

Salud, alimentación y sexualidad en el envejecimiento Volumen I



Comps.

**José Jesús Gázquez Linares
M^a del Carmen Pérez-Fuentes
M^a del Mar Molero Jurado
Ana Belén Barragán Martín
Fernando Cardila Fernández
África Martos Martínez**

Edita: ASUNIVEP

**Salud, alimentación y sexualidad en el
envejecimiento**

Volumen I

Comps.

**José Jesús Gázquez Linares
M^a del Carmen Pérez-Fuentes
M^a del Mar Molero Jurado
Ana Belén Barragán Martín
Fernando Cardila Fernández
África Martos Martínez**

© Los autores. NOTA EDITORIAL: Las opiniones y contenidos de los textos publicados en el libro “Salud, alimentación y sexualidad en el envejecimiento. Volumen I”, son responsabilidad exclusiva de los autores; así mismo, éstos se responsabilizarán de obtener el permiso correspondiente para incluir material publicado en otro lugar.

Edita: ASUNIVEP

ISBN: 978-84-608-2406-0

Depósito Legal: AL-1178-2015

Imprime: Artes Gráficas Salvador

Distribuye: ASUNIVEP

No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, u otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

ENFERMEDAD, SALUD Y ENVEJECIMIENTO

CAPÍTULO 1

Revisión de los factores de riesgo en la aparición de síntomas depresivos en la vejez 15
 M^a del Mar Molero Jurado, M^a del Carmen Pérez-Fuentes, Nieves Medialdea Lázaro,
 Ana Belén Barragán Martín, Africa Martos Martínez, Fernando Cardila Fernández y José
 Jesús Gázquez Linares

CAPÍTULO 2

*Proyecto Europeo Palliare: Aprendizaje a través de la experiencia Interprofesional del
 cuidado en la demencia avanzada* 23
 Jorge Riquelme Galindo, Manuel Lillo Crespo, M^a Cristina Sierras Davó, y M^a José
 Cabañero Martínez

CAPÍTULO 3

Test de Findrisc: detección del riesgo de padecer diabetes mellitus tipo II 29
 María Antonia López Luis, Cristina Martínez García, Ignacio Pichardo Bullón, y Rosa
 Piulestán Nieto

CAPÍTULO 4

*Acenocumarol: El gran desconcierto de los pacientes anticoagulados. Una intervención
 educativa desde atención primaria* 35
 Cristina Martínez García, Ignacio Pichardo Bullón, Rosa María Piulestán Nieto, y María
 Antonia López Luis

CAPÍTULO 5

Aplicación del vendaje multicapas en úlceras venosas 43
 Rosa María Piulestán Nieto, María Antonia López Luis, Cristina Martínez García e
 Ignacio Pichardo Bullón

CAPÍTULO 6

¿Utilizan correctamente los inhaladores los ancianos de la ZBS Aguadulce? 49
 M^a Dolores Rodríguez Porcel, M^a del Mar Rodríguez Martínez, y Verónica Tortosa
 Salazar

CAPÍTULO 7

Fibromialgia: un programa de intervención desde atención primaria 55
 Ezequiel Montero García, Cristina Martínez García e Ignacio Pichardo Bullón

CAPÍTULO 8

Cáncer de mama, Mastectomía y Linfedema de miembros superiores 61
 Ana José Díaz Portillo, Antonio Luna Toro, y María Dolores Revidiego Pérez

CAPÍTULO 9

Caso clínico: síndrome coronario agudo tras intervención quirúrgica e insuficiencia renal asociada a acidosis metabólica inducida por metformina 69

Rocío López Cintas , Ana Isabel Cortés Valverde , y Ester Ainoa Cabrerizo Aguilera

CAPÍTULO 10

Peronitis esclerosante encapsulante en trasplantado renal. Descripción de un caso y revisión de la literatura 77

Beatriz García Maldonado, Eva María Molina Martínez, y Margarita Torres Amengual

CAPÍTULO 11

Presión arterial y retinopatía diabética 83

Alcibíades Segundo Díaz Vera

CAPÍTULO 12

Atención en urgencias de hernia umbilical gigante a propósito de un caso 91

Germán Álvarez Samaniego, Jesús García Moreno, y Virginia Martínez Ripoll 91

CAPÍTULO 13

El trabajo multidisciplinar del enfermero del equipo de emergencias prehospitalarias y la enfermera gestora de casos (EGC) ante el paciente frágil..... 97

