

**2<sup>a</sup>**  
**EDICIÓN**

# Guía de autocuidado para personas mayores

# Presentación

## “Cuidándonos para un envejecimiento activo en Canarias”

Cuidándonos para un Envejecimiento Activo en Canarias, es un proyecto que forma parte de un Programa de interés social financiado con cargo a la asignación tributaria del IRPF del Gobierno de Canarias.

Sus líneas de actuación van dirigidas a la población en general y en especial a la población rural mayor de 65 años. Y su objetivo es el de promover un envejecimiento activo, saludable y de calidad visibilizando la situación de los mayores aportándoles información y formación de su interés.

La salud y la enfermedad son parte de la vida, del proceso biológico de las personas. Sin poderlo evitar cuando envejecemos, nuestros cuerpos y nuestras mentes cambian.

En este sentido la Organización Mundial de la Salud advierte que existen algunas enfermedades relacionadas con el envejecimiento. Por ello desde FADEMUR seguimos ampliando con esta segunda edición la Guía de Autocuidado, porque creemos que es importante que reconozcas los síntomas de algunas de ellas, ya que si bien algunos cambios son normales, otros pueden ser señal de un problema de salud.

**E**n ella encontrarás información de utilidad acerca de otras de las cinco enfermedades que la OMS asocia al envejecimiento. Además encontrarás cómo prevenirlas y otros temas actuales de interés. A su vez te dirigirá a las Entidades que en Canarias trabajan con los colectivos de personas que padecen las enfermedades relacionadas donde si lo deseas te podrían orientar.



# Índice

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| - El Envejecimiento Saludable .....                                    | 4  |
| - Patologías relacionadas con el envejecimiento .....                  | 5  |
| • La Hipertensión Arterial .....                                       | 6  |
| • El Infarto de Miocardio .....                                        | 7  |
| • La Diabetes Mellitus Tipo 2 .....                                    | 8  |
| • El Ictus Cerebral .....                                              | 9  |
| • Problemas Visuales .....                                             | 10 |
| - Deja que el alimento sea tu medicina y la medicina tu alimento ..... | 11 |
| - Activa tu Mente .....                                                | 12 |
| - Cuida de tus Emociones .....                                         | 13 |
| - La Higiene y la Salud Bucal .....                                    | 14 |
| - Las Relaciones Sociales y la Sexualidad .....                        | 15 |
| - Recursos de interés.....                                             | 16 |
| - Referencias Bibliográficas .....                                     | 18 |



# El envejecimiento Saludable

La Organización Mundial de la Salud (OMS), lo define como el proceso de desarrollar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez. Sin embargo, la persona no es el único responsable de su propio envejecimiento, sino que está inmerso en una realidad social que puede ser tanto perjudicial como favorecedora.

En relación a la importancia que está teniendo el mantenimiento de las capacidades funcionales en la vejez, la Asamblea General de las Naciones Unidas declaró 2021-2030 la Década del Envejecimiento Saludable, con el propósito de diseñar estrategias que apoyen la consecución de acciones destinadas a construir una sociedad para personas de todas las edades, siguiendo las orientaciones previas de la OMS.

El objetivo de estos programas de promoción de la salud dirigidos a las personas de edad avanzada, no consisten en prolongar la vida indefinidamente, sino, ante todo, en dar la mejor vida posible a los años de cada persona.

La propuesta de una estrategia de promoción del envejecimiento activo y saludable gira en torno a diez líneas: Participación y soporte social, salud mental, entorno, nutrición, actividad física, prevención de las lesiones, malos tratos, abuso de sustancias adictivas (alcohol, tabaco), uso de medicamentos y servicios de prevención.

Lograr envejecer con calidad depende en una gran medida de nuestros hábitos y de las oportunidades que nos brinde el entorno social. En definitiva, envejecer activamente significa "Vivir con vitalidad" cada etapa de nuestra vida, manteniendo unos hábitos saludables, optimizando nuestro funcionamiento físico, cognitivo y emocional; además de participar activamente en nuestra familia y entorno social.

