



Envejecimiento
saludable, capacidad
funcional y ciudades
amigables.

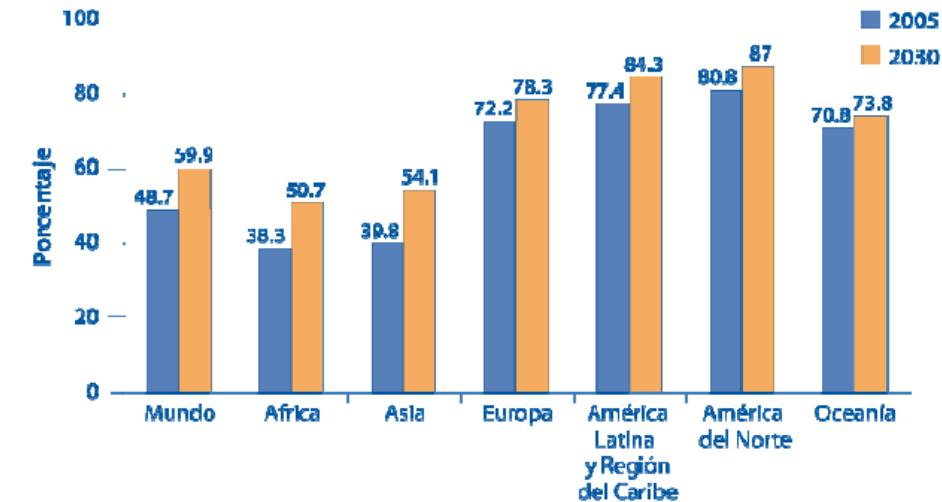
Dr. Francisco Javier Mesa Ríos

2º Congreso IMENA

¿Cuánto vamos a crecer?

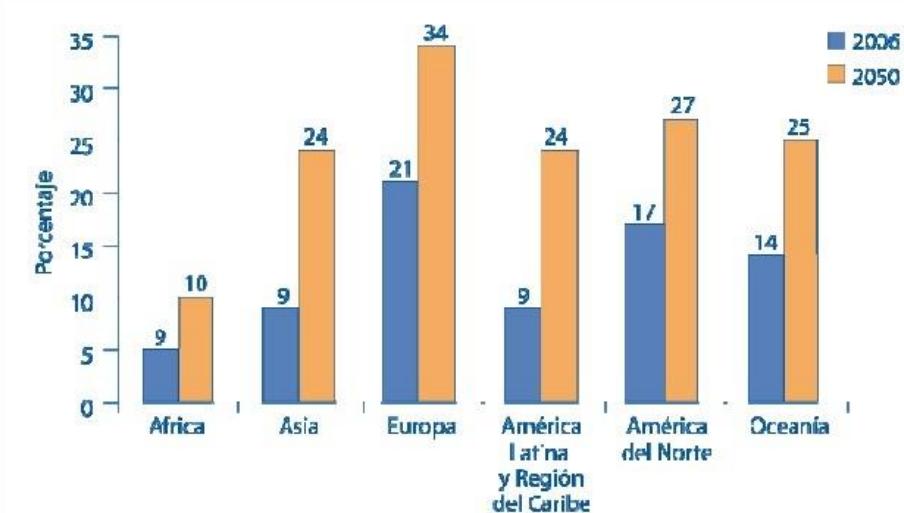
- Organización Mundial de la Salud.

Fig. 2 Población urbana como porcentaje de la población total por región, 2005 y 2030



Fuente: Departamento de Asuntos Económicos y Sociales de las Naciones Unidas, División Población, 2006 (6)

Fig. 1 Distribución de la población mundial (%) de 60 años o más por región, 2006 y 2050



Fuente: Departamento de Asuntos Económicos y Sociales de las Naciones Unidas, División Población, 2006 (1)

¿Qué es el Envejecimiento?

