

**ESTRATEGIA DE COMUNICACIÓN EN SALUD
PARA MEJORAR LOS HÁBITOS DE VIDA EN LA PERSONA ADULTA MAYOR**

ESTUDIANTE

LUISA FERNANDA LIZARRALDE FONSECA

ASESOR

SANTIAGO ALBERTO MORALES MESA

**UNIVERSIDAD CES
FACULTAD DE MEDICINA
ESPECIALIZACIÓN PROMOCIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA SALUD
GRUPO DE INVESTIGACIÓN OBSERVATORIO DE SALUD PÚBLICA**

MEDELLIN, MAYO 2023

**ESTRATEGIA DE COMUNICACIÓN EN SALUD
PARA MEJORAR LOS HÁBITOS DE VIDA EN LA PERSONA ADULTA MAYOR**

PRESENTADO POR:

LUISA FERNANDA LIZARRALDE FONSECA

ASESOR

SANTIAGO ALBERTO MORALES MESA

FACULTAD DE MEDICINA

ESPECIALIZACIÓN PROMOCIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA SALUD

**TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE: ESPECIALISTA EN PROMOCIÓN
Y COMUNICACIÓN PARA LA SALUD**

MEDELLIN, MAYO 2023

TABLA DE CONTENIDO

1. Planteamiento del problema.....	3
2. Objeto de intervención.....	7
3. Justificación.....	8
4. Objetivos y Población beneficiada.....	10
4.1 Generales	10
4.2 Específicos	10
5. Marco teórico.....	11
5.1 Envejecimiento	12
5.2 Factores de Riesgo	13
5.3 Hábitos alimenticios saludables	14
6. Diseño metodológico	16
6.1 Enfoque de la investigación	16
6.2 Tipo de estudio	16
6.3 Población de referencia	16
6.4 Población de estudio	17
6.5 Muestra	18
7. Bibliografía.....	19

RESUMEN

Este es un proyecto de promoción y comunicación para la salud, que pretende divulgar recomendaciones saludables para personas sanas. Tiene como objetivo aumentar la conciencia del público en general con respecto a la importancia de incluir en su vida diaria hábitos de vida saludable, para mantenerse sano, disminuir el riesgo de sufrir enfermedades crónicas producidas por el sedentarismo y la inactividad de adultos mayores.

Por ello se creó un instructivo basado en recomendaciones como apoyo al proceso de implementación de hábitos saludables para adultos mayores directamente involucrados en este proceso, se beneficiarán con la información suministrada y lograrán adaptar unos hábitos de vida saludable constantes.

Lo anterior pretende lograr a través de la divulgación de la cartilla pedagógica, consejos, actividades lúdicas y ejemplos de actividad física, para fortalecer el conocimiento y activar el proceso de practica estos hábitos saludables, a través de:

- Elaboración de los contenidos básicos de la cartilla acordes a la población que se va a beneficiar.
- Planteamiento de actividades lúdicas que permitan la apropiación de los contenidos y su puesta en práctica.
- Presentación del esquema de la cartilla con sus respectivos contenidos y actividades.

Por último, es importante resaltar que investigaciones han demostrado que la edad no es un impedimento para realizar ningún tipo de actividad física, social o recreativa.

ABSTRACT

This is a health promotion and communication project, which aims to disseminate healthy recommendations for healthy people. It aims to increase the awareness of the general public regarding the importance of including healthy lifestyle habits in their daily lives, to stay healthy, reduce the risk of chronic diseases caused by sedentary lifestyle and inactivity of older adults.

For this reason, an instruction based on recommendations was created to support the process of implementing healthy habits for older adults directly involved in this process, they will benefit from the information provided and will be able to adapt constant healthy lifestyle habits.

The above aims to achieve through the dissemination of the pedagogical booklet, tips, recreational activities and examples of physical activity, to strengthen knowledge and activate the process of practicing these healthy habits, through:

- Elaboration of the basic contents of the booklet according to the population that will benefit.
- Approach of recreational activities that allow the appropriation of the contents and their implementation.
- Presentation of the outline of the booklet with its respective contents and activities.

Finally, it is important to note that research has shown that age is not an impediment to perform any type of physical, social or recreational activity.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los conceptos de envejecimiento y vejez se han expresado de formas diversas a través del tiempo, y tienen relación con los aspectos histórico sociales y culturales. En la Política Nacional de Envejecimiento (PENEV) de Colombia se reconoce que “la manera como envejecemos y la calidad de nuestras vidas en la vejez se relaciona con los recursos intelectuales, sociales, biológicos y materiales acumulados durante el ciclo vital” (1). de allí que es preciso mencionar que el envejecimiento es un proceso en el que se identifica que la vejez es parte del curso de vida. El envejecimiento como la vejez son diferenciales para cada persona, para el colectivo y para cada región o país.

El proceso de envejecimiento está determinado por factores individuales, económicos, productivos, sociales, políticos y culturales. La vejez es el resultado del proceso de envejecimiento y es el resultado de la materialización de los riesgos sociales y económicos. El Estado, la Sociedad y la Familia son corresponsables de la forma como se envejece y de la calidad de vida en la vejez.

Adicionalmente en materia de población se reconoce que además del crecimiento exponencial, el envejecimiento poblacional es un proceso demográfico de amplias repercusiones sociales, económicas y políticas en los países. Estos tres abordajes conceptuales son obligados al definir lineamientos e instrumentos de políticas públicas relativos a las personas mayores (2).

