



Recurso informativo dirigido fundamentalmente a la población, el cual tiene como objetivo, promover, informar y educar sobre los problemas de salud que afectan a la comunidad; para llevar un estilo de vida saludable que permita a las personas elevar el nivel de conocimiento y control sobre su salud, evitando así la aparición de otras patologías.

## Envejecimiento saludable: Información para la población



## **Qué es**

El envejecimiento saludable es un proceso continuo de optimización de oportunidades para mantener y mejorar la salud física y mental, la independencia y la calidad de vida a lo largo de la vida

## ***Afecciones comunes asociadas con el envejecimiento***

Entre las afecciones más comunes de la vejez cabe citar la pérdida de audición, las cataratas y los errores de refracción, los dolores de espalda y cuello, la osteoartritis, las neumopatías obstructivas crónicas, la diabetes, la depresión y la demencia. A medida que se envejece aumenta la probabilidad de experimentar varias afecciones al mismo tiempo.

## ***Factores que influyen en un envejecimiento saludable***

La ampliación de la esperanza de vida ofrece oportunidades, no solo para las personas mayores y sus familias, sino también para las sociedades en su conjunto. En esos años de vida adicionales se pueden emprender nuevas actividades, como continuar los estudios, iniciar una nueva profesión o retomar antiguas aficiones. Por otro lado, las personas mayores contribuyen de muchos modos a sus familias y comunidades. No obstante, el alcance de esas oportunidades y contribuciones depende en gran medida de un factor: **la salud.**

## **Envejecimiento: qué esperar**

*Esto son algunos cambios que puedes esperar que suceda a medida que envejeces y lo que puedes hacer al respecto.*

### **El aparato cardiovascular**

El cambio más común en el sistema cardiovascular es la rigidez de los vasos sanguíneos y las arterias, lo que hace que el corazón se esfuerce más para bombear sangre a través de ellos.

### ***Qué puedes hacer***

- ❖ Incorpora la actividad física a tu rutina diaria
- ❖ Seguir una dieta saludable
- ❖ No fumes
- ❖ Controla el estrés
- ❖ Duerme lo suficiente

### **Los huesos, las articulaciones y los músculos**

Con la edad, los huesos tienden a encogerse en tamaño y densidad, debilitándose y haciéndose más susceptibles a las fracturas.

### ***Qué puedes hacer***

- ❖ Consume cantidades adecuadas de calcio
- ❖ Obtén las cantidades adecuadas de vitamina D
- ❖ Incorpora la actividad física a tu rutina diaria
- ❖ Evita el abuso de sustancias

### **El aparato digestivo**

Los cambios estructurales en el intestino grueso relacionados con la edad pueden provocar más estreñimiento en los adultos mayores.

### ***Qué puedes hacer***

- ❖ Seguir una dieta saludable
- ❖ Incorpora la actividad física a tu rutina diaria
- ❖ No ignorar las ganas de ir al baño

## Tu memoria y tus habilidades de pensamiento

A medida que envejeces, tu cerebro experimenta cambios que pueden tener efectos menores en tu memoria o en tus habilidades de pensamiento.

### *Qué puedes hacer*

- ❖ Incorpora la actividad física a tu rutina diaria
- ❖ Seguir una dieta saludable
- ❖ Mantente activo mentalmente
- ❖ Sé sociable
- ❖ Trata las enfermedades cardiovasculares
- ❖ Deja de fumar

## Tu piel

Con la edad, la piel se vuelve más fina, menos elástica y más frágil, y disminuye el tejido graso debajo de la piel. Es posible que notes que te salen moretones con mayor facilidad.

