



Gobierno de
México



ISSSTE
INSTITUTO DE SEGURIDAD
Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS
TRABAJADORES DEL ESTADO



Envejecimiento
Saludable

Consejos para un *envejecimiento saludable*

Memorias del Congreso Internacional de Envejecimiento Saludable 2025

La Subdirección de Relaciones Internacionales y la Dirección Médica a través de la Subdirección de Prevención y Protección a la Salud te invitan al:

CONGRESO INTERNACIONAL de Envejecimiento Saludable 2025

3, 4 y 5* de diciembre | 8:00 a 14:00 h

Dirigido a:
Personal de salud y público en general

Modalidad mixta
presencial y virtual

Centro Social y Deportivo
Rosario Iglesias Rocha

Registro
bit.ly/4469tfY

Transmisión
shorturl.at/AnrxI

Informes:
envesal@issste.gob.mx
Red: 26223, 54804 y 13077

*El día 5 será completamente en línea



INSTITUTO DE SEGURIDAD Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS TRABAJADORES DEL ESTADO

Marti Batres Guadarrama
Director General

Subdirección de Relaciones Internacionales

Doctor Marti Batres Guadarrama
Director General

Julio Pérez Guzmán
Subdirector de Relaciones Internacionales

Carolina Pérez Gordillo

Jefa de Servicios de Colaboración con Organismos Internacionales e Instancias Bilaterales

Itzel Menocal Mejía
Jefa de Departamento de Relaciones con Organismos Multilaterales

Dirección Médica

Gustavo Reyes Terán
Director Médico

Victor Hugo Bautista Hernández
Subdirector de Prevención y Protección a la Salud

Oscar David Meza Olguin
**Jefe de Servicios de Programas Preventivos y
Atención Médica de Enfermedades Crónico Degenerativas**

Marlene E. Maury Rosillo
Jefa de Departamento de Calidad de la Atención Médica



Ixtayul Leopoldo Aldama Santos

Coordinador Médico del Programa Nacional de Envejecimiento Saludable

Francisco Javier Gómez Notario

Jefe de Sección Medica

Nelly Pamela Reyes López

Encargada de la Iniciativa ECOS/Dementia Friends

PICSPAM

Marta Irene Valenzuela Gómez

**Instituto de Previsión Social (IPS) Presidencia Pro Témpore del
Programa Iberoamericano de Cooperación sobre la Situación de las
Personas Adultas Mayores (PICSPAM)**

Organización Iberoamericana de Seguridad Social

Gina Magnolia Riaño Barón

Secretaria General de la OISS

Maestro de Ceremonias

Alberto Vázquez Sánchez

Fotografía

Uriel Augusto Eloiza Padilla

Diseño del documento comunicación social

Yessica Neri Valdés

Omar

Organización y validación del documento

Marlene E. Maury Rosillo

Nelly Pamela Reyes López

Ixtayul Leopoldo Aldama Santos



Ponentes

- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Lic. Rosa Patricia Parra Jaramillo | <input checked="" type="checkbox"/> Dra. Alied Bencomo |
| <input checked="" type="checkbox"/> Fis. Edmundo Ulises Cortés Sagredo | <input checked="" type="checkbox"/> Dr. Víctor Saadia |
| <input checked="" type="checkbox"/> Grupo de Danza folklórica Cuetlachtin Mitotique | <input checked="" type="checkbox"/> Mtro. Kevin A. Rendón Flores |
| <input checked="" type="checkbox"/> Dr. Ixtayul Leopoldo Aldama Santos | <input checked="" type="checkbox"/> Dra. Mónica Roque |
| <input checked="" type="checkbox"/> Mtro. Pavel Cuauhtémoc Dionicio Núñez | <input checked="" type="checkbox"/> Doctor Noe Guarneros Soto |
| <input checked="" type="checkbox"/> Dra. Tita Miranda Meléndez | <input checked="" type="checkbox"/> Mtro. Luis Carlos Eli León González |
| <input checked="" type="checkbox"/> Dra. Nathalia María Arce Ayala | <input checked="" type="checkbox"/> Dra. Nayeli Lorenzo Yáñez |
| <input checked="" type="checkbox"/> Dra. Salma Pamela Montiel Contreras | <input checked="" type="checkbox"/> Mtra. Fátima Geraldine Pérez García |
| <input checked="" type="checkbox"/> Dra. Laura Yael Mares Ureña | <input checked="" type="checkbox"/> Dra. Laura Yael Mares Ureña |
| <input checked="" type="checkbox"/> Dra. María Elena González Mendoza | <input checked="" type="checkbox"/> Mtra. Pamela Lizbeth Escobedo Lima |
| <input checked="" type="checkbox"/> L. E. Rodrigo Esparragoza Balderas | <input checked="" type="checkbox"/> Black Shadow Jr |
| <input checked="" type="checkbox"/> Mtra. Anne Mette Vega Brondbjerg | <input checked="" type="checkbox"/> Mtro. Gil Rivera |
| <input checked="" type="checkbox"/> Dr. Carlos M. Castillo Vázquez | <input checked="" type="checkbox"/> Dr. francisco Javier Gomez Notario |
| <input checked="" type="checkbox"/> Grupo Música, baile y armonía, CMF Azcapotzalco | <input checked="" type="checkbox"/> Grupo de danza Xosanpevi Amigos de la Danza |
| <input checked="" type="checkbox"/> Shivani Chikara | <input checked="" type="checkbox"/> Mtra. Alejandra González Téllez |
| <input checked="" type="checkbox"/> L. E. Rodrigo Esparragoza Balderas | <input checked="" type="checkbox"/> Mtra. Victoria González García |
| <input checked="" type="checkbox"/> Mtra. Verónica Bautista Eugenio | <input checked="" type="checkbox"/> Lic. Diana Mejía |
| <input checked="" type="checkbox"/> Aylin Aguilar Acosta | <input checked="" type="checkbox"/> Dra. Lourdes Jiménez Brito |
| <input checked="" type="checkbox"/> Ulises Álvarez Landaverde | <input checked="" type="checkbox"/> Dr. Luis Miguel Gutiérrez Robledo |
| <input checked="" type="checkbox"/> Dra. Lorenza Guadalupe Mastranzo Corona | <input checked="" type="checkbox"/> Coro Voces del recuerdo |



Agradecimientos

Agradece la participación a los colaboradores de diferentes áreas del ISSSTE y del Centro Social y Deportivo "Rosario Iglesias Rocha":

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Alberto Vázquez Sánchez | <input type="checkbox"/> Ixtayul Leopoldo Aldama Santos |
| <input type="checkbox"/> Alejandra Garduño Juárez | <input type="checkbox"/> Juan Carlos Zavala Téran |
| <input type="checkbox"/> Ana Berta Pérez Escalante | <input type="checkbox"/> Karina Yebra Olivares |
| <input type="checkbox"/> Angélica Yulit Salas Gómez | <input type="checkbox"/> Lorenza Guadalupe Mastranzo Corona |
| <input type="checkbox"/> Camilo Morales Juárez | <input type="checkbox"/> Lucero Alcantara Bernal |
| <input type="checkbox"/> Carlos Arturo Ramírez Rodríguez | <input type="checkbox"/> Marco Antonio Chavarría Catalán |
| <input type="checkbox"/> Carolina Pérez Gordillo | <input type="checkbox"/> María Alejandra Pantoja Zuñiga |
| <input type="checkbox"/> Cinthya Díaz Ramírez | <input type="checkbox"/> María Catalina De La Torre Hernández. |
| <input type="checkbox"/> Claudia Anaid Lima González | <input type="checkbox"/> María De Lourdes Marcelino |
| <input type="checkbox"/> Claudia Moreno Cortes | <input type="checkbox"/> María Elizabeth Alfaro Soriano |
| <input type="checkbox"/> Cuauhtémoc Guerrero Ruiz | <input type="checkbox"/> Marisol Lima Aguilar |
| <input type="checkbox"/> Diana López González | <input type="checkbox"/> Marlene Elsa Maury Rosillo |
| <input type="checkbox"/> Diana Monserrat Sánchez Sánchez | <input type="checkbox"/> Mary Cruz Covarrubias González |
| <input type="checkbox"/> Edgar Ortega Bautista | <input type="checkbox"/> Mayra Alejandra García Muro |
| <input type="checkbox"/> Elizabeth Martínez Estrada | <input type="checkbox"/> Mercedes Zamudio Mesta |
| <input type="checkbox"/> Emiliano Medina Lozano | <input type="checkbox"/> Montserrat Caudillo López |
| <input type="checkbox"/> Francisco Javier Gómez Notario | <input type="checkbox"/> Nancy Elvira Marín Reynoso |
| <input type="checkbox"/> Graciela Alejandra Acosta Zúñiga | <input type="checkbox"/> Natalia Hernández Alpízar |
| <input type="checkbox"/> Isaí Martínez Martínez | <input type="checkbox"/> Nelly Pamela Reyes López |
| <input type="checkbox"/> Itzel Menocal Mejía | <input type="checkbox"/> Sonia Elizabeth Jara Beltrán |
| | <input type="checkbox"/> Uriel Augusto Elorza Padilla |
| | <input type="checkbox"/> Víctor Pérez Vázquez |

Su compromiso demuestra que el tiempo compartido en salud es un acto de humanidad.



Palabras de presentación

Licenciado Julio Pérez Guzmán

El Congreso Internacional de Envejecimiento Saludable 2025 forma parte de las acciones institucionales del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), alineadas a las prioridades establecidas por su Director General, Dr. Martí Batres Guadarrama, orientadas a garantizar el derecho a la salud, fortalecer la prevención y promover el bienestar integral y el trato digno de las personas a lo largo del curso de vida.

El envejecimiento poblacional representa uno de los principales desafíos para los sistemas de salud y de protección social en la región, lo que exige avanzar hacia modelos de atención integral que reconozcan a las personas mayores como sujetas de derechos, promuevan su autonomía y fortalezcan su calidad de vida.

En este contexto, la cooperación iberoamericana, a través del trabajo conjunto con el Programa Iberoamericano de Cooperación sobre la Situación de las Personas Adultas Mayores (PICSPAM) y la Organización Iberoamericana de la Seguridad Social (OISS), constituye un eje estratégico para compartir experiencias, fortalecer capacidades institucionales y construir respuestas sostenibles frente a los desafíos demográficos.

A lo largo del Congreso se abordaron temáticas prioritarias como la prevención de enfermedades crónicas, la promoción de la actividad física, la salud cardiovascular, la rehabilitación, la salud mental y emocional, la atención a la soledad no deseada y la construcción de entornos amigables y seguros, reafirmando el compromiso del ISSSTE con una vejez digna, activa y saludable en México y en Iberoamérica.



