

Volumen 1. Número 6.
Julio 2018

 INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA

Boletín

Instituto Nacional
de Geriatria



 AULA VIRTUAL

 BIBLIOTECA VIRTUAL
INGER

Índice

Noticias INGER Pág. 4.

- Las investigaciones del INGER crean redes de conocimiento y vínculos internacionales 4

Hablemos de... Pág. 6.

- La Vitalidad es la búsqueda de la salud en la vejez. 7
Por Dr. Raúl Medina Campos
- “Lo que no se mide, no se ve”, la importancia de los indicadores sobre envejecimiento. 10
- La depresión no es parte del paisaje en el envejecimiento. 12
- Videojuegos, realidad virtual y personas mayores. 16
Por Dra. Isabel Arrieta Cruz

Noticias sobre envejecimiento y salud Pág. 20.

Galería Pág. 21.

Nuestras publicaciones Pág. 23.

Información de interés Pág. 23.



DIRECTORIO Instituto Nacional de Geriátría

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)

Las investigaciones del INGER crean redes de conocimiento y vínculos internacionales

Desde su creación, en 2012, el Instituto Nacional de Geriátría (INGER) ha sido el centro de investigación más importante para dar respuesta a las interrogantes sobre el proceso de envejecimiento de la población nacional.

De 2012 al primer trimestre de 2017, el Instituto ha generado 213 artículos científicos sobre temas de envejecimiento, los cuales han sido referidos y citados por investigadores de Estados Unidos, China, Reino Unido, Italia, Alemania, España, Canadá, Francia y Australia.

Así, el INGER ha desarrollado redes de conocimiento y vínculos internacionales con sus publicaciones científicas, con las cuales muestra también su compromiso para incrementar las acciones de promoción, detección y tratamiento oportuno en materia de salud de las personas mayores.

Se trata de investigaciones en torno al tema del envejecimiento que buscan tener una mejor comprensión de los procesos salud enfermedad en la persona mayor, con énfasis en fragilidad, síndromes geriátricos, osteoporosis, demencia, depresión, autocuidado, así como en la acción institucional y social.

De los artículos publicados, 141 fueron incluidos en Web of Science, una de las bases de datos más importantes del mundo. Esto ha permitido que los investigadores del INGER fueran citados en 1087 ocasiones. La Universidad de Harvard en Estados Unidos encabeza la lista de instituciones que más cita a los trabajos científicos del INGER, seguida de la Universidad de Pennsylvania, la Universidad de Columbia y la Universidad Johns Hopkins. También se encuentra en la lista la Universidad Nacional Autónoma de México; la Universidad de Sao Paulo, en Brasil; el Colegio del Rey, en Inglaterra; la Universidad de Verona, en Italia; y la Universidad de Duke, en Alemania.

El INGER ha dado pasos firmes para convertirse en la institución líder en investigación y enseñanza sobre envejecimiento con reconocimiento internacional que impacta favorablemente en la salud y calidad de vida de la población.

Es por eso que, en sus principales líneas de investigación se encuentran temas como la senescencia celular; la homeostasis celular y envejecimiento; la sarcopenia, la estructura demográfica de la población; así como la nutrición y envejecimiento saludable y las dimensiones sociales del envejecimiento, entre otras

Los trabajos se han publicado en reconocidas revistas nacionales e internacionales como lo son la European Geriatrics Medicine; BMC Public Health; International Journal of Clinical Pharmacy; The Journal of Nutrition Health and Aging, entre muchas otras.

Siguiendo un enfoque multidisciplinario, el INGER publicó 47 artículos en 2017. Para mediados de 2018, se ha sumado más de una docena más de investigaciones que abonan al conocimiento sobre el envejecimiento.

Sin embargo, el trabajo no termina sólo en la producción de conocimiento. En palabras de la doctora María del Carmen García Peña, Directora de Investigación del INGER, el reto para el futuro será crear mecanismos efectivos para que las investigaciones que se generan en el Instituto se utilicen en la toma de decisiones de políticas públicas y permitan mejorar la calidad de vida de las personas mayores en el país. ☞

De 2012 al primer trimestre de 2017, el Instituto Nacional de Geriátría generó 213 artículos científicos sobre temas de envejecimiento, los cuales han sido citados por importantes universidades como Harvard, Columbia y la UNAM, además de ser reconocidos en instituciones académicas de China, Reino Unido, Italia, Alemania, España, Canadá, Francia y Australia.

