

JARDUERA FISIKOA ETA ADINA



Zahartze osasungarria, berez, ongizatea dakarren gaitasun funtzionala adinean aurrera garatzean eta mantentzean datza.



ZERTAZ ARI GARA JARDUERA FISIKOAZ ARI GARENEAN?

Jarduera fisikoa eguneroko bizitzan egiten ditugun mugimenduen multzoa da, lana, aisialdia, ariketa eta kirol jarduera barne.

Urteak bete ahala, muskuluen funtzionaltasuna murriztu egiten da, eta horrek muturreko jarrerak hartzeko, errepikapenak egiteko eta indarra aplikatzeko gaitasunari eragiten dio.

ADINAREKIN GERTATZEN DA, BATEZ ERE:



Muskuluen elastikotasuna galtzea.



Bizkortasuna eta erreakzio-erreflexu gaitasuna galtzea.



Muskuluei eusten dieten ehunetan gero eta distentsio handiagoa (**muskuluen tonikotasunaren galera**).



Artikulazioen mugikortasuna mugatzea eta lotailuen elastikotasuna gutxitzea.



Giharren indarra eta bizitasuna pixkanaka galtzea.

60 URTEREKIN MUSKULUEN INDARRA %25 MURRIZTEN DA 20 URTEREKIN DUGUN INDARRAREKIN ALDERATUTA.



MUSKULUAK LUZATZEKO ETA INDARTZEKO ARIKETEK elastikotasuna, malgutasuna eta tonifikazioan laguntzen dute, lan jardueraren ondoriozko lesioak eta eragozpenak prebenitzeko.

MALGUTASUN-ARIKETEN HELBURU NAGUSIAK



- Euskarri funtzioa behar bezala betetzeko landu behar den muskulatura malgutzea.
- Gainkargatutako muskulatura lasaitzen laguntzea.
- Artikulazioen mugikortasun maila handitzea edo berreskuratzea.
- Tendoi-muskulu lesioakekiditzea, hala nola zerbikalgiak, dortsalgiak, lunbalgiak, tendinitisa...
- Ariketa fisikoaren osteko errekupeazioa hobetzea, lanean eta eguneroko bizitzan.
- Mugimenduen koordinazioa hobetzea.

ETENALDI AKTIBOA

Lanaldian zehar atsedenaldi laburrak hartzean datza, luzatze ariketa desberdinak egiteko gutxi gorabehera **5-10 minutuko** aldietan.

Etenaldi aktiboetan luzatze ariketak eginez:



Laneko jarreretatik datozen gainkarga muskularrak gutxitzen ditugu.



Denboran lesio osteomuskularrak agertzea prebenituko dugu.

NOLA EGIN BEHAR DITUT LUZAKETAK ETENALDI AKTIBOETAN?

- Ariketa hastean gorputza behar bezala kokatuta eta posizionatuta dagoela bermatu.
- Luzaketa egitean nabaritzen den tentsioa pixkanaka handitzen da mina agertzen den unera arte. Ariketa juxtujustumina agertu arte luzatu behar da.
- Luzaketari tiranterik handiena (tiraldirik gabe) nabari den puntuan eutsi behar zaio, baina sentsazio mingarriarik sumatu gabe, 10-20 segundoan.
- Itzuli poliki-poliki hasierako posiziora, arnasketa eten gabe.
- Ariketan zehar funtsezkoa da arnasketa leun eta erlaxatua izatea. Lehenik arnasa hartuko dugu, eta, arnasa botatzean, gehieneko luzaketarantz joko dugu.



PREBENTZIO AHOLKULARITZA
prebentzioa@mutualia.eus

Gizarte Segurantzako prebentzio-jardueren plan orokorra



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

GAITASUN KOGNITIBOA ETA ADINA



ADINAREKIN ARRAZOITZEKO GAITASUN MENTALA MURRIZTEN DA

-%9,6 GIZONETAN

-%7,4 EMAKUMEETAN

65 ETA 70 URTE BITARTEKO PERTSONEN ARTEAN

Gaitasun kognitiboak dira ingurunekeo informazioari kasu egin eta informazio hori biltzen, prozesatzen, gordetzen eta interpretatzen laguntzen diguten prozesu mentalak, egoera bakoitzari erantzun erabilgarri eta egokia emateko.

