

INFORME N° I

**PROGRAMA DE
GESTIÓN
PRO ACTIVA DE
LA SALUD**



PROMOCIÓN DE
LA SALUD EN
ADULTOS MAYORES

PROMOCIÓN DE LA SALUD EN ADULTOS MAYORES INFORME N° 1

En el marco de este programa, AMEBPBA ha establecido un nuevo espacio de acercamiento a sus afiliados, con el objetivo de realizar acciones conjuntas de prevención y promoción de la salud. La participación de los socios en las actividades propuestas les brindará un mayor conocimiento y autonomía en las elecciones relacionadas con su salud, mediante la adopción de estilos de vida saludables para sí mismos y su entorno.

MÁS AÑOS A LA VIDA Y MÁS VIDA A LOS AÑOS

En los últimos años, la esperanza de vida ha crecido y con ello la cantidad de adultos mayores. Esto modifica las enfermedades más frecuentes en esta etapa, predominando las crónicas sobre las agudas. Por este motivo, es necesario estimular la adopción de hábitos y estilos de vida que promuevan más autonomía al individuo durante el proceso de envejecimiento.

PROGRAMA DE GESTIÓN PROACTIVA DE LA SALUD

El objetivo es **la esperanza de vida libre de incapacidad**, es decir, vivir más años pero manteniéndose activo física, mental y socialmente. La salud, la longevidad y la calidad de vida dependen de:

Factores biológicos.

Estilo de vida.

Medio ambiente.

Sistema de salud.

De todos ellos, el más importante es **el estilo de vida**. Es decir que la mayor parte de las causas de muerte e incapacidad pueden **prevenirse**, porque dependen de conductas que pueden ser modificadas. Algunos de los *hábitos saludables* que pueden mejorar la calidad de vida son:

- visitar periódicamente al médico de atención primaria (de familia o de cabecera).
- no fumar ni consumir alcohol en forma excesiva.
- hacer ejercicio físico.
- alimentarse bien.
- descansar bien.
- hacer planes para el futuro.
- ser independiente.
- tener una actitud positiva frente a la vida.
- relacionarse socialmente.

PROGRAMA DE GESTIÓN PROACTIVA DE LA SALUD

El objetivo, no es sólo vivir más años, sino conservar la capacidad de hacer cosas gratificantes, con una sensación de buena salud a pesar de la existencia de una o varias enfermedades que puedan ser tratadas. Las enfermedades más frecuentes en esta etapa son:

- 1 Hipertensión Arterial
- 2 Accidente Cerebro-vascular
- 3 Bronco-neumopatía Crónica
- 4 Poliartrósis
- 5 Insuficiencia Cardíaca

En próximas publicaciones les haremos llegar información sobre estos trastornos y consejos para evitar, demorar o tratar su presencia.

AMEBPBA



División
Orientación y Difusión

Tel: 4338-2734/2745

E-Mail: contactos@amebpba.org.ar