Vitalidad

EN PERSONAS MAYORES

Algunos factores que intervienen para mantenerla son:



AFECTO

Tener emociones positivas.



RESILIENCIA

Recuperarse y adaptarse ante las adversidades.



NECESIDADES BÁSICAS

Contar con estabilidad económica, personal y de vivienda.



CRECER Y TOMAR DECISIONES

Aprender y desarrollarse personalmente.



SALUD FÍSICA

Prevenir enfermedades y controlarlas.



SALUD COGNITIVA

Usar y ejercitar la memoria siempre.



CONTRIBUIR

Participar y ayudar en la familia y comunidad.



BIENESTAR

Tener óptimas condiciones físicas y mentales que generen un sentimiento de satisfacción y tranquilidad.



CREAR Y MANTENER RELACIONES

Continuar con las relaciones de pareja, con la familia, amigos, vecinos y conocidos.

La Vitalidad es la búsqueda de la salud en la vejez.

*Por: Dr. Raúl Medina Campos.
Subdirector de Investigación Epidemiológica Geriátrica
del Instituto Nacional de Geriátria.*

El abordaje de los problemas de salud, tradicionalmente, se ha basado en la medicalización. Los fenómenos que se desvían de la norma, conducen a desenlaces adversos y son susceptibles de modificarse mediante intervenciones médicas, se definen como patológicos. Por el otro lado, los patrones habituales que no conducen a desenlaces adversos, se consideran inocuos o naturales. Sin embargo, en edades avanzadas, la frontera entre lo patológico y lo natural se vuelve difusa, dificultando el abordaje de las problemáticas de salud relacionadas con el envejecimiento.

En la búsqueda de un marco teórico que permita abordar los problemas de salud en la vejez se han propuesto diversos modelos como los de envejecimiento exitoso, saludable y activo.

Si bien, un envejecimiento exitoso y saludable es una meta deseable, no es una realidad para la mayor parte de los adultos mayores que ha envejecido con morbilidad y sus consecuencias. A la postre, prácticamente todo individuo que no muera de manera accidental, atravesará por un periodo de enfermedad y discapacidad previo a la muerte. Ante este escenario, la vejez se experimenta con todas las connotaciones negativas de un fracaso.


Una alternativa a la dicotomía éxito-fracaso (salud-enfermedad) que resulta de la medicalización de la vejez, es la búsqueda del bienestar mediante la adaptación o el ajuste a las condiciones reales.

Desde esta perspectiva, el concepto de vitalidad ha emergido como un atributo que vuelve asequible el bienestar. La vitalidad se entiende como la habilidad de utilizar las propias capacidades para ajustarse a la situación de vida y establecer metas alcanzables. Está íntimamente relacionada con la motivación, el afecto positivo, la autoestima, la resiliencia, la capacidad de afrontamiento, la autonomía y el control. La visión de la vejez desde la vitalidad permite separar el bienestar del estado de salud, incluyendo así a la proporción de adultos mayores que vive con enfermedad, fragilidad y discapacidad.

Diversas estrategias pueden utilizarse desde la vitalidad con el objeto de mejorar el bienestar de las personas mayores. Siendo un concepto originado en la psicología, la mayoría de las estrategias probadas hasta ahora se relacionan con la asertividad, la eficacia, la autonomía y la percepción de control. Sin embargo, es posible llevar el concepto de la vitalidad hacia el ámbito médico, como lo han probado intervenciones basadas en tecnología que empoderan a las personas mayores a asumir el control de sus enfermedades.

Así, por ejemplo, estrategias de telemonitorización y respuesta activa del paciente han sido efectivas en el manejo de la hipertensión arterial y el ajuste de dosis de anticoagulantes orales. De manera similar, estrategias dirigidas a motivar a personas mayores a adoptar estilos de vida saludables han cobrado relevancia.



El concepto de vitalidad proporciona un marco teórico más acorde con la realidad de la mayoría de las personas mayores que vive con enfermedad y discapacidad. No es mutuamente exclusivo con los conceptos de envejecimiento exitoso y saludable, sino que los complementa al proporcionar un abordaje más incluyente y con expectativas más realistas. El potencial de investigación en el área de la vitalidad es amplio. 

