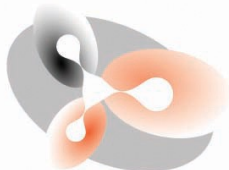




AULA VIRTUAL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

1. CONOCE

SEEN



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición



Autores

- ❑ Irene Bretón Lesmes, médico especialista en Endocrinología y Nutrición
- ❑ Federico Cuesta Triana, médico especialista en Geriátría
- ❑ María Riestra Fernández, médico especialista en Endocrinología y Nutrición



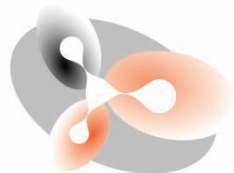
Índice

- 1. EL ENVEJECIMIENTO EN ESPAÑA**
- 2. ¿QUÉ ES EL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE?**
- 3. ¿QUÉ SE ENTIENDE POR CAPACIDAD INTRÍNSECA?**
- 4. ¿CUÁLES SON LAS PRIORIDADES DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) PARA LOS PRÓXIMOS AÑOS?**
- 5. PRINCIPIOS FUNDAMENTALES PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE**
- 6. ¿QUÉ SE PUEDE CONSIDERAR NORMAL A MEDIDA QUE ENVEJECEMOS?**
- 7. FACTORES DETERMINANTES DE UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE**



1.EL ENVEJECIMEINTO EN ESPAÑA.

SEEN



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición



1. JUSTIFICACIÓN DEL MÓDULO. TENDENCIA POBLACIONAL. DATOS DE ESPAÑA.

□ DEFINICIÓN DE ENVEJECIMIENTO

- El envejecimiento es el conjunto de modificaciones morfológicas y fisiológicas que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos
- Es universal, progresivo e irreversible, pero también es heterogéneo e individual: no todos envejecemos a la misma velocidad

Todos deberíamos tener la oportunidad de vivir una vida larga y saludable

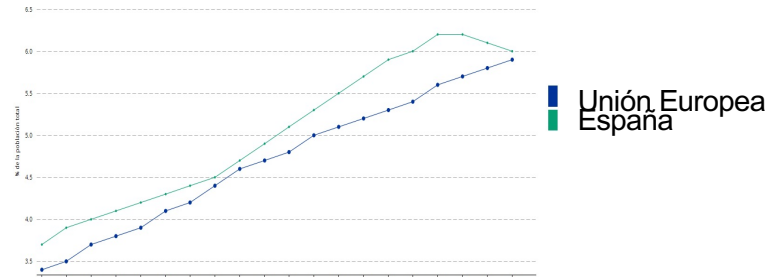


1. JUSTIFICACIÓN DEL MÓDULO. TENDENCIA POBLACIONAL. DATOS DE ESPAÑA.

- ❑ La población envejece en todo el mundo con rapidez.
- ❑ España tiene una de las esperanzas de vida más altas del mundo.
- ❑ En España, 1 de cada 5 habitantes tiene más de 65 años



- ❑ La proporción de mayores de 80 años se duplicó entre 2001 y 2020

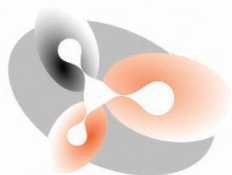


Población de más de 80 años



2. ¿QUÉ ES EL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE?

SEEN



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición



2. Qué es el envejecimiento saludable?

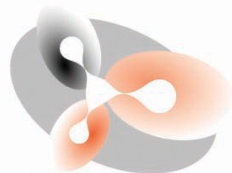
- ❑ Es un proceso continuo para mantener y mejorar la salud física y mental, la **independencia** y la calidad de vida a lo largo de la vida
- ❑ Dicho de otro modo, es necesario añadir “vida a los años” y no “años a la vida”





3. ¿QUÉ SE ENTIENDE POR CAPACIDAD INTRÍNSECA?

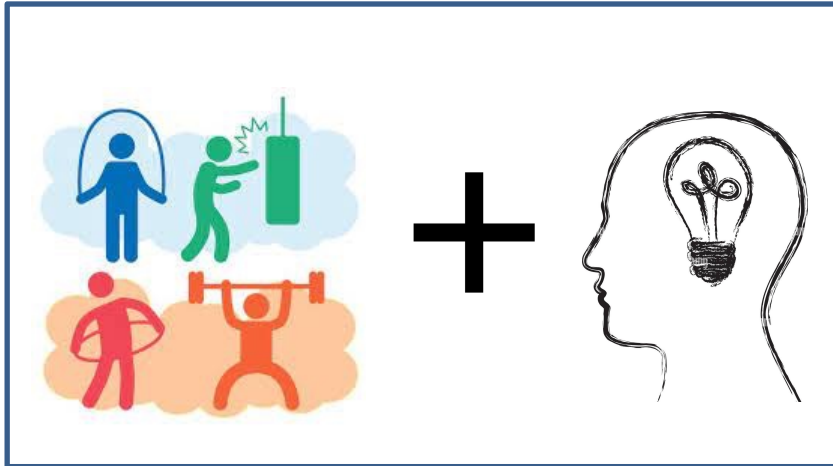
SEEN



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición



3. ¿Qué se entiende por capacidad intrínseca?

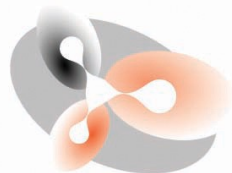


- ❑ Es la combinación de todas las **capacidades físicas y mentales** que un individuo puede utilizar en un determinado momento
- ❑ Esto implica que la persona puede mantener toda su **autonomía**
- ❑ Así, las personas mayores podrán tomar decisiones y ejecutarlas de manera **independiente**



4. PRIORIDADES DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) PARA LOS PRÓXIMOS AÑOS

SEEN

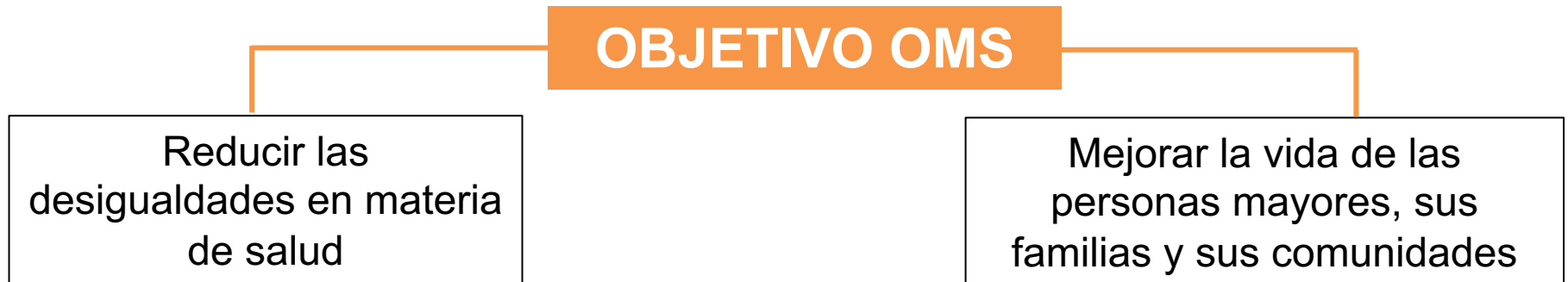


Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición



4. Prioridades de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para los próximos años

- ❑ 2021-2030 se considera la Década del Envejecimiento Saludable
- ❑ La OMS establece un plan de colaboración social, política, profesional y sanitaria para promover vidas más largas y saludables



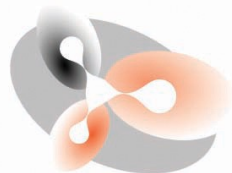
¿CÓMO CONSEGUIRLO?

- ✓ Cambiar nuestra forma de pensar, sentir y actuar en relación con la edad
- ✓ Desarrollar las comunidades de forma que se fomenten las capacidades de las personas mayores
- ✓ Prestar servicios de atención a la salud centrados en la persona mayor
- ✓ Proporcionar acceso a la atención a largo plazo a las personas mayores que la necesiten



5. PRINCIPIOS FUNDAMENTALES PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

SEEN



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición



5. Principios fundamentales para un envejecimiento saludable

- ❑ El envejecimiento saludable hace referencia al aplazamiento o a la disminución de los efectos no deseados del envejecimiento.