Jesús García Moreno, Germán Álvarez Samaniego, y Virginia Martínez Ripoll

CAPÍTULO 14

Resucitación cardiocerebral con hipotermia moderada tras una parada cardiorrespiratoria. Caso clínico..... 109

Olga Martínez Buendía, Francisco Gabriel Pérez Martínez, y Marta Hermoso Giménez

CAPÍTULO 15

Tratamiento radioterápico por cáncer de mama en pacientes ancianas..... 117

María del Mar Pérez Martín, Francisco José Peracaula Espino, y María Jiménez Domínguez

CAPÍTULO 16

La influencia de la infección urinaria en el comportamiento del anciano 121

María Elena Martínez García, Concepción Martínez Avilés, y Noelia Vargas Aguilar

CAPÍTULO 17

Proyecto Europeo ISTEW: Ciencia de las Mejoras en Cuidados de Salud para Profesionales Sanitarios Europeos..... 127

María Cristina Sierras Davó, Manuel Lillo Crespo, Jorge Riquelme Galindo, y María José Cabañero Martínez

CAPÍTULO 18

Prevalencia de úlceras por presión en ancianos 133

Noelia Vargas Aguilar, María Elena Martínez García, y Concepción Martínez Avilés

CAPÍTULO 19	
<i>La polifarmacia en la vejez y el papel de la enfermera</i>	<i>139</i>
<i>Diana Manzanares Romero, M^a del Carmen del Moral Lechuga, y Esther Lerma Ortega</i>	
CAPÍTULO 20	
<i>Rol de la Radioterapia en el cáncer de próstata en el anciano</i>	<i>145</i>
<i>Francisco José Peracaula Espino, María Jiménez Domínguez, y María del Mar Pérez Martín</i>	
	<i>145</i>
CAPÍTULO 21	<i>151</i>
<i>Revisión de intervenciones no farmacológicas en el tratamiento de la vejiga hiperactiva.....</i>	<i>151</i>
<i>Natalia Muñoz y María Pilar García</i>	
CAPÍTULO 22	
<i>Necesidad del uso estandarizado y protocolizado de la bioimpedancia como herramienta cotidiana para calcular el peso normohidratado en pacientes de hemodiálisis: Una reflexión teórica.....</i>	<i>159</i>
<i>María Isabel García Portero y Begoña Sanz López</i>	
CAPÍTULO 23	
<i>Causas de uso de medicación potencialmente inapropiada en el anciano</i>	<i>167</i>
<i>Justo Sánchez Gil, Raimundo Tirado Miranda, y Montserrat Fontalba Navas</i>	
CAPÍTULO 24	
<i>La mejora de la calidad de vida mediante la detección precoz de alteraciones en las actividades del anciano renal.....</i>	<i>175</i>
<i>Francisca Miralles Martínez, Manuel David Sánchez Martos, y Mónica Gómez Rodríguez</i>	
CAPÍTULO 25	
<i>Administración parenteral de fármacos en urgencias hospitalarias al paciente anciano</i>	<i>187</i>
<i>Elvira Gázquez Fernández, Laura Sans Guerrero, y Miguel Vázquez de Agredos Núñez de Arenas</i>	
CAPÍTULO 26	
<i>Ancianos polimedicados</i>	<i>197</i>
<i>Miriam Naranjo Rendón, Rocío Díaz García, y Marta Navarro Ortiz</i>	
CAPÍTULO 27	
<i>Seguridad y eficacia de la sedación profunda con propofol en ancianos sin necesidad de personal anestésista para procedimientos endoscópicos.....</i>	<i>203</i>
<i>Sánchez Pérez Juan Diego, Sánchez García Carlos Manuel, García López Ana Rosa, Campos Lucas María, Falagán Sama Elena, Gallego Martínez Lucía, Andrades Martínez Juan Eduardo, García Martínez Elena, y Moreno Martínez María</i>	

CAPÍTULO 28

El anciano laringectomizado y la voz..... 211
 Andrades Martínez Juan Eduardo, García Martínez Elena, Moreno Martínez María, Sánchez Pérez Juan Diego, Sánchez García Carlos Manuel, García López Ana Rosa, Campos Lucas María, Falagán Sama Elena, y Gallego Martínez Lucía