El envejecimiento demográfico se define como el aumento progresivo de la proporción de las personas de 60 años y más con respecto a la población total, lo que resulta de una gradual transformación de la estructura por edad y sexo. (1)

Dos características de este proceso motivan una preocupación urgente. En primer lugar, el envejecimiento se produce y se seguirá produciendo en el futuro a un ritmo más rápido que el registrado históricamente en los países hoy desarrollados. En segundo lugar, se dará en un contexto caracterizado por una alta incidencia de

pobreza, una persistente y aguda inequidad social y una probable tendencia hacia la disminución del tamaño de las fuentes de apoyo producto de los cambios en la estructura y composición familiar. El envejecimiento además es un proceso colectivo, resultante de variaciones en disminución de la mortalidad, disminución de la fecundidad y modificaciones positivas o negativas por migración en la estructura poblacional, todo sustentado en mejoras de la calidad de vida. Produce que un “efecto generacional adquiera mayor importancia, esto es la coexistencia de individuos pertenecientes a diferentes generaciones que comparten el mismo espacio geográfico e histórico pero que también compiten por el mismo”. Se superponen valores, formas de existencia, conocimientos y creencias asociadas a distintos periodos, y, por tanto, se suscitan conflictos de diversa índole (3).

La organización mundial de la salud introdujo, en 1999, el concepto de envejecimiento activo con la intención de transmitir un mensaje más completo que el de envejecimiento saludable, reconociendo los factores que junto a la atención sanitaria afectan a la manera de envejecer de los individuos y las poblaciones. Lo define como el proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. Esto podría traducirse como promoción de la salud y prevención de enfermedades, compromiso activo con actividades comunitarias y sociales, y reconocimiento de los derechos de los adultos mayores (4).

La edad es uno de los principales factores que influyen en el desarrollo de enfermedades. A mayor edad, mayor riesgo de sufrir algún mal. Tener una dieta saludable y actividad física es ideal para tener calidad de vida. El envejecimiento es una realidad inevitable e irreversible, de la que nadie puede escapar. Pero sin duda el estilo de vida determina qué tan rápido se envejece y qué tan saludables se llega a la tercera edad.

Si se cuidan algunos aspectos clave, el proceso puede ser retardado y la calidad de vida mejorada de manera considerable. Según los expertos, en el envejecimiento interviene la herencia en un 45 % a 50 %, el estilo de vida en un 30 %, y el resto, el

medio ambiente; sin embargo, aunque la herencia sea el factor principal, la combinación entre estilo de vida y el ambiente pueden modificar las condiciones para mejorar el estado de salud e incluso evitar que las enfermedades hereditarias aparezcan, para que su grado sea menor y controlable, o bien para retardar los efectos del envejecimiento (5).

Según el Estudio Nacional de Salud, Bienestar y Envejecimiento (Sabe) 2015, la cifra de personas mayores de 60 años representó el 11 % de la población colombiana, es decir, 5,2 millones de personas; para el año 2020 se estima que ese porcentaje aumente al 12,5 %, que equivaldría a 6,5 millones de personas; y para el 2050 se proyecta en un 23 %, es decir, 14,1 millones de adultos mayores (6).

Mantener buenos hábitos saludables en los adultos mayores les asegura una vejez más sana, vital y llena de bienestar. Es importante tener buenos hábitos desde niños, conservarlos durante la adolescencia y mantenerlos en la adultez, para que cuando llegue la vejez sea más fácil aplicar esos hábitos saludables.

Desde la juventud, mantener hábitos saludables como evitar los excesos, tener una alimentación saludable y balanceada y practicar ejercicio con frecuencia, ayuda a que la vejez sea una etapa más saludable y llevadera, aún con los problemas propios de la edad.

En esta etapa de la vida, se recomienda que los adultos mayores reduzcan el consumo de grasas saturadas; en cambio reemplace la cocción de los alimentos con aceites más saludables como el de oliva, el de aguacate, el de coco o el de sésamo. Estos aceites tienen alto contenido de las grasas insaturadas, es decir, las “grasas buenas” que el cuerpo necesita y que se deben brindar a través de la alimentación; y, por el contrario, tiene bajo contenido de grasas saturadas.

Durante la vejez no solo se debe ejercitar el cuerpo sino también la mente. Procura tener rutinas de ejercicio diarias, una actividad física moderada como una caminata; en general se recomienda que los adultos mayores practiquen entre 2 y 3 horas de

ejercicio a la semana. Lo ideal son actividades de bajo impacto para las articulaciones, pero que te mantengan activo; además de caminar puedes ensayar yoga, pilates, bailar o nadar. (7).

A medida que se envejece se experimentan muchos cambios y es posible que se tengan que ajustar al estilo de vida para tener un envejecimiento sano. Una alimentación saludable y la actividad física regular pueden ser clave para una buena salud a cualquier edad. Elegir un estilo de vida adecuado también puede prevenir algunos problemas de salud, como diabetes, enfermedades del corazón y algunos cánceres. (8).

Una de las esferas de los seres humanos que más se afecta con el proceso de envejecimiento es la salud, que es probablemente el mayor tesoro que mejor deben guardar las personas. Cuando la persona es mayor, muchas veces no tiene ni las ganas ni las fuerzas necesarias para hacer hasta las labores más sencillas. No obstante, es primordial adoptar una rutina de vida saludable para estar bien no sólo física, sino mental y emocionalmente (9). Por ello, es fundamental contar con una alimentación y estimulación cognitiva, adecuada para mejorar los hábitos.

