



## ENVEJECIMIENTO SALUDABLE ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD

Para Profesionales de la Salud

Para Pacientes

### Editorial

La OMS ha definido el envejecimiento activo como “el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. Se aplica tanto a los individuos como a los grupos de población. Permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia”.

“Envejecimiento saludable” pertenece a un ámbito semántico que ha ido creciendo ampliamente a lo largo de los últimos 40 años, desde aproximadamen-

### Sabía que...

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.

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

te los años sesenta, a la vez que se han adoptado distintos términos prácticamente sinónimos (envejecimiento con éxito, satisfactorio, óptimo, positivo, productivo, activo). La mayor parte de autores concuerdan en que, todas estas rúbricas verbales conforman un nuevo paradigma o nueva consideración de la vejez y el envejecimiento. Centrándonos en el envejecimiento saludable, aunque este término es utilizado por la OMS en un documento en 1990, éste es sustituido por el de “envejecimiento activo” en 2002, con motivo de la formulación del II Plan Internacional de Acción sobre Envejecimiento de Naciones Unidas en 2002.

El envejecimiento de la población es un fenómeno mundial inevitable a la vez que predecible. Cambiará la sociedad en muchos aspectos de un modo complejo, y dará lugar a retos y oportunidades. Por un lado, las personas mayores hacen una importante contribución a la sociedad, ya sea como parte de la población activa, mediante su trabajo en el sector no estructurado y el sector voluntario, o en la familia. Podemos promover su contribución ayudándoles a mantenerse sanos y rompiendo las numerosas barreras que les impiden seguir siendo miembros activos de la sociedad. Por otro lado, al final de la vida, muchas personas mayores experimentarán problemas de salud y les resultará difícil seguir siendo autónomos. También hemos de ocuparnos de esas cuestiones, y aportar soluciones asequibles y sostenibles para las familias y la sociedad.

La salud debe ser una parte esencial de cualquier intervención eficaz frente al envejecimiento. Si logramos que la población tenga una vida más sana y más larga, las oportunidades para la sociedad serán mayores y el costo será menor. Por tanto, este gran reto demográfico a que se enfrenta la humanidad en la primera mitad del siglo XXI, requiere una respuesta de salud pública; la OMS considera que esta cuestión es prioritaria para la Organización.

Hay muchos determinantes del envejecimiento sano y activo que no están relacionados con los sistemas de salud y que empiezan a ejercer su influencia en las primeras etapas de la vida. Así pues, nuestra respuesta ha de abordar la cuestión teniendo en cuenta todo el ciclo vital y en distintas esferas sociales. Ahora bien, el sector sanitario también

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.

**Adaptación de la dieta:** en los adultos mayores es importante tener en cuenta todos los parámetros relacionados con la alimentación: selección de los alimentos, preparación, hábitos alimentarios, religión, posibilidades económicas, capacidad para la autoalimentación, estado emocional, nivel educativo, etcétera. [Leer más](#)



### Incluye carbohidratos saludables en tu dieta

Los carbohidratos son necesarios como fuente de energía para el organismo, pero debes tener en cuenta que al envejecer las necesidades de energía son menores y los problemas de sobrepeso se vuelven más riesgosos.

Por ello, se debe consumir carbohidratos saludables, como granos enteros, pastas integrales, frijoles, frutas y verduras. Además, estos alimentos también aportan grandes cantidades de fibras y nutrientes esenciales que ayudan a combatir los radicales libres, prevenir enfermedades cardiovasculares y mantener un buen estado de salud general... [Leer más](#)



### Alimentos ricos en Calcio

El consumo de calcio desde la infancia es muy importante para tener huesos sanos a lo largo de la vida. Para un envejecimiento saludable necesitamos unos 1,200 mg de calcio diarios a partir de los 50 años, para prevenir la osteoporosis, entre otros proble-

tiene que adaptarse. La inmensa mayoría de los problemas de salud de la vejez son consecuencia de enfermedades no transmisibles. Tenemos que crear sistemas sanitarios que sean capaces de prestar la atención que necesitan los pacientes crónicos y puedan atajar adecuadamente los factores de riesgo.