CAPÍTULO 29

Análisis de la influencia farmacológica en enfermos de Alzheimer 217
 Sandra Sancho Castillo, Carmen Cabañés Iranzo, Cristina López Ribes, Ivan Hu Yang, Silvia Mazas Calleja, Lourdes Catalina Salom Luis, Marta Ferrer Toribio, y Jose Enrique de la Rubia Ortí

CAPÍTULO 30

Creencias y conductas de cumplimiento en pacientes crónicos polimedificados 227
 Antonia Fernández Leyva, M^a Dolores Ruiz Fernández, María López Cano y Dolores Hernández Martínez

CAPÍTULO 31

Factores que predisponen a la pérdida dentaria en el anciano 233
 Ana Real Bernal, María del Mar Jiménez Molina, e Isabel Vilches Jesús

CAPÍTULO 32

Caso clínico: Cefalea inespecífica en paciente anciano 239
 M^a Jesús Martínez Soriano, Sara Domingo Roa, Bárbara Hernández Sierra, Ana García Peña, y M^a Ángeles Esteban Moreno

CAPÍTULO 33

Enfoque terapéutico del cáncer de próstata 247
 María Teresa Pertíñez Díaz, Alberto Villa Rubio, y Dulce Guerra Estévez

CAPÍTULO 34

Alteraciones del patrón respiratorio en el anciano, a propósito de un caso..... 255
 Elisa Amor Mazón Ouviaña, María Nieves Perejón Díaz, Concepción Collado Pérez, María Luisa Moreno Gómez, y Benitez Rivero Javier

CAPÍTULO 35

Programa piloto de prevención de lesiones orales en pacientes oncológicas mayores de 65 años..... 261
 Inmaculada Vallecillos Segovia, María Trinidad Martínez Sáez, y Carolina Bertha Nonalaya Fabián

CAPÍTULO 36

Estudio cualitativo. La diabetes mellitus en el adulto mayor 269
 Elena Martín Quirantes, María del Mar Chumilla Temprano, y María Isabel Monreal Velázquez

<i>CAPÍTULO 37</i>	
<i>Ictus y Envejecimiento</i>	<i>275</i>
Rosa Isabel Cristóbal Martínez y María del Mar Sánchez Moreno	
<i>CAPÍTULO 38</i>	
<i>Osteonecrosis de los maxilares por bifosfonatos. Factores de riesgo y actitud terapéutica. Estudio retrospectivo</i>	
	<i>283</i>
Carmen Costela Serrano, Gloria Rosa Murcia Gallardo, y Francisco Ruiz Delgado	
<i>CAPÍTULO 39</i>	
<i>Tratamiento antitrombótico en el paciente anciano</i>	<i>291</i>
M ^a Gema Gómiz Rodríguez, Rocío Rodríguez Castaño, y Alvaro Pérez González	
<i>CAPÍTULO 40</i>	
<i>Neurorehabilitación de la Enfermedad de Parkinson.....</i>	<i>299</i>
Cristina Genol Ternero, Iancu Crisan, y Rocío Martínez Sola	
<i>CAPÍTULO 41</i>	
<i>Utilidad, contraindicaciones y complicaciones de la biopsia renal</i>	<i>305</i>
Beatriz García Maldonado, María Ángeles Soria Barco, y Margarita Torres Amengual	
<i>CAPÍTULO 42</i>	
<i>Utilidad y diagnóstico de la intoxicación por metformina en la enfermedad renal.....</i>	<i>313</i>
Beatriz García Maldonado, Margarita Torres Amengual, Emilio García Jiménez, María Ángeles Soria Barco, y María Dolores Morales Bedmar	
<i>CAPÍTULO 43</i>	
<i>Cervicalgia crónica del adulto</i>	<i>319</i>
Juan Díaz Lorenzo, Carlos Moreno de la Torre, y Ana Isabel Chica Garzon	
<i>CAPÍTULO 44</i>	
<i>Incidencia de fracturas de cadera en ancianos institucionalizados</i>	<i>325</i>
Sandra Sue Torres Giner, Natalia Sáez Donaire, Jessica García González, María Isabel Ventura Miranda, Jesús David Abenza Hurtado, Pedro Sáez Paredes, Adrián Torres Giner, Laura Llamas Ruiz, y Esther Quiles Carrillo	
<i>CAPÍTULO 45</i>	
<i>Disminución de la actividad y ejercicio físico en el envejecimiento</i>	<i>331</i>
Concepción Martínez Avilés, Noelia Vargas Aguilar, y María Elena Martínez García	
<i>CAPÍTULO 46</i>	
<i>Envejecimiento sano en el adulto con TDAH.....</i>	<i>339</i>
María Noelia Sánchez-Manzano, Remedios Uribe-Carreño, Rosario Inmaculada Gimeno-Mora, María Isabel Platero-Sáez, Ana Esther López-Casado, y Lucía Restoy-Guil	