Conjunto de cambios y modificaciones morfológicas, físicas y mentales que se producen con el paso del tiempo en los seres vivos



+

2 definiciones centrales

*Deterioro es la acción y efecto de empeorar, de generar o poner en inferior condición algo.

*Déficit es la escasez o la falta de alguna cosa que se necesita.

Ejemplo de deterioro



Un ejemplo claro: el deterioro cognitivo.

- El deterioro cognitivo es la pérdida de funciones cognitivas, específicamente en memoria, atención y velocidad de procesamiento de la información, que se produce debido a.....



- Este deterioro cognitivo de nuestro cerebro depende tanto de factores fisiológicos como ambientales y está sujeto a una gran variabilidad interindividual.



Envejecimiento patológico

- Cambios que se producen como consecuencia de enfermedades, malos hábitos, etc.
- No forman parte del envejecimiento normal.
- En algunos casos pueden prevenirse o ser reversibles

Violet Cowden (89 años)



Fauja Singh (94 años)



Stephen Hawking (65 años)



Rita Levi Montalcini

(Premio Nobel de Medicina a los 79 años)



*“My mind is
sharper today
than when I was
20”*
(100 años)



Find first peace within
yourself. Don't eat too much.
Keep your brain active. Love.

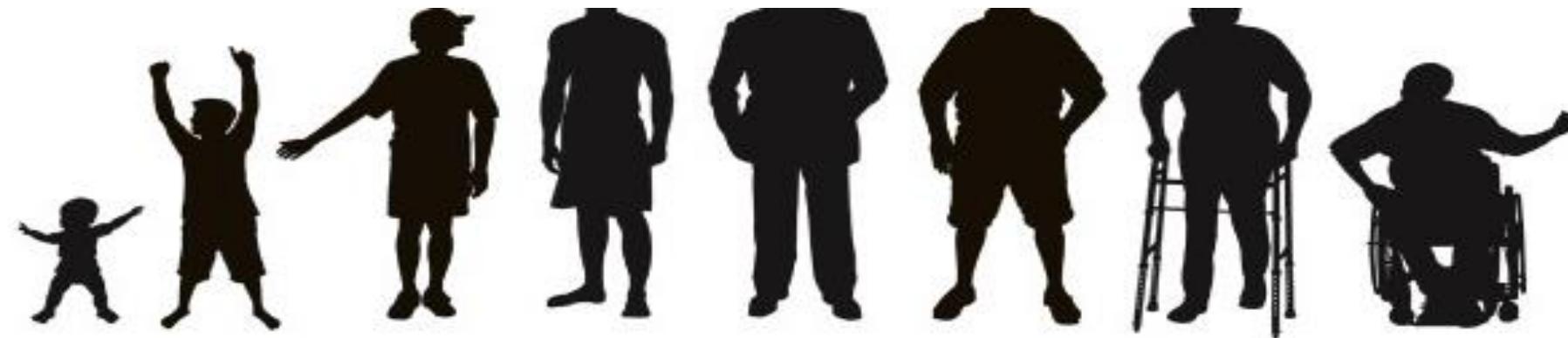
Rita Levi-Montalcini

quotefancy



¿Cómo evitar el deterioro?

¿Cómo evitarlo?



