

# ¿QUÉ PASA DESPUÉS DE LOS 60?

*Expositores:*

*Dr. Juan Cifre*

*Dr. Guillermo Tula*



# ESPERANZA / EXPECTATIVA DE VIDA

En Argentina es de 76,5 años de vida (75 América)

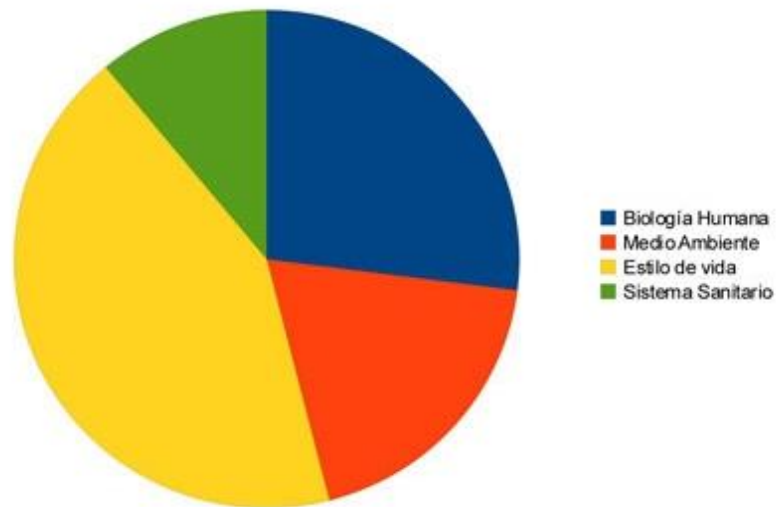


OPS /OMS

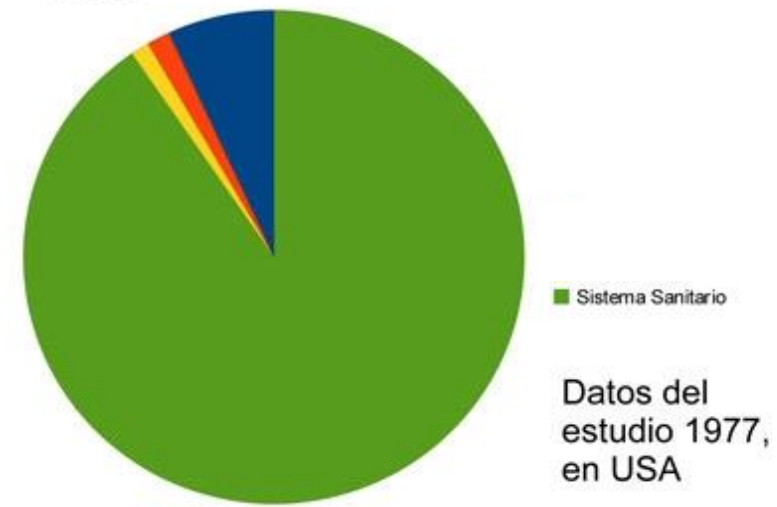
# ESPERANZA / EXPECTATIVA DE VIDA



**Importancia del factor en la salud**



**Gasto público en cada factor**



# ESPERANZA / EXPECTATIVA DE VIDA

- Inequidades
- Educación
- Acceso al agua potable
- Abuso del alcohol
- Desnutrición infantil
- Hipertensión arterial
- Obesidad
- DBT
- Catástrofes climáticas
- Catástrofes sanitarias

# ¿QUÉ PASA DESPUÉS DE LOS 60?

- Uno se puede jubilar del trabajo pero no de la actividad.
- Estar activo psicológica y físicamente.
- Podemos cuidarnos más, si tenemos más tiempo.