ADINAREKIN GAITASUN KOGNITIBO BATZUK MURRIZTEN DIRA:



Estimulu bati baino gehiagori aldi berean erantzuteko gaitasuna.



Lan memoria eta epe luzekoa.



Pertzepzioa eta memoria bisuala.



Trebetasun espazialak.



Funtzio exekutiboak.



Hizkuntza.



**FUNTZIO KOGNITIBOAK OSO LOTUTA
DAUDE ELKARREKIN, ETA, BERAZ,
FUNTZIO BAT ALDATUTA BADAGO,
OSO LITEKEENA DA BESTEAK ERE
KALTETUTA EGOTEA.**

NARRIADURA KOGNITIBOA PREBENITZEA ETA HOBETZEA



Gaitasun kognitiboen estimulazioa

Neurozientziak eta garuneko plastikotasunaren azterketak zehaztu dute neurona zirkuitu bat zenbat eta gehiago erabili, orduan eta sendoago egiten dela. Estimulazio kognitiboko ariketak tresna eraginkorra dira adinari lotutako gaitasun kognitiboen galera tratatzeko.



Estresen maila murriztea

Estresak kortisol mailak handitzen ditu, eta horrek neuronen axoien mielinari erasotzen dio eta informazioaren transmisio eraginkorra eragozten du. Estresa murrizteak konexio sinaptikoa hobetzen du, eta, ondorioz, eraginkorragoak gara arazoak konpontzeko orduan.



Erlaxazioa, Meditazioa

Meditazioak kontzentrazioa eta arreta kontzientea eskatzen ditu, eta zirkuitu funtzional berriak sortzeko gaitasun handia du. Arlo honetan egindako ikerketek, meditazioa arretaren, oroimenaren, funtzio exekutiboaren eta prozesatzeko abiaduraren hobekuntzarekin lotzen dute.



Elikadura

Dietak funtzio kognitiboen narriadura hobetzen eta prebenitzen duten funtsezko nutrienteak eman behar ditu, hala nola omega-3 gantz azidoak, flavonoideak, B konplexuko bitaminak (B1-B12), colina, fenilalanina edo glutamina. Dietatik alkohola murriztea edo ezabatzea.



Ariketa Fisikoa

Korrika egiteak, dantza egiteak eta arte martzialek, oreka eta mugimenduen koordinazioa hobetzen dituzte, baita trebetasun espazialak ere. Era berean, onuragarriak dira oroimenerako eta funtzio exekutiboetarako.



Loa

Loak lotura zuzena du pertsonen osasun egoerarekin eta bizi kalitatearekin. Loaren kalitatea zaintzea funtsezkoa da pertsonen errendimendu kognitiboa hobetzeko.



INDARRA ETA ADINA



Zahartzean, **artikulazioen mugimendu-tarteak** murriztu egiten dira eta **indar muskularra** galtzen da. Emakumeetan, **prozesu hori nabarmenago** gertatzen da menopausia iristean.

