

PROMOPREVE

Newsletter de Promoción de la Salud y
Prevención de la Enfermedad

Suscripción (alta/baja) en:
edusalud@carm.es



Edita: Servicio de Promoción y Educación para la Salud
Dirección General de Salud Pública y Adicciones
Consejería de Salud

Prevención del edadismo

El edadismo fue un término acuñado por Robert Butler en la década de los 60 para referirse a los estereotipos y prejuicios existentes en relación a la edad.

Las investigaciones sugieren que la discriminación por motivos de edad puede ser ahora incluso más generalizada que el sexismo y el racismo y tiene graves consecuencias.

[Leer más](#)

EN ESTE NÚMERO:

1 / ACTIVOS EN SALUD PARA LA CIUDADANÍA

Envejecimiento saludable.

Prevenir la fragilidad es posible.

2 / NOVEDADES PARA PROFESIONALES

Información para decisores sobre
promoción del envejecimiento saludable.

Actualización del documento de
consenso sobre prevención de la
fragilidad a la persona mayor.

1 / ACTIVOS EN SALUD PARA LA CIUDADANÍA



[Leer más](#)

Envejecimiento saludable

El envejecimiento saludable es el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez.

Envejecer es un proceso continuo a lo largo de la vida, siempre es buen momento para optar por estilos de vida saludable: evita el sedentarismo, el alcohol y el tabaco.



[Leer más](#)

Prevenir la fragilidad es posible

La fragilidad es un deterioro progresivo del organismo relacionado con la edad que disminuye nuestras capacidades y nos hace más vulnerables a enfermedades y problemas de salud.

La fragilidad se puede prevenir con estilos de vida saludable: alimentación sana, actividad física y bienestar emocional

También se puede detectar y revertir. Tu profesional sanitario de referencia te valorará e indicará una intervención individualizada.

2 / NOVEDADES PARA PROFESIONALES

Información para decisores sobre promoción del envejecimiento saludable



No todas las personas mayores son iguales y no todas envejecen igual.

Envejecer es un proceso continuo a lo largo de la vida que depende tanto de las características del entorno como de la capacidad intrínseca de la persona.

Existen múltiples opciones para promover y abordar un envejecimiento saludable.

[Leer más](#)

Actualización del documento de consenso sobre prevención de la fragilidad en la persona mayor

Este documento está dirigido a profesionales sanitarios, profesionales con competencias en gestión y decisión política y profesionales de otras áreas relacionadas con las personas mayores. El ámbito de estas recomendaciones es amplio, incluyendo al conjunto del sistema sanitario (sanidad pública y privada, salud pública, etc.), con especial foco en atención primaria, sistema socio-sanitario, residencial y entorno comunitario.

[Disponible en este enlace](#)