



AULA VIRTUAL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

2. APRENDE





- ❑ 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



Aprende ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

- ❑ Los **pacientes formados** saben identificar estilos de vida saludable para mejorar y dar vida a los años.
- ❑ En esta sección explicaremos las mejores formas de enfrentarnos al paso de los años con conocimiento.



ÍNDICE



- ✓ ¿Cuándo comienza un envejecimiento saludable?
- ✓ Algunos estilos de vida se consideran saludables.
- ✓ Algunos contextos facilitan un envejecimiento saludable.
- ✓ El papel fundamental de la fragilidad.
- ✓ Envejecimiento saludable y síndromes geriátricos.



¿Cuándo comienza un envejecimiento saludable?



✓ ¿Cuándo comienza un envejecimiento saludable?

Un envejecimiento saludable permite alcanzar un estado de bienestar a medida que la persona envejece. Este objetivo se alcanza manteniendo la capacidad funcional y mejorando el entorno de la persona. Para entender mejor este concepto se detallan algunos términos:

- ❑ Se entiende como **entorno** todo lo relacionado con el hogar, la comunidad y la sociedad en conjunto. Su mejora implica la actuación de muchas personas, cada una con una formación específica, pero que trabajan en común para mejorar los resultados: relaciones interpersonales, valores, estrategias de salud y políticas sociales.



✓ ¿Cuándo comienza un envejecimiento saludable?

- ❑ La **capacidad funcional** incluye todo aquello que permite a una persona ser y hacer lo que es importante para ella. Básicamente incluye los siguientes aspectos: satisfacer necesidades básicas, tener movilidad, establecer relaciones, aprender, crecer, tomar decisiones y contribuir a la sociedad. Las características del entorno amplían o limitan esta capacidad.
- ❑ La combinación de todas las capacidades físicas y mentales se denomina **capacidad intrínseca**, muy relacionada con los cambios relacionados con la edad y la existencia de enfermedades.



Algunos estilos de vida se consideran saludables



✓ Algunos estilos de vida se consideran saludables (I). ACTIVIDAD FÍSICA

- ❑ Hasta un 30% de las personas con edades superiores a los 75 años describe limitaciones para realizar las actividades básicas de la vida diaria.
- ❑ Más de la mitad refiere dificultad para realizar las compras por diversos motivos.
- ❑ Es necesario diferenciar entre **actividad física** (cualquier movimiento corporal que exija gasto de energía) y **ejercicio físico**, que hace referencia a movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos que buscan mejorar o mantener la salud física
- ❑ La actividad física más común suele ser salir a caminar (tres cuartas partes de la población mayor de 65 años). Solo 1/3 de los mayores de 65 años hace otra actividad física diferente.





Beneficios de la actividad física en los mayores:



- ❑ Mejora la musculatura y salud del hueso:
 - Mejora equilibrio y coordinación
 - Reduce el riesgo de presentar caídas y previene las limitaciones funcionales
- ❑ El ejercicio físico previene muchas enfermedades, sobre todo cardiovasculares.
- ❑ Mejora memoria, atención y concentración.
- ❑ Mejora estado de ánimo y la ansiedad.
- ❑ Mejora las relaciones sociales, ya que permite mantener la autonomía y aumentar la esperanza de vida libre de discapacidad.
- ❑ Las capacidades disminuyen con la edad, pero podemos regular cómo envejecemos y a qué velocidad.



PASOS IMPORTANTES PARA EMPEZAR A REALIZAR EJERCICIO FÍSICO

Es fundamental valorar la motivación y responder a una serie de preguntas:

1. ¿Qué me motiva para realizar ejercicio físico?
2. ¿Cómo puedo integrar el ejercicio dentro de mis aficiones o gustos?
3. Qué prefiero: aire libre, no pasar demasiado frío..
4. Algún familiar o amigo tiene gustos similares a los míos
5. Prefiero realizar ejercicio solo o acompañado
6. Dispongo de tiempo libre: ¿cuánto tiempo quiero dedicar?
7. ¿Qué me da miedo a la hora de empezar a hacer ejercicio físico?
8. Es necesario fijar objetivos realistas
9. Es fundamental integrar el ejercicio en la rutina diaria para mantener la constancia
10. Conozco a alguien que hace ejercicio, ¿qué beneficios supone para esta persona?

El ejercicio más beneficioso para la persona frágil es el llamado **multicomponente**, que combina fuerza, resistencia, equilibrio y marcha.