50 URTETIK AURRERA

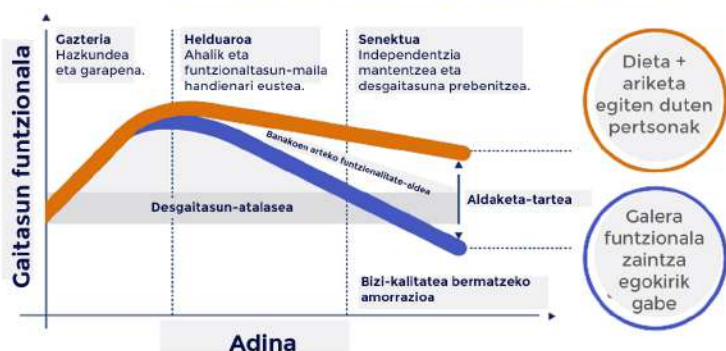
MASA MUSKULARRA

URTEAN %2
JAISTERA IRITS DAITEKE

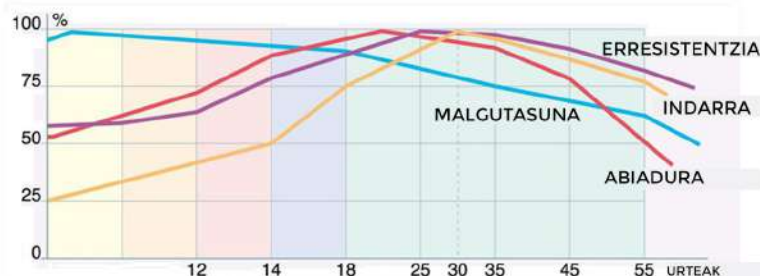
INDAR MUSKULARRA

URTEAN %1,5 JAISTEN DA
60 URTETIK GORA %3 JAITSI DAITEKE

GAITASUN FUNTZIONALA BIZITZAN ZEHAR



OINARRIZKO GAITASUNEN BILAKAERA



ARLO FUNTZIONALEKO ALDAKETAK



Ahalmen aerobikoa murrizten da.



Erortzeko arriskua handitzen da.

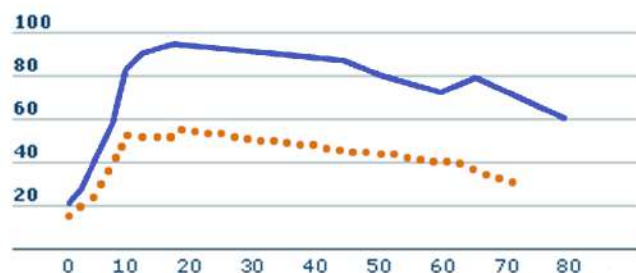


Muskuluen indarra nabarmen murrizten da.



Artikulazioen mugikortasuna murrizten da.

INDARRAREN BILAKAERA GENEROAREN ARABERA



FAKTORE HORIEK GUZTIEKAREAGOTU EGITEN DUTE ADIN BATETIK AURRERA GURE LAN INGURUNEAN ISTRIPUREN BAT GERTATZEKO POSIBILITATEA.

NEURRIAK HOBEKUNTZA EDO EGOKITZAPENA

INGURUNEAREN BALDINTZEI BURUZ



Lan espazio eta altzari doigarriak (aulki eta mahai erregulagarriak) jarri, lanaldian zehar jarrera aldatu ahal izateko.



Lanpostuak eta pasabideak **behar bezala argiztatu.**



Lurzoruak **oztoporik gabe mantendu.** Komeni da eskubandak eta alfonbra irristagitzak erabiltzea.



Ez egin lanik **irisgarritasun mugatuko espazioetan** edo jarrera behartuak hartu behar diren espazioetan.

ZEREGINEN BALDINTZEI BURUZ



Zeregin **errepikakorrak ezabatzen edo berriz diseinatzen** saiatzea komeni da.



Zereginak egitean, **laneko jarrera egokiak bermatu.**



Irismenak egokitu, erabiltzailearen mugara egon daitezkeen espazio-etara sartzea beharrezkoa den lan postuetan.



Ahal den heinean, **pisu handiko materialak eskuz maneiatzea** ekidin.



Indarra egitea mugatu. Oro har, indarra egiteko muga balioak % 25 murriztu behar dira.



Lanpostuan **joan-etorriak eta mugikortasuna ahalbidetu.**



ELIKADURA ETA ADINA



**ELIKADURA EGOKIAKBIZITZA LUZEAGOA ETA OSASUNGARRIAGOA DAKAR
ETA LANEKO PRODUKTIBITATEA %20 HANDITU DEZAKE.**

NUTRIZIO BEHARRAK ZAHARTZEAN:

Adinean aurrera egin ahala, **murriztu egiten da** bizi prozesuak pausaturik mantentzeko **behar den energia kantitatea**.

