



VIVIR MÁS AÑOS Y VIVIR MEJOR

Envejecimiento activo





VIVIR MÁS AÑOS Y VIVIR MEJOR

La presente guía anticipatoria pretende ser una herramienta orientada a la promoción de salud, prevención de enfermedad a nivel individual, familiar y comunitario.

Entrega un conjunto de indicaciones, ideas que se entregan al usuario, y su familia para evitar o comprender mejor los eventos que puedan suceder en el ciclo vital.

Las intervenciones propuestas en la presente guía están orientadas hacia el autocuidado, con el objetivo de detectar e intervenir Factores de riesgo modificables y la estimulación de los factores protectores de salud que permitan cambios en los estilos de vida del usuario, familia y/o comunidad.

No debemos olvidar las funciones de la salud pública por lo que buscamos como equipo revalorizar las actividades de promoción y prevención como una herramienta fundamental del equipo de salud, de bajo costo y con una tremenda capacidad de impacto en la calidad de vida de nuestros usuarios





SE PUEDE ENVEJECER SALUDABLEMENTE



El envejecimiento saludable es el proceso de aprovechamiento máximo de las oportunidades para tener un bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida.

Lo primero es asumir los cambios que se van estableciendo, no sólo en el organismo, sino también en el entorno y a lo largo de la historia de cada cual, entenderlos como algo normal y positivo.

Mirémoslo así: La adultez mayor es una época de la vida llena de interés y de oportunidades.

En ella podemos realizar, de forma más sosegada infinidad de actividades que durante la vida activa laboral u ocupacional no hemos podido hacer, debido a las prisas y responsabilidades propias de la edad adulta.

A medida que envejecemos podemos seleccionar y potenciar aquellas cosas que tienen sentido para nosotros mismos y dedicarles el tiempo y atención que precisan, darles prioridad. Llenar de contenido todo lo que hagamos.

“Vivir a tope”, debería ser un motivo a lo largo de nuestra vida, incluida la vejez, época en la que podríamos profundizar en su verdadero sentido.





ENVEJECIMIENTO ACTIVO

El buen envejecer tiene relación directa con la autonomía, con la capacidad de la persona mayor de prolongar, optimizar y utilizar las condiciones favorables de salud, en función de comunicar su historia, demostrar su experiencia, lograr la participación, tener calidad de vida y mantener el bienestar durante la vejez.

Envejecimiento Activo considera para las personas mayores mejoras en los ámbitos de la salud, la participación y la seguridad social, considerándolas necesarias para que se mantengan sanas y activas.

Que se logre una buena calidad de vida en la medida que las personas envejecen, alcanzando su potencial de desarrollo de acuerdo a la etapa del ciclo vital en que se encuentran.

Por lo anterior un adulto mayor activo no sólo se relaciona con la capacidad de movilizarse o de aportar productivamente, sino que a la posibilidad de participar de manera libre y continua en los aspectos sociales, económicos, culturales, espirituales y cívicos según sus necesidades e intereses. Implica por lo tanto la mantención de la autonomía y de la independencia de los adultos mayores.

Entendiendo la autonomía como la capacidad percibida de decidir de acuerdo a preferencias personales y la independencia como la capacidad de desempeñar las funciones de la vida diaria con la mínima o ninguna asistencia de los demás. En este escenario la mantención funcional, resulta más importante que la presencia o ausencia de patologías.

