

**MAS**  
PREVENCIÓN

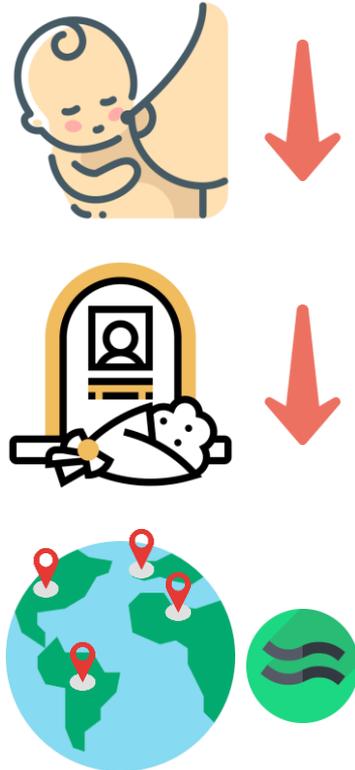
Cuidarnos para no creernos  
nuestras mentiras.

*Un envejecimiento lleno de mitos*

Juntos somos **más**

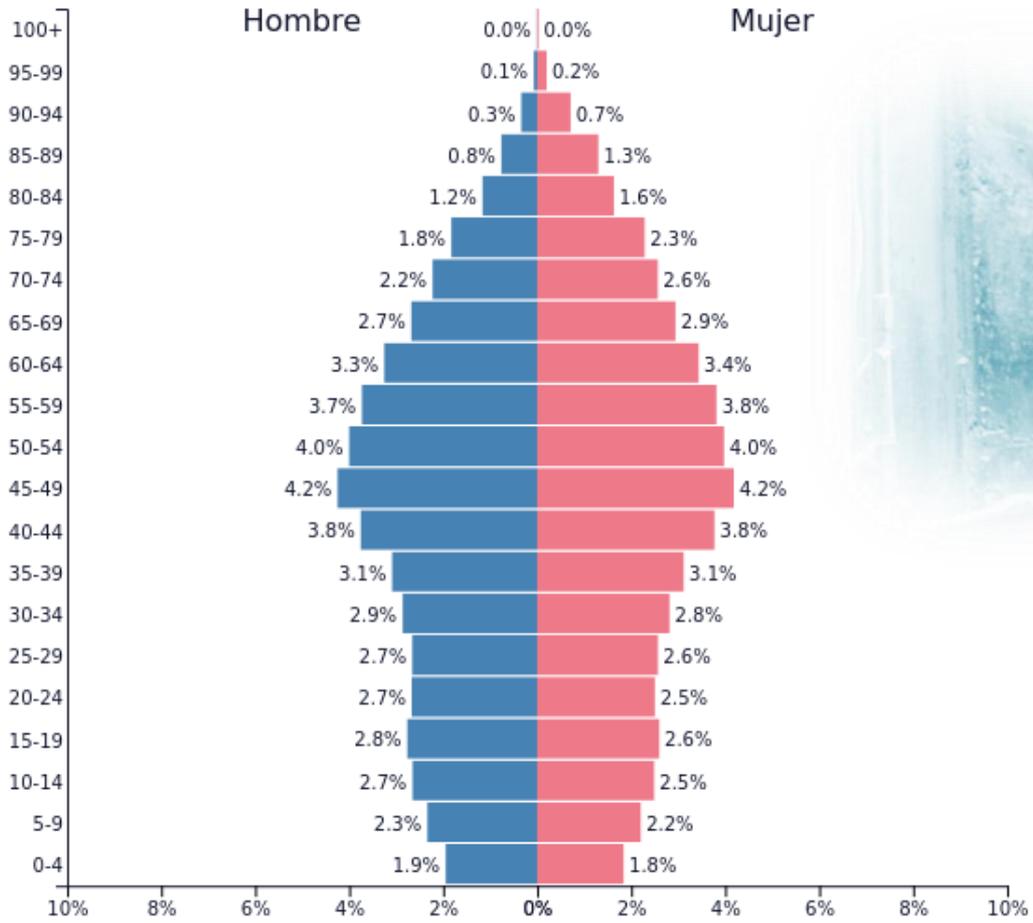


## El problema del envejecimiento: fruto del éxito

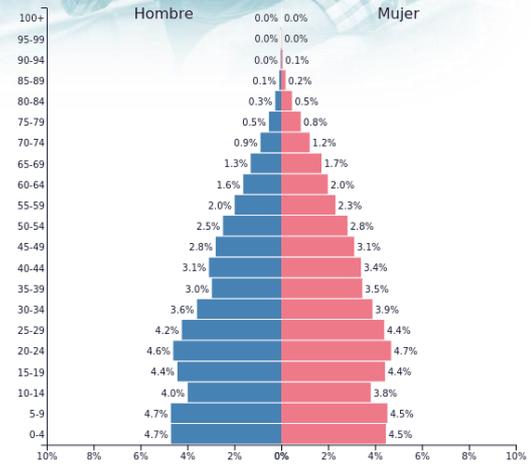


Año	Tasa bruta natalidad	Tasa bruta mortalidad
1901	35 ‰	27,8 ‰
1940	23,1 ‰	12,2 ‰
1980	15,2 ‰	7,7 ‰
2022	6,9 ‰	9,7 ‰

Evolución de natalidad y mortalidad por mil en España



**España - 2023**  
Población: **47,519,627**



**España - 1953**  
Población: **28,633,538**

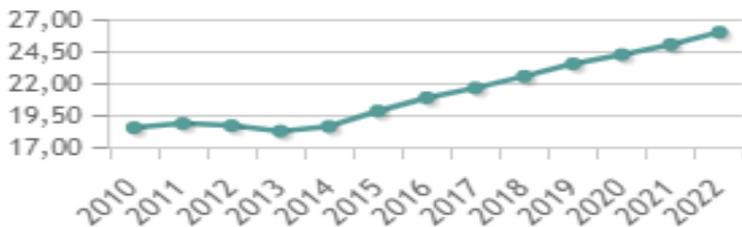
# 4 Tasa de empleo por edad

	< 25 años	de 25 a 54 años	55 años y más
♀♂	25,7 %	77,16 %	25,97 %
♂	27,46 %	82,55 %	30,88 %
♀	23,84 %	71,79 %	21,77 %

