niño que todos llevamos dentro, Feliz día del niño.



*Vicente Camacho † 2022*



*Domingo Freybruckmark*



*María Elena Beltrán*



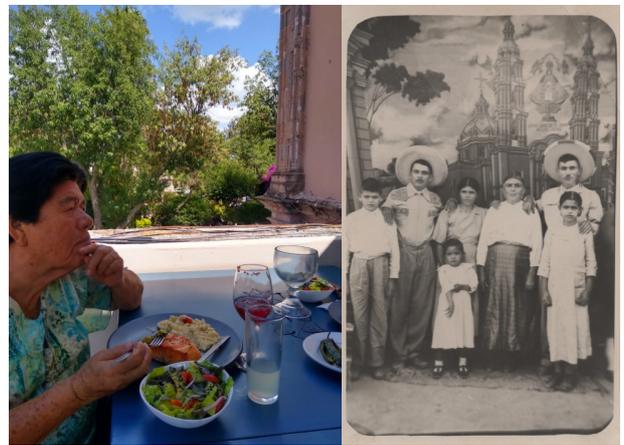
*“El secreto de la genialidad es el de conservar el espíritu del niño hasta la vejez, lo cual quiere decir nunca perder el entusiasmo.”*  
*-Aldous Huxley.*



Por ese niño que todos llevamos dentro, Feliz día del niño.



*María del Pueblito*



*Marcelina Osornio*



*Sra. Carmen y Sr. Jorge*



# Entrevista al: **DR. GUILLERMO ANTONIO LAZCANO BOTELLO**

Entrevistador: M.I.M Verónica Hernández Valle  
Transcriptor: Fátima Saraí Rodríguez Guerrero

El Dr. Guillermo Antonio Lazcano Botello es especialista en Geriatria. Nacido en la Ciudad de México, egresado de la Universidad Nacional Autónoma de México en el año de 1982 donde realizó sus estudios de licenciatura y especialidad.

Llega a la ciudad de Querétaro hace 40 años. Su trayectoria profesional incluye: Médico adscrito al módulo de gerontología en el ISSSTE, médico especialista en el IMSS, docente de la Universidad Autónoma de Querétaro por más de 25 años, investigador es autor de múltiples artículos y autor colaborador del libro "práctica de la geriatría", publicado en el año 2007.

Actualmente continúa su labor como docente y realiza su práctica profesional privada.



**Hola, estamos aquí con el doctor Guillermo Lazcano Botello, él es médico especialista en geriatría y además docente de la Universidad Autónoma de Querétaro en la Facultad de Medicina.**

**Doctor, ¿Cómo está?. Sabemos que usted tiene dos actividades principales, su actividad profesional y la docencia, referente al su aspecto profesional como especialista, nos gustaría preguntarle.**

**¿Qué le hizo decidirse a estudiar geriatría?**

- Después de Medicina Interna te das cuenta que quedan muchos pendientes; eso ya fue hace más de 30 años y en ese entonces en otros países ya habían iniciado el estudio de la geriatría como tal, como una especialidad médica. Se tenía la subespecialidad de medicina interna. Entonces decidimos junto con otros compañeros iniciar el estudio de la geriatría como especialidad médica.

Ya había asociaciones de geriatría y gerontología en México. Sin embargo, no había un programa formal de especialidad médica universitaria. La geriatría abarca muchas otras cosas, es por eso se tiene que estudiar aparte, porque antes se estudiaba desde el punto de vista de la medicina interna, nada más, como algunos aspectos aislados en cuanto a los adultos de la tercera edad; posteriormente nos fuimos dando cuenta y sobre todo porque cada vez hay más adultos mayores. Entonces la urgencia demográfica, digamos, nos obligó también a buscar otras maneras de estudiar y por supuesto, de atender.

**¿Cuáles son los retos más complejos para la profesión de geriatría? o ¿Cuáles son los retos que se ha enfrentado usted, que es uno de los pioneros en este tema**

- Pues como todo el inicio de una nueva especialidad, se tiene que justificar. Ese fue el reto más importante. ¿Por qué?, ¿Por qué se estudia la geriatría?, no solo porque haya más personas de la tercera edad, sino, ¿Cuál es la razón por la que tenemos que estudiar aparte a los adultos mayores?; Sin duda, fue un reto, y sigue siendo un reto importante, aunque a veces parece muy claro, sobre todo para las nuevas generaciones, que hay que darles un tratamiento distinto a todo el estudio de los adultos mayores.

