



## ENCUENTRO SOBRE DISCAPACIDAD INTELECTUAL Y CUIDADOS EN LA VEJEZ

Salamanca, 3 y 4 de octubre de 2019  
Auditorio de la Hospedería Fonseca  
Universidad de Salamanca



ORGANIZAN



COLABORAN

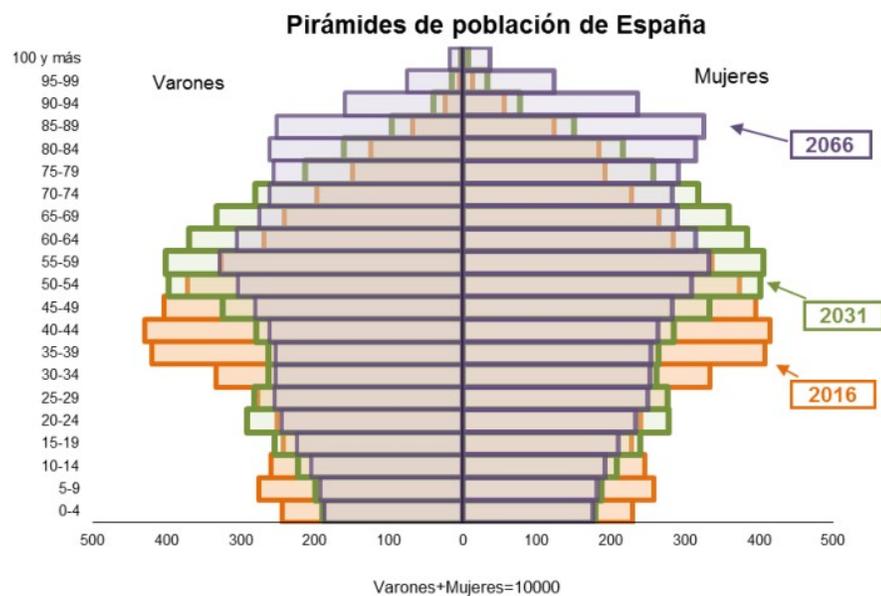
# Promoción de un envejecimiento activo y saludable

**Pilar Aparicio Azcárraga**

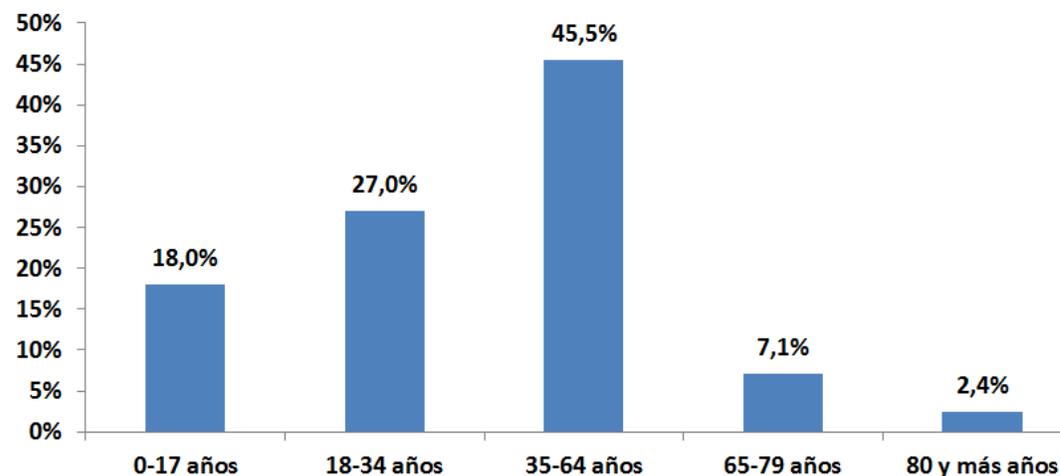
**D.G. Salud Pública, Calidad e Innovación  
Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social**



El envejecimiento poblacional y con él el aumento en la esperanza de vida afecta en igual medida a personas con y sin discapacidad Intelectual.