Dra.C. Maria del Carmen González Rivero  
Jefa de Grupo Servicios al Público  
BMN

### Bibliografía:

Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra, Suiza: OMS; c2019 [citado 6 Mayo 2019]. La buena salud añade vida a los años: información general para el Día Mundial de la Salud 2012; [aprox. 2 pantallas]. Disponible en:

[https://www.who.int/ageing/publications/whd2012\\_global\\_brief/es/](https://www.who.int/ageing/publications/whd2012_global_brief/es/)

UDL Libros: Distribuidor de libros [Internet]. Guadalajara, España: UDL Libros; c2019 [citado 6 May 2019]. Envejecimiento saludable; [aprox. 2 pantallas]. Disponible en: [https://www.udllibros.com/libro-envejecimiento\\_saludable-7040760008](https://www.udllibros.com/libro-envejecimiento_saludable-7040760008)

## Bibliografía saludable

1. Acosta Gómez Y, Rodríguez Acosta G, Rodríguez Fabrega O, Espín Falcón JC, Valdés Mora M. **Envejecimiento cardiovascular saludable**. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 2015 [citado 2 May 2019];31(2):[aprox. 15 p.]. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252015000200012&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252015000200012&lng=es)  
**Localizado en SCIELO**

2. Álvarez Escobar MC. **Envejecimiento poblacional en Cuba: ¿estamos preparados para ello?** Rev Med Electrón [Internet]. 2017 [citado 4 May 2019];39(1):[aprox. 3 p.]. Disponible en: [http://scielo.prueba.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1684-18242017000100015&lng=es](http://scielo.prueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242017000100015&lng=es)  
**Localizado en SCIELO**

3. Bravo Hernández N, Noa Garbey M, Gómez LLoga T, Soto Martínez J. **Repercusión del envejecimiento en la calidad de vida de los adultos mayores**. Rev inf cient [Internet]. 2018 [citado 4 May 2019];97(3):[aprox. 12 p.]. Disponible en: [http://scielo.prueba.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1028-99332018000300596&lng=es](http://scielo.prueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-99332018000300596&lng=es)  
**Localizado en SCIELO**

mas óseos. Debes incluir alimentos ricos en calcio como leche, yogur y queso bajos en grasas; jugos de fruta fortificados; pescados como salmón y sardinas, además de verduras como brócoli y col crepsa entre otros... [Leer más](#)



### No te olvides de la Vitamina D

Para que los niveles de calcio en el cuerpo sean los adecuados, necesitamos de la vitamina D, ya que ayuda a regular la absorción de calcio.

Por esta razón, debemos incluir alimentos ricos en vitamina D en la dieta diaria, como huevos, leche, pescado, jugos de soya. Asimismo, puedes consultar al médico para que te recete un suplemento de vitamina D según tus necesidades... [Leer más](#)



**Huevos:** se deben consumir en tortilla o cocidos. Se recomienda consumir 3 huevos a la semana. El huevo aporta proteínas de calidad y vitaminas, fácil de preparar y conservar y se digiere bien. [Leer más](#)



### Consume más Vitamina B

Todas las vitaminas del complejo B son muy importantes para un **envejecimiento saludable**. Entre las fuentes de vitamina B debes incluir pescado,

hígado de vaca, carnes blancas, huevos, lentejas, frijoles, vegetales de hoja verde y alimentos con soja. Estos alimentos aportan vitamina B6, importante para la salud cerebral; vitamina B12 para la salud de la sangre y los nervios, y ácido fólico (vitamina B9) con un importante rol en la salud cardiovascular... [Leer más](#)



### Disminuye el consumo de sal

Independientemente de la edad, regular las cantidades de sal que consumes a diario es muy importante para evitar los riesgos de hipertensión. Claro que a mayor edad, las consecuencias de la presión alta pueden ser más serias, incluyendo ataques al corazón que pueden ser fatales.

