

# PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA DEPENDENCIA

## DETERMINANTES CLAVES PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES



Sociedad Española  
de Geriatria y Gerontología

Con la colaboración de:



**Servicio Madrileño de Salud**  
Dirección General de Atención Primaria

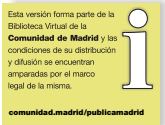
 Comunidad de Madrid

**L**a población española mayor de 65 años es de 8 millones de personas aproximadamente, y este aumento está en relación directa con la esperanza de vida, que se sitúa en 82,1 años, aunque no siempre se asocia a una buena calidad de vida.

**A** medida que aumenta la esperanza de vida hay también un aumento de las enfermedades crónicas estrechamente vinculadas a la fragilidad y a la dependencia.

**P**or ello tenemos que hacer todo lo que está en nuestra mano para poder vivir el mayor tiempo posible en las mejores condiciones. Y esto solo se consigue si cuidamos nuestro estilo de vida, es decir, lo que comemos, las actividades que realizamos, las personas con las que nos relacionamos, lo que hacemos y lo que dejamos de hacer.

**E**n este folleto exponemos recomendaciones e información sobre las principales claves que influyen de manera importante en el hecho de envejecer con salud y buena calidad de vida, y que se enmarcan en el programa de **Promoción de la Salud y Prevención de la Dependencia**.



© SOCIEDAD ESPAÑOLA DE GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA  
Príncipe de Vergara, 57-59. 28006 Madrid  
Tel: 914 111 707. Fax: 915 647 944  
www.segg.es • segg@segg.es

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, transmitida en ninguna forma o medio alguno, electrónico o mecánico, incluyendo las fotocopias, grabaciones o cualquier sistema de recuperación de almacenaje de información, sin permiso escrito del titular del copyright.

Depósito Legal: M-27942-2014

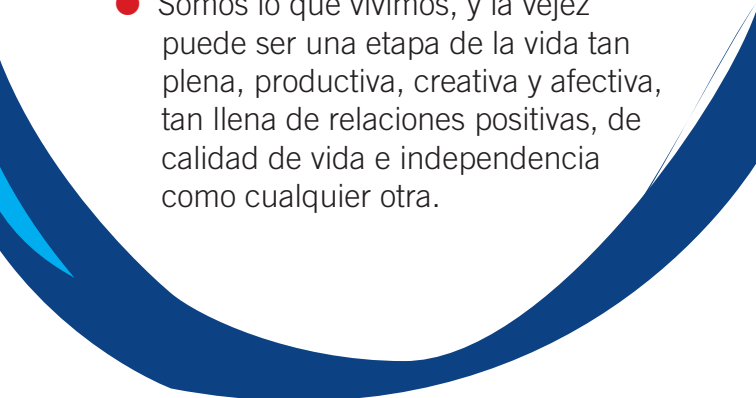


PROMOCIÓN DE LA  
SALUD Y PREVENCIÓN  
DE LA DEPENDENCIA

DETERMINANTES CLAVES  
PARA UN ENVEJECIMIENTO  
ACTIVO

## ENVEJECIMIENTO ACTIVO

- El envejecimiento es un proceso universal, ineludible e irreversible, en el que se producen cambios en la composición corporal y en la funcionalidad de los órganos.
- La vejez no es una enfermedad y, aunque el envejecimiento nos puede volver más frágiles, está a nuestro alcance llevar un estilo de vida con hábitos saludables que nos permita lograr un envejecimiento activo.
- La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió el envejecimiento activo como “el proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad con el objeto de mejorar la calidad de vida a medida que envejecemos”.

- Las personas mayores son cada vez más activas, desean vivir con mayor autonomía y seguir participando y desarrollándose en la sociedad, manteniéndose activos e integrados plenamente en el entorno que les rodea.
  - El envejecer activamente deberá ser un proceso continuo a lo largo de toda la vida, pero siempre tenemos la oportunidad de llevar un ritmo de vida con hábitos saludables e intervenir sobre los determinantes básicos que nos aseguren una buena salud y bienestar.
  - El reto para las administraciones públicas y para la sociedad será ofrecer e incentivar las oportunidades de envejecer activamente y de vivir independientemente.
  - Los cambios en los estilos de vida solo se logran con **compromiso** y **esfuerzo**.
  - Somos lo que vivimos, y la vejez puede ser una etapa de la vida tan plena, productiva, creativa y afectiva, tan llena de relaciones positivas, de calidad de vida e independencia como cualquier otra.
- 



