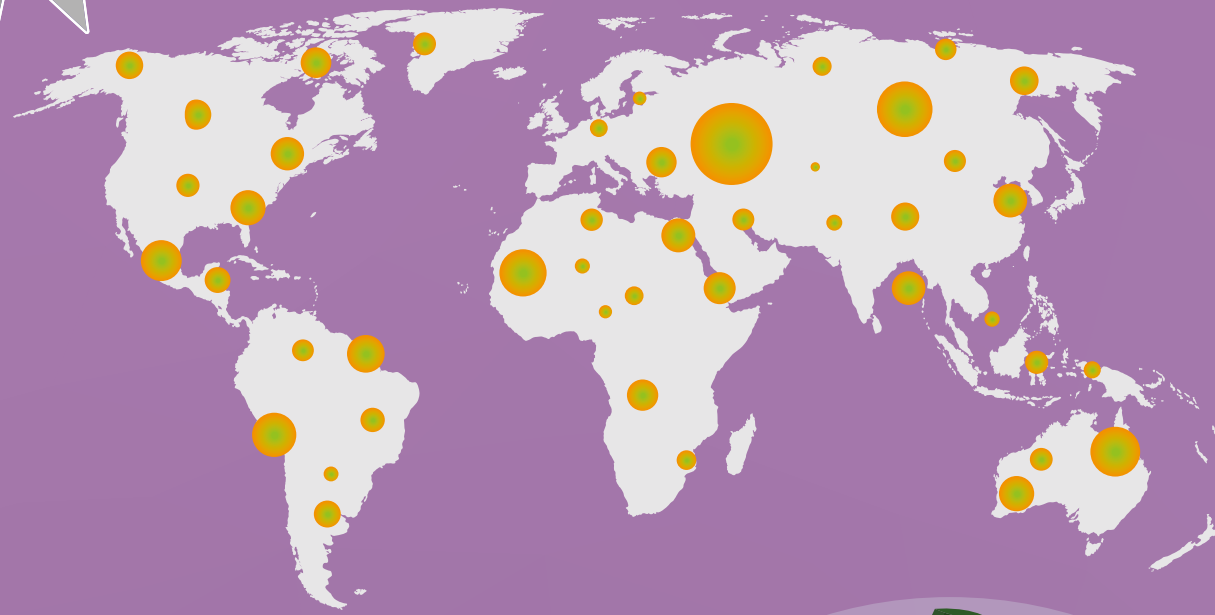


Década del envejecimiento saludable (2021-2030)

15 JUNIO
DÍA MUNDIAL
DE TOMA DE CONCIENCIA
DEL ABUSO Y MALTRATO EN LA
VEJEZ

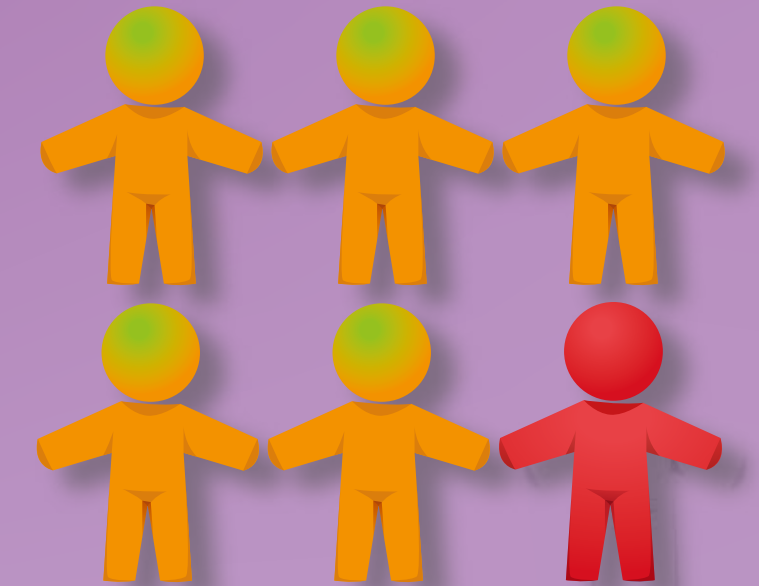


Datos importantes:

En el mundo hay más de mil millones de personas que tienen 60 años o más.

Envejecer de manera saludable significa ser capaz de hacer durante el máximo tiempo posible las cosas a las que damos valor. No significa necesariamente envejecer sin enfermedades.

Para 2030, 1 de cada 6 personas tendrá 60 años o más.



Tipos de envejecimiento

El exitoso, en el que sólo se presentan los cambios inherentes a la edad.

El usual, en el que además se manifiesta alguna enfermedad crónica.

Con fragilidad, que padecen personas adultas mayores débiles y enfermizas.



Envejecer activo

La ampliación de la esperanza de vida ofrece oportunidades, aunque algunas de las variaciones en la salud de las personas mayores se deben a la genética, los factores que más influyen tienen que ver con el entorno físico y social, en particular la vivienda, la alimentación y el ejercicio.



Causas de abuso y maltrato

El Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM) ha identificado como causas de riesgo de violencia en su contra:

- **El género**, ya que las mujeres son más propensas a sufrirlo.
- **La edad**, entre más avanzada, aumenta el riesgo.
- **Deterioros en la salud y/o discapacidad**. (dependencia).

*"Saber envejecer
es la mayor de las sabidurías
y uno de los más difíciles capítulos
del gran arte de vivir."*

Henri-Frédéric Amiel (1921-1881), filósofo y escritor suizo.



MARINA
SECRETARÍA DE MARINA

