

CONTRIBUYENDO AL ENVEJECIMIENTO

ACTIVO



Programa de Educación para la salud

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

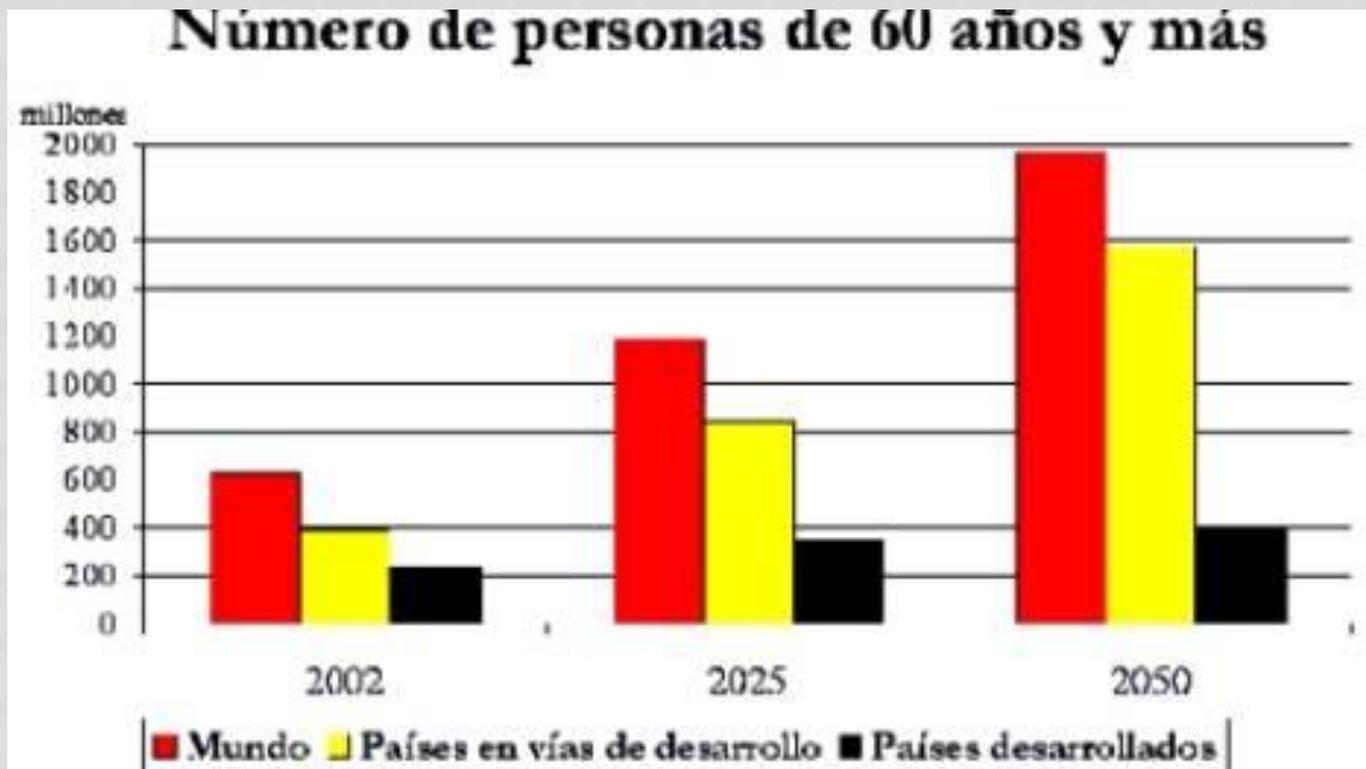
- ◉ ¿Qué significa envejecimiento demográfico?
- ◉ ¿Cuáles crees que son las causas de dicho envejecimiento?
- ◉ ¿Qué repercusiones crees que tiene para la sociedad?
- ◉ ¿Qué piensas que deberían hacer los políticos al respecto?
- ◉ ¿Qué es lo que tú haces para tener un envejecimiento satisfactorio?