✓ *Algunos estilos de vida se consideran saludables (II).*

BIENESTAR EMOCIONAL Y PATRÓN DE SUEÑO.

DATOS.

- El bienestar y la salud emocional siguen teniendo la misma importancia con el envejecimiento.
- Un 15% de los mayores de 60 años tiene algún trastorno mental.
- A medida que la persona envejece se hace más probable la existencia de acontecimientos estresantes, como la pérdida de un ser querido o la reducción de capacidad económica.
- Las emociones positivas juegan un papel fundamental, favorecen la resiliencia y reducen el nivel de estrés.

Mejoramos nuestra salud emocional cuando:

- ✓ Nos planteamos objetivos realistas y cercanos
- ✓ Practicamos algún tipo de actividad física
- ✓ Pasamos tiempo con gente joven
- ✓ Descansamos de manera ordenada
- ✓ Expresamos nuestros sentimientos de forma pausada y meditada



✓ Algunos estilos de vida se consideran saludables (II).

BIENESTAR EMOCIONAL Y PATRÓN DE SUEÑO.

DATOS:

- En el año 2022 se celebró el Día Mundial del Sueño bajo el siguiente lema: **Sueño de calidad, cerebro sano, mundo feliz.**
- Según la Sociedad Española de Neurología (SEN) más de 10 millones de personas se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador.
- La calidad del sueño depende de: duración, continuidad y tiempo de sueño profundo.
- En general, con la edad existe una mayor dificultad para conciliar el sueño, hay más despertares nocturnos y se adelanta la hora de despertarse en la mañana.



✓ Algunos estilos de vida se consideran saludables (II).

BIENESTAR EMOCIONAL Y PATRÓN DE SUEÑO.

RECOMENDACIONES PARA MEJORAR EL SUEÑO.

- ✓ Es necesario mejorar el estilo de vida para conseguir una adecuada calidad de sueño.
- ✓ Se debe buscar una rutina regular para levantarse y acostarse.
- ✓ El ejercicio físico mejora el patrón de sueño y ayuda a regularizarlo.
- ✓ La siesta, si se disfruta, no debe ser prolongada.
- ✓ Deben evitarse tóxicos como el alcohol, el tabaco y la cafeína.
- ✓ Es importante detectar la existencia de alguna enfermedad para buscar una solución especializada y elaborada por un profesional.



✓ Algunos estilos de vida se consideran saludables (III).

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ALGUNOS DATOS:

- ✓ Un 14% de la población mayor de 75 años tiene problemas para masticar bien y un 10% muestra problemas para tragar.
- ✓ Un 17% de los mayores de 65 años no tiene regulado el apetito y no mantiene un horario definido.
- ✓ Además, un 13% no disfruta comiendo, hasta un 24% come por obligación y más de un 10% deja siempre comida en el plato. Un 37% de los mayores de 65 años se sacia rápidamente.

Los mayores deben conocer lo que se conoce como [buenos hábitos de alimentación](#):

- Asegurar una ingesta adecuada de nutrientes
- Controlar los problemas de saciedad precoz
- Adaptar los platos a las necesidades e incluso explorar técnicas culinarias que permitan mantener el valor nutricional de los alimentos.



✓ Algunos estilos de vida se consideran saludables (IV).

REDUCCIÓN DE SEDENTARISMO, TABACO Y ALCOHOL

Según la OMS el sedentarismo **ha reducido la esperanza de vida** de los mayores de 65 años. Se relaciona con enfermedad cardiovascular, diabetes y obesidad.

¿Cómo reconocerlo?

- ✓ Habitualmente los mayores no son conscientes de cuánto tiempo se mantienen sentados o acostados. Si el nivel educativo lo permite, existen múltiples aplicaciones que permiten cuantificar de forma aproximada el nivel de actividad física.
- ✓ Es importante detectar a aquellas personas donde un estilo de vida sedentario se combina con otros factores de riesgo como el consumo de tabaco y alcohol.

¿Cómo evitarlo?

- ✓ Se debe insistir en una actividad suave e integrada en el día a día.
- ✓ Los mensajes sobre el efecto beneficioso del ejercicio deben ser persistentes a pesar de la edad.
- ✓ Es útil buscar objetivos realistas y apetecibles.
- ✓ La edad no se puede considerar una contraindicación para realizar ejercicio.