Avoid parental smoking

Detect & treat ADHD

Continue in education

Optimise diet & nutrition

Exercise regularly

Detect & treat depression, thyroid disease, hormone & vitamin imbalances

Avoid smoking

Maintain a healthy weight

Manage hypertension

Detect and treat diabetes

No es tan fácil evitarlo

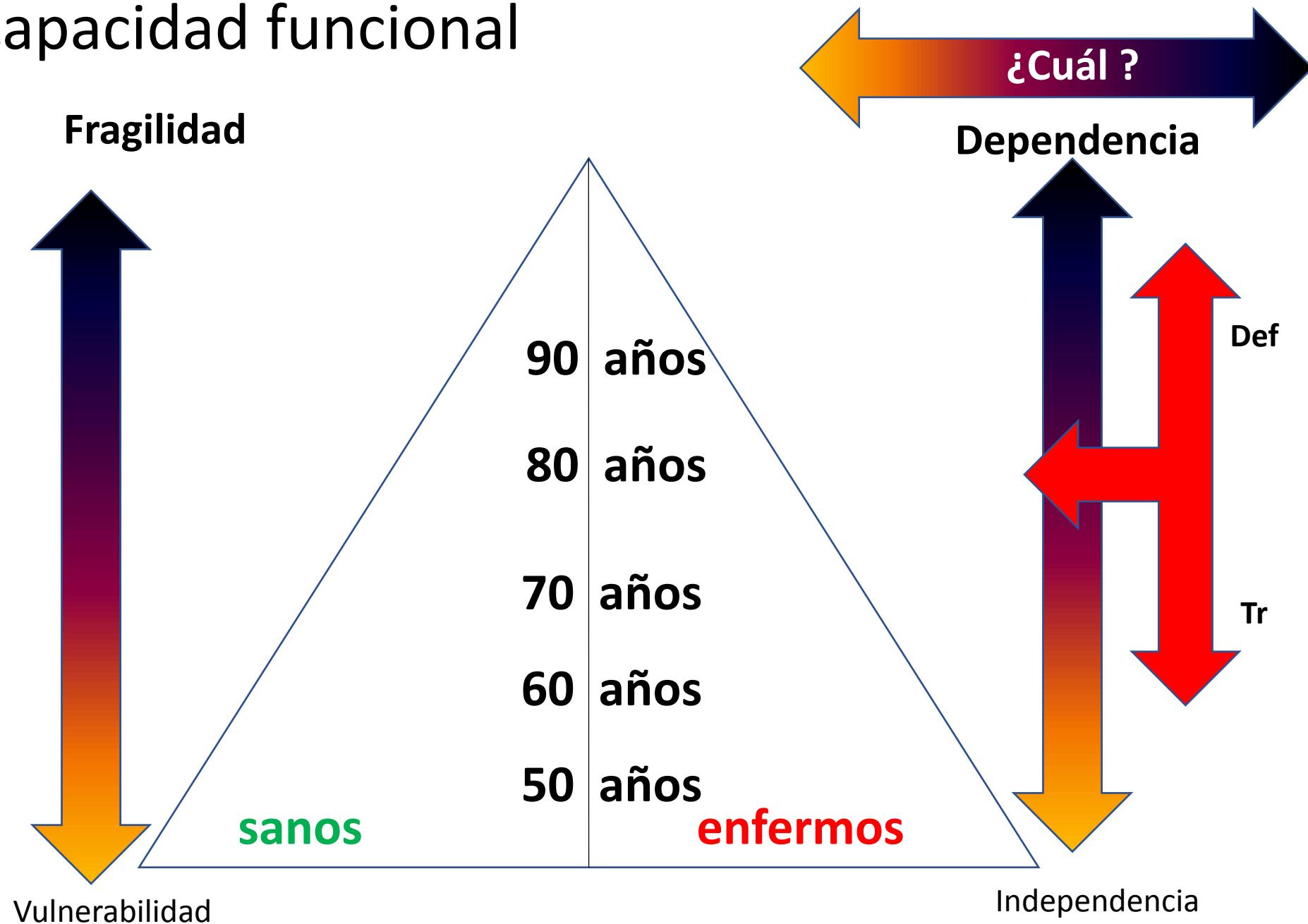
- Hay más de 10 millones de personas mayores de 65 años en el país. (9.6% total de la población)
- 9.7% son dependientes por la edad.
- 20.7% de los mayores tienen alguna discapacidad, más de 2 millones de adultos mayores.
- Más de 800,000 personas tienen Alzheimer en México.
- Sólo el 21.8% de los mayores son económicamente independientes en México.