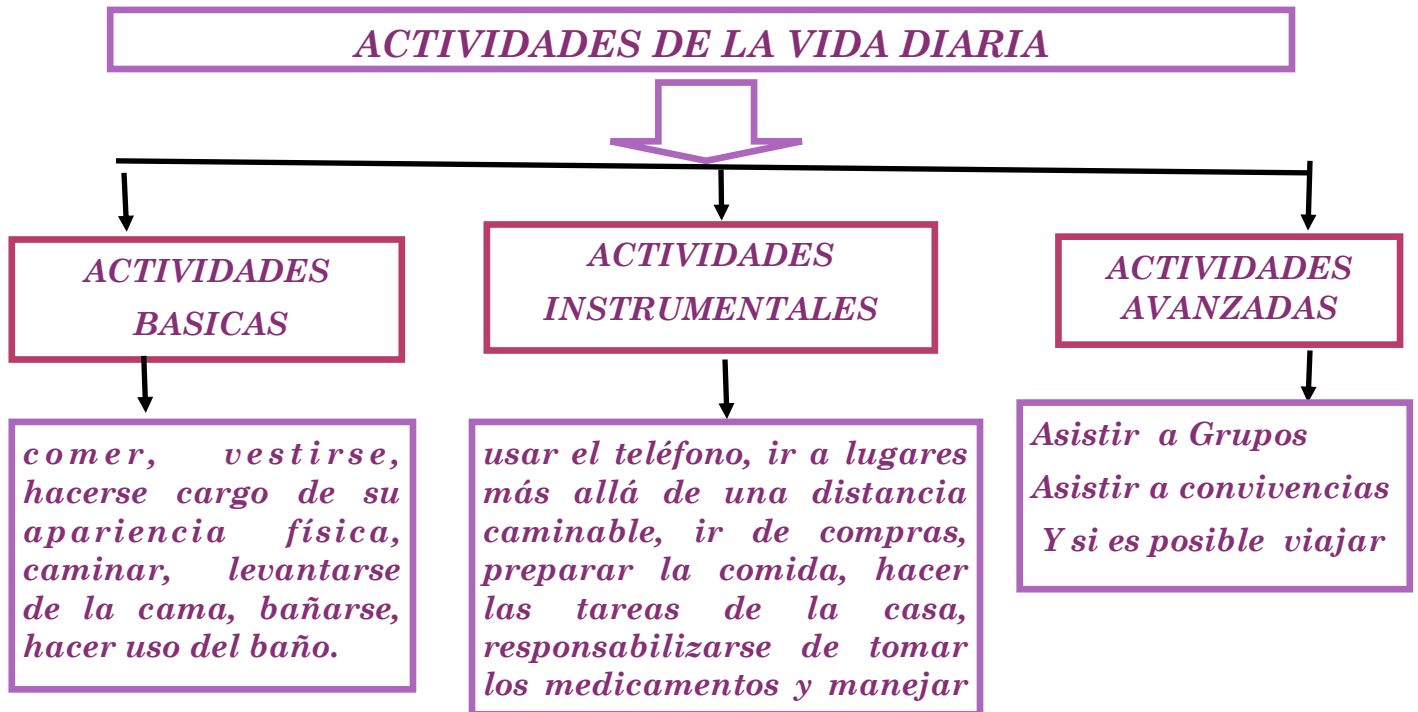




ACTIVIDADES BÁSICAS DE LA VIDA DIARIA

DE LOS ADULTOS MAYORES

Las actividades de la vida diaria (o AVD) son un conjunto de tareas o conductas que una persona realiza de forma diaria y que le permiten vivir de forma autónoma e integrada en su entorno y cumplir su papel social.



Las Actividades Instrumentales de la Vida Diaria (AIVD) son actividades más complejas que las actividades básicas de la vida diaria y su realización requiere de un mayor nivel de autonomía personal. Se asocian a tareas que implican la capacidad de tomar decisiones y resolución de problemas de la vida cotidiana, y puede resultar compleja para pacientes que han sufrido una enfermedad cerebral.

Incluyen actividades como:

- *Capacidad de usar el teléfono.*
- *Elaboración de la propia comida.*
- *Realizar tareas domesticas básicas (fregar los platos, camas...).*
- *Realización de las compras necesarias para vivir.*
- *Lavado de la ropa.*
- *Manejo de la medicación.*
- *Movilidad en la comunidad, uso de medios de transporte.*
- *Manejo del dinero, ir al banco, administración de la economía del hogar.*





**Centro de
Salud Familiar**
Villarrica



Programa Comunal de
Promoción en Salud

***SI TIENE DUDAS O BUSCA INFORMACION
CONTACTENOS AL FONONO 452419066***



***SIEMPRE ESTAMOS DISPUESTOS A COLABORAR CON
SU SALUD Y LA DE SU FAMILIA***