Algunos contextos facilitan un envejecimiento saludable



✓ Algunos contextos facilitan un envejecimiento saludable.

LA IMPORTANCIA DE LA FAMILIA Y LAS COSTUMBRES

ALGUNOS DATOS.

- ✓ Un 15% de los mayores se sienten solos y casi un 20% come sin compañía.
 - ✓ Entre los 65 y los 74 años el 92% de las mujeres y el 31% de los varones se prepara la comida.
 - ✓ La relación con amigos o vecinos es poco frecuente en el 16%.
 - ✓ Únicamente el 27% de la población que se siente sola manifiesta un estado de salud bueno.
-
- ☐ Se deben mejorar las relaciones interpersonales en el entorno más cercano.
 - ☐ El sentirse parte de una comunidad mejora, no solo la sensación de soledad, sino los hábitos nutricionales.
 - ☐ El envejecimiento es también un acontecimiento familiar. Los mayores reconocen su familia como el entorno que facilita su bienestar físico y emocional.
 - ☐ Es fundamental promover la autonomía de los mayores.



✓ Algunos contextos facilitan un envejecimiento saludable.

EL PAPEL DEL ENTORNO



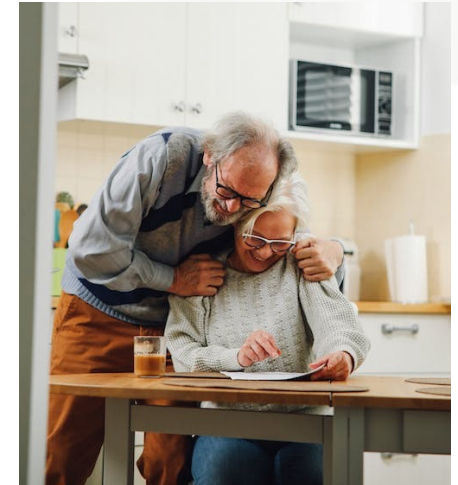
- ❑ Los factores que más influyen en la salud están relacionados con el entorno, ya sea físico o social. Incluye la vivienda, el vecindario y la comunidad.
- ❑ Un entorno adecuado facilita la realización de todas aquellas actividades interpretadas de forma positiva para la persona.
- ❑ Un entorno adecuado puede considerarse como una oportunidad e influye en las decisiones y los hábitos saludables.
- ❑ Muchas veces la modificación del entorno puede reforzar la adaptación del individuo, su recuperación e incluso el crecimiento psicosocial.
- ❑ No todos los ancianos son frágiles o dependientes.



✓ Algunos contextos facilitan un envejecimiento saludable. SISTEMAS DE SALUD Y SOCIEDAD

La Asamblea General de Naciones Unidas ha declarado el periodo 2021-2030 como la **Década del Envejecimiento Saludable** y pretende los siguientes objetivos:

- Cambiar la forma de pensar y actuar en relación con la edad y el edadismo.
- Desarrollar las comunidades para fomentar las capacidades de los mayores.
- Prestar servicios de atención integrada y atención primaria de salud centrados en la persona.
- Proporcionar la atención a largo plazo a todos aquellos mayores que pudieran necesitarlo.





El papel fundamental de la fragilidad

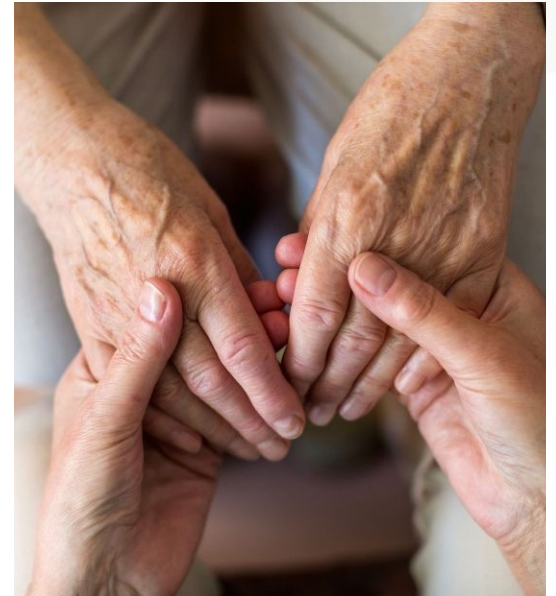


✓ El papel fundamental de la fragilidad

¿Qué es la fragilidad?