Instituto de Geriatría. Cálculos a partir del Censo Población 2010, INEGI Y Federación Mexicana de Alzheimer.

Factores de Riesgo entre los mayores 65 años:

- 11.6 % tienen Depresión.
- 16.8 % Diabetes
- 33.5% Hipertensión.
- 4.5% Enfermedades del Corazón.
- 28.9% Son o han sido fumadores.
- 40.6% Son consumidores de alcohol.

Capacidad funcional



Envejecimiento activo

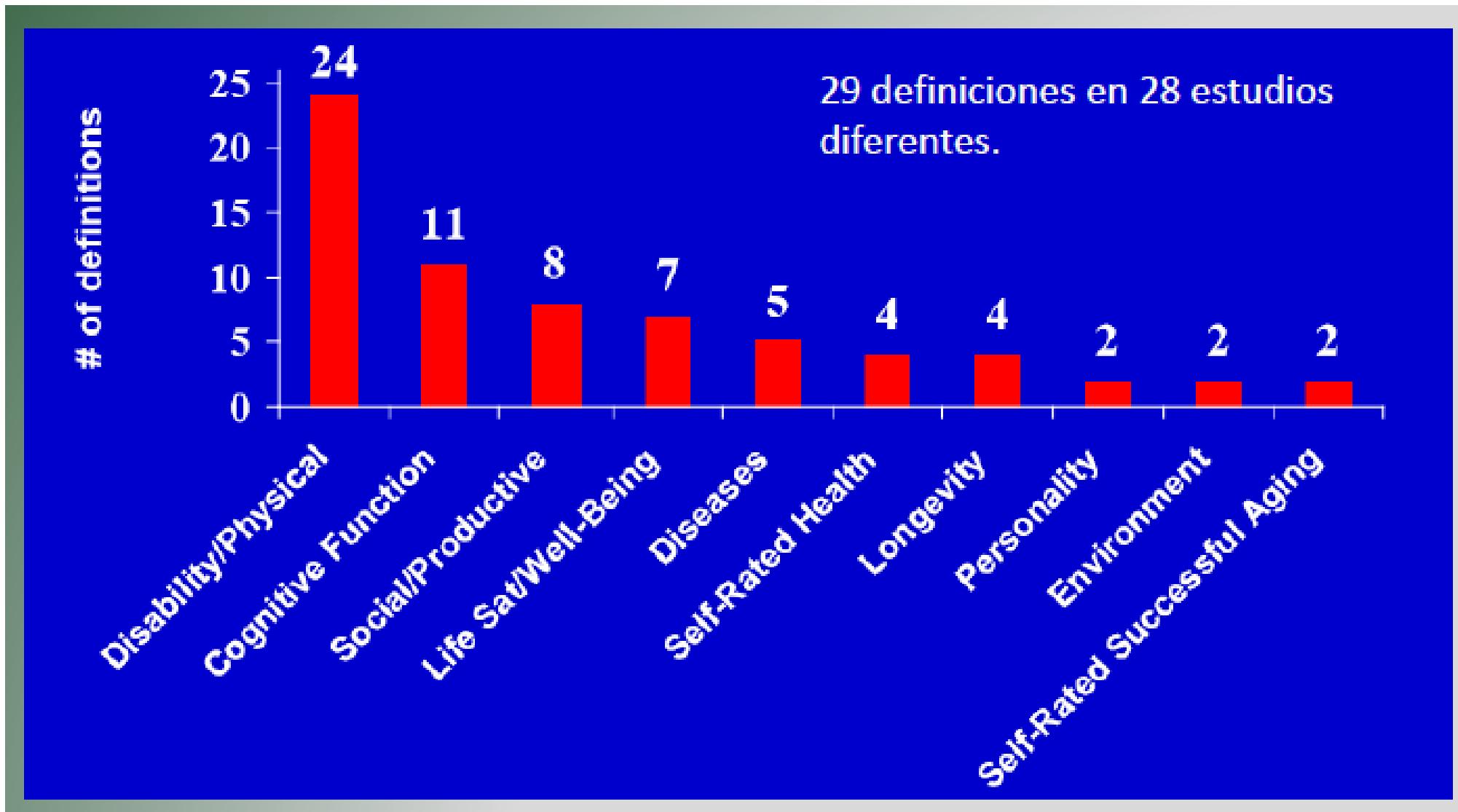
- El envejecimiento activo es el proceso de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad a fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen.