**Doctor, en su práctica profesional, ¿recuerda alguna experiencia importante que lo haya marcado a usted como profesional en la geriatría, que nos quisiera compartir?**

- Hay muchas. La experiencia en cuanto a mejorar la función, por ejemplo, es algo muy gratificante, pero también está el otro lado, la experiencia de la muerte. Es algo por recorrer en cuanto a tu crecimiento y a la manera de ver la vida. Entonces tienes que darle la vuelta a lo que te enseñaron en la Facultad de Medicina. Un doctor. Tienes que aprender a convivir con la muerte, claro.

*"Tienes que aprender a convivir con la muerte"*

**Doctor, ¿Qué cree que le falta o en qué lugar está la geriatría en Querétaro?, con respecto a otros lugares**

- Ya va creciendo. Yo creo que ha tenido un impulso muy fuerte, sobre todo porque se abrió la especialidad en donde hay más pacientes, más estudiantes y más residentes. Se tardó mucho tiempo, pero ya abriendo la especialidad en el Seguro Social, pues es otra imagen, es otra característica del estudio de la geriatría. Y hay servicios de geriatría ya repartidos en casi toda la República.

**Entonces, ¿considera que vamos bien, es decir, va bien el avance en este rubro?**

- Muy bien, yo creo que sí.



**Doctor, usted ha sido parte importante de la formación de muchas personas, digo incluso yo misma y la maestra Toya, hemos sido sus estudiantes y creo que su personalidad, su experiencia, nos ha animado a seguir en esto de las personas mayores.**

**Pero quisiera preguntarle, ¿Cuál ha sido lo complejo de la educación en la geriatría?, ¿Qué es lo que más se le ha dificultado cuando tiene un grupo nuevo de estudiantes y que tengan este amor por esta área?**

- Quizá es que los demás estén enterados de lo que significa los retos en cuanto al tratamiento, el diagnóstico y la visión que se tiene del adulto mayor. Las otras motivaciones es el buen desarrollo, no solo académico, sino el buen desarrollo profesional de los alumnos.

**Muy bien doctor. Todos sabemos que es casi una obligación enseñar cuando estás en determinado nivel, es un deber que estés enseñando y todos lo hacemos. Los residentes, el de mayor jerarquía enseñar a los de menor jerarquía, los alumnos también en la escuela reciben orientaciones y enseñanzas de los que tienen más tiempo. En fin, todo es un ciclo de enseñanza y aprendizaje, siendo también docente. Se debe aprender a aprender.**

**¿Qué le gusta más, la práctica profesional o la docencia?, ¿Cómo se siente?**

- Sí, es una pregunta muy interesante. Ambas. Tengo algunas limitaciones para la docencia que he ido subsanando paulatinamente, pero yo creo que se complementan. A lo mejor en esa parte hay que aprender de otras personas y los pacientes te enseñan, también te enseñan mucho. Si te dejas.



**Doctor, ¿Qué tantos egresados o qué tanta gente se está dedicando a estudiar en el área de geriatría, en comparación con otras especialidades?, ¿Cómo ve el equilibrio?**

- Muy buena pregunta. Si ves el número de adultos mayores que tenemos, van a decir que por mil adultos mayores en determinada región hay un solo médico. Bueno, esa es otra de la problemática no sólo de la geriatría, sino también de la pediatría e inclusive de la medicina interna. Hay médicos generales, o familiares muy bien capacitados que pueden atender a esa población. No necesitas mil psiquiatras para atender a diez mil pacientes. Es por eso que ha cambiado en relación al número de especialistas que se requieren según el porcentaje de población y de la Organización Mundial de la Salud. En fin, estos son los conceptos, los criterios que debe haber.

Bueno, entonces no hay que formar demasiados, más bien hay que formar bien a los estudiantes de medicina que están en las facultades en licenciatura para que tengan la inquietud de seguir estudiando y de enfrentarse a los problemas como médicos generales o familiares. En todo caso, habría que preguntarse, ¿Cuántos de los que están ahora en la Licenciaturas de Medicina siguen como médicos, familiares o generales?, ¿Se involucran en eso? o ¿Cuánto se dirigen nada más a la especialidad?.

*"No hay que formar demasiados, más bien hay que formar bien"*

**Muy bien Doctor, ahora vamos a hablar sobre aspectos más personales.**

**¿Cómo se siente usted en esta etapa de su vida?**

- Afortunado, sí, primero afortunado de seguir aquí. Tal vez en cuanto a los jóvenes no hay tanto problema, pero de nosotros, pues sí; se murieron varios de mis compañeros, es por eso que primero que nada me siento muy afortunado, también con ganas de continuar en la docencia. Yo creo que unos años más.

