



INCMSZ



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Colección 2025

10 Hábitos Efectivos para la Salud de la Persona Mayor

GUIDAR MI SALUD EN LA DÉCADA DEL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Dr. Jorge Escobedo Vega
Residente de Geriátria



PREFACIO

Nuevamente, en representación de todos los colaboradores de esta nueva Jornada de los “10 Hábitos efectivos para la salud de la Persona Mayor”, el Servicio de Geriatria y de Educación para la Salud del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, les agradecemos su dedicación e interés en la lectura de estos capítulos; estamos seguros de que serán de utilidad.

La educación en temas de salud no solo ayuda a prevenir enfermedades, sino que también permite a las personas mayores tomar decisiones informadas sobre su bienestar. A medida que se envejece, ciertos problemas de salud, como son los sociales, las infecciones o los problemas de memoria, se hacen más comunes. Conocer las señales de alerta y las medidas de prevención es clave para lograr una vida más plena y activa.

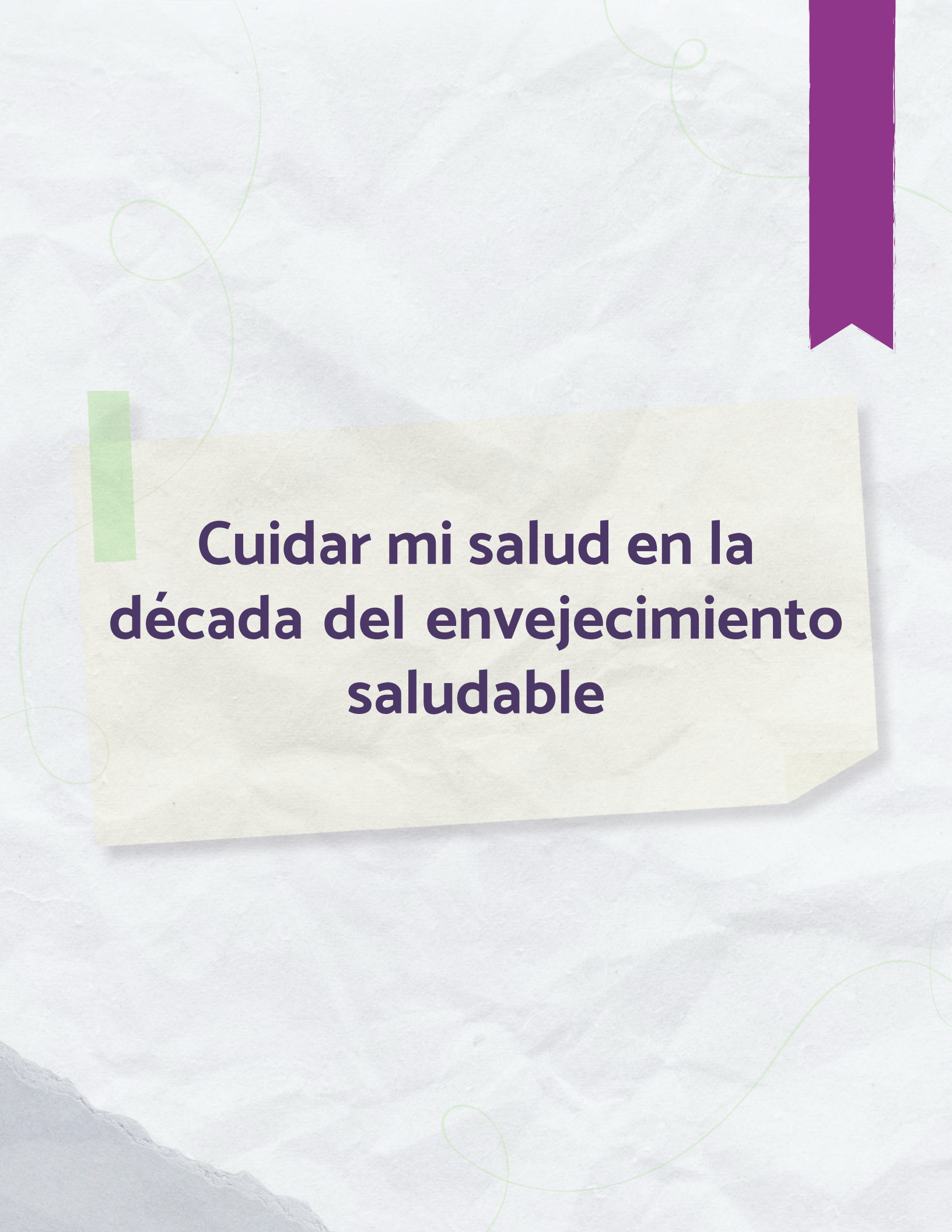
La difusión de estas jornadas no solo debe enfocarse en las personas mayores, sino también en sus familias y cuidadores. Estos grupos juegan un papel crucial en el apoyo y cuidado de sus seres queridos. Educar a las familias sobre cómo reconocer signos tempranos de problemas de salud y cómo brindar el apoyo adecuado puede mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