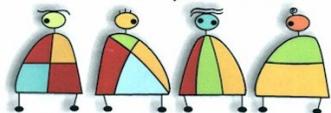


**Distribución de las personas con discapacidad intelectual según grupos de edad**



BASE ESTATAL DE DATOS DE PERSONAS CON VALORACIÓN DEL GRADO DE DISCAPACIDAD. IMSERSO (Informe a 31/12/2016)

DIVERSIDAD



**No existe una persona mayor “típica”**



# Envejecimiento activo y saludable

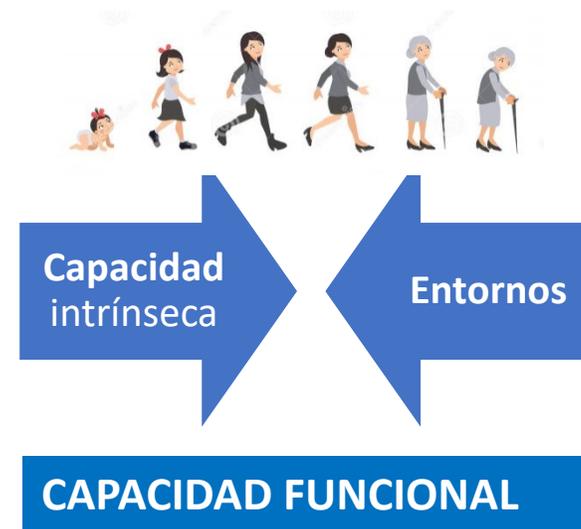
## Envejecimiento activo:

El proceso de **optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad** con el fin de mejorar la **calidad de vida** de las todas las personas a medida que envejecen.



## Envejecimiento saludable:

El proceso de fomentar y mantener la **capacidad funcional** que permite el bienestar en la vejez de todas las personas.





## ► ¿QUÉ SE NECESITA PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE?

UN CAMBIO DE NUESTRA FORMA DE VER EL ENVEJECIMIENTO Y LAS PERSONAS MAYORES



LA CREACIÓN DE ENTORNOS ADAPTADOS A LAS PERSONAS MAYORES



LA ADECUACIÓN DE LOS SISTEMAS DE SALUD A LAS NECESIDADES DE LAS PERSONAS MAYORES



LA CREACIÓN DE SISTEMAS DE ATENCIÓN A LARGO PLAZO



ENVEJECIMIENTO SALUDABLE...  
SER CAPACES DE HACER DURANTE EL MÁXIMO TIEMPO POSIBLE  
LAS COSAS A LAS QUE DAMOS VALOR



La salud es fundamental para nuestra forma de vivir el envejecimiento

► ¿QUÉ INFLUYE EN LA SALUD DE LAS PERSONAS DE EDAD?

## FACTORES INDIVIDUALES



## FACTORES AMBIENTALES





# Envejecimiento poblacional



¿Cómo optimizar las oportunidades de salud, seguridad y participación?



Factores de riesgo comunes en ENT



Entornos que facilitan o dificultan



Enfoque de curso vital





## Objetivo

Fomentar la **salud y el bienestar** de la

población promoviendo

**entornos** y **estilos de vida**

**saludables**



## Oportunidad

Integrar y **coordinar** los esfuerzos de promoción de la salud y prevención entre todos los niveles, sectores y actores implicados.

Estrategia de  
promoción de la salud  
y prevención en  
el SNS

En el marco del abordaje de la  
cronicidad en el SNS

Estrategia aprobada por el Consejo  
Interterritorial del Sistema Nacional  
de Salud el 18 de diciembre de 2013

INFORMES, ESTUDIOS E INVESTIGACIÓN 2014  
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

<http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/estrategiaPromocionyPrevencion.htm>





# EPSP. Una estrategia en tres ejes



**3**  
entornos

factores

**6**



**2**  
poblaciones  
priorizadas



- 15



+ 50



# EPSP. Objetivos específicos



Promover EV y entornos saludables en  
**población infantil**



Promover EVs embarazo y lactancia



Promover bienestar emocional en **población infantil**



Promover envejecimiento activo y saludable en  
**mayores de 50**



Prevenir deterioro funcional y promover salud  
y bienestar emocional en **mayores de 70**





# EPSP. Intervenciones prioritizadas por entornos



Consejo integral embarazo

Consejo integral infancia

Consejo integral en estilo de vida en Atención Primaria, vinculado con recursos comunitarios en población adulta

Documento de consenso sobre prevención de fragilidad y caídas en la persona mayor  
Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS



Promoción actividad física

Promoción alimentación saludable

Bienestar y salud emocional



Guía para la implementación local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS

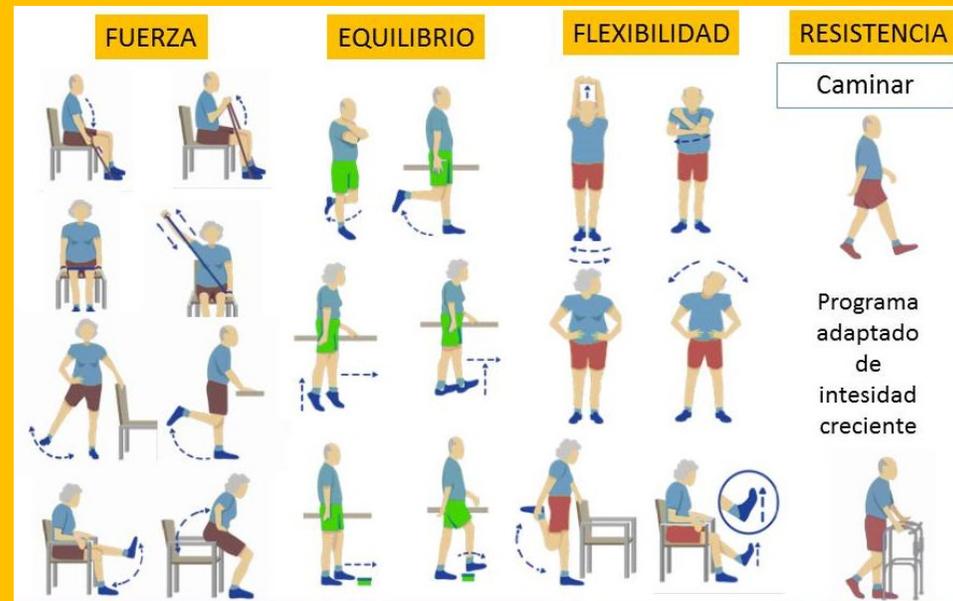
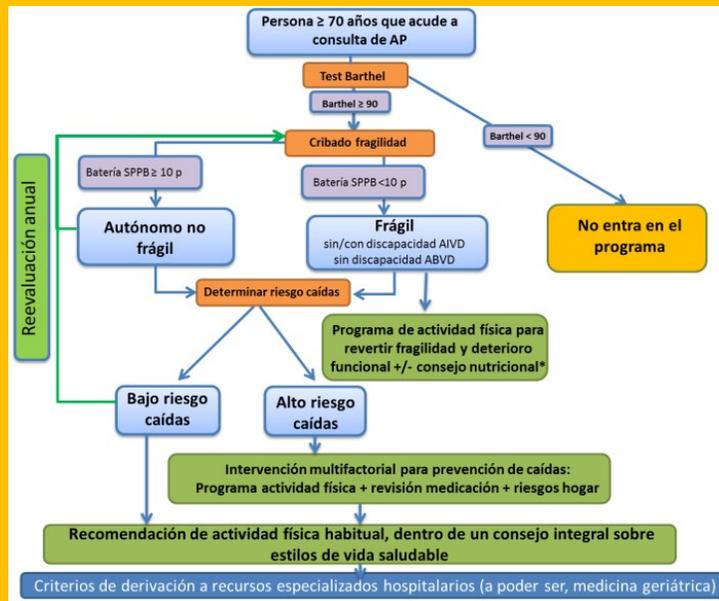
Mesas locales de coordinación intersectorial

Identificación de recursos comunitarios



## • Cribado de fragilidad y atención multifactorial a la persona mayor

Documento de consenso sobre prevención de fragilidad y caídas en la persona mayor  
Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS





En su vertiente local la EPSP apuesta por un enfoque de determinantes sociales de la salud, abogando por:

- un entorno **saludable**,
- el abordaje de la **intersectorialidad**,
- la **participación** social y
- un avance hacia la **equidad**.





ESTRATEGIA  
PROMOCIÓN DE LA SALUD  
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

## EPSP. Entorno local

La promoción de la salud y prevención de las enfermedades en el ámbito local se impulsa a través de:

- Red Española de Ciudades Saludables
- Implementación local de la Estrategia



R·E·C·S

Red Española de Ciudades Saludables



ESTRATEGIA  
PROMOCIÓN DE LA SALUD  
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

El Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social y la Federación Española de Municipios y Provincias mantienen un Convenio para la potenciación de la Red Española de Ciudades Saludables y la implementación local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención.

Para el año 2019, la financiación de este Convenio asciende a 2.000.000 euros.



## MESA INTERSECTORIAL

Se concibe como un instrumento para **avanzar en salud y equidad en todas las políticas.**

Sectores clave: **Salud · Educación · Bienestar Social · Transporte · Urbanismo · Deportes · Medio Ambiente**

En función del tamaño del municipio, deberían estar representados **otros sectores** cuyas políticas pueden influir en la salud de la población.







