



**QUE LOS AÑOS
NO TE PAREN**

TALLER ONLINE

NATÀLIA GIIMFERRER
MC MUTUAL

CON LA SALUD LABORAL
CON LAS PERSONAS | **CONTIGO**



Introducción



Un envejecimiento saludable empieza con unos buenos hábitos de vida en edades más tempranas.

En las últimas décadas, hemos sido testigos de un aumento significativo de la esperanza de vida. Este aumento ha llevado a un envejecimiento gradual de la población en muchas partes del mundo.

- **Año 2000**, la esperanza de vida era de **78** años para hombres y **83** años para mujeres.
- **Año 2020**: la esperanza de vida era de **81** años para hombres y más de **86** años para mujeres.

Datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS): para el año 2050, **1 de cada 6** personas tendrá 65 años o más, comparado con una de cada **11** en 2019.

Introducción

Un envejecimiento saludable comienza con unos buenos hábitos de vida en edades más tempranas.



**¿Por qué los 50 años
como edad de cambio?**

Es a partir de los 50 años aproximadamente que el proceso de envejecimiento puede afectar a las rutinas de nuestra vida diaria y se reduce la capacidad de recuperación.



Situación actual

- Actualmente, en España, **1 de cada 5** personas tiene más de 65 años. En 2031 serán 1 de cada 4 y en 2066 1 de cada 3.
- En **2045 las personas mayores de 60 años representarán el 32 % de la población mundial** y superarán por primera vez en la historia el número de niños.
- En España, en 2045, **por cada trabajador habrá 9 que no lo serán.**

El envejecimiento de la población trabajadora es una realidad imparable que dibujará un nuevo mercado de trabajo en pocos años.



A man with glasses and a green shirt is playing an acoustic guitar in a workshop. The workshop is filled with various musical instruments and tools. On the wall, there are framed pictures of musicians. The man is looking down at the guitar, and his hands are positioned on the fretboard and strings. The background is slightly blurred, showing more of the workshop environment.

¿Qué nos pasa cuando envejecemos?
**EFFECTOS FÍSICOS y COGNITIVOS
DEL ENVEJECIMIENTO**





En las mujeres: Menopausia

Los ovarios dejan de funcionar, disminuyen los estrógenos en sangre y se producen cambios hormonales.

• **Pérdida de la fertilidad:** cese de la ovulación y la menstruación, lo que marca el final de la capacidad reproductiva.

• **Sofocos y sudores nocturnos:** Los cambios hormonales provocan episodios de calor intenso y sudoración, especialmente durante la noche, lo que puede interrumpir el sueño.

• **Dolores de cabeza:** Los desequilibrios hormonales pueden causar migrañas o dolores de cabeza más frecuentes e intensos.

• **Alteraciones del sueño y del estado de ánimo:** La menopausia puede desencadenar insomnio, dificultades para dormir y fluctuaciones en el estado de ánimo

• **Mayor riesgo cardiovascular:** Los niveles más bajos de estrógenos incrementan el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y problemas circulatorios.

Pérdida de densidad ósea y masa muscular: La disminución de estrógenos contribuye a una mayor pérdida de masa ósea y muscular

• **Alteraciones urogenitales y disminución del interés sexual:** Los tejidos del sistema urogenital pueden modificarse, lo que provoca molestias y una disminución en el deseo sexual.

• **Cambios imagen corporal:** aumento de peso, pérdida y debilidad del pelo, así como de la elasticidad de la piel.



Es una etapa más en la vida de la mujer. **Edad media 50-51 años**

En los hombres: Andropausia

Disminución de los niveles de testosterona

• **Fatiga y pérdida de energía:** La disminución de los niveles hormonales, especialmente de testosterona, puede llevar a una sensación constante de cansancio y falta de vitalidad.

• **Cambios emocionales y alteraciones del sueño:** Los cambios hormonales pueden provocar irritabilidad, ansiedad, depresión y dificultades para conciliar o mantener el sueño, afectando el bienestar emocional y físico.

• **Pérdida de masa muscular:** Con el envejecimiento y la reducción de testosterona, los hombres experimentan una disminución en la masa muscular, lo que afecta la fuerza y el rendimiento físico.

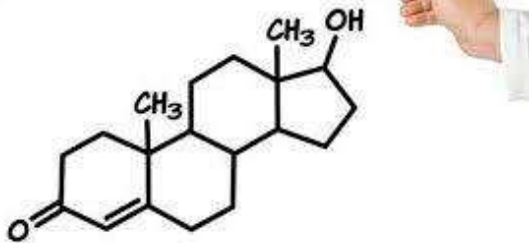
• **Mayor riesgo cardiovascular:** El envejecimiento y los cambios hormonales aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, como hipertensión y problemas cardíacos.

• **Menor deseo sexual:** La disminución de testosterona y otros factores relacionados con el envejecimiento pueden llevar a una reducción en el deseo sexual y la función eréctil.

Disminución de la fertilidad: La calidad y cantidad del esperma tienden a reducirse con la edad, lo que puede afectar la capacidad de concebir.

• **Cambios imagen corporal:** aumento de peso y de la grasa corporal, especialmente en la zona abdominal, y piel más seca.

TESTOSTERONA



Es una etapa más en la vida del hombre. **Edad media 45 años**

Pero la edad también es un grado



- **Experiencia, sabiduría y prudencia:** Con el paso de los años, las personas acumulan conocimientos y aprendizajes a través de sus vivencias, lo que les permite tomar decisiones más informadas y reflexivas.
- **Autoconocimiento y autoestima:** La madurez aporta una mayor comprensión de uno mismo, lo que suele ir acompañado de una autoestima más sólida y la capacidad de aceptar fortalezas y debilidades con serenidad.
- **Resiliencia:** Las experiencias de la vida desarrollan una mayor capacidad para adaptarse y superar las adversidades, permitiendo afrontar desafíos con mayor fortaleza y perspectiva positiva.

A man with a beard, wearing a dark hoodie, is working in a workshop. He is leaning over a workbench, looking at a small object in his hands. The workshop has large windows in the background, and there are various tools and equipment on the workbench. A yellow banner is overlaid on the bottom left of the image.

CÓMO PODEMOS CUMPLIR AÑOS DE FORMA SALUDABLE

1. REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA

- Busca un espacio en tu agenda.
- Busca la actividad que mejor se adapte a ti.
- Convierte la actividad física en un hábito.
- No permitas que el dolor te pare.
- A priori, no hay actividades o deportes contraindicados.





Actividad física recomendada a partir de los 50 años

- **2 o 3 días por semana:** Trabaja la fuerza muscular para preservar tu salud ósea y tu autonomía funcional.
 - Pesas
 - Bandas elásticas
 - Contra resistencia del peso corporal
- **2 o 3 días por semana:** Practica ejercicio aeróbico para preservar tu salud cardiovascular y metabólica.
 - Caminar o carrera suave
 - Senderismo
 - Bailar
 - Estilo de vida activo
- **1 o 2 días por semana:** Para preservar la movilidad, la fuerza y el equilibrio.
 - Pilates.
 - Tai chi
 - Yoga

A cualquier edad,
¡MUÉVETE!

Maximiza los beneficios de la actividad física combinando el entrenamiento aeróbico, de fuerza y de movilidad.



AERÓBICO	FUERZA	MOVILIDAD
MEJORA LA SALUD CARDIOVASCULAR AUMENTA LA RESISTENCIA AERÓBICA MEJORA LA SENSIBILIDAD A LA INSULINA AYUDA AL RENDIMIENTO DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA	AUMENTA LA MASA MUSCULAR Y LA FUERZA AUMENTA LA CALCIFICACIÓN DE LOS HUESOS AUMENTA EL METABOLISMO BASAL MEJORA LA FUNCIONALIDAD REDUCE LA INFLAMACIÓN CRÓNICA	MEJORA LA MOVILIDAD ARTICULAR MEJORA LA ELASTICIDAD MUSCULAR PREVIENE LESIONES AUMENTA LA EFICACIA DE LOS ENTRENAMIENTOS INCREMENTA LA SENSACIÓN DE BIENESTAR
Nadar Caminar / senderismo Correr Zumba	Ejercicios con el peso del cuerpo Ejercicios con pesas o gomas Body pump Crossfit	Yoga Pilates Estiramientos Tai-chi

La práctica habitual de actividad física también consigue:

REDUCIR LA TENSIÓN ARTERIAL - REDUCIR LOS NIVELES DE COLESTEROL Y GLUCOSA - FAVORECER LA PÉRDIDA DE GRASA - COMBATIR EL ESTRÉS Y LA DEPRESIÓN - REFORZAR EL SISTEMA INMUNOLÓGICO - REDUCIR EL DOLOR - MEJORAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO - MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO - MEJORAR LA POSTURA - RETRASAR EL ENVEJECIMIENTO

¡Empieza ya, y enseguida notarás los beneficios!

2. EVITA EL SEDENTARISMO

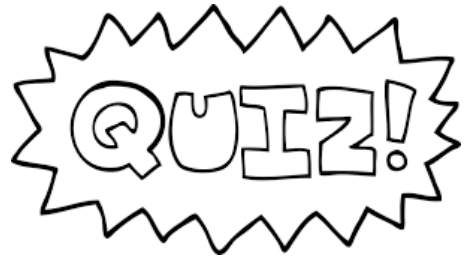


No alcanzar los niveles mínimos de actividad física recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) constituye **el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo.**

Efectos del sedentarismo:

- **Problemas cardiovasculares:** Aumenta el riesgo de enfermedades del corazón, hipertensión y accidente cerebrovascular.
- **Obesidad:** Contribuye al aumento de peso y la obesidad debido a la falta de quema de calorías.
- **Diabetes tipo 2:** Aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 por la resistencia a la insulina.
- **Problemas musculoesqueléticos:** Puede causar dolores y problemas en músculos y articulaciones, especialmente en la espalda y el cuello.
- **Salud mental:** Se asocia con un mayor riesgo de depresión y ansiedad.

Con solo 30 minutos al día de actividad física ganarás años de vida. Y pondrás vida a los años.



¿Eres sedentario?

¿Cuántas horas pasas sentado en un día típico (trabajando, viendo televisión, usando la computadora, etc.)?

- a) Menos de 3 horas
- b) Entre 3 y 6 horas
- c) Más de 6 horas

¿Cuántos días a la semana realizas al menos 30 minutos de actividad física moderada (caminar a paso rápido, andar en bicicleta, nadar, etc.)?

- a) 5 o más días
- b) Entre 2 y 4 días
- c) 1 día o ninguno



Durante tu jornada laboral o de estudio, ¿con qué frecuencia te levantas para moverte o estirarte?

- a) Cada 30 minutos
- b) Cada 1-2 horas
- c) Rara vez o nunca

¿Sueles elegir actividades sedentarias (ver televisión, usar el ordenador, leer) en tu tiempo libre sobre actividades físicas (caminar, practicar deportes, hacer ejercicio)?

- a) Rara vez, prefiero estar activo
- b) A veces, depende del día
- c) La mayoría del tiempo, prefiero actividades sedentarias

3. MANTENTE MENTAL Y SOCIALMENTE ACTIVO



Pon en forma **tu cerebro** a partir de los 50

Con la **edad** puede empezar a apreciarse un cierto **deterioro cognitivo**. Cuida tu **cerebro** para **mejorar su rendimiento**, **frenar el deterioro** y **disminuir la probabilidad de sufrir demencia**, u otras patologías, en la vejez. Un **cerebro sano** es clave para una **vida satisfactoria**.

EJERCÍTALO A DIARIO

Lee, haz crucigramas, sudokus, juega a cartas, al ajedrez... Las actividades que implican psicomotricidad fina como tejer, dibujar o montar piezas, también estimulan el cerebro

HAZ EJERCICIO REGULARMENTE

Se recomienda practicar ejercicio físico moderado 2 o 3 días a la semana. Además de una vida activa: andar, subir escaleras, ir en bici, a diario. La práctica de ejercicios de relajación o mindfulness también te ayudará a mantener tu mente sana

MANTENTE SOCIALMENTE ACTIVO

Haz deporte y actividades en grupo, participa de la vida comunitaria, reúnete con familiares y amigos

BUSCA TU PROPÓSITO EN LA VIDA Y HAZ PLANES

Viaja, cuida de la familia, haz un voluntariado...

CUIDA TUS HÁBITOS DE SUEÑO

Duerme entre 7 y 9 horas, evita el café, el alcohol o hacer ejercicio antes de acostarte, no mires la tele o el móvil en la cama

HAZ ACTIVIDADES NUEVAS QUE TE SUPONGAN UN RETO

Aprender idiomas, cocinar, tocar un instrumento...

SIGUE UNA DIETA SALUDABLE

Evita el exceso de sal, azúcares y grasas. Además, hay ciertos alimentos que aportan nutrientes esenciales para mejorar las funciones cerebrales



Nunca es tarde para empezar a cuidarte

1. **Participa en actividades que sean estimulantes y mantente socialmente activo:** deporte en grupo, actos sociales, teatro...
2. **Realiza actividades como puzzles, crucigramas, sudokus, tejer....** para entrenar la memoria y la capacidad de atención.
3. **Evita la rutina y hacer siempre lo mismo**, de esta manera ejercitamos el cerebro constantemente. Enfréntate a retos: aprende un idioma, por ejemplo. ¡Busca continuamente oportunidades para aprender!
4. **Aplica trucos para ayudarte a memorizar:** usa siglas, repite en voz alta, visualiza y toma nota.
5. **Evita el estrés y la ansiedad prolongada** ya que altera el funcionamiento cognitivo y acelera el riesgo de demencia.
6. **Cuida tus hábitos de sueño y mantén una dieta saludable.**

4. ALIMÉNTATE BIEN



- **Calcio y vitamina D:** A medida que envejecemos, la capacidad del cuerpo para absorber calcio y vitamina D disminuye. Para mejorar la absorción, **asegúrate de combinar alimentos ricos en calcio, como lácteos bajos en grasa, vegetales de hoja verde y frutos secos, con una adecuada exposición al sol (fuente natural de vitamina D) o suplementos si es necesario**, especialmente en regiones con poca luz solar. Además, consumir alimentos con vitamina D como **pescados grasos, huevos y productos lácteos**.
- **Mantén un equilibrio energético adecuado:** El metabolismo disminuye con la edad, es importante ajustar la ingesta calórica para evitar el sobrepeso o la obesidad. **Consume porciones más pequeñas y evita alimentos ultraprocesados y ricos en calorías vacías.**
- **Controla el consumo de sal:** El exceso de sodio puede elevar la presión arterial, aumentando el riesgo de enfermedades cardiovasculares. **Limita el consumo de alimentos procesados y añade menos sal a las comidas, optando por hierbas y especias para dar sabor.**

El calcio a partir de los 50 ...

- El calcio (Ca) es el mineral más abundante en nuestro cuerpo. Es recomendable un consumo diario elevado, pues este mineral es esencial para producir y mantener los huesos sanos.
- Es muy importante cubrir las necesidades básicas de calcio en cada etapa de la vida, especialmente en edades avanzadas para poder reponer las pérdidas de masa ósea con el paso de los años.
- Del total de calcio contenido en los alimentos únicamente se absorbe entre el 20% y el 40%. Su absorción mejora con la presencia de vitamina D, de ahí que los alimentos con mejor biodisponibilidad de calcio sean la leche y los derivados lácteos.

"Sabías que nuestro **esqueleto** se **renueva totalmente** cada **10 años** aproximadamente"

¿Sabes cuánto calcio necesitan tus huesos?

Una persona adulta sana necesita unos 1.000 mg de calcio al día, repartidos en dos o más raciones, para asegurarse una ingesta óptima.

Los adultos mayores necesitan más calcio para proteger su salud ósea y prevenir la osteoporosis (1.200 mg/día, para mujeres mayores de 50 años y hombres a partir de los 70).

¿Dónde encontramos el calcio y en qué cantidad?

Alimento	Porción	Cantidad de Ca
Leche semidesnatada	1 taza (250ml)	330 mg
Yogur desnatado	125 gr	175 mg
Queso azul	1 porción (40 gr)	195 mg
Sardinas en aceite	1 ración (82 gr)	328 mg
Brócoli	1 porción (85 gr)	132 mg
Garbanzos	1 ración (70 gr)	102 mg
Almendras	12 unidades	67 mg
Nueces	12 mitades	38 mg
Sésamo	1 puñado (10 gr)	67 mg

Enemigos del calcio

La sal: Un exceso de sal, además de subir la presión arterial, incrementa la pérdida de calcio a través de la orina, lo que acaba debilitando los huesos.

El fósforo: El calcio y el fósforo son complementarios para el mantenimiento de los huesos, pero deben estar en equilibrio. Un exceso de fósforo se asocia a una menor asimilación del calcio. Para que esto no ocurra, no abuses de los productos procesados y de los refrescos gaseosos.



4. ALIMÉNTATE BIEN



- **Hidrátate adecuadamente:** Con el envejecimiento, la sensación de sed puede disminuir, lo que aumenta el riesgo de deshidratación. **Asegúrate de beber suficiente agua a lo largo del día, incluso si no tienes sed.**
- **Asegura un aporte adecuado de proteínas:** A partir de los 50, es esencial mantener la masa muscular para prevenir su pérdida. **Incluye proteínas de alta calidad como carnes magras, pescado, huevos y legumbres.**
- **Modera el consumo de azúcares añadidos:** El exceso de azúcar aumenta el riesgo de diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón. **Opta por fuentes naturales de azúcar como frutas frescas en lugar de productos procesados.**
- **Controla el consumo de alcohol:** Modera el consumo de alcohol ya que, en exceso, puede aumentar el riesgo de problemas de salud como hipertensión, enfermedades hepáticas y ciertos tipos de cáncer.

Alimenta tu cerebro a partir de los 50...

La dieta afecta directamente al funcionamiento del cerebro y a cómo envejece.

El cerebro representa solo el 2 % de nuestro peso, pero consume alrededor del 20 % de la energía que ingerimos, en forma de glucosa. Con la **edad**, el **cerebro** necesita un **aporte extra** de algunos **nutrientes esenciales** para funcionar óptimamente, mantener sus estructuras y generar la energía necesaria.



Que necesita el cerebro

Ácidos grasos Omega 3

Pescado azul, algunas frutas secas (nueces) y semillas (lino y chía)...

Vitaminas del grupo B

Huevo, carne, pescado, semillas de girasol, levadura de cerveza, frutos secos y legumbres...

Vitamina C y antioxidantes

Cítricos (naranja, pomelo), fresas, kiwi, pimientos, brócoli, tomate...

Zinc

Carne roja y de ave, marisco, frutos secos, cereales integrales, guisantes, pipas de calabaza...

Magnesio

Almendras, avellanas, nueces, espinacas, legumbres, chocolate, avena...

Calcio

Quesos y lácteos, frutos secos y semillas, legumbres, verduras de hoja verde, pescado, marisco...

Fibra

Frutas con piel y verduras, legumbres, frutos secos, semillas de girasol y chía, granos y harinas integrales...

Agua

Bebe 2 litros de agua al día. También té o zumos naturales, pero no bebidas azucaradas o alcohólicas.

Para qué

Mantienen el buen estado de las membranas neuronales y de las conexiones entre las células cerebrales.

Desempeñan varias funciones vitales que mejoran la función cerebral y la pérdida de memoria.

Previenen el deterioro cognitivo y evitan la degradación prematura de las neuronas.

Ayuda a la regulación de la comunicación entre neuronas y a la fijación de los recuerdos.

Mejora los procesos sinápticos relacionados con el aprendizaje y la memoria.

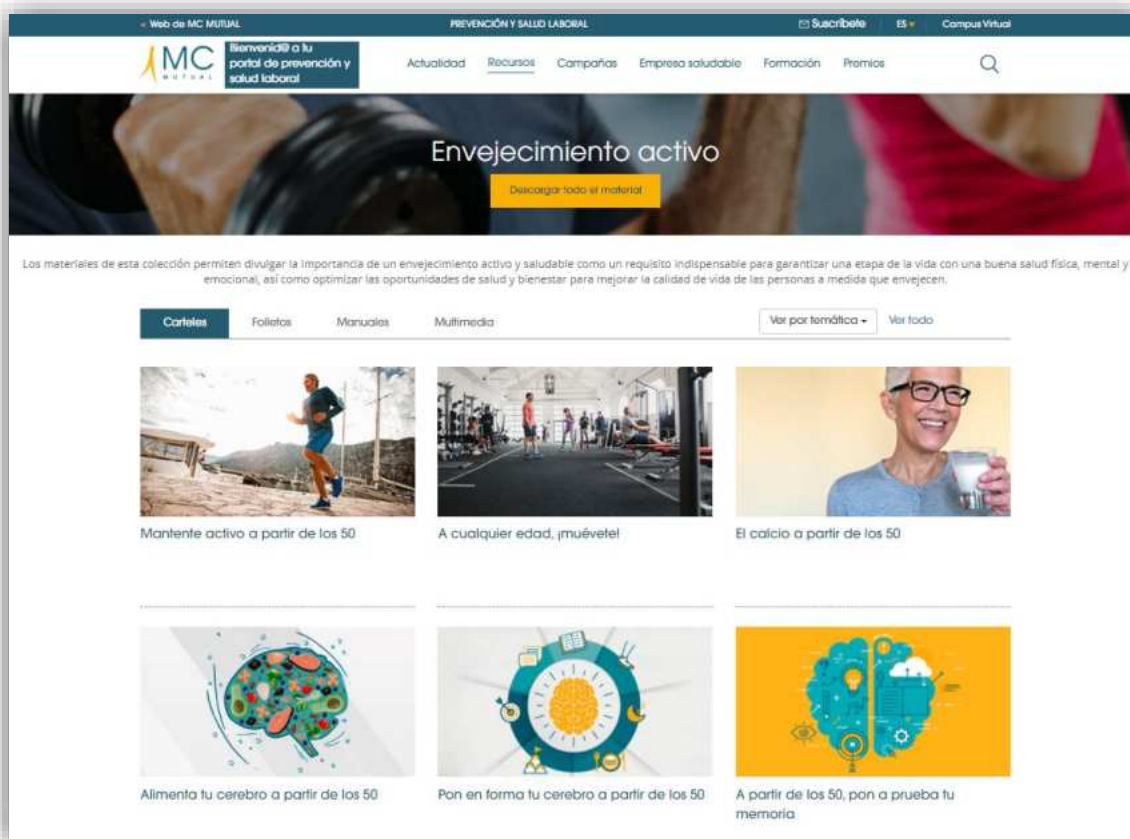
Participa en la transmisión de las señales entre neuronas.

Para que la microbiota intestinal esté bien alimentada y sea variada. Existe relación directa entre neuronas e intestino.

El agua es el elemento predominante en el cerebro, necesaria para su correcto funcionamiento.

Colección Envejecimiento Activo

Para más detalle e información, disponemos de la colección de **Envejecimiento Activo**, en la que podréis encontrar estos y muchos otros materiales relacionados.



Ejercicio SRT - “Agacharse y levantarse”

¿Serías capaz de sentarte y levantarte del suelo con las piernas cruzadas, sin ayuda de manos, rodillas...? ¡Inténtalo!



Ejercicio SRT - “Agacharse y levantarse”

PUNTUACIÓN

- La puntuación máxima es un 10 (5 al sentarse, 5 al levantarse de nuevo).
- Se inicia el ejercicio con la puntuación máxima: 10
- Si te sientas y levantas sin utilizar ninguna parte del cuerpo, **te quedas con 10 puntos.**
- Cada vez que utilices una **mano, rodilla o pierna** para ayudarte, **pierdes un punto.**
- Si te tambaleas, **pierdes ½ punto.**

RESULTADOS

- **Entre 8 y 10:** Vas a tener una vida larga y saludable.
- **De 3,5 a 7,5:** Buen equilibrio, pero se debe trabajar la fuerza muscular para elevar la puntuación. Hay el doble de probabilidades de tener una vida más corta en comparación con los de la franja de 8 a 10.
- **Menos de 3:** Necesitan tomarse en serio y mejorar su forma física. Tienen 5 veces más de probabilidades de vivir menos que los del grupo superior.

✓ Las puntuaciones no son irreversibles. Siguiendo unos hábitos saludables se puede mejorar la puntuación y aumentar la esperanza de vida.

✓ **ADVERTENCIA:** No realizar si tienes problemas de espalda, rodilla o lesión reciente. Realizarlo descalzo si se lleva calzado con tacón o plataforma.

**Y TÚ, ¿cómo
quieres envejecer?**



GRACIAS
POR SU ATENCIÓN

www.mc-mutual.com