Es el deterioro progresivo relacionado con la edad de los sistemas fisiológicos, lo que provoca una disminución de las reservas y de la capacidad intrínseca.

Esto ocasiona una mayor vulnerabilidad frente a los factores de estrés y aumenta el riesgo de una serie de resultados sanitarios adversos.





✓ El papel fundamental de la fragilidad

Para abordar el papel de la fragilidad se hacen necesarios los siguientes pasos:

- Convertir la fragilidad en una prioridad de salud pública.
- Promocionar su abordaje a nivel poblacional (prevención, detección precoz y monitorización)
- Promocionar el manejo a nivel individual basado en los siguientes aspectos:
 - Valoración geriátrica integral
 - Atención centrada en las necesidades de los mayores
 - Promover la mejora de las rutas asistenciales de forma integrada y coordinada.
- Facilitar la formación de los profesionales en fragilidad y envejecimiento.
- Mejorar la capacidad de investigación en envejecimiento y fragilidad.



Envejecimiento saludable y síndromes geriátricos.



✓ Envejecimiento saludable y síndromes geriátricos. DESNUTRICIÓN

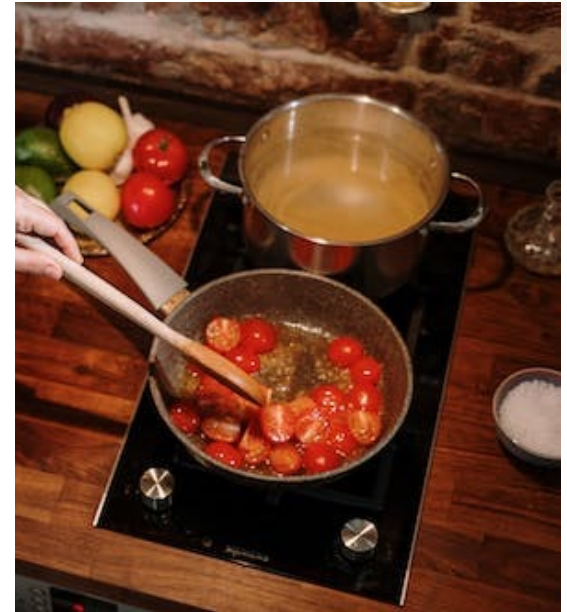
- ❑ La desnutrición es el estado resultante de una ingesta inadecuada de nutrientes, bien por una ingesta insuficiente o porque los nutrientes no se pueden absorber.
- ❑ El envejecimiento puede favorecer la desnutrición, aunque no exista enfermedad. En este caso puede estar relacionado con: **falta de apetito, dificultad en la deglución, problemas sociales, problemas económicos o problemas funcionales** que dificulten algo tan básico como hacer las compras o preparar la comida.
- ❑ En muchas ocasiones mejora cuando se trata la enfermedad acompañante o se revisa la polifarmacia. Por ello es fundamental una adecuada valoración nutricional que aclare las posibles causas.
- ❑ El tratamiento debe ser multidisciplinar, con un abordaje médico pero que incluya aspectos sociales, funcionales, cognitivos y económicos.



✓ Envejecimiento saludable y síndromes geriátricos. **DESNUTRICIÓN**

Algunas señales de alarma indican riesgo de desnutrición:

- Pérdida de peso de forma involuntaria
- Disminución de la ingesta de alimentos o pérdida de apetito
- Problemas de movilidad, con marcha cada vez más lenta
- Problemas para tragar o masticar
- Ingreso hospitalario reciente
- Problemas de memoria o alteración del ánimo
- Inicio de una nueva medicación con posibilidad de interacciones y efectos secundarios
- Institucionalización reciente en residencia



[link a módulo correspondiente](#)



✓ Envejecimiento saludable y síndromes geriátricos. DETERIORO FUNCIONAL

- ❑ El deterioro funcional es a menudo la fase inicial de un envejecimiento poco saludable.
- ❑ Se define como la **pérdida de autonomía** para al menos una de las actividades básicas de la vida diaria: bañarse, movilizarse, mantener la continencia, vestirse, alimentarse o usar el inodoro.
- ❑ Cualquier enfermedad puede ocasionar un deterioro funcional. Por ello, es imprescindible valorar este aspecto ante cualquier enfermedad y tratarlo de forma específica para **evitar que se haga irreversible**.
- ❑ Con el envejecimiento las personas son más susceptibles de presentar este síndrome.
- ❑ Un programa de ejercicio adaptado será un elemento fundamental para resolver o al menos minimizar esta situación.



