

# 10 Hábitos Efectivos para la Salud de la Persona Mayor 2024



INCMNSZ



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

## ¿Qué es el envejecimiento activo & cómo fomentarlo?



Dr. Virgilio Alejandro Hernández Ruíz  
Especialista en Geriátría



Educación para la Salud,  
Servicio de Geriátría

GALERÍA CARAPAN  
San Martín Tilcajete, Oaxaca

---

# Alebríjes

Artesanía Mexicana

---

## En mi Pesadilla las criaturas cantaban: Alebríjes... Alebríjes...

La historia se remonta al año 1936, cuando Pedro Linares López, artista que trabajaba figuras de cartón en la zona de la Merced, estando inconsciente a causa de una enfermedad, vio en una pesadilla a los alebríjes. En su sueño, Linares se encontraba en un bosque pleno de serenidad, con un ambiente donde se mezclaban los ruidos de animales y el sonido de la naturaleza, cuando súbitamente todo lo que lo rodeaba comenzó a transformarse en extrañas figuras que jamás había visto.

Entre las figuras que él mismo relata haber soñado se encuentra un burro alado, un gallo con los cuernos de un toro y un león con cabeza de perro. Si bien, estos animales fueron productos de un delirio por la enfermedad que padecía, en su historia Linares destaca que además de lo inusual de su aspecto, lo que más lo hechizó fue que todas las criaturas cantaban al unísono: ¡Alebríjes, alebríjes, alebríjes!

Cuando finalmente Pedro se recuperó de su enfermedad, le contó a su familia el extraño sueño que tuvo y comenzó a darle vida a los singulares seres que se le aparecieron. A partir de ese momento, los alebríjes, personajes de una ilusión, se convirtieron en una de las formas de arte más representativas de México.



Originalmente concebidos en la Ciudad de México, el auge de los alebrijes fue tal que se convirtió en una de las artesanías más elaboradas en el país. Dicho fenómeno alcanzó nuevas dimensiones en el estado de Oaxaca en 1980, incorporando la tradicional técnica de Linares con el trabajo de los artesanos oaxaqueños.

Cambiando la elaboración original de cartón por madera de copal, en Oaxaca existen pueblos como San Martín Tilcajete y San Antonio Arrazola que se dedican exclusivamente al desarrollo de alebrijes. Los artesanos de la región comenzaron a incorporar diseños más estilizados y elaborados, transformando a los alebrijes de una tradición de la Ciudad de México, a una práctica artesanal que se hereda de generación a generación.

Si bien los alebrijes son personajes sin una temporalidad específica, hay quienes suelen asociarlos al Día de Muertos por considerarlos guías espirituales y seres místicos que acompañan a las personas a cruzar al otro mundo.

Por otro lado, los artistas oaxaqueños suelen relacionar a los alebrijes con la figura del nahual, un ser mitológico que en las culturas mesoamericanas se entendía a través de dos perspectivas: La primera considera al nahual como una especie de brujo con la habilidad de transformarse en un animal o elemento natural, mientras que la segunda alude al nahual como una conexión espiritual entre una persona y un animal, la cual sirve como protector o guía.

Independientemente de su naturaleza, los alebrijes se han convertido en una figura con un poder simbólico tan fuerte que además de los fines decorativos y artísticos que suelen acompañarlos, existe también un misticismo alrededor de estas criaturas.



El sueño de Pedro Linares terminó por cambiar el rumbo de la artesanía en México y le valió uno de los premios más importantes para los artesanos en México, el Premio Nacional de Ciencias y Artes, en la categoría Artes y Tradiciones Populares.

En esta serie 2024 queremos conjugar la información médica, con el arte, el misticismo y la maravillosa cultura de nuestro México para todos ustedes.

**Dr. Luis Dávila Maldonado**



# Prefacio

En nombre del Servicio de Geriátría y del Servicio de Educación para la Salud del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, les agradecemos un año más por seguirnos en esta iniciativa denominada ***“10 Hábitos Efectivos para la Salud de la Persona Mayor”***.

La historia de esta iniciativa comenzó en el año 2009, bajo la visión del Dr. Luis Miguel Gutiérrez Robledo, fundador del Servicio de Geriátría de nuestro Instituto. La idea original fundamenta la finalidad de estos capítulos: otorgar a las y los lectores recomendaciones útiles y específicas que les ayuden a mantener un estado saludable mientras se envejece. Poco después del libro original, el Dr. José Alberto Ávila Funes es nombrado jefe del servicio, y es el quien terminó de consolidar el proyecto, con una perspectiva de ayuda a esta población en muchas ocasiones desprotegida. Su idea plasmaba la siguiente idea: encaminar nuestros esfuerzos para convertir la mal llamada “tercera edad” en una experiencia positiva para que el adulto mayor sea independiente, autónomo y con una buena calidad de vida. Gracias a ese liderazgo, estos “10 hábitos efectivos para la salud de la Persona Mayor” se realizan año con año, con la ayuda de los distintos colaboradores del Servicio de Geriátría.

La vida sigue, el Dr. Ávila Funes dejó el servicio, y la encomienda es para la actual jefa del servicio, la Dra. Sara Gloria Aguilar Navarro, encargada ahora de tomar la estafeta y seguir con la misión de esta empresa, que es la de promover uno de los pilares que sientan la ideología del Instituto: la educación.



Año con año, estos capítulos se publican desde la fecha que conmemora el día de las personas Mayores: 16 de agosto. Sin ser la excepción, damos inicio a la difusión con diversos temas que serán de su interés, le recomendamos que su uso sea guiado del personal en salud especializado, siendo el mayor de nuestros deseos: que sean de su agrado y de utilidad.

**Dr. Juan Miguel Antonio García Lara**  
Profesor titular del curso de Geriatria  
Servicio de Geriatria, INCMNSZ.



## ¿Qué es el envejecimiento activo y cómo fomentarlo?

El concepto de envejecimiento activo se ha convertido en algo fundamental para nuestra sociedad, ya que, entre otras, se enfatiza en él la importancia de mantener, promover la salud y vitalidad de las personas mayores, buscando con esto, desenlaces positivos. Si recordamos que nos encontramos ya prácticamente a la mitad de la década destinada al envejecimiento saludable, vale la pena enfatizar el rol del envejecimiento activo, así como estrategias para promoverlo.

**La Organización Mundial de la Salud (OMS)** define el envejecimiento activo como “el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen”. Las medidas empleadas para ello tienen el objetivo de que se amplíe la esperanza de vida saludable, la productividad, así como la calidad de vida de las personas mayores. El enfoque busca garantizar que los años se vivan con calidad, dignidad y satisfacción.

A continuación, exploraremos qué es el envejecimiento activo, sus beneficios, así como estrategias prácticas para que podamos fomentarlo. Esto, con un enfoque especial en cómo las personas mayores pueden adoptar hábitos y actividades que les ayuden a disfrutar un envejecimiento pleno y saludable.





## ¿Qué es el Envejecimiento Activo y de qué depende?

Si retomamos la definición de los párrafos previos, el envejecimiento activo va más allá de mantenerse físicamente activo. Más bien, es un enfoque integral que abarca diversos aspectos de la vida, incluyendo la salud física y mental, así como la participación y la seguridad (social). Este concepto reconoce que, aunque el envejecimiento es un proceso natural, sus efectos pueden modularse a través de una serie de acciones y comportamientos positivos.

En este sentido, el envejecimiento activo depende de tres pilares, que representan oportunidades a optimizar durante el envejecimiento.



## Salud (bienestar físico)

La salud física es un pilar fundamental del envejecimiento activo. Este se refiere a las estrategias de prevención de enfermedades y promoción de hábitos saludables con la finalidad de prevenir desenlaces con impacto en funcionalidad o discapacidad. Ejemplos prácticos de esto serían: el mantenerse físicamente activo puede ayudar a prevenir o retrasar el desarrollo de enfermedades crónicas como la diabetes, las enfermedades cardíacas y la osteoporosis. Además, el ejercicio regular mejora la movilidad, la fuerza y el equilibrio, reduciendo el riesgo de caídas y lesiones. De igual manera, en este pilar se debe considerar el acceso de la persona a los servicios médicos para que se puedan cumplir dichas estrategias.

## Salud Mental y Participación

La salud mental es igualmente crucial y cada vez entendemos más sobre su valor a lo largo de la vida. A medida que las personas envejecen, pueden enfrentarse a desafíos como la pérdida de seres queridos, la jubilación y el aislamiento social. En este sentido, el acceso al cuidado de la salud mental y mantener actividades intelectuales, sociales y recreativas puede prevenir el deterioro cognitivo y la depresión. En la misma línea, la participación social y el sentido de pertenencia a una comunidad son esenciales para el bienestar emocional. Las relaciones interpersonales proporcionan apoyo emocional, oportunidades de aprendizaje y un sentido de propósito. Participar en actividades comunitarias, grupos de voluntariado o clubes sociales puede ser muy beneficioso.

## Seguridad (social)

La seguridad social y económica también juega un papel importante. El tener acceso a sistemas de protección o apoyo ante situaciones de necesidad, el derecho a la seguridad social y contar con un acceso a recursos financieros suficientes permite a las personas mayores cubrir sus necesidades básicas y participar en actividades recreativas y sociales, contribuyendo a su bienestar general.

## ¿Cuáles son los beneficios del envejecimiento activo?

Adoptar un enfoque para promover el envejecimiento activo tiene numerosos beneficios tanto para los individuos como para la sociedad en general.

### Beneficios para los individuos

- 1. Mejora la salud y puede contribuir a la longevidad:** las personas mayores que se mantienen activas tienden a vivir más y con mejor calidad de vida. Igualmente, el ejercicio regular y una dieta equilibrada ayudan a prevenir muchas enfermedades crónicas.
- 2. Mayor independencia:** mantenerse física, social y mentalmente activo puede ayudar a las personas mayores a conservar su independencia y reducir la necesidad de cuidados a largo plazo.
- 3. Mejor salud mental:** la participación en actividades sociales y recreativas puede mejorar el estado de ánimo y colaborar a reducir el riesgo de depresión y ansiedad.

De igual manera, adoptar estrategias de envejecimiento activo también puede tener beneficios a nivel comunidad/sociedad. Por ejemplo, la reducción de costos sanitarios, así como enriquecimiento social de la comunidad, al fortalecer entre otras cosas, las relaciones intergeneracionales.

Si tomamos en cuenta los elementos que hemos mencionado, la promoción de las estrategias para fomentar el envejecimiento activo requerirá en realidad un enfoque multidimensional, que incluya políticas públicas, programas comunitarios y acciones individuales.



## 10 hábitos para un envejecimiento activo

1

**Mantenerse físicamente activo:** incorporar actividades físicas en la rutina diaria, como caminar, programas estructurados de movilidad, o también practicar deportes que involucren socialización como los clubes o equipos de ejercicio. Incluso tareas domésticas y jardinería pueden ser beneficiosas.



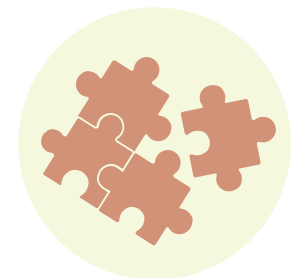
2

**Seguir una dieta saludable:** adoptar una dieta equilibrada, como la que se promueve en el “Plato del bien comer”, rica en verduras/vegetales, granos enteros, leguminosas y proteínas magras. Limitando el consumo de azúcares simples y grasas saturadas.



3

**Mantener la mente activa:** participar en actividades que estimulen nuestras capacidades, como leer, juegos de mesa o intentar participar en las clases presenciales o en línea que se encuentran dentro de la oferta de cursos gratuitos de diversas instituciones educativas.



4

**Fomentar las relaciones sociales:** mantenerse conectado con amigos y familiares, participar en grupos comunitarios o actividades de voluntariado.



5

**Control del estrés:** mantener un equilibrio entre actividades y tiempo de descanso para evitar el agotamiento. Solicitar apoyo en caso de sentirse sobrepasada/o por cualquier situación.



6

**Dormir bien:** ayudarse para poder tener un sueño de calidad y suficiente cada noche. Un buen descanso es fundamental para la salud física y mental, también mejora la energía, así como el estado de ánimo.



7

**Mantener una actitud positiva hacia el envejecimiento:** una actitud positiva y proactiva respecto al envejecimiento puede influir en la percepción de uno mismo, en la salud física y mental, así como en promover un mayor bienestar general.



8

**Seguridad en el hogar:** adaptar el entorno para prevenir accidentes. Esto incluye eliminar obstáculos, instalar barras de apoyo en el baño en caso de ser necesario, mejorar la iluminación y usar tapetes antideslizantes.



9

**Consultar regularmente servicios de salud:** realizar las revisiones médicas correspondientes para monitorear la salud y detectar cualquier problema de manera temprana.



10

**Planificación financiera y legal:** procurar que los asuntos legales están en orden, incluyendo testamentos y directrices de atención médica.



La promoción del envejecimiento activo es una estrategia clave para mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Al mantener un enfoque equilibrado que incluya la salud física y mental, la participación y seguridad social, las personas mayores pueden disfrutar de una vida plena y satisfactoria. Fomentar este enfoque requiere el esfuerzo conjunto de individuos, comunidades y gobiernos. De igual manera, al adoptar y promover prácticas de envejecimiento activo, podemos construir una sociedad que valore y apoye a sus personas mayores, reconociendo su contribución continua y asegurando su bienestar en todas las etapas de la vida.







## Lecturas recomendadas

- Década del Envejecimiento Saludable – Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing>
- Envejecimiento activo – marco político. Active ageing: a policy framework. World Health Organization; 2002 (WHO/NMH/NPH/02.8; [http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/who\\_nmh\\_nph\\_02.8.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/who_nmh_nph_02.8.pdf))
- Envejecimiento activo – INAPAM: <https://www.gob.mx/inapam/articulos/el-envejecimiento-activo-favorece-la-calidad-de-vida-de-las-personas-adultas-mayores>

# Directorio Editorial

## Unidad de Educación para la Salud

Dr. Luis Dávila Maldonado

*Coordinador de la Unidad*

## Servicio de Geriatría

Dr. Juan Miguel Antonio García Lara

## Autor

Dr. Virgilio Alejandro Hernández Ruíz

*Geriatría, adscrito al Servicio de Geriatría, INCMNSZ*

## Diseño Editorial

Luna Montserrat Serafín Manzano

## Ilustraciones

Luna Montserrat Serafín Manzano



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Derechos Reservados © 2024. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.