4. Cambero Rivero S, Díaz Galván D. **Aprendizaje a lo largo de la vida como estrategia de envejecimiento activo. Estudio de la universidad de Mayores de Extremadura.** RASE [Internet]. 2019 [citado 6 May 2019];12(1):[aprox. 19 p.]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6792485.pdf>  
Localizado en DIALNET

5. Castro-Suarez S. **Envejecimiento saludable y deterioro cognitivo.** Rev Neuropsiquiatr [Internet]. 2018 [citado 6 May 2019];81(4):[aprox. 4 p.]. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0034-85972018000400001&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0034-85972018000400001&script=sci_arttext&tlng=pt)  
Localizado en SCIELO

6. Chacón Valera C, Bartolomé Regué M, Font Ritort S, Cabrera Torres E. **Cómo afrontar el envejecimiento de forma saludable: cambios y oportunidades.** Aquichan [Internet]. 2019 [citado 4 May 2019];19(1):[aprox. 14 p.]. Disponible en: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=asx&AN=135033293&lang=es&site=eds-live>  
Localizado en EBSCO

7. García-Valdez MT, Sánchez-González D, Román-Pérez R. **Envejecimiento y estrategias de adaptación a los entornos urbanos desde la gerontología ambiental. Estudios demográficos y urbanos.** Estud demogr urbanos [Internet]. 2019 [citado 6 May 2019];34(1):[aprox. 32 p.]. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0186-72102019000100101&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-72102019000100101&lng=es&nrm=iso&tlng=es)  
Localizado en SCIELO

8. González Rodríguez R. **Envejecimiento activo desde la Atención Primaria de Salud.** Multimed [Internet]. 2017 [citado 6 May 2019];21(5):[aprox. 5 p.]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/multimed/mul-2017/mul175a.pdf>  
Localizado en BVS CUBA

9. González Terán VR. **Educación del adulto mayor para enfrentar limitaciones derivadas del envejecimiento.** trf [Internet]. 2018 [citado 4 May

Por ello, evita el consumo de alimentos industriales, ya que tienen altos contenidos de cloruro de sodio y en vez de sal, utiliza jugo de limón, hierbas aromáticas y especias para condimentar tus comidas... [Leer más](#)



**Sueño saludable, envejecimiento saludable**

Dormir bien es una función atesorada y uno de los pilares fundamentales de la salud. WSS ha recopilado diez consejos para un sueño más saludable en adultos y en niños. **Entre estos están:**

1. Establecer una hora regular para acostarse y despertarse.
2. Si tiene la costumbre de tomar siestas diurnas, no exceda los 45 minutos.
3. Evite el consumo excesivo de alcohol 4 horas antes de acostarse y no fume.
4. Evite la cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye café, té y muchos refrescos, así como chocolate.
5. Evite los alimentos pesados, picantes o azucarados 4 horas antes de acostarse. Un aperitivo ligero es aceptable.
6. Haga ejercicio regularmente, pero nunca antes de acostarse. [Leer más](#)

**Fuente:** Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra, Suiza: OMS; c2019 [citado 6 Mayo 2019]. La buena salud añade vida a los años: información general para el Día Mundial de la Salud 2012; [aprox. 2 pantallas]. Disponible en: [https://www.who.int/ageing/publications/whd2012\\_global\\_brief/es/](https://www.who.int/ageing/publications/whd2012_global_brief/es/)

## “Dice el médico...”

**Consultado: Doctor en Ciencias Cosme Ordóñez Carceller.**



Especialista en Epidemiología. Fue director durante 35 años del Policlínico Universitario "Plaza de la Revolución", centro de referencia nacional en atención primaria de

2019];14(1):[aprox. 16 p.]. Disponible en:  
[http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_artt\\_ext&pid=S2077-29552018000100007&lng=es&tlng=es](http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_artt_ext&pid=S2077-29552018000100007&lng=es&tlng=es)  
**Localizado en SCIELO**

10. Hechavarría Ávila MM, Ramírez Romaguera M, García Hechavarría H, García Hechavarría A. **El envejecimiento. Repercusión social e individual.** Rev inf cient [Internet]. 2018 [citado 4 May 2019];97(6):[aprox. 15 p.]. Disponible en:  
<http://www.revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/2154>  
**Localizado en BVS CUBA**

