

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA



ENCUENTRO MÉXICO - JAPÓN
SOBRE ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE
10 DE FEBRERO DE 2015

El Papel del Individuo

en el Envejecimiento Activo y Saludable

Raúl H Medina Campos
MD, MSc
Instituto Nacional de Geriátría

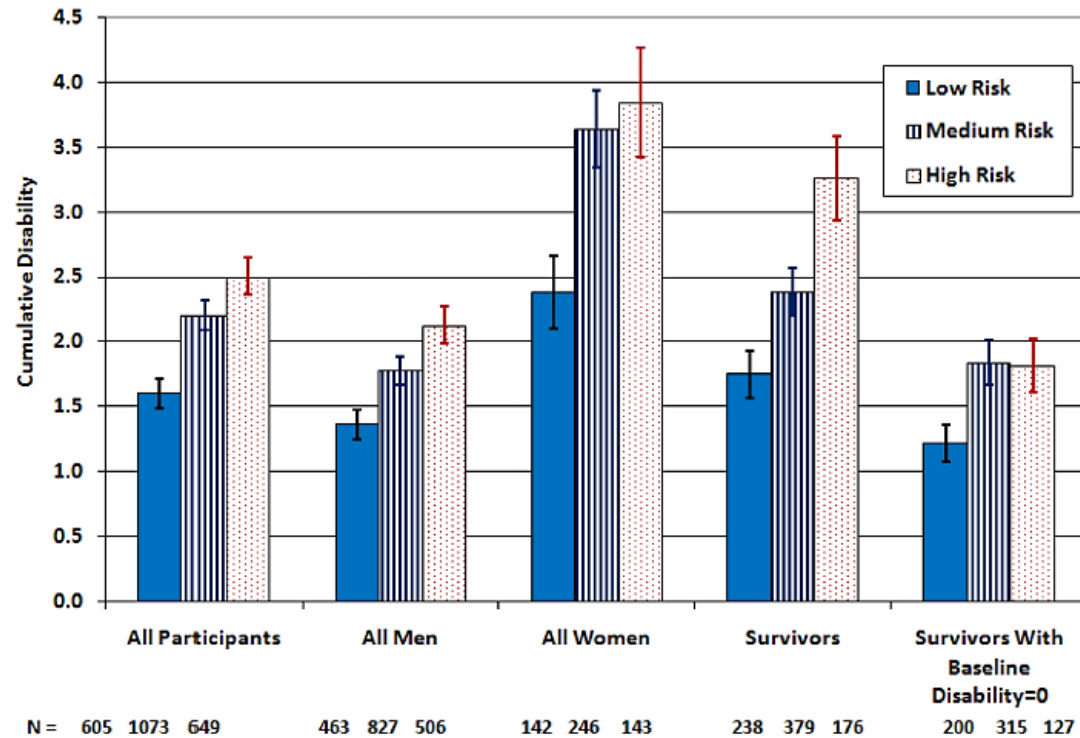
Determinantes del Envejecimiento Activo



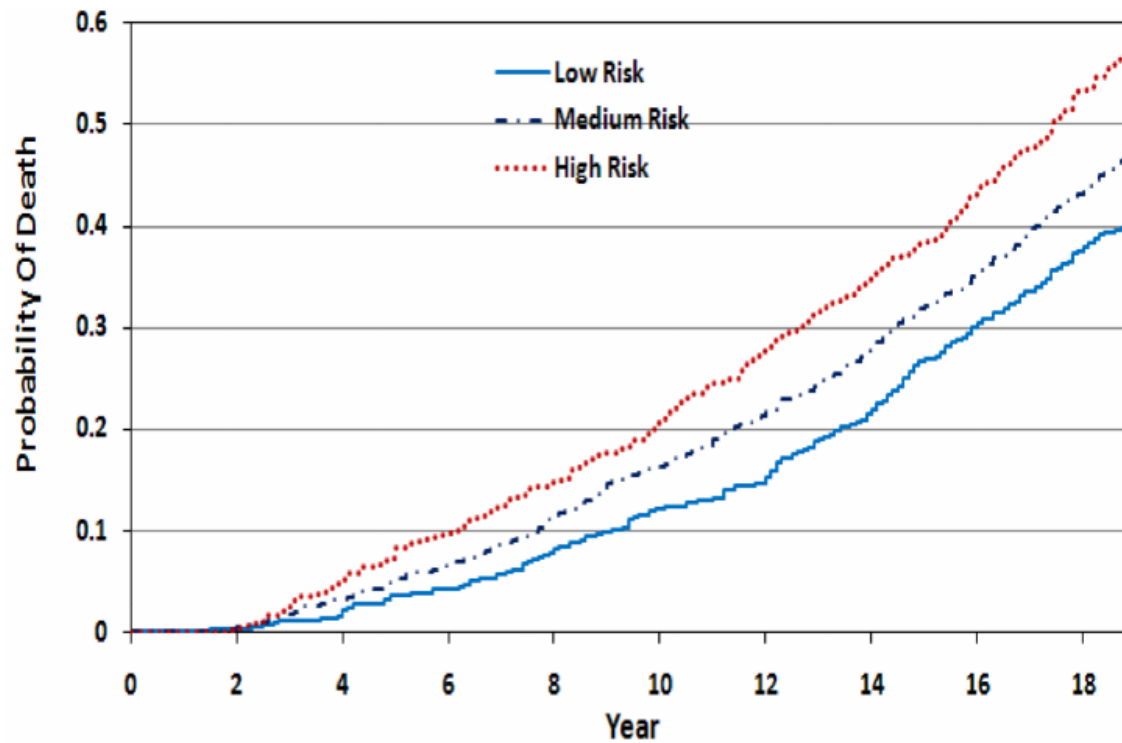
Estilo de Vida y Riesgo de Discapacidad y Muerte

- Cohorte de 2327 exalumnos de la Universidad de Pennsylvania (1939-40)
- Seguimiento: 1986-2005
- Estratificación de riesgo:
 - IMC
 - Tabaquismo
 - Inactividad física
- Desenlaces:
 - Discapacidad (HAQ-DI)
 - Muerte