# Red de ciudades y comunidades amigables con las personas mayores



Una ciudad amigable con las personas de mayor edad:

- Reconoce la diversidad de las personas mayores
- Promueve una cultura de inclusión compartida por personas de todas las edades
- Respeta sus decisiones y opciones de forma de vida
- Anticipa y responde manera flexible a sus necesidades y preferencias relacionadas con el envejecimiento activo.



The screenshot shows the homepage of the 'Estilos de vida saludable' website. At the top, there are logos for the Spanish Government and the Ministry of Health, Consumption, and Social Welfare. The main navigation bar includes icons for: Actividad Física y Sedentarismo, Prevención del Tabaquismo, Alimentación saludable, Consumo de riesgo y nocivo de alcohol, Seguridad y lesiones no intencionales, and Bienestar Emocional. A central navigation menu lists target groups: Embarazo, Población adulta, Menores, Personas mayores (highlighted with a blue circle), and Jóvenes. Below this, there are sections for 'Herramientas interactivas' with four interactive tools: '¿Eres realmente una persona activa?', '¿Cómo es mi alimentación?', '¿Cuál es tu consumo de alcohol?', and '¿Cuál es tu consumo de tabaco?'. A 'Mapa de recursos' section features the 'LOCALIZA salud' logo. At the bottom, there are promotional banners for 'HOY puede ser un buen día para empezar una vida más saludable' and an online course 'Curso online: Ganar salud y bienestar de 0 a 3 años'.

GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL

Estilos de vida saludable

ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS

Actividad Física y Sedentarismo  
Prevención del Tabaquismo  
Alimentación saludable  
Consumo de riesgo y nocivo de alcohol  
Seguridad y lesiones no intencionales  
Bienestar Emocional

Embarazo  
Población adulta  
Menores  
Personas mayores  
Jóvenes

Herramientas interactivas

¿Eres realmente una persona activa? Descúbrelo aquí  
¿Cómo es mi alimentación? Descúbrelo aquí  
¿Cuál es tu consumo de alcohol? Descúbrelo aquí  
¿Cuál es tu consumo de tabaco? Descúbrelo aquí

Mapa de recursos

LOCALIZA salud  
MAPA DE RECURSOS PARA LA SALUD

Propóntelo

HOY puede ser un buen día para empezar una vida más saludable  
¿Dejar de fumar?, ¿comer más saludable?, ¿beber menos?, ¿moverte más?, ¿estar más relajado?...

Curso online: Ganar salud y bienestar de 0 a 3 años

Novedades

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad lanzó el 4 de Noviembre de 2015 esta página web sobre estilos de vida saludable dirigida a toda la población. Esta página web surge como parte de las acciones de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud y su finalidad es proporcionar información útil y de calidad, ajustada a las diferentes necesidades de la ciudadanía; en ella podrás encontrar recomendaciones, herramientas interactivas, vídeos y otros materiales y recursos de utilidad para hacer más saludables nuestros estilos de vida.

<http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/actividadFisica/home.htm>





ESTRATEGIA  
PROMOCIÓN DE LA SALUD  
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

# EPSP. Herramientas y recursos. Web Estilos de vida saludable



Nivel avanzado de los ejercicios de fortalecimiento, flexibilidad y equilibrio

Descarga aquí el documento explicativo del video 



ESTRATEGIA  
PROMOCIÓN DE LA SALUD  
Y PREVENCIÓN EN EL SNS



MINISTERIO  
DE SANIDAD, CONSUMO  
Y BIENESTAR SOCIAL



## HOY puede ser un buen día para empezar una vida más saludable

Como ves hay varios cambios que puedes emprender. Te proponemos que empieces modificando aquello que te resulte más fácil. Comienza con pequeñas metas y, una vez conseguidas, tendrás más fuerza para plantearte nuevos retos.

**Para una vida más saludable**

*¿Qué quieres cambiar?*

➔ **¿Dejar de fumar?, ¿comer más saludable?, ¿beber menos?, ¿moverte más?, ¿estar más relajado?, ¿otro?**  
Prioriza qué aspecto quieres mejorar

➔ **¿Por qué quieres cambiarlo?**  
¿Hay algo que te molesta de tu estilo de vida actual?  
¿Qué esperas ganar si cambias?

