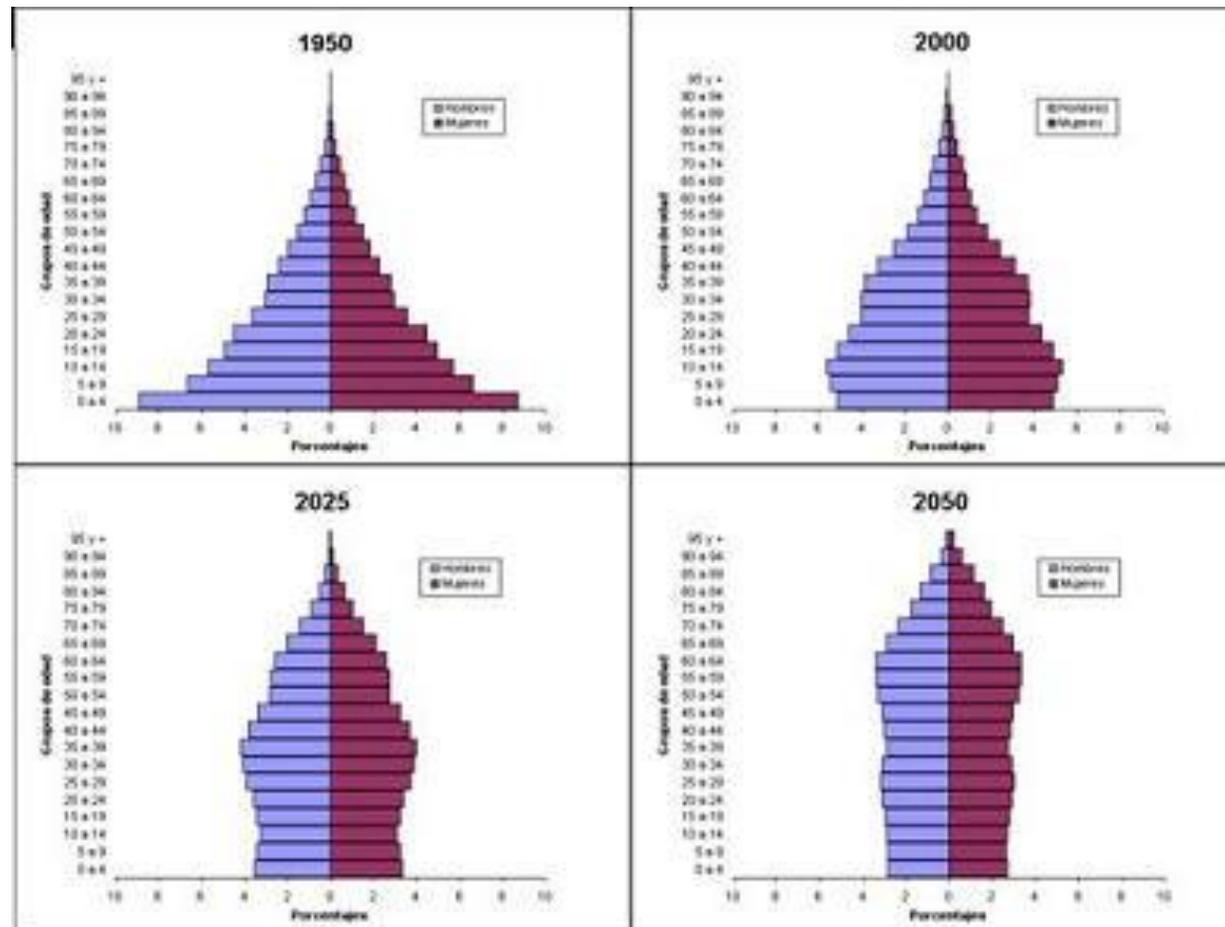


TEORÍAS, MITOS Y ESTEREOTIPOS EN LA PERSONA ADULTA MAYOR IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Ms.C. Maribel Matamoros Sánchez
Universidad de Costa Rica
maribel.matamoros@ucr.ac.cr

- La población Adulta Mayor para 2025 (CONAPAM- UCR)



VEJEZ \neq ENVEJECIMIENTO

- ▶ Responsables de diseñar las políticas públicas
- ▶ Real Academia Española \longrightarrow Acción y efecto de envejecer (Proceso y el resultado)
- ▶ Vejez \longrightarrow Calidad de viejo
- ▶ Sinónimos
- ▶ Cambio de paradigma \longrightarrow desnaturalizar
- ▶ Familia, instituciones educativas y medios de comunicación informar y educar a las nuevas generaciones.
- ▶ Disminuir las injusticias y garantizar el envejecer con dignidad

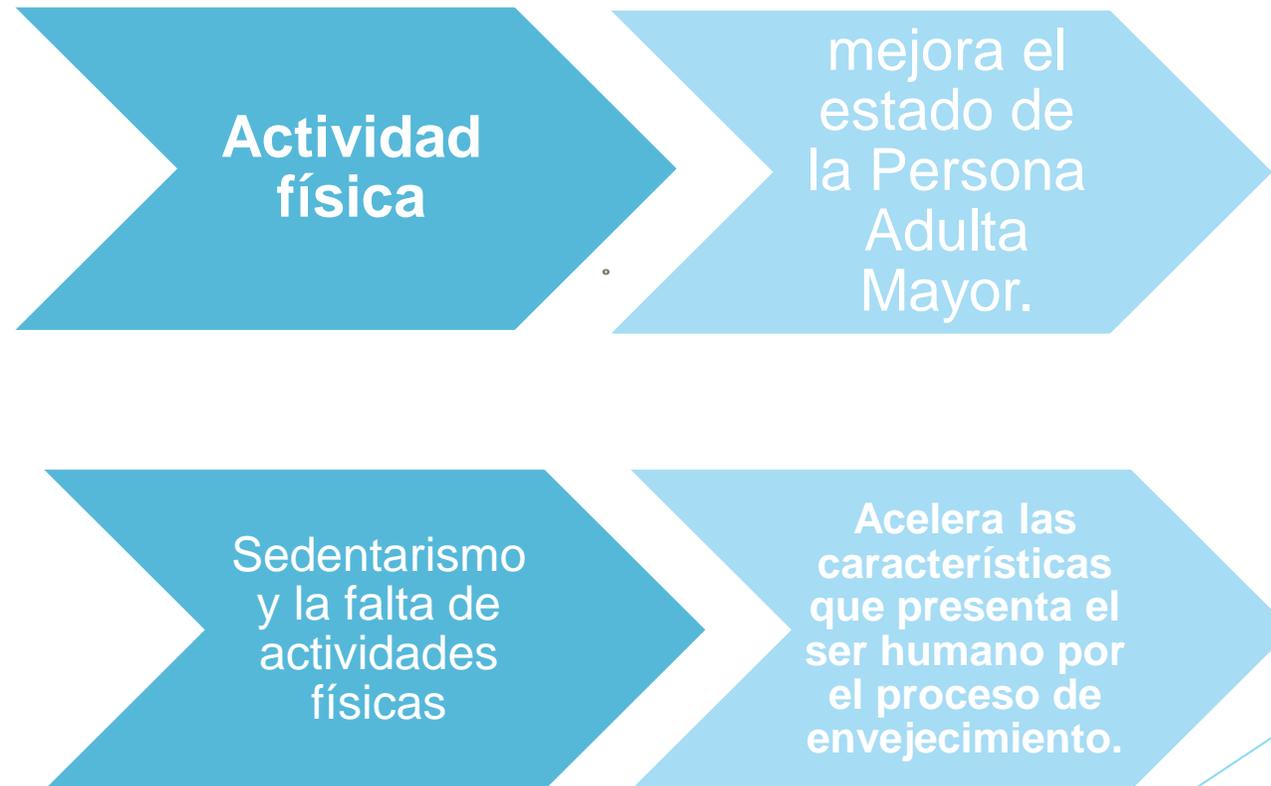
Proceso de Envejecimiento



Sociológico
Fisiológico
Emocional
Cognitivo
Económico e interpersonal.

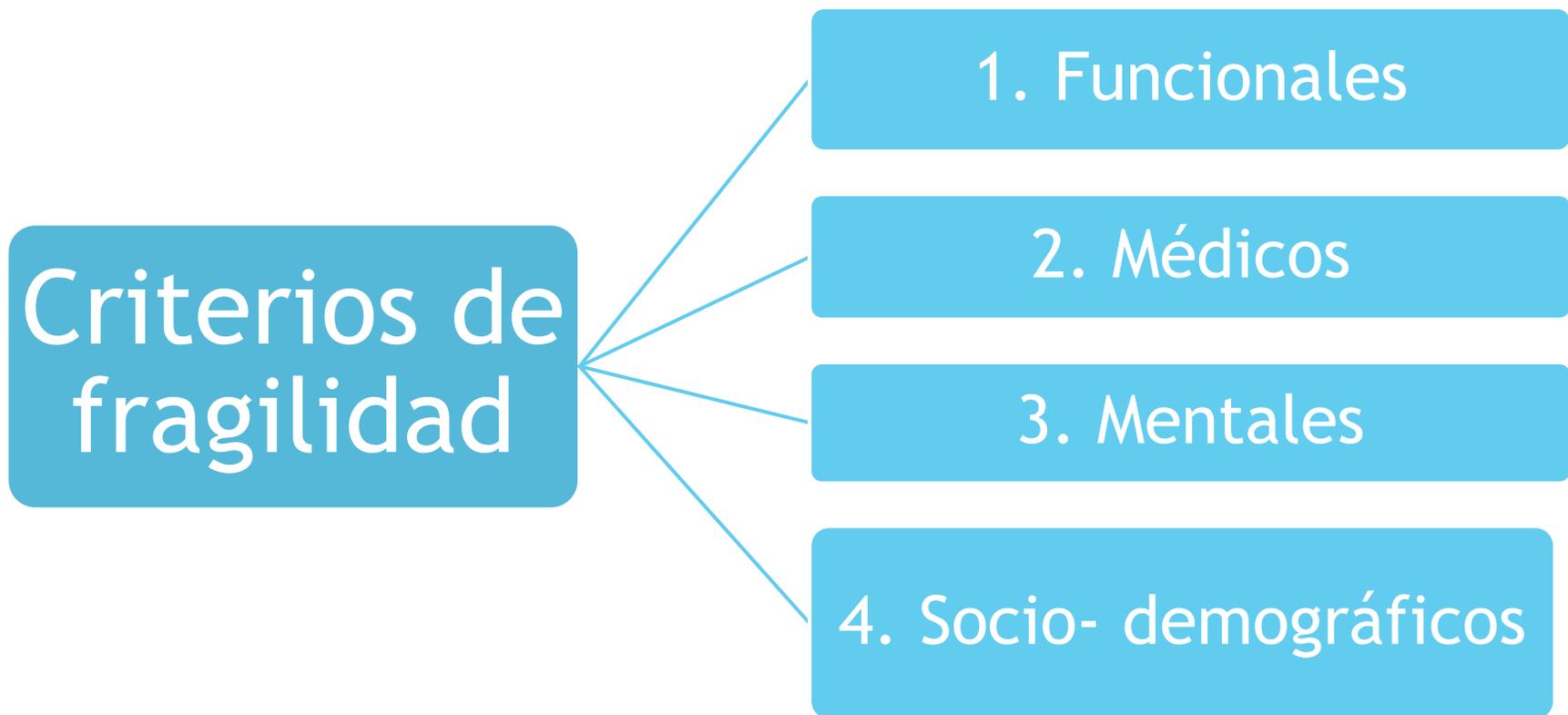
“Envejecimiento Activo”

(OMS, 2002)



(Landinez, Contreras y Castro 2012; Álvarez, 2010)

Criterios de fragilidad



```
graph LR; A[Criterios de fragilidad] --- B[1. Funcionales]; A --- C[2. Médicos]; A --- D[3. Mentales]; A --- E[4. Socio- demográficos];
```

1. Funcionales

2. Médicos

3. Mentales

4. Socio- demográficos

(Avila- Funes, Aguilar- Navarro, Melano- Carranza 2008; Alonso Galbán, Sansó Soberats, Díaz-Canel Navarro, Carrasco García, & Oliva, 2007)

Sarcopenia



- Fuerza



- Flexibilidad
- Agilidad / Equilibrio dinámico

Osteoporosis

Aparece a partir de los 30 años.

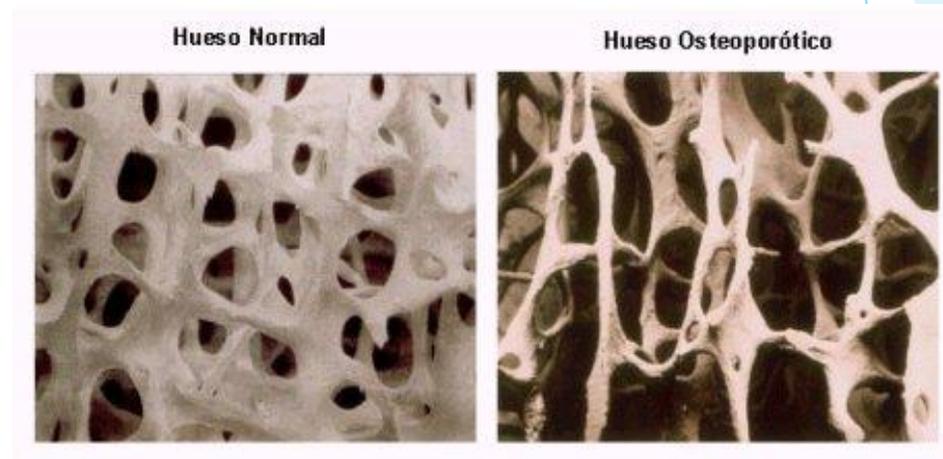
Pérdida de mineralización ósea.



Tipo de alimentación.

Falta de ejercicio.

Enfermedad silenciosa.





1- Vejez manifiesta más allá del propio estilo de vida

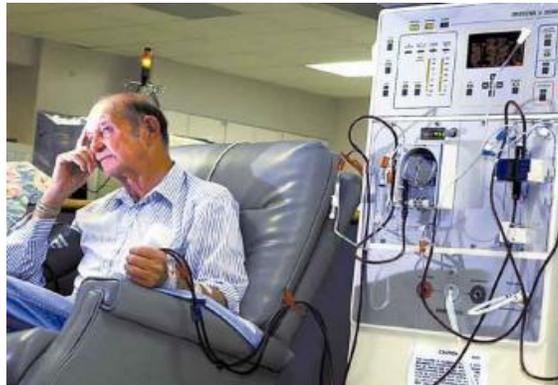


2- Vejez referida a la pérdida de competencia atribuible al estilo de vida.

4- Vejez autónoma, independiente, explorador, competente y funcional.

cuatro categorías

3. Vejez afectada por la enfermedad.



MITOS Y ESTEREOTIPOS

- ▶ Prolongación de la vida
- ▶ El miedo a envejecer
- ▶ La búsqueda por permanecer eternamente joven



Cultura, época → sobrevalorar la juventud

▶ Diccionario de la Real Academia: Persona o cosa a la que se le atribuyen cualidades o excelencias que no tiene.

▶ Vejez → Valorada positiva y negativa



Mitos y Estereotipos más comunes

Viejimos

Gerontofobia

Vejez = enfermedad

Infantilización

Deterioro intelectual

Mal carácter

Pérdida de sexualidad

Pierden autonomía

Deben residir en hogares

Se aíslan

Sufren depresión

Improductivas