# Patologías relacionadas con el envejecimiento



**1. La Hipertensión**

**2.- El Infarto de Miocardio**

**3.- La diabetes Mellitus**

**4.- El Ictus Cerebral**

**5.- Problemas Visuales**

# 1.- La Hipertensión Arterial

## ¿Qué es la la Hipertensión Arterial?

Se trata de una patología crónica en la que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente alta que puede dañarlos. Cuanto más alta es la tensión, más esfuerzo tiene que realizar el corazón para bombear la sangre a todo el organismo. Sus **causas** se han relacionado con factores como: genéticos, el sexo masculino y la edad. También existen causas asociadas al estilo de vida, como el sobrepeso y la obesidad.

## ¿De qué manera nos afecta?

Se conoce que 40% de la población española es hipertensa y gran parte se encuentra sin diagnosticar o aún con diagnóstico, no siguen un tratamiento médico adecuado. Es una patología tratable, pero su falta de control puede desencadenar complicaciones graves; sobre todo al hacernos mayores, porque las arterias pierden elasticidad, se hacen más rígidas y en consecuencia tienen menos capacidad para adaptarse a presiones altas, tendiendo a romperse u obstruirse con mayor facilidad, **ocasionando complicaciones vasculares** como: angina de pecho, infarto de miocardio, insuficiencia cardíaca, ictus e insuficiencia renal.

## ¿Cómo podemos identificarla?

La mayoría de los casos transcurren sin que haya ningún síntoma, por lo que pasa desapercibida con el riesgo que conlleva. Hay **síntomas inespecíficos** como dolores de cabeza. En tal sentido, se debe tener especial atención ante la presencia de cualquier factor de riesgo. Por ejemplo, si en la familia existen antecedentes de hipertensión, o a medida que aumentamos en edad o si se tiene sobrepeso u obesidad; es importante que la persona controle sus cifras de tensión arterial de forma periódica y acuda a recibir atención médica en caso de hallar una tendencia al alza.





## 2.- El infarto de miocardio

### ¿Qué es el Infarto de Miocardio?

Se caracteriza por la muerte de una porción del músculo cardíaco y **se produce** cuando se obstruye completamente una arteria coronaria, suprimiendo el aporte sanguíneo. Si el músculo cardíaco carece de oxígeno durante demasiado tiempo, el tejido de esa zona muere y no se regenera. Se manifiesta tanto en hombres como en mujeres, aunque es más frecuente en los primeros.

**Normalmente el infarto de miocardio no sucede de forma repentina**, dado que las arterias se van obstruyendo de forma progresiva (arteriosclerosis).

### ¿Cómo podemos identificarlo?

La mayoría de los infartos al miocardio son prevenibles. Una **dieta sana, la actividad física regular y la abstención en el consumo de tabaco** son factores fundamentales.

Igualmente, una vez que nos vamos haciendo mayores se sugiere verificar y **controlar** los factores de riesgo, tales como la hipertensión, los niveles elevados de colesterol, así como los niveles de azúcar en sangre.

### ¿Qué hacer después de sufrir un infarto?

Si se presentan síntomas de un posible infarto, se requiere de una **intervención médica de urgencia**. Independientemente del caso, es necesario seguir un tratamiento médico de por vida, los cuales están indicados para facilitar la cicatrización, disminuir el trabajo del corazón para que pueda funcionar adecuadamente y evitar que se produzcan nuevos infartos. De igual forma, el objetivo es controlar todos los factores de riesgo cardiovasculares que eviten que la enfermedad coronaria continúe progresando y, si progresa, que lo haga lo más lentamente posible.

# 3.- La Diabetes Mellitus tipo 2

## ¿A qué llamamos Diabetes Mellitus tipo 2?

Es el tipo de diabetes más común que pueden padecer las personas mayores.

Las personas desarrollan diabetes cuando la **glucosa en sangre es demasiado alta** y el organismo, que de forma natural debe encargarse de regularla, no es capaz de producir ni usar bien la insulina.

## ¿Cómo afecta a nuestra salud ?

La diabetes puede afectar a muchas partes del organismo. Por tanto, es importante controlarla ya que, con el tiempo, se **pueden desarrollar enfermedades cardiacas, renales, derrames cerebrales, problemas oculares y daños a los nervios**, que pueden derivar en amputaciones.

## ¿Cuáles son los síntomas?

- Sentir cansancio.
- Tener más hambre o sed.
- Orinar con frecuencia.
- Tener problemas en la vista.

Estos síntomas **pueden** evolucionar lentamente y **pasar desapercibidos**. Observa y ante la duda, consulta al médico.

Si la persona tiene sobrepeso, es inactiva o tiene antecedentes familiares de diabetes tiene más probabilidades de padecer este tipo de diabetes.

## ¿Cómo podemos mantenerla a raya?

- Alimentación equilibrada. (variedad de verduras, frutas y cereales integrales).
- Ejercicio físico.
- Control médico.

Muchas personas con diabetes tipo 2 controlan la glucosa en sangre solamente con dieta y ejercicio, pero siempre bajo control médico ya que a veces es necesario tomar pastillas o insulina.







## 4.- El Ictus Cerebral

### ¿Qué es el Ictus Cerebral?

Es conocido también como derrame cerebral, embolia, trombosis o apoplejía. Se produce cuando se interrumpe de forma repentina el movimiento sanguíneo en una parte del cerebro, o cuando se rompe una arteria o vena cerebral.

Si la sangre no llega adecuadamente al cerebro, las células no reciben oxígeno y dejan de funcionar. Se produce una lesión cerebral, afectando a su función de forma transitoria o permanente.

### ¿Qué daños puede causar en nuestra salud ?

Dependerá de la zona del cerebro donde se produzca el ictus.

- . **Zona del lóbulo frontal:** Puede afectar a la memoria, las emociones, la inteligencia, el movimiento y el comportamiento.
- . **Zona del lóbulo parietal:** Puede afectar al lenguaje, la lectura, la inteligencia, el pensamiento abstracto o la percepción de las sensaciones.
- . **Zona lóbulo occipital:** Puede afectar la vista.
- . **Cerebelo:** Puede afectar al equilibrio y a la coordinación de algunos movimientos voluntarios.
- . **Tronco cerebral:** Las consecuencias serían muy graves como la muerte súbita o entrar en coma.

### ¿Cuáles son sus síntomas?

Generalmente los síntomas **se presentan de forma repentina** Pueden ser:

- Confusión, dificultad para hablar o entender
- Dificultad para andar, mareo, pérdida de equilibrio o coordinación.
- Problemas para ver en uno de los dos ojos.
- Adormecimiento o debilidad repentina en la cara, el brazo o una pierna especialmente en uno de los dos lados del cuerpo.

# 5.- Problemas visuales

## ¿Qué son los problemas visuales?

Un alto porcentaje de las personas mayores de 65 años presentan algún problema visual. Los problemas visuales **vienen dados por un deterioro normal de la compleja estructura de los ojos**, que resulta normalmente en pérdidas de la agudeza visual y presbiopía, refiriéndose a la incapacidad de ver de cerca como en condiciones de poca luz, enlentecimiento para seguir objetos en movimiento y dificultad en la percepción de la profundidad (ejemplo, el cálculo de la distancia para subir un escalón)

## ¿De qué manera nos afecta?

Los problemas de visión pueden limitar y ocasionar dificultades en la autonomía, la seguridad personal e incluso en la realización y disfrute de actividades cotidianas y placenteras. Por ejemplo, al no poder percibir de forma correcta los elementos del ambiente, la persona puede sentirse insegura temiendo la posible ocurrencia de caídas y accidentes.

## ¿Cómo podemos compensar estos déficit ?

- Utilizar gafas previa revisión de oculista.
- Adecuar la disposición del mobiliario en casa, mejorar la iluminación, entre otras cosas; a fin de evitar accidentes graves y mantener la funcionalidad y autonomía.
- Utilizar las ayudas técnicas que existen en el mercado; teléfono con teclas grandes, lupa, bastón etc..

Los problemas visuales no serán iguales en todas las personas mayores. Es necesario que cada una realice su **valoración médica** de forma individual.



# Deja que el alimento sea tu medicina y que la medicina sea tu alimento



## ii Eres lo que comes !!

Una alimentación equilibrada y saludable puede prevenir enfermedades, prolonga la vida y le otorga calidad. Esta debe aportar la cantidad adecuada de proteínas, calcio, ácido fólico y vitamina B12, por medio de alimentos variados y en cantidades moderadas; donde las **frutas, verduras, cereales integrales y legumbres** jueguen un papel importante, se **absorba líquidos** suficientes, se **reduzca la ingesta** de azúcares, grasas saturadas, ahumados y salazones, se **acompañe** de actividad física. Comer grandes cantidades de alimentos poco nutritivos, puede conllevar a tener sobrepeso y no estar bien nutrid@.

## ¿Qué alimentos debes incluir en tu dieta ?

Según el tipo de alimentos, aquí van una serie de sugerencias de la cantidad que deben ser consumidos a largo de la semana:

- . **Leche y sus derivados:** Alrededor de 0,5 litros diarios de leche desnatada; sus derivados (yogures, quesos frescos, blandos y curados, etc.) deben consumirse 3 raciones al día.
- . **Carne:** 2 ó 3 veces por semana, con poca grasa; limitar las conservas y embutidos.
- . **Pescado:** 3 ó 4 veces por semana, al vapor o a la plancha. Recomendado los pescados azules.
- . **Huevos:** 3 veces por semana en tortilla, cocidos o al plato.
- . **Cereales, legumbres y tubérculos:** Cereales integrales de 4 a 6 raciones a la semana. Legumbres 3 veces por semana. Frutas, verduras y hortalizas, diariamente (3 fruta y 2 verduras).
- . **Grasas y alimentos grasos:** los aceites (oliva virgen extra) en crudo; reducir al mínimo alimentos fritos y salsas, suprima mantequillas

# Activa tu Mente.

**La memoria** es la función del cerebro que tiene nuestro cerebro y que **nos permite codificar y almacenar toda la información** que hemos ido adquiriendo a través de nuestras experiencias en la vida y que vamos a recuperar y utilizar en el momento que lo necesitemos. Pero cuando envejecemos nuestra memoria sufre cambios que a veces repercuten directamente sobre ella.

## Ejercítala como si fuera un músculo

Para retrasar el envejecimiento cognitivo **es necesario mantener la mente activa.**

Debes saber que el cerebro es un órgano muy activo y la falta de uso lo debilita. Por eso es necesario conservar su actividad ejercitándolo como si fuera un músculo.

## ¡Actívate, Involúcrate. No hay límites!

- Se una persona activa. Interésate en tu entorno, tu casa, tu familia, el barrio, escucha las noticias del día ... Relaciónate con otras personas.
- Fórmate en lo que quieras, en lo que te interesa, ahora tienes tiempo. La edad no es una barrera.
- Completa y amplía tus habilidades: bailar, aprender música o canto, un idioma, cultivar un pequeño huerto, formarte y aprende de las nuevas tecnologías.
- Duerme bien. Te ayudará a recordar mejor.
- Realiza actividades que estimulen el cerebro: lee, escribe. Los juegos de mesa y los pasatiempos también son buenos aliados.
- Apunta en un cuaderno o almanaque, si lo necesitas, datos importantes como: citas médicas, personales o recados que debes realizar.