**¿DE QUÉ Y CÓMO?**



# FACTORES DE RIESGO



# ¿POR QUÉ NOS PREOCUPA?

- Factores de Riesgo Modificables:

Tabaquismo - **OBESIDAD** - Alcoholismo

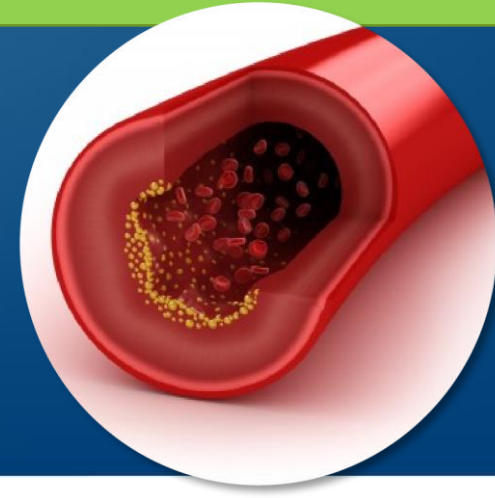
**DIABETES**



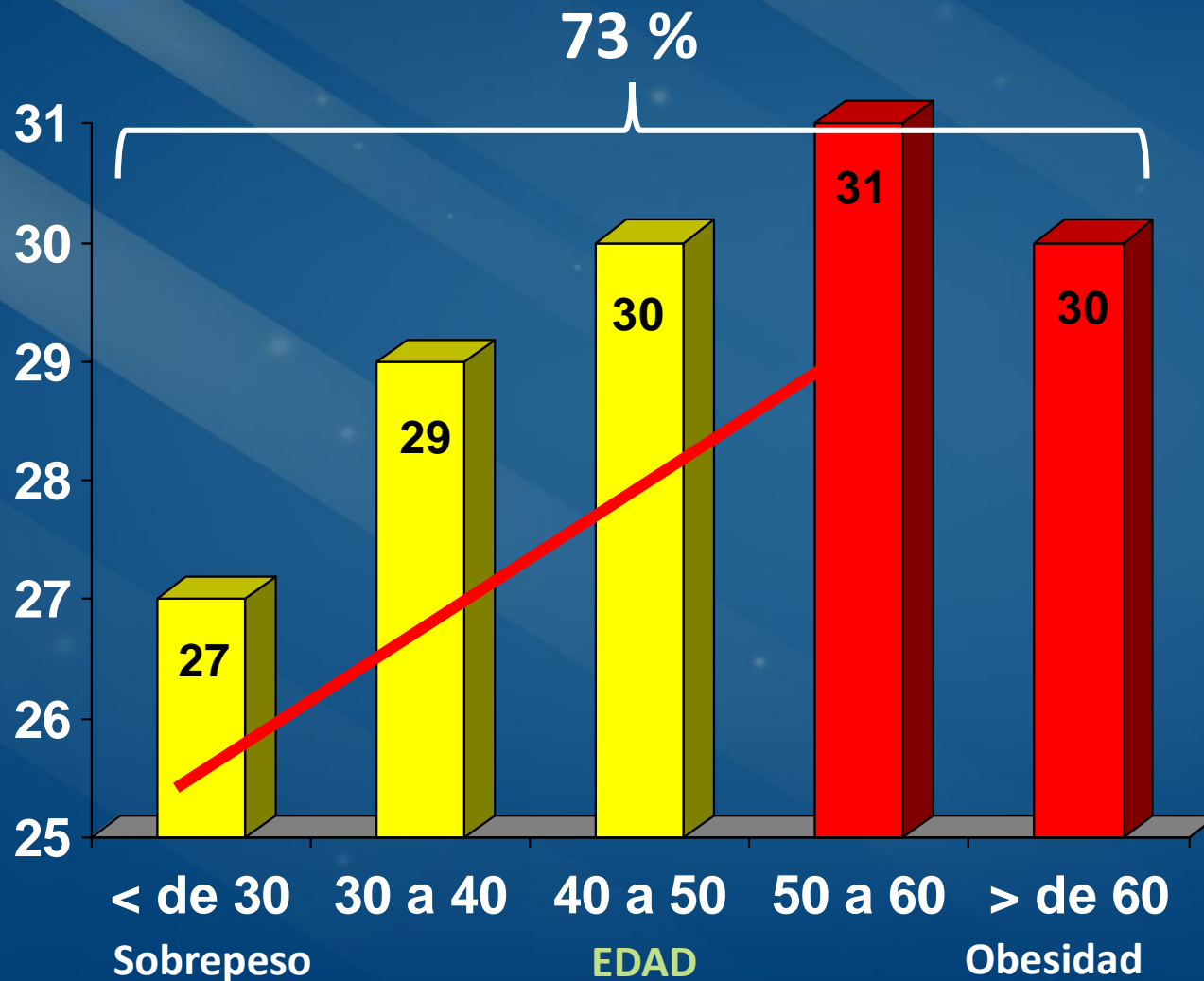
**HIPERTENSIÓN  
ARTERIAL**



**AUMENTO DEL  
COLESTEROL**

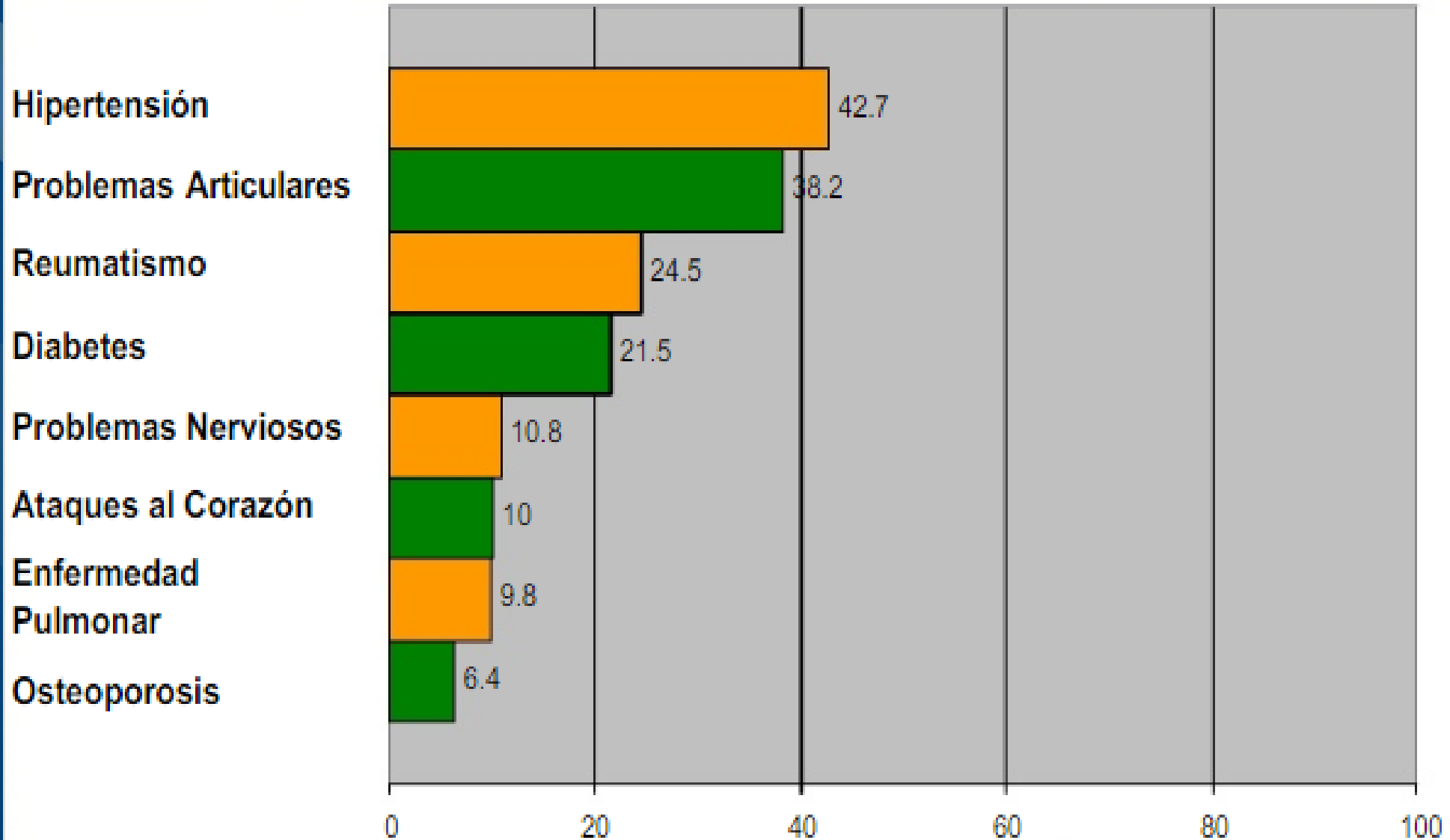


# ¿CÓMO ESTAMOS NOSOTROS?





# ENFERMEDADES FRECUENTES



# PRINCIPALES ENFERMEDADES SEGÚN EL SEXO EN EL ADULTO MAYOR

Hombres	Mujeres
1. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (49.6%)	1. Enfermedad cerebro vasculares (40.8%)
2. Enfermedades del corazón (34.4%)	2. Enfermedades del corazón (39.0%)
3. Tumores malignos (29.0%)	3. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (37.4%)
4. Diabetes mellitus (24.5%)	4. Diabetes mellitus (34.3%)
5. Enfermedades cerebro vasculares (12.7%)	5. Tumores malignos (25.7%)

# DIAGNÓSTICO

El estado de salud de los *Adultos Mayores* es el resultado de 3 factores:

- Condiciones de salud de la infancia (perinatal), crecimiento y desarrollo durante los primeros 5 años de vida
- Perfiles de conducta (tabaquismo, alimentación y actividad física)
- Uso y acceso al SISTEMA DE SALUD

