



Bienestar en el vestir

Vestirnos bien puede ayudarnos
a sentirnos mejor

Programa de
Personas Mayores

El Programa de Personas Mayores de la Fundación "la Caixa", en su objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas mayores, promueve programas e iniciativas que contribuyen a mejorar su día a día, como los que fomentan la actividad física y los hábitos de vida saludables.

La salud y el bienestar es uno de los ámbitos en los que incide el programa con la finalidad de ofrecer herramientas, información y orientación sobre hábitos que pueden ayudar a las personas a envejecer saludablemente. Dentro de esta línea se sitúa el taller **Bienestar en el vestir**, que es el resultado de un estudio sobre cómo la vestimenta y los complementos que elegimos pueden condicionar nuestro bienestar de una manera limitativa o favorable. Con un enfoque fisioterapéutico y teniendo presente la sostenibilidad, el taller presenta estrategias para escoger las opciones idóneas de vestimenta teniendo en cuenta las patologías funcionales y de la piel, el equilibrio, la circulación y el cuidado personal, así como el concepto de la moda en las personas mayores desde una dimensión emocional.

Vestirse es una actividad básica de la vida diaria que contribuye a la integración y participación de las personas mayores en los diferentes ámbitos sociales de su vida. Conscientes de la natural evolución de nuestro cuerpo a lo largo del tiempo, se trata de poder sentirnos cómodos con estos cambios para poder seguir disfrutando de una vida plena.

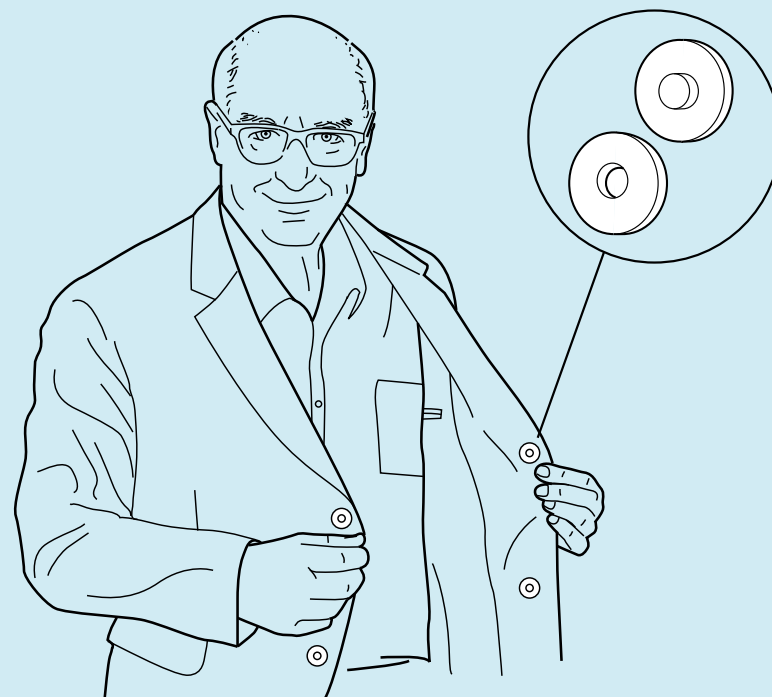
Bienestar en el vestir ofrece claves para adaptar nuestra manera de vestir a nuestras necesidades, capacidades o limitaciones en un entorno de participación dinámico y ameno.

Aprendamos algo nuevo y cuidémonos.

Mucho por lo que cuidarse, mucho por lo que vivir.

SESIÓN 1

Afectaciones patológicas y equilibrio



CUIDEMOS NUESTROS MOVIMIENTOS

Para vestirnos cómodamente y con autonomía, debemos elegir prendas con cierres como **imanes, velcro o cremallera**. Busquemos **elementos de asistencia** como calzadores o **herramientas adaptativas** que nos ayuden a vestirnos.

Vigilemos los movimientos que hacemos, **evitando movimientos repetitivos** que puedan afectar nuestras articulaciones.

CUIDEMOS NUESTRA PIEL

Es importante mantener la **piel hidratada bebiendo agua** y usando **crema hidratante**.

Si tomamos **anticoagulantes o antiagregantes**, nuestro médico debe revisar a menudo nuestra medicación para **evitar hematomas y sangrados**.

Las fibras naturales y las prendas holgadas, con costuras finas e incluso mullidas nos ayudarán a minimizar la aparición de heridas y rozaduras y también de hematomas en caso de pequeños golpes.

CUIDEMOS NUESTRO EQUILIBRIO

Al elegir los **zapatos**, tengamos en cuenta que sean **cerrados por detrás y de horma ancha**; que tengan **suela antideslizante y tacón de 3 cm**, e idóneamente que cierren con cremallera o velcro.

Si necesitamos **plantillas**, es importante llevarlas cada día para mejorar nuestra estabilidad y equilibrio y usar **calzado** adecuado, preferiblemente **deportivo**.

Para preservar el pH de la piel, evitemos el uso de productos agresivos tanto en el cuerpo como para la limpieza de las prendas y del hogar.

Debemos acostumbrarnos a **realizar autoexploraciones de la piel** para buscar heridas o irritaciones causadas por el roce.

Y si tenemos **diabetes**, debemos **vigilar y cuidar especialmente nuestros pies**.



En caso de llevar **bolso**, procuremos que **pese poco** y llevarlo en **bandolera** o cambiarlo por una **mochila**.

Debemos tener cuidado con los **relojes, anillos o bisutería**, ya que pueden provocar **hinchazón** en dedos o muñecas y afectar a nuestra circulación.