Este año hemos incluido distintos capítulos que, como en años anteriores, le ayudarán a seguir resolviendo dudas comunes. Por ejemplo, podrá leer el de cómo cuidarse en épocas invernales o muy calurosas; nuestro país es muy especial en este sentido, ya que la diversidad de climas nos pone en ambos escenarios. Analizaremos la importancia de seguir aprendiendo, lo cual no acaba en la juventud; nunca es tarde para dejar de hacerlo. Los hombres y mujeres somos diferentes; las medidas de salud difieren. Este año analizaremos las recomendaciones en salud para los hombres, por citar algunos.

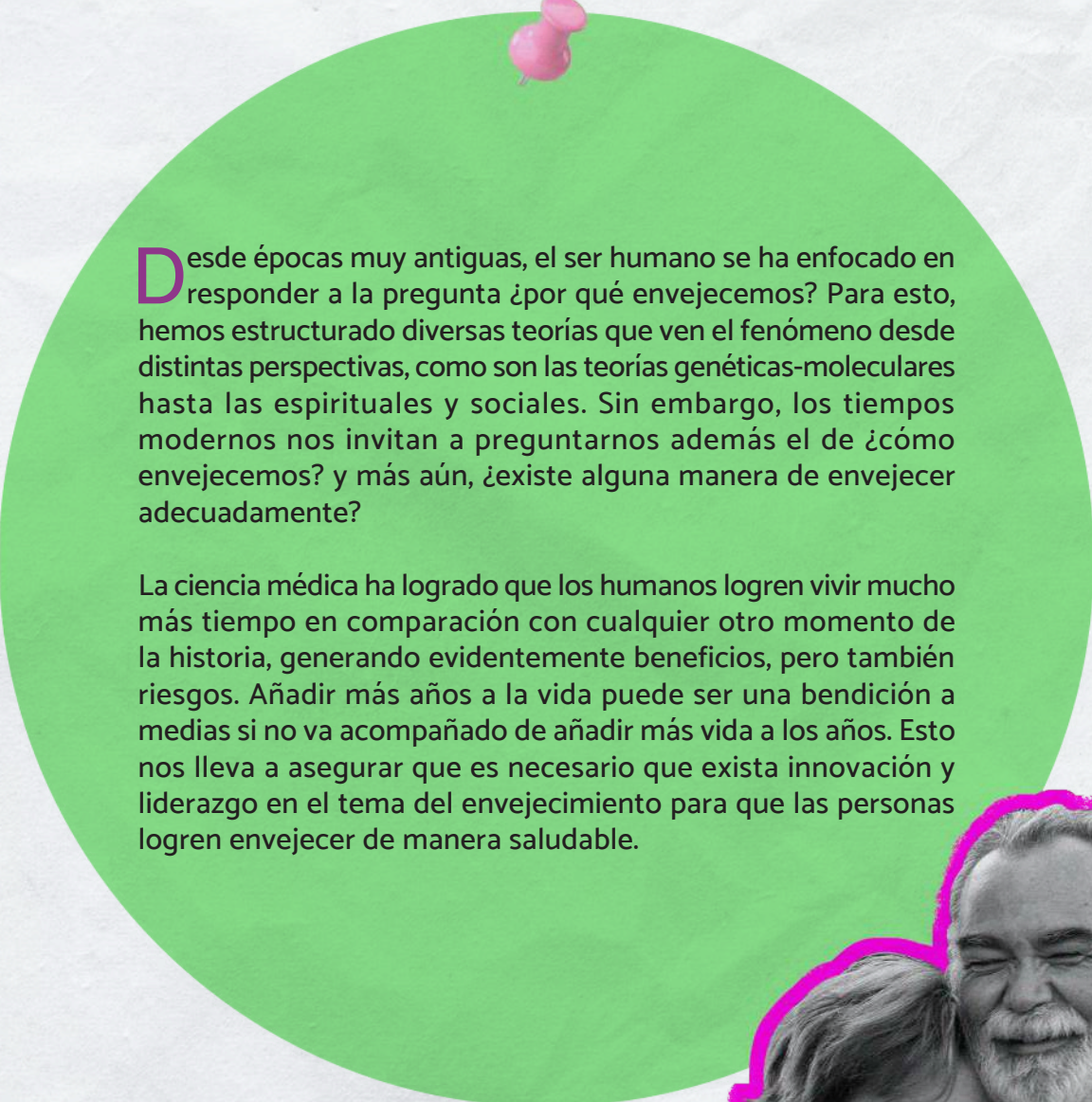
Le invitamos a leer y compartir nuestros capítulos; son realizados con un gran interés en que se involucre en el cuidado de su salud. Nuevamente, gracias y que sean de su agrado.

Enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y la osteoporosis son más prevalentes en las personas mayores. Promover la prevención de estas condiciones mediante la educación sobre hábitos diarios saludables es una estrategia efectiva para reducir su impacto. La información debe incluir consejos prácticos, como controlar la ingesta de azúcar, consumir alimentos ricos en calcio y evitar el sedentarismo.

Dr. Juan Miguel Antonio García Lara
Profesor titular del Curso de Geriatria
Servicio de Geriatria, INCMNSZ.



**Cuidar mi salud en la
década del envejecimiento
saludable**



Desde épocas muy antiguas, el ser humano se ha enfocado en responder a la pregunta ¿por qué envejecemos? Para esto, hemos estructurado diversas teorías que ven el fenómeno desde distintas perspectivas, como son las teorías genéticas-moleculares hasta las espirituales y sociales. Sin embargo, los tiempos modernos nos invitan a preguntarnos además el de ¿cómo envejecemos? y más aún, ¿existe alguna manera de envejecer adecuadamente?

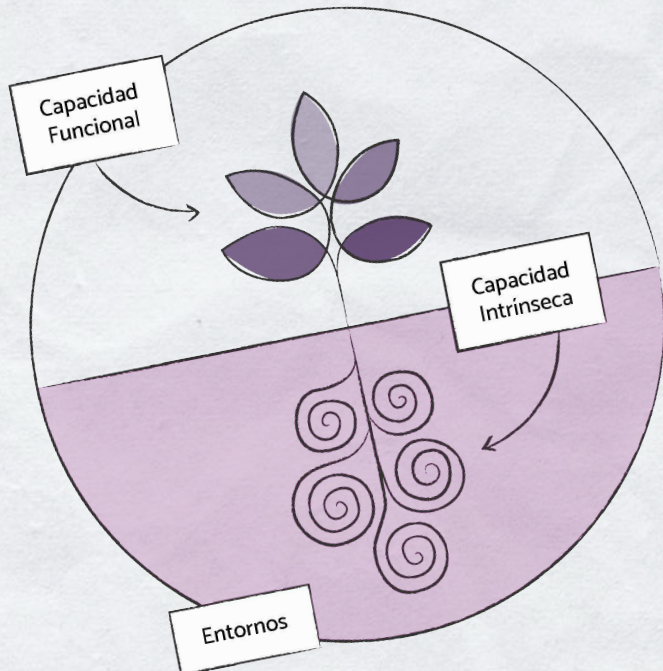
La ciencia médica ha logrado que los humanos logren vivir mucho más tiempo en comparación con cualquier otro momento de la historia, generando evidentemente beneficios, pero también riesgos. Añadir más años a la vida puede ser una bendición a medias si no va acompañado de añadir más vida a los años. Esto nos lleva a asegurar que es necesario que exista innovación y liderazgo en el tema del envejecimiento para que las personas logren envejecer de manera saludable.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al envejecimiento saludable como el proceso de desarrollo y mantenimiento de la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez.

De acuerdo con esta definición, se debe entender que la capacidad funcional de las personas incluye:

1. Satisfacer sus necesidades básicas para obtener un nivel de vida adecuado.
2. Aprender, crecer y tomar decisiones.
3. Tener movilidad.
4. Establecer y mantener relaciones.
5. Contribuir a la sociedad.



En términos generales, la capacidad funcional se refiere a la capacidad intrínseca del individuo, que comprende todas las capacidades mentales y físicas de las que puede disponer una persona, combinadas con el entorno en el que vive y cómo interactúa con él.

Con lo anterior se debe entender que el envejecimiento saludable consiste en crear oportunidades que permitan a las personas ser y hacer lo que valoran a lo largo de sus vidas.

De acuerdo con esta definición, el estar libre de enfermedades o discapacidades no es un requisito para lograr un envejecimiento saludable.

La Década del Envejecimiento Saludable 2021-2030 es una propuesta de la Organización Mundial de la Salud, respaldada por la Asamblea Mundial de la Salud y por la Asamblea General de las Naciones Unidas, que tiene como objetivo mejorar y crear políticas globales, nacionales y locales en conjunto con las personas mayores. Con el propósito final de optimizar la capacidad funcional de las personas mayores.



**Década
del envejecimiento
saludable**





La década del envejecimiento saludable se centra en 4 áreas de acción clave:

1. Cambiar la forma en que pensamos, sentimos y actuamos hacia la edad y el envejecimiento, ya que la discriminación por la edad tiene efectos perjudiciales en la salud y el bienestar del individuo.
2. Asegurar que las comunidades fomenten las capacidades de las personas mayores asegurando un entorno amigable; esto otorga un mejor lugar para crecer, vivir, trabajar, jugar y envejecer independientemente de la edad.
3. Ofrecer atención integrada centrada en la persona y servicios de salud primaria que solventen sus necesidades, por ejemplo, la atención sanitaria de buena calidad vinculada a la prestación sostenible de cuidados.
4. Brindar acceso para la atención a largo plazo acorde a las necesidades de las personas mayores, ya que esto es esencial para mantener la independencia de las necesidades diarias, garantizar los derechos humanos y, muy importante, brindar un ambiente que nos permita vivir con dignidad.

En conjunto, estas acciones promoverán un envejecimiento saludable y mejorarán el bienestar de las personas mayores.