**Tiene toda la razón, somos afortunados después de esta pandemia, donde muchos ya no están con nosotros.**

**¿Qué les diría a las personas que están viviendo ahorita su etapa de la tercera edad?, ¿Cuál sería su recomendación desde su punto de vista personal y aparte como profesional?**

- Que sigan moviéndose y ahí son muy importantes ustedes como fisioterapia y rehabilitación. Aprender a moverse más que perseguir un objetivo en la vida. Que tengas motivaciones y momentos placenteros. Eso es muy importante. Que te des cuenta de algunas de las limitaciones y que lo consultes rápidamente para saber si pueden corregirse a través de la rehabilitación o un tratamiento específico. Y todas esas recomendaciones que ahora abundan en redes sociales de que la motivación es el objetivo en tu vida. En fin, eso suena un poco utópico, pero en algunos casos funciona para ver, qué es lo que te está motivando a continuar.

*El movimiento es vida.*

**¿Qué les diría a los jóvenes en general y a los familiares que conviven ahora con las personas mayores? ¿Cuál sería su recomendación, doctor?**

## *Paciencia*

- Paciencia, tanto de unos para otros, no sólo de los adultos mayores para los jóvenes, sino los jóvenes para los adultos mayores. Y la otra es conocer un poco más acerca de las etapas en las que se está transcurriendo en la vida. Los jóvenes tienen que conocer cuáles son las características en general del envejecimiento para comprender un poco más las actitudes y conductas de sus abuelos y sus papás, para que no se desesperen y puedan ayudarles. Tenga paciencia. Igualmente, si eres un adulto mayor, entonces abrir un poco tu conocimiento, también liberarte de prejuicios hacia los jóvenes; hay prejuicios de los jóvenes a los viejos pero también de los viejos hacia los jóvenes.

**Muy bien doctor. Por ejemplo, esta revista es trabajo de estudiantes de fisioterapia y de docentes de la licenciatura. Justamente para seguir llegando a las personas mayores ahora a través de medios digitales.**

**¿Qué tanto convive con las nuevas tecnologías?,**

**¿Qué opinión le da a toda esta gama de tecnologías?**

- Pues son muy interesantes y ahorita tienen que ser casi obligatorias, se convirtieron en materias obligatorias para seguir dando clases. Incluso a veces también en la consulta. En fin. Entonces este fue un reto interesante. Las nuevas tecnologías no están peleadas con el envejecimiento para nada, sino al revés. Hay que aprovecharse de ellas, no pensar que es un enemigo.

**¿A usted le gusta la tecnología?**

- En la docencia es obligatorio. Y ahorita pues mucho más, ¿no?, que tengas unos buenos equipos y sepas manejarlos. Y si no, no puedes dar clases, así nada más. Hay que aprender. Sin duda han evolucionado, pero hay que verlos como una ayuda y como algo que nos favorece. Hay veces que no las queremos, pero la verdad es que han acortado distancias, han hecho más rápido los procesos, entonces esto está muy bien.

Doctor, casi finalizando esta entrevista quisiera agradecerle mucho ya que usted tiene una gran experiencia, al igual que gran calidez con las palabras que nos ha dicho; sin duda para atender a las personas mayores hay que querer aprender.

*"Para atender a las personas mayores hay que querer aprender"*

**Un mensaje final sobre ¿Cuál sería una vejez ideal?**

**La Organización Mundial de la Salud dice que el envejecimiento saludable. Otros dicen envejecimiento funcional.**

**¿Usted qué diría? ¿Cuál sería lo ideal?**

- Considero que se trata de la salud, si mantienes una buena relación familiar, pues tratar de mantenerla si es que no la tienes, no te conviene estar solo. La soledad te lleva de la mano a una gran cantidad de patologías. Entonces busca con quien relacionarte, ya sea con un grupo o con una persona en particular, trata de hacer el bien y no estar peleando con la gente, ni estar contribuyendo al deterioro de la sociedad ni de tu familia, en lo posible. Y muévete. Si eres un adulto mayor, 70 o más, muévete, sigue moviéndote, no te quedes sin hacer nada.