**Tasa de empleo de la población. Ambos sexos.  
Total Nacional. 55 y más años.**



**Fecha:** 2022  
**Dato:** 25,97 Tasas



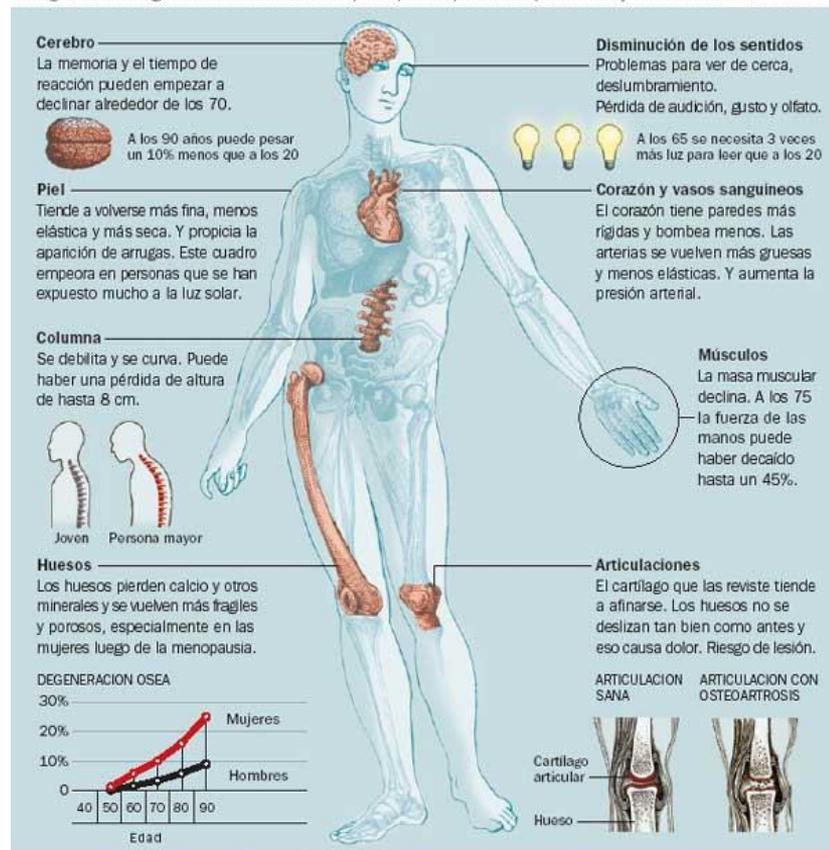
Fuente: Instituto Nacional de Estadística año 2022.  
Encuesta Población Activa (EPA)

# ¿Qué es envejecer?

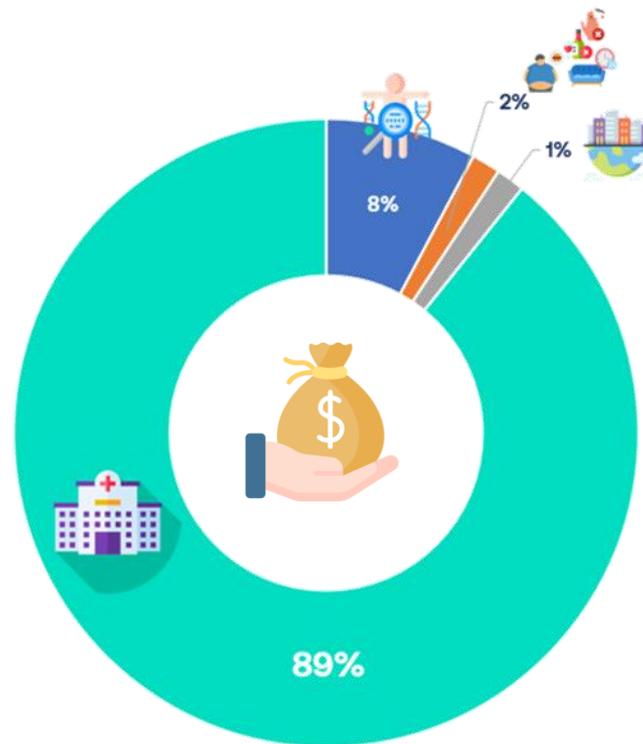
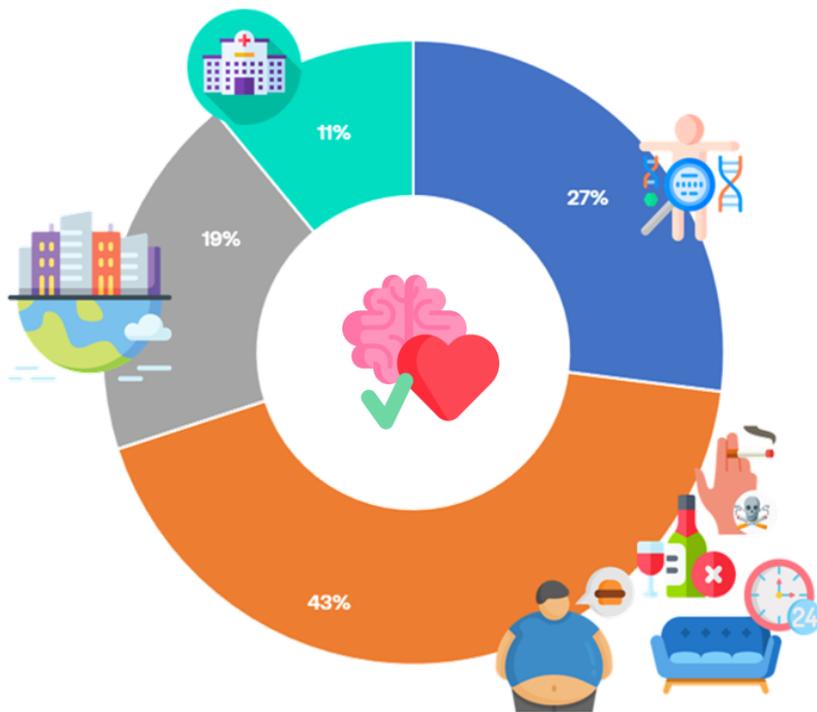
Desde un punto de vista biológico, el **envejecimiento** es la **acumulación** de una gran variedad de **daños** moleculares y celulares **a lo largo del tiempo**, lo que lleva a un **descenso** gradual de las **capacidades** físicas y mentales, a un mayor riesgo de enfermedad y, en última instancia, a la muerte.

