

¿Sabes qué es la década del envejecimiento saludable?

De acuerdo con la OMS, la década del envejecimiento saludable (2021-2030) ofrece la oportunidad de aunar a los gobiernos, la sociedad civil, los organismos internacionales, los profesionales, las instituciones académicas, los medios de comunicación y el sector privado en torno a diez años de acción concertada, catalizadora y de colaboración para mejorar las vidas de las personas mayores, sus familias y las comunidades en las que viven.

La población envejece en todo el mundo con más rapidez que en el pasado, y esta transición demográfica afectará a casi todos los aspectos de la sociedad. En el mundo hay ya más de mil millones de personas que tienen 60 años o más, la mayoría de ellas en países de ingresos bajos y medianos. Muchas de esas personas no tienen siquiera acceso a los recursos básicos necesarios para una vida plena y digna. Muchas otras se enfrentan a numerosos obstáculos que les impiden participar plenamente en la sociedad.



¿Por qué se necesita una década del envejecimiento saludable?

- Recuerda que una ciudad o comunidad amigable con las personas mayores trabaja en darle más oportunidades de participar en el día a día, envejecer con seguridad, vivir sin miedo a la discriminación y a la pobreza.
- Ofrece la oportunidad a las personas mayores de seguir creciendo y desarrollándose como individuos que pueden contribuir.
- Permite que las personas envejecan con dignidad y autonomía.
- Fomenta el envejecimiento saludable a través de políticas, servicios, entornos y estructuras.

Algunas recomendaciones para manejar el deterioro de la capacidad intrínseca de las personas mayores son:



Mejorar la función musculoesquelética, la movilidad y la vitalidad:

- Realizar ejercicios multimodales que incluyen entrenamiento con fuerza, con resistencia progresiva, ejercicio de equilibrio, flexibilidad y el entrenamiento aeróbico.
- Las personas mayores que padecen desnutrición se les recomienda la nutrición complementaria por vía oral con asesoramiento nutricional.



Prevenir el deterioro cognitivo grave y promover el bienestar psicológico

- Realizar actividades de estimulación cognitiva: https://www.csi.cat/media/upload/pdf/estimulacion-cognitiva-csi_editora_94_3_1.pdf
- Intervenciones psicológicas breves y estructuradas con profesionales.



Prevenir las caídas. Es necesario recordar que las caídas son la principal causa de hospitalizaciones y muerte relacionadas con traumatismo en las personas mayores.

- Revisión de los medicamentos para verificar si alguno puede afectar su estado de alerta.
- Realizar ejercicios multimodales: equilibrio, fuerza, flexibilidad y entrenamiento funcional.
- Evitar y/o eliminar fuentes de peligro de caídas.



Mantener las funciones sensoriales:

- Realizar estudios para detectar deficiencias visuales, auditivas etc.
- En caso de detectar deficiencias visuales y/o auditivas revisar la necesidad de suministrar lentes o aparatos auditivos.



Alimentación saludable:

- Comer alimentos que brinden muchos nutrientes sin muchas calorías adicionales. Esto incluye frutas y verduras, granos integrales, carnes magras, lácteos bajos en grasa, nueces y semillas
- Evitar calorías vacías, como alimentos como papas fritas, dulces, productos horneados, refrescos y alcohol
- Comer alimentos bajos en colesterol y grasas
- Beber suficientes líquidos, para que no se deshidrate

Seguir estas sugerencias puede ayudarle a mantenerse saludable a medida que envejece. Incluso si nunca lo ha hecho antes, nunca es demasiado tarde para comenzar a cuidar su salud.





LOCKTON[®]

UNCOMMONLY INDEPENDENT