

# ENVEJECIMIENTO SALUDABLE



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

¿Hay alguna **EDAD PARA EMPEZAR?**

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

¿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**

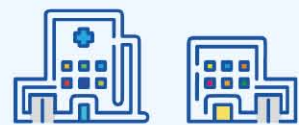
Cambiar la forma de ver el envejecimiento



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**  
MAPA DE RECURSOS PARA LA SALUD

# 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](http://www.sanidad.gob.es)

Junio 2022