Palabras de presentación

Doctor Víctor Hugo Bautista Hernández

El Congreso Internacional de Envejecimiento Saludable 2025 marca un momento trascendental en la consolidación de un espacio público donde expertos y profesionales de diversas regiones del mundo se reúnen con una ilustre vocación: compartir conocimientos, experiencias y buenas prácticas que, a lo largo del año, han contribuido a mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

Con el presente documento damos relatamos una serie de encuentros diseñados para fortalecer la colaboración entre instituciones y reflexionar juntos sobre los desafíos y oportunidades que tenemos en la promoción de un envejecimiento saludable.

Queremos expresar nuestro agradecimiento por la estrecha colaboración y el gran trabajo realizado por los equipos de la Subdirección de Relaciones Internacionales del ISSSTE, la Organización Iberoamericana de Seguridad Social, el Programa Iberoamericano de Cooperación sobre la Situación de las Personas Adultas Mayores y la Subdirección de Prevención y Protección a la Salud, que tengo el honor de conducir a través de la Jefatura de Departamento de Calidad de la Atención Médica. Su compromiso y diligencia han hecho posible este evento.

Les invitamos a aprovechar esta revista con consejos al máximo, para que los conocimientos compartidos aquí se traduzcan en acciones concretas que impacten positivamente en la promoción de un envejecimiento digno, activo y saludable.

Reciban un afectuoso salud de parte del Director General del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado, doctor Martí Batres Guadarrama.



Palabras de presentación Presidencia Pro Témpore (IPS) PICSPAM

En el marco del Congreso Internacional de Envejecimiento Saludable 2025, la Presidencia Pro Tempore expresa su reconocimiento al Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) por la organización de este espacio de reflexión técnica, intercambio de experiencias y cooperación regional, orientado a fortalecer el enfoque de envejecimiento saludable y la garantía de los derechos de las personas mayores.

El envejecimiento poblacional constituye uno de los principales desafíos para los sistemas de salud y de protección social en Iberoamérica. Este proceso demográfico demanda avanzar hacia modelos de atención integral que reconozcan a las personas mayores como sujetas de derechos, promuevan su autonomía, prevengan la dependencia evitable y contribuyan a mejorar su calidad de vida a lo largo del curso de vida.

En este contexto, la cooperación iberoamericana se consolida como un eje estratégico para el desarrollo de políticas públicas sostenibles. El trabajo conjunto impulsado a través del Programa Iberoamericano de Cooperación sobre la Situación de las Personas Adultas Mayores (PICSPAM), en articulación con la Organización Iberoamericana de la Seguridad Social (OISS), permite fortalecer capacidades institucionales, compartir buenas prácticas y construir respuestas coordinadas frente a los desafíos demográficos comunes a la región.

Durante el desarrollo del Congreso se abordaron temáticas prioritarias vinculadas a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, la promoción de la actividad física, la salud cardiovascular, la rehabilitación, la salud mental y emocional, la atención a la soledad no deseada, así como la construcción de entornos amigables, accesibles y seguros para las personas mayores. Estos ejes reflejan un abordaje integral del envejecimiento saludable, centrado en la persona y en la promoción de su bienestar físico, mental y social.

La Presidencia Pro Tempore valora especialmente los aportes técnicos, las experiencias compartidas y los consensos alcanzados durante el Congreso, los cuales constituyen insumos relevantes para el fortalecimiento de las políticas públicas de envejecimiento en los países de la región. Asimismo, reafirma su compromiso de continuar promoviendo, en el ámbito iberoamericano, iniciativas orientadas a una vejez digna, activa y saludable, mediante la cooperación, el diálogo interinstitucional y la acción coordinada entre los Estados miembros.



Palabras de presentación

OISS

El Congreso Internacional de Envejecimiento Saludable 2025, organizado por el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), con la colaboración del programa Iberoamericano de Cooperación sobre la situación de las personas adultas mayores y la Organización Iberoamericana de Seguridad Social, se ha configurado como un espacio que no solo buscó el rigor académico, sino que se erigió como una guía de compromiso humano ante uno de los desafíos y oportunidades más significativos del siglo XXI: la transición demográfica hacia sociedades más longevas.

El Congreso se ha reunido bajo la premisa de que el envejecimiento activo y saludable no es una meta individual, sino un derecho fundamental y una construcción colectiva. Envejecer con dignidad implica garantizar que cada persona mantenga su autonomía, su bienestar físico y, sobre todo, su participación plena en la vida social, económica y cultural de nuestras naciones. En este camino, queremos destacar la labor incansable de la Organización Iberoamericana de Seguridad Social (OISS) que a través de su visión estratégica ha venido fortaleciendo los sistemas de protección social en nuestra región, promoviendo políticas que transforman la mirada sobre la vejez: de una etapa de retiro a una de vitalidad y aporte continuo.

La relevancia de este encuentro se potencia gracias al rol de la OISS como Unidad Técnica del Programa Iberoamericano de Cooperación sobre la Situación de las Personas Adultas Mayores (PICSPAM). A través de esta plataforma, la cooperación iberoamericana demuestra su valor más alto. No se trata solo de compartir recursos, sino de tejer una red de solidaridad técnica y política que permite armonizar marcos legales, intercambiar buenas prácticas y garantizar que ningún país camine solo en la implementación de la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores.

Este congreso es testimonio de que la cooperación iberoamericana es el motor más eficaz para enfrentar el edadismo y las brechas de desigualdad. Al trabajar de la mano con instituciones como el ISSSTE, la OISS y los gobiernos de la región, estamos asegurando que la década del envejecimiento saludable no sea solo un lema, sino una realidad palpable en la calidad de vida de nuestros ciudadanos.



Introducción

El envejecimiento es inevitable, pero puede vivirse con bienestar y plenitud mediante decisiones conscientes. No es una etapa de pérdida, sino una oportunidad para cuidar la salud física, mental y emocional.

Los consejos para un envejecimiento saludable son herramientas prácticas que mejoran la calidad de vida.



“El tiempo avanza, y con él, la oportunidad de construir un futuro más pleno. Cada consejo de salud para un envejecimiento saludable es una semilla: cuando se pone en práctica, florece en bienestar, autonomía y calidad de vida. Los años nos regalan experiencia, y esa sabiduría nos recuerda que cuidar de nuestro cuerpo y mente no es un lujo, sino un acto de amor propio.

Envejecer con salud no es sumar años, sino sumar vida.



Objetivo



Promover buenas prácticas de Atención Primaria a la Salud en personas mayores, fomentar la colaboración interdisciplinaria, difundir experiencias exitosas a nivel nacional e internacional, y fortalecer la educación para el autocuidado y la promoción de la salud durante el proceso de envejecimiento.





3, 4 y 5 de diciembre de 2025

CONGRESO INTERNACIONAL de Envejecimiento Saludable 2025

Presentación

El Congreso Internacional de Envejecimiento Saludable 2025 se llevó a cabo del día 03 al 05 de diciembre del 2025 organizado por el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), en alianza con la Organización Iberoamericana de Seguridad Social (OISS) y el Programa Iberoamericano de Cooperación sobre la Situación de las Personas Adultas Mayores (PICSPAM), mediante dos jornadas presenciales en el Centro Social y Deportivo "Rosario Iglesias Rocha" y un cierre magistral de forma virtual a través de Microsoft Teams





3, 4 y 5 de diciembre de 2025

CONGRESO INTERNACIONAL de Envejecimiento Saludable 2025

Jornada de salud

Durante los días de congreso se realizaron jornadas de salud que incluían, vacunación, valoración integral de la persona mayor, tamizajes, ludoterapia, información de servicios y dinámicas de promoción a la salud.



- **Vacunación:** las vacunas esenciales en la persona mayor son, neumococo, Influenza, COVID-19. Y se recomienda además buscar la protección de Herpes Zoster, Virus Sincitial Respiratorio, Tétanos, difteria y tos ferina (Tdap), Hepatitis B y aquellas que la autoridad sanitaria recomiende ante situaciones epidemiológicas emergentes.

- **Valoración inicial de la persona mayor y tamizajes:** es importante seguir las recomendaciones de la Cartilla Nacional de Salud de la Persona Mayor.

Recuerda solicitarla si aún no cuentas con ella, ya que es una guía muy útil de los servicios que el personal de salud debe brindar, para la prevención de enfermedades y fomentar la salud.

Se puede consultar en la siguiente liga:
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/894120/Cartilla_Adultos_2023.pdf





Ludoterapia

Espacios de aprendizaje a través del juego para estimular las funciones cognitivas

La participación en actividades lúdicas y de juego social puede estimular sistemas cerebrales relacionados con la adaptación, la flexibilidad cognitiva y el afecto positivo (Golland Y, et al, 2025)

La terapia de juego grupal, que incluye dinámicas lúdicas, ha demostrado reducir la sensación de soledad (Jaime F et al, 2024) Además, en personas con deterioro cognitivo leve, han mostrado mejoras en funciones cognitivas, disminución de síntomas depresivos y aumento del sentido de competencia y pertenencia social (Cheng Q, et al, 2024).



Dementia Friends

Stands para sensibilizar sobre la demencia y el trato digno.

Es la mayor iniciativa a nivel mundial que busca cambiar la percepción que tiene la sociedad acerca de las personas con demencia.

Objetivo: Transformar la manera en que un país piensa, actúa y habla sobre esta condición.





Evento cultural

Durante los días de congreso se presentaron grupos de personas mayores de danza folclórica y canto, Del Centro Social y Deportivo "Rosario Iglesias Rocha" y de el ISSSTE.

Grupo de danza Xosanpevi



El baile mejora la función física, el equilibrio, el control postural, la flexibilidad y la movilidad, y puede ser tan efectivo como otras formas de ejercicio estructurado (Lu J, et al 2024)

La danza tiene efectos positivos en la mejora de los síntomas de depresión y ansiedad (Zhang Y, et al 2025)



Grupo de baile "Música, baile y armonía"



El baile puede preservar o mejorar el rendimiento cognitivo y la estructura cerebral, gracias a la combinación de ejercicio aeróbico, coordinación motora y estimulación social y emocional (Jaldin MA, et al, 2025).



Evento cultural

En el ISSSTE se cuenta con Grupos de Ayuda Mutua, Grupos de Apoyo Funcional, Grupos de actividad Física, Grupos de Baile, canto, deportivos, huertos, expresión artística, entre otros. Dirigidos especialmente a personas mayores y de acceso gratuito en las Unidades de Salud con Modulo Gerontológico (más de 90 en el país).

