

Volumen 1. Número 7.
Agosto 2018

 INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA

Boletín

Instituto Nacional
de Geriatria



 AULA VIRTUAL

 Biblioteca Virtual
BINGER

Índice

Noticias INGER _____ Pág. 4.

- Cambiar el concepto de vejez impulsará la erradicación de estereotipos acerca de las personas mayores: Gutiérrez **4**

Hablemos de... _____ Pág. 8.

- Aplicaciones útiles para la vida diaria de las personas mayores. **8**
- Diseña investigadora del INGER app para prevenir caídas en personas mayores. **10**
- Trabaja INGER en Estándar de Competencia en actividad física para personas mayores **13**
- Impulsar la atención primaria de salud reducirá el surgimiento de enfermedades crónico degenerativas en las personas mayores. **14**
- Firma el Instituto Nacional de Geriátria (INGER) convenio de colaboración con la Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH) y la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). **16**
- Realizará INGER diagnóstico sobre la situación de los cuidados a largo plazo en el país. **18**

Noticias sobre envejecimiento y salud _____ Pág. 22.

Galería _____ Pág. 23.

Nuestras publicaciones _____ Pág. 25.

Información de interés _____ Pág. 26.



DIRECTORIO Instituto Nacional de Geriátria

Luis Miguel Gutiérrez Robledo
Director General

Arturo Avila Avila
Dirección de Enseñanza

Mónica del Carmen Vargas López
Subdirección de Desarrollo y Extensión Académica

María Isabel Negrete Redondo
Subdirección de Formación Académica

María del Carmen García Peña
Dirección de Investigación

Raúl Hernán Medina Campos
Subdirección de Investigación Epidemiológica Geriátrica

Lourdes Avila Alva
Subdirección de Investigación Básica

Omar Castillo Hernández
Subdirección de Planeación y Vinculación

Erika Plata Cordoba
Subdirección de Administración

Boletín INGER

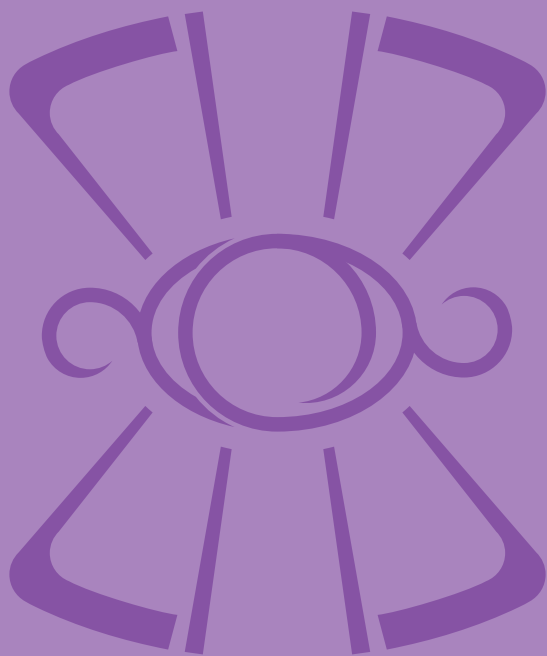
Coordinación General
Mónica del C. Vargas López

Contenidos
Claudia F. Bocanegra García.

Diseño y digitalización
Brayan Reyes Cedeño

Colaboradores externos
Juan Manuel Coronel
Miguel Ángel Guerrero
Nancy Orduña
Edgar Ramírez Garita

gob.mx <http://www.geriatria.salud.gob.mx>
 [/institutonacionaldegeriatria.mexico](https://www.facebook.com/institutonacionaldegeriatria.mexico)
 [@Geriatriamexico](https://twitter.com/Geriatriamexico)
 [/Geriatriamx](https://www.youtube.com/Geriatriamx)



Cambiar el concepto de vejez impulsará la erradicación de estereotipos acerca de las personas mayores: Gutiérrez Robledo

El envejecimiento en México refleja el éxito de las políticas públicas y el desarrollo socioeconómico en el país; sin embargo, este triunfo se contrarresta con que algunas veces se presenta una percepción negativa por parte de la población sobre esta etapa crucial de la vida.

Para el doctor Luis Miguel Gutiérrez Robledo, director general del Instituto Nacional de Geriátría (INGER), el concepto de vejez se está transformando, lo cual debe de impulsar a las instituciones y a la sociedad para erradicar los estereotipos que conlleva y proponer nuevos roles acordes con el enfoque de envejecimiento saludable.

“Los estereotipos que corresponden a dependencia y deterioro representan cada vez menos a la población de personas mayores. Los individuos alcanzan edades avanzadas y en mejores condiciones de salud. Se ha retrasado el umbral de deterioro, el cual comienza a aparecer más tardíamente. Esto ocurre a partir de los 75 años, ya no a partir de los 60”, explicó.