¿De qué depende?



Envejecimiento exitoso = successful aging



¿Qué criterios consideran para hablar de successful aging ? (- sin hablar de criterios de salud)

- Mantener su independencia 94%
- Adaptarse positivamente 81%
- Motivaciones vitales 74%
- Desarrollo (*Mastery*) / Crecimiento 81%
- Satisfacción con su vida 84%
- Funcionamiento cognitivo 71%

Ciudad amigable : MUST's

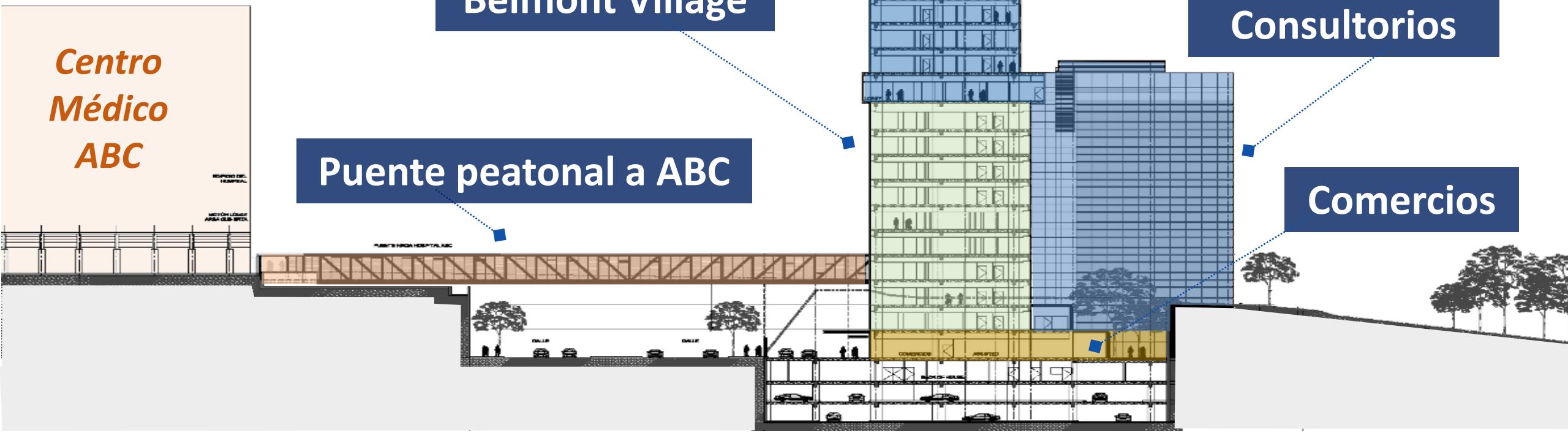
- En una ciudad amigable con los mayores, las políticas, los servicios, los entornos y las estructuras proveen
 - a) sostén y facilitan el envejecimiento activo de las personas, mediante:
 - b) El reconocimiento de la amplia gama de capacidades y recursos existentes entre las personas mayores;
 - c) La previsión de y respuesta flexible a las necesidades y preferencias relacionadas con el envejecimiento;
 - d) El respeto por sus decisiones y elecciones de estilo de vida;
 - e) La protección de las personas más vulnerables; y
 - f) La promoción de su inclusión en todas las áreas de la vida comunitaria y de su aporte a las mismas.