CAPÍTULO 47

Beneficios de la actividad física en ancianos 345

Africa Martos Martínez, Fernando Cardila Fernández, Ana Belén Barragán Martín, M^a del Mar Molero Jurado, M^a del Carmen Pérez-Fuentes, y José Jesús Gázquez Linares

CAPÍTULO 48

Etiología de las caídas en el anciano y su prevención en el domicilio..... 353

Remedios Uribe-Carreño, Rosario Inmaculada Gimeno-Mora, María Noelia Sánchez-Manzano, Ana Esther López-Casado, Lucía Restoy-Guil, y María Isabel Platero-Sáez

CAPÍTULO 49

Diferencia de la utilización de tiras reactivas de glucemia capilar tras un estudio de intervención. Estudio MADICA©..... 359

Laura Acosta Matamoros, Pilar Bellanco Esteban, María Pérez Eslava, María José Machuca Albertos, Elvira María Flores Cebada, y Javier Benítez Rivero

CAPÍTULO 50

Enfermería y la detección precoz de síntomas depresivos en el envejecimiento 367

Purificación Castro Extremera, y Adriano Cano Ruíz

CAPÍTULO 51

Trabajo de revisión y reflexión teórica: Promocionando la salud-alimentación en el climaterio..... 373

Antonio Luna Toro, María Dolores Revidiego Pérez, y Ana José Díaz Portillo

CAPÍTULO 52

Cuidados y recursos disponibles en demencia avanzada 379

Paloma Victoria Hidalgo Pérez, Purificación Sánchez López, Manuel Payán Ortiz, José Manuel Romero León, y Cintia Martínez Mateu

CAPÍTULO 53

Modelo de atención compartida como estrategia de coordinación al final de la vida..... 385

Rosa Pérez Espina, M.A. Díaz Santos, Sonia García Navarro, Miriam Araujo Hernández, y Esperanza-Begoña García Navarro

CAPÍTULO 54

Valoración de enfermería en pacientes con traumatismo craneoencefálico y las familias..... 393