Coro Voces del Recuerdo



Cantar implica un entrenamiento respiratorio que mejora la función pulmonar, la fuerza de los músculos respiratorios y la oxigenación (Viola E, et al, 2024)

También puede incrementar inmunoglobulina A y endorfinas, lo que contribuye a una mejor respuesta inmune y sensación de bienestar (Kang J, et al)



Grupo de danza Cuetlachtin Mitotique

La participación en grupos de danza facilita la interacción social, fomenta nuevas conexiones y proporciona apoyo emocional, lo que contribuye a mitigar el aislamiento social y la sensación de soledad, aún en contextos de hospitalización o períodos de restricciones como la pandemia (Hansen P, et al, 2021).





Ponencias

Durante los días de congreso se brindó información, clases y talleres de la mano de expertos, dirigido exclusivamente a personas mayores, sus familias y público en general con un lenguaje sencillo, mismo que se realizó de manera presencial y virtual.



Sincronía del tiempo y la salud “La primer manecilla” – Dr. Ixtayul Leopoldo Aldama Santos

Reflexión:

“Así como la primera manecilla marca el inicio de un nuevo ciclo, les invitamos a reflexionar sobre cómo cada instante cuenta en la construcción de una vida saludable. El envejecimiento es un proceso que se mide en momentos, y cada uno es una oportunidad para cuidarnos, cuidar a otros y disfrutar la vida”.



5 consejos basados en evidencia:

- 1 Escucha tus ritmos biológicos. Respetar horarios de sueño y comida mejora la regulación metabólica (Kanapathipillai et al., 2024).
- 2 Conecta con la naturaleza. Actividades al aire libre reducen el estrés y aumentan la vitalidad (Piotrowicz et al., 2025).
- 3 Crea pausas conscientes, para activarte, relajarte y conectar con la naturaleza. Las pausas activas favorecen la salud cardiovascular y mental (Chi et al., 2021).
- 4 Evita el exceso de pantallas. El tiempo frente a dispositivos, especialmente durante la noche (televisión, celular, computadora) altera el sueño y el bienestar emocional (Kanapathipillai et al., 2024).
- 5 Sincroniza mente y cuerpo. El equilibrio entre descanso, ejercicio y convivencia potencia la longevidad (Choudhary et al., 2019).



Comunidad y atención plena

L. E. Rodrigo Esparragoza Balderas



5 consejos basados en evidencia:

01

Practicar atención plena (Mindfulness) dos veces por semana ayudará a mejorar la calidad de sueño (Yang J, et al 2022)

03

Practicar meditación como el escaneo corporal, conexión, respiración puede mejorar el rendimiento cognitivo (Shi J, et al 2025).

05

Busca equilibrio, no perfección. El bienestar integral depende de hábitos sostenibles (Chalise, 2022).

02

Los ejercicios de atención plena son un buen complemento para mejorar la salud mental, en casos de ansiedad (Hatch S, et al, 2023)

04

Unirse a grupos, hacer actividad física con otras personas ayuda fomentar el mantenimiento de la motivación para seguir activo (Park JH, et al 2025)





Plan de vida en la Jubilación – Fis. Edmundo Ulises Cortés Sagredo

Reflexión:

“La jubilación es el inicio de una etapa donde el tiempo se convierte en aliado. Planificar esta fase nos permite darle sentido y propósito a cada día que viene.”



5 consejos basados en evidencia:

-
- 1 Define propósitos claros. Establecer metas tras la jubilación mejora el bienestar psicológico y reduce la depresión (Monge-Martín et al., 2021).

 - 2 Mantén rutinas diarias. La estructura temporal promueve la estabilidad emocional y el sentido de utilidad (Sharma et al., 2024)

 - 3 Cultiva relaciones sociales. La participación activa reduce el riesgo de aislamiento y depresión (Jiao et al., 2025).

 - 4 Aprende algo nuevo. La formación continua estimula la cognición y el bienestar mental (Zhang et al., 2025).

 - 5 Valora esta nueva etapa. La jubilación puede ser una oportunidad para mejorar hábitos y reforzar la salud (Chalise, 2023).
-



Importancia del movimiento diario “Ritmos del cuerpo”

Maestro Pavel Cuauhtémoc Dionicio Núñez

“El movimiento diario es el compás que acompaña nuestra existencia. Así como la naturaleza sigue sus ciclos, nuestro cuerpo necesita mantener su ritmo para conservar la vitalidad en el tiempo.”



Muévete cada día. El ejercicio regular mejora la movilidad y el ánimo (Bergland et al., 2018).



Combina ejercicios de fuerza y equilibrio. Previenen caídas y fomentan independencia (Bakhshi et al., 2021).



Participa en grupos activos. La actividad en comunidad refuerza la adherencia al ejercicio (Chi et al., 2021).



Disfruta del movimiento. Bailar, caminar o practicar tai chi estimula la vitalidad (Choudhary et al., 2019).



Evita el sedentarismo prolongado. Estar sentado más de 8 horas al día afecta el metabolismo y la mente (Misigoj-Durakovic et al., 2024).



Hora de dormir “Rocío de la mañana”

Dra. Tita Miranda Meléndez

“El descanso es como el rocío que renueva la vida cada mañana. En el envejecimiento, aprender a valorar el sueño es aprender a darle tiempo al cuerpo para restaurarse y florecer.”



- Duerme entre 7 y 8 horas. Un sueño adecuado reduce riesgo de enfermedades cardiovasculares y deterioro cognitivo (Jiao et al., 2025).



- Mantén rutinas regulares. Dormir y despertar a la misma hora mejora el ritmo circadiano (Kanapathipillai et al., 2024).



- Evita pantallas antes de dormir. La exposición a luz azul afecta la melatonina y la calidad del descanso (Knaggs & Lephart, 2023).



- Practica técnicas de relajación. Yoga o meditación mejoran el sueño y reducen ansiedad (Choudhary et al., 2019).



- Valora el descanso. Dormir es una inversión en salud mental y longevidad (Mintzer et al., 2019).





Cada sonrisa cuenta los años que llevamos

Dra. Salma Pamela Montiel Contreras

“Cada sonrisa es una marca en el tiempo que refleja nuestra historia y nuestra fuerza. Envejecer con alegría es la mejor manera de honrar cada año vivido.”



1

Salud sistémica

La salud oral constituye un pilar fundamental para el bienestar integral incluyendo la salud cognitiva, cardiovascular, inmunológica, intestinal y la calidad de vida en general (Torres, et al 2024)

2

Cuida tu salud oral

Mantener una adecuada higiene bucal, la restauración del equilibrio microbiano, dieta saludable, y la educación, ayudara a la salud de la boca del cuerpo y la mente (Nangle et al, 2019).

3

Diviértete.

La risa fortalece el sistema inmunológico y reduce estrés (Scult et al., 2015).

4

Acude a revisión por un profesional

Toda persona mayor debe tener revisión por estomatología, tratar oportunamente la periodontitis reduce el riesgo de desarrollar problemas cardiovasculares. (Borja, et al 2025).

5

Recuerda tus logros.

El consumo de frutas y verduras ricas en antioxidantes favorece la salud oral y disminuye el riesgo de desarrollo de cáncer (Torres, et al 2021)

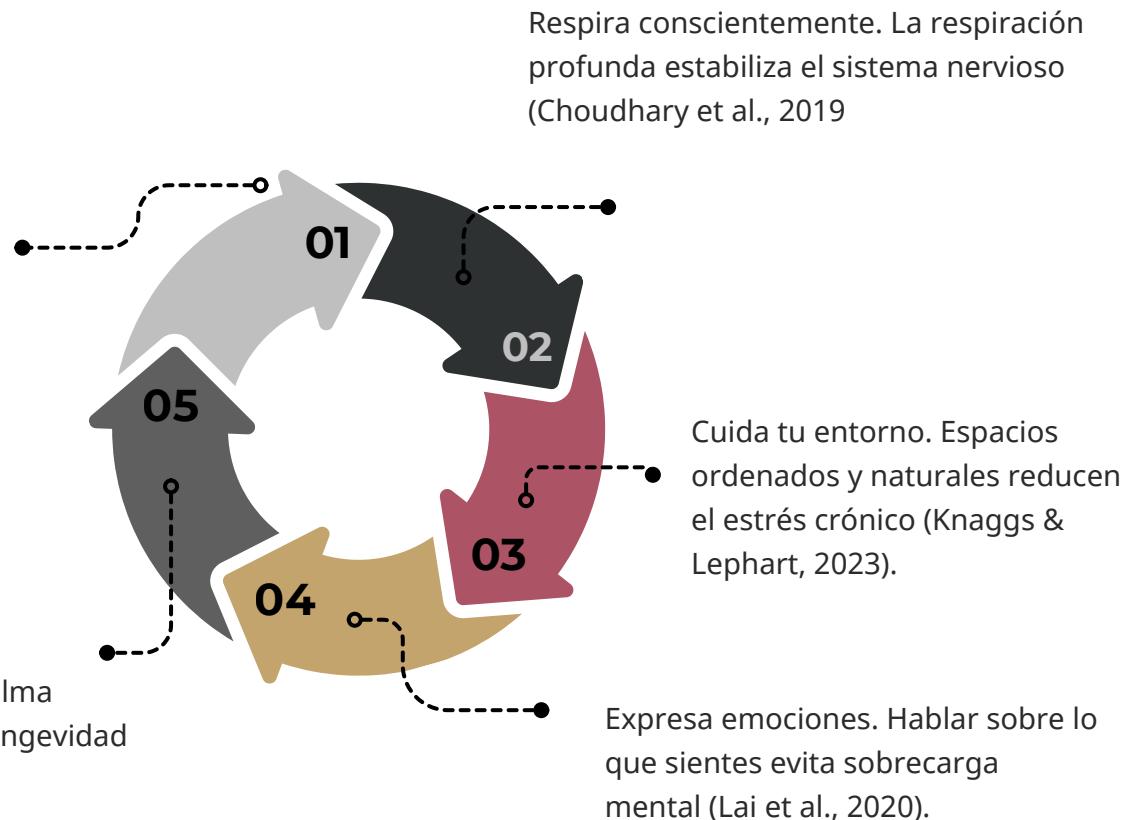


Taller de paz mental

L. E. Rodrigo Esparragoza Balderas

“La paz mental es el refugio donde el tiempo se vuelve ligero. Cultivar la calma nos permite enfrentar el envejecimiento con serenidad y esperanza.”

Practica gratitud y compasión. Fomentan resiliencia emocional en la vejez (Scult et al., 2015).