Estilo de Vida y Discapacidad Acumulada



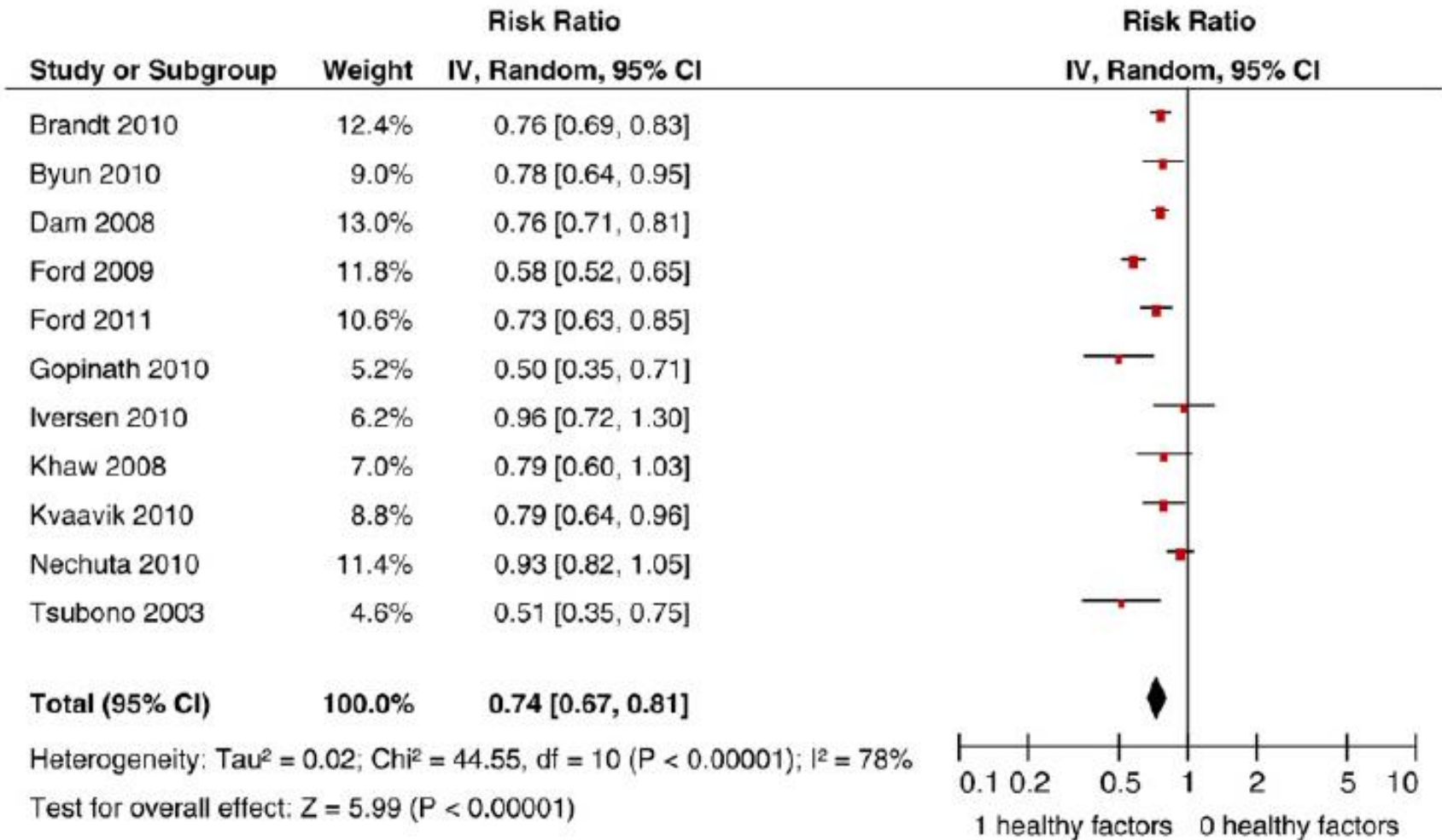
Estilo de Vida y Probabilidad de Muerte



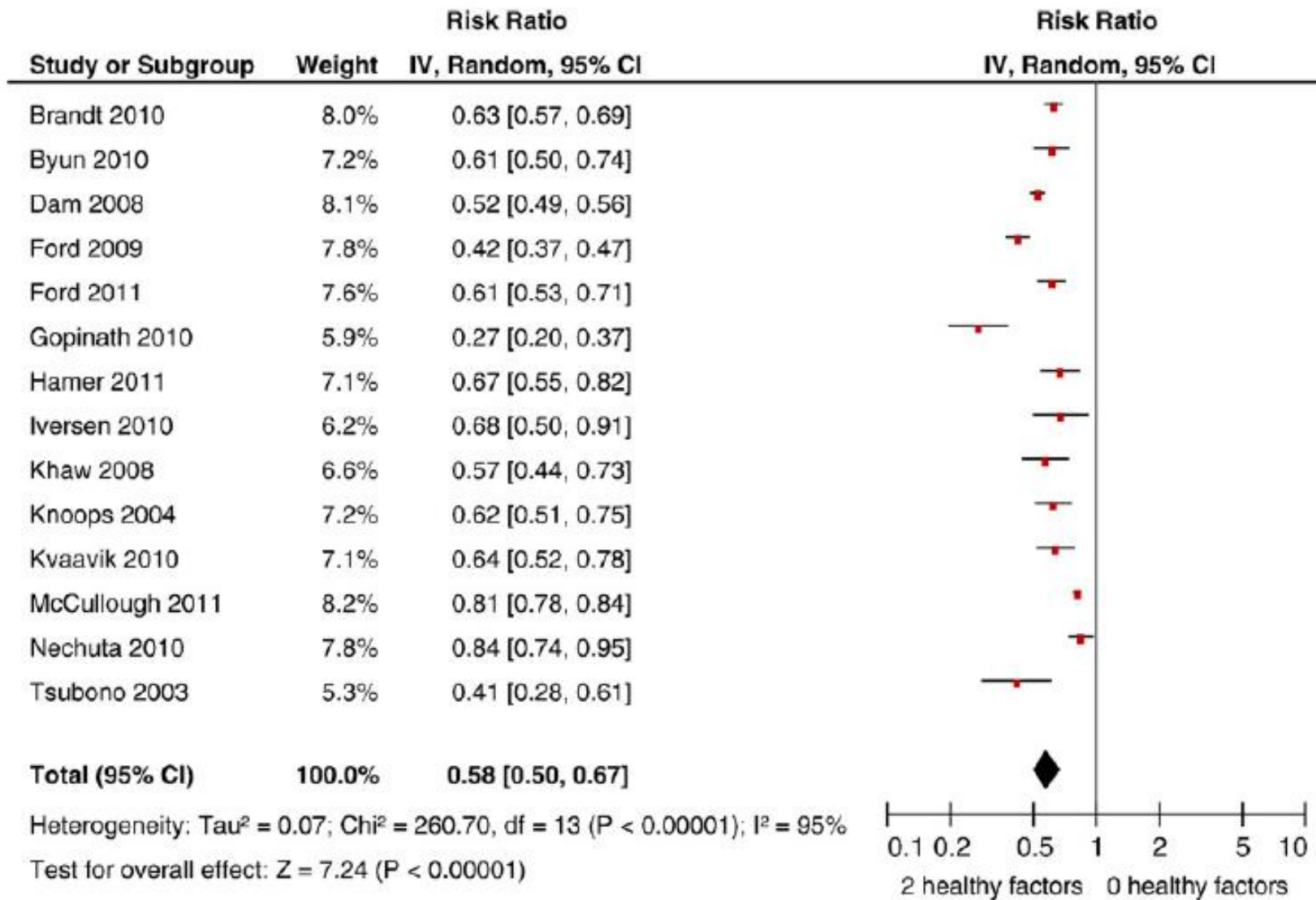
Estilo de Vida y Mortalidad por Cualquier Causa

- Metaanálisis de 15 cohortes (EUA, Europa, China y Japón):
 - 531,804 participantes
 - Seguimiento medio 13.24 años
- Comportamientos saludables:
 - No fumar
 - IMC 18.5-25 kg/m²
 - Actividad física ≥ 3.5 h/semana
 - Dieta saludable
 - Consumo moderado de alcohol

