

1 DE OCTUBRE DÍA MUNDIAL DEL ADULTO MAYOR



MUTUAL
de seguridad
somos CChC®



¿QUÉ ES EL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE?

- El **Envejecimiento Saludable** es el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez.
- La capacidad funcional consiste en tener los atributos que permiten a todas las personas ser y hacer lo que para ellas es importante.

Existen 5 pilares fundamentales:

Mantener el chequeo médico permanente, controlar el cumplimiento y adecuado tratamiento médico en el caso de adultos mayores con **patologías crónicas** son fundamentales.

Control de patologías crónicas



Es importante incluir actividades de fortalecimiento de grupos musculares, realizar 2 o más días a la semana, mínimo 3 veces por semana actividades que enfaticen el balance funcional y fuerza.

Bienestar mental



Cuidar la salud mental realizando **actividades** que los adultos mayores disfruten e idealmente en las que participen más personas. Pasar tiempo al aire libre, evitar el aislamiento social e identificar **redes de apoyo** ya sea familiares, amigos o vecinos son muy útiles.

Actividad física



Realizar **mínimo 15-30 min** de actividad física **moderada** (aumento mediano de respiración y/o frecuencia cardiaca) o **75-150 min** de actividad física **vigorosa** (gran aumento de respiración y/o frecuencia cardiaca) a la semana.

Participar de **actividades recreativas**, cursos o talleres en los que se pueda **aprender algo nuevo** o reforzar conocimientos previamente adquiridos (clases de baile, folklore, tejido, pintura, etc). Averiguar las **redes disponibles**, ya que muchas **municipalidades** ofrecen estas actividades **gratuitas** de manera **presencial** o también por **plataformas digitales**.



Participación social



Alimentación saludable

Fomentar una **dieta balanceada**, abundante en verduras y frutas diarias; tomar leche o yogur, según tolerancia y privilegiar la ingesta de alimentos con poca grasa (pescado, pavo, pollo o carnes rojas sin grasa); comer legumbres y granos enteros y beber mucha agua. Estos alimentos aportan una **cantidad suficiente de proteínas, grasas esenciales, minerales, antioxidantes y agua**.