Marta Hermoso Giménez, Olga Martínez Buendía, y Francisco Gabriel Pérez Martínez

ALIMENTACIÓN Y ENVEJECIMIENTO

CAPÍTULO 55

Nutrición en el anciano 401

Begoña Sanz López y María Isabel García Portero

<i>CAPÍTULO 56</i>	
<i>Envejecimiento y nutrición.....</i>	<i>407</i>
Magdalena Bacas Ruiz, Rocío Casares Miranda, y Carmen María Pérez Cano	
<i>CAPÍTULO 57</i>	
<i>Suplemento nutricional oral hiperproteico: una solución eficaz.....</i>	<i>415</i>
Esther Vicente Montes, Inmaculada Concepción Cortes Hernández, y Ana Pilar Torres Conde	
<i>CAPÍTULO 58</i>	
<i>Función enfermera en la educación nutricional y terapéutica en pacientes diabéticos y con pie diabético.....</i>	<i>421</i>
Ana Rosa García López, María Campos Lucas, Elena Falagán Sama, Lucía Gallego Martínez, Juan Eduardo Andrades Martínez, Elena García Martínez, María Moreno Martínez, Juan Diego Sánchez Pérez, y Carlos Manuel Sánchez García	
<i>CAPÍTULO 59</i>	
<i>Nutrición en la tercera edad.....</i>	<i>429</i>
Blanca Mínguez López, Elena López Molina, Antonio Marín Yago, Ana Bernal Belmonte, y Soledad Escavy Marsilla	
<i>CAPÍTULO 60</i>	
<i>Manejo de la disfagia orofaríngea en personas de edad avanzada.....</i>	<i>435</i>
Guadalupe del Mar Díaz Rodríguez, Raquel Martín Martín, Mara Alba Pérez Romero, y Cristina Rodríguez Silva	
<i>CAPÍTULO 61</i>	
<i>Paciente con estenosis esofágica y desnutrición secundario a reflujo gastroesofágico ...</i>	<i>441</i>
María del mar Acosta Amorós, Ana Belén Soto Quiles, Carmen Alicia Granero Sánchez, Jesús Mateo Segura, Dionisia Casquet Román, y Raquel Arquero Jerónimo	
<i>CAPÍTULO 62</i>	
<i>¿Influye la alimentación en nuestra memoria?.....</i>	<i>449</i>
Josefina Molina Castellanos, Ana Isabel Lozano Zorrilla, y Verónica Milagros Ramos Parra	
<i>CAPÍTULO 63</i>	
<i>A propósito de un estudio sobre la evaluación de la dieta en pacientes diabéticos tipo 2 diagnosticados después de los 65 años: comparación dependiendo del grado de control glucémico.....</i>	<i>455</i>
Ginesa López Torres, Tania Cedeño Benavides, María Teresa Guerrero Briz, Luis Albendín García, María Esther Rodríguez Delgado, y Javier Ignacio Martín López	

CAPÍTULO 64

Nutrición, actividad e incontinencias: formas de prevención de úlceras por presión en el anciano 465

Ana Belén De la Torre Rodríguez, Rosa Mª Rodríguez Sierra, y María del Carmen Rodríguez Sierra

SEXUALIDAD Y ENVEJECIMIENTO

CAPÍTULO 65

La educación sexual: Requisito indispensable para mantener relaciones satisfactorias en adolescentes..... 475

Ignacio Pichardo Bullón, María Antonia López Luis, Rosa María Piulestán Nieto, y Cristina Martínez García

CAPÍTULO 66

Menopausia y su repercusión en la Mujer..... 481

Maria Rosa Berenguel Martínez y Antonia Berenguel Martínez

CAPÍTULO 67

Climaterio y menopausia: aspectos psicosociales..... 489

Raquel Martín Martín, María Alba Pérez Romero, Cristina Rodríguez Silva, y Guadalupe del Mar Díaz Rodríguez

CAPÍTULO 68

Vida sexual en la vejez..... 495

Patricia Antolinos López, Mª Dolores Conesa Barcelona, y Laura Sánchez Olmos

CAPÍTULO 69

Vejiga hiperactiva y función sexual..... 503

Mª del Pilar García de la Torre y Natalia Muñoz Galán

CAPÍTULO 70

Improving quality of life in patients with psoriasis: How assess sexual dysfunction? 509

Alejandro Molina Leyva y Ramon Naranjo Sintés

CAPÍTULO 47

Beneficios de la actividad física en ancianos

Africa Martos Martínez, Fernando Cardila Fernández, Ana Belén Barragán Martín, M^a del Mar Molero Jurado, M^a del Carmen Pérez-Fuentes, y José Jesús Gázquez Linares
Universidad de Almería (España)

Introducción

El envejecimiento de la población es un fenómeno social moderno y de especial relevancia en los países desarrollados (Rodríguez et al., 2010). Cada vez son más las personas que alcanzan una edad avanzada (Depp y Jeste, 2009; Pérez y Abellán, 2012). Dada esta situación, se hace relevante y necesario conocer los mecanismos que influyen a la hora de lograr envejecer con éxito, esto es, en las mejores condiciones posibles tanto física como mentalmente.

En general, existe un clima de apoyo a la práctica de ejercicio físico como beneficiosa para la salud y el bienestar general. Por ejemplo, tras el tratamiento farmacológico, la actividad física es la intervención más conocida para tratar la agitación asociada a la demencia (Cohen-Mansfield, Juravel-Jaffe, Cohen, Rasooly, y Golander, 2013). El mantenimiento de una vida activa, la dieta y la realización de ejercicio, se muestran como clave para que la inflexión en la edad avanzada sea mínima y “envejecer bien” (Rowe y Kahn, 1997). Ello se respalda por estudios como el de Etnier, Shih y Piepmeier (2015), quienes tras una amplia revisión de trabajos, concluyen que la actividad física, junto el entrenamiento cognitivo y las intervenciones dietéticas, demuestran ser estrategias de tratamiento adecuadas para la prevención y mejora del deterioro cognitivo asociado a la edad.