Y por último, si tus actividades del día a día se ven afectadas por los fallos de memoria no esperes y **consulta a tu médico.**





# Cuida de tus emociones

## Consejos prioritarios para Cuidar de las Emociones

- 1.- Asumir que **el envejecimiento es un proceso** que está **lleno de cambios** y que en consecuencia se pueden experimentar muchas emociones diferentes, siendo esto algo absolutamente normal y esperado. Se puede experimentar miedo y tristeza frente a una situación determinada pero también se puede estar muy alegre y optimista en otro momento.
- 2.- Muchos de estos cambios pueden considerarse negativos en el sentido de que implica adaptarse a nuevas rutinas, como, por ejemplo, la jubilación, la partida de los hijos, entre otros. Sin embargo, los mismos pueden ser compensados, partiendo del hecho de que se tendrá mayor tiempo y posibilidades para incorporar nuevas actividades que pudieran ser altamente satisfactorias.
- 3.- Considerar que es una etapa en la que se pueden enfrentar pérdidas de afectos, por la enfermedad o fallecimiento de familiares y amigos, lo cual generará emociones como el miedo, la incertidumbre, la tristeza e incluso la rabia. En este sentido, lo mejor es buscar apoyo en familiares, amigos y/o vecinos que puedan brindar compañía y escucha.
- 4.- Tomar en cuenta que **la mejor forma de prevenir los síntomas depresivos**, los altos niveles de ansiedad y los sentimientos de soledad, es el hecho de **mantenerse activo** en rutinas que generen satisfacción (leer, cocinar, hacer senderismo, aprender algo nuevo, entre otras) así como también, **preservar el contacto con personas** que sean nutritivas afectivamente.
- 5.- En el caso de que exista una tendencia a mantener sentimientos negativos de forma constante, se considera importante buscar la ayuda de un profesional que pueda intervenir y ayudar a superar esta situación.

# La Higiene y la Salud Bucal

Los cambios producidos por el envejecimiento afectan a todos nuestros órganos y todas las partes de nuestro cuerpo. Por lo tanto **el envejecimiento** también **puede tener repercusiones en la salud bucal**. La ingesta de **medicamentos**, una **mala nutrición**, el **descuido de la higiene** también contribuyen.

Si mantienes unos buenos hábitos de higiene oral, llevas una alimentación saludable y visitas al dentista, tus dientes pueden durar toda la vida.

Aún así a veces no es posible mantener nuestra propia dentadura. Las caries o las enfermedades periodontales pueden hacer que perdamos los dientes. Con ayuda de varias técnicas podrás recuperarlos. Visita a tu dentista y te explicará la opción más adecuada

## **¡ Te ofrecemos algunos consejos para mantener la salud bucal !**

### 1.- Cepillado

- Lavarse al menos 2 veces al día con pasta fluorada.
- Utilizar cepillo manual o eléctrico.
- Usar hilo dental o cepillos interdentales.
- No utilizar enjuagues excepto que el dentista lo prescriba.

2.- Visitar al dentista con frecuencia. Es importante para prevenir enfermedades y mejorar la salud bucodental.

3.- Hidratarse, llevar un estilo de vida y una alimentación saludable.

4.- Evitar el consumo de alcohol y tabaco.



# Las relaciones Sociales y la Sexualidad

**“Lo importante no es estar con gente, sino estar con gente que para ti sea importante...”**

A medida que se envejece se presentan diversos eventos sociales como las pérdidas de seres queridos, la jubilación, entre otras; que de alguna manera pueden facilitar una tendencia general a que se vayan reduciendo los contactos sociales y que las personas se aíslen o tengan menos posibilidades de interacción.

Sin embargo, debemos dejar claro que la importancia no radica en la cantidad de personas con las cuáles se tenga relación, sino en lo significativo de ese intercambio. Es decir, **lo beneficioso radica en contar con relaciones sociales de calidad** en las cuales exista **respeto**, sensación de **seguridad y confianza** para expresarse con libertad y sin prejuicios.

## **El interés por las relaciones sexuales.**

**Durante el envejecimiento se producen ciertos** cambios fisiológicos **que pueden alterar la satisfacción en las relaciones** o intercambios **de tipo sexual**. En líneas generales, suele existir un declive en las funciones ligadas a la sexualidad (enfermedades, menos lubricación femenina, fármacos que disminuyan el deseo sexual, entre otras); sin embargo, no debe descartarse que existan mayores que puedan seguir disfrutando de los beneficios y satisfacciones de la sexualidad con libertad y libres de prejuicios.

Asimismo, debe considerarse que **la sexualidad es un concepto muy amplio**, en el que **las caricias** y el mantenimiento de la intimidad, **puede implicar una alta satisfacción y no limitarse únicamente a relaciones de tipo genital**



# Recursos de interés

## NIVEL INSULAR

- **DIABE ASOCIACIÓN PARA LA DIABETES DE TENERIFE**

Tfno: 922253906

<http://www.diabetenerife.org>

- **ADIGRAN ASOCIACIÓN PARA LA DIABETES DE GRAN CANARIA.**

C/ Antonio Manchado Viglietti, 1  
35005 – Las Palmas de G.C.

Tlf: 928 291 292

[info@adigran.org](mailto:info@adigran.org)

- **ASOCIACIÓN PARA LA DIABETES DE TENERIFE**

C/Santiago Cuadrado,7  
38201 La Laguna

Teléfono: 922 253 906/922 263 938

[info@diabetetenerife.org](mailto:info@diabetetenerife.org)

[www.diabetetenerife.org](http://www.diabetetenerife.org)

- **ASOCIACIÓN DIABETICOS DE LANZAROTE (ADILA)**

C/Castillo de las Coloradas,7  
Arrecife- Lanzarote

Teléfono: 928597 798 /620 949 622

[asociaciondiabeticoslanzarote@hotmail.com](mailto:asociaciondiabeticoslanzarote@hotmail.com)

<https://www.somospacientes.com>

- **ASOCIACIÓN MAJORERA PARA LA DIABETES (AMADI)**

C/Comandante Díaz Tayler,33

Puerto del Rosario- Fuerteventura

Teléfono: [928 94 05 84](tel:928940584) | [673 66 47 55](tel:673664755)

[www.diabetesfuerteventura.jimdo.com](http://www.diabetesfuerteventura.jimdo.com)

- **ASOCIACIÓN TINERFEÑA DE ENFERMOS CARDIOVASCULARES**

Dirección C/ Poggi Borsotto, 9, C.P 38007 S/C de Tenerife,

Teléfono: 922205593/ 922203553

email: [dmiranda@coitmtfe.e.telefonica.net](mailto:dmiranda@coitmtfe.e.telefonica.net)

## **ASOCIACIÓN DAÑO CEREBRAL ADQUIRIDO**

- **ADACEA Gran Canaria**

Calle San Nicolás, 24  
35014 Las Palmas de Gran

Teléfono:658.59.38.69/676.95

[adaceagc@gmail.com](mailto:adaceagc@gmail.com)

<http://adaceagc.com>

- **ADACEA TF**

Dirección: Calle Henry  
Dunant, s/n, 38203 San  
Cristóbal de La Laguna, Santa  
Cruz de Tenerife. Piso 1. Aula 1

Teléfono: 822.05.83.29/

617.55.27.01

WhatsApp: 617.55.21.91

- **CENTRO DE DÍA EN TENERIFE**

Las Hermanas Hospitalarias

<https://dañocerebral.es>



## NIVEL AUTONÓMICO

- **ASOCIACIÓN CANARIA PARA LA PREVENCIÓN DEL RIESGO CARDIOVASCULAR (COMFT)**

Dirección: C/Horacio Nelson, 17 C.P. 38006  
Santa Cruz de Tenerife,  
e-mail: [ascarica.canarias@gmail.com](mailto:ascarica.canarias@gmail.com).

