



ENVEJECIMIENTO ACTIVO

EL FUTURO ES AHORA

C, BLASCO-LAFARGA COL. 53607
DPTO. EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA
(UNIVERSITAT DE VALÈNCIA)

ENVEJECIMIENTO ACTIVO



Gestors Esportius
Professionals
Associació de la
Comunitat Valenciana



Centro de Gestión
de la Calidad y del Cambio

HEALTHSPAN

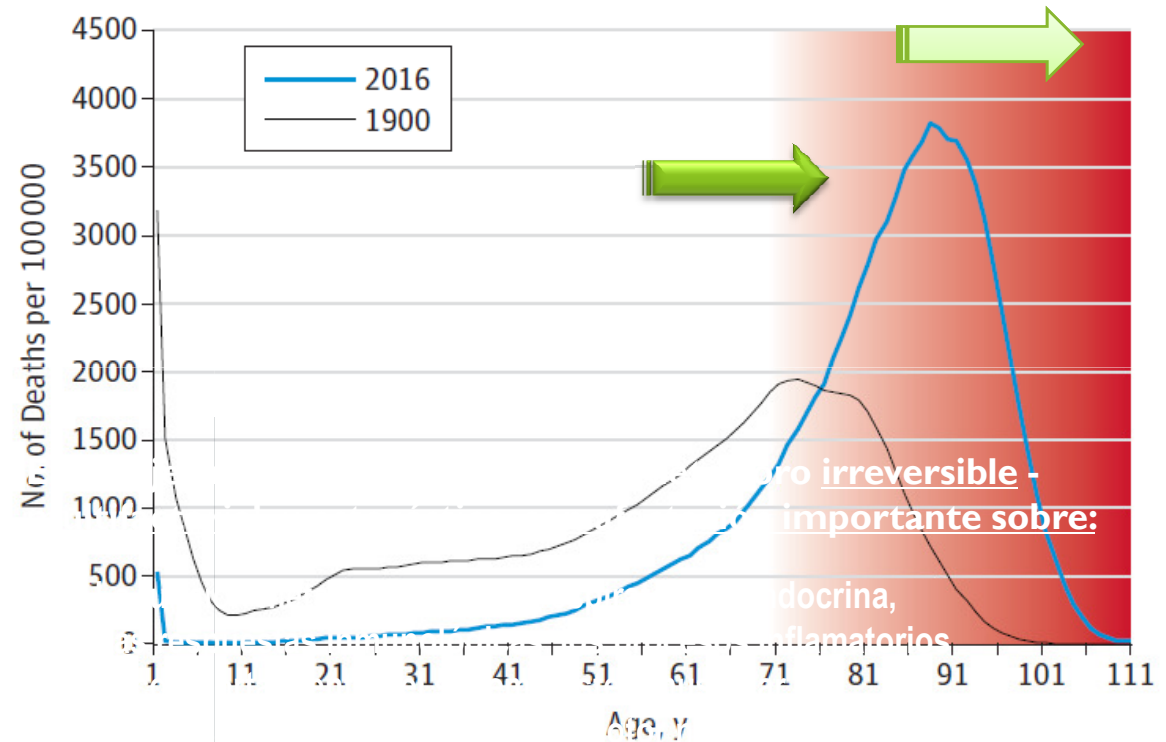
Años de vida con salud

Años de vida libre de discapacidad

Blasco-Lafarga (2013)

VIEWPOINT

SCIENTIFIC DISCOVERY AND THE FUTURE OF MEDICINE From Lifespan to Healthspan



Olshansky (2018). JAMA. Defunción femenina EEUU (Distribución*edad).
Objetivo de la ciencia del envejecimiento: retrasar / comprimir la zona roja, franja vital en la que aumenta exponencialmente el riesgo de fragilidad y discapacidad.