Envejecimiento Sano en Dinamarca

Mtra. Anne Mette Vega Brondbjerg y Dr. Carlos M. Castillo Vázquez

“Cada cultura vive el tiempo de manera distinta, pero la salud es un valor universal. Aprender de otras experiencias nos ayuda a construir un envejecimiento más saludable y consciente.”

1

Diseña entornos activos. Ciudades caminables fomentan autonomía y bienestar (Reis et al., 2019).



2

Invierte en prevención. Revisiones médicas regulares prolongan la independencia funcional (Chalise, 2023).

3

Promueve solidaridad intergeneracional. Compartir experiencias entre edades refuerza la cohesión social (Chi et al., 2021).



4

Incorpora tecnología con propósito. Herramientas digitales pueden facilitar la atención a la salud (Reis et al., 2019).

5

Fomenta el bienestar colectivo. La felicidad nacional danesa se asocia a políticas de equidad y comunidad (Piotrowicz et al., 2025).





Taller de Tai-Chi

Lic. Rosa Patricia Parra Jaramillo

Los efectos incluyen la mejora del equilibrio, la reducción del riesgo de caídas y el aumento de la función física (Huang, et al 2022),

Su práctica ayuda a la reducción de los síntomas depresivos y estrés, así como una mejora en la regulación emocional y el bienestar (Wang S, et al 2025, Zhu F, et al 2024)



El Tai Chi también mejora dominios cognitivos específicos: la función ejecutiva, memoria episódica, función viso espacial y la flexibilidad cognitiva (Chen H, et al 2024, Yu AP, et al 2022),



El tai chi contribuye a mejorar la capacidad cardiorrespiratoria y a reducir la incidencia de eventos cardiovasculares a largo plazo (Tan T. et al 2022)

En personas con insuficiencia cardíaca y postinfarto de miocardio, ha mostrado ser seguro y bien tolerado, con efectos positivos sobre la fracción de eyección ventricular (Wu B et al, 2020)



Taller de Qi Gong

Dra. María Elena González Mendoza



Beneficios para la salud:

- 01** puede mejorar la fuerza, flexibilidad, equilibrio, la densidad del hueso y reducir el dolor.
(Yanqing Cai, et al, 2018, Kuo et al 2003)

- 02** **Efectos fisiológicos y psicológicos:**
Reduce la ansiedad y mejora el sistema nervioso. (Qi Qi, 2018)

- 03** Salud integral:
Produce resultados positivos en la salud, especialmente en personas con problemas de salud crónicos.
(Xianni Qi, 2018)

04 Equilibrio y prevención de caídas:

Mejoran su estabilidad y reducen el riesgo de caer. (Yanqing Cai, 2018)

05 Salud respiratoria

Algunos estudios en pacientes con EPOC señalan que integrar qigong en la rehabilitación respiratoria mejora la capacidad funcional. (Qi Qi, 2018)





Grupo de Danza folklórica **Cuetlachtin Mitotique**



Desarrollo físico:

La práctica de la danza mejora la coordinación, flexibilidad, fuerza y equilibrio, promoviendo un estilo de vida saludable. (Gúzman, 2018)

1

Socialización y trabajo en equipo:

La danza facilita la interacción, promoviendo habilidades sociales y el respeto por la diversidad cultural. (Valenza, 2018)

2

Cultura y valores:

La danza transmite y preserva tradiciones culturales, permitiendo comprender y apreciar otras culturas. (Peña, 2018)

3

Expresión emocional:

La danza permite explorar y expresar sus emociones, fomentando la inteligencia emocional y la creatividad. (Aguilar, 2018)

4

Cognición y aprendizaje:

La danza estimula el cerebro, mejora la memoria, la concentración y las habilidades de resolución de problemas. (Velázquez, 2018)

5



Grupo de danza Xosanpevi **Amigos de la Danza**



Grupo Música, baile y armonía

Clínica de Medicina Familiar Azcapotzalco



01

El baile como estrategia de salud integral:

Bailar activa el cuerpo, mejora la condición física y ayuda a prevenir enfermedades asociadas al sedentarismo. (Skinner, 2025)



02

Emoción, memoria y conexión social

Desempeña un papel clave en la regulación del estrés y en la promoción del bienestar integral. (Juffry, 2025)



03

Una propuesta para el bienestar cotidiano

Considerar al baile no solo como entretenimiento, sino como una de promoción a la salud. (Pfeffer, 2025)



04

El baile genera beneficios profundos y comprobables



05

“Moverse al ritmo de la música ayuda al cuerpo y a la mente”.





Taller cómo dar malas noticias

Dra. Laura Yael Mares Ureña

Empatía y claridad:

Es fundamental comunicar las malas noticias con empatía, claridad y objetividad.
(Khoshrang. 2024)

1

Preparación:

Antes de dar la noticia, prepárese para la conversación y considere las posibles reacciones de la persona. (Roshan, 2024)

2

Escucha activa:

Permita que la persona exprese sus emociones y haga preguntas, mostrando disposición para escuchar. (Dadgaran, 2024)

3

Apoyo emocional:

Ofrezca apoyo emocional y recursos adicionales, como referencias a servicios de apoyo o grupos de ayuda.
(Khoshrang. 2024)

4

Ayuda a reducir el impacto negativo

Facilitar una comunicación más efectiva en situaciones difíciles.
(Khoshrang. 2024)

5





Taller Escucha activa

Dra. Laura Yael Mares Ureña

Prestar atención plena

Permitir que la persona hable libremente sin interrupciones.
(Zulman, et al 2020)

Hacer preguntas abiertas

Estas son preguntas que no se pueden responder simplemente con un «sí» o «no», sino que invitan a la otra persona a compartir más sobre sus pensamientos y sentimientos.
(Gilligan et al., 2017)

Practicar la paciencia

La escucha activa requiere que esperemos a que el hablante complete su idea antes de responder.
(Psicología Vitae, 2025)

- 01
- 02
- 03
- 04
- 05

Mantener contacto visual

acompañado de una postura corporal abierta, sentarse de frente e inclinarse ligeramente hacia la persona, muestra interés
(Zulman, et al 2020)

Resumir y reflejar

Después de que la otra persona haya compartido sus pensamientos, podemos parafrasear lo que ha dicho para asegurarnos de que hemos comprendido correctamente.
(Epstein, et al 2023)





Yoga para personas mayores

Shivani Chikara



1

Mejora la flexibilidad

El yoga ofrece muchos estilos, que varían en intensidad de alta a moderada a suave. Se ha comprobado que incluso los estilos de menor intensidad aumentan la flexibilidad. (Tellez, 2017)

2

Mejora la salud mental

Se ha demostrado que el yoga basado en el movimiento y las prácticas basadas en la respiración mejoran significativamente los síntomas depresivos. (Gothe, 2016)

3

Ayuda a mejorar el sueño

mejora tanto la rapidez con la que se duerme como la profundidad con la que se mantiene el sueño. (Motorwala, 2016)

4

Mejora la autoestima

Varios estudios recientes muestran resultados positivos cuando se utiliza el yoga para mejorar la autoestima y la imagen corporal percibida. (Pasoe. 2017)

5

Promueve una mejor postura y conciencia corporal

La movilidad y flexibilidad contribuyen a una mejor alineación al liberar músculos a menudo tensos y mejorar la movilidad de la columna vertebral. (Cramer, 2015)





Pausa activa

M. Kevin A. Rendón Flores



Muévete hoy

Porque tu cuerpo no fue diseñado para estar quieto. Una pausa activa es una oportunidad diaria para liberar tensión, activar la circulación y renovar tu energía.

Tu salud importa

Cada pausa activa es un acto de autocuidado. Al detenerte unos minutos para moverte, estás enviando un mensaje claro: tu bienestar es prioridad.

Actívate y respira

Activarte y respirar conscientemente durante una pausa ayuda a reducir el estrés, mejorar la concentración y equilibrar mente y cuerpo.

Un descanso que suma

Las pausas activas no interrumpen tu trabajo, lo mejoran. Un descanso bien aprovechado reduce la fatiga, previene lesiones y aumenta tu rendimiento físico y mental. Descansar también es avanzar.

Minutos que cuidan

Solo unos minutos de movimiento pueden marcar la diferencia. Las pausas activas cuidan tus músculos, tus articulaciones y tu salud en general.
Hoy son minutos; mañana, calidad de vida

(Rendón,2025)





Taller de prevención de caídas

Mtro. Luis Carlos Eli León González



1

Programa una cita médica

Para evaluar los riesgos y analizar las estrategias de prevención de caídas. (Cortés, 2024)

2

Mantente en movimiento

Considera hacer actividades como: Caminar, hacer ejercicios acuáticos o tai chi. (Martínez, 2024)

3

Usa zapatos cómodos

Considera usar: zapatos planos, resistentes y bien ajustados con suelas antideslizantes. (Liza, 2024)

4

Ilumina tu hogar

- Coloca luces nocturnas en tu dormitorio, el baño y los pasillos.
- Coloca una lámpara al alcance de la cama por si necesitas levantarte en el medio de la noche.
- Enciende las luces antes de subir o bajar las escaleras. (González, 2024)

5

Quita de la casa cualquier objeto que pueda ser peligroso

- Retira cajas, periódicos, cables eléctricos y telefónicos de los pasillos.
- Retira las mesas de café, los estantes para revistas y las macetas con plantas de las áreas de gran circulación.
- Usa alfombras antideslizantes en la bañera o ducha. Usa un asiento de baño que te permita sentarte mientras te duchas. (Benjumea, 2024)





Soledad no deseada en Personas Mayores: Club Vida Plena

Dra. Nathalia María Arce Ayala

1

Desarrollar, mantener y mejorar las relaciones interpersonales a lo largo del curso de vida. (Cuijpers, 2019)



Mantente aprendiendo que hay de nuevo con las tecnologías. (Vázquez, 2024)

2

3

Programar tiempo para comunicarse con familiares y amigos. (Pérez, 2024)



Unirse a grupos y/o actividades de interés. (Varela. 2024)

4

5

Asistir a los Centros Culturales que ofrecen diversas actividades socioculturales, ocupacionales, artísticas, de activación física y recreativas, además de atención psicológica y gerontológica que fomentan la funcionalidad, integración y participación de las personas mayores para su bienestar. (Vila, 2024)





Pasos firmes en el camino de la felicidad

Verónica Eugenio Bautista, Aylin Aguilar Acosta y Ulises Álvarez Landaverde

“Cada paso que damos en la vida es una huella en el tiempo. La felicidad no se encuentra al final del camino, sino en la firmeza y conciencia con la que lo recorremos.”

01

Haz del movimiento un hábito.

La actividad física regular incrementa los niveles de bienestar subjetivo (Bergland et al., 2018)



02

Cuida tu alimentación

Seguir dietas equilibradas como la mediterránea reduce depresión y ansiedad (Monge-Martín et al., 2021).