**PROMOCIÓN DE LA  
SALUD Y PREVENCIÓN  
DE LA DEPENDENCIA**

**DETERMINANTES CLAVES  
PARA UN ENVEJECIMIENTO  
ACTIVO**

## **EDUCACIÓN SANITARIA Y HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA**

- Se entiende por educación sanitaria el proceso que informa, motiva y ayuda a la población a adoptar y mantener prácticas y estilos de vida saludables que propugnan los cambios ambientales necesarios para facilitar la consecución de los siguientes objetivos: reducir la mortalidad y la gravedad y frecuencia de enfermedades, mantener la autonomía y aumentar la esperanza y calidad de vida.
- Adquirir buenos hábitos es la mejor forma de conservar la salud. A través de la educación sanitaria se podrá conseguir una mejor calidad de vida.

## Educación sanitaria y hábitos saludables de vida:

1. Adecuada alimentación y nutrición

2. Ejercicio y actividades físicas

3. Bienestar emocional y estimulación de la actividad mental y la memoria

4. Eliminar el consumo de alcohol y de tabaco

5. Uso adecuado de medicamentos. Control de la salud

6. Seguridad vial y prevención de caídas

7. Enfermedades que se pueden prevenir y/o evitar con vacunas

1

## Adecuada alimentación y nutrición

- ▶ La alimentación saludable es fuente de salud, mientras que la alimentación incorrecta y desequilibrada constituye un factor de riesgo para la salud y para muchos trastornos y enfermedades.
- ▶ La buena alimentación ha de formar parte de los estilos de vida saludables, y el enfoque integral para mejorar la alimentación debe dirigirse no solo a garantizar la seguridad alimentaria, sino además debe lograr el consumo de cantidades adecuadas de alimentos seguros y de buena calidad que constituyen una dieta saludable.
- ▶ Una dieta saludable, variada y equilibrada, rica en frutas, verduras y legumbres, con mayor proporción de pescado que de carne y escasas grasas. Se debe beber agua, incluso si no se tiene sensación de sed.



**La salud bucodental influye en comer adecuadamente, debiendo visitar al dentista periódicamente y mantener una buena higiene bucodental**

## BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Evita la obesidad y sus complicaciones.
- Favorece el control de la tensión arterial.
- Contribuye a regular los niveles de azúcar en sangre.
- Retrasa la aparición de diabetes.
- Ayuda a regular los niveles de colesterol.
- Disminuye el riesgo de infarto de miocardio.
- Disminuye el riesgo de trombosis e infarto cerebral.
- Mejora la capacidad respiratoria.
- Evita la desnutrición.
- Reduce el riesgo de infecciones asociadas.
- Mejora la recuperación tras cirugía o fracturas.
- Evita los repetidos ingresos en el hospital.
- Mejora la funcionalidad de órganos y sistemas.
- Ayuda a mantener una vida más activa.



## Ejercicio y actividades físicas

- ▶ El ejercicio físico es, sin duda, una actividad que nos ayuda a mantenernos y sentirnos mejor. Puede ayudarnos a prevenir problemas de salud y a mejorar algunos de los que padezcamos.
- ▶ Está demostrado que la práctica continuada de ejercicio físico produce **grandes beneficios**:
  - Previene y mejora cardiopatías isquémicas, hipertensión, obesidad, diabetes, osteoporosis y las relacionadas con nuestro estado de ánimo: depresión, ansiedad y estrés.
  - Aumenta la capacidad respiratoria, así como la oxigenación.
  - Disminuye la formación de cálculos en el riñón (piedras renales) y en las vías urinarias.
  - Frena la atrofia muscular y favorece la movilidad articular.
  - Refuerza la actividad intelectual y previene los problemas de la memoria.
  - Conserva más ágiles y atentos nuestros sentidos.

## ¿QUÉ EJERCICIO ES EL MÁS BENEFICIOSO?

El ejercicio debe adaptarse a la condición física y personal, pero el más útil es el que aumenta la capacidad respiratoria, el de resistencia, la flexibilidad y el equilibrio.



- Caminar diariamente unos 30 minutos 2 veces al día.

- Ejercicios de fuerza muscular y de flexibilidad de mantenimiento programada (tabla de ejercicio físico).



- Practicar deportes no competitivos (petanca, natación, baile, etc.).



- El taichí es un ejercicio que favorece el equilibrio, la flexibilidad y el estado del sistema cardiovascular.