Bitaminak eta mineralak xurgatzeko ahalmena murriztu egiten da, zehazki B12 bitamina, kaltzioa eta burdina, eta horrek **osteoporosirako eta anemietarako joera areagotzen du**.

Masa muskularra murrizten da; hori dela eta, garrantzitsua da proteina ekarpena.

Hezur masa murrizten da, batez ere emakumeen kasuan, menopausia gertatu eta 2 urtera, osteoporosia sortuz.

Odoleko **glukosa eta kolesterol mailak handitzen dira**.



ELIKADURA OSASUNGARRIA LANEAN



Menuak behar bezala hautatu, baita tupperra daramagunean ere, egiten dugun **lan motara eta ordutegietara** egokituta. **Ondo hautatutako elikagaiak giro lasaian kontsumitzeko** atsedena hartzeak errendimendu egokia lortzen lagunduko digu.

MEDITERRANEOKO DIETAK EZAUGARRI HAUEK DITU:



Lau fruta eta barazki anoa egunean.



Haragiaren eta haragiaren deribatuen kontsumo txikia.



Zerealak, lekaleak eta fruitu lehorrak kontsumitzea.



Gatz gutxi kontsumitzea (gehienez 5g gatz egunean).



Arrainaren kontsumo handia. Arrain urdina 2 anoa astean.



Esnekien neurrizko kontsumoa (2 anoa egunean).

DIETA OREKATUA



EGUNEAN GUTXIENEZ 1,5-2 LUR EDAN BEHAR DA. INFUSIO, ZUKU NATURAL ETA BARAZKI SALDAN ERE HAR DAITEKE.

ZER NUTRIENTE EMATEN DIZKIGU DIETA OREKATU BATEK?

KARBOHIDRATOAK: %50-55

SINPLEAK

Azukreak, gozoak, ezti...

KONPLEXUAK:

Arroza, pasta, patatak, lekaleak, zerealak eta ogia (**oso kalorikoak**). Barazkiak eta frutak: **kaloria gutxi, zuntz ugari, bitaminak, mineralak eta ura**. Beren funtzioa erregulatzailea da, nagusiki.



PROTEINAK: %15-20

Funtsean, funtzio plastikoa dute, eta neurotransmisore, antigorputz, entzima eta abarren parte dira. Bi multzotan sailkatzen dira:

ANIMALIAK: haragia, arraina, arrautzak, esnekiak

LANDAREAK: lekaleak, olio fruituak, tofua...



LIPIDOAK: %30

Funtzio energetikoa dute. Honela sailkatzen dira:

ANIMALIAK: haragi koipetsuak, esnekiak, gurina, hestebeteak...

LANDAREAK: oliba olio, ekilore olio, soja, artoa...



NOLAKOA IZANGO LITZATEKE DIETA OREKATU OSASUNGARRI BAT

GOSARIA:

Esneki bat edo olo esnea, zereal integralak, mueslia edo ogi integrala eta fruta bat (C bitaminan aberatsa).

GOIZ ERDIA:

Fruta bat eta olio fruituen eskukada bat, hala nola intxaurrak, almendrak edo hurrak.

BAZKARIA:

Eguneko otordu nagusia da.

LEHEN PLATERA: Karbohidratoak. 4-5 aldiz astean: barazkiak edo entsaladak.

Astean behin: lekalea (plater bakarra izan daiteke postrearekin).

Astean 1-2 aldiz: arroza edo pasta integrala, artatxikia, kinoa.

BIGARREN PLATERA:

Proteinek osatzen dute (haragia, arraina, arrautzak, etab.).

POSTREA: fruta edo jogurta.

OGIA: 4 hatzogi integral.

ASKARIA:

Jogurta eta fruta bat, adibidez.

AFARIA:

Bazkaria bezala, 3 platerekin, baina jan dugunaren arabera aldatuz. Lehenengo plateretan barazkiak, purea, entsalada edo zopa besterik ez, afaria arinagoa baita, gure metabolismo basala egunaren 2. erdian jaitsi egiten delako.