03

Cultiva la gratitud.

Practicarla a diario mejora el humor y la salud cardiovascular (Scult et al., 2015).



04

Participa socialmente.

Las relaciones sólidas predicen mayor longevidad y alegría (Chi et al., 2021).



05

Busca propósito.

Quienes sienten sentido en la vida presentan menos deterioro cognitivo (Zhang et al., 2025).



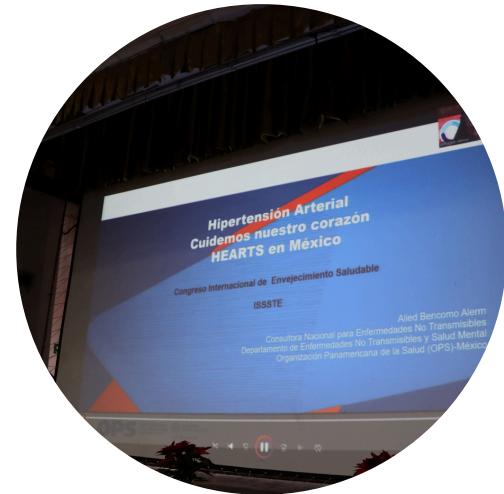


Cómo cuidar mi corazón estrategia “HEARTS” en México

Dra. Alied Bencomo

Reflexión:

“El corazón es el reloj que marca nuestro tiempo vital. Cuidarlo es asegurarnos de que cada latido nos acerque a una vida plena y longeva.”



5 consejos basados en evidencia:

-
- 1 Realiza ejercicio aeróbico. Caminar o nadar 30 min diarios reduce 40 % el riesgo cardiovascular (Piotrowicz et al.,2025)
 - 2 Controla presión y colesterol. La prevención prolonga la esperanza de vida (Chalise, 2023).
 - 3 Evita el tabaco. Fumar acelera el envejecimiento vascular y la demencia (Piotrowicz et al., 2025)
 - 4 Duerme bien. El sueño insuficiente altera el ritmo cardíaco y la presión arterial (Kanapathipillai et al., 2024).
 - 5 Gestiona el estrés. La meditación y respiración reducen la hipertensión (Sharma et al., 2024).
-



El camino del héroe

Dr. Víctor Saadia

“Envejecer también es una travesía heroica. Cada desafío superado nos convierte en protagonistas de nuestra propia historia, donde el tiempo es el escenario y la experiencia, nuestra fuerza.”



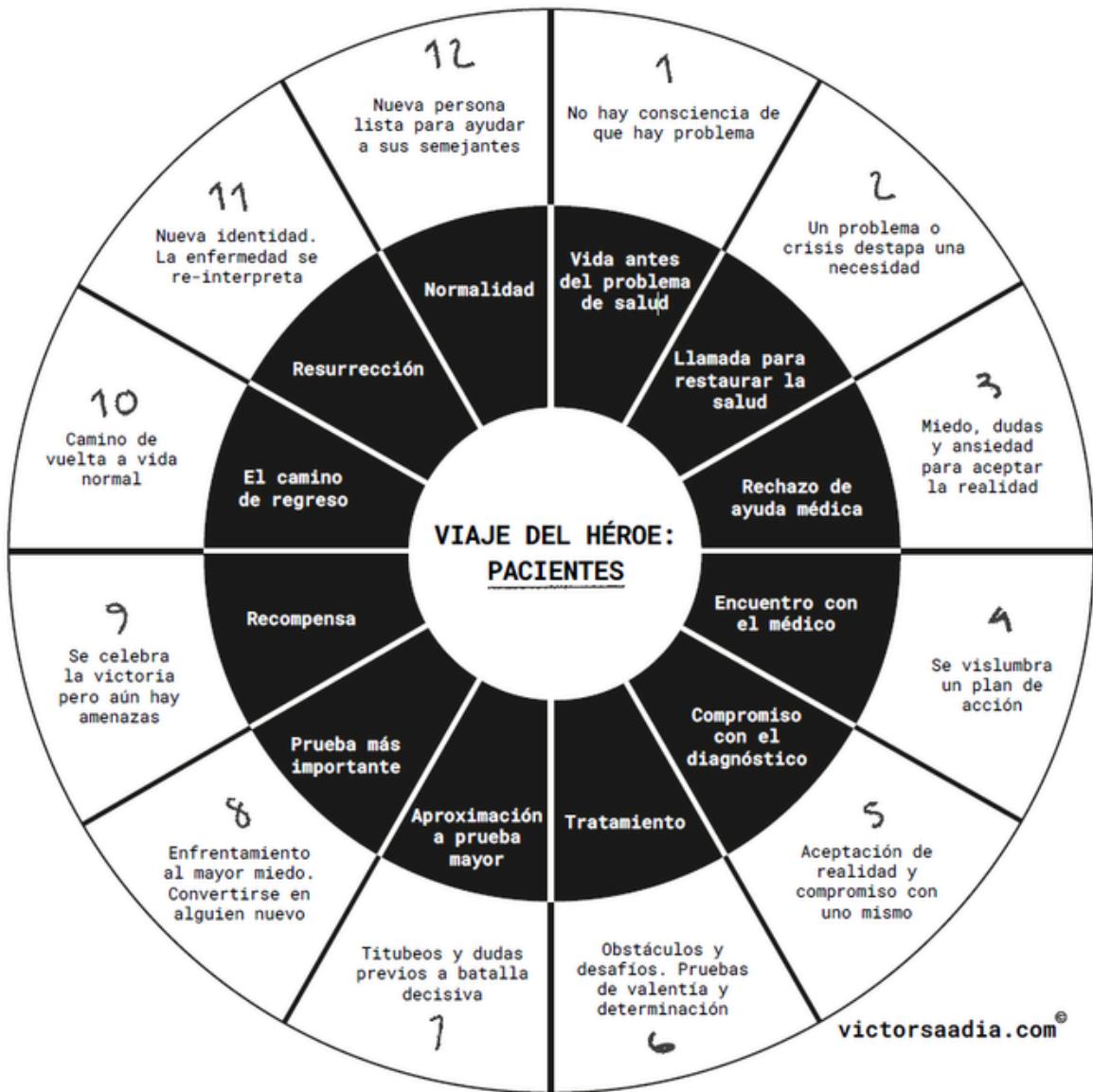
Reconoce tus logros. Fortalece autoestima y resiliencia (Scult et al., 2015)



Acepta los cambios. La flexibilidad mental se asocia con mejor adaptación al envejecimiento (Lai et al., 2020)



Comparte tu historia. Narrar la propia vida mejora la memoria y sentido de identidad (Mintzer et al., 2019).





Yo y mi entorno – La soledad en las personas mayores

Dra. Mónica Roque

“La soledad nos recuerda que el tiempo compartido es un tesoro. Construir entornos afectivos es la mejor manera de llenar los vacíos y darle sentido a cada día.”

- Refuerza tus vínculos. La interacción frecuente reduce mortalidad y depresión (jao.et. al.. 2025)



- Participa en grupos comunitarios. La pertenencia mejora la autoestima (Chi et al., 2021)



- Usa la tecnología para conectar. Videollamadas o redes reducen aislamiento (Reis et al., 2019).



- Crea entornos amigables. Barrios accesibles y seguros promueven autonomía (Bakhshi et al., 2021)



- Pide ayuda cuando la necesites. Buscar apoyo emocional fortalece la resiliencia (Lai et al., 2020)





El cargador de tiempo, generador de sabiduría

Dr. Noe Guarneros Soto

“El tiempo no resta valor, lo multiplica. Cada año vivido es una página llena de sabiduría que merece ser reconocida y celebrada.”

01

Reconoce tu experiencia. Compartir conocimiento mantiene sentido de utilidad (Chalise, 2022)

02

Exige representación social. La inclusión activa promueve dignidad y bienestar (Bakhshi et al., 2021).

03

Promueve narrativas positivas. Envejecer activamente combate el edadismo (Chi et al., 2021).

04

Invierte en autocuidado. La autoestima se refuerza con hábitos saludables (Knaggs & Lephart, 2023)

05

Celebra la longevidad. La gratitud por los años vividos se asocia a mejor salud mental (Scult et al., 2015).





Rehabilitación y deporte durante el envejecimiento

Dra. Nayeli Lorenzo Yáñez y Mtra. Fátima Geraldine Pérez García

“El movimiento es vida, y en el envejecimiento, el deporte se convierte en un puente hacia la autonomía y la salud. Cada práctica es tiempo invertido en bienestar.”

1

Adapta el ejercicio a tus capacidades

La rehabilitación personalizada mejora fuerza y equilibrio (Bergland et al., 2018)

2

Combina ejercicios físicos y cognitivos.

Estimula cuerpo y mente simultáneamente (Chi et al., 2021).

3

Incluye pausas activas.

Reducen rigidez y fatiga (Misigoj-Durakovic et al., 2024).

4

Usa música o ritmo

Mejora la coordinación y el ánimo (Bakhshi et al., 2021).

5

Busca asesoría profesional.

La supervisión previene lesiones y maximiza resultados (Choudhary et al., 2019).

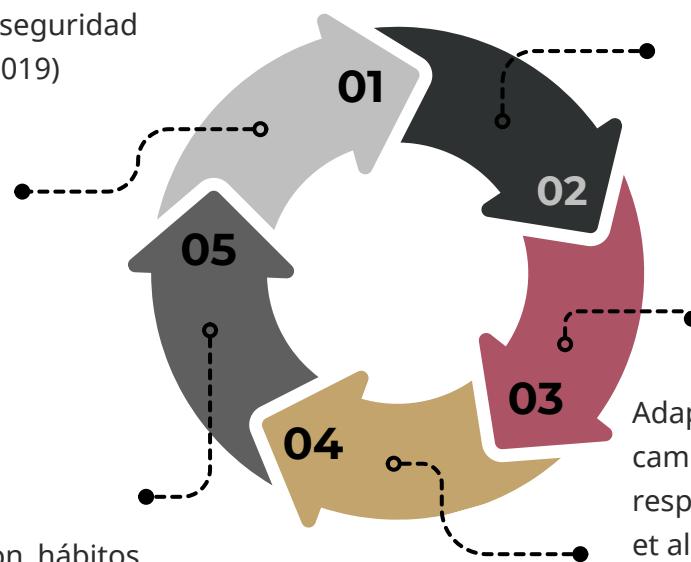




Plan personalizado para mis medicamentos

Mtra. Pamela Lízbeth Escobedo Lima

Lleva registro actualizado. Mejora adherencia y seguridad terapéutica (Reis et al., 2019)



Consulta antes de mezclar fármacos y suplementos. Evita interacciones dañinas (Chalise, 2023).

