

ENVEJECER CON SALUD ES POSIBLE

DATOS CLAVE



Para 2050 habrá más de **2,000 millones de personas mayores de 60 años** en el mundo (*ONU, OMS*).

Más del 50% vive con **al menos una enfermedad crónica** (*Lancet Global Health, 2022*).

RETOS PRINCIPALES

Los adultos mayores enfrentan:



- **Enfermedades crónicas:** hipertensión, diabetes, cardiopatías, etc.
- **Caídas:** 1 de cada 4 adultos mayores sufre al menos una caída al año (*CDC*).
- **Aislamiento social y depresión.**

PREVENCIÓN



- **Chequeos médicos regulares:** presión, glucosa, visión, audición.
- **Actividad física moderada:** al menos 150 min/semana (*OMS*).
- **Alimentación saludable:** frutas, verduras, proteína magra, menos ultraprocesados.
- **Prevención de caídas:** ejercicios de equilibrio, adaptar el hogar, revisar medicamentos.
- **Apoyo social:** mantener redes familiares y comunitarias.

En VirtualMD te acompañamos en cada etapa de la vida.
Agenda en virtualmd.mx