

Índice

I. INTRODUCCIÓN

VIEJO ¿QUIÉN ES VIEJO?	15
-------------------------------------	-----------

ENRIQUE ARRIOLA MANCHOLA

Médico Geriatra. Fundación Matía. Donostia-San Sebastián.

II. EL ENVEJECIMIENTO Y LA VIDA DIARIA

1.- CAMBIOS PSICOFÍSICOS QUE SE PRODUCEN CON EL ENVEJECIMIENTO	27
---	-----------

ENRIQUE ARRIOLA MANCHOLA

Médico Geriatra. Fundación Matía. Donostia-San Sebastián.

2.- ORIENTACIONES PARA EL MANTENIMIENTO DE LA INTELIGENCIA E INTEGRACIÓN CULTURAL O ¿CHOCHEARÉ YO ALGÚN DÍA?	33
---	-----------

ENRIQUE ARRIOLA MANCHOLA

Médico Geriatra. Fundación Matía. Donostia-San Sebastián.

3.- POR FAVOR PONTE EL CHANDAL ¡YA! O EL PODEROSO PLACER DE HACER DEPORTE	37
--	-----------

ENRIQUE ARRIOLA MANCHOLA

Médico Geriatra. Fundación Matía. Donostia-San Sebastián.

4.- EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA EL MANTENIMIENTO FÍSICO	43
---	-----------

ENRIQUE ARRIOLA MANCHOLA

Médico Geriatra. Fundación Matía. Donostia-San Sebastián.

BORJA INZA IRAOLA

Terapeuta Ocupacional. Fundación Matía. Hospital Gipuzkoa.

5.- SEXUALIDAD EN LA PERSONA DE EDAD	81
---	-----------

ENRIQUE ARRIOLA MANCHOLA

Médico Geriatra. Fundación Matía. Donostia-San Sebastián.

6.- ¿HACE UD. UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA?	89
---	-----------

ENRIQUE ARRIOLA MANCHOLA

Médico Geriatra. Fundación Matía. Donostia-San Sebastián.

7.- EL IMPERIO DE LOS SENTIDOS	99
ENRIQUE ARRIOLA MANCHOLA Médico Geriatra. Fundación Matía. Donostia-San Sebastián.	
8.- LA MUJER Y LA JUBILACIÓN	111
LUZ MIRANDA Escanciadora de estrellas.	
9.- LOS VIAJES	119
JOSEBA MUÑOZ Director Técnico Asistencial. Fundación Matía. Donostia-San Sebastián.	
10.- LOS SERVICIOS SOCIALES PARA LA TERCERA EDAD	129
ARRITXU MEABE Directora Técnica de la Residencia Asistida Julián Rezola. Fundación Matía. Donostia-San Sebastián.	
11.- ¿QUE RESIDENCIA? ASPECTOS PARA SU ELECCIÓN	141
ENRIQUE ARRIOLA MANCHOLA Médico Geriatra. Fundación Matía. Donostia-San Sebastián.	

III. ASPECTOS PREVENTIVOS

1.- PREVENCIÓN DE ACCIDENTES	149
A) <i>SEGURIDAD DOMÉSTICA</i>	
• <i>Prevención y actitud frente a accidentes</i>	
• <i>Modificaciones de hogar o el gerodiseño de seguridad</i>	
ENRIQUE ARRIOLA MANCHOLA Médico Geriatra. Fundación Matía. Donostia-San Sebastián.	
B) <i>SEGURIDAD VIAL</i>	
ALBERTO CELAYA LARRALDE Agente de la Guardia Municipal. Donostia-San Sebastián.	
MAITE DE LA HUERGA CHOCOLONEA Agente de la Guardia Municipal. Donostia-San Sebastián.	
C) <i>SEGURIDAD CIUDADANA</i>	
FRANCISCO ENCINAS PÉREZ Suboficial de la Guardia Municipal. Donostia-San Sebastián.	
2.- PASE UN VERANO AZUL	187
ENRIQUE ARRIOLA MANCHOLA Médico Geriatra. Fundación Matía. Donostia-San Sebastián.	
3.- LAS RELACIONES PELIGROSAS O NUNCA ES TARDE	193
ENRIQUE ARRIOLA MANCHOLA Médico Geriatra. Fundación Matía. Donostia-San Sebastián.	