Una vez que se ha llegado a la tercera edad es fundamental mantener una alimentación balanceada y contar con una buena salud, de esta manera controlar el tipo de comida que se ingiere, reduciendo el consumo de grasas y azúcares y priorizando el consumo de legumbres, verduras, lácteos, pescado y fruta.

Los nutrientes y vitaminas que proporcionan estos alimentos, son fundamentales para reforzar no solo el sistema inmunológico, sino las defensas del organismo, para evitar complicaciones de salud.

Además, muchos productos alimenticios tienen propiedades que favorecen la mejora de las facultades mentales y cognitivas, como la memoria o la atención, como los frutos secos y el huevo. (9)

Objeto de intervención

- Malos hábitos de vida en las personas adultas mayores

Causas

- **Falta de actividad física:** Los adultos mayores son una de las poblaciones más vulnerables a los efectos de la falta de actividad física. Esto se debe a que, con el paso de los años, el cuerpo humano pierde su capacidad para realizar actividades físicas con la misma intensidad y regularidad que cuando se era joven.

Esto se traduce en una disminución de la fuerza muscular, la resistencia y la flexibilidad, lo que a su vez aumenta el riesgo de sufrir enfermedades crónicas. Además, el ejercicio también puede ayudar a mejorar su memoria y aumentar su energía. (10).

- **Desconocimiento:** Algunos adultos mayores enfrentan un problema de desconocimiento de hábitos saludables. Sin embargo, uno de los problemas más comunes que enfrentan los adultos mayores es la falta de ejercicio. Esto se debe a que muchos adultos mayores no tienen acceso a instalaciones deportivas o no tienen la motivación para ejercitarse. Es importante que los adultos mayores se ejerciten regularmente para mantenerse saludables. Los adultos mayores pueden hacer ejercicio en casa o en un gimnasio. También pueden unirse a un grupo de ejercicios para adultos mayores para recibir apoyo y motivación. Los adultos mayores también deben consultar con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios para asegurarse de que el programa sea seguro para ellos. (10).
- **Dificultades intelectuales:** El cerebro, al igual que el resto del cuerpo, cambia con la edad. Muchas personas notan que se vuelven más olvidadizas a medida que envejecen. Pueden tardar más en pensar en una palabra o recordar el nombre de una persona. Si los problemas en la función mental son más graves de lo esperado, los síntomas pueden deberse a un deterioro cognitivo leve. (10).

- **Alimentación inadecuada:** Algunos cambios que ocurren a medida que se envejece, pueden hacer más difícil que usted coma saludable. Estos incluyen cambios en su hogar: si es que de repente se queda viviendo solo o tiene problemas para moverse, salud: Puede tener problemas para cocinar o para alimentarse, medicamentos: pueden cambiar cómo percibe el sabor de la comida, causar boca seca o reducir sus ganas de comer, ingresos: Puede que usted no tenga los recursos suficientes para los alimentos, su sentido del olfato y del gusto y problemas para masticar o tragar los alimentos. (11).
- **Falta de actividades sociales y recreativas:** La tercera edad es una etapa más del desarrollo humano en la cual se deben enfrentar cambios a nivel físico, social y emocional. Entre los cambios se pueden mencionar el de roles familiares y sociales, el empleo del tiempo libre y la disminución de algunas capacidades físicas. Estos pueden tener implicaciones en la motivación y la calidad de vida del adulto mayor. El envejecer puede ser positivo y saludable siempre y cuando se canalicen las necesidades de socialización y recreación del adulto mayor con actividades que propicien las condiciones para desenvolverse en un entorno estimulante en el cual se favorezcan experiencias de aprendizaje y estilos de vida saludables.
Las actividades sociales y recreativas en el adulto mayor le permiten:
 - Potenciar su creatividad
 - Mantener el sentimiento de utilidad y autoestima
 - Desarrollar o mantener la capacidad de disfrutar nuevos intereses
 - Fomentar la amistad y las relaciones interpersonales (Importante el contacto con sus pares)
 - Mantener habilidades psicomotrices y cognitivas
 - Favorecer el bienestar y satisfacción personal 12).
- **Malas condiciones físicas:** Los adultos mayores, en general, son menos activos físicamente y más sedentarios, y ello influye en la disminución de su condición física saludable, de forma que tareas simples de la vida diaria pueden llegar a exigir el máximo esfuerzo, fenómeno común en todos los países e identificado como un factor

de riesgo para el desarrollo de varias enfermedades crónicas. (13).

Consecuencias

- **Obesidad.** Es más probable que las personas con obesidad desarrollen diversos problemas de salud potencialmente graves, tales como: enfermedad cardíaca y accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2, ciertos cánceres, problemas digestivos, apnea del sueño y artrosis. (14).
- **Aumento de triglicéridos (las grasas malas).** Los niveles de triglicéridos más altos de lo normal te ponen en riesgo de arteriosclerosis (endurecimiento de las arterias o adelgazamiento de las paredes de las arterias), ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y enfermedad cardíaca. Si tus niveles de triglicéridos son altos, estás en alto riesgo de pancreatitis y enfermedad hepática. (15).
- **Riesgo de hipertensión arterial, depresión o ansiedad.** Una de las principales consecuencias de la falta de actividad física en los adultos mayores es el aumento de la presión arterial. La presión arterial es una medida de la fuerza con la que la sangre se bombea a través de los vasos sanguíneos. Cuando la presión arterial aumenta, los vasos sanguíneos se vuelven más estrechos, lo que aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Esto se debe a que el aumento de la presión arterial puede dañar el revestimiento de los vasos sanguíneos, lo que a su vez puede provocar la formación de coágulos de sangre. (10).
- **Riesgo de sufrir problemas cerebrales.** La demencia puede afectar muchos sistemas del cuerpo y, por lo tanto, la capacidad de funcionar. La demencia puede provocar lo siguiente: Mala nutrición, neumonía, incapacidad para realizar tareas de cuidado personal, problemas de seguridad personal o muerte. (16).
- **Sedentarismo.** El principal problema del sedentarismo en la tercera edad es que se trata de un enemigo silencioso. La persona sedentaria puede parecer aparentemente