PREBENTZIO AHOLKULARITZA
prebentzioa@mutualia.eus

Gizarte Segurantzako prebentzio-jardueren plan orokorra



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL DE LA SEGURIDAD SOCIAL

ENTZUMENA ETA ADINA



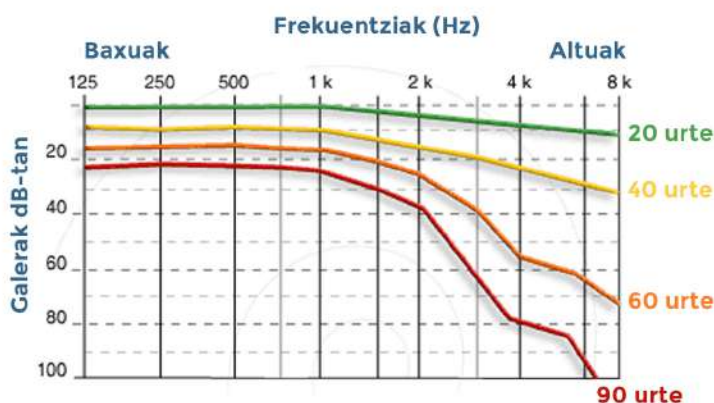
Zahartzen goazen heinean, gure entzumena aldaketa gehien izaten dituen bigarren funtzio sentzoriala da, ikusmenaren atzetik. **Zenbat eta zaharragoa** izan, orduan eta **entzumen-defizit handiagoa** sor daiteke.

65 URTE
PERTSONEN %20ak
Entzumen gaitasunaren galera

SORTZEN DIREN ALDAKETAK

Presbiakusia

Entzumena **murrizten** da, batez ere **soinu altuen pertzepzioan**, hau da, maiztasun handiko soinuek (>1.000 Hz).



Entzumen-maila eroso

Beharrezkoa da igorleak bere mezua ozenago esatea, hartzaileak mezu horren edukia eta esanahia hobeto entzun edo behar bezala hauteman dezan.



FAKTOREAK

- Adina edo zahartze prozesua.
- Eguneroko bizitzako zaratak.
- Faktore hereditarioak, gaixotasun jakin batzuetatik eratorritakoak edo botika ototoxikoek eragindakoak.
- Luzaroan laneko zarata handiaren eraginpean egotea.

ADINA (urteak)	ENTZUMEN-MAILA EROSOA (dB)
20	55,2
25	56,9
30	58,6
35	60,5
40	62,5
45	64,5
50	66,6
55	68,9
60	71,2
65	73,6
70	76,2
75	78,9

HOBETZEKO EDO EGOKITZEKO NEURRIAK



ENTZUMEN PERTZEPZIOARI BURUZ



Lan Inguruneke **soinu-iturri posibleen intentsitatea handitzea** (megafonia, telefonía...).



Ulergarritasunari eragiten dioten soinu, oihartzun edo erreberberazioak ezabatzea, iturri-igorlea **isolatuz**.



Entzumen eta ikusmen seinaleak aldi berean erabiltzea, seinale bisualekin batera soinua igorriz.



Maistazun handietan (>4000hz) **soinu-seinale igorleak saihestea**, frekuentzia horretan entzumen pertzepzioaren galera handiena.

ENTZUMENA BABESTEKO EKIPAMENDUEI BURUZ



55 urtetatik aurrera, 70 eta 80 dB bitarteko nibeletan babestu, bere Prebentzio Zerbitzuari kontsultatuz. Kontuan izanik, garrantzitsua dela kasu bakoitza banaka aztertzea aldizkako azterketa medikuetan.

GIZABANAKOARI BURUZ



Telefono bidezko elkarrizketen ordeztu, **aurrez aurreko elkarrizketak bultzatu**.



Zarataren eraginpean dauden lanpostuetan **entzumen babesak erabili**.



Aldizkako **audiometriak** egin behar dira. 50 urtetatik aurrera urtean behin.



Soinu anplifikatzaile pertsonalen erabilera erraztu eta bultzatu behar da.