*"La soledad te lleva de la mano a una gran cantidad de patologías"*

**Muchas gracias por esta plática tan interesante. Nos ha hecho una reflexión profunda sobre la vejez en un corto tiempo. Le agradecemos mucho su tiempo.**

**Sabemos que tiene su consulta privada, si alguien lo quisiera consultar ¿Dónde lo busca?**

- Claro, tengo mi consultorio privado en Av Reforma Ote 23, Centro, 76000 Santiago de Querétaro, Qro. Número del consultorio: +52 442 212 7692

# Columna vertebral Bene-ficiosios

La columna vertebral está conformada por 7 vértebras cervicales, 12 dorsales o torácicas y 5 lumbares, además de 5 vértebras fusionadas que forman el sacro y otras 4 vértebras fusionadas que forman el coxis, dando un total de 33 vértebras, que con el tiempo la columna puede sufrir algunos trastornos degenerativos relacionados con la edad, que en muchas ocasiones producen alteraciones funcionales y de dolor. Realizar ejercicio trae numerosos beneficios, como incrementar la capacidad funcional, reducir el dolor, corregir la postura, reducir la tensión muscular y aumentar la flexibilidad, mejorando la calidad de vida.



## Indinación de cabeza adelante-atrás



- 1.- Bajar la barbilla hacia el pecho.
- 2.- Inclinar la cabeza ligeramente hacia atrás.

✓  
repetir 10 veces

## Rotaciones



Girar la cabeza hacia un lado y luego al otro lentamente, manteniendo la mirada al frente.

✓  
repetir 10 veces

En caso de sentir molestia o dolor suspender el ejercicio

## Indinación lateral



Inclinar la cabeza hacia el costado acercando la oreja al hombro, primero hacia un lado, volver al medio suavemente y luego al otro lado.

✓  
repetir 10 veces

## Puentes



1.- Acuéstate boca arriba, con las rodillas flexionadas a la altura de la cadera, con los pies firmes y brazos relajados sobre la superficie.

2.- Levanta las caderas hasta que la columna esté recta y aprieta los glúteos manteniendo la posición por 5 segundos

3.- Baja lentamente y repite de nuevo

✓  
repetir 12 veces

## Elevación de piernas flexionadas



1.- Acuéstate boca arriba con las rodillas extendidas.

2.- Flexiona una rodilla llevándola al pecho mientras la otra se queda extendida.

3.- Alterna las rodillas

✓

repite 8 veces ----2 series

## Estiramiento unilateral



1.-Acuestate boca arriba-

2.-Con las piernas flexionadas, llevar una rodilla al pecho con ayuda de las manos, mientras la otra se queda fija dando estabilidad (alternando piernas).

✓

Mantener 15 segundos---3 series

## Estiramiento lumbar



1.- De rodillas en la cama.

2.-Sentarse sobre los talones, con los brazos estirados hacia adelante.

Mantener 15 segundos--- 3 series

## Estiramiento general de espalda



1.-Acuestate boca arriba.

2.-Llevar ambas rodillas hacia el pecho ayudándose de las manos.

✓

Mantener 15 segundos---3 series

## Estiramiento de tronco latero flexión



1.- Sentado.

2.- Inclinar el tronco hacia un lado, con el brazo extendido por encima de la cabeza.

Mantener 5 segundos --- 5 series



# Remedios de la *abuela*

## Beneficios de tu propia pasta dental

- Segura para ingerir
- Amigable con tu salud

## Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cucharada de Bicarbonato de sodio
- 2 sobres de Stevia
- 2 hojas de menta
- Gotero
- Recipiente para mezclar puede ser un plato
- Frasco pequeño (Puede ser un frasco de Gerber)
- Cuchara

## Preparación

1. Hervir las hojas de menta por 10 minutos
2. Tomar un recipiente pequeño
3. Verter la cucharada de bicarbonato, 1 cucharada de aceite de coco y los dos sobres de Stevia
4. Agregar de 10 a 15 gotas del agua con que se hirvió las hojas de menta
5. Mezclar con ayuda de una cuchara hasta que se forme una masa homogénea
6. Colocar dentro del frasco bien tapado en un lugar donde no llegue la luz de manera directa

