

GOBIERNO DE NAVARRA

ECONOMÍA, HACIENDA, INDUSTRIA Y EMPLEO

CULTURA, TURISMO Y RELACIONES INSTITUCIONALES

PRESIDENCIA, JUSTICIA E INTERIOR

EDUCACION

DESARROLLO RURAL, MEDIO AMBIENTE, Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SALUD

POLÍTICAS SOCIALES

FOMENTO

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

Salud edita una guía con recomendaciones y ejercicios para favorecer el envejecimiento activo y saludable

150.000 navarros tienen más de 60 años, el 24% de la población, con una esperanza de vida de 86,5 años en mujeres y 81,1 en hombres

Lunes, 14 de abril de 2014

El Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra ha editado una guía dirigida a las personas mayores de 60 años, con el objetivo de favorecer un envejecimiento activo y saludable, así como de ayudar a entender, aceptar y asumir esta etapa de la vida desde la propia experiencia.

La guía ha sido [presentada](#) esta mañana en un acto en el que ha participado la directora del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN), Marisol Aranguren, y la jefa de la Sección de Promoción de la Salud del ISPLN, M. José Pérez Jarauta.

Con el título “Envejecer... con salud”, el manual, de lectura fácil y amena, ofrece a lo largo de 12 páginas información, recomendaciones y ejercicios prácticos que ayuden a los mayores a adoptar estilos de vida que les permitan llegar a esta etapa de la vida conservando el máximo de capacidades físicas, mentales y sociales, de autonomía y de vida propia.

Tras una presentación sobre el objetivo de la guía y el proceso de envejecimiento, el capítulo ‘**Cuidar nuestro cuerpo**’ se centra en consejos para conservar la forma física y prevenir enfermedades; incluye gráficos con ejercicios físicos de fuerza, flexibilidad y de equilibrio, así como recomendaciones relacionadas con la dieta, la sexualidad, la higiene, el sueño y descanso, o la prevención de caídas, entre otros aspectos.

El apartado ‘**Cuidar nuestra mente**’ tiene como objetivo mantener y ejercitar las capacidades mentales, a la vez que remarca la importancia



Portada de la publicación.

de los cuidados emocionales y el reconocimiento propio de los sentimientos. ‘**Cuidar el entorno**’ incide en la importancia de que los mayores puedan desarrollar su actividad de tiempo libre y relaciones personales en un entorno físico y social seguro y acogedor, accesible y adaptado a sus condiciones físicas y limitaciones propias de la edad. Finalmente, con el título ‘**Decido mi plan de cuidados**’, un cuestionario propone una reflexión sobre qué se quiere mejorar en el cuidado del cuerpo, la mente y el entorno.

80.000 ejemplares en castellano y euskera

Se han editado, con un coste de 6.500 euros, un total de 80.000 ejemplares, 67.000 en [castellano](#) y 13.000 en [euskera](#), que se están distribuyendo en centros sanitarios y sociales, residencias de mayores, clubs de jubilados, ayuntamientos, sindicatos, colegios profesionales y otros organismos cuya actividad tiene algún tipo de relación con las personas mayores. También está disponible para su descarga en la página web del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra.

Esta iniciativa se enmarca dentro de las actuaciones que desde el año 2000 viene realizando el ISPLN en relación con la promoción de la salud en las personas mayores, en consonancia con las líneas de trabajo recomendadas por los diferentes organismos internacionales: difundir una imagen social positiva de la vejez y favorecer la participación social de los mayores, promover entornos socioeconómicos y físicos que favorezcan su accesibilidad y autonomía, y estilos de vida saludables potenciando el ejercicio físico, las capacidades cognitivas y la vida social de las personas mayores.

Así, además de la publicación de la guía ‘Envejecer... con salud’ hoy presentada, el ISPLN realiza otras actividades como el apoyo a acciones formativas y educativas desde los centros de salud; o apoyo técnico y económico a proyectos de entidades sociales y municipales que ofertan actividades de ejercicio físico y mental a las personas mayores. En 2013, han participado en estos programas de ayudas 79 entidades de mayores y otros colectivos que ofertaban diversas actividades de ejercicio físico, talleres de memoria, cursos de cocina saludable, etc.. A todo ello se suman los programas preventivos puestos en marcha por el ISPLN como vacunaciones, los de detección precoz del cáncer de mama y colon, y los desarrollados desde Atención Primaria, como el programa de fragilidad en ancianos, etc.. También el Departamento de Políticas Sociales realiza actuaciones en este sentido.

151.914 navarros tienen más de 60 años

Según el Instituto de Estadística de Navarra (datos de 2013), en la Comunidad Foral 151.914 personas tienen más de 60 años, lo que supone el 24% del total de la población navarra. El índice de envejecimiento (nº de mayores de 65 años por cada 100 menores de 15) es del 17,86% y el de dependencia senil, del 26,83. La esperanza de vida, una de las más altas del mundo, es de 81,1 años en hombres y 86,5 en mujeres.

Los tumores, las enfermedades del sistema circulatorio, las respiratorias y del sistema nervioso (enfermedad del Alzheimer principalmente) figuran como las principales causas de muerte en Navarra. Se calcula que las enfermedades crónicas son la causa del 80% de las consultas de Atención Primaria. Las especialidades con mayor tasa de derivación son las relacionadas con el aparato locomotor (110 por 1000 habitantes). En Navarra, el total de población que vive en residencias de mayores es de 5.119 personas, siendo más numerosas las mujeres.

El libro blanco del envejecimiento activo en España cita como las discapacidades más frecuentes en personas de edad avanzada el déficit de audición, visión y movilidad (cada persona mayor de 65 años sufre al menos una caída al año y en mayores de 84 se multiplica por ocho), los problemas para realizar las tareas básicas diarias (lavarse, vestirse...), alteraciones de los pies e incontinencia. La mayoría de las discapacidades son más frecuentes en mujeres que en hombres. En mayores de 65 años, el porcentaje de personas ancianas frágiles es de un 8% y en mayores de 69 años, del 17%. En relación con la calidad de vida, el aspecto negativo más frecuente es el dolor.

En cuanto a los estilos de vida de los mayores de 65 años, según la última Encuesta nacional de salud (2011-2012) destaca el hecho de que el 16% de los hombres son fumadores, que las mujeres

toman más fruta fresca que los hombres y que éstos en mayor porcentaje consumen alcohol de manera intensiva y hacen más ejercicio físico, aunque a partir de los 65 años aumenta el sedentarismo en ambos.