Derechos humanos de las personas mayores

Se establecen en **junio de 2011** por un grupo de trabajo sobre los Derechos Humanos de las Personas Mayores formado por:

➤ Organización de los Estados Americanos (OEA) + Organización Panamericana de la Salud (OPS). + Organismos internacionales y agencias especializadas. ➤

La persona mayor tiene derecho a:

- 1 La **Igualdad y no discriminación** por razones de edad.
- 2 La **vida y a la dignidad** en la vejez.
- 3 La **independencia y a la autonomía**.
- 4 La **participación e integración comunitaria**.
- 5 La **seguridad y una vida sin violencia**.



Algunos sufren de **estigma y de discriminación** debido a su edad.

Su **independencia y autonomía no son respetadas**.

La **OPS / OMS** trabajan en la promoción de ellos, compartiendo información de buenas prácticas y desarrollando estrategias orientadas a difusión y respeto de los



25 Derechos Humanos de las Personas Mayores.



“Lo que no se mide, no se ve”, la importancia de los indicadores sobre envejecimiento.

La Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) reconoció el trabajo que realiza el Instituto Nacional de Geriátrica (INGER) para generar, junto con 30 organizaciones a nivel nacional, indicadores certeros que permitan mejores políticas públicas frente al reto del envejecimiento en México.

“Ningún otro grupo está haciendo una labor como ésta sobre el envejecimiento. Nadie se ha dado a la tarea de definir indicadores. Se trata de un esfuerzo importante y se tomará como ejemplo para el resto de la región”, aseguró Sandra Huenchuan Navarro, especialista en envejecimiento de la CEPAL.

Durante la tercera reunión del Grupo de Trabajo sobre Envejecimiento del Comité Técnico Especializado de Población y Dinámica Demográfica, Huenchuan Navarro explicó que la información sobre las personas mayores en México resulta importante para poder analizar la verdadera efectividad de políticas públicas.

A diferencia de los países de primer mundo, en América Latina y el Caribe no se cuenta con una base de datos desagregados que den fe de las problemáticas, garantías y servicios que tienen las personas mayores en la región.

“Ésto genera un vacío enorme, las agendas globales están definidas con los temas que se ven. Lo que no se mide no existe. Si logramos como región enfocar la importancia de tener datos significativos de las personas mayores, sería un aporte fundamental para México y el conjunto de la región”, aseguró la representante de la CEPAL.

Huenchuan Navarro es Doctora en Estudios Latinoamericanos, Mención Antropología, de la Universidad de Artes y Ciencias Sociales de Chile. Se ha desempeñado desde 2002 como especialista en el tema de envejecimiento en el Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía (CELADE)-División de Población de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) de las Naciones Unidas.



Asimismo, refirió que México ha consolidado una estrategia para llevar a cabo mediciones poblacionales rigurosas de información relevante, que sigue la línea de los indicadores del Consenso de Montevideo sobre Población y Desarrollo.

“Todo el trabajo que realiza el grupo de trabajo sirve para alimentar procesos regionales y subregionales en América Latina y el Caribe”, declaró.

En la sesión presidida por el doctor Luis Miguel Gutiérrez Robledo, director general del INGER, se hizo un compendio de la información recabada por 13 instituciones a nivel federal, la cual servirán para crear indicadores que permitan analizar la situación de las personas mayores en el país.

También, se organizó y se discutió la información relacionada con materias prioritarias para las personas mayores como participación política, afiliación a servicios de salud, porcentajes de personas con vulnerabilidad y bajos recursos económicos, beneficiarios de programas públicos, personas mayores con discapacidad, así como tasas de mortalidad, entre otras.

Con ello, se colocaron los cimientos para continuar trabajos enfocados al análisis metodológico y a la creación de indicadores significativos que permitan observar la realidad en que se vive la vejez en el país. 🌀

La CEPAL aseguró que se necesita medir la realidad de la situación de la vejez en la región para posicionarla en la agenda global.