sana, pero este estilo de vida poco saludable está favoreciendo a un deterioro acelerado de su estado físico y mental. El sedentarismo y sus consecuencias se pueden manifestar de formas que pueden o no ser identificables a simple vista. (17)

- **Dificultad de movilidad y caída.** La inactividad física puede contribuir a la pérdida de masa muscular, lo que a su vez puede aumentar el riesgo de caídas, fracturas y lesiones. Además, la falta de actividad física también puede contribuir al aumento de grasa corporal, lo que a su vez puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y otras enfermedades crónicas. (10)

2.JUSTIFICACIÓN

Como es de gran conocimiento, en la actualidad es muy complicado lograr que las personas obtengan unos hábitos de vida saludable, en especial se ha notado con gran preocupación, que las personas mayores de 65 años requieren desligarse un poco de las tradiciones de años atrás y permitir un cambio en sus comportamientos.

El envejecimiento es un proceso permanente del ciclo vital y la tercera edad una etapa del mismo. Con frecuencia se asocia a esta última etapa con enfermedad y discapacidad, sin embargo, se ha comprobado que, aunque la enfermedad y discapacidad parecen inevitables estas pueden posponerse si el adulto mayor adopta un estilo de vida saludable y se compromete activamente con la vida.

De esta manera surge un nuevo concepto del envejecimiento, donde se considera que el individuo es capaz de determinar, al menos en parte, su manera de envejecer. Donde se reconocen no sólo las necesidades sino los derechos del adulto mayor de autonomía, participación, dignidad, crecimiento, aprendizaje, productividad, autorrealización. Con el fin de lograr una adaptación positiva y satisfacción vital.

Las personas sanas mayores de 65 años de edad se beneficiarán con nuevos comportamientos saludables que les permitan mejorar su salud mediante actividades físicas y mejores hábitos saludables, que se pretenden evidenciar con esta estrategia de promoción y comunicación servirán a mediano plazo a otras personas, que están en proceso de envejecimiento teniendo en cuenta el comportamiento demográfico de Colombia en el cual la tasa de mortalidad ha disminuido en las edades superiores favoreciendo en el aumento en la esperanza de vida para ambos sexos.

Un estudio sobre hábitos alimentarios en personas mayores de 65 años, determinó que en general y sin distinción de sexo, existen deficientes hábitos alimentarios, así como un mal estado nutricional que provoca en gran medida la presencia de obesidad.

Los hábitos alimentarios deficientes repercuten negativamente en el estado nutricional, de manera directa en la actividad y funcionalidad física, y por ende en la calidad de vida.

3. REFERENTE TEÓRICO

Envejecimiento

Actualmente, por primera vez en la historia, la mayor parte de la población tiene una esperanza de vida igual o superior a los 60 años. Para 2050, se espera que la población mundial en esa franja de edad llegue a los 2000 millones, un aumento de 900 millones con respecto a 2015.

Hoy en día, hay 125 millones de personas con 80 años o más. Para 2050, habrá un número casi igual de personas en este grupo de edad (120 millones) solamente en China, y 434 millones de personas en todo el mundo. Para 2050, un 80% de todas las personas mayores vivirá en países de ingresos bajos y medianos.

También aumenta rápidamente la pauta de envejecimiento de la población en todo el mundo. Francia dispuso de casi 150 años para adaptarse a un incremento del 10% al 20% en la proporción de población mayor de 60 años.

Sin embargo, países como el Brasil, China y la India deberán hacerlo en poco más de 20 años.

Si bien ese cambio de distribución en la población de un país hacia edades más avanzadas -lo que se conoce como envejecimiento de la población- empezó en los países de ingresos altos (por ejemplo, en el Japón el 30% de la población ya tiene más de 60 años), los cambios más drásticos se ven en los países de ingresos altos y medianos. Para mediados de siglo muchos países, por ejemplo, Chile, China, la República Islámica de Irán y la Federación de Rusia, tendrán una proporción de personas mayores similar a la del Japón.

La ampliación de la esperanza de vida ofrece oportunidades, no solo para las personas mayores y sus familias, sino también para las sociedades en su conjunto. En esos años de vida adicionales se pueden emprender nuevas actividades, como

continuar los estudios, iniciar una nueva profesión o retomar antiguas aficiones. Además, las personas mayores contribuyen de muchos modos a sus familias y comunidades. Sin embargo, el alcance de esas oportunidades y contribuciones depende en gran medida de un factor: la salud.

Los reducidos datos científicos no permiten afirmar que las personas mayores gocen en sus últimos años de mejor salud que sus padres. Si bien las tasas de discapacidad grave se han reducido en los países de ingresos altos a lo largo de los últimos 30 años, no se ha registrado cambio alguno en la discapacidad ligera o moderada en el mismo periodo.