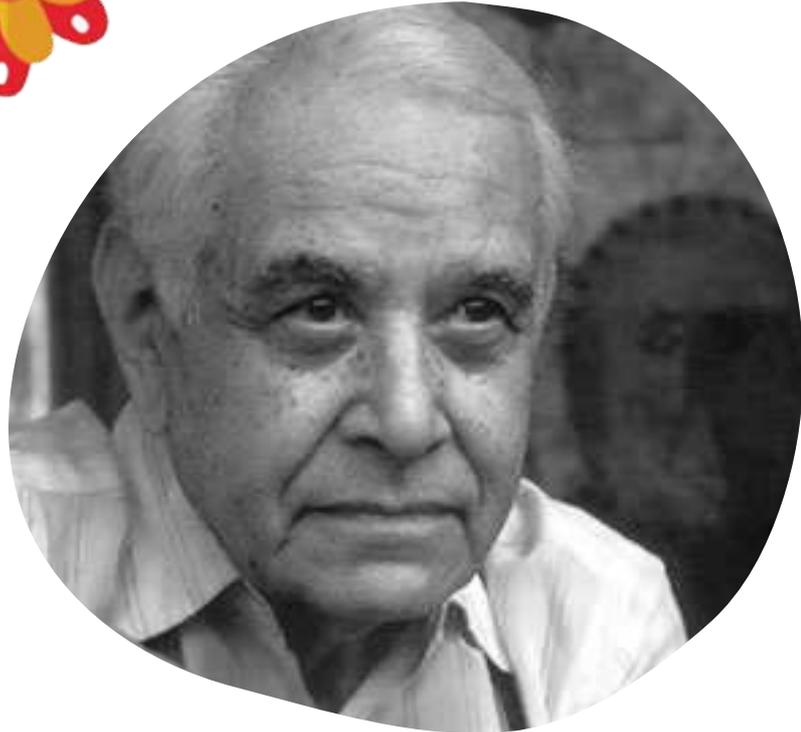
## Notas

- Al utilizarla se recomienda usar una cuchara para colocar la pasta en el cepillo
- Colocar dentro del frasco bien tapado en un lugar donde no llegue la luz de manera directa

# curiosidades de **MEXICO**

## **Rufino Tamayo**

Nacido en Ciudad Juárez el 25 de agosto de 1899. Fue un pintor mexicano del siglo XX. Formó parte del movimiento muralista comprendido entre las dos guerras mundiales. Inició sus estudios profesionales a los dieciséis años en la Academia de Bellas Artes de San Carlos. En el año de 1926 tuvo su primera exposición pública, a raíz de la cual se le presentaron oportunidades de desempeñar cargos administrativos en el Departamento de Dibujo Etnográfico del Museo Nacional de Arqueología de México, un puesto como profesor en la Escuela Nacional de Bellas Artes y en 1932 fue nombrado director del Departamento de Artes Plásticas de la Secretaría de Educación Pública. Fue invitado también a exponer sus obras en el Art Center de Nueva York.



En el año 1981 se inauguró el Museo Tamayo, en donde se preserva gran parte de su obra, además de piezas de reconocidos artistas como Pablo Picasso, Wilfredo Lam, Joan Miró o Francis Bacon, mismas que fueron parte de su colección personal. Rufino Tamayo fallece el 24 de junio de 1991.



# Al sazón de *Fisio*



## Chilaquiles

### Ingredientes (para 4 Porciones)

- 8 tomates verdes
- 1/4 cebollas
- 4 chiles serranos
- 1 diente de ajo
- 1 manojo de cilantro fresco
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- suficiente de tortilla, cortadas en forma triangular, del día anterior



### Preparación

- Para los totopos: primero calienta un sartén profundo y luego, calienta suficiente aceite para freír los totopos por 3 minutos.
- En una olla con agua hirviendo, cuece los tomates verdes, la cebolla y los chiles por 5 minutos.
- Muele los ingredientes que cociste junto con el ajo y el cilantro, hasta que obtengas una textura tersa.
- En un sartén, agrega el aceite vegetal y fríe la salsa, cocina por 5 minutos y reserva.
- Para el montaje: Coloca una base con los totopos, el pollo deshebrado y agrega la salsa caliente encima. Acompaña con crema, queso y cebolla fileteada.

## Flan napolitano

### Preparación

- Precalienta el horno a 175 ° C.
- En una olla, coloca el azúcar y calienta a fuego medio hasta que se forme un caramelo; viértelo antes de que se enfríe sobre el molde de flan y reserva.
- Licúa todos los ingredientes hasta que se incorporen muy bien, añade al molde donde ya estará el caramelo frío y duro.
- Mételo al horno en baño María (dentro de otro molde con un poco de agua), cuida que no le entre agua al flan. Si no quieres que se dore, tápalo con papel aluminio.
- Déjalo en el horno por 45 minutos aproximadamente a 170°, y retira hasta que le piques con un cuchillo y este salga limpio. Si en ese momento lo quieres dorar, quita el papel aluminio y deja dorar por 10 minutos. Sácalo y deja enfriar. Refrigéralo y desmóldalo; disfrútalo frío.