11. Lago Carballea O, González Tapia M. A propósito del artículo. **El envejecimiento. Repercusión social e individual.** Rev inf cient [Internet]. 2019 [citado 4 May 2019];98(1):[aprox. 3 p.]. Disponible en:  
[http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_artt\\_ext&pid=S1028-99332019000100005&lng=es](http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_artt_ext&pid=S1028-99332019000100005&lng=es)  
**Localizado en SCIELO**

12. Llanes Betancourt C. **Envejecimiento demográfico y necesidad de desarrollar las competencias profesionales en enfermería geriátrica.** Rev haban cienc méd [Internet]. 2015 [citado 4 May 2019];14(1):[aprox. 3 p.]. Disponible en:  
[http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_artt\\_ext&pid=S1729-519X2015000100013&lng=es](http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_artt_ext&pid=S1729-519X2015000100013&lng=es)  
**Localizado en SCIELO**

13. Martínez Pérez Teresita, González Aragón Caridad, Castellón León Gisela, González Aguiar Belkis. **El envejecimiento, la vejez y la calidad de vida: ¿éxito o dificultad?** Rev Finlay [Internet]. 2018 [citado 4 May 2019];8(1):[aprox. 11 p.]. Disponible en:  
[http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_artt\\_ext&pid=S2221-24342018000100007&lng=es](http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_artt_ext&pid=S2221-24342018000100007&lng=es)  
**Localizado en SCIELO**

14. Ochoa-Vázquez J, Cruz-Ortiz M, Pérez-Rodríguez MC, Cuevas-Guerrero CE. **El envejecimiento: Una mirada a la transición demográfica y sus implicaciones para el cuidado de la salud.** Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc [Internet]. 2018 [citado 6 May 2019];26(4):[aprox. 8 p.]. Disponible en:

salud y medicina familiar y desde el año 2008 ostenta la categoría de Director Honorario.

Doctor -Comencemos por el concepto: **¿A qué nos estamos refiriendo cuando hablamos de envejecimiento o vejez activa?**

-La OMS define el envejecimiento activo "...como el proceso de optimización de oportunidades para luchar por la salud, por la participación activa en la vida y por la seguridad de alcanzar calidad de vida cuando el ser humano envejece".

**-¿Qué avances, a su juicio, vienen permitiendo una mayor expansión de la vida?**

-Los avances científicos han permitido el control y prevención de las enfermedades infecto-contagiosas, la promoción de salud y prevención de los factores de riesgo y de las enfermedades crónicas. Te diría también que la "comprensión" consecuente de la morbilidad (frecuencia de una enfermedad) y, asimismo, de los factores de riesgo del envejecimiento.

**-¿Y las que valora como limitaciones fundamentales?**

-Las enfermedades crónicas que son responsables de la mayoría de las muertes y discapacidades. La aterosclerosis, la artritis, la diabetes, el enfisema pulmonar, el cáncer y la cirrosis, representan las limitaciones fundamentales con la pérdida acelerada de la reserva del organismo.

**-¿Existen factores científicamente probados que aceleran el envejecimiento de una persona?**

-Son la hipertensión arterial, el colesterol elevado, dieta y nutrición inadecuada, capacidad vital disminuida, el sedentarismo, la obesidad, el tabaquismo, el alcoholismo, y diversos factores adversos: personales, psicológicos, sociales y culturales.

**-¿Podría especificar de qué alimentación y de qué ejercicios se trata?**

-De frutas, vegetales, vitaminas, principalmente la vitamina E que ayuda a prevenir la aterosclerosis y retarda el inicio del Alzheimer. Debe consumirse cantidad suficiente de proteínas, y evitar el exceso de grasa.