### *Qué puedes hacer*

- ❖ **Actúa con cuidado.** Báñate o dúchate con agua tibia, no caliente. Usa jabón suave y crema hidratante.
- ❖ **Toma precauciones.** Cuando estés al aire libre, usa protector solar y ropa de protección. Controla la piel regularmente e informa los cambios a tu médico.
- ❖ **No fumes.**

## RECOMENDACIONES PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE PARA ADULTOS MAYORES



A medida que envejecemos, experimentamos muchos cambios y es posible que tengamos que ajustar nuestro estilo de vida para tener un envejecimiento sano. Una alimentación saludable y la actividad física regular pueden ser clave para una buena salud a cualquier edad. Elegir un estilo de vida adecuado también puede prevenir algunos problemas de salud, como diabetes, enfermedades del corazón y algunos cánceres. Las recomendaciones de salud incluyen:

- ❖ Alimentación saludable
- ❖ Hacer actividad física regular
- ❖ Mantener un peso saludable
- ❖ Mantener una mente activa
- ❖ Darle prioridad a su salud mental
- ❖ Participar en actividades que disfrute
- ❖ Desempeñar un papel activo en su atención médica
- ❖ No fumar
- ❖ Prevenir caídas

## *Datos y cifras de interés*

- ❖ Entre 2015 y 2050, el porcentaje de los habitantes del planeta mayores de 60 años casi se duplicará, pasando del 12% al 22%.
- ❖ En 2020, el número de personas de 60 años o más superó al de niños menores de cinco años.
- ❖ En 2050, el 80% de las personas mayores vivirá en países de ingresos bajos y medianos.
- ❖ El ritmo de envejecimiento de la población es mucho más rápido que en el pasado.
- ❖ Todos los países se enfrentan a retos importantes para garantizar que sus sistemas de salud y de asistencia social estén preparados para afrontar ese cambio demográfico.

## *Sabías qué*

- ❖ El riesgo de padecer demencia aumenta netamente con la edad y se calcula que entre un 25% y un 30% de las personas de 85 años o más padecen cierto grado de deterioro cognoscitivo.
- ❖ Se pronostica que de aquí al año 2050 la cantidad de ancianos que no pueden valerse por sí mismos se multiplicará por cuatro en los países en desarrollo.
- ❖ En los países desarrollados, entre un 4% y un 6% de las personas mayores han sufrido alguna forma de maltrato en casa.
- ❖ La mayoría de las personas de edad mueren de enfermedades no transmisibles, como las cardiopatías, el cáncer y la diabetes, en vez de infecciones y parasitosis
- ❖ Nuestro país es uno de los más envejecidos de América Latina y el Caribe. A finales de 2019 el 20,8 % de su población tenía 60 años o más, para el 2030 se espera alcance un 30 %. Desde hace algunos años hay más personas mayores que niños en Cuba.

- ❖ Cuba está mejor preparada que muchos países para afrontar el reto del envejecimiento, aunque queda camino por andar. Tiene un sistema de salud universal, gratuito y con equidad, con una seguridad social que no deja desamparado a nadie, pero necesita que toda la sociedad se incorpore, aún más, para ofrecer una respuesta armonizada, concertada y sostenible al reto del envejecimiento.

## *1ro de octubre. Día Internacional del Adulto Mayor*



*Ante un mundo tan envejecido, el 14 de diciembre de 1990 la Asamblea General de las Naciones Unidas, declaró el 1º de octubre como el Día Internacional de las Personas de Edad o también conocido como Día Internacional del Adulto Mayor.*

## **Bibliografía**

1.- MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.) Temas de salud. Envejecer saludablemente; [actualizado 16 sep 2021; [citado 3 jul 2023]; [aprox. 4 p.]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/healthyaging.html>

2.- Mayo Clinic [Internet]. Envejecimiento: qué esperar. [actualizado nov 22, 2022]; [citado 3 jul 2023]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/healthy-aging/in-depth/aging/art-20046070>

3.- Menéndez Jiménez Jesús. El Decenio del Envejecimiento Saludable (2020-2030), una oportunidad para Cuba. Rev Cubana Salud Pública [Internet]. 2020 Dic [citado 2023 Jul 03]; 46(4): e2748. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662020000400002](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662020000400002)

4.- OMS. Organización Mundial de la Salud [Internet] Suiza. Envejecimiento y salud. [actualizado 1 oct, 2022; citado 3 jul 2023]. [aprox. 7 pantallas]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

5.- MINSAP. Ministerio de Salud Pública [Internet]. Cuba: MINSAP [actualizado 5 may, 2021; citado 3 jul 2023]. Día Internacional de las Personas Mayores. [aprox. 3 pantallas]. Disponible en: <https://salud.msp.gob.cu/dia-internacional-de-las-personas-mayores-envejecer-es-revolucionar/>