Si las personas mayores pueden vivir esos años adicionales de vida en buena salud y en un entorno propicio, podrán hacer lo que más valoran a una persona joven. En cambio, si esos años adicionales están dominados por el declive de la capacidad física y mental, las implicaciones para las personas mayores y para la sociedad son más negativas. (18)

Comprender el envejecimiento

Desde un punto de vista biológico, el envejecimiento es la consecuencia de 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, un aumento del riesgo de enfermedad, y finalmente a la muerte.

Ahora bien, esos cambios no son lineales ni uniformes, y su vinculación con la edad de una persona en años es más bien relativa. Si bien algunos septuagenarios disfrutan de una excelente salud y se desenvuelven perfectamente, otros son frágiles y necesitan ayuda considerable.

Además de los cambios biológicos, el envejecimiento también está asociado con otras transiciones de la vida como la jubilación, el traslado a viviendas más apropiadas, y la muerte de amigos y pareja. En la formulación de una respuesta de salud pública

al envejecimiento, es importante tener en cuenta no solo los elementos que amortiguan las pérdidas asociadas con la vejez, sino también los que pueden reforzar la recuperación, la adaptación y el crecimiento psicosocial (19)

El envejecimiento es un fenómeno presente a lo largo del ciclo vital desde el mismo proceso de la concepción hasta la muerte. Sin embargo, a pesar de ser un fenómeno natural conocido por todos los seres humanos, es difícil de aceptar como una realidad innata del ser humano (9) El mundo está experimentando una transformación demográfica: para el 2050, el número de personas de más 60 años aumentará de 600 millones a casi 2000 millones, y se prevé que el porcentaje de personas de 60 años o más se duplique, pasando de un 10% a un 21%. Ese incremento será mayor y más rápido en los países en desarrollo, donde se prevé que la población anciana se multiplique por cuatro en los próximos 50 años (4)

Una de cada diez personas en la actualidad tiene 60 años o más. Se calcula que para el año 2030 los individuos de la generación del “baby boom” serán ancianos y se cree que este grupo representará el 25% de la población. McCarthy (3) y Helme (4) sugieren que esto dará lugar a un aumento de mortalidad y morbilidad en aquellas personas con enfermedades asociadas al proceso de envejecimiento, como son las patologías crónicas, osteomusculares, lumbares y tumorales, entre otras (2). Cada cultura intenta encontrar su propio significado de envejecimiento, asumiendo como ciertas, concepciones basadas desde el imaginario social, lo que ha promovido interpretaciones erróneas y con esto un temor a envejecer. Como resultado de estas interpretaciones surgen los mitos y estereotipos negativos frente a lo que significa este proceso normal que hace parte del ciclo vital (20)

El envejecimiento poblacional constituye en la actualidad, centro de atención a nivel internacional, problemática esta de la que difícilmente queda exonerada alguna sociedad del planeta. Adultos mayores han existido en todas las épocas, pero el envejecimiento poblacional es un fenómeno nuevo, poco conocido y que se está viviendo. Constituye uno de los eventos poblacionales que ha emergido con rapidez e involucra a políticas nacionales e internacionales, a científicos, obreros, instituciones

de las más disímiles esferas y a la sociedad en general. Es un tema de múltiples aristas, complejo y de importancia creciente en el todo el mundo.

Debido al aumento de la esperanza de vida y a la disminución de la tasa de fecundidad, la proporción de personas mayores de 60 años está aumentando más rápidamente que cualquier otro grupo de edad en casi todos los países. El envejecimiento de la población puede considerarse un éxito de las políticas de salud pública y el desarrollo socioeconómico, pero también constituye un reto para la sociedad, que debe adaptarse a ello para mejorar al máximo la salud y la capacidad funcional de las personas mayores, así como su participación social y su seguridad. (9)

El país con la población más envejecida de la región de las Américas es Canadá, sin embargo, proyecciones de las Naciones Unidas indican que, en menos de una década, países como Cuba, Barbados y Martinica superarán a Canadá. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la proporción de los habitantes del planeta mayores de 60 años se duplicará, de 11 al 22 %. (9)

Organizaciones internacionales como la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) enfatizan en la necesidad de que los gobiernos deben garantizar políticas que permitan a las personas mayores seguir participando activamente en la sociedad, además de evitar las inequidades que con frecuencia sustentan la mala salud de estas personas (4).

Hábitos de vida saludable

En el Plan Decenal de Salud Pública PDSP 2012-2021, específicamente en la dimensión de vida saludable y condiciones no transmisibles, el componente de modos, condiciones y estilos de vida saludables se define como un conjunto de intervenciones poblacionales, colectivas e individuales, incluyentes y diferenciales. Estas intervenciones son promovidas para la creación de entornos cotidianos que propicien el bienestar de las personas, las familias y las comunidades (9).

Para el abordaje conceptual y la promoción de los estilos de vida saludables (EVS), bajo el enfoque de promoción de la salud, es importante tener en cuenta que: | Los modos de vida trascienden el ámbito individual pues son el reflejo de los diferentes contextos en los que están inmersos los individuos. Los modos de vida expresan las características generales de las comunidades, por ejemplo: su organización económica y política, su cultura, su historia, sus tradiciones, entre otros.

