

Cómo prepararse para ser adultos mayores

Dra. Ana Margarita Pineda
Colorado
Internista-Geriatra

Envejecimiento

- Es un proceso que comporta numerosas pérdidas, pero también ganancias.
- Parte del secreto del buen envejecer radica en la juventud interior y en la actitud personal

Envejecimiento

- Se suele hablar de los factores que contribuyen a mantener la longevidad física pero, ¿son suficientes?

Envejecimiento

- En 2050, por cada niño habrá tres personas con mas de 60 años, según la OMS.
- En unas sociedades el MIEDO a la vejez y al deterioro físico se contagia y los ancianos son percibidos como una carga, en otras son considerados auténticos tesoros.

Envejecimiento

- El bienestar psicológico, ser felices en esta etapa de la vida, es crucial para envejecer bien y vivir mas tiempo.

Envejecimiento

- La longevidad no está condicionada sólo por la genética y los hábitos saludables.

ENVEJECIMIENTO

- ¿Cuándo se comienza a envejecer?

ENVEJECIMIENTO

- Es un proceso irreversible que afecta de forma heterogénea a las células que conforman los seres vivos. Los cuales con el paso del tiempo, se ven expuestas a un deterioro morfofuncional que puede conducirlos a la muerte.

Envejecimiento

- Envejecer conduce a un deterioro fisiológico asociado comunmente a enfermedades crónicas y multisistémicas. Alteraciones psicológicas y discapacidades.

Envejecimiento

- Cuidarse a si mismo, disponiendo de información , buena e imparcial, sobre los cuidados de la salud.
- La prevención,
- La Nutrición sana
- El adecuado empleo de fármacos
- Pruebas diagnósticas
- Terapias complementarias y alternativas.