# PREVENCIÓN DE CAÍDAS

**“Se puede reducir ampliamente el riesgo de sufrir caídas y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores”**



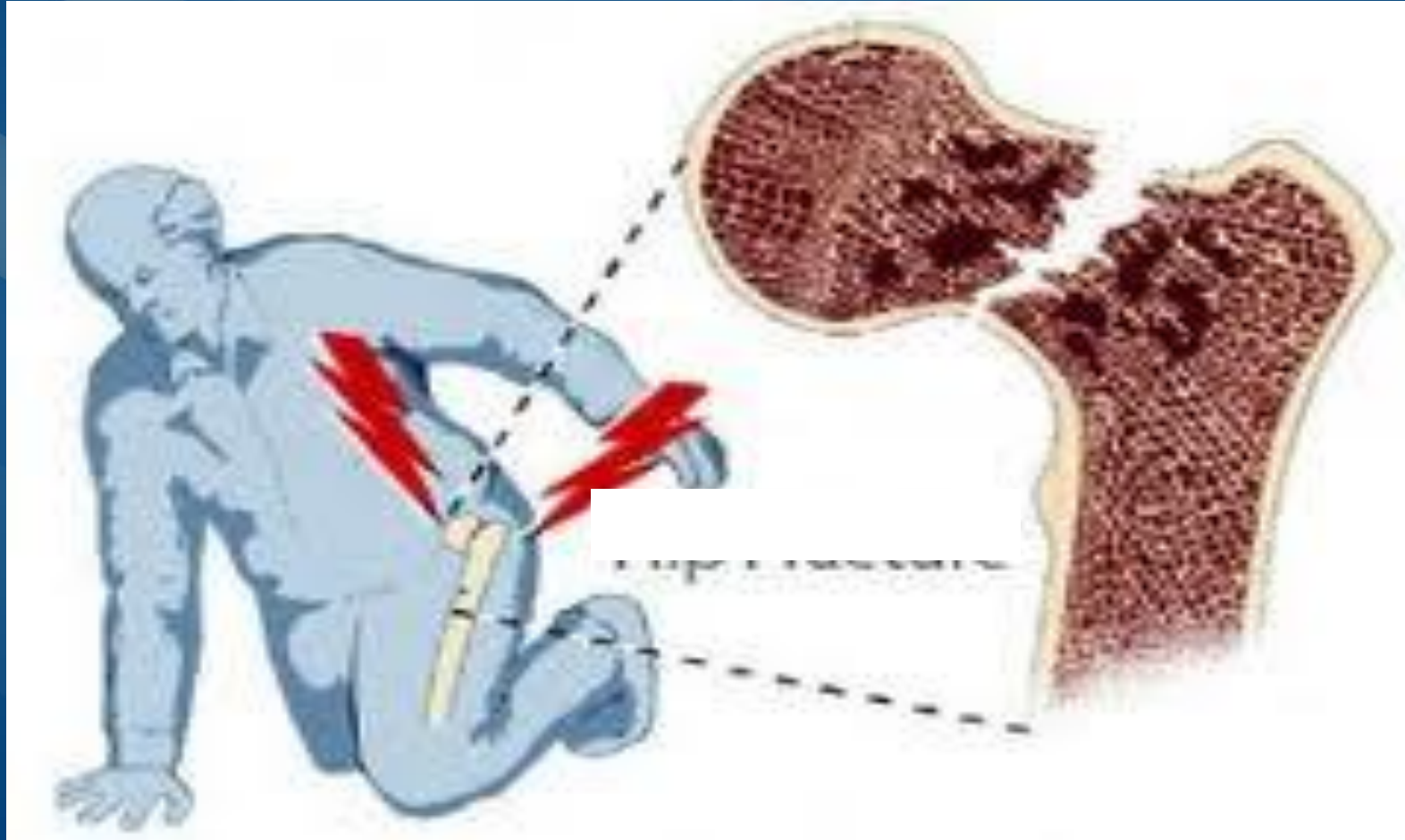
# FACTORES PREDISPONENTES PARA LAS CAÍDAS



## Factores Fisiológicos del Envejecimiento

- Alteraciones oculares
  - Alteraciones vestibulares
  - Alteraciones músculo - esqueléticas
- ↓
- Masa magra muscular (Sarcopenia)
  - Fuerza muscular

# FRACTURA DE CADERA



# ACCIDENTES EN LA CASA



# FACTORES PREDISPONENTES PARA LAS CAÍDAS



## Procesos Patológicos

- Patología cardiovascular (Hipotensión ortostática)
- Patología degenerativa articular
- Deterioro cognitivo
- Patologías agudas



# MEDICACIÓN Y OTRAS DROGAS



*La pastilla*

# LOS MEDICAMENTOS Y LAS CAÍDAS



- **Fármacos**
- **Relación entre la cantidad de medicamentos y el riesgo de caerse: se considera una cifra peligrosa > 4 o más**
- **Los fármacos psicotrópicos son los más relacionados con las caídas**