**¡Consulte a un profesional de la salud o al responsable del Centro de Mayores!**



## Bienestar emocional y estimulación de la actividad mental y la memoria

El bienestar emocional es un estado en el que la persona goza de buena salud mental, ya que una de las mayores preocupaciones es mantener los procesos mentales básicos, la memoria y la capacidad de raciocinio.

La estimulación de la actividad mental y de la memoria puede fomentarse a través de actividades culturales y que promuevan la utilización activa de las capacidades cognitivas.

○ Animación a la lectura.

○ Talleres de teatro y dramatizaciones.

○ Talleres de utilización de ordenadores.

○ Utilización de nuevas tecnologías: móviles, cámaras digitales, iPad, etc.

○ Asistencia a centros de conferencias para mayores.

○ Talleres de estimulación de la memoria y del lenguaje.



Son muchos los estudios que demuestran que **el apoyo social y la estabilidad afectiva y emocional juegan un papel fundamental en el mantenimiento de la salud**, contribuyendo a evitar la depresión, el estrés y la ansiedad, que tienen una relación directa con las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.

- La participación en las actividades sociales es uno de los factores más influyentes en la calidad de vida de los mayores ya que proporciona contacto con otras personas, crea estímulos y retos y origina un intercambio de ideas.
- Si no se participa activamente en la sociedad, se corre el riesgo de quedar aislado y padecer la soledad que afecta a la salud, al descuido en los autocuidados, la higiene personal y la alimentación y, sobre todo, a la disminución de la autoestima, puerta de entrada de la depresión y la ansiedad.



**Es importante mantener una relación amable y cariñosa con el cuidador y, sobre todo, con la familia, que son claves para evitar la soledad.**

## Eliminar el consumo de alcohol y de tabaco

### ALCOHOL

El alcohol, aunque forma parte de nuestra cultura y tradición, genera problemas a diferentes niveles:

- **Sociales**

Accidentes de tráfico, laborales, domésticos, violencia, etc.

- **Salud**

Tiene una relación estrecha con la cirrosis hepática, el cáncer de esófago y hepático, la hipertensión arterial, las arritmias, los trastornos neuropsiquiátricos, etc.

- **Costes asociados**

El impacto económico relacionado con el consumo de alcohol se calcula que supere los 3.000 millones de euros anuales.



**El consumo de alcohol, incluso a dosis bajas, no tiene efectos beneficiosos y el riesgo es dosis-dependiente**

## TABACO

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el tabaco sigue siendo la primera causa de mortalidad y de enfermedades evitables, como la bronquitis crónica y el cáncer de pulmón.

Tanto el tabaquismo activo como el pasivo podrían llegar a ser causa de varios tipos de cánceres pulmonares, de lengua, de cavidad oral, de esófago, riesgo de enfermedades coronarias y cerebrovasculares y de enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). También se le vincula a un mayor riesgo de padecer diabetes, depresión y adicciones al alcohol y otras sustancias. Relación estrecha con la infertilidad, adelanto de la menopausia e incremento de las infecciones respiratorias.

- En Europa el tabaco es responsable de más de 700.000 muertes al año, y en España mueren 3 o 4 personas diariamente debido al tabaco.
- El tabaco origina unos costes en enfermedades graves de los pulmones y los bronquios, que superan los 10.000 millones de euros al año.

## OTRAS DROGAS

España se mantiene a la cabeza del consumo de cocaína y cannabis, especialmente entre los jóvenes, y cuyos efectos sobre la salud y la sociedad superan al alcohol y al tabaco.



**También debe controlarse el consumo de medicamentos tranquilizantes y antidepresivos y solo deben tomarse por prescripción médica, o recomendación del farmacéutico para aquellos medicamentos que no necesiten receta médica**

## Uso adecuado de medicamentos. Control de la salud

- El 80% de las personas mayores toma más de un medicamento para el control de alguna enfermedad crónica o para el alivio de algunos procesos (antiinflamatorios, analgésicos, laxantes, antitérmicos, broncodilatadores, etc.).

Es fundamental seguir rigurosamente las indicaciones de su médico y las recomendaciones de su farmacéutico, al que debe consultar siempre que tenga dudas o se le presente algún problema

### REVISIONES

Los profesionales sanitarios de su Centro de Salud controlan su salud, y se debería realizar los **CONTROLES** de:

- **Tensión arterial:** tomarse la tensión al menos cada 6 meses, seguir los controles y tomar la medicación que le indiquen.