<https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaims/eim-2018/eim184g.pdf>

Localizado en MEDIGRAPHIC

15. Ortiz-Colón AM. **Los Programas Universitarios de Personas Mayores y el Envejecimiento Activo.** Form Univ [Internet]. 2015 [citado 6 May 2019];8(4):[aprox. 16 p.]. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-50062015000400007&script=sci\\_arttext](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-50062015000400007&script=sci_arttext)  
Localizado en SCIELO

## Más Información

- Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento [Internet]. Bethesda, MD: NIA [citado 4 May 2019]. **¿Cómo puedo comer una dieta saludable?**; [aprox. 16 pantallas]. Disponible en: <https://www.nia.nih.gov/health/spanish/mantener-su-buena-salud>
- Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento [Internet]. Bethesda, MD: NIA [citado 4 May 2019]. **Mantener su buena salud**; [aprox. 4 pantallas]. Disponible en: <https://www.nia.nih.gov/health/spanish/mantener-su-buena-salud>
- MedlinePlus [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.) [actualizado 3 May 2019, citado 4 May 2019]. **Envejecer saludablemente**; [aprox. 4 pantallas]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/healthyaging.html>
- MedlinePlus [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.) [actualizado 3 May 2019, citado 4 May 2019]. **Salud de las personas mayores**; [aprox. 7 pantallas]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/olderadulthealth.html>
- **Red de Mayores Saludables** [Internet]. [s.l.]: REDMAYSAL [citado 4 May 2019]. Disponible en: <http://www.mayoressaludables.org/>

-¿Se conoce en la actualidad también cómo es posible mantener la mayor capacidad intelectual, de aprendizaje y de memoria hasta las etapas más avanzadas de la vida?

-El cerebro también hay que ejercitarlo y aumentarlo de tamaño. Para mantener la capacidad intelectual activa con autoaprendizaje hay que participar activamente en la vida social. [Leer entrevista completa](#)

**Fuente:** Consultas médicas - Portal Cuba.cu [Internet]. La Habana: CITMATEL; c1997-2018 [citado 4 May 2019]. Envejecimiento; [aprox. 4 pantallas]. Disponible en: [http://consultas.cuba.cu/consultas.php?id\\_cat=3&letr=e&id\\_cons=226&pagina=1](http://consultas.cuba.cu/consultas.php?id_cat=3&letr=e&id_cons=226&pagina=1)

## 1, 2, 3 – SALUD

### 1. Datos y cifras



- Entre 2015 y 2050, el porcentaje de los habitantes del planeta mayores de 60 años casi se duplicará, pasando del 12% al 22%.
- Para 2020, el número de personas de 60 años o más será superior al de niños menores de cinco años.
- En 2050, el 80% de las personas mayores vivirá en países de ingresos bajos y medianos.
- La pauta de envejecimiento de la población es mucho más rápida que en el pasado.
- Todos los países se enfrentan a retos importantes para garantizar que sus sistemas sanitarios y sociales estén preparados para afrontar ese cambio demográfico. [Leer más](#)

### 2. Frágiles o dependientes



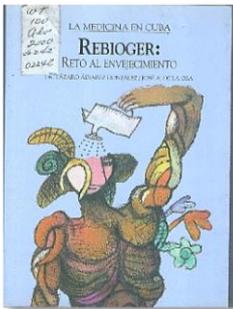
Con frecuencia se da por supuesto que las personas mayores son frágiles o dependientes y una carga para la sociedad. La salud pública, y la sociedad en general, debe abordar estas y otras actitudes contra la tercera edad, que pueden dar lugar a discriminación y afectar a la formulación de

- Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra, Suiza: OMS; c2019 [citado 6 May 2019]. **Envejecimiento y salud, datos y cifras**; [aprox. 16 p.] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>

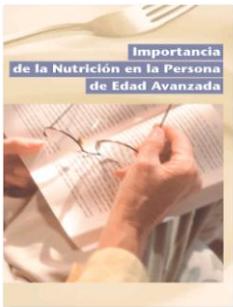
## “Aquí está...”