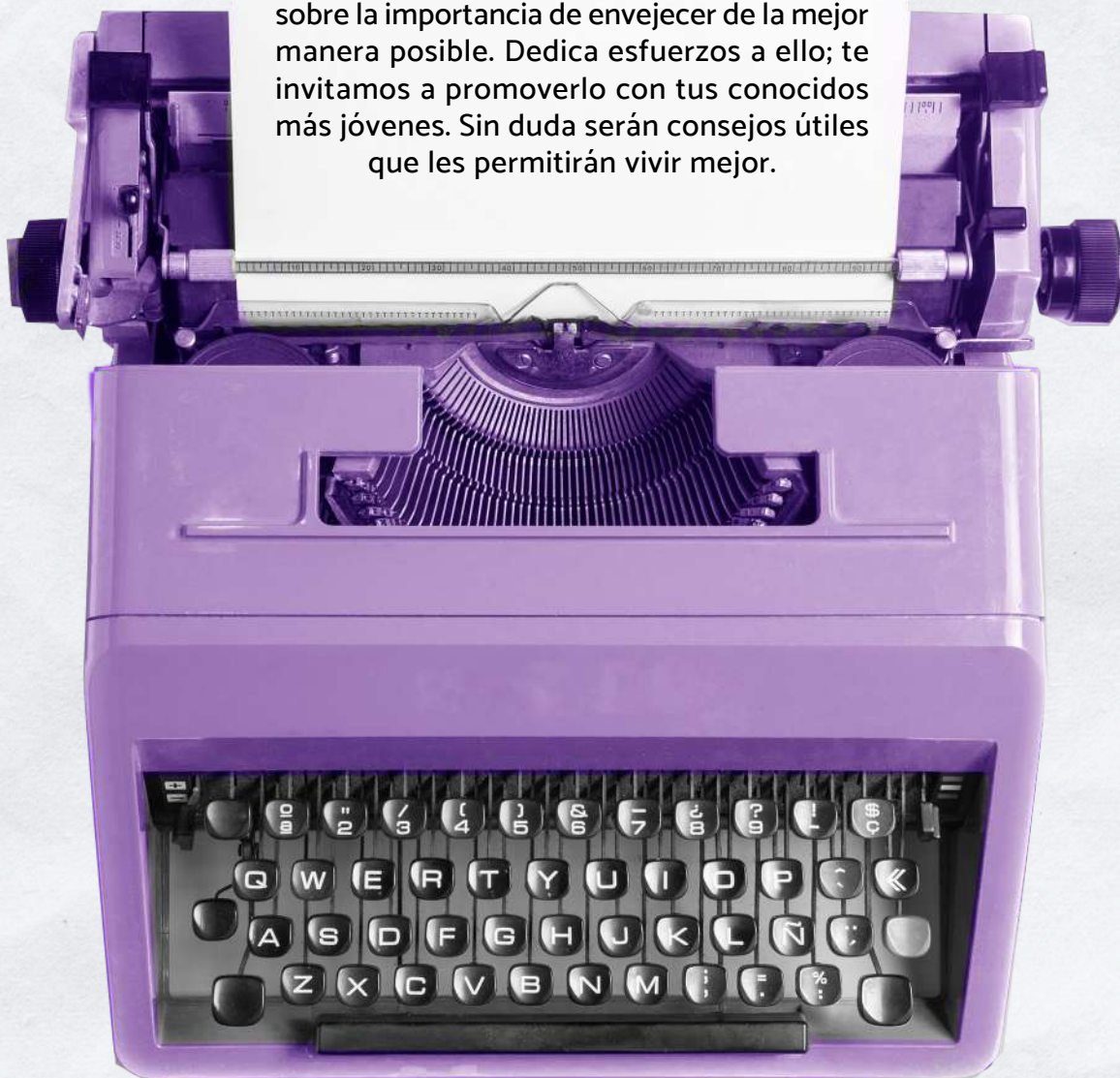


10 PRINCIPALES HÁBITOS QUE SE DEBEN REALIZAR:

1. **Aliméntate de forma equilibrada:** Incluye frutas, verduras, granos integrales y proteínas magras en tu dieta. Puedes utilizar como ejemplo el plato del buen comer.
2. **Mantente activo:** Realiza ejercicio regularmente como caminar, nadar o hacer yoga. Dedica por lo menos 150 minutos semanales a la actividad física.
3. **Duerme bien:** Intenta dormir entre 7 y 8 horas cada noche para descansar cuerpo y mente.
4. **Bebe suficiente agua:** Mantente hidratado para que tu organismo funcione correctamente. Acércate a tu médico y pregunta cuál debe ser la cantidad de agua que debes tomar en un día; cambia dependiendo de la persona, las épocas del año y las enfermedades que se padezcan.
5. **Cuida tu mente:** Lee, resuelve acertijos o aprende cosas nuevas para mantener tu mente ágil. Salir de las actividades cotidianas es esencial para una mente sana.
6. **Socializa:** Mantén contacto con amigos y familiares para sentirte acompañado. Recuerda: todos necesitamos de alguien.
7. **Evita el estrés:** Practica la meditación, la respiración profunda o actividades que te relajen. Enfócate en actividades que te hagan feliz.
8. **No fumes y limita el consumo de alcohol:** Estos hábitos sin duda afectan tu salud a largo plazo.
9. **Acude a revisiones médicas:** Visita al médico regularmente para prevenir o detectar problemas de salud a tiempo.
10. **Mantén una actitud positiva:** Ver la vida con optimismo puede mejorar tu bienestar general.

La década del envejecimiento saludable

es una iniciativa de la Organización Mundial de la Salud encaminada a concientizarte sobre la importancia de envejecer de la mejor manera posible. Dedicar esfuerzos a ello; te invitamos a promoverlo con tus conocidos más jóvenes. Sin duda serán consejos útiles que les permitirán vivir mejor.



LECTURAS RECOMENDADAS:

- Década del envejecimiento saludable: informe de referencia. Resumen [Decade of healthy ageing: baseline report. Summary]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2021. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- Instituto Nacional de Geriátria. (2023, 18 de abril). Infografías Década del Envejecimiento Saludable. <https://www.gob.mx/inger/articulos/infografias-decada-del-envejecimiento-saludable?idiom=es>
- Organización Panamericana de la Salud. (s. f.). Envejecimiento saludable. <https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable>



DIRECTORIO EDITORIAL

Unidad de Educación para la Salud

Dr. John Hernández Flores
Coordinador de la Unidad

Servicio de Geriatria

Dr. Juan Miguel Antonio García Lara

Autor

Dr. Jorge Escobedo Vega
Residente de Geriatria

Diseño Editorial

Lcda. Luna Montserrat Serafin Manzano

Ilustraciones

Lcda. Luna Montserrat Serafin Manzano



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Derechos Reservados © 2025 Instituto Nacional
de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán