



## Envejecer y Salud Preventiva

---

life  beats

lyondellbasell

# Problemas de Salud Relacionados con el Envejecimiento

---

- ¿En realidad existen problemas de salud relacionados con el envejecimiento?
- Estudios globales indican que ciertos tipos de enfermedades o malestares pueden aparecer a ciertas edades.
- Estilos de vida que no son saludables nos pueden afectar más tarde en nuestra vida.



## Efectos saludables retrasados

---

- El retraso puede ser de:
  - Días o semanas
  - Meses o años
  - Varias décadas
- Un estilo de vida saludable no garantiza un futuro saludable.

*De cualquier forma...*

- Un estilo de vida saludable puede ayudarle a **reducir riesgos** de salud en un futuro!



# ¿Hay problemas de salud que son “típicos” de el envejecimiento?

Problema de Salud	Edad en la que se presentan síntomas			
	<20	20-40	40-60	60+
Perdida Auditiva	x*		x	
Diabetes Tipo 2	x**		x	
Enfermedades del corazon y vasculares			x	
Cancer de Prostata			x	
EPOC y Afectos pulmonares			x	
Enfermedades de Musculoesketo			x	
Abuso de Alcohol y Drogas	x	x	x	x
Sobrepeso	x	x	x	x
Estrés	x	x	x	x
Depresión	x	x	x	x
Lesiones	x			

*x:* Age at which the health issue is typically revealed  
*x\*:* Hearing loss due to usage of headphones  
*x\*\*:* Young children are becoming increasingly diagnosed with Type 2 Diabetes

# Como prevenir problemas de salud en un futuro

---

- Entre mas envejece, mas problemas de salud se pueden desarrollar o aparecer.
- ¿Podemos permanecer jóvenes por siempre?

**NO!**

**Pero...** Nunca es demasiado tarde para tomar acción y tener un envejecimiento saludable!

**Consejo:** Trabaje con prevenciones que sean mas importantes para usted. Es más probable que tenga éxito si se concentra en una acción que disfrute más.

**Es mejor hacer una cosa bien, que varias a medias.**



## Otras cosas a considerar para el Envejecimiento

### Grupo de edad: <20 años

- Cuidado prenatal
- Vacunas para infantes
- Desarrollar hábitos saludables
- Aprender responsabilidades y autodisciplina
- Higiene básica personal (dental, lavarse las manos, etc.)
- Importancia de hacer ejercicio
- Nutrición fundamental
- Aprender a controlar las emociones
- Manejar con precaución



## Otras cosas a considerar para el Envejecimiento

### Grupo de edad : 20-40 años

- Nutrición
- Ejercicio
- Control de estrés
- Higiene básica personal (dental, lavarse las manos, etc.)
- Manejar con precaución
- Abuso de sustancias
- Manejo de tiempo y organización
- Vacunas
- Continuar creando buenos hábitos
- Manejo de responsabilidades personales
- Balancear trabajo
- Sepa sus números cardiovasculares, diabetes, próstata, audición, estrés, etc.



## Otras cosas a considerar para el Envejecimiento

### Grupo de edad : 40-60 años

- Sepa sus números cardiovasculares, diabetes, próstata, audición, estrés, etc.
- Envejecimiento de los padres y cuidado de las personas de la tercera edad
- Nutrición
- Ejercicio
- Vacunas
- Control de estrés
- Higiene básica personal (dental, lavarse las manos, etc.)
- Abuso de sustancias
- Manejo de responsabilidades personales



## Otras cosas a considerar para el Envejecimiento

---

### Grupo de edad : 60+ años

- Sepa sus números cardiovasculares, diabetes, próstata, audición, estrés, etc.
- Manejo de perdidas
- Nutrición
- Ejercicio
- Vacunas
- Higiene básica personal (dental, lavarse las manos, etc.)
- Abuso de sustancias
- Manejo de responsabilidades personales



## Conclusión

---

- El envejecer significa que más problemas de salud aparecerán.
- Su estilo de vida actual tiene un gran impacto en su salud a futuro.
- En todos los grupos de edad hay oportunidades para tomar las decisiones correctas para tener un envejecimiento saludable.
- No tiene que trabajar en todas las prevenciones al mismo tiempo.
- Concéntrese en una acción y obtenga los beneficios de múltiples efectos secundarios positivos!

# Envejecimiento Saludable

---

Esta en sus Manos!  
Empiece *HOY.*



life  beats