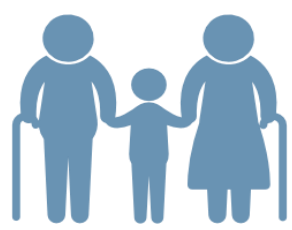


1 de octubre Día Internacional de las Personas Mayores



!Acabemos con los estereotipos!



España envejece

EN 2014

17 MILLONES DE PERSONAS > 50 AÑOS¹

de estas personas

EN 2050

70% +65 AÑOS²

EN 2050

3º PAÍS MÁS ENVEJECIDO DEL MUNDO³

¿Conocemos bien a nuestros mayores?

Algunos estereotipos pueden impedir alcanzar un ENVEJECIMIENTO ACTIVO⁴



En ocasiones, existen **estereotipos en torno a las personas mayores a consecuencia de su edad**. A veces incluso se les discrimina.



Al amparo de estos **prejuicios** se llega a representar a las personas mayores como **frágiles, incapacitadas para el trabajo, débiles, de reacciones lentas, discapacitadas o incapaces**.



A consecuencia de estos estereotipos, las personas mayores pueden verse **privadas de participar plenamente en actividades sociales, políticas, económicas, culturales, espirituales, cívicas, etc.**

Los mayores de hoy en día son **ACTIVOS** y les preocupa su **ESTADO DE SALUD**⁵

92% su principal preocupación es **perder su autonomía** y necesitar cuidados constantes

85% de los mayores de 50 años está **preocupado por padecer enfermedades crónicas y/ o dolorosas**

92% su principal preocupación es **perder su autonomía** y necesitar cuidados constantes

Nuestros mayores **prefieren la prevención de enfermedades** antes que el tratamiento

90% considera la **vacunación una medida eficaz** para reducir el consumo de fármacos

95% considera muy importante la **inversión en programas de envejecimiento saludable**

¿Cómo lograr un envejecimiento activo?



1. HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



2. EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA



3. BIENESTAR EMOCIONAL



4. ELIMINACIÓN HÁBITOS TÓXICOS



5. USO ADECUADO DE MEDICAMENTOS



6. SEGURIDAD VIAL



7. PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES INFECCIOSAS

Vacunas recomendadas por la SEGG en la edad adulta ⁶



HERPES ZÓSTER

DIFTERIA, TÉTANOS, TOSFERINA

NEUMOCOCO

GRIPE

Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología

En materia de prevención de enfermedades infecciosas, consulta con tu médico



En el Día Internacional de las Personas Mayores, **Sanofi Pasteur MSD muestra su apoyo a este colectivo** y destaca su papel fundamental en la sociedad actual

REFERENCIAS.-

1, 2. Instituto Nacional de Estadística (INE). Pirámide de población en España. Disponible en <http://www.ine.es/prensa/np870.pdf>. 3. United Nations. Department of Economic and Social Affairs. Population Division. Profiles of ageing 2013. Disponible en <http://esa.un.org/UNPD/POPDEV/AGINGPROFILES2013/DEFAULT.ASPX>. 4. Organización Mundial de la Salud (OMS); Envejecimiento y ciclo de vida. Echar abajo los estereotipos. Disponible en http://www.who.int/ageing/about/fighting_stereotypes/es/. 5. Nielsen 2014. Encuesta "Envejecimiento Activo y Hábitos de Vida Saludables en los Mayores de nuestro país". 6. Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología (SEGG). Promoción de la salud y prevención de la dependencia. 2014. NZ01061