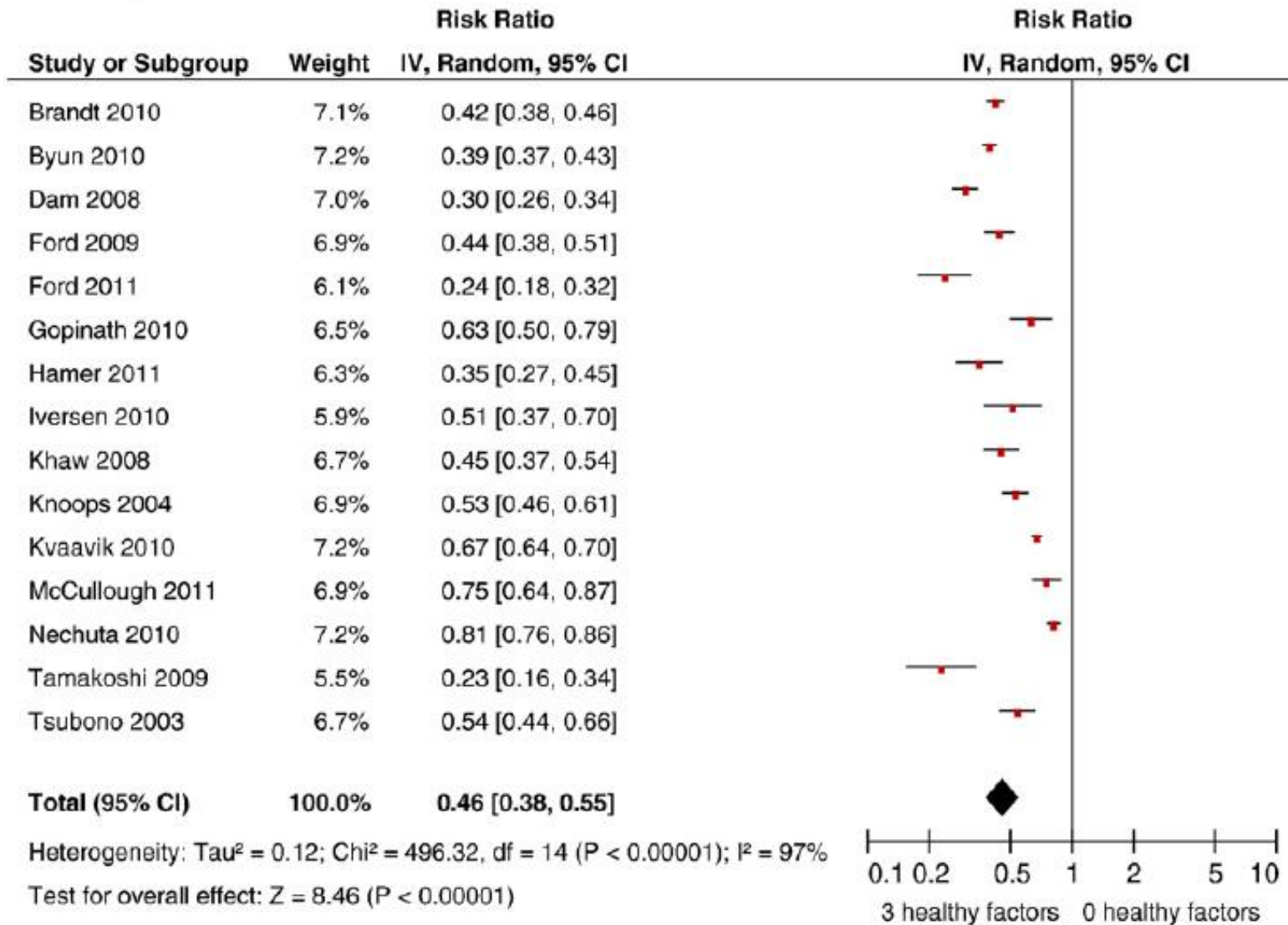
1 healthy factor vs. 0



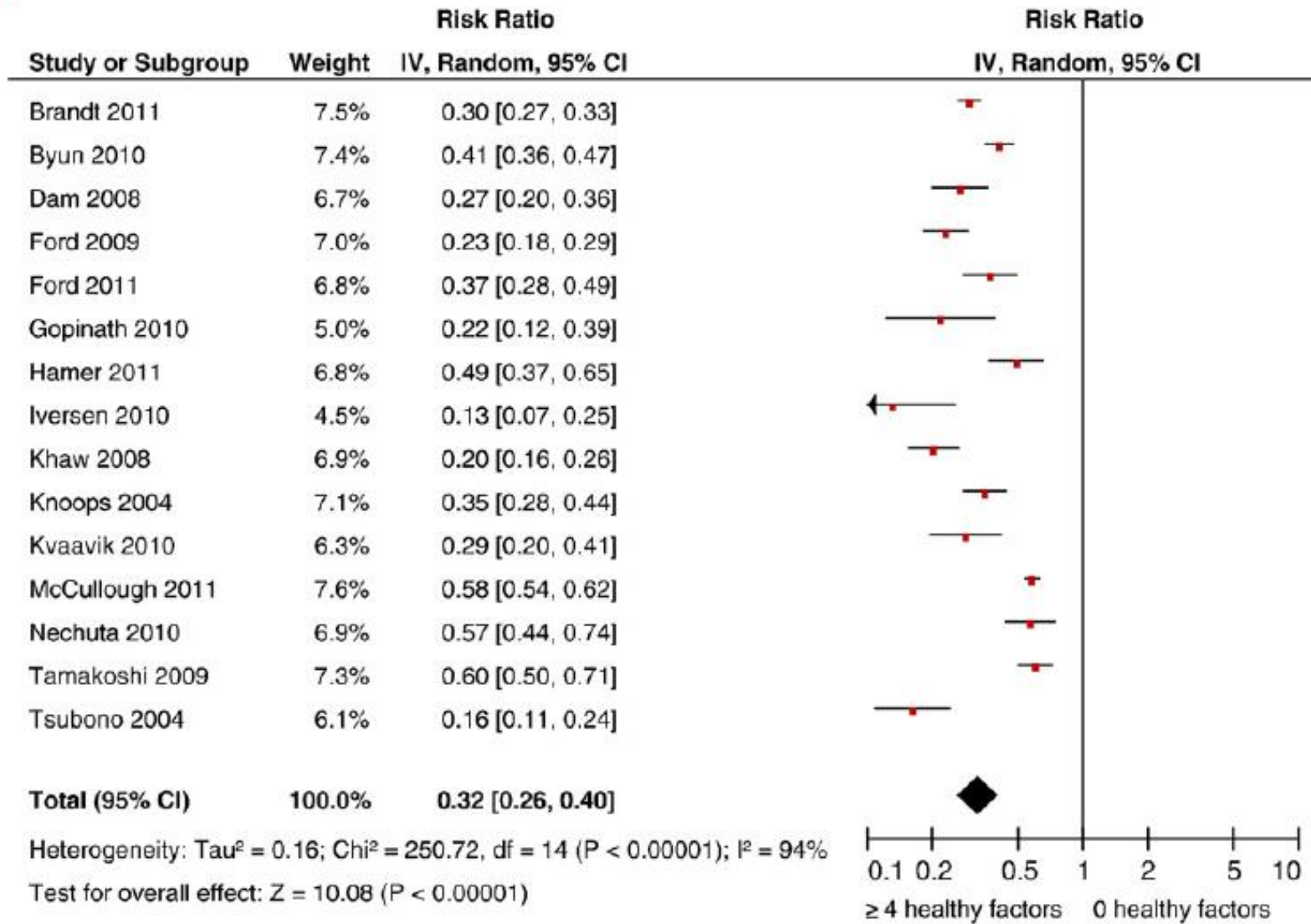