Los contextos influyen en la manera en que las personas y comunidades desarrollan sus condiciones de vida. Dichas condiciones median entre los modos (generales) y estilos de vida (individuales) y permiten comprender las particularidades de los grupos sociales (4). Los estilos de vida se construyen a partir de conductas que se repiten regularmente, se aprenden y son acogidas como parte de la rutina diaria de las personas. A estas conductas se les denomina hábitos.

Los estilos de vida saludables (EVS) son concebidos como formas de vida que se crean y moldean en relación con los modos y condiciones. En este sentido, los estilos de vida, aunque tienen relación con los aspectos conductuales, no se consideran estáticos o predeterminados y no dependen exclusivamente del “libre albedrío” de las personas (3). Desde esta perspectiva, lo que el concepto de estilo de vida permite entender es que los comportamientos de las personas se estructuran en función de su pertenencia a un determinado sector sociocultural; por tanto, tienen un efecto de globalidad y no de comportamiento individual (4) (20).

Factores de riesgo frente a qué al envejecimiento

Los riesgos de consumir comida de baja calidad y no seguir unos hábitos saludables (se entienden como saludables realizar al menos 4 comidas al día, evitar productos ultra procesados y priorizar el agua ante refrescos azucarados o bebidas que contienen alcohol, además de realizar ejercicio al menos uno o dos días a la semana) (21)

Factores que influyen en el envejecimiento saludable de los adultos mayores

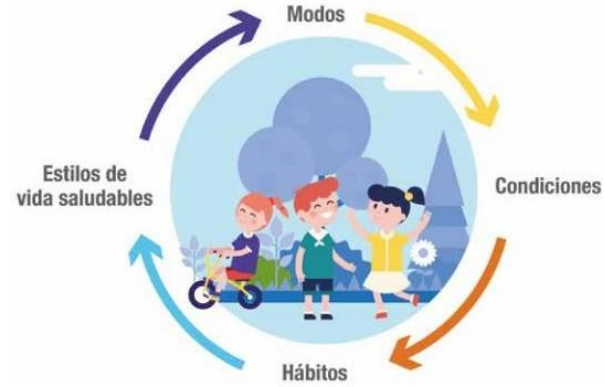
Aunque algunas de las variaciones en la salud de las personas mayores son genéticas, los entornos físicos y sociales revisten gran importancia, en particular las viviendas, vecindario y comunidades, así como sus características personales, como el sexo, la etnia o el nivel socioeconómico.

Estos factores empiezan a influir en el proceso de envejecimiento en una etapa temprana. Los entornos en los que se vive durante la niñez –o incluso en la fase embrionaria– junto con las características personales, tienen efectos a largo plazo en la forma de envejecer. (22)

Los entornos también tienen una influencia importante en el establecimiento y mantenimiento de hábitos saludables. El mantenimiento de hábitos saludables a lo largo de la vida, en particular llevar una dieta equilibrada, realizar una actividad física periódica y abstenerse de fumar, contribuye a reducir el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles y a mejorar las facultades físicas y mentales.

En la vejez mantener esos hábitos es también importante. El mantenimiento de la masa muscular mediante entrenamiento y una buena nutrición pueden ayudar a preservar la función cognitiva, retrasar la dependencia y revertir la fragilidad.

Los entornos propicios permiten llevar a cabo las actividades que son importantes para las personas, a pesar de la pérdida de facultades. Edificios y transporte públicos seguros y accesibles, y lugares por los que sea fácil caminar, son ejemplos de entornos propicios (23).



Fuente: Guía estilos de vida saludables, P.19. Alcaldía de Medellín

3. OBJETIVOS Y POBLACIÓN BENEFICIADA

3.1 General

Diseñar una cartilla de promoción y comunicación en salud para mejorar hábitos de vida saludable para las personas adultas mayores sanas, motivándolos a tener un mejor estado de salud.

3.2 Específicos

- Elaborar los contenidos básicos de la cartilla acordes a la población que se va a beneficiar.
- Plantear actividades lúdicas que permitan la apropiación de los contenidos y su puesta en práctica.
- Presentar el esquema de la cartilla con sus respectivos contenidos y actividades.

3.3 Población directa: con esta estrategia de promoción y comunicación en salud se beneficiarán las personas adultas mayores, en tanto contarán con una herramienta que les permite identificar hábitos de vida saludable que ayuden a su bienestar y por ende mejorar su salud.

3.4 Población indirecta: todas las personas interesadas en el trabajo con adultos mayores que quieran abordar los hábitos de vida saludable, además de familias y cuidadores de estas personas que tendrían acceso a este material

4. METODOLOGÍA

- ENFOQUE

Promoción y comunicación en salud

La Promoción de la Salud fomenta cambios en el entorno para generar salud y bienestar; opera en los lugares o contextos en los que las personas participan en actividades diarias, donde los factores sociales, económicos, ambientales, organizacionales y personales interactúan.

Aunque la salud es un concepto dinámico, habitualmente se aborda desde la visión de pérdida (enfermedades o factores de riesgo). La promoción de la salud reconoce la salud como un concepto positivo y se centra en los factores que contribuyen a ella. Busca que todas las personas desarrollen su mayor potencial de salud tomando en cuenta los activos de la comunidad y las condiciones sociales subyacentes que determinan una mejor o peor salud - los Determinantes Sociales de la Salud - sabiendo que para alcanzar la equidad es necesario una redistribución del poder y los recursos. (24)

- TÉCNICA DE COMUNICACIÓN

Cartilla

Las técnicas de comunicación son métodos que permiten emplear la habilidad de relacionarse de una manera más sencilla con otras personas, dado a que a partir de ellos se podrán expresar, compartir tanto emociones, como ideas y más, de una forma cómoda.

