

PROMOCIÓN DE LA SALUD

DE LAS PERSONAS MAYORES EN LA COMUNIDAD DE MADRID

Nuestra población es cada vez más mayor...



- El **18,4 %** de los madrileños y madrileñas tiene más de 65 años
- Para el 2040 esta cifra superará el **25%** con la llegada a la vejez de las personas nacidas en el *baby boom* (1958-1970)

• El envejecimiento es más **acentuado en el mundo rural**.

• Hay una **feminización de la vejez**. En la Comunidad de Madrid hay un **30% más de mujeres que de hombres mayores de 65 años**, cuando hablamos de **mayores de 80** esta cifra se eleva al **80%**.



• **1 de cada 5 personas mayores de 65 años** está en situación de fragilidad y riesgo para su salud que podría ser prevenible.

¿Qué es el Envejecimiento Saludable?

Envejecer es un proceso continuo a lo largo de la vida, y que sea de forma saludable significa que se mantengan las capacidades funcionales y el bienestar de las personas en la vejez. Influyen **múltiples factores**:



Los pilares del envejecimiento saludable

Actividad física



Alimentación saludable



Bienestar emocional



Detección fragilidad



Desde el **Programa de Promoción de la Salud de las Personas Mayores de la Consejería de Sanidad** se contribuye al envejecimiento saludable a través de las siguientes líneas de acción:

- Fomento del **buen trato** en la atención
- Prevención de la **soledad no deseada**
- Prevención de la **fragilidad**
- Prevención de la **violencia de género** en la mujer mayor
- Promover la **autonomía personal**

Si está interesado, escriba a promocionprevencionmunicipios@salud.madrid.org



+
INFO



Día Internacional de las Personas de Edad

La resiliencia y las contribuciones de las mujeres mayores

Este año, la Asamblea de la Naciones Unidas quiere recordar **el importante papel que desempeñan las mujeres mayores** contribuyendo significativamente con su resiliencia y fortaleza en la vida social, económica, cultural y civil. Sus aportaciones y experiencia son, en muchos casos, invisibles y limitadas por las desventajas de género. Los estereotipos negativos que combinan la edad y el género agravan las desigualdades.

Con motivo de este Día Internacional, desde el Programa de Promoción de la Salud de las personas mayores se hace un llamamiento para escuchar a las mujeres mayores y reconocer sus contribuciones a la sociedad.

Más información

<https://www.un.org/es/observances/older-persons-day>

En la Comunidad de Madrid, se conmemora el **Día Internacional de las Personas de Edad** el día 1 de octubre.

Desde la Consejería de Sanidad priorizamos actuaciones encaminadas a **promover el envejecimiento saludable** para las personas de edad, cuyos ejes son la integración social y la promoción de la salud, promoviendo estilos de vida saludable para la prevención de la fragilidad y la soledad no deseada; así como prevenir la discriminación por la edad.

Recomendamos algunas acciones de sensibilización en el contexto municipal y comunitario para la población en general, las personas mayores y sus familias cuidadoras. Por ello, ponemos a disposición de los profesionales información técnica y metodológica así como material divulgativo de apoyo para la realización de actividades institucionales, talleres y mesas informativas.

KIT CAMPAÑA DÍA DE LAS PERSONAS DE EDAD

- Guía para personas mayores activas. Hacemos ejercicio a cualquier edad.
- Guía para la prevención de accidentes de las personas mayores.
- Promoción de la salud y prevención de la dependencia. Claves para un envejecimiento activo.
- Las personas que cuidan. Cuidar cuidándonos.
- Promoción de la salud de las personas cuidadoras.



Más información en la web de Promoción de la salud de las personas mayores. Información para profesionales.