Libros que contienen información sobre:

**Envejecimiento saludable. Atención Primaria de Salud**, podrá consultarlos en Estantería Abierta de la Sala de Lectura de BMN y en FTP-BMN

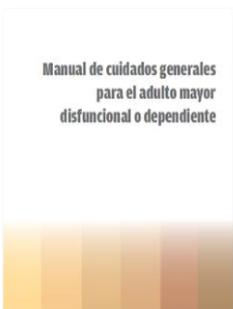


Alvarez Gonzalez L, De la Osa JA. La medicina en Cuba. **Rebioger: reto al envejecimiento**. Pa. de la Habana, Madrid: Sangova; 2000. **Localizado en:** Biblioteca Médica Nacional. WT100; Alv, 2000, 02242



Capo Pallàs M. **Importancia de la nutrición en la persona de la edad avanzada** [Internet]. Barcelona: Novartis Consumer Health S.A.; 2002 [citado 4 May 2019]. Disponible en: [http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion/importancia\\_de\\_la\\_nutricion\\_en\\_la\\_tercera\\_edad.pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion/importancia_de_la_nutricion_en_la_tercera_edad.pdf)

**Localizado en:** FTP BMN



Ebrad Causaubon M. **Manual de cuidados generales para el adulto mayor disfuncional o dependiente** [Internet]. México: Literatura y Alternativas en Servicios Editoriales SC; [s.a.]. Disponible en: [https://fiapam.org/wp-content/uploads/2014/09/Manual\\_cuidados-generales.pdf](https://fiapam.org/wp-content/uploads/2014/09/Manual_cuidados-generales.pdf)

**Localizado en:** FTP BMN

las políticas y las oportunidades de las personas mayores de disfrutar de un envejecimiento saludable.

**Realizar actividad física periódica:** con la edad los músculos pierden algunas de sus células quedando debilitados. Procurar que realice un entrenamiento regular es fundamental para mantener la masa muscular y retrasar así la sensación de fragilidad y la dependencia. [Leer más](#)

**Entrenar la mente:** no solo hay que mantener el cuerpo activo, también es importante hacerlo con su mente. Realizar ejercicios de memoria sencillos como recordar la lista de la compra o memorizar teléfonos le ayudará a ejercitar su cerebro y mantenerlo en forma durante más tiempo. [Leer más](#)

## 3. Las “10 Claves”™ para el Envejecimiento Saludable



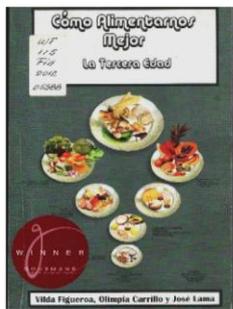
1. Reducir presión arterial sistólica
2. Dejar de fumar
3. Participar en exámenes de detección del cáncer
4. Vacunarse regularmente
5. Regular la glucosa en sangre
6. Bajar el colesterol LDL
7. Ser físicamente activo
8. Mantener huesos, articulaciones y músculos sanos
9. Mantener contacto social
10. Combatir la depresión



España. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. **Envejecimiento activo. Libro Blanco** [Internet]. Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, Secretaría General de Política Social y Consumo, Instituto de Mayores y Servicios Sociales

(IMSERSO); 2011 [CITADO 4 May 2019]. Disponible en: [https://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/8088\\_8089libroblancoev.pdf](https://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/8088_8089libroblancoev.pdf)

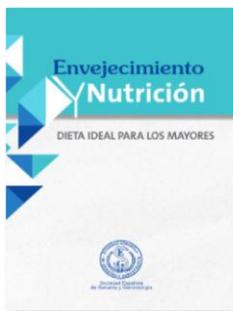
Localizado en: FTP BMN



Figuroa V, Carrillo O, Lama J. **Cómo alimentarnos mejor: prevención y manejo dietético de enfermedades**. La Habana: Proyecto Comunitario. Conservación de alimentos; 2009.