ENVEJECIMIENTO ACTIVO



Gestors Esportius
Professionals
Associació de la
Comunitat Valenciana

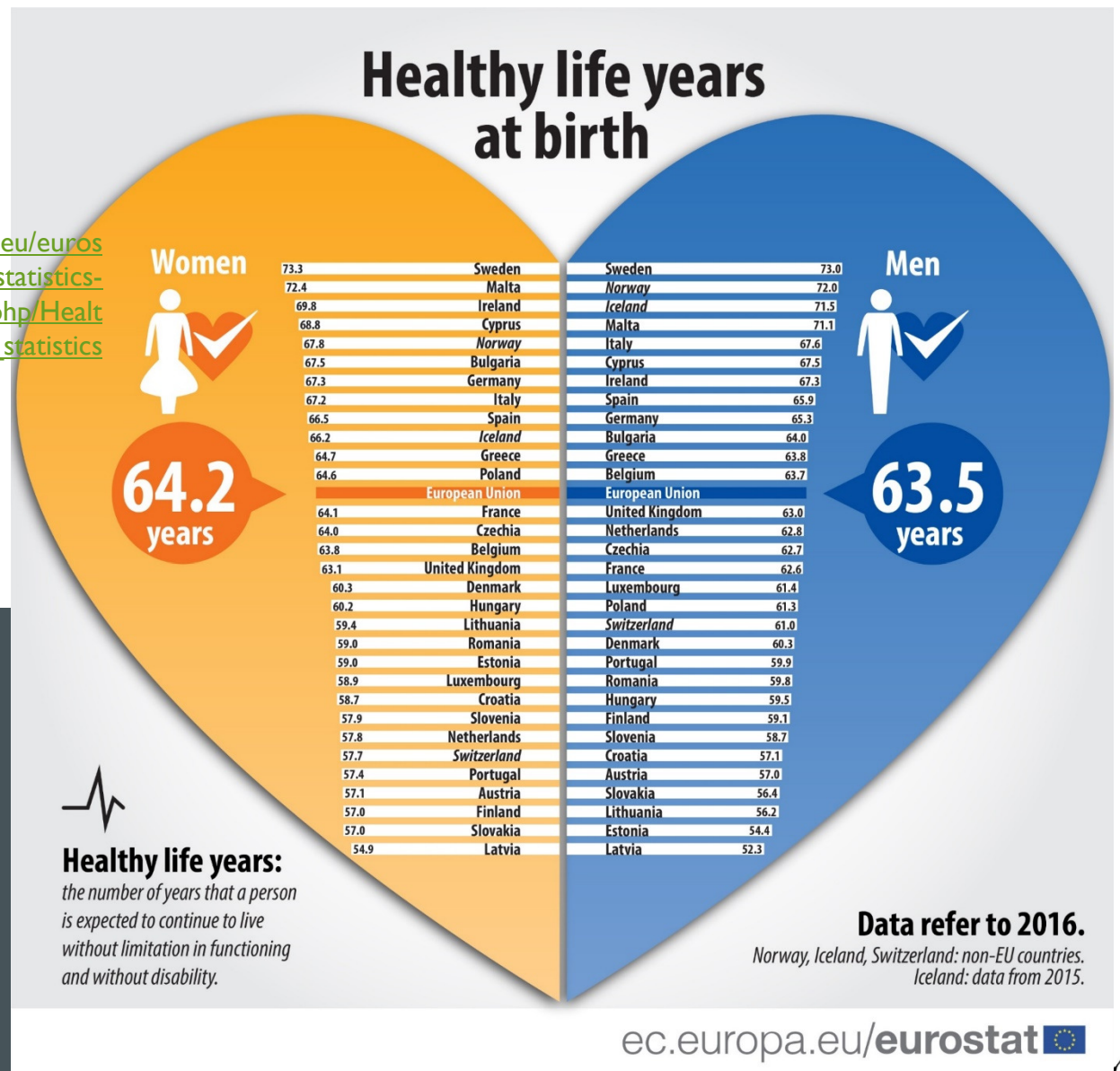


Centro de Gestión
de la Calidad y del Cambio

HEALTHSPAN

No añadir años a la vida,
sino vida a los años...

[https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Healthy life years statistics](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Healthy_life_years_statistics)



ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Paradigma:

EXERCISE IS MEDICINE

IAIOS TRAINING FESTIVAL 2018



La promoción de la salud a través de la Actividad Física y el deporte El reto público en las sociedades urbanas en el S

AF-D

TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO



https://www.youtube.com/watch?v=7uqV_JnqL5Q



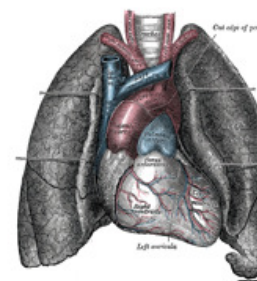
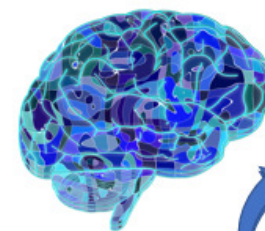
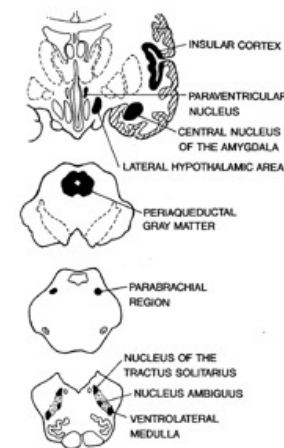
UIRFIDE
Sport
Performance &
Physical Fitness
Research Group

Blasco-Lafarga

Subject Review

The Central Autonomic Network: Functional Organization, Dysfunction, and Perspective

EDUARDO E. BENARROCH, M.D.

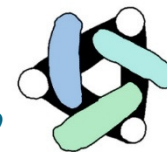


RESPUESTAS
ADAPTATIVAS

INTEGRALES

CONVERSACIONES EN LA INTIMIDAD

Conexiones – Comunicación (de los micro a lo macro)



CALIDAD Y NO SÓLO CANTIDAD DE MOVIMIENTO



<https://myofascialrelease.wordpress.com/2017/09/7/biotensegrity-putting-it-into-clinical-practice/>

Biotensegridad: Fascias y tejido conectivo

Propiedad del tejido conectivo que le permite comportarse como una **gran red**

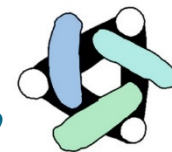
- Que enlaza, une y da continuidad a órganos y grupos musculares.
- Que se comporta como un sistema autoestable, distribuyendo y reajustando tensiones, presiones y compresiones en un juego dinámico.
- Que convierte la información mecánica en cambios bioquímicos para el proceso de mecanotransducción.



CONVERSACIONES EN LA INTIMIDAD

Equilibrio, sucesión de movimiento lento y rápido, amplitud articular...

LO QUE EMPIEZA SIENDO MOVIMIENTO, ES UN MOTOR DE VIDA -> DE LO MECÁNICO A LO BIOQUÍMICO... UNA PODEROSA RAZÓN MÁS PARA MOVERSE



ENVEJECIMIENTO ACTIVO

envejecimiento
activo es **MUCHO**
MÁS QUE ejercicio
físico



Tercera edad
Cuarta edad -8
Longevos -9
Centenarios -10

El ejercicio físico es
MUCHO MÁS QUE
MEDICINA

Envejecer es hoy

El futuro es ahora



Años de vida con salud

Años de vida libre de discapacidad



EL CONCEPTO HOLÍSTICO: ENVEJECIMIENTO ACTIVO



de y Mateo-Echanogorria (2018).
Colección Estudios Serie Personas Mayores
(N.º 11005). IMSERSO

A finales de los noventa, la OMS quiso completar su mensaje de «envejecimiento saludable» adoptando la terminología de «envejecimiento activo» para dar cuenta de otra serie de factores importantes, además de los sanitarios, como determinantes en el proceso de envejecimiento. La OMS define envejecimiento activo como «el proceso de optimización de las oportunidades de la salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen». ¹⁵ El concepto activo no se asimila a la actividad laboral, sino que hace referencia a un proceso de participación continua en las cuestiones sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas. ¹⁶ La OMS resalta el papel importante que juega la educación, a lo largo de todo el ciclo vital, como elemento que tiene la función de proporcionar oportunidades e iniciativas que estimulen la participación activa en la sociedad según se va envejeciendo. Conjuntamente con la educación, el estilo de vida llevado a cabo durante el ciclo vital marca las pautas fundamentales, actuando como un factor condicionante del número y tipología de actividades que la persona mayor puede realizar en esta etapa. ¹⁷ El conocimiento de los recursos que aporta la sociedad por parte de las personas mayores se configura como una herramienta clave para la promoción del envejecimiento activo. Dicho conocimiento entra a formar parte de la calidad de vida de las personas mayores al presentarse como oportunidades que se ajustan a sus necesidades, encontrando un equilibrio óptimo y saludable en términos materiales y anímicos.



F-D mas que EJERCICIO

Conexión – Comunicación
de lo micro a lo macro...

en disfrute, volumen,
densidad y frecuencia
eficiente

FIDELIZACIÓN

Mirowsky y Ross (2003, 2ª ed 2017)
Datos extraídos de encuestas en
Aging, Status, and Sense of Control
(ASOC), 1995

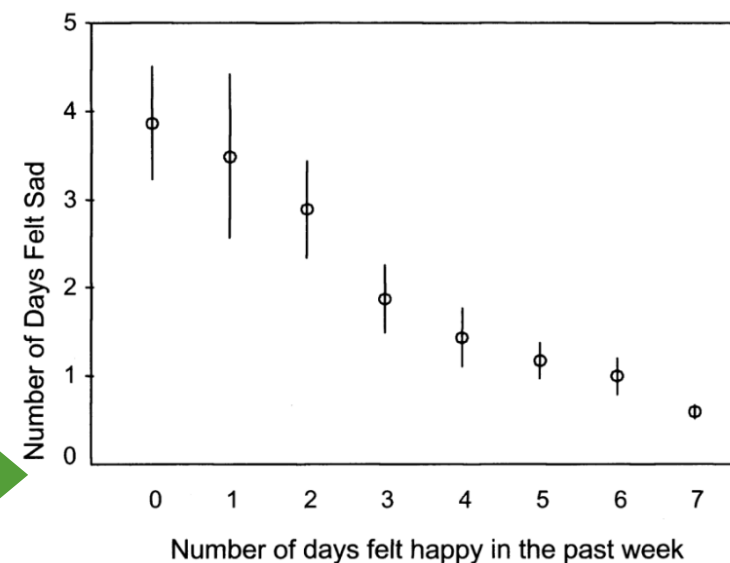
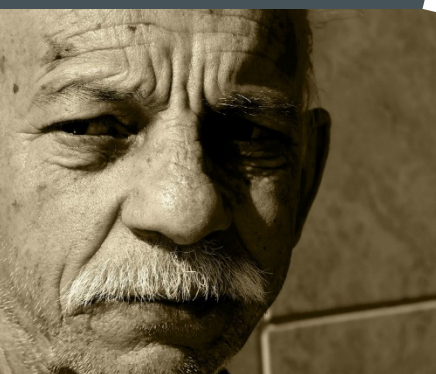
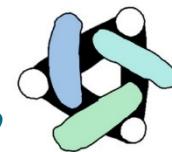


Imagen de Gökçe Karandere en Pixabay



deterioro cognitivo
depression
monotonía
soledad
estimulación

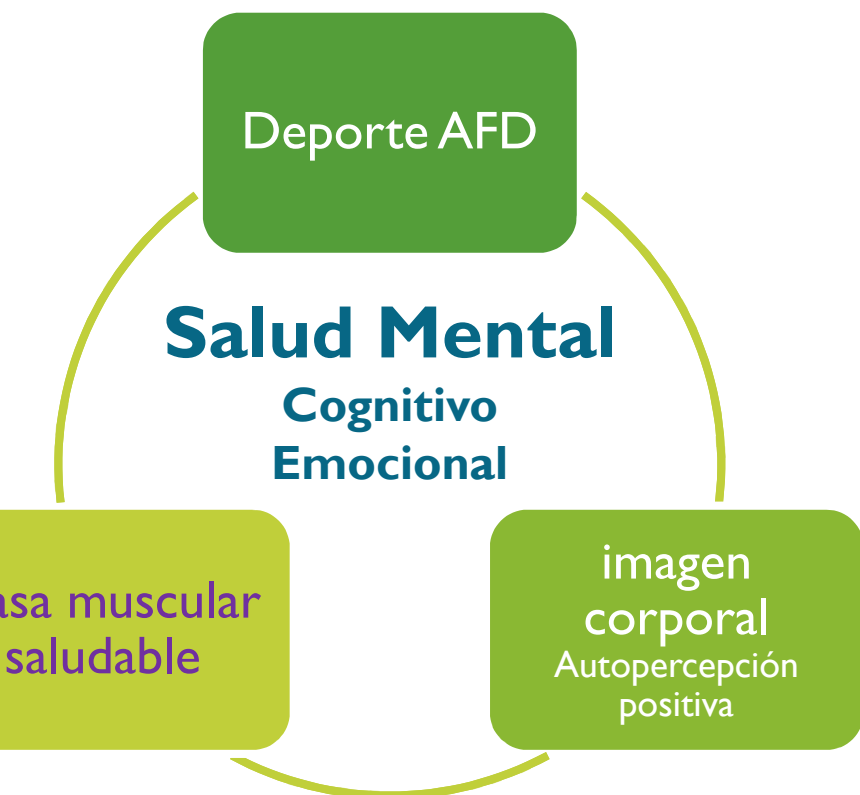


BIENESTAR PSICOLÓGICO → SALUD MENTAL

Condello et al. 2016

Condello et al. 2019

Condello, G., Capranica, L., Stager, J., Forte, S., Falbo, S., Di Baldassarre, A., ...& **Pesce, C.** Physical activity and health perception in aging: does body mass and satisfaction matter? A three-mediated link. *PloS one*, 11(9), e0160805.

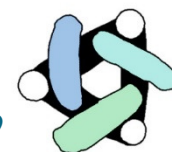


EFFECTOS MEDIADORES DE LA AF Y EL DEPORTE:

*La fuerte influencia de la actividad física en la calidad de vida relacionada con la salud se explica por el hecho de que **impacta positivamente no solo la salud física y la función, disminuyendo así la incidencia de enfermedades no transmisibles, sino también los componentes emocionales y cognitivos de salud mental.***

IMAGEN CORPORAL – AUTOSATISFACCIÓN

*El efecto beneficioso de un estilo de vida físicamente activo en el control de peso puede afectar positivamente la **dimensión cognitivo-emocional de la salud mental** al garantizar el mantenimiento, también a una edad más avanzada, de una **imagen corporal satisfactoria.***



ENVEJECIMIENTO ACTIVO = APUESTA PARA AÑADIR CALIDAD DE VIDA A LOS AÑOS...

ES AÑOS CON SALUD
MÍNIMO DE
AÑOS CON CALIDAD DE
VIDA?

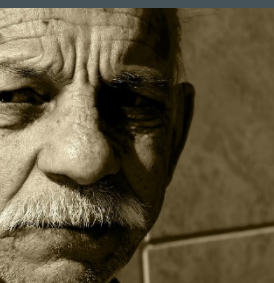


Imagen de [Gökçe Karandere](#) en [Pixabay](#)

Meeberg (1993) en
Urzúa y Caqueo-Urizar (2012)

- (a) Sentimiento de satisfacción con la vida en general
- (b) capacidad mental para evaluar la vida propia como satisfactoria o no,
- (c) aceptable estado de salud físico, mental, social y emocional
- (d) evaluación objetiva sobre las condiciones de vida.

La relación de población de 65 y más años por cada cien personas de 16-64 señala que actualmente hay unas 22 personas de edad potencialmente activa, pero en 2049 se habrá duplicado (53 por cada cien), es decir, dos personas en edad de trabajar por cada persona de edad

Causapié, Balbontín, Porras, Mateo y Sánchez (2011). Envejecimiento activo. Libro blanco. IMSERSO



ENVEJECIMIENTO ACTIVO



$$ICER = \frac{Cost_{Intervention} - Cost_{Control}}{QALY_{Intervention} - QALY_{Control}}$$

Incremental Cost Effectiveness Ratio (ICER)

*Quality Adjusted Life Years (QALYs).

Años de los participantes * calidad de vida EuroQol EQ5D



ESTADO DE LA CUESTIÓN

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Exercise — HEALTH — SUCCESS



🎵 EQUILIBRIO

🎵 FORMACIÓN /
EDUCACIÓN



RESPUESTAS

ESTADOS FASES...

NEURO-PSÍCO-
FISIOLOGÍA

SALUTISMO

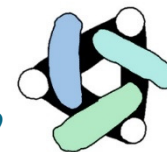
HEALTHISM

MEDICALIZACIÓN

PERSONA
SER CULTURAL
INDIVIDUAL Y
SOCIAL

DERECHOS-DEBERES

*La motricidad (AF, AFD y EF) es
una manifestación básica con
potente repercusión sobre nuestra
calidad de vida.*



os de la importancia de la motricidad...pero...en todos los sentidos!

Actividad Física

- *Jardinería, Bricolaje, L. domesticas, Ornitología (Birdwatching...)*

Ejercicio físico / AF Deportiva (AFD)

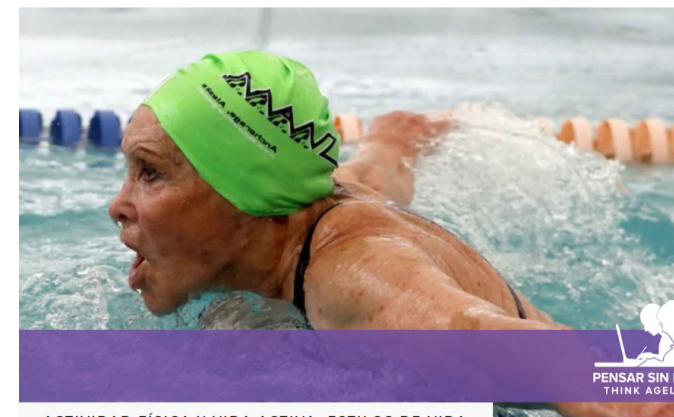
- *Ejercicio (Técnica -> fin)*
- *Deporte: no reglado (base, popular) / Reglado (Competitivo)*
- *Danza, Juego motor...*

Reducción del tiempo Sedentario

- *Potenciación Individual vs redes....*
- ** Actividades culturales;*
- ** Ayuda a la comunidad / voluntariado*

EL FOMENTO DE LA MOTRICIDAD EN EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

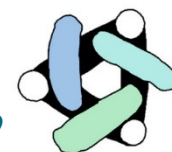
<https://www.bbc.com/mundo/noticias-43372256>



ACTIVIDAD FÍSICA Y VIDA ACTIVA, ESTILOS DE VIDA

Eliana Busch, 83 años, Ndadora master chilena. Campeona Sudamericana

<https://pensarsinedad.com/carrera-deobstaculos-para-los-deportistas-master-en-chile/>



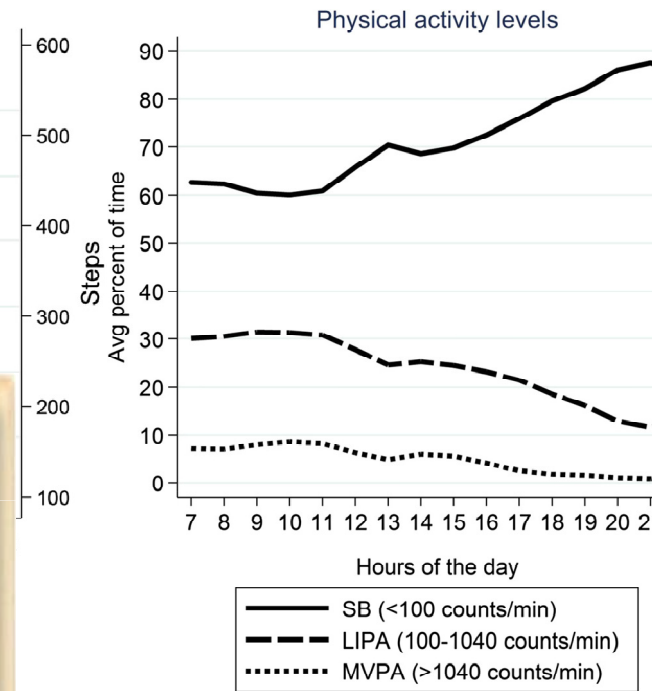
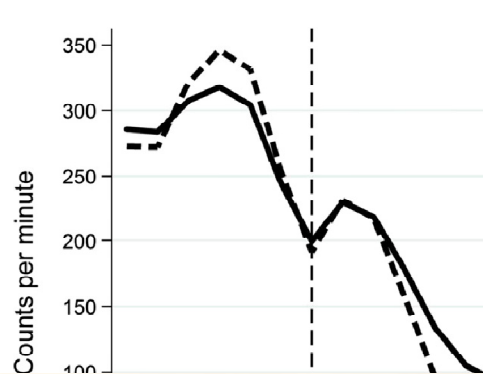
PROXIMACIÓN ECOLÓGICA

Modelo ecológico de Dahlgren y Whitehead (1991).
 Fuente: <https://www.slideserve.com> del Dr. Pablo Kuri Morales.

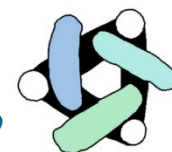


Modelo ecológico de Bronfenbrenner (1987) en Blasco-Lafarga (2017)
 El modelo ecológico como conjunto de estructuras seriadas y estructuradas en diferentes niveles

Tesis Doctoral Monteagudo (2019).



totales (izd) y % del tiempo total (decha) de actividad física de baja intensidad (Light – LPS) y moderada a vigorosa (MVPA) a lo largo del día, en 1329 hombres de 71 a 93 años (Sartini et al., 2015, en Monteagudo 2019)



Social environment

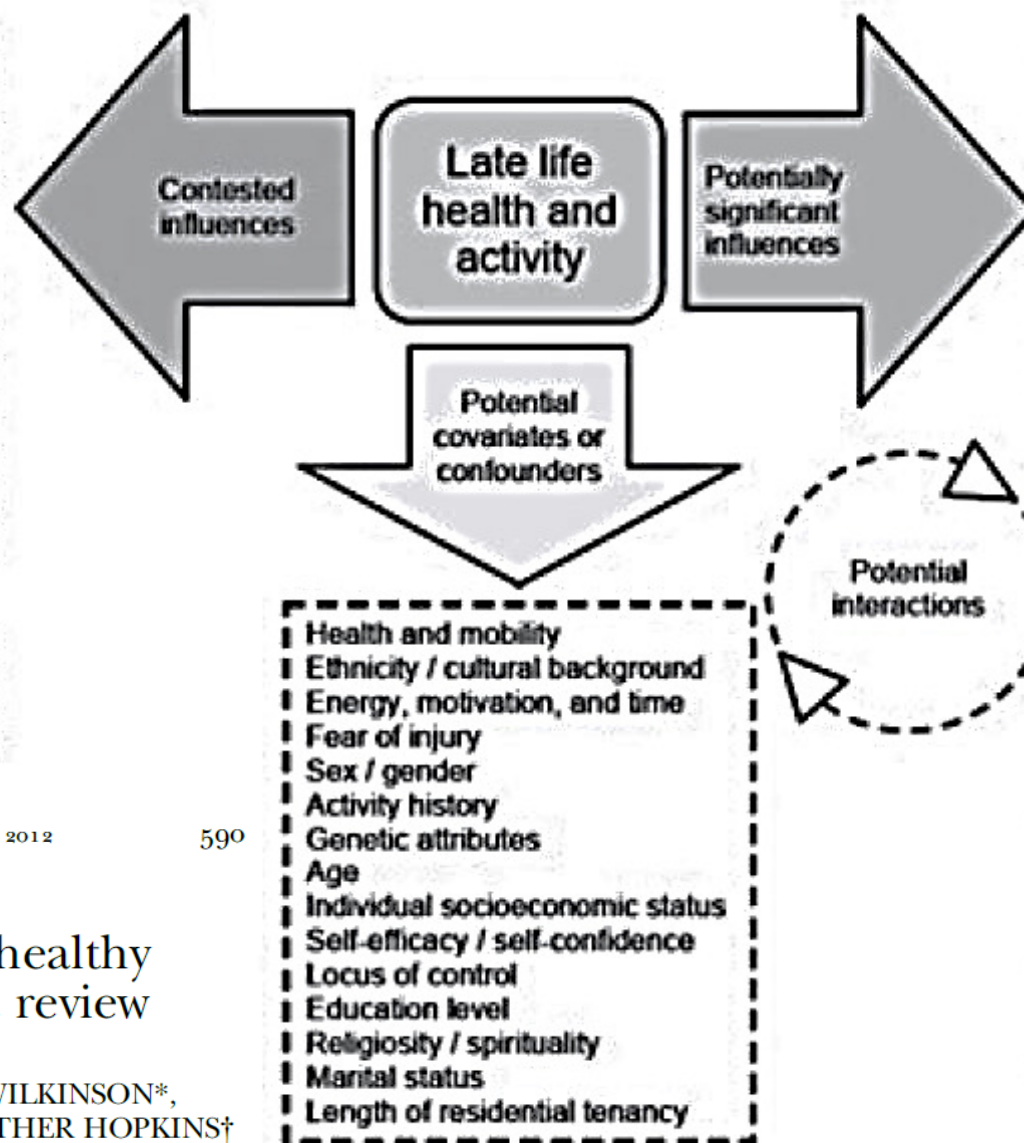
Social network relationships
Peer pressure / social norms
Collective efficacy
Neighbourhood poverty or affluence

Physical environment

Density / accessibility of neighbourhood resources
Environmental aesthetics / attractiveness
Street connectivity and transport services
Local walking conditions and infrastructure
Age-friendliness of local area

Other environmental

Political systems and social norms
Religious and cultural institutions



Age & Society 34, 2014, 590–622. © Cambridge University Press 2012
0.1017/S0144686X1200116X

590

Environmental influences on healthy and active ageing: a systematic review

HAEL ANNEAR*, SALLY KEELING*, TIM WILKINSON*,
ANT CUSHMAN†, BOB GIDLOW† and HEATHER HOPKINS†





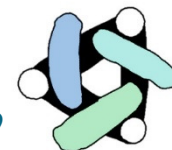
HETEROGENEIDAD

INFORMACIÓN INICIAL
ANAMNESIS – ENTREVISTA...

CONTROL DE LA SESIONES
TENSIÓN ARTERIAL – SATURACIÓN
ESFUERZO Y DOLOR PERCIBIDO....

CONTROL DE LA RECUPERACIÓN

OBJETIVOS



CONOCER A LAS PERSONAS: POR PROFESION



[UIRFIDE \(Unidad de Investigación del Rendimiento Físico y Deportivo\). Universidad de Valencia. Grupo EcM \[EFAM-UV©\] Castalla, Alicante.](#)



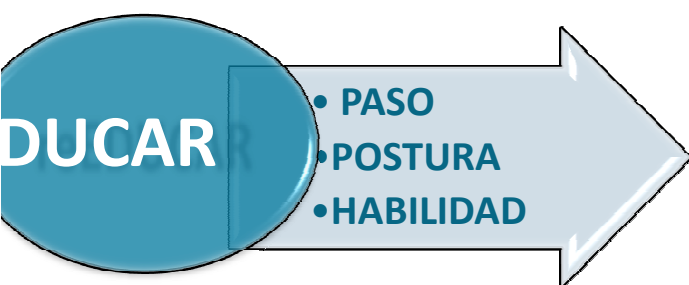
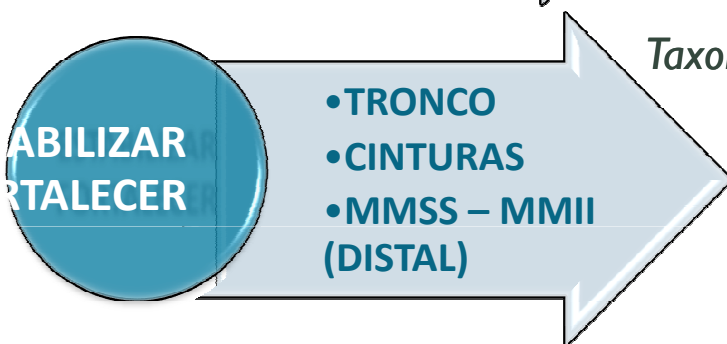
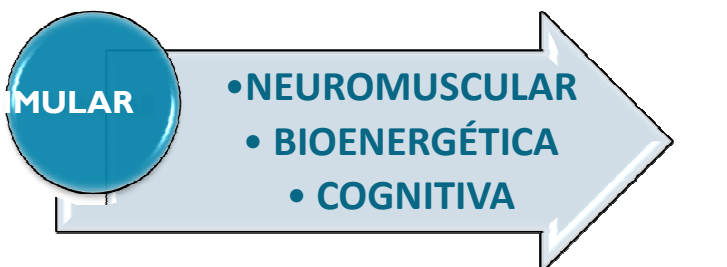
PLANILLA OBSERVACIONES Y HABILIDADES

Nombre, apellidos edad	Patologías y/o operaciones/ Medicación	Precauciones
■■■■■	Prótesis de cadera	
■■■■■	DATOS CONFIDENCIALES DATOS CONFIDENCIALES DATOS CONFIDENCIALES	
■■■■■		
■■■■■		
■■■■■		
■■■■■		
■■■■■		
■■■■■		



TAXONOMÍA PARA ANALIZAR/CONSTRUIR PROGRAMAS AFD

ESPECÍFICOS PARA ADULTOS MAYORES



INTEGRAR
FUNCIÓN EJECUTIVA

Metodología de entrenamiento funcional cognitivo neuromotor EFAM-UV®

Blasco-Lafarga C, Martínez-Navarro I, Cordellat A, Roldán A, Monteagudo-Chiner P, Sanchis-Soler G y Sanchis-Sanchis R. (2016). Inventors; Universitat de València, apoderado. Método de entrenamiento funcional cognitivo neuromotor EFAM-UV. Propiedad intelectual ES 156069, 24-10-2016.

Taxonomía en la base del programa EFAM-UV® (Blasco-Lafarga et al. 2016)

Dominios y orientaciones de la taxonomía EFAM-UV®

NIVEL 1: COORDINACIÓN PRIMARIA → 4 Dominios básicos

Control postural	Educación del Paso	Habilidades manipulativas	Habilidad mental
------------------	--------------------	---------------------------	------------------

NIVEL 2: COORDINACIÓN PRECISA CON DISPOSICIÓN VARIADA → 2 Dominios complejos:

Ritmo	Destreza Motriz
-------	-----------------

ORIENTACIONES DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO-APRENDIZAJE

NEUROMUSCULAR	BIOENERGÉTICA	COGNITIVA
---------------	---------------	-----------



RECETAS
FECHAS...
PARA QUIÉN?

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO MULTICOMPONENTE PARA PREVENCIÓN DE LA FRAGILIDAD Y CAÍDAS EN MAYORES DE 70 AÑOS^(1,2)

A

Limitación severa
Discapacitado

HACIENDO ESTOS EJERCICIOS CONSEGUIRÁS LEVANTARTE DE LA SILLA

A
B
C
D

Levanta los brazos con una botella de agua pequeña agarrada.

A
B

Sentado, estira la pierna lo máximo.

A
B
C
D

Estira los brazos por encima de la cabeza.

A
B
C
D

Inclina la cabeza a derecha e izquierda.

B

Limitación moderada
Fragil

SI HACES ESTOS EJERCICIOS NOTARÁS UNA GRAN MEJORÍA

A
B
C
D

Aprieta, con cada mano, una pelota de goma poco a poco hasta que no pueda más.

B
C
D

Flexiona rodillas, como si fueras a sentarte, apoyado en una mesa.

A
B
C
D

Agarra el respaldo de la silla y echa el pecho hacia adelante, hasta que estiren los brazos.

B
C
D

Ponte a la pata coja con los brazos cruzados en el pecho.

C1 **C2**

Limitación leve
Frágil, Pre-frágil

EL OBJETIVO DE ESTOS EJERCICIOS ES QUE SIGAS DISFRUTANDO CAMINANDO

B
C
D

Estira una cinta elástica, enrollada en tus muñecas, abriendo los brazos.

B
C
D

Apoya ambos pies en el suelo y levántese sin apoyarse en los brazos de la silla.

C
D

Apoyate en una mesa y ponte a la pata coja agarrándote el pie con el brazo por detrás y manteniendo la otra pierna estirada.

C
D

Mantenga el equilibrio 10 segundos sobre las puntas de los pies y después sobre los talones.

D

Limitación mínima
Pre-frágil

NO TE RELAJES! SI NO, PARA PUEDES EMPEORAR RÁPIDAMENTE

B
C
D

Estira una cinta elástica, enrollada en tus muñecas, separando los brazos en diagonal.

D

Camina de puntillas 10 segundos y después de talones.

D

Camina en línea recta recogiendo objetos del suelo.

E

Riesgo de caídas

• Realizar los ejercicios 3 días a la semana con especial énfasis en ejercicios de equilibrio adaptados a su capacidad funcional.

• Valorar suplementación nutricional y prescripción de Vitamina D a deficientes.

• Reducción de Polifarmacia (Psicofármacos).

• Modificación de Barreras ambientales y Arquitectónicas.

COMO HACER ESTOS EJERCICIOS

- Para los ejercicios de peso, escoge un peso o cinta que le permita realizar el ejercicio correctamente y sin interrupciones unas 30 veces, pero con el que note que hace un esfuerzo al terminarlo.
- Empezar haciendo 1 serie de 10 repeticiones (es decir, 10 veces los movimientos indicados).
- El objetivo es realizar 3 series de 10 repeticiones.
- Entre ejercicio y ejercicio realiza un descanso de 1 y 2 minutos.
- Este programa se debería realizar durante 16 semanas para que fuera efectivo. Cuando este tiempo, vuelve a medir el valor en VPPR, la velocidad de marcha y su riesgo de caídas. En caso de que haya mejorado su condición, puede pasar al siguiente nivel.
- Los ejercicios deben realizarse 2 días a la semana.

B Camine, sólo o acompañado, hasta llegar a caminar 1 minuto sin ayuda.

C1 Empezar andando 4 minutos hasta conseguir andar 15 minutos.

C2 Empezar andando 8 minutos hasta conseguir andar 30 minutos.

D Camina en series de 15 minutos descansando 30 segundos.



OBJETIVO DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO:

AÑOS CON
CALIDAD DE VIDA,
CON DIGNIDAD
INDIVIDUAL Y
COLECTIVA

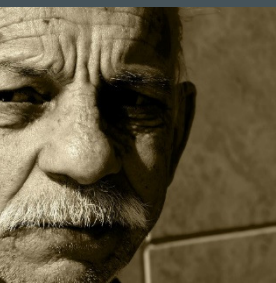
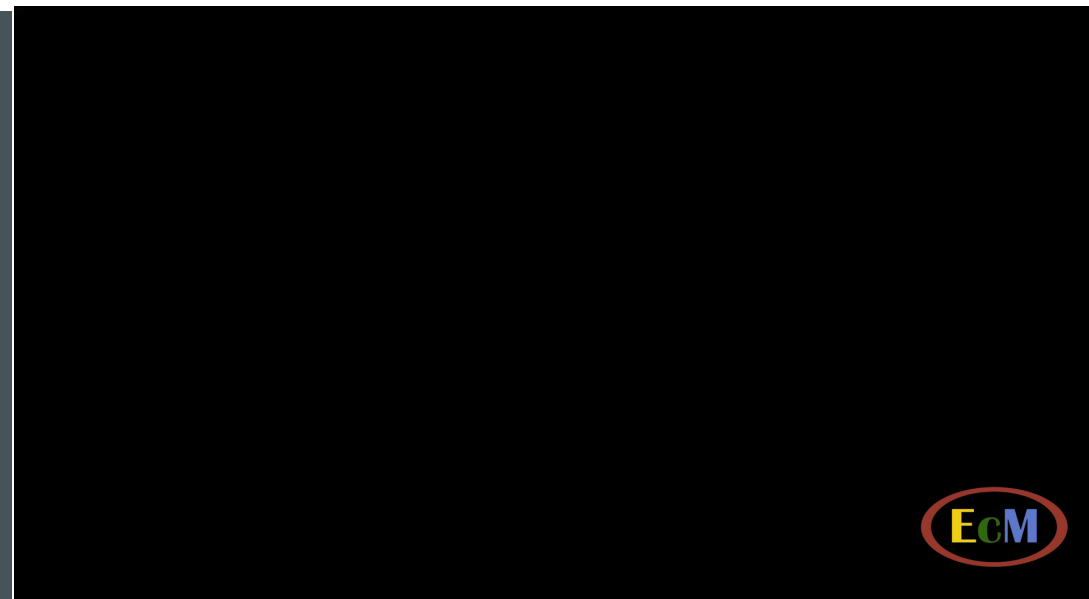


Imagen de [Gökçe Karandere](#) en [Pixabay](#)



**BUÑOL SE MUEVE
CONTRA EL
SEDENTARISMO**

**¡PARTICIPA EN UN PROGRAMA
DE ENTRENAMIENTO
PARA ADULTOS MAYORES
SUPERVISADO POR
PROFESIONALES!**

GRATUITO

EL SEDENTARISMO CAUSA MÁS
DE 2 MILLONES DE MUERTES AL AÑO.
SI TIENES MÁS DE 65 AÑOS

PREGUNTA POR ESTE PROYECTO EN EL
CENTRO DE SALUD.

PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA
ROMPER CON LA INACTIVIDAD.

Presentación: Martes 10 de enero 18h Sala 1

INSCRIPCIONES EN EL CENTRO DE SALUD DE BUÑOL

INFORMACIÓN:
PABLO: 696030938

6 PILARES DE LA FELICIDAD

Robbins y Madanes / en Jericó (El país, Octubre de 2019)

4 BÁSICAS

- Seguridad – *Inseguridad / miedo*
- Variedad (*dentro de la seguridad*)
- Relevancia (*importantes, únicos...*)
- Conexión - amor (*grupo, familia, compañeros...*)

2 SUPERIORES

- Desarrollo - *Crecimiento (progresión, proyección, aprendizaje...)*
- Contribución (*ayudar, servir...*)



EL EJERCICIO ES MEDICINA, PERO ES MUCHO MÁS QUE MEDICINA

EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO ES UN COMPROMISO DE LA SOCIEDAD PARA CONSIGO MISMA

BATA BLANCA Y CHANDAL SON ALIADOS, NO SINÓNIMOS



MUCHAS GRACIAS

m.cristina.blasco@uv.es