Las Cartillas son una herramienta que integran acciones de promoción de la salud, nutrición, detección, prevención y control de enfermedades; esquema de vacunación y un apartado de citas médicas. Está dirigido a personas adultas mayores que desconocen o practican hábitos de vida saludable en menor

cantidad. Las personas adultas mayores que deseen conocer y mejorar sus hábitos de vida saludable, a través de diferentes actividades que permitan mejorar la condición en salud. (25)

5. RESULTADOS Primero lo teórico y luego lo pedagógico.





¿Cuánta actividad física debo hacer por semana?

- Debes realizar mínimo 150 minutos semanales de actividades físicas moderadas aeróbicas, o algún tipo de actividad física vigorosa por mínimo 75 minutos a la semana, o puedes combinar la realización de estas dos, sin que pase más de 48 horas entre la realización de la actividad.
- Puedes dividir la realización de la actividad física en varias sesiones al día, cada una de las cuales debe durar por lo menos 10 minutos
- Si lo que deseas es obtener más beneficios, puedes aumentar el tiempo hasta 300 minutos semanales de actividad física moderada o 150 minutos de actividad física vigorosa, o una combinación de ambas



- Si tienes alguna limitación o reducción en la movilidad, realizar actividades físicas puede mejorar tu equilibrio e impedir caídas, realizándolas tres días o más a la semana
- También es importante realizar actividades enfocadas a fortalecer los grupos musculares por lo menos dos días a la semana
- Se recomienda iniciar con un programa de actividades moderado en intensidad y tiempo, y luego ir aumentándolo gradualmente hasta alcanzar un nivel de resistencia máximo



Hábitos saludables Moderados

Los hábitos saludables moderados son aquellos en los que se hace un esfuerzo que aumenta los latidos del corazón, el ritmo de la respiración y genera sensación de calor y sudoración.

En este caso, se puede seguir conversando, pero no se puede cantar mientras se realiza la actividad.



Hábitos saludables vigorosos

Los hábitos saludables vigorosos son aquellos en los que se hace un esfuerzo que aumenta de manera importante los latidos del corazón y el ritmo de la respiración.

Mientras se practican apenas se pueden decir algunas palabras, de lo contrario hay que parar para tomar aire.





Hábitos saludables aeróbicos

Los hábitos saludables aeróbicos son aquellos que mejoran las funciones cardiorrespiratorias.

Disminuyen los factores de riesgo cardiovascular y otros relacionados con enfermedades producidas por la mala alimentación, como por ejemplo la diabetes o la obesidad.

Tales actividades deben realizarse de manera mucho más frecuente.



ACTIVIDADES



¿Qué es la actividad física?

1. Completa la descripción con las opciones que creas convenientes:

La actividad _____ es cualquier movimiento _____ producido por la contracción de grandes grupos musculares que genera un gasto de _____. Para que la actividad física tenga un efecto benéfico sobre la _____ y el bienestar del _____, se debe cumplir con unas condiciones de intensidad, duración y _____.



- ◆ Física
- ◆ Corporal
- ◆ Energía
- ◆ Salud
- ◆ Cuerpo
- ◆ Duración
- ◆ Frecuencia

¿Cuánta actividad física debo hacer por semana?

2. Une con una línea la actividad con las horas que crees que corresponde cada uno:

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------|
| ◆ Actividad física moderada aeróbica | ◆ 75 minutos semanales |
| ◆ Actividad física vigorosa | ◆ 150 minutos semanales |

¡Ponte activo!
Te sentirás más vivo
La actividad física reduce los efectos del envejecimiento y disminuye el riesgo de sufrir enfermedades





Hábitos saludables Moderados

3. Encuentra en la sopa de letras, los hábitos saludables moderados

P	A	S	D	F	G	H	J	K	L	Ñ	Z	X	C	V
W	A	Z	X	C	V	B	N	M	A	S	D	F	G	H
Q	Z	S	F	D	S	A	Z	X	C	V	B	N	R	W
A	X	B	E	I	S	B	O	L	A	S	D	F	G	H
S	C	W	C	A	L	P	O	P	Ñ	E	R	R	I	Ñ
D	V	E	V	T	R	N	M	A	S	D	F	G	G	T
F	B	R	B	Y	V	A	Q	E	R	T	Y	U	I	Y
G	N	T	N	U	V	O	L	E	I	B	O	L	U	U
H	M	Y	M	I	A	S	Z	P	F	G	H	B	C	I
J	O	U	O	O	A	Z	X	C	E	J	K	B	A	O
K	I	I	I	P	B	I	C	I	C	R	L	B	M	P
L	P	O	P	Ñ	L	P	O	P	Ñ	E	R	N	I	Ñ
Ñ	H	G	F	D	S	A	Z	X	C	V	V	O	N	L
M	O	T	A	R	B	I	C	I	C	L	E	T	A	M
J	H	G	F	D	S	A	Z	X	C	V	B	N	R	N

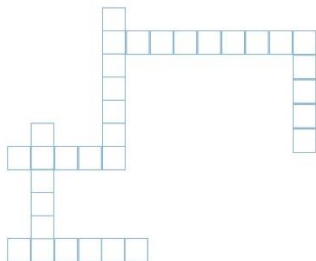
- ◆ Pasear al perro
- ◆ Beisbol
- ◆ Voleibol
- ◆ Montar bicicleta
- ◆ Caminar