### Ingredientes (8 Porciones)

- 1 taza de leche evaporada
- 1 taza de leche condensada
- 6 huevos, enteros
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 6 cucharadas de azúcar (Splenda opcional)
- 1 pizca de canela en polvo, opcional
- 1 lata de media crema, (opcional)
- 1 queso crema, 190 g (opcional)





# CUMBIAS

AL SON

*De tus pies*

## Historia

Género musical y baile que tuvo su origen en Colombia y en Panamá pero que se ha popularizado en el resto de América Latina y cuenta con numerosas variantes y adaptaciones.

Surgió en la costa del Caribe a partir de la fusión cultural entre los indígenas, los esclavos que llegaban desde África y los españoles durante la Colonia, gracias a coreografías y música de origen africano y pasos de danza aportados por andaluces, gallegos e indígenas.



## Tipos de cumbia

En 1940, la cumbia colombiana comenzó a expandirse a otros países latinoamericanos. Así fueron apareciendo subgéneros como la cumbia argentina, la cumbia mexicana, la cumbia peruana y la cumbia venezolana, entre otros.

## Instrumentos

Se encuentran los tambores, las gaitas colombianas, la flauta de millo, el maracón y el guache. Las diversas adaptaciones del género pueden incluir violines, acordeones, flautas traversas y teclados.

En la cumbia mexicana, por su parte, suelen utilizarse instrumentos como la guitarra eléctrica, el bajo eléctrico, las timbaletas, las congas, el güiro y el clarinete. En la cumbia peruana, por último, es posible advertir la influencia de géneros como la salsa, el merengue, el huayno o el bolero. La cumbia argentina, por ejemplo, cuenta con influencias del chamamé y el tango



# Tradiciones *de* México

## ¿Qué es un equinoccio?

Suceso astronómico dónde el sol se alinea con el ecuador de la Tierra, ocasionando que tanto el día como la noche tengan la misma duración.

Este evento sucede dos veces por año, los cuales corresponden a:

- Primero: 21 de marzo, indicando el inicio de la primavera en el hemisferio sur.
- Segundo: Septiembre, indicando el inicio del otoño.

Los mayas solían ofrecer tributos y sacrificios humanos durante las fechas antes mencionadas, esto con el fin de mantener felices a los Dioses.

Sus pirámides fueron construidas de manera que esta se pueda apreciar mejor, gracias a los rayos del sol.

El Dios Kukulcán, o mejor conocido como serpiente emplumada, realiza un descenso por la pirámide del sol, y justo en el mes de marzo éste desciende al inframundo y para septiembre regresa al cielo.

Cuando el sol causaba una ilusión óptica, generada gracias a las esquinas de la fachada, se observaba la sobre que se conectaba con la cabeza de la serpiente; este momento, para los mayos, significaba el inicio para sembrar sus alimentos (marzo) y en septiembre el momento de cosechar.

Por otro lado, la pirámide del Gran Cué o mayormente conocida como Pirámide de El pueblito, es considerada como el centro ceremonial prehispánico mas grande e importante de la región de corregidora, Querétaro. Sus características estructurales la hacen un sitio ideal para apreciar el fenómeno del equinoccio.





**Pirámide del  
Pueblito**



**Pirámide de  
Tehotihuacan**

TEJUEÑO

Redes

**¿Quieres aprender  
cómo sacar una cita en  
IMSS, ISSSTE o INSABI?**



**Escanéame**



## Crea tu *huerto*

# Cosecha tus propios brotes de romero



1. Consigue un esqueje de romero.

Un esqueje, que no es otra cosa que una ramita. Puedes conseguir esquejes en un vivero o puedes buscar una planta de romero que te guste y cortar algunos pedazos de 10 cm.



2. Pon cada esqueje en una botella con agua y déjalas hasta que salgan pequeños brotes de la raíz.



3. Coloca el esqueje con raíz en una maceta con 2/3 de tierra y ponla en un lugar soleado, pero no donde que le dé la luz del sol directamente.

4. Riega el esqueje con regularidad y mantenlo en un lugar cálido hasta que se formen las raíces, lo que demorará aproximadamente 3 semanas.



5. Una vez que se haya formado la raíz, puedes plantar el romero en macetas más grandes o en tu jardín. Si lo siembras en el jardín, elige un suelo con buen drenado

6. El romero prefiere el suelo más seco, así que riega solo lo necesario. Ten cuidado de no excederte.

7. Puede sufrir si la temperatura baja demasiado. Si vives en un clima frío es mejor que lo cultives en macetas, para que las guardes dentro de la casa durante el invierno.

8. Las ramas de romero tienden a crecer muy largas y ocupan mucho espacio. Córtalas sin miedo, pues seguirán creciendo sin problema.



