

Empoderamiento
de la mente.
Fortalecimiento
del cuerpo.
Inspiración de la
creatividad.

Muchas personas asocian algunos hechos con el envejecimiento. En muchos casos, estos "hechos" son incorrectos o están basados en creencias de hace mucho tiempo. ¡A continuación 15 preguntas para probar su cociente intelectual del envejecimiento!

(Las respuestas están en el dorso).

1. ¿Cuál de los siguientes grupos de edades es el segmento de mayor crecimiento de la población estadounidense?
 - a. Bebés y niños de edad menor de cinco años
 - b. Personas entre las edades 18 y 34
 - c. Personas mayores de 65 años
 - d. Personas mayores de 100 años
2. Graciela tiene 80 años, ¿está demasiado anciana para cargar pesas? S/N
3. ¿La osteoporosis es parte normal del envejecimiento y sólo afecta a las mujeres? S/N
4. Aunque una persona mayor haya fumado tabaco durante toda su vida, ¿todavía tiene sentido dejar de fumar? V/F
5. ¿Mientras más años de edad tenga una persona, menos sueño necesita? V/F
6. ¿Olvidarse de las cosas y hasta un poco de confusión no necesariamente son señales de la enfermedad de Alzheimer? V/F
7. Si vive lo suficiente, ¿desarrollará la enfermedad de Alzheimer? V/F
8. Para las personas de 55 años y más, ¿la lectura es la actividad más común de ocio? V/F
9. ¿La mayoría de las personas mayores terminan viviendo en un hogar de ancianos? V/F
10. ¿La personalidad de los seres humanos cambia gradualmente mientras van envejeciendo? V/F
11. ¿La respuesta de una persona a un calor o frío extremos cambia mientras envejece? S/N
12. ¿Los accidentes de orina no son un hecho real de todas las personas mayores? V/F
13. ¿Se espera que las personas se caigan más a menudo al envejecer? V/F
14. ¿Mientras más envejece una persona, menor capacidad tendrá de aprender nueva información?
15. ¿El suicidio es un problema de los adultos mayores si lo comparamos con los adultos menores?



¿Cuál es su cociente intelectual del envejecimiento? (Continuación del frente)

¿Cuál es su cociente intelectual del envejecimiento? (Respuestas)