- Hacerse una **analítica de sangre** anual para medir los niveles de colesterol, triglicéridos y glucosa, y controlar la cifra de colesterol en sangre y la diabetes.
- Realizarse un **examen ocular** y de **agudeza auditiva** una vez al año.

## PREVENCIÓN DEL CÁNCER

- Seguir los controles y revisiones que determine su Centro de Salud acerca de la prevención del cáncer de mama y de cuello de útero en la mujer, de cáncer de próstata en el hombre, y de pulmón y colon para ambos sexos.

## SALUD MENTAL

- La depresión y la demencia son frecuentes en la edad avanzada, y si se siente triste, melancólico, inapetente, si tiene trastornos del sueño y lagunas de memoria, consulte a su médico.

## VACUNARSE



- **Gripe:** todos los años.
- **Neumococo:** al menos una vez a partir de los 60 años.
- **Herpes zóster:** una sola dosis de vacuna a partir de los 60 años. No incluida en el calendario de vacunación de la Comunidad de Madrid.
- **Antitetánica:** una dosis de recuerdo a los 60 años. En la Comunidad de Madrid se recomienda tétanos difteria (Td).



## Seguridad vial y prevención de caídas



La seguridad vial depende de la correcta armonización de tres factores:

1. La persona (conductor y peatón).
2. El vehículo.
3. La vía.



### SI SE CONDUCE

Debe saber que el envejecimiento puede afectar a las funciones sensoriales (visión y audición), dificultades motoras (pérdida de fuerza y problemas articulares), alteración de coordinación y tiempo de reacción.

También es importante considerar la medicación y los efectos perjudiciales que puede tener sobre la conducción.



### SI SE ES PEATÓN

Valore el riesgo: los problemas de visión y orientación, los mareos, así como los efectos de ciertos fármacos.



### LA VÍA

Debe tenerse en cuenta la iluminación, la ausencia de baches, la anchura de las aceras y las señales de peligro.

Utilizar los pasos de peatones y usar calzado cómodo y seguro.



**¡Cuidado con las caídas!  
¡Tener en cuenta las señalizaciones  
y alertas de peligros!**

Las caídas representan unas de las principales causas de lesiones y de incapacidad, es por ello que se debe mantener el cuerpo en forma y tomar alimentos ricos en calcio.

**PARA PREVENIR LAS CAÍDAS:**

- Se deben revisar periódicamente la visión y el oído.
- **En casa:** eliminar obstáculos innecesarios (muebles, alfombras, etc.) y cuidado con el baño, con el suelo deslizante y contar con asideros al alcance.
- **En el dormitorio:** debe estar bien iluminado, levantarse con cuidado y sentarse al borde de la cama hasta estar seguro de que no se maree.
  - Tener cuidado con las escaleras, retirar las alfombrillas y colocar barandillas fijas para las manos.
- Hay que mantenerse en buena forma física haciendo ejercicio con regularidad.
- Se debe cuidar la alimentación y la ingesta de líquidos, y la dieta debe contener cantidades adecuadas de calcio (leche y derivados) y vitamina D (pescados, fundamentalmente, y carne).
- Revisar la medicación para valorar si algún medicamento produce somnolencia o mareo.
- Procurar mantener actividades sociales que eviten la soledad y estimulan a salir fuera de casa y caminar, que son factores decisivos para mejorar la calidad de vida y evitar la dependencia.

## Enfermedades que se pueden prevenir y/o evitar con vacunas

▶ A medida que se envejece se incrementa la susceptibilidad a las infecciones debido a la disminución progresiva de la funcionalidad del sistema inmune y, consiguientemente, hay una menor respuesta a la infección.

La principal actuación preventiva es conseguir que la población mayor de 60 años cumpla rigurosamente las recomendaciones de vacunación que recomienda su médico o su Centro de Salud.

- Las personas mayores y los pacientes en grupos de riesgo son más vulnerables a padecer una infección o que se agrave la enfermedad de base.



**Las vacunas evitan ciertas enfermedades graves que pueden ser causa de muerte**

- Las vacunas son seguras y eficaces y procuran beneficios personales y comunitarios.
- Las vacunas han sido y siguen siendo la medida sanitaria que más vidas ha salvado, junto a la potabilización del agua.

### GRUPE: UNA ENFERMEDAD EVITABLE CON VACUNA

La gripe es una enfermedad que afecta a la salud y que obliga a la mayoría de los pacientes a permanecer en casa como mínimo 3 días, incluso con tratamiento sintomático.