Localizado en:

Biblioteca Médica nacional; WT 115, Fig, 2012, 05588



Gil Gregorio P, Ramos Cordero P. **Envejecimiento y Nutrición. Dieta ideal para mayores** [Internet]. Madrid, España: Sociedad Española de Geriatria y Gerontología; 2014 [citado 4 May 2019]. Disponible en:

<https://www.segg.es/media/descargas/ENVEJECIMIENTO%20Y%20NUTRICION.%20Dieta%20ideal.pdf>

Localizado en: FTP BMN



Giró Miranda J. **Envejecimiento, salud y dependencia** [Internet]. Logroño: Universidad de la Rioja; 2006 [citado 4 May 2019]. Disponible en:

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/libro/343628.pdf>

Localizado en: FTP BMN

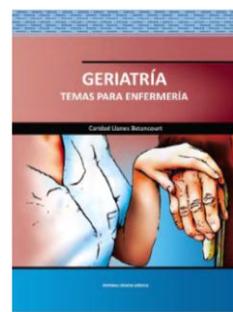


Gutiérrez Robledo LM, Ker-shenobich Stalnikowitz D. **Envejecimiento y salud: una propuesta para un plan de acción** [Internet]. 3ra ed. México: UNAM, Coordinación de la Investigación Científica: Dirección General de Publicaciones y Fomento Editorial; Academia Nacional de Medicina de México: Academia Mexicana de Cirugía: Instituto Nacional de Geriatria; 2015 [citado 4 May 2019].

Disponible en:

[http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/publicaciones/Envejecimiento\\_y\\_salud\\_3a\\_edicion.pdf](http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/publicaciones/Envejecimiento_y_salud_3a_edicion.pdf)

Localizado en: FTP BMN



Llanes Betancourt C. **Geriatría. Temas para enfermería** [Internet]. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2017 [citado 4 May 2019]. Disponible en:

[http://bvs.sld.cu/libros/geriatria\\_temas\\_enfermeria/geriatria\\_temas\\_enfermeria\\_completo.pdf](http://bvs.sld.cu/libros/geriatria_temas_enfermeria/geriatria_temas_enfermeria_completo.pdf)

Localizado en: FTP BMN



Martínez Moreno E, Leal Gil E. **Manual de envejecimiento activo. Un proyecto con futuro** [Internet]. Almería, España: Diputación de Almería. Área de Bienestar Social, Igualdad y Familia; 2015. Disponible en:

<http://www.madurezactiva.org/require/archivos/investigaciones/076UmwIT5tdsLhHOjomJnk1VMKjXGNjwW.pdf>

Localizado en: FTP BMN



Organización Mundial de la Salud. **Informe Mundial sobre el envejecimiento y la salud** [Internet]. Ginebra, Suiza: OMS; 2015 [citado 4 May 2019]. Disponible en:

[http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186466/1/9789240694873\\_spa.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186466/1/9789240694873_spa.pdf?ua=1)

Localizado en: FTP BMN



Organización Mundial de la Salud. **La buena salud añade vida a los años: información general para el Día Mundial de la Salud 2012** [Internet]. Ginebra, Suiza: OMS; 2012 [citado 4 May 2019]. Disponible en:

[https://www.who.int/iris/bitstream/10665/75254/1/WHO\\_DCO\\_WHD\\_2012.2\\_spa.pdf?ua=1](https://www.who.int/iris/bitstream/10665/75254/1/WHO_DCO_WHD_2012.2_spa.pdf?ua=1)

Localizado en: FTP BMN

## Catálogos

Catálogos consultados en la búsqueda de los documentos localizados en:



LIFMED

Usted puede ampliar la información propuesta en este Boletín en los Servicios de la Biblioteca Médica Nacional. Teléfono: (537) 832 4317

Dirección: 23 esq. N. Vedado, La Habana. Cuba | Teléfono: (537) 835 0022 | |  
 Directora: Lic. Yanet Lujardo Escobar | Email: [maria.carmen@infomed.sld.cu](mailto:maria.carmen@infomed.sld.cu)  
 Editora: Dra.C. María del Carmen González Rivero, Lic. Sonia Santana Arroyo |  
 Compilación: Dra.C. María del Carmen González Rivero | Diseño/Composición:  
 Téc. Beatriz Aguirre Rodríguez. © 2017-2019



**SALUD  
DEL BARRIO**

Boletín para la comunidad de la  
Biblioteca Médica Nacional



**bmn**  
BIBLIOTECA MÉDICA  
NACIONAL