# Cazando



## FERTAS

## REEMPLACADO

Recuerda que si eres adulto mayor y cuentas con tu credencial del INAPAM podrás adquirir tus placas con un 50% de descuento durante todo el año.

<http://apoyotenencia.gob.mx>

Tel. 442 211 7070

**50%**



## SALUD

Facultad de ciencias naturales de la UAQ

Densitometría mineral ósea utilizado para la detección de osteoporosis en región lumbar y cadera.

-Se realiza un estudio de diagnóstico de osteoporosis que además incluye un estudio de composición corporal

[clnicanut.fcn@gmail.com](mailto:clnicanut.fcn@gmail.com)

**\$500**



## ALIMENTOS

RESTAURANTES:

Dirección: Pedro Urriaga #21 El Pueblito Centro C.P. 76900

Tel.225 1120

**10%**

El caserío

Dirección: Avenida Constituyentes # 101 Pte. Colonia Casa Blanca C.P. 76030

**20%**





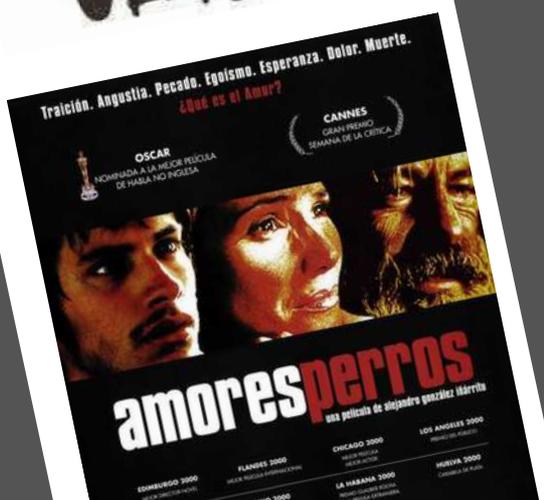
## LUCES, CÁMARA Y ACCIÓN



La familia Pérez  
Gumaro Pérez, debe cubrir los caprichos de su esposa, la cual se siente adinerada, siendo que los Pérez, no reciben muchos ingresos



Mecánica nacional  
Sigue las anécdotas de estos personajes urbanos, Familia y amigos de un mecánico que van a presenciar la final de una carrera de autos.



Amores perros  
Gracias a un accidente automovilístico, 3 vidas se enlazan en una gran historia.

# Manos a la obra

## Jabón de glicerina

### Materiales

- 1/2 kg. De jabón de glicerina
- (blanco o transparente).
- Alcohol etílico.
- 1 olla pequeña.
- 1 cuchara.
- Aceite esencial (opcional)
- Colorante vegetal



Paso 1 Fundir el jabón a baño maría. Mover suavemente con ayuda de una cuchara.



Paso 2 Una vez derretido, alejar del fuego y mover por aproximadamente un minuto para temperar.



Paso 3 Añadir de 5 a 10 gotas de colorante vegetal (dependiendo de la intensidad de color deseada) y de 3 a 5 gotas de aceite esencial de su elección.



Paso 4 Mezclar suavemente hasta integrar el color por completo.



Paso 5 Limpiar el molde con ayuda de un algodón con alcohol.



Paso 6 Llenar los moldes con la mezcla.



Paso 7 Refrigerar por 20 minutos aproximadamente.



Paso 8 Sacar del refrigerador y desmoldar.

# Activa Tu Mente



Lee y completa la letra de la canción,  
puedes escucharla mientras la completas.

## Piel canela — Los panchos

Que se quede el \_\_\_\_\_ sin estrellas  
O que \_\_\_\_\_ el ancho mar su inmensidad  
Pero el negro de tus \_\_\_\_\_ que no muera  
Y el canela de tu \_\_\_\_\_ se quede igual  
Si perdiera el \_\_\_\_\_ su belleza  
Y las \_\_\_\_\_ su perfume y su color  
No sería tan \_\_\_\_\_ mi tristeza  
Como aquélla de quedarme a sin tu \_\_\_\_\_  
Me \_\_\_\_\_ tú y tú y tú y solamente tú y tú y tú  
Me importas tú y tú y tú y \_\_\_\_\_ más que tú  
Ojos \_\_\_\_\_ piel canela que me llegan a desesperar  
Me importas tú y tú y tú y \_\_\_\_\_ tú y tú y tú  
Me \_\_\_\_\_ tú y tú y tú y nadie más que tú.