## Cambios que sobrevienen con los años

Las siguientes son algunas de las modificaciones que se pueden producir en personas mayores de 65 años

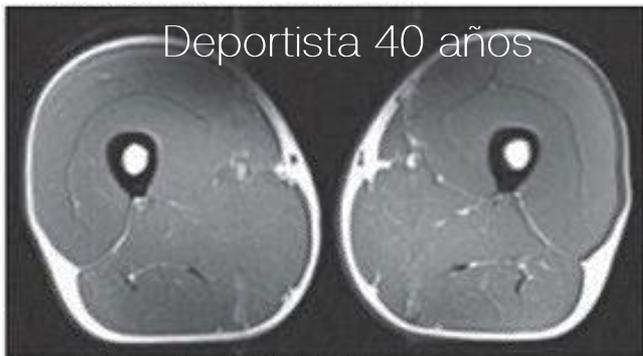


# ¿Qué influye en ese envejecimiento saludable?



■ No modificables
 ■ Estilo de vida
 ■ Determinantes socioambientales
 ■ Sistema Sanitario

# Estilo de vida: la importancia de la reserva funcional



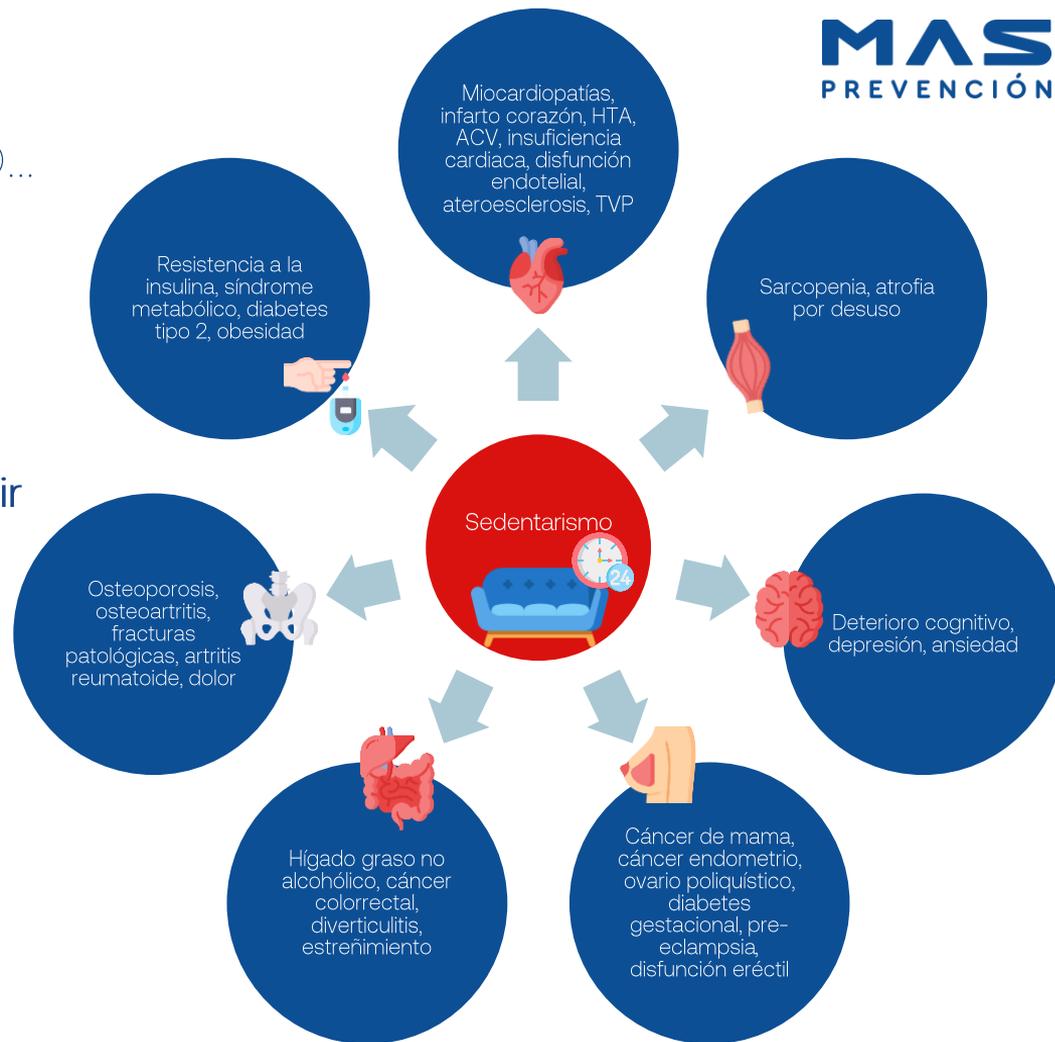
*Chronic Exercise Preserves Lean Muscle Mass in Masters Athletes.*  
The Physician and Sports Medicine 2011

Calienta por la  
banda Gemma  
que sales....