✓ Envejecimiento saludable y síndromes geriátricos. FRAGILIDAD Y CAÍDAS

La **fragilidad** es una entidad multidimensional que se define como una situación de **vulnerabilidad** ante factores estresantes, que pueden ser médicos, sociales, económicos, etc.

La persona frágil no puede compensar estos estímulos y se sitúa en un estado de riesgo para la salud que se caracteriza por:

- Mayor riesgo de institucionalización
- Mayor riesgo de dependencia
- Mayor riesgo de hospitalización, con estancias más prolongadas y más reingresos
- Mayor mortalidad

Esta condición es progresiva, pero se puede mejorar, sobre todo en fases iniciales (situación de **prefragilidad**).

El tratamiento se basa en un **abordaje integral** y una intervención **multicomponente**.



✓ Envejecimiento saludable y síndromes geriátricos. FRAGILIDAD Y CAÍDAS

¿ Que se entiende como valoración multidimensional de la persona?



- ❑ Requiere la actuación de diferentes profesionales: sanitarios, trabajadores sociales...
- ❑ Cada uno valora una vertiente de la fragilidad y la evolución a lo largo del tiempo como consecuencia del acúmulo de problemas de salud.
- ❑ Se cuantifica el efecto de la enfermedad aguda y también de la crónica.
- ❑ Trata de aproximarse a la edad biológica de una persona, que no siempre coincide con la edad cronológica.



✓ Envejecimiento saludable y síndromes geriátricos. FRAGILIDAD Y CAÍDAS

¿ Qué se considera una intervención multicomponente?

- ❑ Equivale a una valoración multidimensional de la persona.
- ❑ Interviene sobre los problemas de salud, la polifarmacia y los síndromes geriátricos.
- ❑ Desarrolla la intervención nutricional.
- ❑ Se basa en el ejercicio físico **multicomponente**. El programa con mayor evidencia es la [herramienta Vivifrail](#), avalado por la OMS
- ❑ Evalúa periódicamente los resultados y modifica el enfoque para adecuarse a la persona.





✓ Envejecimiento saludable y síndromes geriátricos. DEMENCIA Y DETERIORO COGNITIVO.

DATOS

Con el envejecimiento se objetiva pérdida de neuronas y afectación vascular.

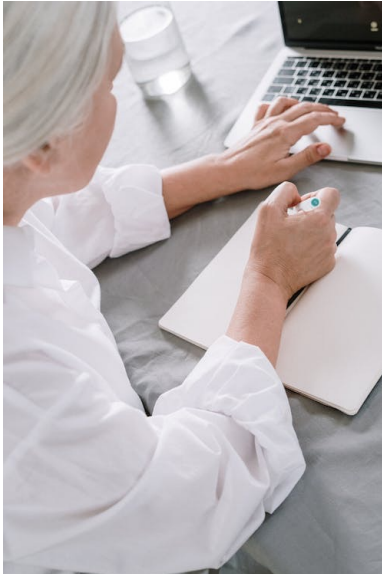
La existencia de algunas alteraciones cognitivas se puede considerar como algo normal con la edad.

La pérdida de capacidades no suele ser homogénea:

- ✓ Se aprecian dificultades en la capacidad de concentración y la posibilidad de realizar varias actividades a la vez.
- ✓ La información se procesa más lentamente y nuestro tiempo de reacción aumenta.
- ✓ Se aprecia mayor dificultad para mantener la orientación visoespacial.
- ✓ Se requiere más tiempo para analizar problemas complejos.
- ✓ Se deteriora algo más la memoria reciente, pero se mantiene la memoria a largo plazo.
- ✓ Falla algo más la fluidez verbal y nos cuesta encontrar la palabra más adecuada.



✓ Envejecimiento saludable y síndromes geriátricos. DEMENCIA Y DETERIORO COGNITIVO.



Factores de riesgo para presentar demencia:

- ✓ Pérdida de audición
- ✓ Hipertensión arterial
- ✓ Consumo de alcohol
- ✓ Obesidad
- ✓ Hábito de fumador
- ✓ Nivel educativo bajo

La demencia no forma parte de un envejecimiento normal. [Link a módulo correspondiente.](#)



✓ Envejecimiento saludable y síndromes geriátricos. DEMENCIA Y DETERIORO COGNITIVO.