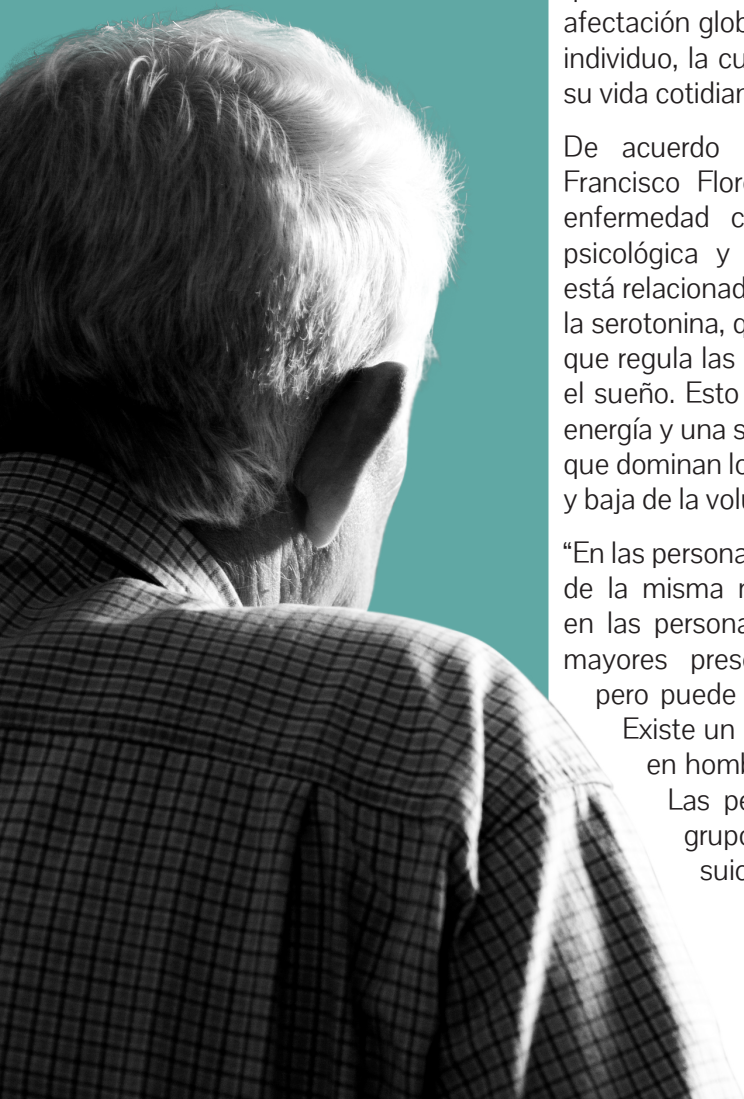


NACIONES UNIDAS



La depresión

no es parte del paisaje
en el envejecimiento.



A diferencia de lo que se piensa, la tristeza y la depresión no son normales en las personas que se enfrentan al proceso de envejecimiento. A pesar de que se utilizan como sinónimos, se tiene que diferenciar a la depresión como una afectación global del funcionamiento del individuo, la cual tiene repercusiones en su vida cotidiana, familiar y social.

De acuerdo con el psiquiatra Juan Francisco Flores, la depresión es una enfermedad con una base biológica, psicológica y social. Esta enfermedad está relacionada con una disminución en la serotonina, que es un neurotransmisor que regula las emociones de bienestar y el sueño. Esto provoca un cambio en la energía y una serie de alteraciones en las que dominan los sentimientos de tristeza y baja de la voluntad.

“En las personas mayores no se presenta de la misma manera la depresión que en las personas jóvenes. Las personas mayores presentan menos síntomas, pero puede llegar a ser muy crónica.

Existe un riesgo suicida aumentado en hombres mayores de 70 años.

Las personas mayores son los grupos demográficos que más suicidios presentan”, refirió.

La depresión es una enfermedad mental que afecta a más de 300 millones de personas en todo el mundo, y las personas mayores son el grupo más vulnerable.

Se estima que la depresión afecta a más de 300 millones de personas en el mundo. En el país, el 15 por ciento de las personas mayores sufren algún tipo de trastorno mental, en el que el más frecuente es la depresión.

Francisco Flores refirió que existen tres tipos de factores que ponen en riesgo a las personas mayores de sufrir este padecimiento. Por un lado, los biológicos, los cuales implican enfermedades de otra índole como diabetes, hipotiroidismo o daños cerebrales. El segundo aspecto son los psicológicos, es decir, las actitudes de las personas en su historia de vida. Por último, el social, que tiene implicaciones en el soporte que se da a este estrato poblacional.