## Hablemos de ejercicio...

- La **inactividad** física tiene una alta prevalencia en nuestra sociedad y **aumenta el riesgo de sufrir hasta 35 enfermedades crónicas**
- Repercute en una mala calidad de vida y por tanto un aumento de la **mortalidad**.



- El **sedentarismo** es **uno** de los cinco **principales factores de riesgo** cardiovascular **modificables**.
- Existe **fuerte evidencia científica** de los **beneficios** de la **actividad física**: **disminuye** la **mortalidad** por todas las causas.

### Evidencia científica del ejercicio en patologías frecuentes

Patología	Patogénesis de la enfermedad	Calidad de vida
Resistencia a la insulina	Evidencia alta, recomendación fuerte a favor	Evidencia alta, recomendación fuerte a favor
Obesidad	Evidencia alta, recomendación fuerte a favor	Evidencia alta, recomendación fuerte a favor
Diabetes tipo 2	Evidencia alta, recomendación fuerte a favor	Evidencia alta, recomendación fuerte a favor
Hipertensión arterial	Evidencia alta, recomendación fuerte a favor	Evidencia alta, recomendación fuerte a favor

- Sabemos que el **envejecimiento deteriora el sistema inmune**.
- El **músculo** esquelético es un **importante órgano regulador inmunológico** que en respuesta al ejercicio genera una variedad de proteínas (denominadas **mioquinas**) con efectos **antiinflamatorios** e **immunoprotectores**.





**¿Algún voluntario en la sala?**



- **Levantarse y sentarse de una silla durante 30 segundos** es un test validado que utilizamos para medir la funcionalidad en adultos mayores.
- Esta prueba es un excelente predictor del riesgo de caídas = factor determinante de la independencia y la longevidad.
- Evalúa la fuerza y potencia de extremidades inferiores.



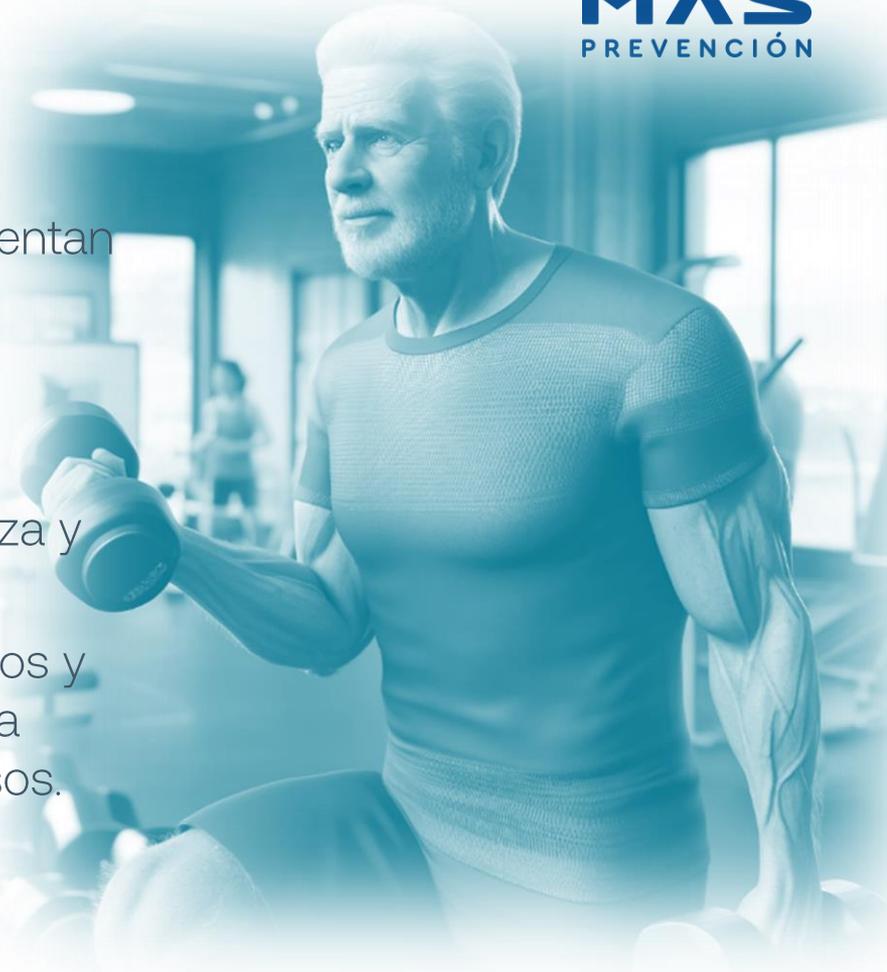
## Puntuaciones del test de sentarse y levantarse en 30 segundos

