

PROMOCIÓN DEL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

1

¿Qué es?

Envejecer de manera que cada persona pueda hacer lo que le guste y quiera hacer.



No todas las personas mayores son iguales

2

¿Qué factores influyen?

Envejecer es un proceso continuo a lo largo de la vida y depende de diversos factores:



Cambios fisiológicos y factores de riesgo

Enfermedades y lesiones

Síndromes geriátricos

Estilos de vida

Tendencias relacionadas con la edad

3

¿Cómo promover un ENVEJECIMIENTO SALUDABLE?

Promover un **cambio en la forma de ver el envejecimiento**



Fomentar **entornos amigables** con las personas mayores



Participación social en la toma de decisiones



Fomentar **estilos de vida saludables**



Equidad



Prioridad de salud pública



Perspectiva de curso de vida



Sistemas de salud adaptados a cuidados de larga duración



Identifica y recomienda los recursos de la comunidad: <https://localizasalud.sanidad.gob.es/> LOCALIZA salud MAPA DE RECURSOS PARA LA SALUD

Consulta fuentes oficiales

Envejecimiento saludable y prevención de fragilidad

www.sanidad.gob.es

Junio 2022