



# Introducción

01



## Envejecimiento saludable

La meta del envejecimiento saludable es ayudar en el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez.

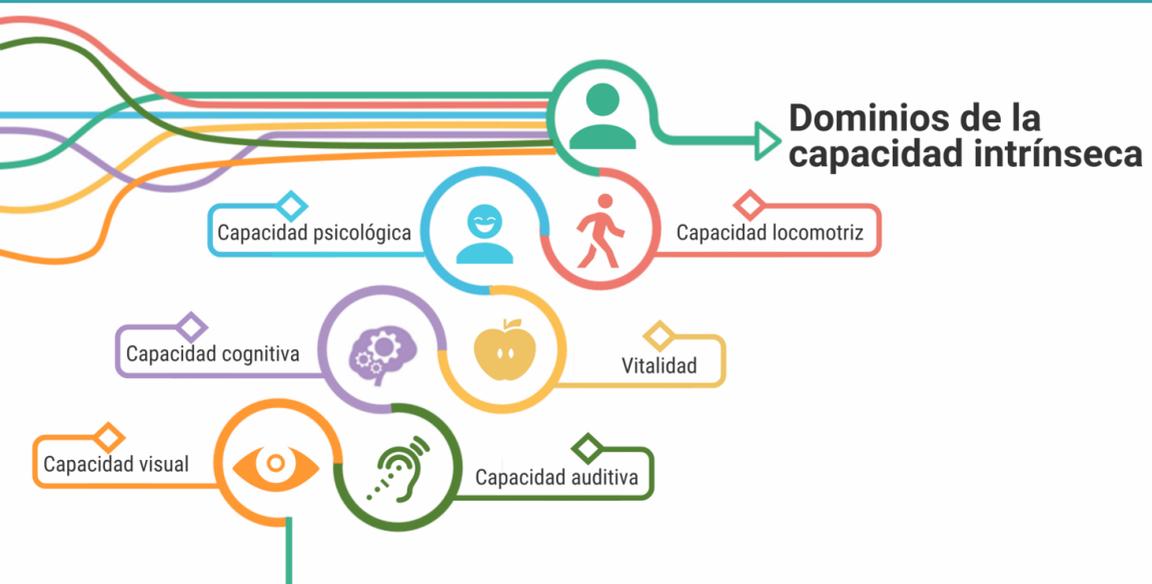
## Capacidad funcional

Son "los atributos relacionados con la salud que permiten a una persona ser y hacer lo que es importante para ella". Se compone de la capacidad intrínseca de la persona, del entorno y de las interacciones entre la persona y el entorno.

## Capacidad intrínseca

Es "la combinación de todas las capacidades físicas y mentales con las que cuenta una persona".

02



03



## Optimizar las capacidades

Para el sistema de atención de salud, la clave para fomentar el envejecimiento saludable de todas las personas es optimizar sus capacidades intrínsecas y funcionales, aun cuando el envejecimiento las reduce gradualmente.

## Prevenir la dependencia

Es posible prevenir la dependencia si se abordan oportunamente las condiciones prioritarias asociadas con la disminución de la capacidad intrínseca.

Los trabajadores de salud y los asistentes sociales en el nivel de la atención primaria en la comunidad pueden detectar a las personas mayores que van perdiendo capacidades y brindarles la atención apropiada para revertir o desacelerar estas pérdidas.

04



05



## Atención integrada para personas mayores (ICOPE por sus siglas en inglés)

Las condiciones asociadas con la disminución de la capacidad intrínseca están interrelacionadas, de modo que su evaluación y abordaje requieren un modelo integrado y centrado en la persona.

## Guía ICOPE

Promueve el envejecimiento saludable al abordar las siguientes condiciones prioritarias que se asocian con una disminución de la capacidad intrínseca en sus diversos dominios, las necesidades de asistencia social de las personas mayores y el apoyo a los cuidadores:

- Deterioro cognitivo
- Pérdida de movilidad
- Nutrición deficiente
- Discapacidad visual
- Pérdida auditiva
- Síntomas depresivos
- Apoyo y asistencia social
- Apoyo a los cuidadores

06