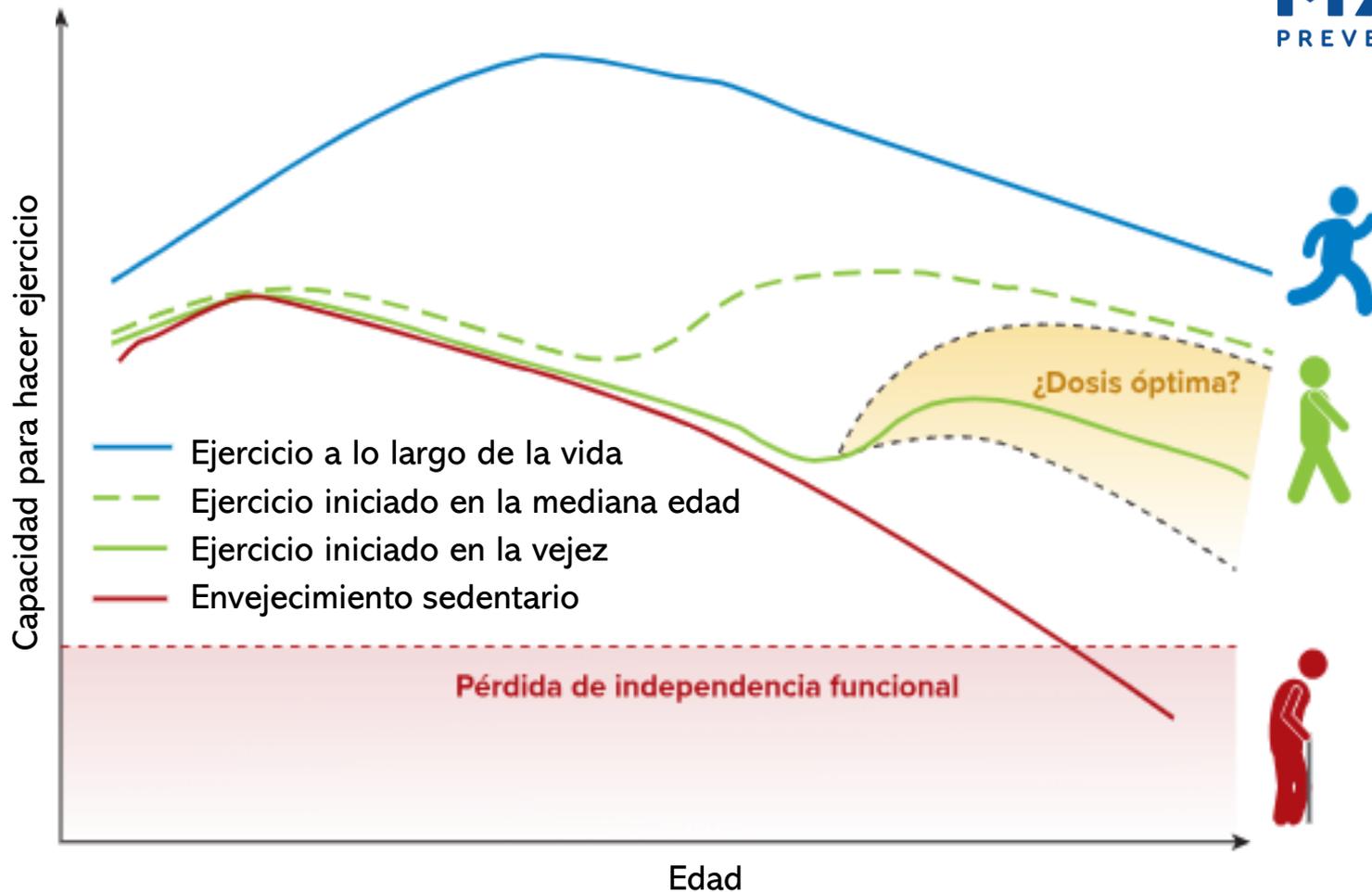


EDAD	MUJER	HOMBRE
40-49	25 (23-27)	29 (27-32)
50-59	24 (22-26)	25 (23-27)
60-69	21 (18-23)	24 (22-27)
70-79	17 (16-19)	19 (17-21)
80-90	14 (13-16)	17 (15-18)

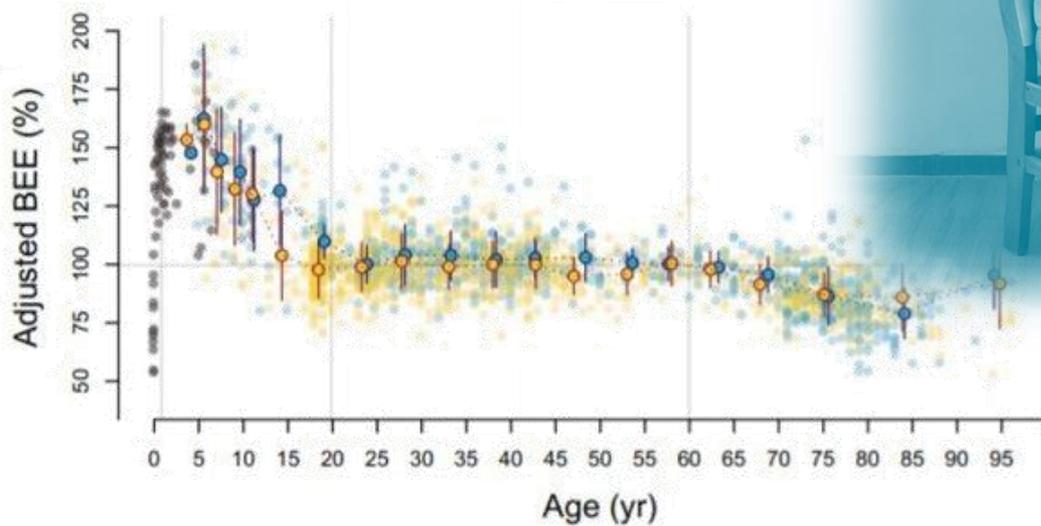


- Pasados los 65 años, las curvas de pérdida de capacidad muscular aumentan exponencialmente, y los **deterioros funcionales, dolores articulares y la pérdida de independencia** son las consecuencias de no realizar entrenamientos enfocados en la fuerza y la potencia muscular.
- Además, mantener los músculos sanos y activos contribuye a la prevención y la regeneración de lesiones en los huesos.