- ❑ Para mantener una salud física y mental adecuada, y continuar activo e independiente, deberíamos mantener unos **hábitos saludables**
 - Seguir una dieta equilibrada y nutritiva
 - No fumar ni consumir alcohol en exceso
 - Realizar actividad física de forma regular
 - Mantenerse mentalmente activo

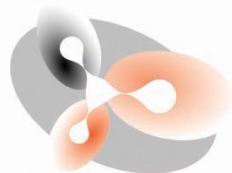


Recuerda: ¡nunca es tarde para comenzar!



6. ¿QUÉ SE PUEDE CONSIDERAR NORMAL A MEDIDA QUE ENVEJECEMOS?

SEEN



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición



6.¿Qué se puede considerar normal a medida que envejecemos?

- ❑ El envejecimiento conlleva una disminución de las capacidades físicas y mentales y un mayor riesgo de enfermedad.
- ❑ Hay cambios, que aunque no sean deseados, se consideran **NORMALES**, esperados e inevitables.
- ❑ A veces es difícil diferenciar el deterioro del envejecimiento normal y lo que forma parte de algún trastorno, por lo que es fundamental consultar con un profesional de la salud si se experimentan cambios importantes en la salud física, mental o emocional.



Ejemplos de cambios normales durante el envejecimiento

Cambios en la apariencia física

- Arrugas y manchas en la piel
- Disminución de altura por pérdida de densidad ósea
- Pérdida de pelo, aparición de canas

Cambios en la salud y funcionamiento del cuerpo

- Pérdida visual
- Pérdida auditiva
- Pérdida de fuerza
- Pérdida de velocidad de procesamiento de ideas, aprendizaje
- Cambios en patrones del sueño

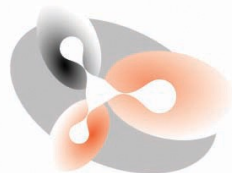
Cambios en las relaciones sociales

- Jubilación
- Pérdida de seres queridos



7. FACTORES DETERMINANTES DE UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

SEEN



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición



7. Factores determinantes de un envejecimiento saludable

Hay varios determinantes que influyen en el envejecimiento saludable

- ❑ **Genética**
- ❑ **Entorno físico:** seguridad de la vivienda, contaminación
- ❑ **Determinantes sociales:** educación, apoyo social, violencia
- ❑ **Determinantes conductuales:** tabaquismo, alcohol, sedentarismo, alimentación, cumplimiento terapéutico
- ❑ **Acceso sanitario**
- ❑ **Economía:** ingresos, protección social



Los factores que más influyen tienen que ver con el entorno físico y social



Enlaces de interés

- ❑ Ministerio de Sanidad. Envejecimiento activo y prevención de fragilidad
 - https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Prevencion/EnvejecimientoSaludable_Fragilidad/home.htm

- ❑ Organización Mundial de la Salud. Década del envejecimiento saludable
 - <https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing>

- ❑ National Institute of Aging. Infografía en español
 - https://order.nia.nih.gov/es?_gl=1*1kk5ezw*_ga*MTE5MDkxOTA1Mi4xNTc2NTE2MjQ1*_ga_TK3CE80DBZ*MTY4MTY1NTk2NC4xLjEuMTY4MTY1Nzk0Ny40NS4wLjA



Glosario

- ❑ **Envejecimiento:** El envejecimiento es el conjunto de modificaciones morfológicas y fisiológicas que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos
- ❑ **Envejecimiento saludable:** Es un proceso continuo para mantener y mejorar la salud física y mental, la independencia y la calidad de vida a lo largo de la vida



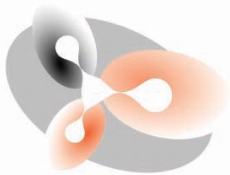
Atención

- ❑ Lo indicado en este apartado es orientativo.
- ❑ Los materiales disponibles en su centro o los protocolos indicados pueden variar parcialmente.
- ❑ Aconsejamos consultar las dudas con su equipo de referencia y seguir las indicaciones explicadas en su centro.



¡Muchas gracias!

SEEN



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición