

ESTILOS DE VIDA Y ENVEJECIMIENTO

- HELENA E.RESTREPO
- *HISTORIA*
- Griegos, Romanos, Judíos, Indígenas de América reconocían que la enfermedad estaba ligada a las maneras de vivir la gente.
- Siglo XIX Virchow: medicina social condiciones de vida que incluye estilos o modos de vida.
- M. Lalonde en 1974: “mayor parte de los problemas de salud de Canadá debidos a estilos de vida”.
- Carta Ottawa 1986: Promoción de la Salud

A low-angle, upward-looking photograph of a circular stone structure, possibly a fortification or a well. The walls are made of rough-hewn, light-colored stone blocks. Several small, rectangular openings are visible in the walls, some of which are partially covered by circular stone covers. The central opening of the structure reveals a clear, bright blue sky. The perspective creates a sense of height and scale.

La Vida,
es un reto
¡Afróntala!

QUÉ GRAN RETO!

Mantenerse sano como Adulto Mayor

Estilos de vida son opciones de comportamientos con muchas influencias: nivel socioeconómico, lugar dónde se vive, ambiente físico, cultura, lugar de origen, historia, religión, tradiciones, costumbres hogareñas, gustos, educación, etc. Ejemplo: Institución en visita a Israel.

Otras Influencias: Políticas Públicas para adultos mayores? Cobertura de Servicios Sociales: Salud, Economía (pensiones), Educación. Existen en todos los países?

RELACIONES DEL GÉNERO EN COMPORTAMIENTOS

- Hombres: machismo seguir fuerte, función sexual, capacidad laboral, tabaco, alcohol, rol de proveedor.
- Mujeres: Trabajo doméstico, cuidadora de otros mayores, abuela cariñosa, algunas continúan una vida profesional activa.

No te rindas que la vida es eso,





Qué ofrece la Promoción de la Salud para abordar estilos de vida

- 1. A nivel individual: educación de salud, comunicación social, información científica con responsabilidad y ética.*
- 2. A nivel colectivo: políticas saludables, soporte social, cuidados especiales, grupos terapéuticos, alimentación saludable, recreación, ejercicio físico, actividades artísticas...*

CREACIÓN DE OPCIONES lo más importante



MODELO DE CASA PARA ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

- Casa Nua, Medellín. Modelo belga
- **1. Geronto-arquitectura**
- **2. Pilares:**
 - Alimentación saludable (Planeación por nutricionista y seguimiento)
 - Ejercicio físico (3 veces a la semana y personalizados)
 - Mantenimiento cognitivo (músico-terapia, recreación, actividades artísticas, pintura, dibujo, música, cine. Durante el día se realizan 3 actividades diferentes)

Cada actividad tiene una intencionalidad cognitiva, no solo se busca pasar el tiempo sino mantener y rehabilitar. (2 Grupos según autonomía).

- **3. Vigilancia de salud, medicina, enfermería, bienestar social.**



