



COMANDO GENERAL
DE LAS FUERZAS
MILITARES

SUBSISTEMA DE SALUD
DE LAS FUERZAS
MILITARES

DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

MG. JAVIER ALONSO
DÍAZ GÓMEZ
Director

CR. ALEX VICTORIA
BARRERA PALOMAR

Subdirección de Salud

CF. DIANA YOLANDA
OSORIO CHACÓN
Coordinación Grupo
Salud Pública

SMSM. DENNIS M.
RODRÍGUEZ ROMERO
Adultez y vejez

PD. KATHERINE
MONTENEGRO SHAEK

Comunicaciones
Estratégicas

**25 DE AGOSTO
POR UNA VEJEZ
SANA**

**PORQUE ENVEJE-
CER NO ES DETE-
RIORASE**



SUBDIRECCIÓN
DE SALUD

BOLETÍN No. 064
AGOSTO 25 DE
2019

SANIDAD MILITAR SE UNE AL DÍA NACIONAL DEL ADULTO MAYOR Y EL PENSIONADO

La celebración del Día Nacional del Adulto Mayor y el Pensionado se estableció a través de la Ley 271 de 1996 y desde entonces se celebra cada año en Colombia, el último domingo de agosto.



Según el Departamento Administrativo Nacional de Estadística, series de población 1985 - 2020, en Colombia, la esperanza de vida (que corresponde al número promedio de años que viviría una persona, siempre y cuando se mantengan las tendencias de mortalidad existentes en un determinado período), se estima que ascienda a 76,15 años, siendo para las mujeres de 79 años y para los hombres de 73 años. Las mujeres viven en promedio 6,8 años más que los hombres.

Sin embargo, los avances tecnológicos en salud y los buenos hábitos pueden permitir aumentar este promedio. Esto conlleva una responsabilidad de cada persona con su propio cuidado, manteniendo hábitos saludables y evitando factores de riesgo con el propósito importante de preservar la salud y vivir mejor la madurez.



EN EL SUBSISTEMA DE SALUD DE LAS FUERZAS MILITARES:

Para nuestros usuarios este cuidado unido a las acciones e intervenciones tanto individuales como colectivas que se realizan en cada Establecimiento de Sanidad Militar, aumenta las probabilidades de llevar una vida sana.

Es así que la Dirección General de Sanidad Militar se une a esta celebración invitando a los pensionados y usuarios mayores de 60 años del Subsistema de Salud de las Fuerzas Militares, para que identifiquen el Establecimiento de Sanidad Militar más cercano a su residencia, donde puedan participar de las actividades que se programan durante todo el año para el cuidado de su salud:

- ☒ Consulta de medicina general
- ☒ Vacunación
- ☒ Actividades preventivas de Salud Bucal
- ☒ Actividades de Salud Sexual
- ☒ Actividades educativas



"UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD"

En primer lugar, es importante identificar los cambios que poco a poco se han dado en torno a la concepción según la cual, envejecer implica pasividad y dependencia; actualmente, el concepto de envejecimiento activo y saludable fijan la mirada en la autonomía, los derechos sociales y las relaciones sociales de las personas mayores.



AUTONOMÍA:



Son diversas las definiciones que se pueden encontrar respecto a la autonomía en la vejez, si bien es cierto, con el paso de los años se disminuyen ciertas capacidades funcionales, los adultos mayores NO son incapaces por definición y generalmente es posible permitir y favorecer su participación en la medida de su posibilidad. Lo importante es apoyar esa autonomía que puede ser guiada, siempre teniendo en cuenta y respetando sus valores y preferencias.

DERECHOS SOCIALES:

Son los derechos que tienen que ver con la atención y protección de las personas adultas mayores y que son deber del Estado, la sociedad civil y la familia de acuerdo al Artículo 46 de la Constitución Nacional:

"El Estado, la sociedad y la familia concurrirán para la protección y la asistencia de las personas de la tercera edad y promoverán su integración a la vida activa y comunitaria. El Estado les garantizará los servicios de la seguridad social integral y el subsidio alimentario en caso de indigencia"



Dentro de las acciones de la protección y la asistencia se podrían definir el cuidado, los servicios de salud, vida y muerte digna y alimentos, entre otros.

RELACIONES SOCIALES:



Según diferentes estudios, la salud y el bienestar de las personas mayores mejora cuando mantienen su red social activa, es decir, las relaciones con la familia, con amigos, con personas del entorno con quienes comparten alguna actividad. Esto les permite disminuir el impacto de situaciones vitales estresantes que pueden suscitarse en este momento del curso de vida.

Estas **relaciones sociales**, sumado al soporte de los **derechos sociales** de las personas mayores, también promueven la **autonomía**, previenen las situaciones de depen-

dencia, generan sentimientos de confianza y seguridad y aumentan la percepción de recibir ayuda cuando sea necesaria.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el artículo “Envejecimiento y Salud” del 5 de Febrero de 2018, destaca que “El mantenimiento de hábitos saludables a lo largo de la vida, en particular llevar una dieta equilibrada, realizar una actividad física periódica y abstenerse de fumar, contribuye a reducir el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles y a mejorar las facultades físicas y mentales”. De acuerdo con esto, se podrían definir algunas pautas para una vejez saludable:



Una buena alimentación: Rica en frutas y verduras con un moderado consumo de alimentos grasos y azúcar.



El cuidado del cuerpo: Los chequeos médicos periódicos son importantes para la detección temprana de alteraciones que puedan afectar el estado de salud.



Mantener la mente activa: Leer libros o revistas, aprender un arte, un oficio, un idioma, en el uso de internet o redes sociales. Con esto se pueden lograr aportes significativos a la actividad cerebral, manejar situaciones de estrés y mantener una actitud positiva y optimista frente a la vida.



Evitar factores de riesgo controlables: Especialmente el consumo excesivo de tabaco y alcohol.



Realizar ejercicio físico: La actividad física moderada y constante beneficiará la movilidad, siempre respetando la capacidad de cada uno.



Salir de casa: Conocer sitios, personas y cosas nuevas, ayuda a relacionarse con nuevas personas, ampliar la perspectiva de los cambios sociales y pensar en nuevos proyectos.



Aceptar y disfrutar el envejecimiento y la vejez: Si bien es cierto este momento de curso de vida trae consigo algunos cambios y restricciones, no quiere decir que no se pueda disfrutar. Es crucial aprovechar la experiencia, el descanso y los nuevos roles que suponen menos responsabilidades.



En complemento con los cuidados personales, es importante realizar adaptaciones a la vivienda que faciliten la movilidad y realización de tareas que prevengan lesiones por caídas y malas posturas.



**¡RECUERDA QUE ENVEJECER NO ES
DETERIORARSE!**



DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
Avenida Calle 26 No 69 – 76 Centro Empresarial Elemento
Bogotá - Colombia
Teléfono 3238555 EXT. 1063
www.sanidadmilitar.mil.co
Twitter: @SanidadMilCo