Combina medicación con hábitos saludables. El estilo de vida potencia los resultados médicos (Sharma et al., 2024).

Adapta dosis según edad. Los cambios fisiológicos modifican la respuesta al tratamiento (Piotrowicz et al., 2025).

Pregunta siempre a tu médico. La comunicación previene errores y sobredosificación (Bakhshi et al., 2021)



La experiencia del tiempo en el arte, deporte y medicina

Dra. Lorenza Guadalupe Mastranzo Corona, Dr. Francisco Javier Gómez Notario, Black Shadow Jr, Maestro Gil Rivera

“El tiempo se expresa en cada disciplina: en el arte que inmortaliza, en el deporte que desafía límites y en la política que construye futuro. Hoy reflexionamos sobre cómo estas dimensiones se entrelazan en la vida.”



1

Practica una actividad artística. Pintar o tocar música mejora la memoria y bienestar (Mintzer et al., 2019).



2

Participa en la comunidad. La acción cívica refuerza propósito y vitalidad (Chi et al., 2021)



3

Reconoce el valor del ocio. El tiempo libre creativo disminuye estrés y soledad (Lai et al., 2020)



4

Equilibra acción y reflexión. Alternar actividad física y meditación optimiza energía (Choudhary et al., 2019).



5

Celebra la diversidad del tiempo. Cada experiencia aporta sabiduría y sentido (Piotrowicz et al., 2025).





Promoción de entornos amigables con la persona mayor

Mtra. Alejandra González Téllez

Crear entornos amigables con la persona mayor es un acto de amor y respeto hacia quienes han recorrido un largo camino en la vida. Al promover espacios accesibles y cálidos, no solo facilitamos su movilidad y bienestar, sino que también enriquecemos nuestra comunidad con su sabiduría y experiencias.





Detección y atención para recuperar un entorno seguro para la persona mayor

Maestra Victoria González García

La detección y atención para recuperar un entorno seguro para la persona mayor es un compromiso que va más allá de la protección física; es un acto de empatía y consideración hacia quienes han sido pilares en nuestras vidas.



- 01** Mantener el contacto social con familiares y amigos. (INAPAM, 2023)
- 02** Informarse sobre los derechos (INAPAM, 2023)
- 03** Apoyar a los cuidadores mediante formación e información (INAPAM, 2023)

- 04** Identificar las señales de abuso y actuar rápidamente para proporcionar el apoyo necesario. (INAPAM, 2023)
- 05** Sensibilizar y educar sobre las distintas formas de abuso y maltrato, fomentando una cultura de respeto y dignidad hacia las personas mayores. (INAPAM, 2023)



Atención a domicilio para personas mayores el caso de República Dominicana

Lic. Diana Mejía

La atención a domicilio para personas mayores es un acto de amor que transforma vidas y fortalece la dignidad de quienes han dado tanto a sus familias y comunidades.

Prioriza la seguridad en el hogar

- Prevenir accidentes es fundamental. (Puchia,2015)

1

Establece una rutina diaria

- Establece horarios para las comidas, actividades y descansos, lo que les ayudará a sentirse más seguros y estructurados. (Jaraa,2015)

2

Cuida su alimentación

- Incluye alimentos ricos en nutrientes como frutas, verduras, proteínas y grasas saludables. (Puchia,2015)

3

Promueve la actividad física

- Motívalos a realizar ejercicios suaves como caminatas, estiramientos o yoga para mejorar su movilidad y fuerza. (Jaraa,2015)

4

Estimula su mente

- Fomenta actividades como leer, jugar juegos de mesa, resolver crucigramas o practicar manualidades. (Puchia,2015)

5



Redes de apoyo para los cuidados

Dra. Lourdes Jiménez Brito

Las redes de apoyo para los cuidados son un tejido de amor y solidaridad que sostienen a las personas mayores y a quienes se dedican a cuidarlas.

1

Comunicación abierta:

Programar reuniones familiares periódicas para analizar novedades y reevaluar responsabilidades.
(Varela, 2021)

2

Utilización de fortalezas

Evaluar habilidades y disponibilidad de familiares para contribuir y delegar tareas. (Ojeda, 2021)

3

Recursos externos:

Considerar servicios profesionales y asistencia para mejorar la atención brindada.
(Pacheco, 2021)

4

Prevención del agotamiento:

Buscar oportunidades para el cuidado de relevo y compartir responsabilidades con familiares o amigos. (Varela, 2021)

5

Plan de cuidados a largo plazo:

Pensar con anticipación en asuntos legales o financieros. (Pacheco, 2021)



Atención Integrada para las Personas Mayores (ICOPE)

Dr. Luis Miguel Gutiérrez Robledo

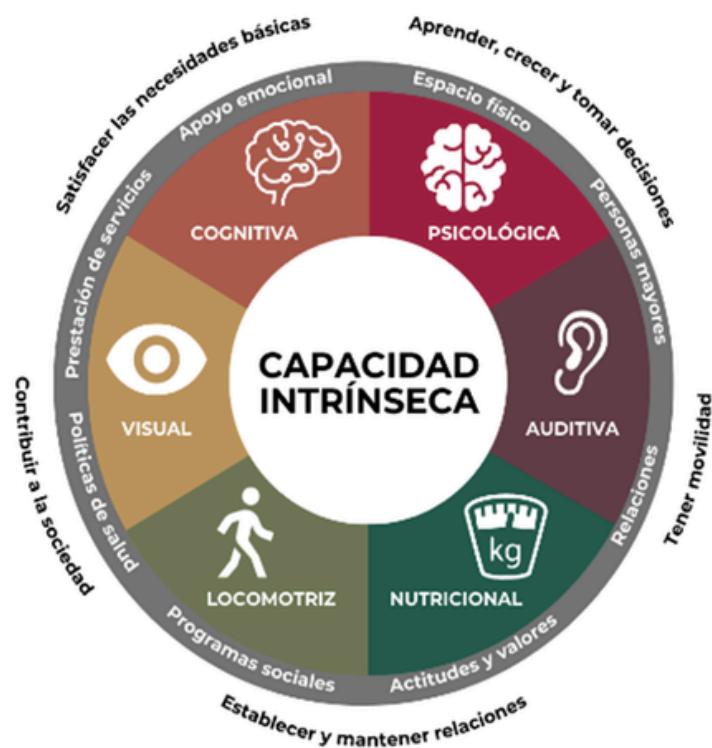
La clave para fomentar el envejecimiento saludable de todas las personas es optimizar sus capacidades intrínsecas y funcionales. (Inger,2024)



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

(Inger,2024)

Pide a tu médico una valoración completa
Durante la primera visita al ISSSTE, el médico deberá valorar la salud y las capacidades (cognitivas, locomotriz, visual, auditiva, nutricia, psicológica y del entorno).





Conclusión

Esta revista nos recuerda que la salud no es estática, sino un proceso dinámico que se construye día a día. Este evento subraya la importancia de adoptar prácticas basadas en evidencia científica para garantizar que las personas vivan más y mejor, promoviendo la autonomía, la prevención de enfermedades y el fortalecimiento del bienestar físico y emocional.

La relevancia de este congreso radica en que impulsa una visión integral del envejecimiento, donde la alimentación equilibrada, la actividad física, la estimulación cognitiva, fortalecimiento de redes de apoyo y el seguimiento médico son pilares fundamentales. Apostar por un envejecimiento saludable no solo beneficia a cada individuo, sino que también contribuye a sociedades más sostenibles y resilientes. Hoy, más que nunca, es momento de reflexionar: nuestras decisiones presentes son la base de un futuro pleno.

Porque envejecer con salud no es solo prolongar la vida, es darle sentido y calidad.



Grabación del evento

Día 1

03 diciembre 2025 -“2da parte”

Día 2

04 diciembre 2025

Día 3

05 diciembre 2025

**Carpeta
general de
grabaciones**



Kit EnveSal





Gobierno de
México



ISSSTE
INSTITUTO DE SEGURIDAD
Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS
TRABAJADORES DEL ESTADO



Envejecimiento
Saludable



Agradecimientos

El Congreso Internacional EnveSal 2025

Agradece la participación de instituciones como:

El PICSPAM, OISS, IMSS, OPS/OMS, INGER, y las embajadas colaboradoras (Embajada de Dinamarca en México y Embajada de la India en México).

Su compromiso demuestra que el tiempo compartido en salud es un acto de humanidad.



ISSSTE
INSTITUTO DE SEGURIDAD
Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS
TRABAJADORES DEL ESTADO



PROGRAMA IBEROAMERICANO DE COOPERACIÓN
SOBRE LA SITUACIÓN DE LAS PERSONAS
ADULTAS MAYORES



OISS
ORGANIZACIÓN
IBEROAMERICANA
DE SEGURIDAD SOCIAL



IMSS



Gurudev Tagore
Indian Cultural Centre
Mexico City



सत्यमेव जयते
Embassy of India
Mexico City



**INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA**



Referencias

1. Bakhshi, F., Safavi, S. R., Kasmaei, P., & Omidi, S. (2021). Social determinants of health and lifestyle in the elderly. *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion*. <https://consensus.app/papers/social-determinants-of-health-and-lifestyle-in-the-elderly-bakhshi-kasmaei/ba5fd40868e158aa9f0b223ef24f8e7e/>
2. Bergland, A., Fougnier, M., Lund, A., & Debesay, J. (2018). Ageing and exercise: Building body capital in old age. *European Review of Aging and Physical Activity*. <https://consensus.app/papers/ageing-and-exercise-building-body-capital-in-old-age-bergland-fougnier/7d1c155961c85b6c900a6c9124e88695/>
3. Chalise, H. (2023). Healthy ageing: A basic concept. *Asian Journal of Population Sciences*. <https://consensus.app/papers/healthy-ageing-a-basic-concept-chalise/4436f1037d2f5c53ab9f73f46f6052b6/>
4. Chen, H., Wang, Y., Zhang, M., Wang, N., Ge, S., & Liu, Y. (2024). Effectiveness of Tai Chi on cognitive function among older adults with mild cognitive impairment: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Aging & Mental Health*, 28(2), 285–293. <https://doi.org/10.1080/13607863.2023.2253183>
5. Cheng, Q., Wang, H., Cui, M., Wang, Q., & Li, L. (2024). Efficacy of wooden toy training in alleviating cognitive decline in elderly individuals with cognitive impairment: A cluster randomized controlled study. *PLoS ONE*, 19(10), e0309685. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0309685>
6. Chi, Y.-C., Wu, C.-L., & Liu, H.-T. (2021). Effect of a multi-disciplinary active aging intervention among community elders. *Medicine*. <https://consensus.app/papers/effect-of-a-multidisciplinary-active-aging-intervention-chi-wu/d2ce33bee4f9524d88c670a60afbc92/>
7. Choudhary, A., Pathak, A., Manickam, P., et al. (2019). Effect of yoga versus light exercise to improve well-being and promote healthy aging among older adults in Central India. *Geriatrics*, 4(4). <https://consensus.app/papers/effect-of-yoga-versus-light-exercise-to-improve-wellbeing-choudhary-pathak/45b635bac6ea58f5829ef6a9a92f560c/>
8. Epstein, R. M., & Beach, M. C. (2023). "I don't need your pills, I need your attention:" Steps toward deep listening in medical encounters. *Current opinion in psychology*, 53, 101685. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101685>
9. Figueroa-Varela, M. del R., Aguirre-Ojeda, D. P., & Hernández-Pacheco, R. R. (2021). Asociación del deterioro cognitivo, depresión, redes sociales de apoyo, miedo y ansiedad a la muerte en adultos mayores. *Psicumex*, 11, e397. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v11i2.397>
10. Gilligan, T., Coyle, N., Frankel, R. M., Berry, D. L., Bohlke, K., Epstein, R. M., Finlay, E., Jackson, V. A., Lathan, C. S., Loprinzi, C. L., Nguyen, L. H., Seigel, C., & Baile, W. F. (2017). Patient-clinician communication: American Society of Clinical Oncology consensus guideline. *Journal of Clinical Oncology*, 35(31), 3618–3632. <https://doi.org/10.1200/JCO.2017.75.2311>
11. Golland, Y., Ben-David, B. M., Mather, M., & Keisari, S. (2025). Playful brains: A possible neurobiological pathway to cognitive health in aging. *Frontiers in Human Neuroscience*, 19, 1490864. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2025.1490864>
12. Hansen, P., Main, C., & Hartling, L. (2021). Dance intervention affects social connections and body appreciation among older adults in the long term despite COVID-19 social isolation: A mixed methods pilot study. *Frontiers in Psychology*, 12, 635938. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.635938>
13. Hatch, S., Webber, J., Rej, S., Finlayson, M., & Kessler, D. (2023). The effectiveness of mindfulness-based meditation treatments for late life anxiety: A systematic review of randomized controlled trials. *Aging & Mental Health*, 27(6), 1045–1055. <https://doi.org/10.1080/13607863.2022.2102140>
14. Huang, C. Y., Mayer, P. K., Wu, M. Y., Liu, D. H., Wu, P. C., & Yen, H. R. (2022). The effect of Tai Chi in elderly individuals with sarcopenia and frailty: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Ageing Research Reviews*, 82, 101747. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2022.101747>
15. Instituto Nacional de Geriatría. (2024). Infografías ICOPE: Atención integrada para las personas mayores (ICOPE). Gobierno de México. <https://www.gob.mx/inger/articulos/infografias-icode>
16. Instituto Nacional de Geriatría. (2024, junio 19). Infografías ICOPE. <https://www.gob.mx/inger/articulos/infografias-icode>
17. Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (2019, noviembre 19). Ciudades amigables con las personas mayores. <https://www.gob.mx/inapam/articulos/ciudades-amigables-con-las-personas-mayores?idiom=es>
18. Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (2023, noviembre 30). Prevención del maltrato hacia las personas adultas mayores. <https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/prevencion-del-maltrato-hacia-las-personas-adultas-mayores>
19. Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (2024, julio 30). La soledad y el aislamiento emocional y social en la vejez: una realidad silenciosa. <https://www.gob.mx/inapam/articulos/la-soledad-y-el-aislamiento-emocional-y-social-en-la-vejez-una-realidad-silenciosa>
20. Jaldin, M. A., Balbim, G. M., Pinto, J., Negrete, M., Motl, R. W., Bustamante, E. E., Aguiñaga, S., Kaushal, N., Castillo, C., Khanna, S., Brunskill, A., & Marquez, D. X. (2025). Systematic review and meta-analysis of the effects of dance on cognition and depression in healthy older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 57(3), 490–500. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000003585>
21. Jamei, F., Saleh Moghadam, A. R., Mazlom, S. R., Namazinia, M., Asghari Nekah, S. M., & Mohajer, S. (2024). Effect of group play therapy as holistic geriatric intervention on feelings of loneliness among older people: A randomized control trial. *Geriatrics & Gerontology International*, 24(10), 1067–1076. <https://doi.org/10.1111/ggi.14972>
22. Jiao, H., Ge-Zhang, S., & Yang, J. (2025). Healthy lifestyle behaviors and depressive symptoms: A national cross-sectional study of the older adults in China. *Frontiers in Medicine*. <https://consensus.app/papers/healthy-lifestyle-behaviors-and-depressive-symptoms-a-jiao-ge-zhang/ccfb839a3fb15a219686731bbef78633/>
23. Kanapathipillai, K., Yusof, H. B. M., Satun, M. B., & Saadon, S. B. (2024). The 3S of lifestyle choices: How screens, sleep, and sweat influence mental health of the formal workforce in Malaysia's capital city. *European Journal of Public Health Studies*. <https://consensus.app/papers/the-3s-of-lifestyle-choices-how-screens-sleep-and-sweat-kanapathipillai-yusof/0217f38ea99f5217887ccfd304dcf3a9/>
24. Kang, J., Scholp, A., & Jiang, J. J. (2018). A review of the physiological effects and mechanisms of singing. *Journal of Voice*, 32(4), 390–395. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2017.07.008>
25. Knaggs, H., & Lephart, E. (2023). Enhancing skin anti-aging through healthy lifestyle factors. *Cosmetics*. <https://consensus.app/papers/enhancing-skin-antiaging-through-healthy-lifestyle-knaggs-lephart/6e9ea9a15fb5790bcfa4e4bb715879c/>
26. Lai, D., Chan, K. C., Xie, X., & Daoust, G. (2020). The experience of growing old in chronic mental health patients. *Aging & Mental Health*, 24(12), 1514–1522. <https://consensus.app/papers/the-experience-of-growing-old-in-chronic-mental-health-lai-chan/1f9b7a79cae357d5a286b96e47a1705e/>
27. León-Amenero, D., & Huarcaya-Victoria, J. (2019). El duelo y cómo dar malas noticias en medicina. *Anales de la Facultad de Medicina*, 80(1), 86–91. <https://doi.org/10.15381/anales.v80i1.15471>
28. López Torres, G., & Huerta Ayala, S. E. (2024). Conexión entre salud oral y sistémica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria*, 8(6), 3753–3774. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6.15126
29. Lu, J., Abd Rahman, N. A., Wyon, M., & Shaharudin, S. (2024). The effects of dance interventions on physical function and quality of life among middle-aged and older adults: A systematic review. *PLoS ONE*, 19(4), e0301236. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0301236>
30. Mayo Clinic. (n.d.). Prevención de caídas: consejos para mantenerte seguro. <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/healthy-aging/in-depth/fall-prevention/art-20047358>
31. Mintzer, J., Donovan, K., Kindy, A. Z., et al. (2019). Lifestyle choices and brain health. *Frontiers in Medicine*, 6. <https://consensus.app/papers/lifestyle-choices-and-brain-health-mintzer-donovan/697061f3b558584d91633fd8404d0a41/>
32. Monge-Martín, D., Caballero-Martínez, F., Forjaz, M., Castillo, M., & Rodríguez-Blázquez, C. (2021). Health status perception of people close to retirement age: Relationship with mental health and healthy habits. <https://consensus.app/papers/health-status-perception-of-people-close-to-retirement-age-monge-mart%C3%ADnez-caballero-mart%C3%ADnez%ADnez/e733df9362c3501a9dde598eeb7a0b61/>
33. Moyano, L. (2025). La danza como expresión cultural y su impacto en el desarrollo cognitivo. *Esprint Investigación*, 4(1), 142–153. <https://doi.org/10.61347/ei.v4i1.101>
34. Nangle, M. R., Riches, J., Grainger, S. A., Manchery, N., Sachdev, P. S., & Henry, J. D. (2019). Oral health and cognitive function in older adults: A systematic review. *Gerontology*, 65(6), 659–672. <https://doi.org/10.1159/000496730>
35. Orts-Cortés, M. I., Cabañero-Martínez, M. J., Meseguer-Liza, C., Arredondo-González, C. P., de la Cuesta-Benjumea, C., & Abad-Corpa, E. (2024). Effectiveness of nursing interventions in the prevention of falls in older adults in the community and in health care settings: A systematic review and meta-analysis of RCT. *Enfermería Clínica*, 34(1), 4–13. <https://doi.org/10.1016/j.enfcl.2024.01.001>
36. Park, J. H., Prochnow, T., Vigil, J. A., & Smith, M. L. (2025). A systematic literature review of the relationships between social and interpersonal factors and physical activity among older adults. *American Journal of Health Promotion*, 39(4), 664–678. <https://doi.org/10.1177/08901171241302925>
37. Piotrowicz, K., Piotrowicz, H., Kurzej, J., et al. (2025). Longevity recipe – Lifestyle influences on the quantity and quality of life. *Journal of Education, Health and Sport*. <https://consensus.app/papers/longevity-recipe-lifestyle-influences-on-the-quantity-and-piotrowicz-piotrowicz/1cf66af6c2655f7f919c0dcce4aaee12/>