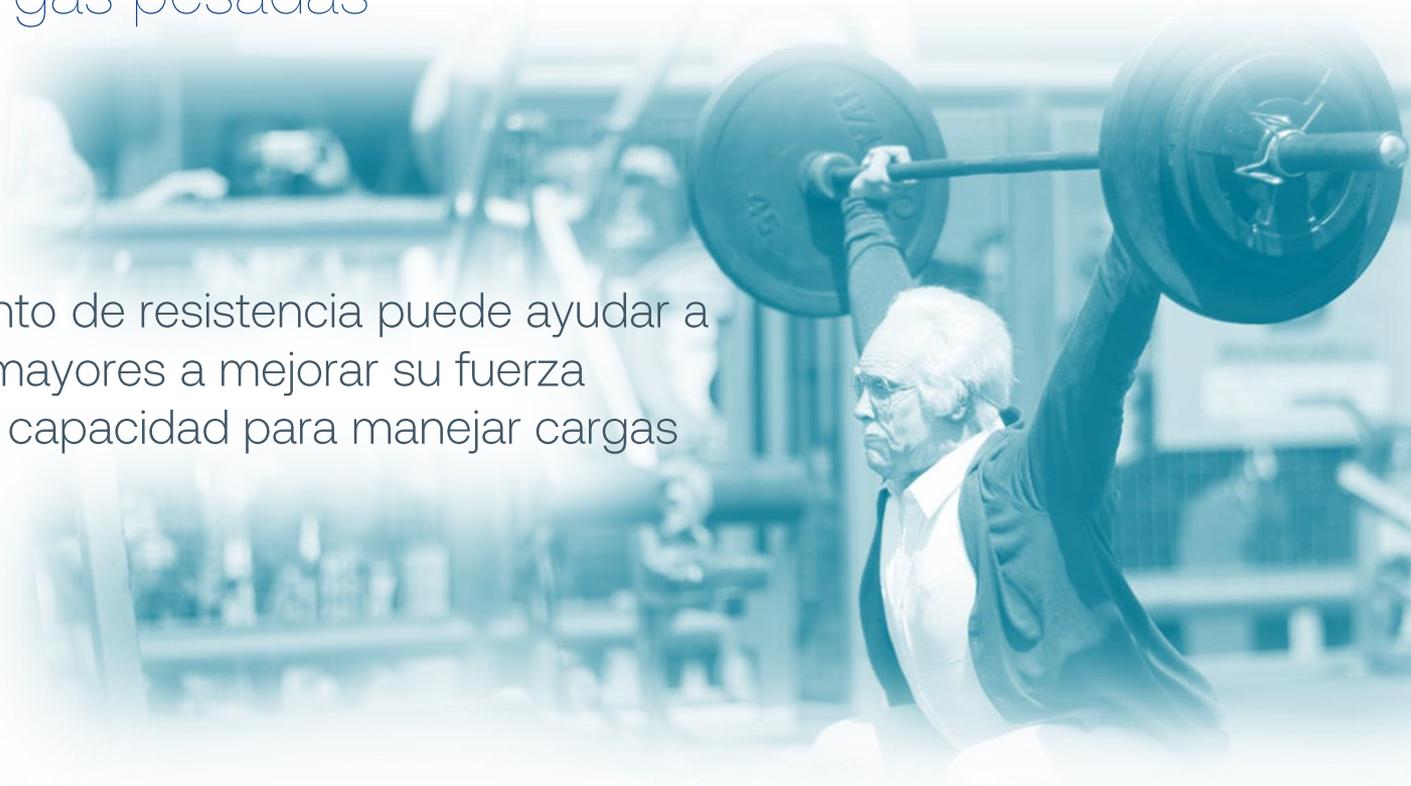
Mito <sup>(1)</sup>: la pérdida de fuerza y movilidad es una parte natural del envejecimiento



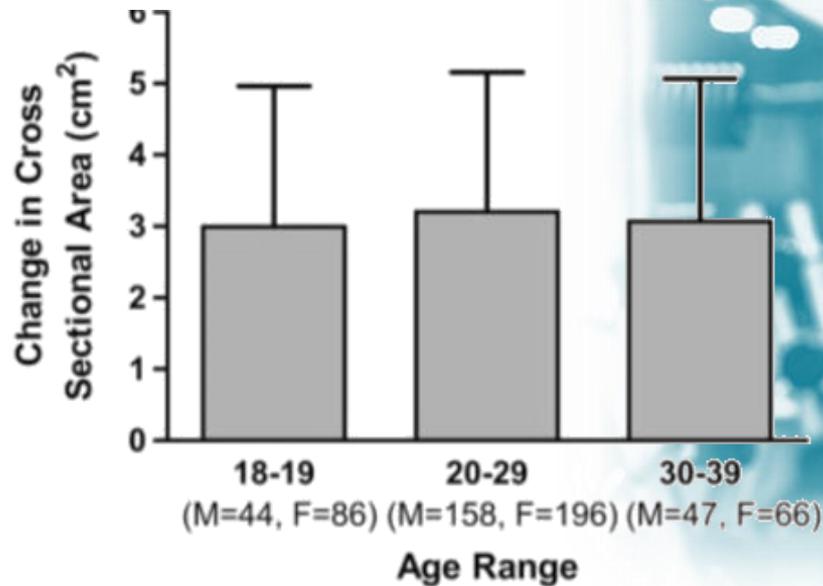
Mito <sup>(2)</sup>: los trabajadores mayores no pueden manejar cargas pesadas

El entrenamiento de resistencia puede ayudar a las personas mayores a mejorar su fuerza muscular y su capacidad para manejar cargas físicas

*Muscle quality index improves with resistance exercise training in older adults.*  
Journal of Aging and Physical Activity 2014