- 4.- CUIDADOS DE LA PIEL Y DEL CABELLO..... 201**
 JOSÉ IGNACIO ARISTONDO GOROSABEL
 Dermatólogo. Instituto Oncológico. Donostia-San Sebastián.
- 5.- CUIDADOS DE LA DENTADURA 209**
 JOSÉ ÁNGEL AROCENA
 Médico Estomatólogo.
- 6.- CUIDADOS DEL PIE 213**
 CONCEPCIÓN ITURRIA URTIZBEREA
 Podóloga.
 RAFAEL MARTÍNEZ TELLERÍA
 Podólogo.
- 7.- USTED PUEDE DORMIR MEJOR 217**
 ENRIQUE ARRIOLA MANCHOLA
 Médico Geriatra. Fundación Matía. Donostia-San Sebastián.
- 8.- USO DE MEDICAMENTOS 221**
 ISABEL GENUA GOENA
 Servicio de Atención Farmacéutica. Fundación Matía.
 Donostia-San Sebastián.
- 9.- HIDROTERAPIA-BALNEOTERAPIA
 ¿CURACIÓN POR EL AGUA? 227**
 ENRIQUE ARRIOLA MANCHOLA
 Médico Geriatra. Fundación Matía. Donostia-San Sebastián.
- 10.- VACUNACIONES 233**
 ENRIQUE ARRIOLA MANCHOLA
 Médico Geriatra. Fundación Matía. Donostia-San Sebastián.
- 11.- CUIDADO DE PRÓTESIS 237**
 ENRIQUE ARRIOLA MANCHOLA
 Médico Geriatra. Fundación Matía. Donostia-San Sebastián.
- 12.- RECOMENDACIONES SOBRE CONTROLES MÉDICOS 243**
 ENRIQUE ARRIOLA MANCHOLA
 Médico Geriatra. Fundación Matía. Donostia-San Sebastián.
- 13.- EL BOTIQUÍN CASERO 249**
 BLANCA MIRO ISASI
 Farmacéutica.
 ENRIQUE ARRIOLA MANCHOLA
 Médico Geriatra. Fundación Matía. Donostia-San Sebastián.

IV. OTROS ASPECTOS

1.- DERECHOS Y DEBERES DE LOS PACIENTES	257
2.- ¿CÓMO AYUDAR A AFRONTAR MEJOR LA MUERTE?	261
WILSON ASTUDILLO A. Sociedad Vasca de Cuidados Paliativos.	
CARMEN MENDINUETA A. Sociedad Vasca de Cuidados Paliativos.	
3.- DECLARACIÓN DE LOS DERECHOS DE LOS ENFERMOS TERMINALES	271
MICHIGAN INSERVICE EDUCATION COUNCIL	
4.- TESTAMENTO VITAL O DE FIN DE VIDA	275
CONFERENCIA EPISCOPAL ESPAÑOLA	
5.- EL DUELO POR LA PERDIDA DE UN SER QUERIDO	279
WILSON ASTUDILLO Sociedad Vasca de Cuidados Paliativos.	
CARMEN MENDINUETA Sociedad Vasca de Cuidados Paliativos.	
6.- CONSEJOS JURÍDICOS PARA MAYORES	287
MIGUEL ÁNGEL SEGURA ZURBANO Notario. Presidente del Patronato. Fundación Matía. Donostia-San Sebastián.	
7.- ABUSOS EN LA TERCERA EDAD	295
SUSANA MONTESINOS Abogada. Fundación Hurkoa.	
8.- BIOÉTICA: ASPECTOS Y PARTICULARIDADES PARA EL PACIENTE ANCIANO	299
XABIER IBARZABAL ARAMBERRI Doctor en Medicina. Fundación Matía.	
9.- EL ENVEJECIMIENTO CON ÉXITO O LOS 20 MANDAMIENTOS	311
ENRIQUE ARRIOLA MANCHOLA Médico Geriatra. Fundación Matía. Donostia-San Sebastián.	