2 healthy factors vs. 0



3 healthy factor vs. 0



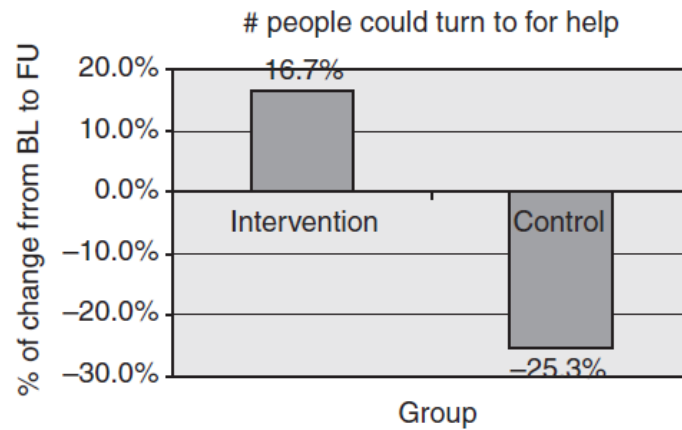
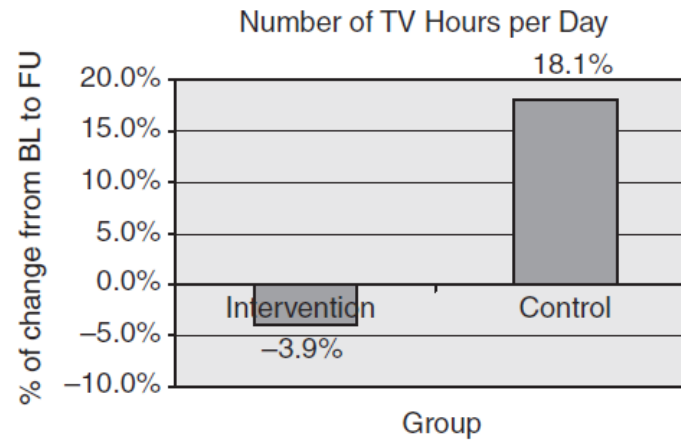
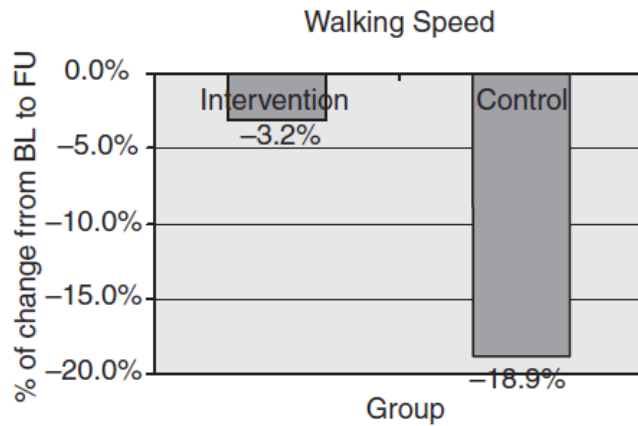
4 healthy factor vs. 0