Mito <sup>(3)</sup>: los mayores no pueden “construir” músculo



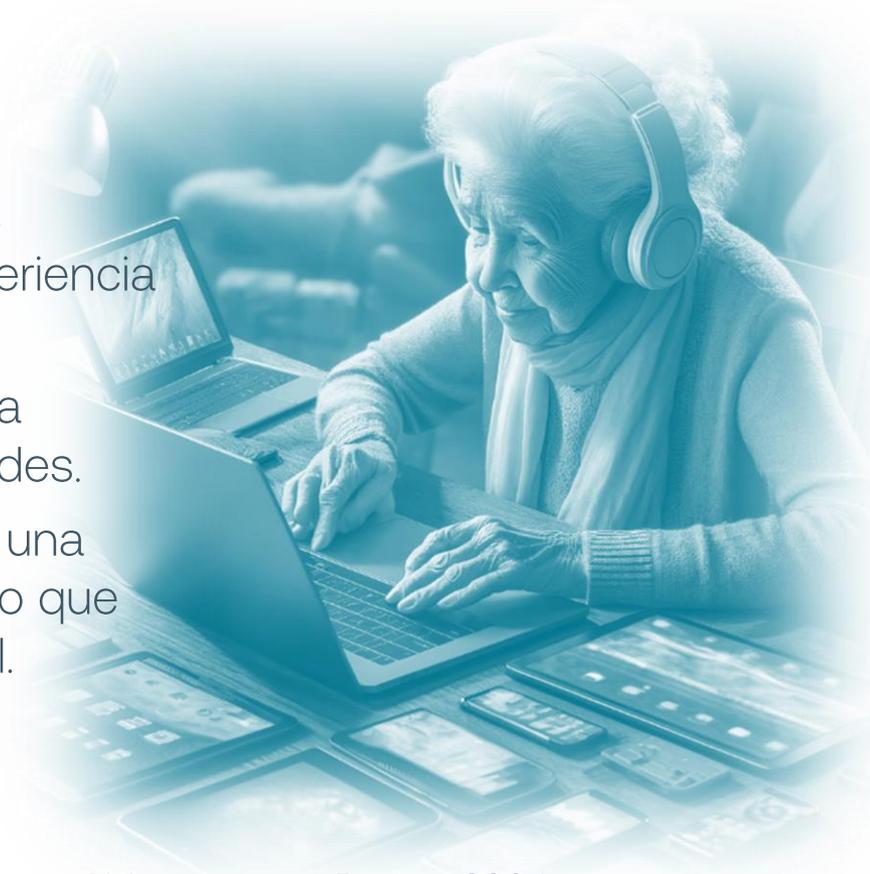
*Association of age with muscle size and strength before and after short-term resistance training in young adults. Journal of Strength and Conditioning Research 2009*

## Mito <sup>(4)</sup>: los trabajadores mayores son menos productivos

El **bienestar emocional** de las personas trabajadoras >60 años **es clave**. Su experiencia aporta estabilidad al ambiente laboral.

Son un puente generacional facilitando la transmisión de conocimientos y habilidades.

Su rol en el trabajo es vital manteniendo una cultura de respeto y aprendizaje continuo que mejora la productividad y el clima laboral.



Malu, estira que  
te toca....



## Beneficios del sueño<sup>(1)</sup>

- Establecer un horario regular para ir a dormir y despertar.
- Las siestas no deben exceder los 45 minutos de sueño diurno.
- Evitar el consumo de alcohol 4 horas antes de acostarse y no fumar.
- Evitar la cafeína 6 horas antes de acostarse.
- Evitar los alimentos pesados, picantes o azucarados 4 horas antes de acostarse.



## Beneficios del sueño<sup>(2)</sup>

- Hacer ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarse.
- Usar ropa de cama cómoda y acogedora.
- Encontrar una temperatura de sueño cómoda y mantener la habitación bien ventilada.
- Bloquear todo el ruido que distrae y eliminar la mayor cantidad de luz posible.
- Reservar la cama para dormir.



## Mindfulness significa atención plena

Vive en el momento presente, concéntrate en lo que estás haciendo, en lo que estás pensando, evita la distracción, los pensamientos intrusivos...



Es una técnica milenaria de origen budista



Sus pilares son la filosofía, religión y meditación



Busca concentrarse en el momento presente



Dedicación a uno mismo, disfrutar del autoconocimiento



Huir de la práctica de vivir en “piloto automático”

## Beneficios del mindfulness

- Reduce el estrés y la ansiedad.
- Ayuda a desarrollar la creatividad.
- Protege el cerebro frente el envejecimiento.
- Mejora la tolerancia al dolor, la memoria y el insomnio.
- Perfecciona la atención para trabajar con menos presión.
- Aumenta la estabilidad emocional y la gestión de los sentimientos.
- Retrasar el deterioro cognitivo por la fortaleza de las conexiones neuronales.



La meditación es la práctica del Mindfulness.

Recurrimos a la respiración para lograr la pausa y la paz interior, poniendo atención en inhalar y exhalar.

Es importante crear un hábito.



Buscar un lugar que nos aporte tranquilidad para que la práctica de la meditación sea más fácil y atractiva.

Crea tu ambiente.



Podemos crear nuestro propio ambiente con una luz tenue, unas velas, música relajante, aromatizador con olores...



**dedicar 5 minutos al día a  
meditar cambiará nuestro  
día...**





La rumiación constante bloquea la mente y no permite avanzar, quedando anclados en un pensamiento recidivante que debe ser gestionado emocionalmente.



La manera de gestionar la ansiedad implica un camino de reconocimiento del problema e implicación para solucionarlo. Lo mejor es ponerse en manos de un profesional de la salud y practicar el autocuidado.



Una vez compartimos lo que sentimos y dejamos fluir nuestros pensamientos, nos sentimos más libres y adquirimos herramientas para gestionar la ansiedad.



## Potencia tus fortalezas...

¿Te has preguntado cuáles son tus fortalezas?

¿Y qué hay de tus valores?

¿Cómo llevas tu templanza antes las situaciones?

Para gestionar la ansiedad trabajaremos cada día nuestras fortalezas, valores y cualidades, además de aceptar nuestras limitaciones y asuntos que tenemos que mejorar desde el cariño y el autocuidado.

