ACTIVIDAD AULA VIRTUAL-SALUD COMUNITARIA 2-AÑO 2026

Tema: ADULTO MAYOR

1- ¿Cuál es la definición de *Adulto Mayor*?
2- Definir el concepto de Envejecimiento Saludable y explicar qué es la *capacidad intrínseca* y qué es la *capacidad funcional* de un adulto mayor.
3- Enunciar las *esferas de acción* prioritarias que pueden ayudar a mejorar la capacidad funcional de las personas mayores.
4- Explicar los principales aspectos de la *Década del Envejecimiento Saludable* según la OMS.
5- ¿Cuáles son las cuatro *áreas de acción principales* para lograr los objetivos de la Década de Envejecimiento Saludable 2021-2030?
6- Mencionar las *enfermedades crónicas* más comunes en individuos de edad avanzada.
7- En un cuadro presentar los *problemas de salud* más frecuentes del adulto mayor y las *medidas de autocuidado* para cada uno.
8- ¿Cuáles son la finalidad y los objetivos del *Programa Nacional de Envejecimiento Activo y Salud*?
9- Si tuvieras que dejarles *un mensaje a tus abuelos* hoy ¿qué les dirías?