Hábitos saludables aeróbicos

5. Realiza el crucigrama y conoce las actividades de los hábitos saludables aeróbicos:

- CAMINAR
- AEROBICOS
- NADAR
- BAILAR
- TROTAR
- TENIS



Fuente

1. Se activo físicamente y siéntete bien. Disponible en https://acemi.org.co/wp-content/uploads/2022/05/No-8-secretos_saludables_actividades_fisicas_para_mayores_65_anos1.pdf

6. CONCLUSIONES

- La falta de ejercicio en los adultos mayores puede tener un efecto negativo en su salud. El ejercicio también puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y diabetes. Además, el ejercicio también puede ayudar a mejorar su memoria y aumentar su energía.
- Con la Cartilla pedagógica se incentiva a los adultos mayores a tener un mayor conocimiento y practica en los diferentes hábitos de estilo saludable, con el fin de mejorar su salud y bienestar con las actividades allí planteadas.
- Adultos mayores directamente involucrados en este proceso, se beneficiarán con la información suministrada y lograrán adaptar unos hábitos de vida saludable constantes.
- Investigaciones han demostrado que la edad no es un impedimento para realizar ningún tipo de actividad física, social o recreativa.

7. Bibliografía

1. Caribe CE para AL y el. El envejecimiento y las personas de edad: indicadores sociodemográficos para América Latina y el Caribe [Internet]. CEPAL; 2009 [citado 30 de julio de 2019]. Disponible en: <https://www.cepal.org/es/publicaciones/1350-envejecimiento-personas-edad-indicadores-sociodemograficos-america-latina-caribe>
2. guia-ross-envejecimiento-vejez.pdf [Internet]. [citado 30 de junio de 2019]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/guia-ross-envejecimiento-vejez.pdf>
3. Virginia R-A. Conductas relacionadas con la salud del adulto mayor en unacomunidad suburbana del D.F. :5.
4. Hacia un envejecimiento activo y saludable - Hospital Alemán [Internet]. [citado30 de junio de 2019]. Disponible en: <https://www.hospitalaleman.org.ar/tercera-edad/hacia-un-envejecimiento-activo-y-saludable/>
5. Consejos para una vejez saludable [Internet]. Los Tiempos. 2017 [citado 30 de junio de 2019]. Disponible en: <https://www.lostiempos.com/tendencias/bienestar/20170826/consejos-vejez-saludable>
6. Adulto mayor, vida y dignidad [Internet]. [citado 30 de junio de 2019]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Adulto-mayor-vida-y-dignidad.aspx>
7. Hábitos Saludables para Adultos Mayores. Encolombia.com Disponible en: <https://encolombia.com/salud/nutricion-saludable/habitos/habitos-saludables-adultos-mayores/>
8. Recomendaciones de salud para los adultos mayores.vwww.niddk.nih.gov Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/alimentacion-saludable-actividad-fisica-vida/adultos-mayores>

9. Conoce los Mejores Hábitos de Vida Saludable en Personas Mayores y Ponlos en Práctica! <https://miresi.es/blog/habitos-de-vida-saludable-en-personas-mayores/>
10. Adultos mayores: el peligro de la inactividad física. <https://www.vida.es/2023/02/11/adultos-mayores-actividad-fisica-24485/#:~:text=Adultos%20mayores%3A%20el%20peligro%20de%20la%20inactividad%20f%C3%ADsica,falta%20de%20actividad%20f%C3%ADsica%20en%20adultos%20mayores%20>
11. Nutrición para personas mayores. <https://medlineplus.gov/spanish/nutritionforolderadults.html>
12. Importancia de las actividades sociales y recreativas en los adultos mayores. <https://verdeza.com/es/2015/06/26/importancia-de-las-actividades-sociales-y-recreativas-en-los-adultos-mayores/>
13. Condición física funcional de los adultos mayores en dos ciudades colombianas. <https://revistas.urosario.edu.co/xml/562/56268492004/html/index.html>
14. Promoción de la salud. <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>
15. Obesidad - Síntomas y causas. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/obesity/symptoms-causes/syc-20375742>
16. Cómo los triglicéridos afectan tu salud. <https://www.healthline.com/health/es/trigliceridos#como-bajar-los-niveles>
17. Demencia: síntomas y causas. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/dementia/symptoms-causes/syc-20352013>
18. Causas del sedentarismo y consejos para evitarlo en personas mayores. <https://www.cuidum.com/blog/causas-del-sedentarismo-y-consejos-para-evitarlo-en-personas-mayores/>

19. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>
20. Guía de dispositivos de intervención en Educación para la Salud - PDF[Internet]. [citado 30 de junio de 2019]. Disponible en: <https://docplayer.es/18429361-Guia-de-dispositivos-de-intervencion-en-educacion-para-la-salud.html>
21. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>
22. [Las consecuencias de no llevar una buena alimentación | Salud | La Revista | El Universo](#)
23. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342018000100007
24. Promoción de la salud. <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>
25. Cartillas nacionales de salud. <https://www.gob.mx/salud/articulos/cartillas-nacionales-de-salud-12270#:~:text=Las%20Cartillas%20son%20una%20herramienta%20que%20integra n%20acciones,de%20vacunaci%C3%B3n%20y%20un%20apartado%20de%20citas%20m%C3%A9dicas>