“Los adultos mayores se deprimen mucho más que cualquier otro sector debido a los factores sociales como la violencia, la pobreza, el abandono”, explicó el especialista en envejecimiento cognitivo y demencias.”

Existen diferentes señales que sirven de referencia y alarma para identificar si la persona mayor sufre de depresión. Entre las más importantes se encuentra el buscar a personas con las que estaba distanciado; la suspensión de tratamientos médicos; menos socialización; carácter irritable; indiferencia ante situaciones que habitualmente disfrutaba; llorar frecuentemente; además de dormir más y comer menos.

Para enfrentar cuadros depresivos, es recomendable buscar la ayuda de psiquiatras que se especializan en personas mayores, los cuales son capaces de analizar los componentes psicológicos, médicos y sociales. ☘

15%

de las personas mayores sufren algún trastorno mental, la depresión es la más frecuente.



FACTORES DE RIESGO

- ▶ Discapacidad.
- ▶ Comorbilidad (presencia de 2 o más enfermedades).
- ▶ Institucionalización.
- ▶ Aislamiento.
- ▶ Dolor crónico.
- ▶ Problemas visuales y auditivos.
- ▶ Duelo.

TRATAMIENTO

PSICOTERAPIA

- ▶ Ofrecer a la persona un espacio cómodo para conversar.
- ▶ Dialogar sobre factores psicosociales estresantes, dificultades sociales y la capacidad para resolver problemas.
- ▶ Identificar maltrato y referirlo a centros de atención.
- ▶ Involucrar a familiares como apoyo.



PSICOEJERCICIO

Recomendar:

- ▶ Realizar actividades que solía hacer.
- ▶ Reunirse con familiares, amigos.
- ▶ Integrarse a actividades sociales.
- ▶ Mantener un ciclo de sueño regular.
- ▶ Hacer actividad física periódica.
- ▶ Reconocer los pensamientos negativos y buscar ayuda cuando se presenten.

DEPRESIÓN EN PERSONAS MAYORES

¿QUÉ ES?

Es la pérdida de interés y de satisfacción por las actividades y experiencias cotidianas. Depende de factores biológicos y psicológicos, así como de la interacción con el entorno.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

Con herramientas de tamizaje y cuestionarios, así como aplicación de pruebas psicológicas.



DEPRESIÓN EN LAS MAYORES

¿QUÉ ES?

Insatisfacción por las actividades de la vida diaria. Factores físicos, psicológicos y sociales, así como la interacción entre ellos.

¿CÓMO DIAGNOSTICARLA?

Existen pruebas que son cuestionarios de fácil aplicación por el profesional de la salud.



¿CÓMO PREVENIRLA?

Se pueden realizar actividades que sean interesantes o placenteras para las personas mayores y sus personas cercanas. Estas actividades pueden ser individuales, familiares, comunitarias y deportivas. Se debe realizar de forma regular y de forma gradual. Se debe tener cuidado de que se atenten contra la integridad física y emocional de las personas.

Afecta a **300 millones** de personas en el mundo.

2 de cada 3

personas con depresión son mujeres.



¿CÓMO PREVENIRLA?

Participando en programas que fomenten:

- ▶ La actividad física.
- ▶ El pensamiento positivo.
- ▶ El manejo del estrés.

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

Sólo debe prescribirse por un profesional de la salud después de determinar la necesidad de este tipo de tratamiento.

Videojuegos, realidad virtual y personas mayores

*Por: Dra. Isabel Arrieta Cruz. Departamento de Investigación Básica.
Instituto Nacional de Geriátría*

Actualmente, no es posible entender nuestras actividades cotidianas sin el acompañamiento de la tecnología. Un ejemplo de ello son los teléfonos inteligentes. Estos aparatos forman parte del *outfit* de una gran parte de la población y sin su uso existen ciertas limitaciones para comunicarnos. No importa si sólo los usamos para hacer una llamada telefónica, enviar un mensaje o dedicar horas al entretenimiento.

No hay duda de que la ola tecnológica es parte de nuestra vida. En ese sentido, algunos de los dispositivos como los teléfonos inteligentes móviles, las tabletas, las consolas de video, los juegos o visores de realidad virtual no son de uso exclusivo de jóvenes o adultos jóvenes; su utilidad también se vuelve relevante para las personas mayores, e incluso se pronostica que cada día su empleo por este grupo poblacional irá a la alza y en pocos años más tendrá una demanda tan alta por ellos como lo es ahora entre los jóvenes.