1. **B:** Las personas de la generación del fin del milenio han sobrepasado a los Baby Boomers como la generación en vida de mayor población de la nación, según los estimados de población liberados por el Buró del censo de los Estados Unidos. Los mileniales, que se definen como las personas entre las edades 18 a 34 en 2015, ahora alcanzan la cifra de 75.4 millones, sobrepasando los 74.9 millones de los Baby Boomers (entre las edades 51 y 69). Para la Generación X (entre las edades 35 y 50 en 2015) se proyecta sobrepasar la población de los Boomers en el 2028. La mayoría de las personas asumen que los "Baby Boomers" son el grupo viviente de mayor población.
2. **No:** La actividad física en cualquier edad puede ayudar a fortalecer el corazón, los pulmones y los músculos. También puede reducir la presión arterial y, según el ejercicio, puede ayudar a reducir la pérdida de la masa ósea.
3. **No:** Las mujeres están bajo un riesgo especial de la osteoporosis, pero una de cinco personas con esta enfermedad o con el riesgo de desarrollarla son hombres. Todos podemos evitar la pérdida de masa ósea comiendo alimentos ricos en calcio y vitamina D y haciendo ejercicios regularmente durante nuestras vidas. Los alimentos que contienen mucho calcio son la leche y otros productos lácteos, los vegetales de hojas verdes oscuras, el salmón, las sardinas y el tofu.
4. **Verdadero:** Nunca es demasiado tarde para disfrutar los beneficios de dejar de fumar.
5. **Falso:** En las edades más avanzadas, lo que cambia es la calidad del sueño. Las personas mayores pueden tener problemas para dormirse o mantenerse dormidos y pueden tomar varias siestas durante el día en comparación a una persona más joven. Despertarse cansado todos los días no es normal para nadie ni tampoco es parte normal del proceso de envejecimiento.
6. **Verdadero:** Algunas personas se preocupan de llegar a perder su memoria mientras envejecen, pero la verdadera pérdida de memoria no es parte normal del proceso de envejecimiento. Puede tomarle más tiempo a una persona de avanzada edad acordarse de algunas cosas o de completar una tarea que requiera la memoria. Las personas mayores son más susceptibles a los efectos secundarios de los medicamentos, que pueden causar confusión o dificultad en la memoria. Las infecciones del tracto urinario o vejiga y la deshidratación son causas comunes de confusión o problemas de la memoria en las personas mayores.
7. **Falso:** La enfermedad de Alzheimer (AD por sus siglas en inglés) es una forma de demencia y ocurre mayormente entre las personas mayores de 65 años. La enfermedad de Alzheimer es la forma de demencia más común y afecta las partes del cerebro que controlan el pensamiento, la memoria y la facultad de hablar. Aunque se hace más común mientras la persona envejece, la enfermedad de Alzheimer no es una parte normal del envejecimiento y no todas las personas que envejecen desarrollarán esta enfermedad.
8. **Falso:** Las personas de 55 o más dedican en promedio el 57% de su tiempo de ocio en ver la televisión.
9. **Falso:** Aunque las probabilidades de vivir en un hogar de ancianos son extremadamente bajas entre las edades 65 y 69 (1.0%), y entre las edades 75 y 79 (3%), aumenta al 11% en las edades 85 y 89, al 19% entre las edades 90 y 94 y al 31% entre las edades 95 y 99. Aún a la edad de 100 años o más, solamente el 38% de estas personas viven en un hogar de ancianos.
10. **No:** La personalidad se ha considerado por largo tiempo como una de las constantes de la vida. Esto significa que a medida que envejecen, las personas se comportarán muy similar a como se han comportado desde que se convirtieron en adultos. Aunque son posibles pequeños cambios de personalidad, los cambios mayores de personalidad no son parte normal del proceso de envejecimiento, y si ocurren, es más probable que sean debido a una causa secundaria.
11. **Verdadero:** Las personas mayores son mucho más susceptibles a los efectos del frío o calor extremos al igual que la humedad. El calor o el frío extremos pueden convertirse en una amenaza de muerte para las personas mayores.
12. **Verdadero:** Millones de personas mayores, especialmente mujeres, sufren de incontinencia urinaria o de problemas de control de sus vejigas, pero estos son síntomas, no una enfermedad. La incontinencia puede ser causada por alguna infección, enfermedad o lesión, el uso de algunas medicinas y la debilidad de los músculos asociados con el proceso urinario.
13. **Falso:** Las caídas son una causa común de lesiones en personas mayores de 65 años. Hay varios factores que pueden causar una caída: visión reducida, menor coordinación, debilidad en los músculos; calzados inadecuados; efectos secundarios de medicamentos; y factores del medio ambiente tales como alfombras resbalosas, peligros de tropiezos, etc. Mientras envejece una persona, su tiempo de reacción disminuye y también pueden experimentar una disminución en sus sentidos tales como la visión y el tacto.
14. **Falso:** Las personas mayores (que no hayan sido afectadas por la enfermedad de Alzheimer o algún otro problema cognitivo o de memoria) tienen la capacidad de aprender nueva información. Puede tomarles más tiempo aprender nuevo material o puede ser más dificultoso recordar material acabado de aprender, pero el aprendizaje puede tener lugar en cualquier edad. Además, pueden distraerse por estímulos medioambientales que pueden hacer que la nueva información sea más difícil de aprender.
15. **Verdadero:** Los hombres de raza blanca de avanzada edad tienen una tasa de suicidios seis veces más alta que el promedio nacional. Un factor contribuyente importante es la depresión, que a menudo no es diagnosticada.