## Pequeñas acciones...



Antes de acostarme agradezco lo bueno que tengo en la vida



Al levantarme me estiró y miro el nuevo día con optimismo



Aprendo a respirar, calmada y controladamente



Tú eliges como te tomas las cosas, elige la actitud positiva

## Mitos y falsas creencias...

No tengo tiempo para esta práctica...

Siempre tenemos tiempo, ¿qué son 10 minutos al día?

Mindfulness sólo es poner la mente en blanco...

No lo es. Mindfulness es aprender a vivir el momento presente que es lo único que tenemos seguro. Del pasado tenemos que aprender y el futuro no ha llegado.

Con mindfulness desaparecerán mis problemas y seré más feliz...

Los problemas de la vida están servidos, pero sí aprendemos a gestionarlos y mirarlos de otra manera, seré más feliz.



MAS

A woman with short, wavy blonde hair is sitting on a light-colored sofa. She is holding a white mug with both hands and looking towards the camera with a slight smile. The scene is set in a bright, airy room with large windows in the background. On the windowsill, there are several potted plants, including a cactus and some leafy green plants. The overall atmosphere is calm and relaxed.

Para, respira y desconecta de tu piloto automático

La evidencia científica demuestra que las personas mayores pueden mantener o mejorar su capacidad para trabajar con cargas físicas a través del ejercicio regular y medidas de seguridad adecuadas en el lugar de trabajo.

La experiencia y las habilidades acumuladas a lo largo de los años también pueden ser activos valiosos en el entorno laboral.

La **Promoción de la Salud es vital para mantener el bienestar** físico y emocional durante el envejecimiento.



## La importancia de la Promoción de la Salud

### Actividad física

Implementar programas para incrementar la actividad física y el ejercicio incluyendo entrenamiento de fuerza, etc.

### Calidad del descanso

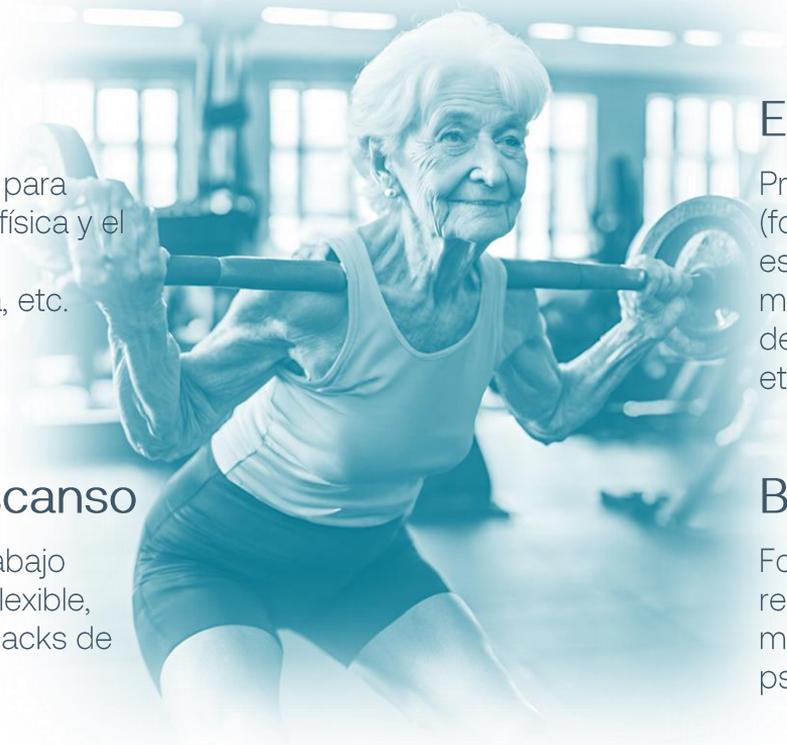
Promover horarios de trabajo saludables, distribución flexible, pausas, micropausas, snacks de movimiento, etc.

### Estilo de vida

Programas de alimentación saludable (formar sobre alimentación saludable, espacios para calentar su comida, menús saludables, etc.). Programas de deshabituación tabáquica, alcohol, etc.

### Bienestar emocional

Formar en técnicas de manejo y reducción del estrés como mindfulness, favorecer acceso a psicólogos, etc.



## ¿Deberíamos hacernos chequeos médicos anuales? Los expertos advierten de que tienen riesgos y no reducen la mortalidad

Incluso pruebas básicas, como los análisis de sangre, pueden derivar en intervenciones o tratamientos innecesarios

**ASER GARCÍA RADA**

03 FEB 2023 - 05:20 CET



“Revisamos nuestros coches con regularidad, así que ¿por qué no íbamos a revisar también nuestro cuerpo para detectar y tratar anomalías antes de que causen demasiado daño?”. La pregunta se la hacían un grupo de investigadores daneses en un editorial publicado en 2014 en [The BMJ](#) bajo un título clarificador: *Los chequeos médicos generales no funcionan*.

<https://www.bmj.com/content/345/bmj.e7191>

infosalus / actualidad

europa press

## Por qué tenemos que cambiar el foco en el sistema sanitario español: No se trata de hablar de enfermedad, sino de salud

Infosalus

Publicado: miércoles, 6 septiembre 2023 18:04

@infosalus\_com



Newsletter

MADRID, 6 Sep. (EUROPA PRESS) - Un equipo de académicos españoles expertos en salud pública se han unido a diferentes representantes políticos para establecer un consenso sobre la necesidad de "cambiar el enfoque" del sistema sanitario, pasando de uno "centrado en la enfermedad" a otro "centrado en la salud de la población".

Así, en un artículo publicado en 'The Lancet', reclaman la promoción de la salud y la prevención, abordando al mismo tiempo los determinantes sociales, comerciales y políticos de la salud.

<https://www.infosalus.com/actualidad/noticia-tenemos-cambiar-foco-sistema-sanitario-espanol-no-trata-hablar-enfermedad-salud-20230906180451.html>

**MAS**  
PREVENCIÓN