➔ **¿Cómo te sientes respecto a tu estilo de vida actual?**  
Algunas personas se sienten enfadadas o frustradas porque no se cuidan lo suficiente, otras tienen miedo de iniciar cambios en su estilo de vida, otras sienten que necesitan ayuda, ¿y tú?

➔ **¿Cuánta importancia tiene en tu vida el cambio que quieres lograr?**  
0 ninguna importancia / 10 máxima importancia  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

➔ **¿Puedes precisar lo que quieres conseguir? Escribe un objetivo concreto**  
Algunos ejemplos: Caminar 30 minutos 5 días a la semana, tomar 3 piezas de fruta diarias, no fumar, hacer ejercicios de relajación 1 vez a la semana, dedicarme 30 minutos todos los días...

➔ **¿Qué necesitas hacer para conseguirlo?**

➔ **¿Qué dificultades puedes encontrar?**

➔ **¿Cómo vas a afrontar esas dificultades y quién te puede ayudar?**

➔ **¿Cuánta confianza o seguridad tengo en conseguir mi meta?**  
0 ninguna confianza / 10 máxima confianza  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## Ganar en salud: Mantenerse activo y prevenir las caídas

Mantenerse físicamente activo es fundamental para disfrutar de una buena calidad de vida y, además, contribuye a prevenir las caídas. A cualquier edad podemos caer pero, según cumplimos años, estas posibilidades aumentan y las consecuencias suelen ser peores, pudiendo resultarnos más difícil volver a la situación que teníamos antes de la caída.

**Existen medidas efectivas que nos ayudarán a prevenir las caídas y sus consecuencias: A B C**

**A Mantenerse físicamente Activo**  
Realizar actividad física con regularidad es beneficioso sea cual sea su estado de salud. Es importante incorporarla en nuestro día a día.

Se recomienda hacer al menos 150 minutos de actividad física a la semana, por ejemplo, caminar 30 minutos cinco días o más veces a la semana o incluso sumando periodos más cortos de al menos 10 minutos tres veces al día.

**Lo que produce más beneficios para la salud es practicar actividad física regularmente**

Además, también nos beneficiaremos de hacer 2-3 veces a la semana ejercicios que mantengan nuestros huesos y músculos fuertes y que mejoren nuestra flexibilidad y equilibrio.

**Trucos**

- Empezar despacio
- Escuchar nuestro cuerpo, adaptando la actividad física a nuestro estado de salud y capacidades.
- Saber que cada paso cuenta, así que siempre algo es mejor que nada.
- Encontrar una actividad que nos guste.
- Ir aumentando su nivel de actividad poco a poco, por ejemplo, 10 minutos cada vez.
- Distribuir la actividad física a lo largo de toda la semana. ¡Cuanto más días, mejor!
- El tiempo activo puede ser el tiempo social, consiga que la familia o amigos se unan o busque actividades de grupo, clases en su barrio, etc.
- Ir a pie siempre que se pueda, tratando de ir a la compra andando o bajar una parada antes, si va en transporte público.

**TAI-CHI**

El tai chi le puede ayudar a mejorar estos tres componentes: equilibrio, fuerza y flexibilidad. Además, al practicarlo en grupo se añade un efecto de afinidad positiva, que aumenta el estado de ánimo, y disminuye el miedo y el número de caídas.

## Prevenir las caídas es posible

A continuación, le proponemos algunos sencillos ejercicios para lograr mayor resistencia, aumentar la fuerza y potencia de sus músculos, mejorar el equilibrio y la marcha, y la flexibilidad. Incorporar este tipo de ejercicios en su rutina diaria le ayudará a prevenir las caídas.

**Ejercicios para aumentar la resistencia cardiovascular**

**Caminar**

Procure caminar todos o casi todos los días; empiece poco a poco y si se cansa, pare y descanse. Cada día vaya aumentando el tiempo. Busque recorridos fáciles y sin obstáculos que puedan hacerle tropezar.