ENVEJECIMIENTO DE LA POBLACIÓN

La estructura de la población por edades está cambiando rápidamente en la sociedad española (y en todas las sociedades desarrolladas)



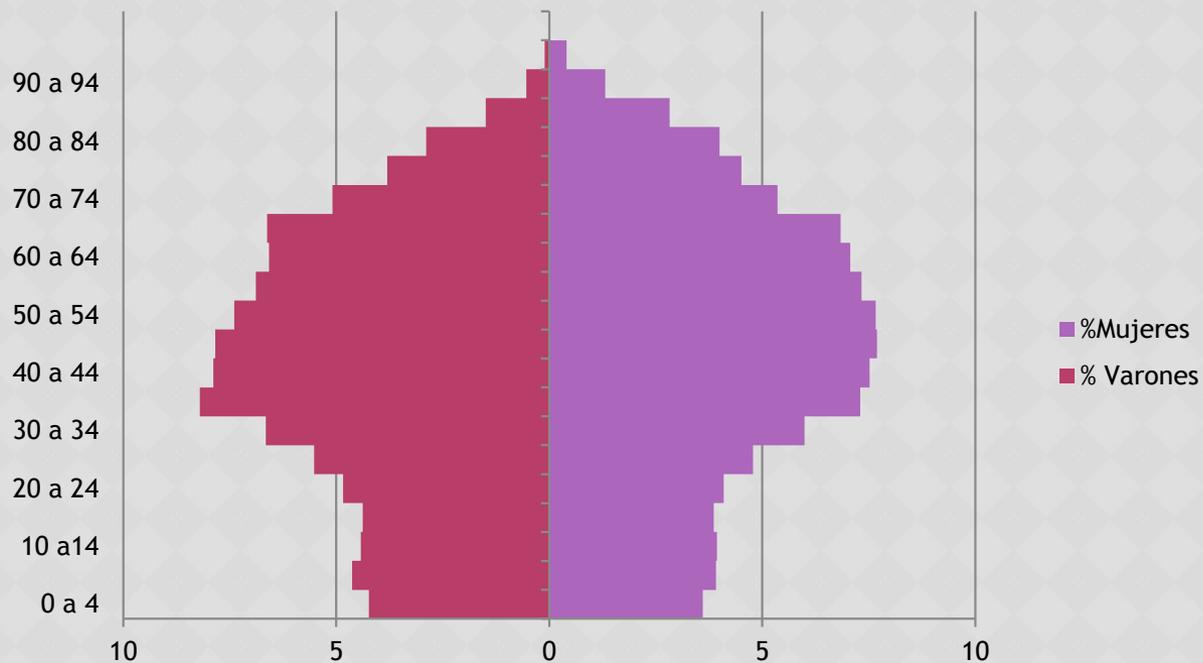
PROYECCIÓN EN EL MUNDO



Fuente: Organización de las Naciones Unidas

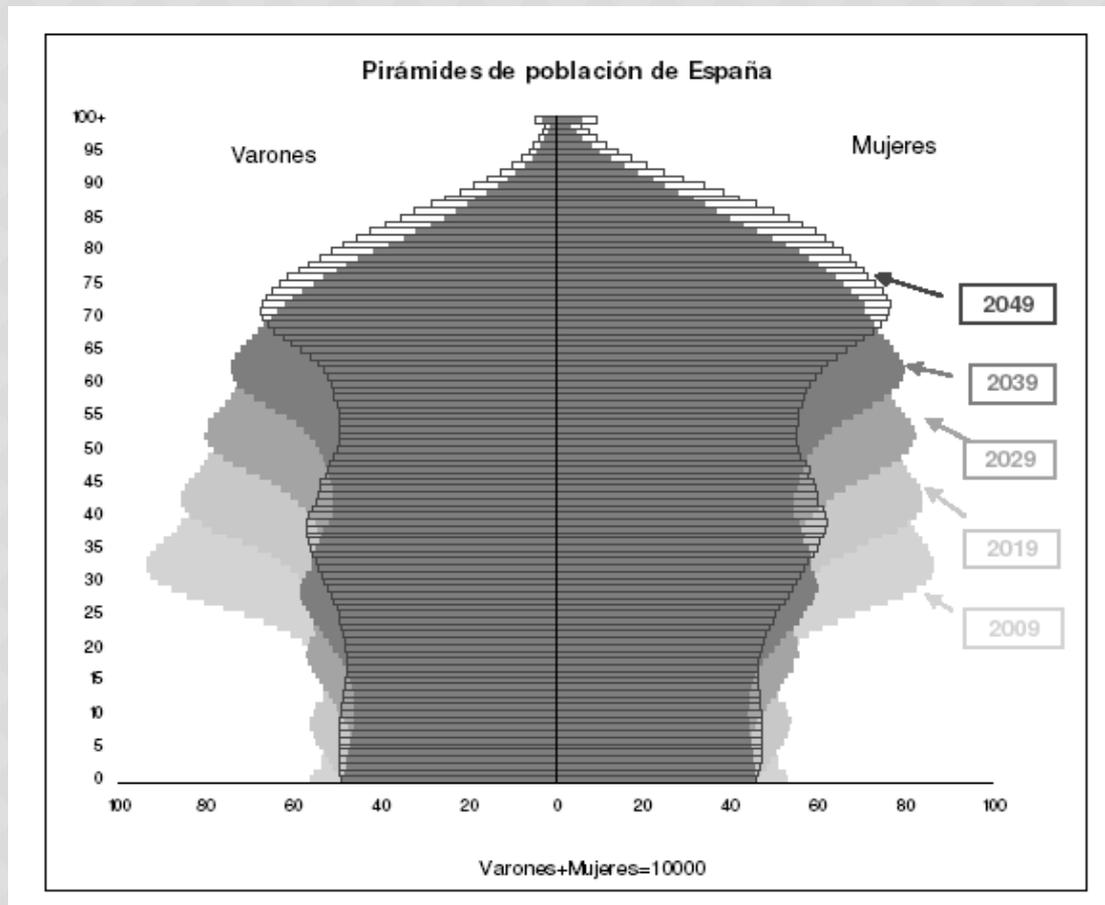
POBLACIÓN DE VALLADOLID

ENERO DE 2014



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos del Ayuntamiento de Valladolid

PROYECCIÓN DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA A LARGO PLAZO



Fuente: Instituto Nacional de Estadística

“LA EDAD”

Existe una relación entre los años vividos y el proceso de envejecimiento, pero no siempre van a la par.

Edad
cronológica

Edad
biológica

Edad
psicológica

Edad
social

TEORÍAS SOBRE EL ENVEJECIMIENTO

Biologicas - Psicológicas- Sociales

Teoría de la desvinculación (Cumming y Henry, 1961)

Teoría de la actividad (Havighurs, 1968 y Atcheley, 1989)

Teoría de la continuidad (Neugarten, 1968, y Atchley, 1989)

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

La Organización Mundial de la Salud lo define como “el proceso en que se optimizan las oportunidades de salud, participación y seguridad a fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen”

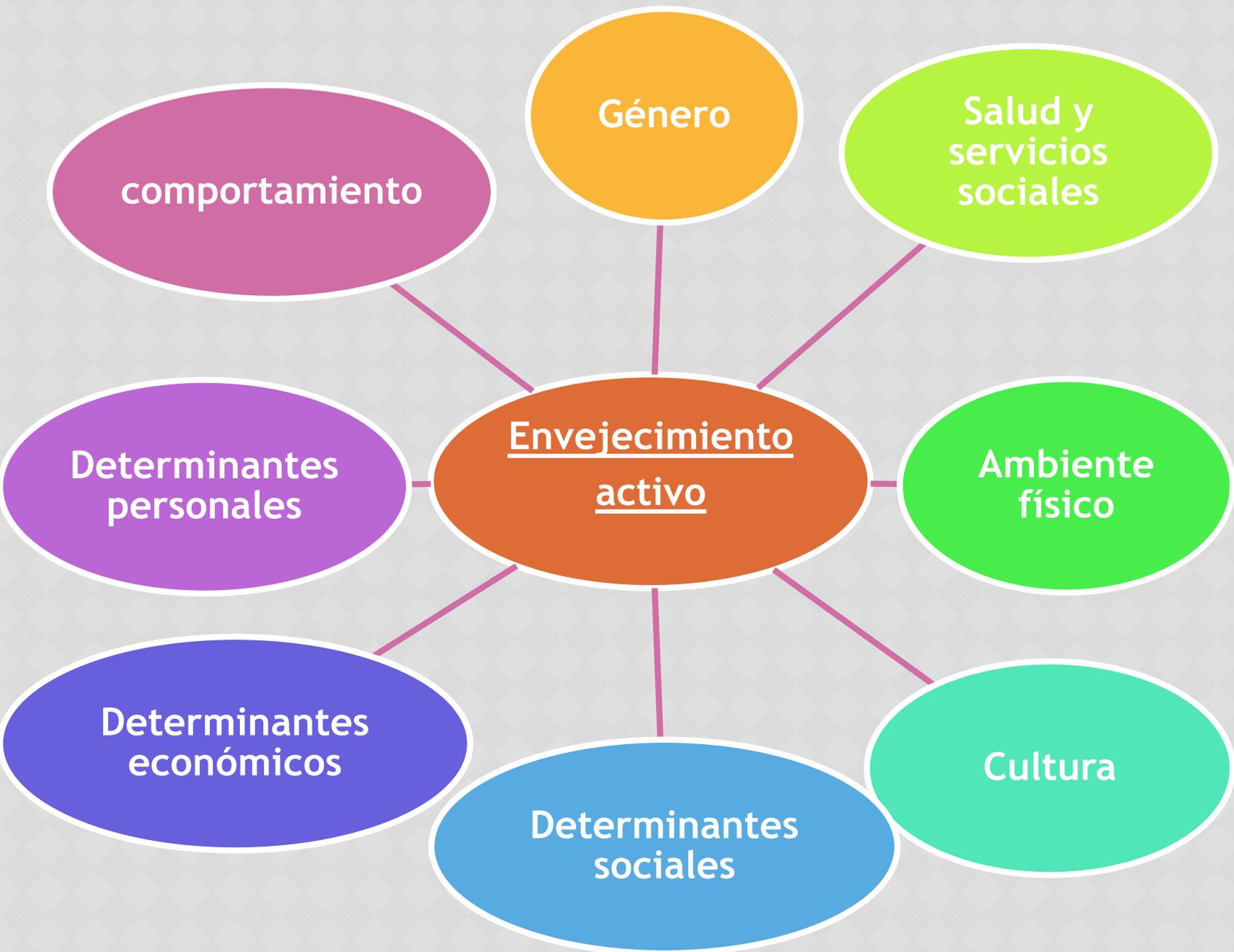




La Unión Europea y el Envejecimiento Activo

Con el envejecimiento activo se pretende mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen, favoreciendo sus oportunidades de desarrollo para una vida saludable, participativa y segura. Implica entender esta etapa de la vida como un ciclo más de crecimiento personal, añadiendo “vida a los años y no solamente años a la vida”

<https://www.youtube.com/watch?v=YN056SyJxEg>



ESTEREOTIPOS

- ◉ Inactividad
- ◉ Pasividad
- ◉ Retiro
- ◉ Desvinculación
- ◉ No pueden seguir aprendiendo
- ◉ No sirven para nada

