




VIVIR SU EDAD®MUJER

ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

Juan D. Avilés,
en colaboración con: *Daniel Balas, Martínez Blázquez & Salmerón Aroca*



Edita: © Fundación Universitaria San Antonio

© Autores:

Juan Dionisio Avilés Hernández

Daniel Balas

Antonio Martínez Blázquez

Juan Antonio Salmerón Aroca

I.S.B.N.: 978-84-96353-93-0

D.L.: MU-417-2010

Impreso en España. Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial sin permiso expreso y por escrito de los titulares del *Copyright*.

Realización: Gráficas Antolín Martínez S.L.

<http://www.grafamar.com>

Índice

Prólogo	5
I. Desarrollo teórico.....	9
II. Concepto de fragilidad.....	27
III. ¿Por qué envejecemos?.....	31
IV. Arterioesclerosis y riesgo Cardiovascular	33
V. Osteoporosis	35
VI. Estrés.....	39
VII. Incontinencia urinaria.....	43
VIII. Deterioro cognitivo y memoria.....	45
IX. Alimentación saludable	49
X. Ejercicio físico	51
XI. Autocuestionario.....	55
XII. Bibliografía.....	61

Prólogo

De la vejez podemos decir, que los clásicos tenían una visión muy actual. En *De senectute*, Cicerón señala que **“La vejez es la edad que todos desean alcanzar y, una vez alcanzada, se quejan de ella”**. En los últimos años se han desarrollado de forma precisa argumentos que aconsejan que los programas de actuación en materia de salud tengan en cuenta las diferencias entre hombres y mujeres. Sabemos desde hace tiempo que los hombres mueren antes, pero las mujeres sufren más morbilidad y dependencia. Hay una diferencia en la esperanza de vida entre hombres y mujeres que está en los países occidentales en torno a los 7 años, pero que alcanza en otros países como Rusia los 13 años. En España las mujeres de media viven más de 84 años, y los hombres apenas superan los 78 años (INE 2010).

El programa de Envejecimiento Salud de la OMS (Organización Mundial de la Salud) ha aceptado la diferenciación por el sexo como una de sus perspectivas clave, siendo otras el curso de la vida (no crear un subgrupo a parte de población geriátrica), y la promoción de la salud (enfocada al envejecimiento sano y satisfactorio).

La definición de salud adoptado en este informe sigue la de la OMS, que la define, como un **estado de bienestar físico, mental y social completo**. Cuando se aplica ésta a las mujeres, un primer requisito es reconocer que el envejecimiento es un proceso continuo. Debido a que la salud de una mujer en etapas anteriores de su vida condicionará y será la base de la salud en la vejez, se deben tomar iniciativas tanto primarias, en la juventud, como secundarias durante los últimos periodos de la vida. El **envejecimiento saludable o con éxito** se describe como una baja probabilidad de enfermar y de sufrir una discapacidad asociada, junto con un buen funcionamiento cognitivo y físico y un alto compromiso con la vida. Recordamos las palabras del Secretario General de la ONU cuando afirmaba que “la vida está empezando a parecerse más a un maratón que a un corto sprint”.

Estos argumentos expuestos anteriormente, junto a las conclusiones de relevantes gerontólogos como la Profa. Rocío Fernández Ballesteros que señala en sus informes que **la educación es más importante que los recursos económicos para envejecer bien**, esto en Europa, en Estados Unidos, con un sistema de salud que hasta que llegue la reforma del Presidente Obama, seguirá dejando fuera a 40 millones de ciudadanos, naturalmente que son los recursos económicos los que condicionan la calidad del envejecimiento. Otro segundo argumento es que la mujer se convierte en vehículo de transmisión de hábitos saludables a

esposo, hijos e incluso nietos, estos argumentos animaron al Instituto de la Mujer de la Región de Murcia a realizar un programa educativo que entre los años 2003-2009 ha llegado a más de 300 mujeres usuarios de centros de la Mujer de toda la Región de Murcia.

Los resultados de esta experiencia se publicaron en el Congreso Mundial de Geriatria y Gerontología en Paris Julio 2009 y en la revista Journal of Nutrition, Health & Aging ese mismo año, y tambien en el número de Agosto 2009 de la Revista “Em extensao” de la Universidad de Uberlandia Brasil.

El libro completado con un DVD que tiene en sus manos incluye los contenidos del programa y nuestra experiencia en estos años. No es un manual solo para mayores, sino también para jóvenes que buscan **en la anticipación a la enfermedad, la responsabilidad compartida con los profesionales de la salud y el autocuidado** los medios para conseguir una vejez saludable.

Aprovéchenlo.

*Dr. Juan D. Avilés Hernández
Geriatra Director del Programa y
Profesor de Geriatria de la Universidad Católica
San Antonio de Murcia*