De lo anterior se desprende que actividad física y ejercicio físico son dos conceptos distintos. Mientras la actividad física hace referencia a cualquier movimiento producido por los músculos y el esqueleto, y que realiza un consumo energético; el ejercicio físico se limitaría a las ocasiones en las que esta actividad sea planificada, repetida y deliberada (Heredia, 2006).

El mantenimiento de una vida activa es clave para optimizar la trayectoria individual de envejecimiento (Schaefer y Schumacher, 2011). Los cambios en las políticas sociales y en los estereotipos culturales que marcan la sociedad actual, fomentan una mayor responsabilidad por parte de las personas mayores en sus vidas y su contribución al bien público, ya que se calcula que los costes médicos de las personas activas son un treinta por ciento inferiores a los que ocasionan aquellas inactivas (Rodríguez, Márquez, y de Abajo, 2006). Así, las personas mayores consideran como un reto afrontable el hecho de llevar una vida activa acorde con las demandas del envejecimiento (Tomasik y Silbereisen, 2014). Esto influye en la frecuencia con que las personas mayores de 65 años realizan ejercicio físico, que cada vez es mayor (Pérez-Fuentes, Gázquez, Molero, y Mercader, 2012). Sin embargo, aún existe cierta reticencia por parte de los ancianos a la hora de dedicar parte de su tiempo libre a la realización de ejercicio físico, sobre todo entre aquellos que habitan en poblaciones rurales, donde el ejercicio está asociado tradicionalmente a la producción y no al ocio (Keating, Swindle, y Fletcher, 2011).

Existe una correlación positiva entre la realización de ejercicio físico en mayores y su nivel de independencia, tal y como indica el estudio de Gázquez, Rubio, Pérez-Fuentes y Lucas (2008). El ejercicio físico recomendado para este colectivo, es aquel que tiene una intensidad moderada, se realiza diariamente, y tiene una duración de, al menos, media hora (Rodríguez, Márquez, y de Abajo, 2006). Pero esto solo es un dato general. Por tanto, a la hora de establecer programas de ejercicio físico destinados a este sector de la población, se deben tener en cuenta las diferencias intragrupalas que existen. Por ejemplo, Nguyen y Cihlar (2013), resaltan las divergencias halladas entre hombres y mujeres

Nguyen, H., y Cihlar, V. (2013). Differences in Physical Fitness and Subjectively Rated Physical Health in Vietnamese and German Older Adults. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 28(2), 181-94.

Patiño, F.A., Arango, E.F., y Zuleta, L. (2013). Ejercicio físico y depresión en adultos mayores: una revisión sistemática. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 42(2), 198-211.

Pérez, J., y Abellán, A. (2012). Sociedades longevas: un desafío para el siglo XXI. *Lychnos*, 2. Recuperado de <http://digital.csic.es/handle/10261/61306>

Pérez-Fuentes, M.C., Gázquez, J.J., Molero, M.M., y Mercader, I. (2012). Un estudio de campo sobre el envejecimiento activo en función de la actividad física y ejercicio físico. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 3(1), 19-37.

Rodríguez, A., Reyes, L.M., Correa, A.M., González, N., Gil, R., y Rodríguez, Y. (2010). Beneficios del ejercicio físico en el adulto mayor con enfermedades asociadas. *CorSalud*, 2(2), 102-108.

Rodríguez, J., Márquez, S., y de Abajo, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Educación Física y Deportes*, 83, 12-24.

Rowe, J.W., y Kahn, R.L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.

Schaefer, S., y Schumacher, V. (2011). The Interplay between Cognitive and Motor Functioning in Healthy Older Adults: Findings from Dual-Task Studies and Suggestions for Intervention. *Gerontology*, 57(3), 239-246.

Tomasik, M., y Silbereisen, R.K. (2014). Negotiating the demands of active ageing: longitudinal findings from Germany. *Ageing and Society*, 34(5), 790-819.