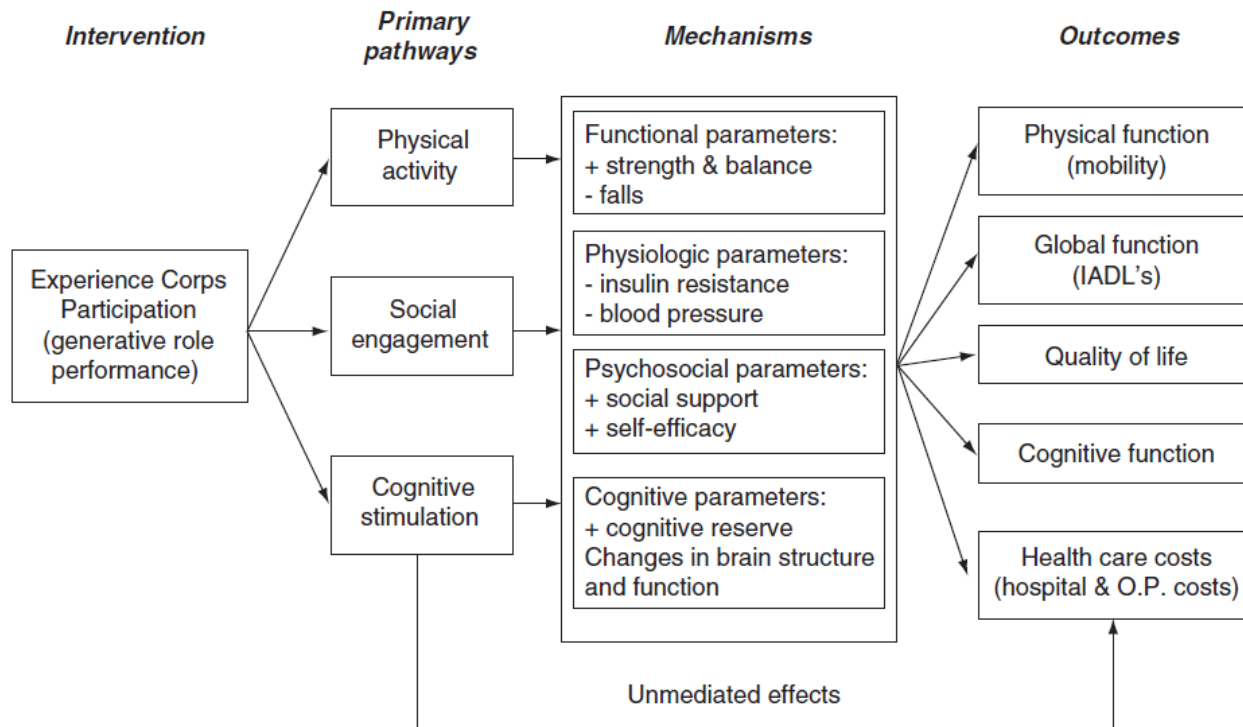
Efecto de la Participación Social

- Baltimore Experience Corps®
- Programa de voluntariado de adultos mayores en escuelas primarias
- 128 participantes
- 60-86 años
- Seguimiento a 8 meses
- Resultados:
 - Mayor autorreporte de actividad física
 - Mayor autopercepción de fuerza
 - Menor disminución de velocidad de la marcha
 - Mayor número de personas en que pueden contar
 - Menor número de horas de TV por semana

Efecto de la Participación Social

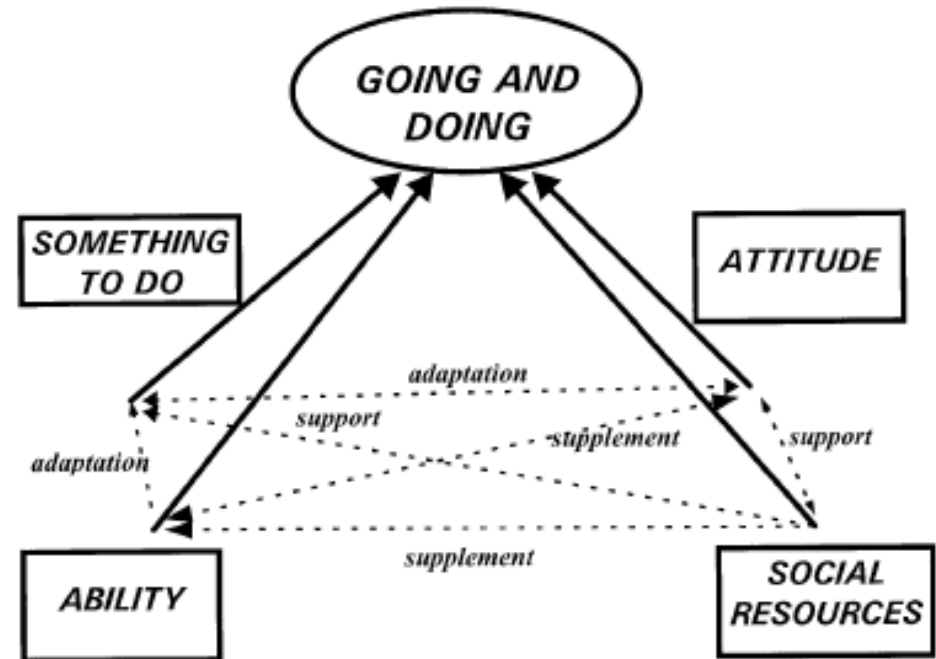


Mecanismos Hipotéticos de los Beneficios de la Participación Social



La Voz de los Viejos

- Estudio cuanti-cualitativo
- Cuatro dominios relevantes para definir bienestar:
 - Condición física
 - Seguridad
 - Poder hacer cosas y estar con gente
 - Características personales internas



Estrategias para Envejecer Activamente: En Breve



Vitalidad para un Envejecimiento Activo y Saludable

V

- Vegetales, frutas, nueces, granos, pescado

I

- Identifica y trata las enfermedades crónicas

T

- Trata la depresión y la ansiedad

A

- Alivia el estrés

L

- Limita la inactividad

I

- Inspírate a ti mismo y a otros

Z

- *Zzzzzzzz...* Duerme

A

- Aprende y experimenta

T

- Toma acción ante el duelo y la soledad

E

- Ejercítate

Gracias



raul.medina@salud.gob.mx



@dr_raulmedina

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



ENCUENTRO MÉXICO - JAPÓN
SOBRE ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE
10 DE FEBRERO DE 2015