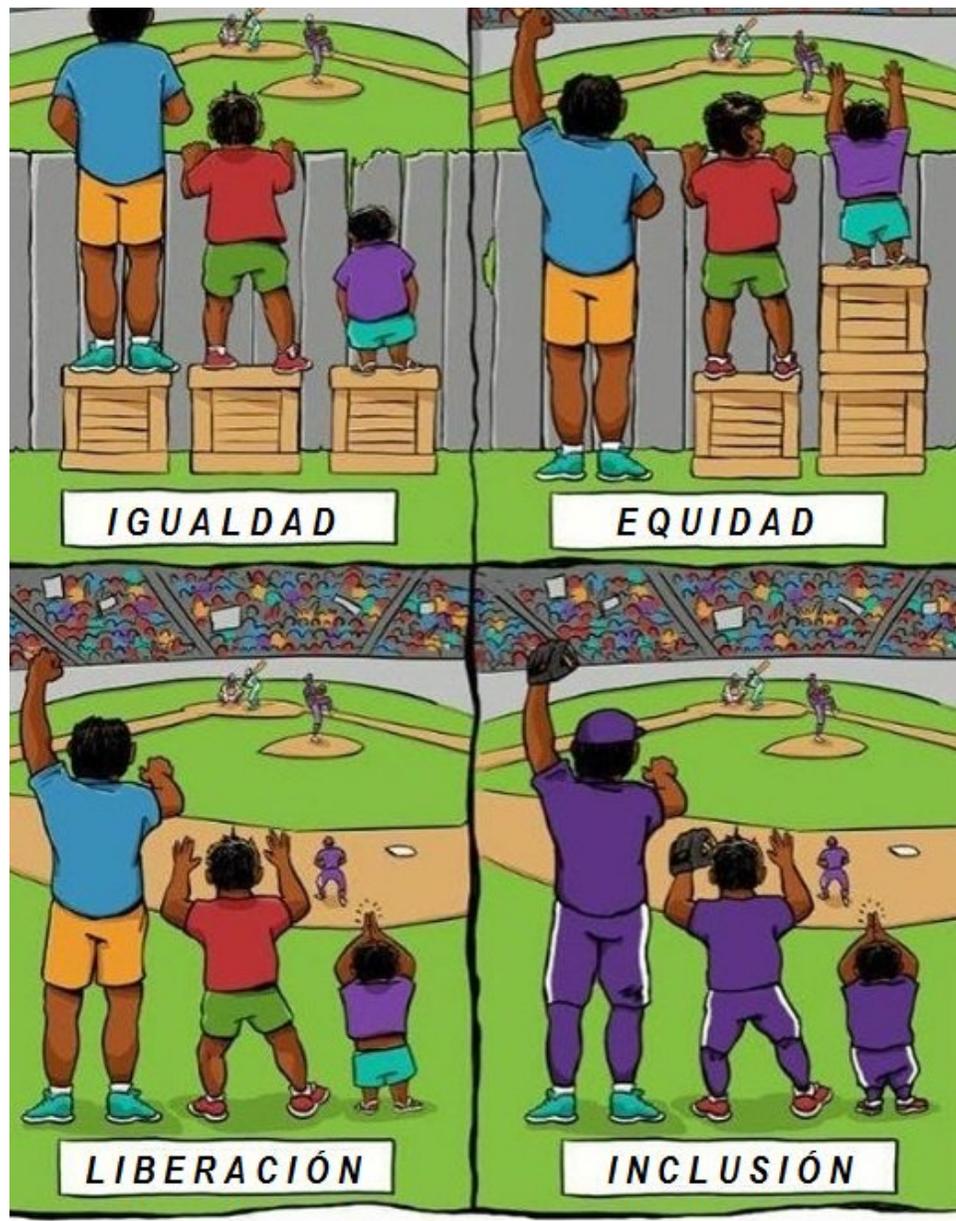
**Ejercicios para aumentar la fuerza y potencia muscular**

**Levantarse de una silla**

Siéntese en una silla firme y levántese como se indica en la figura. Si lo necesita, apóyese en los brazos de la silla, cuando esté seguro, pruebe a apoyarse solo con un brazo. Una vez levantado, manténgase 1 segundo de pie y vuelve a sentarte. Descanse unos segundos y empiece de nuevo. Repita este ejercicio 10 veces, descanse de 1 a 3 minutos y vuelva a repetirlo 10 veces más.

**Ponerse de puntillas**

Colóquese detrás de una mesa o del respaldo de una silla, con los pies separados y alineados con los hombros (la separación de los pies ha de ser, aproximadamente, la distancia entre los dos hombros). Póngase de puntillas hasta llegar lo más alto posible y manténgase en esta posición durante 3 segundos. Si pierde el equilibrio, apóyese en la mesa o en la silla; no se apoye si mantiene bien el equilibrio. Baje poco a poco hasta apoyar los talones en el suelo. Empiece haciendo una serie de 10 repeticiones. Haga un descanso no inferior a 1 minuto, ni superior a 3 minutos. Continúe de nuevo haciendo otra serie de 10 repeticiones.





**¡GRACIAS!**