- **SOCIEDAD CANARIA DE CARDIOLOGÍA (SOCANCAR)**

C/ Nicolás Estévez, 30 Oficina 118  
38007 Las Palmas de Gran Canaria  
Telefono: 928275000  
e-mail: [info@socancar.com](mailto:info@socancar.com)

- **FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN:**

1. **ASOCIACIONES DE PACIENTES DE CANARIAS :**

**Sede de Las Palmas de Gran Canaria:**

- **ASOCIACIÓN CANARIA DE PACIENTES CARDIACOS Y CORONARIOS "CANARIOS CON CORAZÓN"**

C/ Juan Manuel Durán González, 47 Portal 1  
Ofc. 102  
35010 Las Palmas de Gran Canaria  
928 227 966  
e-mail: [canariosconcorazon@gmx.es](mailto:canariosconcorazon@gmx.es)

**Sede Santa Cruz de Tenerife:**

- **ASOCIACIÓN "CORAZON Y VIDA"**

Ctra. Gral dl Norte 151, 1ª planta, vivienda 1ª  
38360 El Sauzal  
Teléfono: 922 585 027  
e-mail: [info@corazonyvida.com](mailto:info@corazonyvida.com)-  
[corazonyvida@corazonyvida.com](mailto:corazonyvida@corazonyvida.com)

- **(FADICAN) FEDERACIÓN de Asociaciones de diabetes de canarias:**

<https://www.adigran.org>

- **Sede La Laguna:** C/ Pintor Cristino de Vera, 7  
San Cristóbal de La Laguna  
922 25 39 06  
[info@diabetenerife.org](mailto:info@diabetenerife.org)

- **Sede Los Realejos**

Centro de Atención Integral a Personas con Discapacidad - c/ San Isidro, 41 (frente a urgencias).

- **Sede Granadilla de Abona**

Centro Cultural San Isidro - c/ La Hoyita, 6

# Referencias bibliográficas

1. Fernández Ballesteros R. (2009). Envejecimiento Activo. Contribuciones de la Psicología. Madrid: Pirámide
2. Fundación Española de la Nutrición (<https://www.fen.org.es/>).
3. Jimenez Navascués, Lourdes, & Hajar Ordovas, Carlos A. (2007). Los ancianos y las alteraciones visuales como factor de riesgo para su independencia. *Gerokomos*, 18(1), 16-23. Recuperado en 08 de abril de 2021, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1134-928X2007000100003&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2007000100003&lng=es&tlng=es)
4. KivaKa, L (09/01/2021). La ONU declara la década envejecimiento saludable 2020-2030. Infocop online. Recuperado de <http://www.infocop.es/>.
5. OMS (2015) Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. Suiza: Ediciones de la OMS.
6. Sociedad Española de Cardiología
7. (<https://secardiologia.es/>).
8. Fundación para la Diabetes Novo Nordisk (<https://www.fundaciondiabetes.org>)
9. Sociedad Española de Diabetes (SED) <https://www.sediabetes.org/>
- 10.OMS Accidente Cerebro vascular ([https://www.who.int/topics/cerebrovascular\\_accident/es/](https://www.who.int/topics/cerebrovascular_accident/es/))
11. (FEDACE) Federación Española de daño Cerebral. (<https://fedace.org/>)
- 12.<https://www.google.com/search?client=safari&rls=en&q=saludoralmayores&ie=UTF-8&oe=UTF-8>





## INFORMACIÓN Y CONTACTO



[canarias.envejeciendobien.org](http://canarias.envejeciendobien.org)



[canariasenvejeciendobien@fademur.es](mailto:canariasenvejeciendobien@fademur.es)



644 611 514



@canariasenvejeciendobien