Estrategias para favorecer un envejecimiento saludable a nivel cognitivo

- ✓ Se debe vigilar la tensión arterial desde edades tempranas
- ✓ Se debe favorecer el empleo de audífonos para evitar el aislamiento sensorial
- ✓ Se debe evitar la exposición continuada a ambientes contaminantes
- ✓ Se debe de limitar el consumo de alcohol y reducir la obesidad con una dieta saludable.
- ✓ Se debe favorecer un adecuado reposo nocturno.
- ✓ Siempre se debe comenzar lo antes posible, **nunca es demasiado tarde**



✓ Envejecimiento saludable y síndromes geriátricos. DEMENCIA Y DETERIORO COGNITIVO.

En personas ya diagnosticados de demencia:

- ✓ Los cuidados deben ser globales e incluir aspectos físicos, mentales y sociales.
- ✓ Las personas con demencia tienen además otras enfermedades crónicas que deben ser vigiladas.
- ✓ Es importante abordar los problemas neuropsiquiátricos y de comportamiento con **estrategias variadas**, no solo basadas en los fármacos.
- ✓ No se debe olvidar la **atención al cuidador** para reducir los niveles de depresión y ansiedad.



✓ Envejecimiento saludable y síndromes geriátricos. **POLIFARMACIA.**

Se entiende como **polifarmacia** el consumo de 5 o más fármacos de forma habitual. Este hecho es más frecuente con el envejecimiento, pero puede tener consecuencias no deseables como riesgo de caídas e interacciones medicamentosas.

Es importante planificar una reducción del consumo de fármacos (de-prescripción) con sentido común, especialmente en edades avanzadas y en personas frágiles. Los mayores consumen únicamente el 40% de los fármacos que se les prescribe.

En 2017 la OMS presentó la campaña “ **Medicación sin daño**”. Los **errores de medicación** son una de las principales causas de daños evitables en la atención sanitaria.

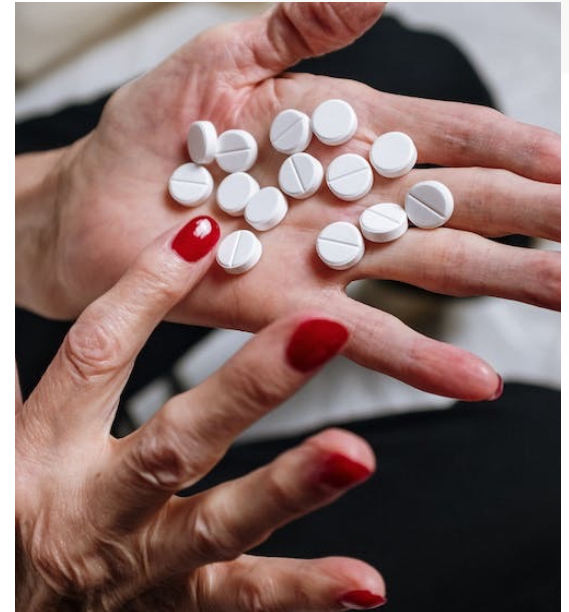


✓ Envejecimiento saludable y síndromes geriátricos. POLIFARMACIA (I).

Informe a su médico de los medicamentos que adquiriera **sin receta**.

Los **momentos clave** en los que se debe prestar una especial atención son:

- Visitas a la **Farmacia** para recoger medicación
- Visitas al médico de **Atención Primaria** para una nueva receta
- Ingresos en **Hospital**
- Ingreso en **Residencia**





✓ Envejecimiento saludable y síndromes geriátricos. PLURIPATOLOGÍA.

La **pluripatología** hace referencia a la presencia de dos o más enfermedades crónicas sintomáticas en una misma persona.

Estas enfermedades pueden originar síntomas continuos o presentarse en forma de agudizaciones, que favorecen el deterioro de la función e incluso la mortalidad.

La presencia de enfermedades en los mayores se caracteriza por:

- Tendencia a hacerse **crónicas**
- Presentar **interacciones** entre ellas
- Ocasionar diferentes grados de fragilidad y de **dependencia**
- Presentación **diferente** respecto a las personas más jóvenes



✓ Envejecimiento saludable y síndromes geriátricos. INMOVILIDAD Y SEDENTARISMO.