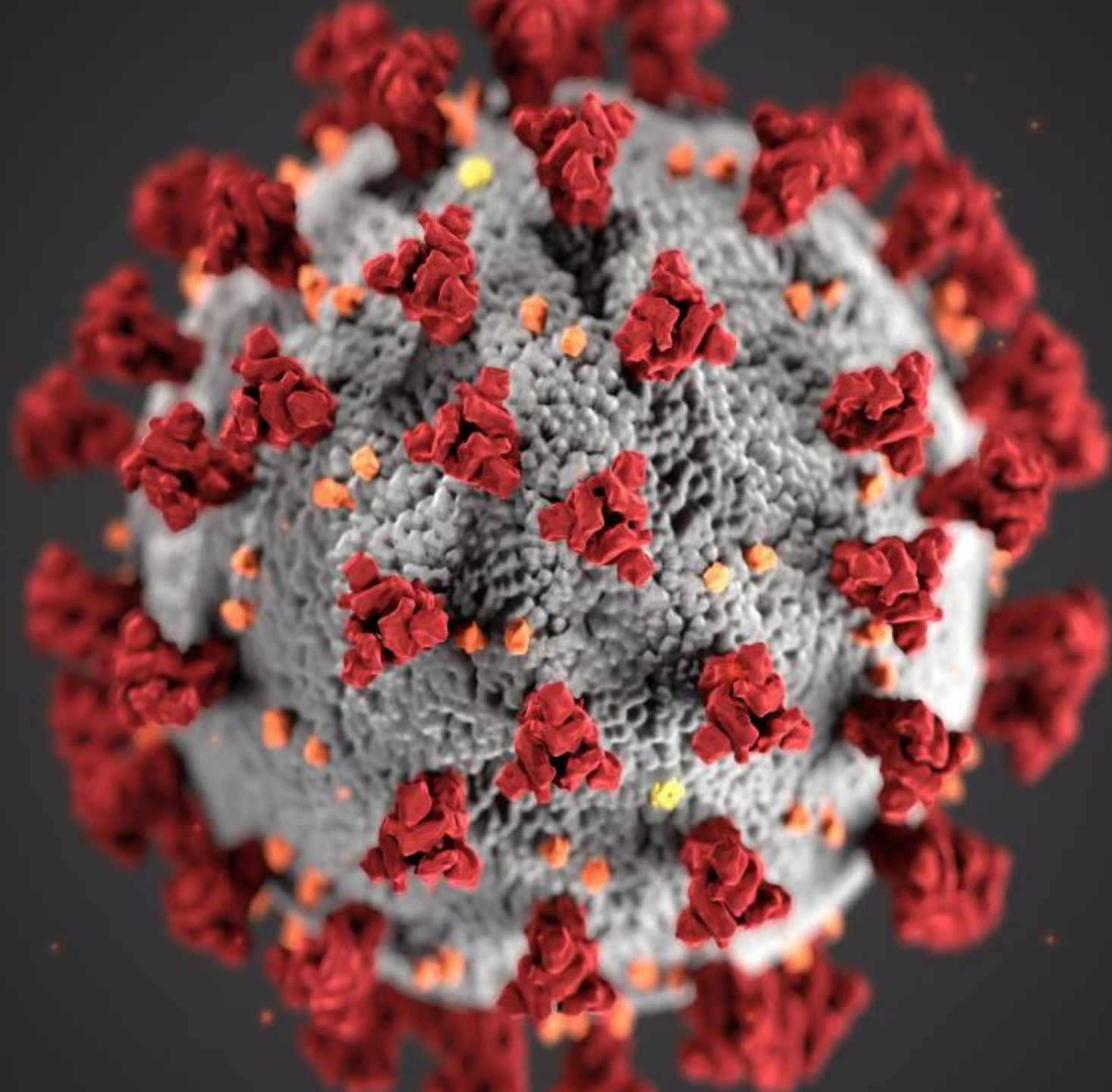
# RECOMENDACIONES:



- Camine
- Tome solo los medicamentos recetados
- Coma bien, rico y sano
- Los alimentos ricos en calcio son buenos para los huesos (yogures, quesos, espinacas, leche)
- Visite a su médico periódicamente

**SIEMPRE ES POSIBLE ESTAR UN POCO MEJOR**





ENCONTRÁ EL MATERIAL  
DE LA CAPACITACIÓN INGRESANDO EN:



[WWW.FORUMVITAE.ORG.AR](http://WWW.FORUMVITAE.ORG.AR)

*en el menú:*

**BIBLIOTECA**



# ¡Muchas gracias por su atención!

