



# ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

**María Guadalupe Contreras García    Sesión 2**

# Objetivos:

- ✓ Recordar y comentar lo visto en la sesión anterior
- ✓ Revisar el concepto de resiliencia
- ✓ Comprender la capacidad funcional
- ✓ Conocer el concepto de Envejecimiento Activo y sus estrategias: Autocuidado para un envejecimiento saludable

# Resiliencia

```
graph TD; A[Resiliencia] --- B[Afrontamiento]; A --- C[Respuesta al estrés]; A --- D[Adversidad];
```

Afrontamiento

Respuesta  
al estrés

Adversidad

# Afrontamiento

**“Pensamientos y acciones  
que capacitan a las  
personas para manejar  
situaciones difíciles”**

(Stone y cols., 1988)





# Respuesta al estrés

**Estrés productivo o positivo (eu-estrés)**



respuestas eficaces, potentes y

facilitadoras de bienestar

# Respuesta al estrés

## Estrés destructivo (diestrés)



sufrimiento, tensiones y escasa eficacia



# Adversidad

- Pobreza
- Abuso
- Discriminación
- Abandono
- Conflictos familiares
- Pérdida del trabajo
- Jubilación

# Persona resiliente

Optimismo

Empatía

Competencia intelectual

Autoestima

Sentido o misión

Perseverancia



# Capacidad intrínseca

Características personales

Características de salud

Herencia Genética



Capacidad  
funcional

# Entornos

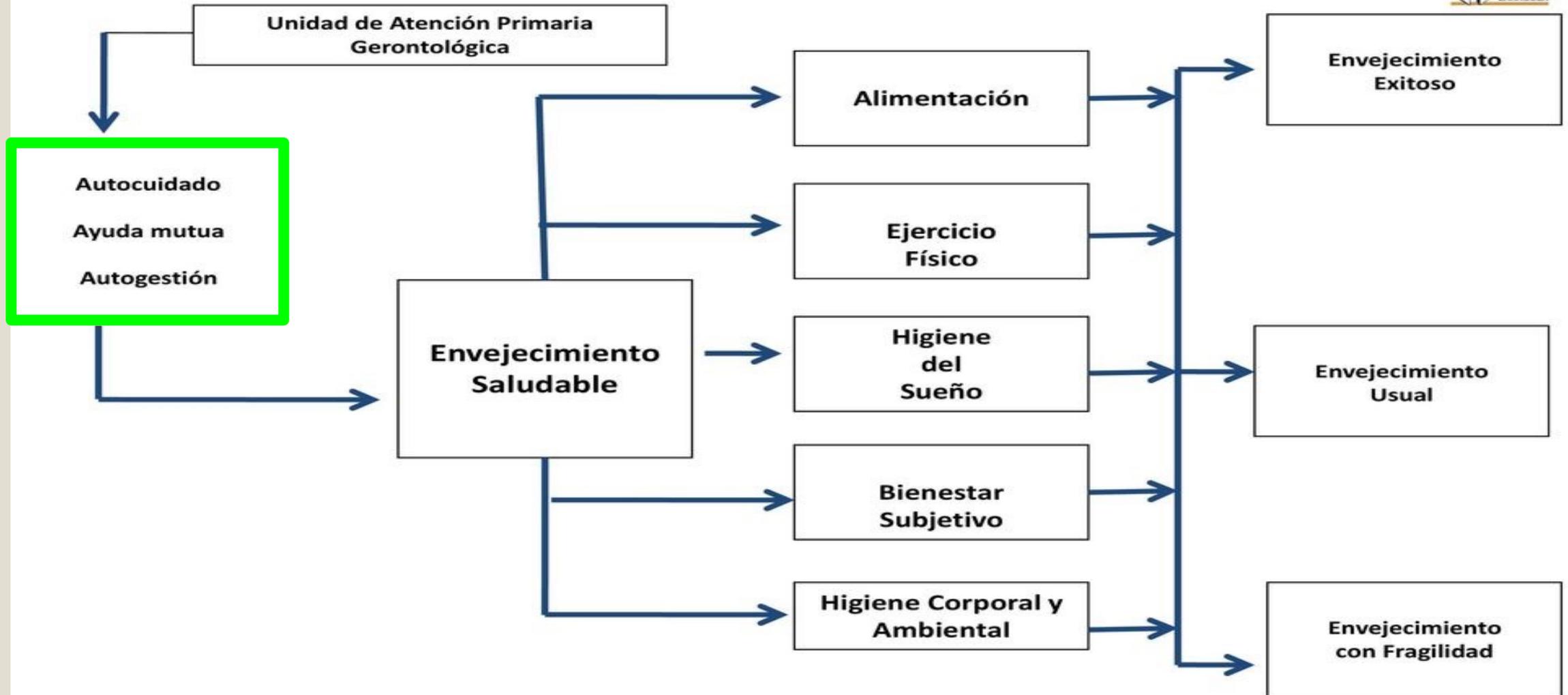


# Envejecimiento Activo

“ Proceso de **optimización** de las **oportunidades** en **salud, participación y seguridad** con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”

Organización Mundial de la Salud, 2002

# Envejecimiento saludable



Lograr el Máximo de Salud, Bienestar y Calidad de Vida

Mantener, Prolongar y Recuperar la Funcionalidad Física, Mental y Social

# Autocuidado

Son las **prácticas cotidianas** y a las **decisiones** sobre ellas, que realizamos las personas, la familia y los colectivos para **cuidar de nuestra salud**.