Por otro lado, su utilidad no sólo para comunicarse, se está considerando. Un ejemplo de ello son los videojuegos, cuyo potencial empleo se evalúa actualmente en la práctica médica, con aparatos donde el jugador parece que maneja un automóvil o selecciona objetos específicos en movimiento. De esta forma, dichos dispositivos se han utilizado como posibles herramientas terapéuticas para mejorar procesos cognitivos (memoria y aprendizaje) en personas mayores sanas.

Estudios científicos llevados a cabo en personas mayores de 60 años que fueron expuestas a diversas sesiones de entrenamiento con juegos digitales para computadora o teléfonos inteligentes mostraron mejoría en funciones como: coordinación de ojo y mano, velocidad de respuesta, memoria de trabajo, atención visual y razonamiento.

En consecuencia, se ha puesto más atención al desarrollo de terapias no farmacológicas para favorecer el mantenimiento de la memoria durante la vejez, por lo que la industria del entretenimiento, particularmente de videojuegos, se encuentra en fase de expansión, de desarrollo y de investigación para cubrir las necesidades de una población específica como es la de las personas mayores y valorar su posible utilidad terapéutica en trastornos neurodegenerativos.

La tecnología avanza rápidamente pero no sólo en el diseño y actualización de videojuegos si no también desarrollando nuevas plataformas como lo es la inteligencia artificial o la realidad virtual, que cada día tienen más penetración en el mercado del entretenimiento.

La realidad virtual es el simular un ambiente irreal en tercera dimensión enriquecido con estímulos visuales, auditivos e incluso táctiles. Quien experimenta esta situación se siente completamente inmerso en ella, como si realmente tuviera esa vivencia de forma presencial. Un ejemplo que se acercaría a esto son las salas de cine de experiencia 4D, aunque en ellas la experiencia virtual es un tanto parcial, pues la inmersión en el ambiente no es al cien por ciento.

Además, se han desarrollado visores a los que se les adapta un teléfono inteligente en el cual se instala el ambiente de realidad virtual y la persona que lo tiene colocado sólo mueve la cabeza en diversas direcciones y puede sentir que está presente en el entorno programado en el dispositivo.

Como se ha dicho, la nueva tecnología no es exclusiva para jóvenes y actualmente se está explorando su potencial en un ambiente clínico por investigadores de la Facultad de Ingeniería de la UNAM, ingenieros biomédicos del Instituto Nacional de Rehabilitación e investigadores del Instituto Nacional de Geriátrica, quienes diseñaron, desarrollaron y programaron el primer prototipo de un entorno virtual para la evaluación de procesos cognitivos, dirigidos a la población de personas mayores con la finalidad de encontrar nuevas herramientas para rehabilitación mental.

Dicho prototipo se encuentra en fase de desarrollo de software (programa digital) para que en un futuro sea posible hacer un ensayo piloto con personas sanas y evaluar su utilidad en el mantenimiento de la memoria. 🧠



VIDEOJUEGOS, REALIDAD VIRTUAL Y PERSONAS MAYORES

Los aparatos electrónicos móviles como:



Teléfonos inteligentes



Tabletas



Visores de realidad virtual



Consolas de videojuegos

tienen una utilidad relevante para las personas mayores, **no son de uso exclusivo para jóvenes.**



Actualmente se evalúa el potencial de los videojuegos en el área médica, principalmente como **herramientas terapéuticas** para mejorar procesos cognitivos (memoria y aprendizaje).

Personas mayores de 60 años que fueron expuestas a sesiones de juegos digitales para PC y teléfonos inteligentes **mostraron mejoría en:**

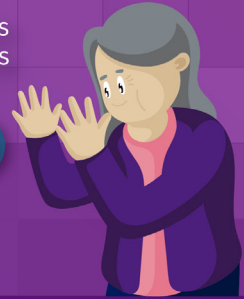
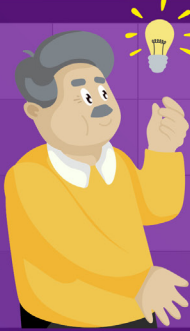
Coordinación de ojo y mano

Velocidad de respuesta

Razonamiento

Memoria de trabajo

Atención visual



Investigadores de:



El Instituto Nacional de Geriátria



La Facultad de Ingeniería de la UNAM



El Instituto Nacional de Rehabilitación



diseñaron un **entorno virtual** para evaluar procesos cognitivos y así hallar herramientas de rehabilitación mental.