**La gripe puede causar neumonías, bronquitis, otitis y sinusitis, y puede suponer un riesgo para la vida, sobre todo en personas mayores y en grupos con patologías crónicas y factores de riesgo**

Para evitar la gripe se dispone de vacunas eficaces y seguras, y las autoridades sanitarias priorizan y garantizan el acceso anual a la vacuna antigripal a través del sistema de salud para los mayores de 60 años y a los menores de esta edad si es población con factores de riesgo.

## VACUNA CONTRA EL NEUMOCOCO

La enfermedad por el neumococo puede presentarse como:

- **Neumonía:** infección pulmonar que suele manifestarse con fiebre, tos, dificultad para respirar, dolor de pecho.
- **Meningitis:** infección de las membranas que recubren el cerebro, con sintomatología de rigidez de cuello, fiebre, confusión mental, desorientación, fotosensibilidad.
- **Bacteriemia:** infección en la sangre, con síntomas similares a los anteriores junto a escalofríos y dolor articular.



**La enfermedad neumocócica origina graves problemas de salud y puede ser mortal. En pacientes de edad avanzada la tasa de mortalidad está entre un 20 y un 40%**

- Entre un 10 y un 20% de los pacientes con neumonía desarrollan una infección grave en la sangre, con agravamiento de la sintomatología, afectación general del paciente y, en algunos casos, con un desenlace fatal.
- El neumococo es el responsable de hasta el 50% de las neumonías extrahospitalarias adquiridas por adultos que requieren hospitalización.

- La vacuna contra el neumococo en personas mayores y con factores de riesgo es muy eficaz en la prevención de la enfermedad grave, la hospitalización y la muerte.
- Disponemos de tres vacunas antineumocócicas que previenen la neumonía invasiva entre un 60 y un 70% en los mayores y en los adultos con enfermedades crónicas, reduciendo el riesgo de hospitalización.
- **Se recomienda una dosis de vacuna frente al neumococo a todas las personas de 60 o más años. Si se vacunaron previamente por pertenecer a algún grupo de riesgo de padecer infecciones neumocócicas graves, debe ponerse otra dosis a partir de los 60 años con intervalo mínimo de 5 años.**


#### VACUNACIÓN FRENTE A DIFTERIA, TÉTANOS Y TOSFERINA

- En España se comercializan vacunas combinadas que contienen los antígenos necesarios para hacer frente a las enfermedades como la difteria (afecta a las amígdalas y a la garganta), el tétanos (provoca espasmos musculares, rigidez muscular y afectación respiratoria grave) y la tosferina (infección aguda de vías respiratorias que causa tos intensa, paroxística y que se prolonga más de 2 meses).


- **Se recomienda una dosis de recuerdo a los 60 años si previamente han sido primovacunados. En la Comunidad de Madrid se recomienda una dosis de recuerdo de tétanos difteria (Td).**

## VACUNACIÓN CONTRA EL HERPES ZÓSTER

- El herpes zóster está causado por el virus varicela zóster que origina la varicela en la infancia y que se aloja en los ganglios sensoriales, y que en las personas mayores, debido al descenso de la inmunidad celular, se reactiva y produce el herpes zóster, que se caracteriza por una erupción cutánea vesicular dolorosa y que puede afectar a cualquier segmento del sistema nervioso y que normalmente se resuelve en unos 10-15 días.
- En las personas mayores se puede complicar, produciendo una neuralgia, que consiste en un dolor intenso en toda la zona afectada, que sigue la ruta del nervio y que persiste más de 3 meses, a veces varios meses y hasta años.
- La estrategia de prevención del herpes zóster es la vacunación.
- **Se recomienda para la prevención de herpes zóster y la neuralgia una dosis única de vacuna a los 60 años. En la Comunidad de Madrid no está incluida en el calendario de vacunación del adulto.**



**Todos los PROGRAMAS DE VACUNACIÓN los establecen los Servicios de Salud de las Comunidades Autónomas y siempre deben seguirse las recomendaciones de su médico de familia o de su Centro Residencial**



La Sociedad Española de Geriátría  
y Gerontología (SEGG) agradece a  
**Sanofi Pasteur MSD** el patrocinio que ha  
hecho posible la edición de este documento.

**Sanofi Pasteur MSD** no ha intervenido  
en su redacción.

*Un compromiso  
de Responsabilidad Social  
Corporativa (RSC)*