### Respuestas

Infinito, pérdida, ojos, piel, arcoiris, flores, inmensa, amor, importas, nadie,  
negros, solamente, importas

## Reloj - Roberto Cantoral

Reloj no marques las \_\_\_\_\_, porque voy a enloquecer

Ella se irá \_\_\_\_\_ siempre, cuando amanezca \_\_\_\_\_ vez

Nomás nos \_\_\_\_\_ esta noche, para \_\_\_\_\_ nuestro amor

Y tu tic-tac me \_\_\_\_\_, mi irremediable dolor

Reloj detén tu \_\_\_\_\_, porque mi vida se apaga

Ella es la es\_\_\_\_\_la que alumbra mi ser, yo sin su \_\_\_\_\_ no soy nada

Detén el tiempo en tus \_\_\_\_\_, haz de esta noche perpetua

Para que nunca se \_\_\_\_\_ de mí, para que \_\_\_\_\_ amanezca

Reloj detén tu camino, porque mi vida se \_\_\_\_\_

Ella es la estrella que a\_\_\_\_\_a mi ser, yo sin su amor no soy nada

Detén el t\_\_\_\_\_o en tus manos, haz de esta noche pe\_\_\_\_\_ua

Para que \_\_\_\_\_ se vaya de mí, para que nunca amanezca

Para que nunca amanezca, para que nunca \_\_\_\_\_.

### Respuestas

Horas, para, otra, queda, vivir, recuerda, camino, estrella, amor, manos,  
vaya, nunca, apaga, alumbra, tiempo, perpetua, nunca, amanezca

Crea tu propia



# Gel antibacterial

**Nota:** Lavarse las manos correctamente antes de la preparación.

## Ingredientes:

Alcohol (Etanol) al 96% (250 ml)

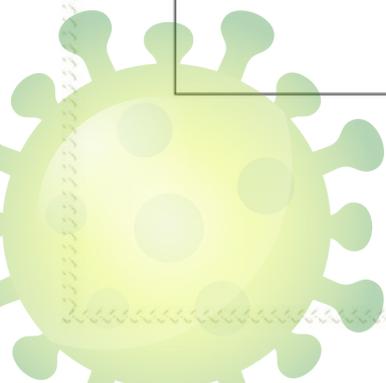
Peróxido de Hidrógeno al 3% (7 ml o 1 cucharada)

Glicerol o glicerina 98% (5 ml o ½ cucharada)

Agua destilada estéril o agua hervida fría (2 cucharadas o 30 ml) (3)

## Pasos:

<p>1. Depositar el alcohol (250 ml) en una botella o recipiente</p> 	<p>2. Agregar agua oxigenada (1 cucharada)</p> 
<p>3. Agregar glicerina (½ cucharada)</p> 	<p>4. Agregar el agua hervida fría o agua destilada (2 cucharadas)</p> 
<p>5. Mezclar los ingredientes</p> 	<p>6. Vaciar la mezcla en los contenedores.</p> 

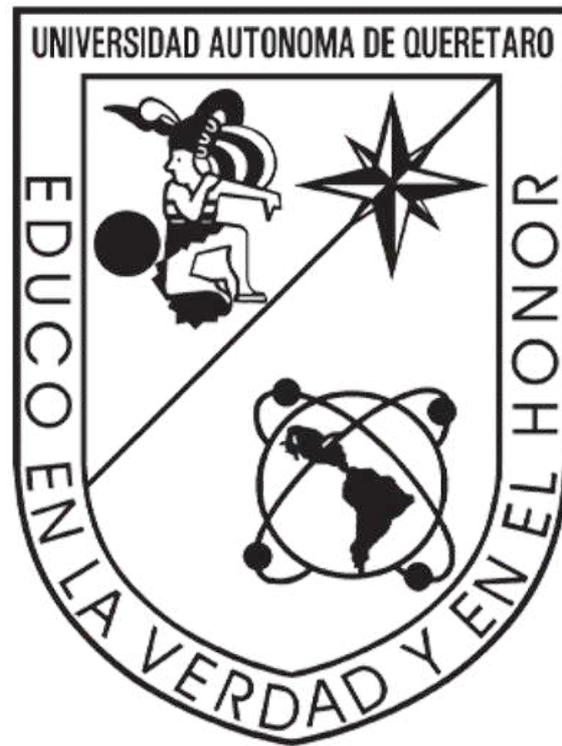




**Escanéame**



**Envejeciendo con  
movimiento**



**FISIOTERAPIA**  
FACULTAD DE ENFERMERÍA



**FEN**  
FACULTAD DE  
ENFERMERÍA