

# GUÍA PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE.

UN ITINERARIO EN 6 ETAPAS  
Versión abreviada - 2024



**Autores**

Eleni-Marina Ashikali, Laura Mastromauro, Samuel Perivier, Aude Tholomier,  
Christophe Graf, Irina Ionita, Catherine Ludwig, Catherine Busnel

# AGRADECIMIENTOS

A todas las personas que participaron en el proyecto «Envejecimiento saludable» (**Vi**eillissement en **Santé (VieSA)**) y Marie Jo Walter por su atenta lectura del borrador y los comentarios que proporcionaron.

A los agentes de la red de proximidad del cantón de Ginebra, a título individual o colectivo, por su contribución activa al proyecto y, en particular, a la elaboración de la presente guía, compartiendo sus opiniones y puntos de vista en las diversas reuniones consultivas realizadas.

A las entidades financiadoras, entre ellas la Fundación Leenaards y la Loterie Romande, por el apoyo proporcionado al proyecto VieSA.

A la Institución de Asistencia a Domicilio de Ginebra (IMAD), que dirigió este estudio; a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), a la plataforma de la red de personas mayores de Ginebra y a la Escuela Superior de Estudios Sanitarios de Ginebra, HES-SO, por su apoyo institucional y su compromiso.



Con el apoyo de



El proyecto VieSA estuvo impulsado por la Institución de Asistencia a Domicilio de Ginebra (IMAD), en colaboración con los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), la Escuela Superior de Estudios Sanitarios de Ginebra (HES-SO) y la plataforma de la red de personas mayores de Ginebra.

El proyecto contó con el apoyo de diversas entidades, como la Fundación Leenaards y la Loterie Romande.

La presente publicación se pone a disposición de las personas interesadas de acuerdo con los términos de la licencia CC BY-NC-SA 4.0 (Creative Commons Licences).

DOI: <https://doi.org/10.26039/h51b-tb24>

Esta publicación está disponible de forma gratuita para su descarga en:  
<https://www.imad-ge.ch/vieillissement-en-sante/>

#### Cita recomendada:

Ashikali, E.M., Mastromauro, L., Périer, S., Tholomier, A., Graf, C., Ionita, I., Ludwig, C. & Busnel, C. (2024). Guía para un envejecimiento saludable: un itinerario en 6 etapas. Versión abreviada. Ginebra / Lancy: Institución de Asistencia a Domicilio de Ginebra (IMAD).  
<https://doi.org/10.26039/h51b-tb24>



En la redacción de este documento se ha dado prioridad a un lenguaje inclusivo y al uso de expresiones neutras desde el punto de vista del género. Cuando esto no resulta posible, se utiliza el género masculino como forma genérica:.....

**Todas las referencias científicas y demás información complementaria pueden consultarse en la versión detallada de esta guía, disponible en:**

<https://www.imad-ge.ch/vieillissement-en-sante/>

# Índice

<b>Glosario</b>	<b>4</b>
<b>Prólogo</b>	<b>10</b>
Destinatarios y utilización de la guía	12
Objetivos	12
Las 6 etapas	13
<b>1 - Defino el concepto de salud</b>	<b>14</b>
<b>2 - Amplío mis conocimientos</b>	<b>15</b>
Capacidades locomotrices	16
Vitalidad	18
Capacidades cognitivas	20
Capacidades psicológicas	22
Capacidades sensoriales	24
Capacidades fisiológicas	26
Vínculos sociales	30
Entorno	32
Apoyo a las personas cuidadoras informales	34
<b>3 - Evalúo mis capacidades</b>	<b>36</b>
<b>4 - Establezco mi objetivo</b>	<b>38</b>
<b>5 - Me oriento en mi entorno</b>	<b>40</b>
<b>6 - Planifico mis acciones</b>	<b>46</b>
<b>Conclusión</b>	<b>48</b>
<b>Referencias</b>	<b>49</b>

<b>Término</b>	<b>Definición</b>
<b>Actividad física</b>	Abarca todos los movimientos que requieren un gasto de energía de la persona durante el tiempo de ocio, en el trabajo o para desplazarse.
<b>Actividades intergeneracionales</b>	Actividades que reúnen a personas mayores y jóvenes. Fomentan la cooperación, la interacción y el intercambio entre generaciones.
<b>Audífono</b>	Aparato amplificador de sonido diseñado para compensar la pérdida de audición.
<b>Dejar de fumar</b>	Actividades y alternativas motivacionales y/o farmacológicas guiados por profesionales ) para detener el consumo de tabaco.
<b>Habilidades cognitivas</b>	Las capacidades cognitivas son el conjunto de capacidades cerebrales que permiten a una persona comprender el mundo que la rodea, interpretarlo e interactuar con él.
<b>Capacidades locomotrices</b>	La capacidad locomotriz se refiere a la capacidad de una persona para desplazarse de un lugar a otro, participar en actividades de ocio y ejercicio físico y realizar tareas cotidianas, con o sin ayudas técnicas.
<b>Capacidades fisiológicas</b>	Las capacidades fisiológicas son las características y funciones de los órganos del cuerpo humano.

<b>Término</b>	<b>Définition</b>
<b>Capacidades psicológicas</b>	Las capacidades psicológicas están asociadas principalmente a las funciones emocionales de una persona.
<b>Capacidades sensoriales</b>	Estas capacidades están relacionadas con la vista y el oído. La capacidad visual es la capacidad de ver claramente los detalles (forma, color), sea cual sea la distancia a la que se encuentre la persona. La capacidad auditiva es la capacidad del oído para percibir sonidos con precisión.
<b>Depistaje</b>	El depistaje es el conjunto de exámenes y pruebas que se realizan a una población para detectar un déficit o una enfermedad.
<b>Educación nutricional</b>	Consejos y instrucciones facilitados por profesionales especializados (dietista, médico especialista en nutrición clínica) con el objetivo de sensibilizar y modificar de forma voluntaria las prácticas hacia una dieta sana y equilibrada.
<b>Entrenamiento cognitivo</b>	Actividad guiada por un profesional experto, diseñada para estimular y entrenar funciones cognitivas como la memoria y la atención.
<b>Entorno</b>	El entorno se refiere al lugar en el que vive una persona, sea cual sea su contexto. Es un punto de referencia, un espacio de seguridad, libertad y control.

<b>Término</b>	<b>Definición</b>
<b>Terapia ocupacional</b>	Las intervenciones de terapia ocupacional incluyen orientación y apoyo en el aprendizaje o reaprendizaje de las actividades de la vida diaria, ya sea para el cuidado personal o el ocio. Incluye asimismo el entrenamiento de las capacidades físicas, cognitivas, emocionales y sociales necesarias para realizar dichas actividades.
<b>Ejercicios acuáticos</b>	Ejercicios realizados en una piscina para desarrollar la fuerza, la resistencia y la flexibilidad de las extremidades superiores e inferiores.
<b>Formación sobre la creación de relaciones sociales</b>	Acciones de formación destinadas a fomentar el desarrollo de amistades, mejorar las amistades existentes, establecer objetivos y límites con las amistades y desarrollar habilidades sociales.
<b>Grupos de apoyo</b>	Intercambios de opiniones y debates entre iguales, con o sin ayuda de especialistas, que permiten a las personas afectadas aprender unas de otras, reforzar sus competencias en materia de salud y de autogestión y recibir apoyo psicológico.
<b>Vínculos sociales</b>	Los vínculos sociales son el conjunto de interacciones cotidianas con la familia, los amigos y las personas conocidas. Estas relaciones pueden fomentar la participación en actividades, al tiempo que reducen la soledad y el aislamiento social.

<b>Término</b>	<b>Definición</b>
<b>Psicofármacos</b>	Los psicofármacos incluyen somníferos (para favorecer el sueño), ansiolíticos (para reducir la ansiedad), antidepresivos (para tratar la depresión), sedantes (para calmar o relajar a la persona) y fármacos reguladores del estado de ánimo (para estabilizar los cambios de humor). La mayoría de estos medicamentos solo se venden con receta médica.
<b>Meditación</b>	Práctica que consiste en reflexionar, pensar, concentrarse profundamente en un tema o una acción, por ejemplo.
<b>Mindfulness (conciencia plena)</b>	Programas estructurados que incluyen prácticas de meditación y ejercicios físicos como el yoga.
<b>Persona cuidadora informal</b>	Una persona cuidadora informal es un miembro de la familia o del círculo cercano que ayuda a una persona de manera no profesional. Esta ayuda puede adoptar distintas formas, como proporcionar cuidados, compañía o seguridad.
<b>Dieta DASH (Dietary Approaches to stopping Hypertension)*</b>	Dieta rica en frutas y verduras, productos lácteos con bajo contenido en grasa y grasas saturadas, grasa dietética total y colesterol.

\*Enfoque alimentario para detener la hipertensión

<b>Término</b>	<b>Definición</b>
<b>Dieta mediterránea</b>	Esta dieta se basa en un consumo elevado de alimentos de origen vegetal (frutas, verduras, frutos secos y cereales), aceite de oliva, raciones moderadas de pescado y aves de corral, una ingesta reducida de productos lácteos (yogur, queso), carne roja, azúcar y un consumo moderado de vino.
<b>Asistencia de relevo</b>	El objetivo de la asistencia de relevo es proporcionar apoyo temporal o periódico a las personas enfermas, dependientes o con discapacidad, con el fin de apoyar a sus cuidadoras informales y evitar que se agoten. Este tipo de asistencia puede adoptar diversas formas, como el alojamiento temporal, los centros de día, así como la asistencia profesional de relevo a domicilio o fuera del hogar e incluso durante las vacaciones. Además, los servicios de ayuda y cuidado a domicilio son ejemplos de las formas en que puede ofrecerse este tipo de asistencia de relevo.
<b>Estimulación cognitiva</b>	La estimulación cognitiva suele realizarse en grupo. Se define como la participación en una serie de actividades y debates destinados a mejorar el funcionamiento cognitivo y social general. Estas actividades pueden incluir juegos de palabras, puzzles y música, así como actividades prácticas como la cocina o la jardinería.

<b>Término</b>	<b>Definición</b>
<b>Suplementos nutricionales</b>	Los suplementos nutricionales son alimentos líquidos, semisólidos, en polvo o en pastillas que contienen diversos nutrientes esenciales. Se utilizan para ayudar a las personas desnutridas o con riesgo de desnutrición.
<b>Tai chi</b>	Actividad que consiste en una serie de movimientos lentos y posturas físicas, combinados con un estado mental meditativo y una respiración controlada.
<b>Envejecimiento saludable</b>	Proceso de desarrollo y mantenimiento de las capacidades funcionales que permite a las personas mayores disfrutar de un estado de bienestar <sup>[10]</sup> .
<b>Vitalidad</b>	La vitalidad es la capacidad del cuerpo humano para funcionar de manera adecuada desde el punto de vista físico y mental, y hacer frente a situaciones cotidianas como a lesiones, infecciones o caídas. Una dieta variada y equilibrada desempeña un papel esencial en el mantenimiento de la vitalidad.
<b>Yoga</b>	Actividad que incluye posturas físicas, técnicas de respiración y prácticas de meditación.

Esta guía es el resultado del proyecto «VieSA» (Envejecimiento saludable)<sup>[1]</sup> desarrollado entre noviembre de 2021 y noviembre de 2023. El objetivo del proyecto VieSA era evaluar la viabilidad de establecer un itinerario<sup>1</sup> para un envejecimiento saludable integrado y coordinado en el cantón de Ginebra. El proyecto se inscribe en el marco de envejecimiento saludable de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que promueve los principios de la atención integrada para personas mayores (AIPM)<sup>[2]</sup>, y ha sido reconocido como una contribución al «Decenio del Envejecimiento Saludable» por las Naciones Unidas<sup>[3]</sup>.

El principal resultado del proyecto fue una guía informativa y adaptada al contexto del cantón de Ginebra, en la que se relacionaban intervenciones científicamente reconocidas como promotoras de un envejecimiento saludable en personas mayores de 50 años con actividades y organismos del cantón. A lo largo de todo el proyecto se recurrió a la experiencia y los conocimientos de los agentes locales (personas mayores, profesionales del ámbito sociosanitario, asociaciones y municipios del cantón de Ginebra) con el fin de elaborar una versión de la guía participativa et consensual que pudiera ser utilizada por el mayor número posible de personas.

En esta versión abreviada de la guía resume el contenido de la guía detallada; proporciona, de manera breve información científica concisa y expone las etapas clave en la elaboración de un itinerario de envejecimiento saludable. Se elaboró teniendo en cuenta los comentarios recibidos de las partes implicadas y se diseñó de forma que las personas interesadas en desarrollar este itinerario puedan hacerlo de manera indi-

vidual, sin la ayuda de un profesional si así lo desean. Por ello, se dirige principalmente a las personas mayores de 50 años y a sus personas cuidadoras informales.

Toda la información y las publicaciones relacionadas con el proyecto VieSA están disponibles en el sitio web:



<https://www.imad-ge.ch/vieillissement-en-sante/>

**El objetivo de esta guía es proporcionar información. Es aconsejable consultar a su médico de atención primaria para cualquier cuestión relacionada con su salud personal o antes de iniciar un nuevo tratamiento.**

.....  
<sup>1</sup> Un itinerario saludable representa un conjunto de métodos e instrumentos diseñados para poner de acuerdo a los miembros de un equipo multidisciplinar (sanitario y social), incluidos los lectores de esta guía y sus familiares, sobre las tareas que se deben realizar en favor de un envejecimiento saludable. Abarca el conjunto de acciones, recursos y medios que puedan movilizarse, como la motivación personal, la asistencia de proximidad propuesta por personas voluntarias, profesionales y allegados, con el fin de alcanzar los objetivos perseguidos.



## Esta guía va dirigida a:

personas mayores y personas cuidadoras informales.

## Su objetivo es:

transmitir de forma práctica los conocimientos científicos sobre el envejecimiento saludable y proporcionar información específica a las personas mayores que viven en el cantón de Ginebra, para que puedan construir su propio camino hacia un envejecimiento saludable.

## Propone:

**6 etapas** para ayudarle a desarrollar su propio itinerario, con el fin de definir sus objetivos personales y las acciones que debe llevar a cabo para alcanzarlos.



- 1 En la primera etapa se le anima a reflexionar sobre su propia visión de la salud y del envejecimiento saludable.
- 2 La segunda etapa se centra en los ámbitos clave para un envejecimiento saludable. Incluye actividades reconocidas científicamente como fortalecedoras de estas áreas, así como recomendaciones internacionales y consejos para la vida cotidiana. El objetivo es informarle sobre los conocimientos científicos disponibles, para que pueda tomar decisiones sobre su salud con conocimiento de causa.
- 3 La tercera etapa permite evaluar sus capacidades y recursos con vistas a reforzar su salud.
- 4 La cuarta etapa consiste en elegir un ámbito de la salud en el que actuar y definir un objetivo personal concreto, las acciones que se van a poner en marcha y qué necesita para iniciar las acciones identificadas.
- 5 En la quinta etapa, se le dirigirá a los principales organismos del cantón de Ginebra dedicados a las personas mayores de 50 años para que puedan proporcionarle información, asesoramiento y apoyo en función de sus objetivos individuales.
- 6 La sexta y última etapa consiste en elaborar un plan de acción personalizado para poner en práctica su proyecto de envejecimiento saludable.

# 1 - Defino el concepto de salud

14 | 15

Las preguntas siguientes pretenden ayudarle a reflexionar sobre qué es la salud y qué entiende por envejecimiento saludable.

*¿Qué significa para mí «gozar de buena salud»?*

---

---

---

---

*¿Qué significa para mí «envejecer con salud»?*

---

---

---

---

*¿Cómo evalúo actualmente mi salud, en términos globales?*



Mala

Excelente

*¿Qué recursos y capacidades debería movilizar, en mi opinión, para reforzar, optimizar o mantener mi salud?*

---

---

---

---

# 2 - Amplío mis conocimientos

Cada persona posee capacidades únicas que pueden potenciarse para promover un envejecimiento saludable<sup>[IV]</sup>. Estas capacidades son tanto físicas como mentales, pero también contamos con recursos externos que desempeñan un papel clave en el envejecimiento saludable.

Está demostrado científicamente y es un hecho conocido por la población en general que determinados comportamientos favorecen una buena salud, como la actividad física y una dieta sana. De hecho, estas conductas pueden repercutir positivamente en una serie de capacidades. Más concretamente:

<b>Capacidad locomotriz</b>	Movilidad	p. 7
<b>Vitalidad</b>	Alimentación	p. 8
<b>Capacidades cognitivas</b>	Funciones mentales	p. 9
<b>Capacidades psicológicas</b>	Estado de ánimo	p. 10
<b>Capacidades sensoriales</b>	Vista y oído	p. 11
<b>Capacidades fisiológicas</b>	Funcionamiento de los órganos	p. 12
<b>Vínculos sociales</b>	Contacto con otras personas	p. 14
<b>Entorno</b>	Lugar en el que vive	p. 15
<b>Apoyo a las personas cuidadoras informales</b>	Personas cuidadoras informales	p. 16

En las páginas que siguen se presentan las actividades que la investigación científica respalda como eficaces o prometedoras para mantener o reforzar estas capacidades y recursos<sup>[M]</sup>. Además, se presenta una serie de recomendaciones de las principales instituciones sanitarias y consejos para la vida cotidiana.

**Adapte estas indicaciones y recomendaciones generales a su situación y sus necesidades. Si necesita asesoramiento personalizado, consulte con profesionales.**

La capacidad locomotriz se refiere a la movilidad de una persona: la forma en que puede moverse y desplazarse. Le permite ser más independiente y participar más fácilmente en distintas actividades cotidianas.

## Actividades concretas

- ✓ Todo tipo de ejercicio físico, como el yoga, el tai chi, la danza y los ejercicios acuáticos.
- ✓ Ejercicios dirigidos a trabajar el equilibrio, la marcha, la fuerza muscular, la flexibilidad, la resistencia y el movimiento de las articulaciones, supervisados por un profesional
- ✓ Actividades intergeneracionales, música y canto.
- ✓ Suplementos nutricionales y revisión de la medicación bajo prescripción o supervisión del médico responsable del tratamiento
- ✓ Acondicionamiento del hogar

### Recomendaciones específicas

- Realice regularmente: 150 minutos de actividad física moderada a la semana o 75 minutos de actividad sostenida
- Divida el ejercicio en periodos de 10 minutos a lo largo del día y aumente gradualmente la actividad
- Piense en variar las actividades: resistencia, musculación, equilibrio y flexibilidad, evitando un estilo de vida sedentario
- Si su movilidad es reducida, practique una actividad adecuada 3 veces por semana para mantenerse en forma
- Haga ejercicio en función de sus capacidades y su estado de salud



## Consejos

### ¡AÑADA MOVIMIENTO A SU JORNADA!

Evite permanecer sentado más de 45 minutos seguidos; levántese durante las pausas publicitarias cuando esté viendo la televisión, o suba por las escaleras en lugar de tomar el ascensor, por ejemplo.

Comience la actividad física lentamente y aumente la intensidad de forma progresiva.

Busque una actividad que sea adecuada para usted y le guste, sobre todo, que le haga sentirse bien.

Tener vitalidad significa que nuestro cuerpo y nuestro cerebro funcionan bien, incluso cuando nos enfrentamos a situaciones como lesiones, infecciones o caídas. Una dieta equilibrada desempeña un papel fundamental en ello. Ayuda a mantener la movilidad y la agilidad física y mental, refuerza la inmunidad y fortalece los huesos, al tiempo que reduce el riesgo de problemas como la hipertensión, la diabetes, las cardiopatías y ciertos tipos de cáncer.

## Actividades concretas

- ✓ Comidas equilibradas y variadas, preparadas por especialistas
- ✓ Suplementos nutricionales prescritos por el médico responsable de su tratamiento
- ✓ Educación nutricional

### Recomendaciones específicas

- Varíe su dieta con frutas, verduras, cereales integrales y legumbres
- Tome al menos 5 raciones de fruta y verdura al día
- Incluya proteínas en cada comida (leche, queso, yogur, huevos, carne, garbanzos, lentejas, judías, tofu, hummus)
- Limite los alimentos con alto contenido en azúcar, sal y grasas
- Beba al menos 1,5 litros de agua al día (agua potable, infusiones de frutas o plantas sin azúcar)
- Limite el consumo de alcohol



## Consejos

### ¡COMPARTA MOMENTOS DELICIOSOS!

Saboree las comidas y fomente la convivencia.

Condimente sus comidas con especias en lugar de sal y diversifique sus bebidas.

Muévase para estimular el apetito y mejorar la digestión, o para perder peso.

Consulte regularmente al dentista, incluso si usa prótesis dentales.

Permanezca alerta ante cualquier cambio en el apetito o el gusto asociado a la toma de determinados medicamentos y coméntelo con su médico de atención primaria.

Las capacidades cognitivas son las que nos ayudan a prestar atención, orientarnos, percibir el mundo que nos rodea e interactuar con él, así como comunicarnos y expresarnos.

También son necesarias para recordar acontecimientos de la vida, aprender y acumular conocimientos, resolver problemas y tomar decisiones. Una actividad intelectual y física regular, el mantenimiento de contactos sociales y una dieta equilibrada pueden ayudar a preservar estas importantes capacidades para que pueda seguir siendo independiente.

## Actividades concretas

- ✓ Estimulación cognitiva y entrenamiento cognitivo (a cargo de profesionales, incluida la realización de una serie de actividades como crucigramas, puzzles o sudokus)
- ✓ Cualquier tipo de ejercicio físico, incluidos los ejercicios acuáticos y la danza
- ✓ Actividades intergeneracionales
- ✓ Música, tocar un instrumento
- ✓ Meditación y mindfulness (conciencia plena)

### Recomendaciones específicas

- Participe en actividades recreativas y que estimulen el intelecto, de forma individual o en grupo.
- Controle periódicamente su tensión arterial y no olvide tomar los medicamentos para tratarla, si se los han prescrito.
- En caso de sufrir pérdida de audición, consulte a un especialista y utilice audífonos
- Limite el consumo de alcohol y tabaco o deje de consumirlos
- Adopte una alimentación sana y equilibrada, priorizando la dieta mediterránea\*
- Manténgase en forma, realice ejercicio físico regularmente\*



## Consejos

### ¡FOMENTAR LA CURIOSIDAD Y LAS GANAS DE APRENDER!

Participe en actividades divertidas y estimulantes (lectura, crucigramas, sudokus, dibujo, escritura), ir al teatro, visitar museos, participar en conferencias o asistir a cursos, haciendo hincapié en la interacción y el intercambio de puntos de vista, así como en el contacto frecuente con familiares y amigos.

Escuche música o toque un instrumento.

Duerma lo suficiente y siga las recomendaciones en relación con determinados medicamentos, sobre todo los somníferos.

\*La actividad física y la dieta tienen un efecto indirecto en la cognición

Las capacidades psicológicas están vinculadas principalmente a las emociones, es decir, a los aspectos mentales asociados a los sentimientos y las emociones. El bienestar emocional es un componente esencial de la salud. Influye en nuestra forma de reaccionar ante el estrés, en nuestra eficacia y en nuestra capacidad para gestionar la vida cotidiana. La salud mental se traduce a través de emociones positivas, relaciones sociales y confianza en sí mismo.

## Actividades concretas

- ✓ Terapias dirigidas por un psicólogo y musicoterapia
- ✓ Cualquier tipo de ejercicio físico, incluidos los ejercicios acuáticos y el tai chi
- ✓ Actividades intergeneracionales, música y canto
- ✓ Mindfulness (conciencia plena)
- ✓ Formación continua y aprendizaje

### Recomendaciones específicas

- Practicar una actividad física regularmente
- Participar en actividades sociales
- Aprender cosas nuevas y participar en actividades creativas
- Mantener las relaciones con su entorno
- Prepararse para la jubilación anticipándose a los cambios y planificando actividades gratificantes
- Pedir ayuda o apoyo si es necesario
- Esforzarse por aceptar los cambios y a uno mismo hablando con personas cercanas o con un profesional



## Consejos

### CULTIVAR LAS EMOCIONES POSITIVAS Y LAS RELACIONES SOCIALES ENRIQUECEDORAS

Pasear al aire libre, disfrutar de la naturaleza.

Pasar tiempo en compañía de una mascota.

Mantener el contacto con los seres queridos.

Esfuércese por hacer algo cada día.

Escuche música.

Comparta cualquier preocupación con familiares y amigos o con un profesional.

Las capacidades sensoriales incluyen la vista y el oído. La capacidad visual es la capacidad de ver claramente los detalles (forma, color), sea cual sea la distancia a la que se encuentre la persona. La capacidad auditiva es la capacidad del oído para percibir sonidos con precisión. La visión permite a las personas desplazarse e interactuar con seguridad con su entorno. También ayuda a mantener el contacto social y la independencia, incluida la capacidad de conducir. El oído ayuda a las personas a comunicarse y entenderse, mantener su independencia y conservar la salud mental y las funciones cognitivas.

## Actividades concretas

- ✓ **Evaluación de deficiencias o afecciones visuales o auditivas y provisión de cuidados (visión) o audífonos (audición)**

### Recomendaciones específicas

- A partir de los 65 años, acuda al oftalmólogo cada dos años
- Sométase a pruebas para detectar problemas auditivos, consulte a un profesional sobre audífonos si es necesario
- Proteja sus ojos y oídos (del sol y de los ruidos fuertes)
- Siga una dieta equilibrada, rica en frutas y verduras\*
- Evite el consumo de tabaco y alcohol\*



## Consejos

### CONSULTE A UN MÉDICO SI NOTA QUE PIERDE VISTA U OÍDO

Haga descansos cuando utilice pantallas (ordenadores, tabletas, etc.) y protéjase los ojos del sol cuando esté al aire libre.

Adapte la iluminación para que no haya grandes diferencias entre la luminosidad de las pantallas y la de la sala en la que se encuentre.

En entornos ruidosos, proteja sus oídos con tapones.

Cuando escuche música durante mucho tiempo o en ambientes muy ruidosos, haga pausas para descansar los oídos.

\*El consumo de tabaco y alcohol daña los vasos sanguíneos y, en consecuencia, los órganos. Una dieta equilibrada desempeña un papel indirecto en las capacidades sensoriales.

**La salud no es solo la ausencia de enfermedad o discapacidad. Representa un estado general de bienestar físico, mental y social. Diversos factores, ya sean de comportamiento, ambientales o genéticos, pueden influir en la salud y alterar su equilibrio. Las capacidades fisiológicas, es decir, las características y funciones de los órganos del cuerpo humano, pueden actuar sobre algunos de estos factores para proteger o mejorar la salud. Aunque estas capacidades no son infinitas, es posible conservarlas y mantenerlas mediante un estilo de vida saludable.**

## Actividades concretas

- ✓ **Cualquier tipo de ejercicio físico, incluido el tai chi, la danza, ejercicios dirigidos a trabajar el equilibrio, la marcha, la fuerza muscular, la flexibilidad, la resistencia y el movimiento de las articulaciones**
- ✓ **Una alimentación equilibrada, como la dieta mediterránea o la dieta DASH**
- ✓ **Limite el consumo de alcohol y deje de fumar**
- ✓ **Depistaje de cáncer y factores de riesgo cardiovascular**
- ✓ **Vacunas**

### Recomendaciones

- Practique ejercicio físico con regularidad y siga una dieta equilibrada y variada
- Si fuma, valore la posibilidad de dejar el tabaco
- Calcule regularmente su consumo de alcohol. El consumo máximo recomendado en el caso de las mujeres es de 1 bebida alcohólica al día y 5 a la semana; si es hombre, 2 bebidas al día y 10 bebidas a la semana, con un descanso de 2 días a la semana en ambos casos

- Evalúe su riesgo cardiovascular con su médico de cabecera (hipertensión arterial o colesterol alto)
- Hable con su médico sobre los controles periódicos de detección del cáncer de colon, de cuello uterino, de mama, de próstata y de pulmón en personas en situación de riesgo.
- A partir de los 65 años, sométase al depistaje de la osteoporosis
- Siga las recomendaciones de vacunación (gripe y COVID-19, herpes zóster y neumococo)
- Proteja sus dientes y su boca mediante cuidados diarios y revisiones periódicas por un dentista

## Sexualidad, incontinencia urinaria, sueño: ¡hablemos de ello!

Envejecer de forma saludable también significa mantener la satisfacción en **el ámbito sexual**. Sin embargo, determinados problemas como el dolor, las dificultades respiratorias, los trastornos musculares y óseos, la medicación o la depresión pueden afectar a la sexualidad, causando problemas como disfunción eréctil, sequedad vaginal o disminución de la libido. Prevenir las enfermedades crónicas sigue siendo la mejor manera de preservar la vida sexual. Háblelo con su pareja y/o con su médico.

Los problemas **de incontinencia urinaria** pueden afectar a la vida diaria y a las interacciones sociales, aunque a menudo resulte embarazoso hablar de ellos.

**Los trastornos del sueño** son frecuentes entre las personas mayores, pero es posible mantener un sueño reparador sin recurrir a somníferos. Algunos métodos sencillos, como entrenar los músculos del vientre e ir al cuarto de baño a intervalos regulares durante el día, pueden ayudar.

Es posible mejorar **el sueño** siguiendo unas sencillas reglas: reducir el consumo de café y alcohol, hacer ejercicio durante el día, ajustar la temperatura, la luminosidad y el ruido del dormitorio y limitar el uso de pantallas por la noche. En determinadas situaciones, puede ser importante buscar signos de apnea del sueño. Es importante recordar que los somníferos pueden volverse adictivos y perder eficacia a largo plazo.



## Consejos

### SIGA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE PARA PRESERVAR SUS CAPACIDADES

Pregúntese sobre las recomendaciones anteriores y coméntelas con un médico para entenderlas mejor.

Expóngase a la luz natural.

Siga el tratamiento que le hayan prescrito y comente regularmente con su médico cualquier medicación que esté tomando.

Mantenga un estilo de vida regular para dormir mejor.

Mantenga una vida sexual satisfactoria.

Atrévase a hablar con su médico de cabecera de temas que pueden resultar difíciles de tratar, como la sexualidad o la incontinencia urinaria: ¡hay soluciones!

Para envejecer con salud es fundamental mantener las relaciones con la familia, los amigos y los conocidos. Estos vínculos evitan que nos sintamos solos y aislados, algo que puede ocurrir cuando atravesamos momentos difíciles a medida que envejecemos. La soledad y el aislamiento pueden afectar a nuestra salud física y mental.

## Actividades concretas

- ✓ Actividades intergeneracionales y voluntariado
- ✓ Música y canto, actividades artísticas, bricolaje
- ✓ Grupos de apoyo y ayuda mutua
- ✓ Terapias dirigidas por un psicólogo, mindfulness (conciencia plena)
- ✓ Todo tipo de actividad física
- ✓ Formación en tecnologías de la información y la comunicación (por ejemplo, uso de Internet y teléfonos inteligentes), favorecen las relaciones

## Recomendaciones específicas

- Participe en actividades sociales; esto favorece la salud en general
- Participe en la vida local; esto ayuda a combatir el aislamiento social
- Mantenga las relaciones sociales con la familia y los amigos, incluso a distancia
- Dé prioridad a las actividades de proximidad a fin de mantener una buena calidad de vida



## Consejos

### MANTENGA EL CONTACTO CON LA FAMILIA Y LOS AMIGOS

Invite o visite a amigos.

Haga lo que le guste en buena compañía.

Salga regularmente a tomar el aire, a moverse, a pasear por la naturaleza o por su barrio.

Participe en actividades culturales, sociales o comunitarias.

Familiarícese con las herramientas informáticas y de comunicación.

Comparta sus sentimientos de soledad con amigos y familiares, y pida ayuda si es necesario.

El entorno<sup>2</sup> de una persona es el lugar en el que vive, un espacio que le ofrece seguridad, libertad y control. Esto es importante porque la mayoría de nosotros queremos permanecer en nuestro hogar el mayor tiempo posible. A veces es necesario hacer cambios en la vivienda para satisfacer nuestras necesidades personales y hacerla cómoda y segura.

## Actividades concretas

- ✓ **Consultas y controles por profesionales para realizar cambios y adaptaciones en el hogar**

### Recomendaciones específicas

- Piense en posibles adaptaciones que pueda necesitar y anticipe a cualquier dificultad de movilidad; esto le permitirá permanecer en su propia casa el mayor tiempo posible, con lo que ganará en comodidad, bienestar y seguridad

.....  
<sup>2</sup> El entorno urbano (acceso a servicios, planificación urbana) también es importante para un envejecimiento saludable, ya que influye en la capacidad de acceder y participar en diferentes actividades. Este aspecto del entorno queda fuera del alcance de la presente guía, pero se puede encontrar información sobre él en: [https://architecturesansobstacles.ch/normes\\_et\\_publications/directives-habitat-pour-personnes-agees-liste-de-contrôle](https://architecturesansobstacles.ch/normes_et_publications/directives-habitat-pour-personnes-agees-liste-de-contrôle)



## Consejos

### EN SU CASA, CON TOTAL SEGURIDAD Y TRANQUILIDAD

Asegúrese de que la luminosidad es adecuada en todas las habitaciones del hogar para evitar accidentes.

Evite obstáculos como el paso de puertas, muebles inestables, alfombras sueltas y cables eléctricos en el suelo.

Utilice pasamanos en las escaleras y añada bandas antideslizantes en los peldaños.

Adapte y asegure el cuarto de baño con un asiento para la ducha. Instale barras de sujeción en la ducha o el inodoro para facilitar los movimientos.

Reorganice sus armarios para que los objetos útiles estén al alcance de la mano.

Pida ayuda a un terapeuta ocupacional para identificar las necesidades específicas y las adaptaciones que puede requerir su hogar.

Si le resulta problemático permanecer en su propia casa, considere la posibilidad de trasladarse a un alojamiento más adecuado (por ejemplo, un edificio con apartamentos adaptados a las personas mayores).

Una persona cuidadora informal es un miembro de la familia o del círculo cercano que ayuda a una persona de manera no profesional. Esta ayuda puede adoptar distintas formas, como proporcionar cuidados, compañía o seguridad. Es importante promover y reforzar la salud de las personas cuidadoras informales lo antes posible a través de diversas actividades.

## Actividades concretas

- ✓ **Grupos de apoyo presenciales o en línea**
- ✓ **Formación para personas cuidadoras informales**
- ✓ **Terapias dirigidas por un psicólogo**
- ✓ **Asistencia de relevo**

### Recomendaciones específicas

- No deje de lado su propia vida; dedíquese tiempo y siga realizando actividades para usted
- Participe en actividades socioculturales, educativas y recreativas, ya que refuerzan la salud en general
- Mantenga los vínculos sociales y las relaciones con la familia y los amigos, incluso a distancia
- Sea consciente de su propio estado de salud y pida ayuda cuando la necesite



## Consejos

### GUIDE LAS RELACIONES Y DISFRUTE DE RATOS AGRADABLES

Mantenga el contacto con su entorno, sus amistades y sus familiares.

Dedique tiempo libre a sus actividades y disfrute del ocio

Familiarícese con las herramientas informáticas para encontrar consejos prácticos.

Preste atención a sus propias necesidades y a su propio estado de salud.

Pida ayuda si le resulta difícil continuar realizando su labor asistencial, ya que existen servicios de apoyo para cuidadores.

## Capacidad locomotriz

¿Tengo dificultades para levantarme de una silla sin ayuda?  Sí  No

¿Tengo dificultades para caminar?  Sí  No

¿Tengo problemas para mantener el equilibrio o he sufrido alguna caída en los últimos 6 meses?  Sí  No

## Vitalidad

¿He perdido involuntariamente 3 kg en los últimos tres meses?  Sí  No

¿He perdido el apetito?  Sí  No

## Habilidades cognitivas

¿Tengo problemas de memoria (por ejemplo, no saber qué día es)?  Sí  No

¿Tengo problemas de orientación (por ejemplo, no saber dónde estoy)?  Sí  No

## Capacidades psicológicas

¿He experimentado un sentimiento de depresión o desesperación en algún momento en las últimas dos semanas?  Sí  No

En las últimas dos semanas, ¿he perdido el interés o el gusto por hacer cosas?  Sí  No

## Capacidades sensoriales

¿Tengo dificultad para ver de lejos o para leer? (con mis gafas)  Sí  No

¿Me resulta difícil seguir conversaciones en entornos ruidosos? (con mis audífonos) incluso  Sí  No

## Capacidades fisiológicas

¿Sé cuáles son las vacunas más importantes que deben ponerme a medida que avanza la edad?  Sí  No

¿Conozco las revisiones y chequeos médicos importantes que debo realizar periódicamente?  Sí  No

## Vínculos sociales

¿Me siento solo/a?  Sí  No

## Entorno

¿Presenta mi vivienda obstáculos en cuanto a la luminosidad, la accesibilidad del cuarto de baño, las escaleras...?  Sí  No

¿Tengo dificultades para desplazarme en el exterior de mi casa debido a obstáculos como la ausencia de ascensor?  Sí  No

## Apoyo a las personas cuidadoras informales

¿Tengo un rol o función de cuidador? (proporcionar cuidados, ayuda, apoyo emocional a una persona de mi entorno con discapacidad temporal o permanente)  Sí  No

¿Tiene esta función un efecto negativo en mi vida?  Sí  No

¿Tengo la sensación de no contar con apoyo en este papel de persona cuidadora informal?  Sí  No

**Una vez que se ha informado sobre los distintos ámbitos de la salud y ha evaluado sus capacidades, le proponemos que identifique el ámbito prioritario en el que actuar en primer lugar. Esto implica explorar los aspectos prácticos del tipo de medidas que deberá adoptar y lo que puede necesitar para ello.**

*¿Cuál es para mí el ámbito de la salud en el que me gustaría actuar en primer lugar?*

---



---



---

*¿Qué objetivo específico me gustaría conseguir en relación con ese ámbito de la salud? ¿Qué busco?*

---



---



---

**¿Qué medidas podría adoptar para mantener o reforzar la capacidad que he identificado como importante?**

Cambiar comportamientos o hábitos que suponen un riesgo para mi salud  Sí  No

Practicar más una actividad que ya hago  Sí  No

Iniciar una nueva actividad  Sí  No

Cambiar de lugar de residencia o buscar una alternativa más adecuada  Sí  No

Restablecer el contacto con mi familia, mis amigos, o conocer gente nueva  Sí  No

Consulte o hable con un profesional sanitario o del ámbito social  Sí  No

**¿Qué necesitaría para poner en marcha las medidas señaladas anteriormente?**

Detalles sobre los recursos y actividades disponibles cerca de mí  Sí  No

Asistencia práctica, administrativa, social o financiera  Sí  No

Información relacionada con el domicilio  Sí  No

Asistencia de relevo, apoyo como persona cuidadora informal  Sí  No

Apoyo de un profesional especializado  Sí  No

Apoyo de un familiar o de una persona voluntaria  Sí  No

**El objetivo de esta etapa es proporcionarle información y direcciones útiles para que pueda tomar medidas concretas para alcanzar el objetivo deseado en relación con su salud.**

Las orientaciones propuestas no son exhaustivas, sino que pretenden ser representativas de los organismos existentes en el cantón de Ginebra. Para ello, se facilita información y direcciones útiles que dirigen a las personas usuarias a los lugares a los que pueden acudir para obtener asistencia o acceder a recursos.

### Recursos y actividades disponibles cerca de mí

El primer punto de contacto emerge de la autoridad local, a nivel comunal. Las comunas del cantón de Ginebra y/o los clubes dedicados a las personas residentes de la tercera edad ofrecen actividades y oportunidades para conocer gente nueva.

Encuentre el sitio web de su comuna en la dirección siguiente:  
<https://geneve-communes.ch/>

Consulte la lista de clubes para personas mayores en:  
<https://lafede.ch> | Tel.: 022 301 68 94

Además, en Ginebra existen numerosas asociaciones y organizaciones abiertas a todas las personas mayores del cantón, que ofrecen una amplia gama de actividades (físicas, socioculturales, educativas...)

**En el canton de Ginebra 2 instituciones son reconocidas por sus competencias en informacion y orientacion.**

**El Ayuntamiento de Ginebra** ofrece en su sitio web:

[www.seniors-geneve.ch](http://www.seniors-geneve.ch) la «Guía para personas mayores: Vivir en Ginebra como persona mayor y/o jubilada». Esta guía completa contiene toda la información práctica que necesitan las personas mayores para vivir en Ginebra. Entre los temas tratados en ella figuran los siguientes:

- **Ocio** (eventos, actividades socioculturales, vacaciones)
- **Sentirse útil** (oportunidades de voluntariado e iniciativas de intercambio de conocimientos o experiencia)
- **Salud** (nutrición, ejercicio físico, memoria, enfermedades relacionadas con la edad, geriatría, cuidados de enfermería a domicilio, adaptación de la vivienda)
- **Seguridad** (adaptación del hogar, apoyo profesional, prevención de robos y estafas)
- **Asistencia** (administrativa, financiera, jurídica, social, ayuda y cuidados a domicilio, lavandería, compras y recados, información social, integración, malos tratos)

Esta información también está disponible en la aplicación móvil «Genève en poche» (Ginebra en el bolsillo) que puede descargar en su teléfono inteligente.

**El Hospicio General** ofrece un anuario que incluye diversos temas que pueden ser de interés para las personas mayores de Ginebra. Las principales áreas relacionadas con las personas mayores son:

- **Ayuda y cuidados a domicilio**
- **Seguridad social**
- **Centros para personas mayores**
- **Información - apoyo**
- **Ocio - viajes - vacaciones**

Puede consultar estas útiles direcciones en el sitio web:

[www.hospicegeneral.ch](http://www.hospicegeneral.ch)

## Asistencia práctica, administrativa, social o financiera

Las **autoridades locales de Ginebra** ofrecen este tipo de apoyo, y también existen organizaciones y servicios dedicados específicamente a estos temas.

El **Transporte Público de Ginebra (TPG)** ofrece un servicio de acompañamiento gratuito, disponible de lunes a viernes de 7.00 a 19.00 horas. El servicio se puede reservar con 48 horas de antelación en el teléfono 022 328 11 11. También existen servicios de transporte en coche para personas con movilidad reducida, como el servicio de transporte de **la Cruz Roja de Ginebra**:

<https://www.croix-rouge-ge.ch/activites/personnes-agees/transports-croix-rouge>

**La Oficina de Información Social (Bureau d'information sociale, BIS)** ofrece información práctica relacionada con la asistencia social:

<https://www.info-sociale.ch/>

Se pueden solicitar ayudas económicas complementarias al Seguro de Vejez y Supervivencia (AVS) al **Servicio de Prestaciones Complementarias (SPC)**: <https://www.ge.ch/organisation/service-prestations-complementaires>

**La organización Pro Senectute Genève** ofrece asesoramiento individualizado a las personas mayores en todas las cuestiones relacionadas con las finanzas, la vivienda, el apoyo administrativo, el derecho y la salud: <https://ge.prosenectute.ch/fr.html>

**AVIVO Genève** dispone de una oficina de atención social especializada en cuestiones de jubilación: <https://avivo.ch/office-social/>

**La Fundación de Apoyo a las Personas Mayores (Fondation Appuis Aux Aînés)** ofrece ayuda y consejos económicos personalizado: <https://appuis-aines.ch/>

## Información relacionada con el domicilio (acondicionamiento de la vivienda y opciones de alojamiento adaptadas)

Si desea realizar alguna modificación en su domicilio para adaptarlo a sus necesidades, no dude en comentarlo con su médico, quien podrá remitirle a un profesional especializado en la materia.

El **servicio de Terapia Ocupacional del IMAD** evalúa las capacidades de la persona en relación con su entorno físico y social y ofrece sugerencias para adaptar el entorno a fin de eliminar los obstáculos o sortearlos:

<https://www.imad-ge.ch/prestations/ergotherapie/>

El Estado de Ginebra proporciona toda la información relativa a los **edificios de apartamentos para personas mayores** (IEPA, por sus siglas en francés), conocidos como estructuras intermedias, cuyos alojamientos están adaptados para favorecer la comodidad y la seguridad de los inquilinos:

<https://www.ge.ch/document/liste-iepa>

El cantón de Ginebra cuenta actualmente con **54 centros socio-sanitarios**, que figuran en la página web del Estado de Ginebra:

<https://www.ge.ch/etablissements-medico-sociaux-ems>

El folleto « Habitat(s) Seniors – Typologie des logements adaptés dans le canton de Genève » («Hábitat(s) para personas mayores: tipología de los alojamientos adaptados en el cantón de Ginebra»), elaborado por la **Plataforma de la Red de Personas Mayores de Ginebra**, presenta los diferentes tipos de alojamiento para personas mayores, con el fin de ayudarlas a elegir una opción adaptada a sus deseos y necesidades personales:

<https://www.plateformeseniors.ch/publications/habitats-seniors-typologie-des-logements-adaptes-dans-le-canton-de-geneve/>

## Asistencia de relevo: cuidar y apoyo a la persona cuidadora

El sitio web «**GE suis proche-aidant**» (Soy cuidador/a informal) ofrece información útil para las personas cuidadores informales, en particular en lo referente a ayudas económicas, apoyo administrativo, formación, servicios de relevo, foros y una línea telefónica de ayuda específica:

Línea Proch'info 058 317 7000

[www.ge.ch/dossier/ge-suis-proche-aidant](http://www.ge.ch/dossier/ge-suis-proche-aidant)

Para obtener más información sobre las **Unidades de Acogida Temporal de Relevo (UATR)**, consulte el sitio web:

<https://www.imad-ge.ch/prestations/unite-daccueil-temporaire-de-repit-uatr/>

## Apoyo de un experto sanitario

**Su médico de cabecera** sigue siendo el primer punto de contacto para cualquier pregunta relacionada con su salud o para su posible derivación a un profesional especializado.

**Las farmacias**, como agentes de proximidad, también pueden proporcionar orientación sobre una serie de cuestiones sanitarias y sociales.

Para ayudarle a concretar sus deseos relacionados con un envejecimiento saludable, le sugerimos que resuma los 5 primeros pasos y elabore un plan de acción.

### Resumen de las decisiones adoptadas en las fases anteriores

1. *La capacidad que he elegido mantener o reforzar es:*

---

---

---

2. *Mi objetivo específico es:*

---

---

---

3. *La medida o acción que podría adoptar para reforzar esta capacidad es:*

---

---

---

4. *Para poner en práctica esta acción necesito:*

---

---

---

### Aspectos prácticos:

#### ¿Cómo puedo lograr ese objetivo?

¿Cómo puedo poner en práctica esta acción? ¿Qué necesito? (por ejemplo, ponerse en contacto con una asociación o un especialista, organizar el transporte...)

¿Cuándo puedo poner en práctica esta acción y con qué frecuencia?

---

---

---

¿Cómo puedo medir mi progreso hacia ese objetivo?

---

---

---

¿Cuándo preveo lograr mi objetivo?

---

---

---

**Al hacer hincapié en el valor personal del envejecimiento saludable y respetar las aspiraciones diferentes y únicas de cada persona, las etapas que se proponen en esta guía están diseñadas para ayudar a las personas a identificar y establecer un objetivo individual relacionado con su salud. Estas etapas pueden repetirse en cualquier momento, de forma iterativa, con objetivos diferentes cada vez. Al definir los aspectos que son importantes para un envejecimiento saludable, así como lo que hay que hacer para apoyar a las personas a medida que envejecen, es posible fijar objetivos lo más específicos, cuantificables y alcanzables posible.**

El cantón de Ginebra ofrece una gran variedad de actividades y ayudas proporcionadas a nivel local por las comunas y por diversas organizaciones dedicadas a las personas mayores. El programa de actividades es variable, se actualiza con regularidad y suele cambiar según la estación del año. La mejor manera de orientarse es solicitar los servicios locales como primer punto de contacto, o consultar cualquier problema de salud que tenga con su médico de cabecera.

El objetivo de esta guía es complementar las recomendaciones internacionales y locales, con vistas a apoyar a todas las personas en su salud, proporcionándoles los conocimientos científicos que necesitan para actuar con conocimiento y hacer frente a un envejecimiento saludable. Si siguen las etapas planteadas en esta guía, se espera que los lectores puedan iniciar una reflexión en torno a su salud y desarrollar su propio itinerario hacia un envejecimiento saludable.

- I. Perivier S, De Bom N, Ashikali EM, Ionita I, Mastromauro L, Tholomier A, et al. Vieillir en santé à Genève: l'approche novatrice du projet VieSA. *Revue Médicale Suisse*. 2023;19(848):2035-2040 <https://doi.org/10.53738/REVMED.2023.19.848.2035>
- II. Organización Mundial de la Salud. Manuel- Conseils sur l'évaluation et les filières axées sur la personne dans les soins de santé primaire. Brazzaville: Oficina Regional para África; 2019
- III. Decenio del Envejecimiento Saludable de las Naciones Unidas. Vieillissement en Santé (VieSA). Reports from the field [https://www.decadeofhealthyageing.org/find-knowledge/innovation/reports-from-the-field/detail/vieillissement-en-sant%C3%A9-\(viesa\);](https://www.decadeofhealthyageing.org/find-knowledge/innovation/reports-from-the-field/detail/vieillissement-en-sant%C3%A9-(viesa);) 2023
- IV. Organización Mundial de la Salud. Integrated Care for Older People. Guidelines on Community-Level Interventions. 2017. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550109>
- V. Ashikali E-M, Ludwig C, Mastromauro L, Périvier S, Tholomier A, Ionita I, et al. Intrinsic Capacities, Functional Ability, Physiological Systems, and Caregiver Support: A Targeted Synthesis of Effective Interventions and International Recommendations for Older Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023;20(5):4382 <https://doi.org/10.3390/ijerph20054382>





Publicado por  
**la Institución de Asistencia a Domicilio de Ginebra (IMAD)**

Departamento de Operaciones  
**Unidad de Investigación y Desarrollo**

Gráficos  
**tilt - communication visuelle**

Impresión  
**Atar Roto Presse SA,**  
Ginebra

**IMAD**  
imad-ge.ch  
Copyright:  
©2024 IMAD, Gand-Lancy.

Esta publicación se distribuye bajo los términos de la licencia  
CC-BY-NC-SA 4.0.