El **sedentarismo** se define como un estilo de vida basado en la inactividad física.

Según la OMS su frecuencia se está incrementando y pondrá en riesgo a **una cuarta parte** de la población mundial adulta.

Se relaciona con una mayor probabilidad de presentar **obesidad, demencia o insuficiencia cardiaca** y favorece el envejecimiento prematuro.

Como mínimo se recomiendan 75 minutos de ejercicio enérgico a la semana, o bien 150 minutos de ejercicio moderado.

Si no se plantea un enfoque preventivo la persona acabará sufriendo mayor deterioro funcional e inmovilidad.

Es fundamental conseguir un envejecimiento **activo**



RECOMENDACIONES DE EJERCICIO FÍSICO EN PERSONAS MAYORES

Directrices de la OMS Sobre Actividad Física y Comportamientos Sedentarios. Geneva: World Health Organization; 2021. RECOMENDACIONES. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK581973/>

- Todas las personas mayores deben realizar actividades físicas con regularidad.

Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada

- Las personas mayores deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, con el fin de obtener beneficios notables para la salud.

Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada



A fin de lograr beneficios adicionales para la salud:

Al menos **2** días a la semana actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares.



- Las personas mayores también deben realizar actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares dos o más días a la semana, ya que ello reporta beneficios adicionales para la salud.

Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada

Al menos **3** días a la semana actividades físicas multicomponente variadas que den prioridad al equilibrio funcional y a un entrenamiento de fuerza de intensidad moderada o más elevada.



- Dentro de su actividad física semanal, las personas mayores deben realizar actividades físicas multicomponente variadas que den prioridad al equilibrio funcional y a un entrenamiento de fuerza de intensidad moderada o más elevada tres o más días a la semana para mejorar su capacidad funcional y evitar caídas.

Recomendación fuerte, evidencia de certeza moderada



✓ Envejecimiento saludable y síndromes geriátricos. INMOVILIDAD Y SEDENTARISMO.

La mejor medida preventiva es mantener la movilidad. El ejercicio físico es esencial

¿Qué hacer cuando ya existe cierto grado de inmovilidad? plantear modificaciones del entorno para favorecer la autonomía:

- ✓ Valorar amplitud de puertas y pasillos para mejorar la movilización
- ✓ Retirar muebles que interfieran en la deambulaci3n
- ✓ Valorar iluminaci3n y barandillas para favorecer la marcha
- ✓ Eliminar alfombras que favorezcan las caídas
- ✓ Barras de sujeci3n en lavabo o adaptadores de la taza del WC
- ✓ Cama graduable en altura

Siempre hay que **tratar la causa** de la inmovilidad, establecer un plan de rehabilitaci3n adecuado, adaptar el hogar y **prevenir** las posibles complicaciones.



✓ Envejecimiento saludable y síndromes geriátricos. INCONTINENCIA

DATOS.

- ✓ La incontinencia urinaria o pérdida involuntaria de orina es el trastorno del tracto urinario inferior más frecuente.
- ✓ Es una causa de incapacidad física e incluso social, con un impacto directo en la calidad de vida.
- ✓ Muchos casos se quedan sin diagnosticar porque las personas no consultan.
- ✓ Con la edad se reduce la capacidad de la vejiga y la fuerza del músculo. En varones se añade un incremento en el tamaño de la próstata y en mujeres un déficit de hormonas tras la menopausia.

Básicamente existen varios tipos de incontinencia urinaria:

- **Urgencia:** aparece el deseo de orinar de forma repentina.
- **Esfuerzo:** se produce por aumento de la presión intraabdominal (tos, risa..).
- **Rebosamiento:** por vaciamiento incompleto de la vejiga, habitualmente por obstrucción en la salida de orina.
- **Funcional:** no hay problema estructural, pero existe barrera en el entorno o limitación física.



✓ Envejecimiento saludable y síndromes geriátricos. INCONTINENCIA

Estos consejos pueden mejorar la incontinencia:

- ✓ Distribuir el horario de toma de líquidos y beber más por la mañana.
- ✓ Limitar el consumo de alcohol, té y café
- ✓ Evitar el estreñimiento y la obesidad
- ✓ Orinar de forma programada cada 2-3 horas
- ✓ Salir de casa con la vejiga vacía y moderar la ingesta de líquidos
- ✓ Utilizar ropa ligera, que facilite la micción si existe urgencia miccional
- ✓ Controlar las posibles infecciones

El **entrenamiento vesical** ha demostrado su utilidad, especialmente en incontinencia urinaria de urgencia:

- ✓ Se basa en aumentar la frecuencia de las micciones
- ✓ Se puede complementar con ejercicios para fortalecer el suelo pélvico
- ✓ En algunos casos se debe combinar con algún fármaco



✓ ¿Cuándo comienza un envejecimiento saludable?

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

El **envejecimiento saludable** es envejecer de manera que, independientemente de mi edad, pueda seguir haciendo lo que me guste y quiera hacer.

Envejecer es un **proceso continuo** a lo largo de la vida, siempre es buen momento para optar por estilos de vida saludables.

¿Hay alguna **EDAD PARA EMPEZAR?**

¿Qué necesitamos para poder **ENVEJECER DE MANERA SALUDABLE?**

✓ **Opta por estilos de vida saludables**

- Actividad física
- Bienestar emocional
- Alimentación saludable

Sedentarismo Tabaco Alcohol

✓ **Contextos de vida que permitan realizar las elecciones más saludables**

- Cambiar la forma de ver el envejecimiento
- Entornos amigables para envejecer
- Sistemas de salud y cuidados de larga duración adaptados a las necesidades

✓ **Una sociedad libre de estereotipos, prejuicios y discriminación contra las personas por su edad (edadismo).**

Más información sobre el **edadismo** aquí:

Construir COMUNIDAD

Participa y utiliza los recursos de la comunidad:
<https://localizasalud.sanidad.gob.es/> LOCALIZA salud

Consulta fuentes oficiales
Envejecimiento saludable y prevención de fragilidad
www.sanidad.gob.es
Junio 2022

VER ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD

Los que en realidad aman la vida son aquellos que están envejeciendo...

Sófocles

https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/envejecimientoSaludable/fragilidadCaidas/docs/Infografia_Fragilidad_ciudadania.pdf



Enlaces de interés

- ❑ El papel de la nutrición en el envejecimiento activo de la población (ODS2-AHA). Executive report. Mayo 2022.
 - <https://mailing.ordesalab.com/fontactiv/estudio-fontactiv-nutricion-y-envejecimiento-activo.pdf>
- ❑ HOJA DE RUTA PARA EL ABORDAJE DE LA FRAGILIDAD. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud y la Acción Conjunta ADVANTAGE. 2019.
 - https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/envejecimientoSaludable/docs/Fragilidad_Hoja_ruta_Abordaje.pdf
- ❑ Vivi frail – Exercise for elderly adults.
 - <https://vivifrail.com/es/inicio/>
- ❑ Estrategia de envejecimiento saludable. Ministerio de Sanidad
 - <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/envejecimientoSaludable/fragilidadCaidas/estrategiaSNS/home.htm>
- ❑ Ministerio de Sanidad. Actualización del documento de consenso sobre prevención de la fragilidad en la persona mayor (2022). Madrid; 2022.
 - https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/envejecimientoSaludable/fragilidadCaidas/docs/ActualizacionDoc_FragilidadyCaidas_personamayor.pdf
- ❑ Aula Virtual de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición
 - <https://www.seen.es/portal/aula-virtual-previa>



Glosario

- ❑ **Actividad física:** cualquier movimiento corporal que exija gasto de energía
- ❑ **Capacidad funcional.** La capacidad funcional incluye todo aquello que permite a una persona ser y hacer lo que es importante para ella.
- ❑ **Capacidad intrínseca.** La combinación de todas las capacidades físicas y mentales se denomina capacidad intrínseca.
- ❑ **Deterioro funcional.** Es la pérdida de autonomía para al menos una de las actividades básicas de la vida diaria
- ❑ **Entorno:** Se entiende como entorno todo lo relacionado con el hogar, la comunidad y la sociedad en conjunto
- ❑ **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
- ❑ **Ejercicio.** Hace referencia a movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos que buscan mejorar o mantener la salud física
- ❑ **Fragilidad.** Se define como una situación de vulnerabilidad ante factores estresantes, que pueden ser médicos, sociales, económicos, etc.
- ❑ **Pluripatología.** Hace referencia a la presencia de dos o más enfermedades crónicas sintomáticas en una misma persona
- ❑ **Polifarmacia.** Se entiende como polifarmacia el consumo de 5 o más fármacos de forma habitual.



¡Muchas gracias!