Protejámonos del tiempo: usemos **bufandas y gorro** en **invierno** y **gorras** en **verano**.

SESIÓN 2

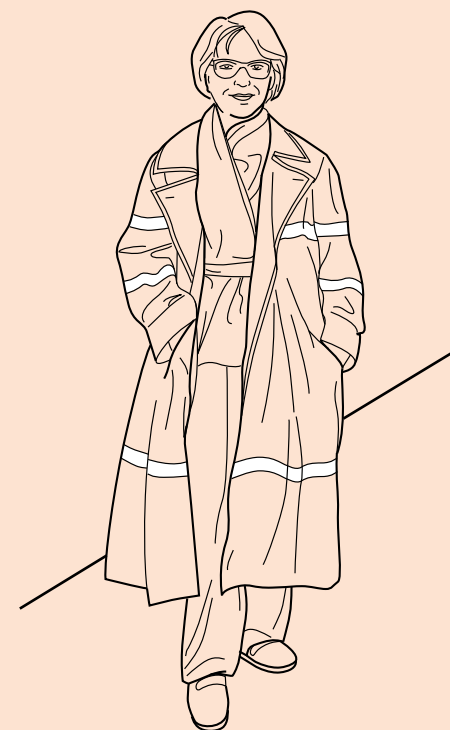
Comodidad, higiene y cuidado personal

MEJOREMOS NUESTRA COMODIDAD

Para estar horas sentados, optemos por **tejidos elásticos**.

Los **materiales sintéticos** son **fáciles de lavar y secan rápido**, pero cuidado: nos interesa que **huelan a limpio**.

Existen **tejidos inteligentes** que nos aportan confort, ya que **absorben la humedad, reducen el sudor y regulan la temperatura**. Los tejidos con acabado **easy care** son **fáciles de lavar, secan bien y rápido y eliminan olores**. Los **materiales naturales favorecen la transpiración**.



Podemos usar ropa que **no requiere plancha**. O podemos **tender la ropa mojada en perchas** para respetar su forma.

Por la noche pensemos en llevar algún **elemento reflectante** para hacernos visibles.

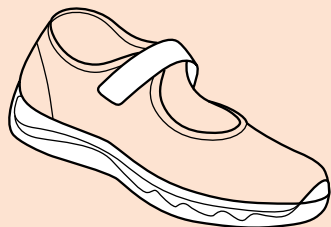
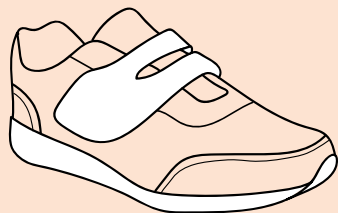
REVISEMOS NUESTRO ARMARIO

Elijamos ropa más **informal y cómoda: calzado deportivo con bandas elásticas o velcro, jerséis de punto, pantalones, parkas...** Reservemos las medias para ocasiones especiales, a no ser que sean **medias compresoras** recetadas para **favorecer la circulación**.

Las **prendas con muchos botones son complicadas** de abrochar. Es **mejor** que optemos por **cremalleras, velcro o imanes**.

Para evitar la sensación de ahogo, **evitemos los cuellos altos o muy estrechos**. Es mejor usar camisetas con **cuello elástico y sujetadores que se abrochen por delante**.

En la mayoría de las tiendas pueden **retocar las prendas para adaptarlas a nuestra comodidad**.



SESIÓN 3

Moda, personas mayores y dimensión emocional

ENCONTREMOS OPCIONES SIN RENUNCIAR A NUESTROS GUSTOS

La **belleza** no tiene tanto que ver con la edad como con la **actitud**. Se trata de **sentirnos cómodos** con los cambios de nuestro cuerpo para poder **seguir disfrutando** cada día de una **vida plena**.

Busquemos la **comodidad sin perder nuestra estética**. Podemos arreglarnos con **complementos, estampados o un toque de color**.

CUIDAR NUESTRO ARMARIO PARA CUIDAR EL PLANETA

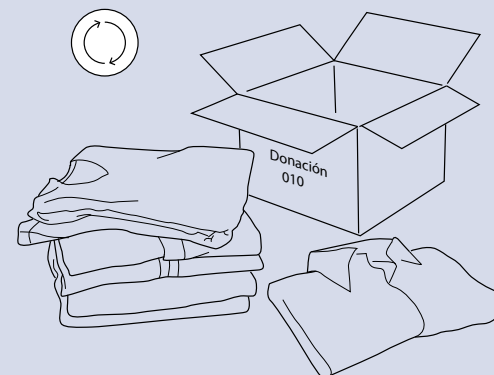
Apliquemos nuestro **toque personal a nuestra ropa** (croché, bordados, etc.) para **prolongar la vida de nuestras prendas**. Apostemos por el **comercio de barrio** o por **marcas responsables** que podemos encontrar *online*.

Participemos de la **economía circular** para renovar nuestro armario preguntando a los más jóvenes cómo hacerlo.

VESTIRNOS BIEN NOS HARÁ MÁS FELICES

La moda ya no tiene temporadas: procuremos **tener a mano la ropa apropiada**, no guardada en el altillo.

Comprar **ropa de segunda mano** es una forma de alargar la vida de las prendas y también de **beneficiar el medioambiente**. Además, es una fórmula de consumo cada vez más extendida.



Servicio de Información
Fundación "la Caixa"
900 22 30 40
De lunes a viernes,
de 9 a 17 h
www.fundacionlacaixa.org



Fundación "la Caixa"

Con la colaboración de

Barcelona
centre de Disseny

U ELISAVA
UNIVERSITAT DE VIC
UNIVERSITAT CENTRAL DE CATALUNYA