➤ Son **habilidades aprendidas a través de toda la vida**, de uso continuo, que se emplean **por libre decisión**, con el propósito de fortalecer o **restablecer la salud y prevenir la enfermedad**.

# Autocuidado

- ✓ **Conocimientos**
- ✓ **Voluntad**
- ✓ **Responsabilidad**
- ✓ **Actitud positiva**
- ✓ **Hábitos saludables**







# Carta de Margarita

Hola, espero que estés muy bien. Te cuento que no he estado muy bien. Sabes que te quiero mucho y que no quiero agobiarte con mis problemas. He sido una mujer que ha pasado la vida sin tener muchos amigos y con pocas personas puedo compartir estas cosas. Como sabes, he dedicado mi vida al trabajo, a la familia, a que los demás estén bien.

No me he ocupado mucho de mí. Desde que mi marido se fue, me he dedicado en cuerpo y alma y a mis hijos, a mantener la casa y ahora, pues a cuidar a ese nietecito que no tuvo la fortuna de tener una familia como la que yo hubiese esperado.

Ayer fui al médico y me dice que tengo diabetes, que mis niveles de azúcar están muy altos y que debo cuidarme. ¿Cómo cambiar mi vida de pronto? Comer es de las pocas cosas que disfruto, que me hacen feliz y ahora, pretende que coma puras verduras, que le diga adiós al pan.

Siento que esto es una prueba muy grande, no sé si vale la pena cuidarme tanto. ¿Para qué? No sé si sería mejor disfrutar los años que me quedan haciendo lo poco que me gusta o si debo hacer caso. Me dice el doctor que si no me cuido, no me voy a morir, más bien, podría sufrir complicaciones que me harían dependiente. Imagínate. ¡Podría quedar sin un pie o sin ver!

No sé de dónde sacar fuerzas para salir de esta situación. Cuando se fue mi marido, fue el pensar en mis hijos lo que me hizo salir adelante. Hoy no sé qué puedo hacer.

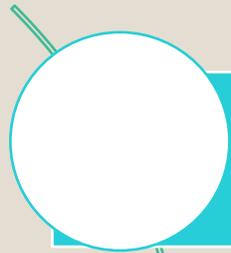
Si tú estuvieras en mi situación ¿Qué harías?

Un beso,

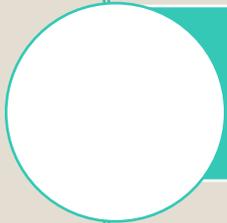
Margarita

**ACTIVIDAD**

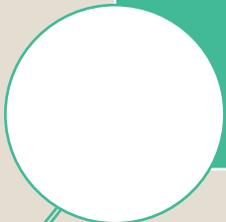
# Logros



**Concepto resiliencia**



**Envejecimiento activo**



**Autocuidado**