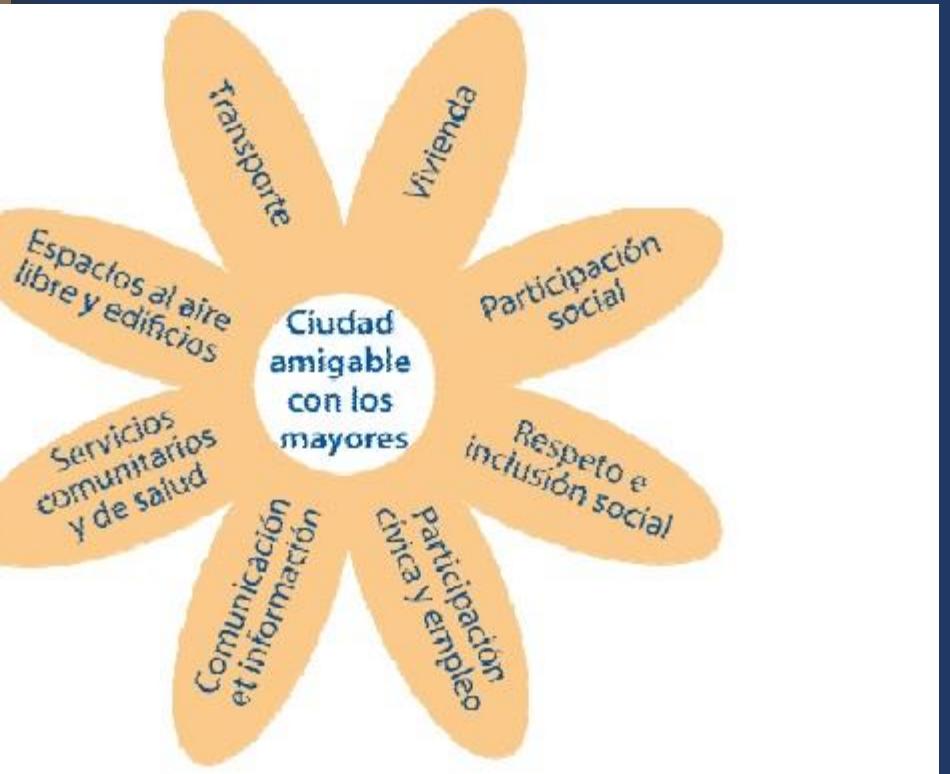


Empecemos por ...
espacios
amigables.

Primero en su clase: Componentes BV Santa Fe

Este es el primer proyecto de uso múltiple en su tipo en el mundo.





P.ej. Espacios abiertos o cerrados.

- **Entorno Seguro**
- **Calles**
- **Espacios verdes y caminos peatonales.**
- **Asientos al aire libre**
- **Aceras**
- **Tránsito**
- **Bicisendas**
- **Seguridad**
- **Servicios disponibles.**
- **Dentro de edificios (ascensores, rampas, piso antideslizante, etc).**
- **Baños Publicos.**
- **Disponibilidad de ayuda en caso pertinente.**
- **Transporte disponible**
- **Transporte frecuente y eficiente**
- **Destinos de viaje.**
- **Características del conductor.**
- **Costos**
- **Asientos comodos, seguros. Paradas cómodas, seguras.**



Belmont Village Santa Fe: Piensa más en ellos que en ti. = Piensa mas como piensan ellos que como piensas tu.

- ✓ Función del médico
- ✓ Mantener las habilidades existentes, desarrollar las posibles.
- ✓ Calendario mensual de actividades especializadas para cada programa.
- ✓ Innovadores programas de enriquecimiento.
- ✓ Calendarios de actividades para fomentar la socialización.
- ✓ La red de apoyo se convierte en una constante 24 horas.



Muchas gracias.



FRANCISCO.MESA@BELMONTVILLAGE.COM.MX