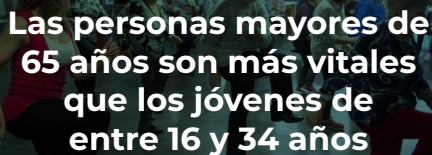
El prototipo está en **fase de desarrollo** para ponerlo a prueba y evaluar su utilidad.



La depresión empeora con la edad, según estudio



Falta de inclusión social deprime a adultos mayores



Las personas mayores de 65 años son más vitales que los jóvenes de entre 16 y 34 años



Jóvenes ayudan a adultos mayores con videojuegos




Some video games are good for older adults' brains



Implementan rehabilitación para adultos mayores a través de videojuegos



In a chinese village, elderly farmers are now yogis



Depression in elderly 'one of greatest health challenges'



Older people don't need to suffer depression or anxiety in silence



Depression and older adults



Firma de convenio de colaboración del Instituto Nacional de Geriátría (INGER) con la Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH) y la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) a favor de las personas mayores el pasado 25 de junio.

¿Qué hago para **dormir bien** por las **noches**?

- Evite dormir en el día, cuando lo haga que sea por menos de 20 minutos y no después de las 4:00 de la tarde.
- Evite alimentos pesados o bebidas estimulantes (café o alcohol) poco tiempo antes de acostarse

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



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA



Video: OMS: Hablemos de la depresión entre las personas de edad avanzada



Video: Living with a black dog

SALUD SECRETARÍA DE SALUD INSTITUTO NACIONAL DE GERIATRÍA

HECHOS Y DESAFÍOS para un envejecimiento saludable en México

Luis Miguel Gutiérrez Robledo
Marcela Agudelo Botero
Liliana Giraldo Rodríguez
Raúl Hernán Medina Campos
Editores

El ejercicio es la clave de un envejecimiento saludable.

Los programas de ejercicio multicomponente para la persona mayor incluyen:

La actividad física ha demostrado:

- Favorecer la preservación de la capacidad física y la cognición.
- Reducir la aparición de nuevas enfermedades.
- Ayudar en el control de la diabetes mellitus y la hipertensión arterial sistémica.
- Incrementar la expectativa de vida a todas las edades.
- Permite la convivencia con las personas que nos rodean.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la actividad física no debe confundirse con el ejercicio.

Actividad Física El movimiento corporal, las tareas domésticas y las actividades recreativas.	Ejercicio Es una variedad de actividad física planificada, estructurada y repetitiva.
---	---

Actividad física + Nutrición sana = Envejecer de manera saludable

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS) Actividad física. Recuperado de: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

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 Geriatria

redconocer
Entidad de Certificación y Evaluación

Factores de riesgo de discapacidad en personas mayores

Información de interés



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN




13^o
CONGRESO INTERNACIONAL DE GERIATRÍA:
Oncología y hematología geriátrica
Nov 29 - 30, Dic 1^o / 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

@CursoGeriatrINSZ

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



AULA VIRTUAL



ATENCIÓN CENTRADA EN LA PERSONA CON DEMENCIA
INGER CURSO




CURSO BÁSICO DE CUIDADORES
INGER CURSO

Inicio del registro: 3 de septiembre

Inicio de los curso: 26 de septiembre

¡VIVE LA EXPERIENCIA!



ENCUENTRO SIN LÍMITES
Envejecimiento y Sociedad

Del 27 al 29 de septiembre 2018
Cintermex, salón G y H
Monterrey, N. L.

INFORMES:
Tel. y WhatsApp 81 2919 5130
info@encuentrosinlimites.mx
http://encuentrosinlimites.mx/

f /encuentrosinlimitesmx
t @esinlimitesmx
i encuentrosinlimitesmx

Venta de boletos:
www.boletia.com

● Recomendamos para su lectura:



NOTAS DE Población

Envejecimiento e institucionalidad pública en América Latina y el Caribe: conceptos, metodologías y casos prácticos
Sandra Hunchuan
Editora







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



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




Suscríbete aquí



Por una sociedad **SIN LÍMITE** de edad



INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA

