

BOLETÍN DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

MEDIDAS PARA LA PREVENCIÓN Y FOMENTO DE VIDA SALUDABLE ESPECIAL PERSONAS MAYORES

Dirección General de Salud Pública. Departamento de Sanidad



Información general

- Década del Envejecimiento Saludable (2020-2030)
- Estrategia de atención y protección social para personas mayores en Aragón
- Valoración de la dependencia

Bienestar emocional

- Actividades artísticas y su beneficio en personas mayores
- La soledad no deseada
- Aprender a afrontar la muerte dignificando el final de la vida

INFORMACIÓN GENERAL

BIENESTAR EMOCIONAL

COMPORTAMIENTOS SALUDABLES

PROFESIONALES

Recurso audiovisual

Infraestructuras de movilidad urbana vertical como elementos integradores

COVID-19

Enfermedad por coronavirus 2019

10 FORMAS DE AYUDAR A LAS PERSONAS MAYORES Y/O CON ENFERMEDADES SUBYACENTES QUE VIVEN SOLAS



- Controle su salud en busca de síntomas,** preferiblemente por teléfono dado el riesgo de transmisión.
- Si los visita, mantenga una distancia de al menos 1 metro** y evite el contacto físico (darse las manos, abrazos).
- Haga por ellos las compras de **alimentos, medicamentos y otros suministros.**
- Asegúrese de que tengan un stock de al menos un mes** de sus medicamentos regulares en caso de que tengan que quedarse en casa.
- Ayúdelos a conectarse con médicos, vecinos, amigos y familiares** si es necesario.
- Recuérdelos que se laven las manos con frecuencia, mantengan limpios los objetos y las superficies,** y eviten el contacto físico con las personas enfermas.
- Haga un plan en caso de que caigan enfermos** y establezca cómo se organizará el transporte para buscar atención médica.
- Aliéntelos a mantener un estilo de vida saludable:** comer alimentos nutritivos, dormir lo suficiente, no fumar, mantenerse activo, limitar el consumo de alcohol y seguir los consejos médicos.
- Sea amable y muestre empatía. Hable y escúchelos. Ayúdelos a sobrellevar el estrés y la soledad.** Una vez que termine la pandemia, ¡volverán a abrazarse!
- Si su ser querido está en un hogar para adultos mayores, evite las visitas.** Use el teléfono, el chat, la video llamada o el email para mantenerse en contacto.

OPS Organización Panamericana de la Salud Organización Mundial de la Salud

Conócelo. Prepárate. Actúa.
www.paho.org/coronavirus

Comportamientos saludables

En Bici Sin Edad
Alimentación saludable y prevención de la fragilidad
Seguir aprendiendo para envejecer saludablemente



CuidArte y la promoción de la autonomía personal



Programa de envejecimiento activo del IASS



Teléfono para la atención de personas mayores en Aragón

Profesionales

- Vivifrail: Programa de ejercicio físico multicomponente
- Salud Mental en las personas mayores. Una guía práctica
- Promoción del buen trato y detección de malos tratos en personas mayores



Agrega el núm.+34 680 72 64 96 a tus contactos y envía Hola para recibir información sobre COVID-19 y nuestro Boletín de Promoción de la Salud en tu móvil a través de WhatsApp

Otros recursos

- Re-Actívate. Ayuntamiento de Zaragoza
- Compartir tiempo en casa con personas con problemas de memoria
- Cuadernillo de Ejercicios de Estimulación Cognitiva
- Ejercicios para mayores. Gimnasia general

Un momento para las redes

Creando espacios intergeneracionales
CRA Palmira Plá, Cedrillas