Detalló que en México prevalecen estereotipos que generan una imagen de la vejez como una etapa de declive físico y mental, siempre asociada con la enfermedad, la incapacidad, la dependencia, la soledad y la resistencia al cambio.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Envejecimiento de 2015, los mexicanos ven a la vejez como un periodo de disminución de habilidades e intereses. Se recaba que siete de cada 10 encuestados aseguran que las personas mayores padecen de deterioro en su memoria, seis de cada 10 opina que su salud es mala y cinco de cada 10 piensa que son dependientes.

Los estereotipos también atañen a la personalidad, pues entre el 65 y el 50 por ciento de entrevistados opinó que las personas mayores “se irritan fácilmente”, que “son como niños” y “no tienen interés por las cosas”.

Esto tiene repercusiones, en la medida de que el 54 por ciento de personas opina que las personas mayores son discriminadas al momento de acceder a la atención médica, de solicitar un trabajo o acceder a la educación.

El resultado de las actitudes negativas hacia las personas mayores es la proliferación de diferentes formas de exclusión y aislamiento social. Esto impacta también en un detrimento de la calidad de vida y el bienestar físico de un grupo poblacional que crece en número e importancia.

El doctor Gutiérrez Robledo aseguró que los estereotipos que prevalecen ignoran no sólo las valiosas aportaciones de las personas mayores al país y el inminente cambio demográfico que se avecina en la población, sino también que la edad ya no es una limitante para la vida activa de las personas.

“Hoy, el concepto de longevidad nos abre una visión de trayectoria de vida. La vejez se dejará de ver como una etapa final para pasar a ser una nueva organización de la vida”, concluyó. ☞

Los estereotipos sobre las personas mayores generan diferentes formas de exclusión y aislamiento social, las cuales impactan en un detrimento de la calidad de vida y el bienestar físico de una población que crece en número e importancia.

Conocimiento
y conciencia
para un
*Envejecimiento
Saludable*

28 de
Agosto

Día de las
**personas
mayores**





75
AÑOS
1943 - 2018

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



**INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA**

Aplicaciones útiles para la vida diaria de las personas mayores.

Entrar al mundo de la tecnología y los dispositivos inteligentes tiene beneficios para la salud y la calidad de vida de las personas mayores. Además de las redes sociales, a través de teléfonos inteligentes se puede acceder a diferentes aplicaciones.

El uso de teléfonos inteligentes no está determinado por la edad. Cada vez más personas mayores entran al ecosistema de información para compartir sus experiencias, contactar con sus seres queridos y hacer más sencillas sus vidas.

De acuerdo con el INEGI, la población de 55 años y más representó en 2017 alrededor del 36 por ciento de los usuarios de internet. Esta tendencia se estima que seguirá incrementando en la medida en que se espera también un envejecimiento poblacional durante las siguientes décadas.

El acceso de las personas mayores a los adelantos tecnológicos no se limita a tener sistemas de accesibilidad como teclados grandes, pantallas que facilitan la visión o botones de emergencia. Las aplicaciones para teléfonos móviles abren un sin número de posibilidades como los juegos, las video llamadas y el uso de redes sociales.

De acuerdo con lo que afirma el Dr. Eduardo Sosa Tinoco, geriatra y maestro en salud pública y envejecimiento, es normal que algunas familias hoy en día estén separadas y que las personas mayores vivan solas. Sin embargo, con ayuda de las nuevas tecnologías se podría mantener el vínculo familiar.



Destacó que el uso de herramientas tecnológicas permite la autonomía de las personas mayores, activa la mente y promueve el cuidado de la salud.

Debido a estos beneficios, el especialista adscrito a la subdirección de formación académica del Instituto Nacional de Geriatria (INGER), explicó que las familias deben hacer un esfuerzo para acercar a este grupo poblacional al uso de internet. Además, en estas herramientas se pueden encontrar formas de resolver diferentes retos de la vida diaria para una familia.

Aplicaciones como **Medisafe o Alarma de medicación**, sirven para organizar una agenda de fármacos y crear recordatorios. **RadarCiSalud y Opticompra**, permiten encontrar servicios médicos en su zona, además de localizar medicamentos en diferentes farmacias cerca a la persona mayor. Para tener un registro médico y de actividad física, se recomienda el uso de los monitores de signos vitales, los podómetros y los seguimientos nutricionales.

Si la persona mayor requiere de accesibilidad especial, existen aplicaciones como **Help Launcher, Simple Senior Phone y Swiftkey**, las cuales simplifican las opciones del celular, permiten sonidos más altos para personas que tienen algún problema auditivo y facilitan el uso de botones y teclas. Cuando ocurren emergencias se puede contar con **Life 360 y Help Me**, las cuales permiten ponerse en contacto con los servicios de emergencia y conocer la ubicación de la red de apoyo de la persona mayor.

Sosa Tinoco recordó que también existen aplicaciones para el esparcimiento que permiten mantener la capacidad cognitiva de las personas. Entre sus recomendaciones están **Peack, Juegos de Memoria, Room Escape**, entre muchos otros.

Por otro lado, el especialista geriátrico del INGER alertó respecto a que aún existen muchas limitantes para las personas mayores dentro del ecosistema tecnológico, entre ellas está la prevalencia del analfabetismo en este grupo demográfico y que los desarrolladores de aplicaciones están poco informados sobre la necesidad de contar con herramientas fáciles y útiles para la vida diaria de las personas mayores de 60 años. ☞



Diseña investigadora del INGER app para prevenir caídas en personas mayores

Las caídas en personas de 60 años y más constituyen uno de los síndromes geriátricos más importantes por su elevada incidencia. Las personas mayores son quienes corren mayor riesgo de muerte o de sufrir lesiones graves por caídas que pueden provocar su ingreso en alguna institución o la necesidad de atención a largo plazo.

Ante esta problemática y buscando soluciones que se apoyen en la vanguardia tecnológica, la **Dra. Lorena Parra Rodríguez**, investigadora del Instituto Nacional de Geriátria (INGER) desarrolló, **3Ollin (abreviado del náhuatl Yei-Ollin)**, una aplicación para teléfonos móviles. El objetivo de esta herramienta es evaluar el riesgo de caídas en las personas mayores.



“Las personas mayores realizan 3 pruebas de desempeño físico: una prueba de marcha, una prueba de fuerza en piernas y una prueba de balance en cuatro etapas. El teléfono recaba la información, la envía al servidor del INGER y se procesa para dar un resultado de las pruebas”, explicó la doctora Parra Rodríguez, responsable del proyecto.

La aplicación móvil que aún se encuentra en etapa de prueba, ofrece un primer paso para el diseño de una aplicación médica 100% mexicana, de bajo costo, eficiente y precisa, la cual determina si se tiene riesgo de caída alto, moderado o bajo. De esta manera, se puede implementar una estrategia de prevención para evitar accidentes futuros.

Uno de los grandes aportes de la app consiste en que no se necesita equipo de laboratorio sofisticado para hacer las pruebas de movimiento, las cuales, debido al costo de los aparatos de medición, no se pueden realizar en cualquier clínica de primer nivel.

“La meta a futuro es que cualquier profesional de la salud en cualquier lugar de la República Mexicana que tenga un teléfono móvil pueda realizar las pruebas”, explicó la doctora Parra Rodríguez, colaboradora del departamento de Ingeniería Biomédica y Desarrollo Gerontecnológico.

La especialista en física teórica aseguró que en dos años de trabajo y con el subsidio del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT), se logró crear una versión de prueba. Para evaluar su efectividad, se realizaron pruebas a 255 personas, entre personas mayores y jóvenes, dando como resultado clasificaciones correctas en más del 85 por ciento de los casos.

“Estos resultados nos alientan a continuar mejorando el procesamiento de la información para reducir aún más el porcentaje de error”, refiere la especialista, quien abundó que el desarrollo de la aplicación tuvo un costo de 750 mil pesos y será gratuita para la plataforma Android de teléfonos celulares. Se espera que los usuarios finales sean profesionales de la salud, fisioterapeutas, enfermeras o médicos.

Con proyectos que aplican nuevas ideas en el procesamiento de datos, el INGER busca estrategias de prevención de las caídas, dando prioridad a la investigación para explorar los factores de riesgo y dar un diagnóstico temprano para reducir el número de personas que las sufren, disminuir su frecuencia y aminorar la gravedad de las lesiones que producen. ☞

3OLLIN, UNA APP PARA PREVENIR CAÍDAS EN PERSONAS MAYORES

El Instituto Nacional de Geriátría (INGER) desarrolla una aplicación para teléfonos móviles que evalúa el riesgo de caídas en la persona mayor.

Las personas realizan 3 pruebas de desempeño físico:

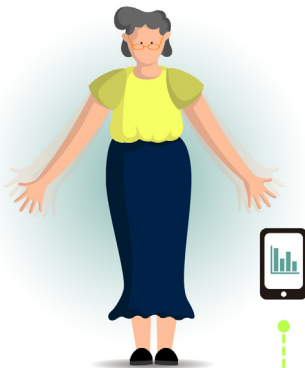
Marcha



Fuerza



Balance



El teléfono **recaba** la información, la **envía** al servidor del INGER y se **procesa** para dar un **resultado** de la prueba.

Dependiendo de los hallazgos, especialistas del Instituto determinarán el **nivel de riesgo** de caída.



De esta manera, se puede implementar una **estrategia de prevención** para evitar accidentes futuros.

Los usuarios potenciales hacia los que está dirigida la aplicación son:

PROFESIONALES DE LA SALUD ✓

FISIOTERAPEUTAS ✓

ENFERMERAS ✓

MÉDICOS ✓

Trabaja INGER en Estándar de Competencia en actividad física para personas mayores

El envejecimiento altera patrones de vida y produce cambios fisiológicos. Sin embargo, diferentes estudios han demostrado que el ejercicio físico disminuye el progreso de los cambios que devienen con la edad, con lo cual se mejora la calidad de vida de las personas mayores y se retrasa la fragilidad.

Los problemas físico-funcionales que enfrentan las personas mayores se relacionan con la pérdida de fuerza muscular, pérdida de flexibilidad, equilibrio, vista, memoria y audición. Ante esto, la Organización Mundial de la Salud (OMS), señala que existen diferentes gamas de actividades con las cuales se pueden enfrentar estas problemáticas. En las mismas se incluyen ejercicios físicos, así como actividades cotidianas, tales como caminar en forma regular y rítmica, jardinería y baile.

Para que las actividades físicas tengan resultados favorables, es necesario que la conduzca un profesional que estructure el ejercicio conforme a las necesidades de las personas mayores. Debido a esto, el Departamento de Desarrollo de Recursos Humanos Especializados del Instituto Nacional de Geriátría (INGER) realizó “pilotaes” para mejorar y ajustar el Estándar de Competencia Laboral en Aplicación de Programas Individuales de Actividad Física Multicomponente para Personas Mayores.

Con el Estándar de Competencia que se encuentra en proceso de desarrollo, se podrán acreditar de manera oficial las personas de cualquier ramo laboral que busquen trabajar planeando actividad física y colaborar con la implantación de una política de envejecimiento saludable en el país.

Las pruebas contaron con una duración de dos días y se ha trabajado con un Grupo Técnico de expertos de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE), del Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) y de la Universidad Estatal del Valle de Ecatepec. En dichos “pilotaes”, se realizaron pruebas con evaluadores y personas mayores. Con los resultados, se dieron los últimos ajustes a los documentos.

Se trata del último tramo de trabajos sobre el Estándar de Competencia para que se entregue al Consejo Nacional de Normalización y Certificación de Competencias Laborales (CONOCER) y se realice la publicación oficial. 📖

Impulsar la atención primaria de salud reducirá el surgimiento de enfermedades crónico degenerativas en las personas mayores.

Los desafíos para el sistema de salud respecto a la atención médica a las personas mayores son numerosos. Sin embargo, si se trabaja en formar equipos multidisciplinarios de atención primaria que sean capaces de localizar problemáticas a tiempo, se reducirá el surgimiento de enfermedades crónico degenerativas como son la diabetes, la hipertensión, o demencias como el Alzheimer, aseguró Rocío Magallón Maríné, psicóloga por la Universidad Autónoma de Morelos, con estudios de maestría y doctorado en gerontología en la Universidad de Salamanca, España.

“El personal de atención primaria debe estar especializado para detectar riesgos de salud, y ubicar los primeros síntomas de los padecimientos más comunes en el envejecimiento. De esta manera, podrían referir de manera correcta al paciente con un especialista para seguir su atención”, afirmó.

De acuerdo con la OMS, la atención primaria de salud es la asistencia sanitaria esencial accesible a todos los individuos y familias de la comunidad a través de medios aceptables para ellos, con su plena participación y a un costo asequible para la comunidad. Se trata de la parte más importante del sistema de salud del país y es parte integral del desarrollo socioeconómico.

Sin embargo, la doctora Rocío Magallón Maríné, expresa que el personal de atención primaria que atiende a personas mayores no siempre cuenta con las herramientas para entender el proceso de envejecimiento.

Para mejorar la atención primaria dirigida a las personas mayores se debe actuar en tres aspectos fundamentales. El primero, **información, enseñanza y formación**, lo cual significa proporcionar formación básica sobre las prácticas médicas y ser sensibles a problemas culturales, etarios y de género.

De acuerdo a la especialista con más de 25 años de experiencia en atención a personas mayores, la formación de personal es la base para cambiar el sistema de salud.

“Para una correcta detección de enfermedades, se debe de promover la especialización del personal de atención primaria para que tengan conocimiento de lo que implica el proceso de envejecimiento normal y el patológico”, abundó.

También se debe implementar una mejor gestión de la atención primaria, con lo que se logrará adaptar los procedimientos administrativos a las necesidades especiales de las personas mayores.

Por último, es necesario sanear los espacios de los centros de atención primaria, facilitando así que las personas mayores tengan acceso a las instalaciones y a los servicios. De igual forma, es recomendable procurar inversión para garantizar el buen estado de los inmuebles.

Magallón Mariné insistió en la formación de personal especializado para dinamizar los cambios en la atención primaria de la salud y hacerla inclusiva y amable para las personas mayores.

“Dentro de los retos principales, es formar a los estudiantes desde el momento en que están practicando en el campo de la geriatría y gerontología. Que sepan la importancia del cambio demográfico que se avecina en nuestro país y estén preparados para los desafíos que esto implica”, concluyó. 🌸

La atención primaria de salud es la asistencia sanitaria esencial accesible a todos los individuos y familias de la comunidad. Se trata de la parte más importante del sistema de salud del país.



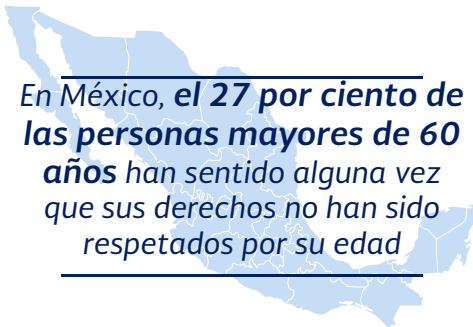


Firma el Instituto Nacional de Geriatría (INGER) convenio de colaboración con la Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH) y la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

De la misma manera en que se ha luchado por tener una perspectiva de género y sobre diversidades, se debe incluir un enfoque transversal que considere el derecho a una longevidad saludable, aseguró el doctor Luis Miguel Gutiérrez Robledo durante la firma de un convenio de colaboración enfocado a las personas mayores con la Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH) y la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) el pasado 25 de junio del año en curso.

“Se debe de combatir la discriminación por la edad con una política pública transversal que observe el derecho que tienen los ciudadanos por alcanzar una longevidad de forma saludable y con pleno uso de sus derechos humanos”, refirió.

El convenio de colaboración fue celebrado por la Universidad Nacional Autónoma de México, con la asistencia de la Maestra Juana Leticia Cano Soriano, directora de la Escuela Nacional de Trabajo Social; la Comisión Nacional de los Derechos Humanos, representada por el presidente Luis Raúl González Pérez; y el INGER, dirigido por Luis Miguel Gutiérrez Robledo.



En México, el 27 por ciento de las personas mayores de 60 años han sentido alguna vez que sus derechos no han sido respetados por su edad

El objetivo de la red de colaboración será garantizar el cumplimiento de los derechos humanos de las personas mayores, así como establecer bases de comunicación y apoyo para la promoción y divulgación de la perspectiva de derechos humanos en este sector de la población.

De esta forma, las tres instituciones coincidieron en sumar esfuerzos en la realización de proyectos de defensa, promoción y difusión de los derechos humanos de las personas mayores, enfocándose, de forma prioritaria, en la salud y el cuidado.

Recordaron que, de acuerdo a la Encuesta Nacional sobre Discriminación en México (ENADIS) 2010, el 27 por ciento de las personas mayores de 60 años en México han sentido alguna vez que sus derechos no han sido respetados por su edad. También, el 40 por ciento describe entre sus problemas principales los económicos, 37 por ciento la enfermedad, el acceso a servicios de salud y medicamentos. Este panorama dificulta a las personas mayores llevar una vida digna.

El presidente de la CNDH, Raúl González, coincidió con la visión del doctor Gutiérrez Robledo al asegurar que la dignidad debe de ser transversal. De igual manera, hizo un llamado a las instituciones para ratificar la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores y crear una política pública que contemple lo presupuestal para que sea operativa.

Por su parte, la Maestra Juana Leticia Cano Soriano fue enfática en que se deben organizar esfuerzos para crear políticas públicas con perspectiva de género y diversidades en materia de derechos humanos de las personas mayores. ☘

Realizará INGER diagnóstico sobre la situación de los cuidados a largo plazo en el país.

La morbilidad y discapacidad son factores de riesgo que llegarán a puntos críticos en las siguientes décadas debido al cambio demográfico que se avecina en México. También, plantean una carga compleja para las familias que enfrentan los procesos de enfermedad de sus integrantes.

“En México no existe una política pública de cuidados a largo plazo que atienda a las personas con dependencia, las cuales pueden ser personas mayores o bien jóvenes y niños. Además, no existen datos contundentes de los programas que cubran estas necesidades”, explicó el doctor Eduardo Sosa Tinoco, maestro en salud pública y colaborador del Instituto Nacional de Geriátría (INGER).

Frente a este panorama, el especialista en geriatría y medicina interna, señaló que integrantes del INGER coordinarán un diagnóstico de la situación que tiene la prestación de los cuidados a largo plazo a nivel nacional por parte de las instituciones públicas del Sistema Nacional de Salud. Lo anterior, tendrá el objetivo de facilitar el diseño de la política pública que prepare al país y a la sociedad para enfrentar los retos de salud resultantes de la dependencia.

Sosa Tinoco aclaró que los cuidados a largo plazo se entienden como aquéllos otorgados a personas que, por razones derivadas de la edad, la enfermedad o la discapacidad, han perdido autonomía física, mental, intelectual o sensorial; por lo cual, precisan de la atención de otras personas para realizar sus actividades de la vida diaria.

Al respecto, y con base en el acuerdo alcanzado por el Consejo de Salubridad General publicado en el Diario Oficial de la Federación, las instituciones del Sistema Nacional de Salud deberán garantizar la prestación de servicios de cuidados a largo plazo.

“El primer paso es realizar un diagnóstico de la magnitud del reto que se enfrenta y cuáles son las necesidades. A la par, se deben establecer cuáles son los grupos prioritarios, los programas que ya existen y su efectividad”, abundó Sosa Tinoco.

Entre las acciones contempladas en el acuerdo, se incluyen la difusión al personal de salud y a los usuarios de los servicios de cuidados a largo plazo que proporcionan las instituciones, las acciones de capacitación orientadas al personal de salud en las competencias necesarias para estos servicios y definir estrategias que permitan compartir las experiencias exitosas, las investigaciones y los resultados obtenidos en esta materia.

De acuerdo con el INEGI, 7.1 millones de mexicanos tienen una discapacidad, de cualquier grado de severidad y que se identifica cuando la persona no puede hacer, o bien tiene dificultades graves, para realizar actividades consideradas básicas.

“El objetivo es fomentar que el Estado garantice estos servicios. Sin embargo, será un proceso que tome tiempo pues se planea que en la década de 2020 a 2030 será cuando se logre crear un sistema sólido de atención a largo plazo en el país”, señaló.

Como parte de los compromisos internacionales derivados de la agenda de trabajo establecida en la Asamblea Mundial de la Salud en materia de la Estrategia y Plan de Acción Mundiales sobre el Envejecimiento y la Salud, nuestro país tiene el objetivo de establecer una política pública en materia de cuidados a largo plazo. Hoy, el INGER ha dado el primer paso para lograr este fin. ☞

A través del Consejo de Salubridad General y bajo su dirección, el INGER coordinará el grupo de trabajo multidisciplinario con instituciones del sector salud y de derechos humanos para realizar un estudio que determine los retos de una política pública en materia de cuidados de largo plazo.

Tengo derecho
a la vida
y a la dignidad
en la vejez.

Conocimiento
y conciencia

para un

*Envejecimiento
Saludable*

75
AÑOS

1943 - 2018

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

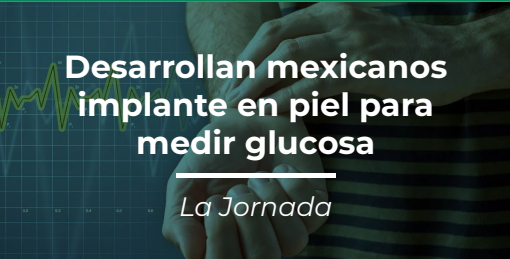


INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA

28 de Agosto

Día de las
**personas
mayores**





Alertan sobre envejecimiento poblacional en México

La Jornada

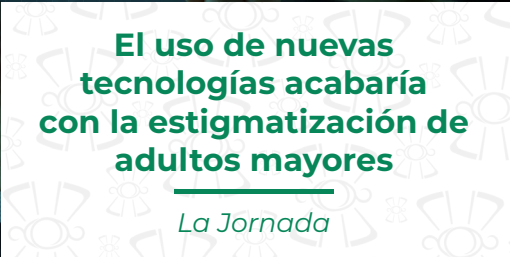


Los adultos mayores y los desafíos de la tecnología

Central Informativa del Adulto Mayor

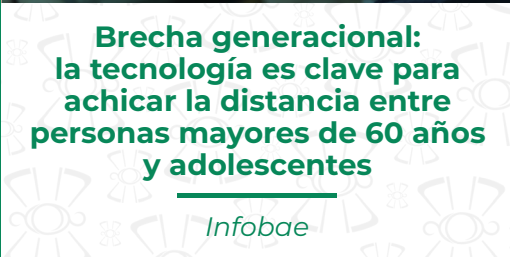
Desarrollan mexicanos implante en piel para medir glucosa

La Jornada



El uso de nuevas tecnologías acabaría con la estigmatización de adultos mayores

La Jornada



Brecha generacional: la tecnología es clave para achicar la distancia entre personas mayores de 60 años y adolescentes

Infobae



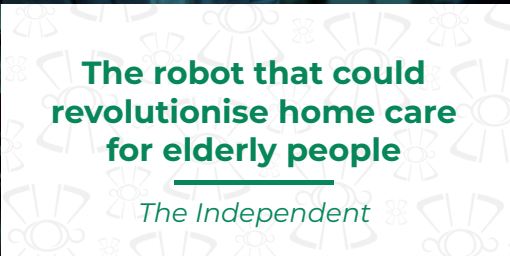
Artificial intelligence is helping to transform the way elderly people are cared for

CNBC



Aging Japan: Robots May Have Role in Future of Elder Care

U.S. News



The robot that could revolutionise home care for elderly people

The Independent



Aging Populations Will Challenge Healthcare Systems All Over The World

Forbes



Freedom to decide for ourselves: older people's rights are denied, says new report

La Jornada



Galería

Pilotaje del Estándar de Competencia Laboral en Aplicación de Programas Individuales de Actividad Física Multicomponente para Personas Mayores.



Tengo derecho
a la participación e
integración comunitaria.

28^{de}
Agosto
Día de las
personas
mayores

Conocimiento
y conciencia
para un
Envejecimiento
Saludable

75
AÑOS

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA

¿Qué hago para
tener una **boca** y
dentaduras sanas?

Visite al dentista cada 6 meses
o antes si presenta: boca seca, dolor
al masticar o dificultad para tragar.

Instituto Nacional de Geriátria (2018)
Factores de riesgo de discapacidad en
personas mayores. México: INGER

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA

EL
ENVEJECIMIENTO
SALUDABLE

ESTA AL ALCANCE
DE TODOS



Ver video

Cruz Roja Española

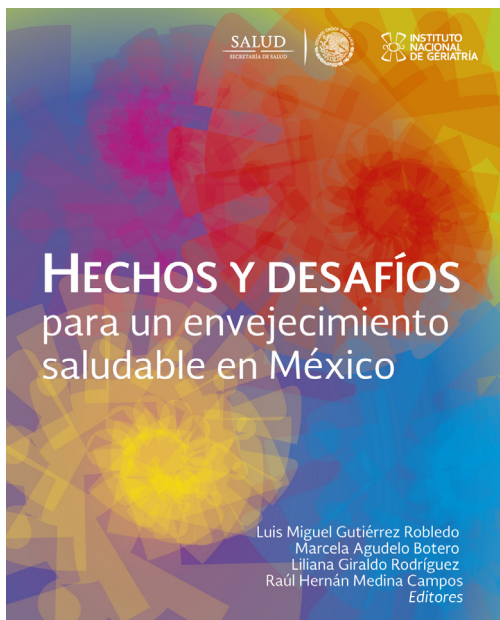
10 repeticiones
con cada miembro



Ver video

Video: Por un envejecimiento sano y activo

Video: Gimnasia para personas mayores.
Ejercicios con los hombros.



Se recomienda que...

Las personas mayores a **65 años** realicen actividades de fortalecimiento muscular **2 o más veces a la semana.**

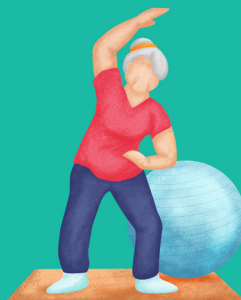
Realizar como **mínimo** alguna de las siguientes opciones:

 **150 min.**
(semanales)

1. Actividad física aeróbica moderada
Aumentar a 300 min. para mayores beneficios

 **75 min.**
(semanales)

2. Actividad física aeróbica vigorosa
Aumentar a 150 min. para mayores beneficios



3 o más

Actividades físicas a la semana para mejorar el equilibrio y evitar caídas en caso de tener dificultades de movilidad.

Caminata, estiramientos, repeticiones o, si es posible, natación, tai chi o yoga.

Cuando los adultos de este grupo de edad no puedan realizar la actividad física recomendada por su estado de salud, deben mantenerse activos hasta donde les sea posible, con las partes del cuerpo que puedan mover y hasta donde les permita su salud.

Fuente: Bonvecchio Arenas, A.; Fernández Gavilán A. C.; Plasencia Beltrán; Aragón, M.; Kaufer Homen, M.; Pérez Llaner, A. B. y Rivera Domínguez, J. A. (2019). Guía alimentaria y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana. México: ANM.



Resumen ejecutivo

Estudio de carga de la enfermedad en personas adultas mayores: Un reto para México

Luis Miguel Gutiérrez Robledo • Carmen García Peña • Raúl Medina Campos • Lorena Parra Rodríguez
Mariana López Ortega • José Mario González Meljem • Héctor Gómez Dantés

¿Le gustaría gozar de un envejecimiento saludable?

Descargue nuestro tríptico



Entidad de Certificación y Evaluación
Instituto Nacional de Geriatría



Factores de riesgo de discapacidad en personas mayores

Información de interés



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



13º
CONGRESO INTERNACIONAL DE GERIATRÍA:
Oncología y hematología geriátrica
Nov 29 - 30, Dic 1º / 2018
Ciudad de México

Profesores titulares
Dra. Ana Patricia Navarrete Reyes
Dra. Sara G. Aguilar Navarro
Dr. Enrique Soto Pérez de Celis
Dr. Alejandro Mohar Betancourt

@CursoGeriatrWMSZ



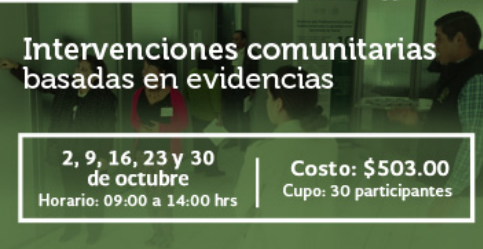
INSTITUTO NACIONAL DE GERIATRÍA | AULA VIRTUAL



CUIDADOS PALIATIVOS EN LAS PERSONAS MAYORES
INGER CURSO

Inicio del registro: 3 de septiembre
Inicio del curso: 26 de septiembre

INGER CURSOS PRESENCIALES



Intervenciones comunitarias basadas en evidencias

2, 9, 16, 23 y 30 de octubre
Horario: 09:00 a 14:00 hrs

Costo: \$503.00
Cupo: 30 participantes



Vivir Bien
Envejecimiento Saludable

Vivir Activos
Vivir Saludable
Vivir y Prevenir
Vivir y Crecer
Vivir y Aprender

INSTITUTO NACIONAL DE GERIATRÍA
FUNDACIÓN
ferrer



Boletín de Envejecimiento y Derechos de las Personas Mayores en América Latina y el Caribe



Suscríbete aquí

Nuestras recomendaciones...

• Lectura:

Introducción de Nuevas Tecnologías y APPs en Patologías Geriátricas y enfermedades Neurodegenerativas

Pedro Maldonado Maldonado



En el artículo “Introducción de nuevas tecnologías y apps en patologías geriátricas y enfermedades neurodegenerativas” se aborda el tema del uso de la tecnología para mejorar la independencia y calidad de vida de las personas mayores y cómo las tecnologías de información son de gran utilidad para los cuidadores y profesionales de la salud.

En el artículo “El envejecimiento en México, una visión demográfica”, se hace referencia a las implicaciones de este fenómeno en diversos ámbitos de la vida social y económica del país.



EL ENVEJECIMIENTO EN MÉXICO, UNA VISIÓN DEMOGRÁFICA

Nuestras recomendaciones...

• Cine: Lucky



Año: 2017

Duración: 88 min.

País: Estados Unidos

Dirección: John Carroll Lynch

Guión: Logan Sparks, Drago Sumonja

Música: Elvis Kuehn

Fotografía: Tim Suhrstedt

Reparto:

Harry Dean Stanton, Ed Begley Jr., Beth Grant, James Darren, Barry Shabaka Henley, Yvonne Huff, Hugo Armstrong, Bertila Damas, Ron Livingston, Ana Mercedes, Sarah Cook, Amy Claire, Ulysses Olmedo, Mikey Kampmann, Otti Feder, Mouse, Pam Sparks, Tom Skerritt.

Productora: Superlative Films / Divide / Conquer / Lagralane Group. Distribuida por Magnolia Pictures.

Género: Drama

Premios:

2017: *Festival de Locarno:*

Competencia Internacional

2017: *Premios Gotham:*

Nominación a mejor actor (Harry Dean Stanton)

2017: *Satellite Awards:*

Mejor actor (Dean Stanton) y ópera prima

2017: *Festival de Gijón:*

Mejor actor (Harry Dean Stanton) y BSO

2017: *Asociación de Críticos de Chicago:*

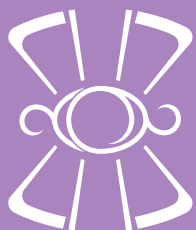
Nominación a mejor actor y dirección.

Lucky es una de las últimas películas en las que actuó Harry Dean Stanton antes de morir en 2017. Este filme retrata la vida de un veterano de la Segunda Guerra Mundial de 90 años que vive solo en un poblado en el desierto. Su vida transcurre en rutinas sencillas como regar su jardín, realizar ejercicios de yoga, armar rompecabezas, beber con amigos en un bar.

No es hasta que comienza a enfrentar las dificultades de la enfermedad, que comienza a visualizar su muerte. Entonces la historia se lanza a crear notas tensas y profundas, con monólogos de Lucky que brillan con sencillez y abordan temas complejos como la soledad y la mortalidad.

“El realismo es una cosa, es la práctica de aceptar la situación tal como es y estar preparado para enfrentarla en consecuencia”, insiste una y otra vez Lucky al prepararse para su último tramo de vida.

La película ha sido catalogada por la crítica como un western crepuscular con actuaciones potentes y enternecedoras. Resalta la actuación de Harry Dean Stanton interpretando a su último personaje que enarbola un mensaje controversial y profundo.



**INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA**