Mito	Realidad
La ancianidad comienza a los 65 años	Comienza a una edad variable e individualizada
La persona pasa a una fase de improductividad	La improductividad puede interpretarse de muy diversas maneras dependiendo de las circunstancias de la persona.
Progresiva retirada de los intereses de la vida	Muchas personas siguen interesándose por los aspectos sociales y familiares, incluso participan aún más
Las personas mayores se hallan muy limitadas en sus aptitudes	Las personas mayores tienen muchas posibilidades
Son inflexibles, no se adaptan a las nuevas situaciones	Muchas personas se adaptan y nos enseñan a través del ejemplo
Ancianidad = pérdida de memoria	Esta pérdida puede venir a cualquier edad
Figura idílica que vive en un contexto feliz, lleno de afecto	Existen muchas y variadas situaciones en esta etapa
Etapa totalmente negativa	Etapa vital peculiar
Personas conservadoras y depositarias de tradición	Cada persona refleja la esencia de su personalidad a medida que cumple años
Envejecer significa renunciar a la sexualidad	Con la edad no desaparece la sexualidad

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

La Organización Mundial de la Salud (OMS) de 1983, define la educación para la salud como “cualquier combinación de actividades de información y educación que lleve a una situación en que la gente desee estar sana, sepa cómo alcanzar la salud, haga lo que pueda individual y colectivamente para mantener la salud y busque ayuda cuando la necesite”.

CONCEPTO DE SALUD

“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”
(OMS)



SALUD FÍSICA

◉ Alimentación

Una buena alimentación y nutrición contribuyen a aumentar la calidad de vida de las personas mayores, y a prevenir y tratar numerosas enfermedades propias de la edad.

◉ Ejercicio físico

Ayuda a mejorar o mantener una buena salud. Tiene efectos positivos sobre muchas enfermedades como la hipertensión, la obesidad, la osteoporosis y la diabetes.

PATOLOGÍAS FRECUENTES EN LAS PERSONAS MAYORES

- ◉ **Diabetes:** nivel elevado de glucosa en sangre. Riesgo de sufrir problemas de corazón, riñón, ojos, etc.
- ◉ **Hipertensión arterial:** puede ocasionar problemas vasculares (cardíacos, renales y cerebrales). Posibles causas: obesidad, falta de ejercicio, exceso de sal.
- ◉ **Colesterol elevado:** que se deposita en las paredes de las arterias y puede llegar a obstruir el paso de la sangre.
- ◉ **Estreñimiento crónico:** favorece la aparición de hemorroides o almorranas, fisuras anales o divertículos en el colon.
- ◉ **Osteoporosis:** aunque tiene una base genética, también influyen en ella los factores nutricionales, principalmente una falta de calcio y de vitamina D.
- ◉ **Falta de apetito:** ocasionado por falta de autonomía, cambios en el gusto y olfato, problemas de masticación o de deglución, toma de medicamentos, soledad...

LA ALIMENTACIÓN



DIETA TIPO



Desayuno

- Leche semidesnatada
- Pan integral o cereales integrales
- Confitura o queso

Media mañana

- Fruta y/o infusión

Almuerzo

- Pasta o arroz o legumbre
- Carne poco grasa o pescado con guarnición vegetal
- Fruta

Merienda

- Yogurt
- Galletas o tostadas

Cena

- Sopa o pasta o verduras o patata y verduras

Al acostarse

- Leche caliente o infusión

LA SALUD NO SOLO ESTÁ EN EL PLATO, SINO TAMBIÉN EN EL ZAPATO



ACTIVIDAD FÍSICA

Algunos beneficios :

- Reduce el riesgo cardiaco, mejorando la hipertensión arterial, los valores elevados de glucemia en la diabetes, la resistencia a la insulina.
- Controla el peso.
- Baja los niveles de colesterol malo (LDL) y eleva los del colesterol bueno (HDL).
- Mejora el estado de ánimo en especial la depresión, el sueño, así como la agilidad mental.
- Facilita un mejor tono muscular y flexibilidad, lo que posibilita una buena deambulacion evitando las caídas.
- Previene la osteoporosis, (en especial en las mujeres), el cáncer de colon y de mama...
- Aumenta la integración social.

<https://www.youtube.com/watch?v=rxLfh8Dk1xw>

SALUD MENTAL

“Estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (OMS)



ALZHEIMER

Enfermedad neurodegenerativa irreversible que cursa con demencia y cuyas causas no se conocen, que ataca al cerebro y produce un grave deterioro de las funciones cognitiva, conductual y funcional.

Estadio 1 o leve

- De dos a cuatro años
- Alteraciones de la memoria, desorientación espacial, cambios de humor y síntomas de depresión

Estadio 2 o moderado

- De dos a diez años
- Afasia, apraxia, agnosia, descuido en su higiene personal, debilidad muscular...
- Mayor dependencia de un cuidador

Estadio 3 o severo

- Se agravan los síntomas cerebrales
- Pierden las capacidades para lavarse, vestirse, andar o comer
- Incontinencia urinaria y fecal
- Rigidez muscular

ENTRENAMIENTO COGNITIVO

- Orientación espacio-temporal
- La memoria
- La atención
- Agnosias (reconocimiento de colores, formas, caras,...)
- Apraxias (movimientos, gestos, dibujos...),
- Relacionadas con el lenguaje (comprensión, lectura, escritura)
- Funciones ejecutivas (estimación temporal, capacidad de razonamiento, resolución de problemas).
- Ejercicios para el mantenimiento de la marcha
- Musicoterapia

FELICIDAD- BIENESTAR SUBJETIVO

Determinantes de la Felicidad:

(Martin Seligman, 2002)

- Actividad intencional: 40%
- Aspectos genéticos: 50%
- Circunstancias: 10%



FELICIDAD- BIENESTAR SUBJETIVO

Estrategias para la Felicidad (Sonja Lyubomirsky)

- ❖ *Expresar gratitud por las pequeñas cosas de la vida*
- ❖ *Cultivar el optimismo, aún siendo pesimista*
- ❖ *Evitar la comparación social*
- ❖ *Practicar la amabilidad*
- ❖ *Cuidar las relaciones sociales*
- ❖ *Desarrollar estrategias de afrontamiento*
- ❖ *Aprender a perdonar*
- ❖ *Fluir (involucrarse en actividades que te gusten)*
- ❖ *Saborear las alegrías de la vida por pequeñas que sean*
- ❖ *Comprometerse con tus objetivos*
- ❖ *Practicar la religión o la espiritualidad*
- ❖ *Ocuparte de tu cuerpo practicando ejercicio.*

SALUD SOCIAL

Podemos definirla como la habilidad de interaccionar apropiadamente con la gente y el contexto, satisfaciendo las relaciones interpersonales



“la participación social de las personas mayores contribuye a la calidad de vida de las mismas”

ASOCIACIONISMO

Siendo miembro de alguna asociación, las personas pueden participar e integrarse en la vida social y comunitaria.

Las asociaciones pueden ser de muchos tipos:

- Para defender algún derecho
- Recreativas
- Clubs
-

VOLUNTARIADO

- ◉ ¿Participas o has participado como voluntaria en alguna actividad?
- ◉ ¿Qué has aportado con esta actividad a los demás?
- ◉ ¿Qué te ha aportado a ti?

Algunos beneficios:

- Fomenta las relaciones sociales, se hacen amigos...
- Sentimiento de utilidad
- Acercamiento intergeneracional
- Incrementa la confianza en uno mismo, la autoestima y la satisfacción personal
- Se olvida uno de los problemas
- Reduce el dolor crónico y las enfermedades del corazón

<https://www.youtube.com/watch?v=0-4apQOYq9o>

BANCO DEL TIEMPO

<http://bancotiempoaytovalladolid.blogspot.com.es/>

Cosas que podría yo ofrecer	Cosas que podría yo necesitar

WEBS CONSULTADAS

- <http://www.who.int/es/>
- http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-/guia/etapas/tercera_edad/index.htm
- <http://www.edad-vida.org/index.php>
- <http://www.envejecimientoactivo2012.net/Menu41.aspx>
- <http://www.valladolidencifras.es/>
- <http://www.ine.es/>
- <http://www.imsero.es/InterPresent2/groups/imsero/documents/binario/11005partsocialmay.pdf>
- <https://www.youtube.com/watch?v=rxLfh8Dk1xw>
- <http://bancotiempoaytovalladolid.blogspot.com.es/>