Referencias

36. Puchi, C., & Jara, P. (2015). Enfermería y el cuidado domiciliario de los mayores en la era de la globalización. *Enfermería Universitaria*, 12(4), 219-225. <https://doi.org/10.1016/j.reu.2015.08.002>
37. Qigong Formación. (n.d.). Beneficios del qigong basados en ciencia. <https://qigongformacion.com/qigong/beneficios-qigong-basados-en-ciencia/>
38. Reis, F., Sá-Moura, B., Guardado, D., et al. (2019). Development of a healthy lifestyle assessment toolkit for the general public. *Frontiers in Medicine*, 6. <https://consensus.app/papers/development-of-a-healthy-lifestyle-assessment-toolkit-for-reis-s%C3%A1-moura/1259c13817e3512ca5af2b6418ca9c6e/>
39. Rial-Vázquez, J., Pérez-Ríos, M., Varela-Lema, L., Rey-Brandariz, J., Candal-Pedreira, C., Vila-Fariñas, A., Martín-Gisbert, L., & Ruano-Ravina, A. (2024). Fragilidad, dependencia y soledad no deseada en personas mayores. Una revisión de planes de salud. *Revista Española de Salud Pública*, 98, e202410056.
40. Scult, M., Haime, V., Jacquot, J., et al. (2015). A healthy aging program for older adults: Effects on self-efficacy and morale. *Advances in Mind-Body Medicine*, 29(1), 26-33. <https://consensus.app/papers/a-healthy-aging-program-for-older-adults-effects-on-scult-haime-ec3b074ffcd5a558036e16a46a345d1>
41. Sharma, I., Marwale, A. V., Sidana, R., & Gupta, I. D. (2024). Lifestyle modification for mental health and well-being. *Indian Journal of Psychiatry*, 66, 219-234. <https://consensus.app/papers/lifestyle-modification-for-mental-health-and-wellbeing-sharma-marwale/3e10ee9cae7d5602aad2db974d6328ac/>
42. Shi, J., Tian, H., Wei, J., Xu, W., Luo, Q., Peng, J., Xia, J., Huai, W., Xiong, Y., & Chen, Y. (2025). Meditation for subjective cognitive decline, mild cognitive impairment and Alzheimer's disease: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Public Health*, 13, 1524898. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1524898>
43. Situ Care. (n.d.). 10 consejos para cuidar un adulto mayor en casa. <https://situ.care/consejos-cuidar-adulto-mayor-casa/>
44. Tan, T., Meng, Y., Lyu, J. L., Zhang, C., Wang, C., Liu, M., Zhao, X., Lyu, T., & Wei, Y. (2022). A systematic review and meta-analysis of Tai Chi training in cardiorespiratory fitness of elderly people. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2022, 4041612. <https://doi.org/10.1155/2022/4041612>
45. Torres-González, M., Fuentes-Palma, B., & Castro, A. F. (2021). Oral carcinogenesis and epigenetics. *International Journal of Odontostomatology*, 15(4), 850-856. <https://doi.org/10.4067/S0718-381X2021000400850>
46. Universidad Nacional Autónoma de México. (2023). Bailar mejora la salud física, reduce el estrés y fortalece la mente. https://unamglobal.unam.mx/global_revista/bailar-mejora-la-salud-fisica-reduce-el-estres-y-fortalece-la-mente/
47. Viola, E., Martorana, M., Airoldi, C., Caristia, S., Ceriotti, D., De Vito, M., Tucci, R., Meini, C., Guiot, G., & Faggiano, F. (2024). Dedalo Vola project: The effect of choral singing on physiological and psychosocial measures. An Italian pilot study. *Acta Psychologica*, 244, 104204. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104204>
48. Wang, S., Huang, Y., Si, X., Zhang, H., Zhai, M., Fan, H., & Ding, L. (2025). El impacto del Tai Chi en la regulación emocional, la eficacia y el bienestar subjetivo en los ancianos, así como el mecanismo mediador. *Frontiers in Psychology*, 16, 1550174. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1550174>
49. Wu, B., Ding, Y., Zhong, B., Jin, X., Cao, Y., & Xu, D. (2020). Intervention treatment for myocardial infarction with Tai Chi: A systematic review and meta-analysis. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 101(12), 2206-2218. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2020.02.012>
50. Yang, J., Du, Y., Shen, H., Ren, S., Liu, Z., Zheng, D., Shi, Q., Li, Y., & Wei, G. X. (2022). Mindfulness-based movement intervention to improve sleep quality: A meta-analysis and moderator analysis of randomized clinical trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 10284. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610284>
51. Yu, A. P., Chin, E. C., Yu, D. J., Fong, D. Y., Cheng, C. P., Hu, X., Wei, G. X., & Siu, P. M. (2022). Tai Chi versus conventional exercise for improving cognitive function in older adults: A pilot randomized controlled trial. *Scientific Reports*, 12(1), 8868. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-12526-5>
52. Zhang, L., & Liu, X. (2025). Effects of self-managed lifestyle behavioral changes on cognitive impairment control in Chinese older adults. *Translational Psychiatry*, 15. <https://consensus.app/papers/effects-of-selfmanaged-lifestyle-behavioral-changes-on-zhang-liu/aff8c22ddec959e6a4d9f988cfa1de7b/>
53. Zhang, Y., & Ma, H. (2025). The impact of dance on the mental health of older adults: A network meta-analysis of anxiety, depression, and well-being. *Frontiers in Psychology*, 16, 1733911. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1733911>
54. Zhu, F., Wang, Y., Yin, S., Liu, J., Zhong, Y., & Li, L. (2024). The effect of Tai Chi on elderly depression: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Psychology*, 15, 1489384. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1489384>
55. Zulman, D. M., Haverfield, M. C., Shaw, J. G., Brown-Johnson, C., Schwartz, R., Tierney, A., & Asch, S. M. (2020). Practices to foster physician presence and connection with patients in the clinical encounter. *JAMA*, 323(1), 70-81. <https://doi.org/10.1001/jama.2019.19003>



Anexo

Anexo 1: Programa oficial del Congreso:

Día 1:

CONGRESO INTERNACIONAL DE ENVEJECIMIENTO SALUDABLE: 3 DE DICIEMBRE 2025 - Presencial			
Horario	Duración	Tema	Ponente
07:30 - 08:00	30 min	Registro de asistencia	
07:30 - 09:00	40 min	Taller de Tai-Chi	Lic. Rosa Patricia Parra Jaramillo Clínica de Especialidades en Medicina Física y Rehabilitación ISSSTE
09:00 - 09:20	20 min	Inauguración	Autoridades y Representantes
09:20 - 09:40	20 min	Plan de vida en la Jubilación	Fis. Edmundo Ulises Cortés Sagredo Secretario de Relaciones Nacionales e Internacionales del SNTISSSTE
09:40 - 10:10	30 min	Jornada de salud, Ludoterapia para Personas Mayores y Evento cultural	Subdelegación Médica Zona Sur / Grupo de Danza folklórica Cuetlachtitl Mitotique
10:10 - 10:30	20 min	Sincronía del tiempo y la salud "La primer manecilla"	Dr. Ixtayul Leopoldo Aldama Santo Coordinador Médico
10:30 - 10:50	20 min	Importancia del movimiento diario "Ritmos del cuerpo"	Maestro Pavel Cuauhtémoc Dionicio Núñez Instituto Mexicano del Seguro Social, Delegación Morelos
10:50 - 11:10	20 min	Hora de dormir "Rocío de la mañana"	Dra. Tita Miranda Meléndez Coordinadora Académica del Programa de Profesionalización del SNTISSSTE
11:10 - 11:30	20 min	"Soledad no deseada en Personas Mayores: Club Vida Plena"	Dra. Nathalia María Arce Ayala Coordinadora del Programa Medicasa del Instituto de Previsión Social (IPS) de Paraguay
11:30 - 11:50	20 min	Cada sonrisa cuenta los años que llevamos	Dra. Salma Pamela Montiel Contreras Odontóloga
11:50 - 12:10	20 min	Receso	Izhac Alan Lerma Nava Saxofonista
12:10 - 12:50	40 min	Área Verde - Taller de Qi Gong Dra. María Elena González Mendoza Encargada de Módulo Gerontológico CMF Xochimilco	Auditorio - Taller de paz mental L. E. Rodrigo Esparragoza Balderas Enfermero adscrito a CMF Perú
12:50 - 13:30	40 min	Dra. Anne Mette Vega Brondbjerg y Dr. Carlos M. Castillo Vázquez Asesores de salud de la Embajada de Dinamarca	Auditorio - Envejecimiento Sano en Dinamarca Dra. Laura Yael Mares Ureña Encargada de Módulo Gerontológico CH Constitución
13:30 - 14:00	30 min	Cierre día 1: Evento cultural (Grupo Música, baile y armonía, CMF Azcapotzalco) y Aprendizajes del día en el mural "Las primeras horas" - Buscadores de valor	
14:00 - 15:00	1 hr	Entrega de constancias a graduados Diplomado de Rehabilitación y Organización Dementia Friends 2025	



Día 2:

CONGRESO INTERNACIONAL DE ENVEJECIMIENTO SALUDABLE: 4 DE DICIEMBRE 2025 Presencial			
Horario	Duración	Tema	Ponente
07:30 - 09:00	1 hr	Clase de Yoga para personas mayores	Shivani Chikara Instructora del Centro Cultural Gurudev Tagore de la Embajada de India
09:00 - 09:10	10 min	Bienvenida	Autoridades
09:10 - 09:30	20 min	Dinámica, mindfulness	L. E. Rodrigo Esparragoza Balderas Enfermero adscrito a CMF Perú
09:30 - 09:50	20 min	Pasos firmes en el camino de la felicidad	Mtra. Verónica Bautista Eugenio Trabajadora Social del Instituto Nacional de Geriatría
09:50 - 10:10	20 min	Cómo cuidar mi corazón Estrategia "HEARTS" en México	Dra. Alied Bencomo Organización Panamericana de la Salud
10:10 - 10:30	20 min	El camino del héroe	Dr. Víctor Saadia Director Ejecutivo de la Asociación Mexicana de Medicina de Estilo de Vida
10:30 - 10:40	10 min	Pausa activa	M. Kevin A. Rendón Flores Fisioterapeuta de la Dirección Médica
10:40 - 11:00	20 min	Yo y mi entorno - La Soledad en las Personas Mayores en Iberoamérica	Dra. Mónica Roque Presidenta de la Asociación Latinoamericana de Gerontología Comunitaria
11:00 - 11:20	20 min	El cargador de tiempo, generador de sabiduría	Doctor Noe Guarneros Soto Docente e Investigador del Instituto Nacional de Salud Pública
11:20 - 12:00	40 min	Receso	Coro Voces del Recuerdo
12:00 - 12:40	40 min	Área Verde - Taller de prevención de caídas Mtro. Luis Carlos Eli León González Terapeuta Neurológico - Secretaría de Salud	Auditorio - Rehabilitación y deporte durante el envejecimiento Dra. Nayeli Lorenzo Yáñez y Mtra. Fátima Geraldine Pérez García Médico Especialista en Rehabilitación Salón Lichita - Taller Escucha activa Dra. Laura Yael Mares Ureña Encargada de Módulo Gerontológico, CH Constitución
12:40 - 13:30	50 min	Auditorio - Taller plan personalizado para mis medicamentos Mtra. Pamela Lizbeth Escobedo Lima Coordinadora del Curso de Cuidadores Gerontológicos. Centro de Atención Social a la Salud de las y los Adultos Mayores (CASSAAM-IMSS)	
13:30 - 14:10	40 min	La experiencia del tiempo en el deporte, arte y política	Black Shadow Jr. Maestro Gil Rivera Senadora Margarita Valdez Martínez Vocal del Consejo Directivo de la Sociedad de Autores y Compositores de México Presidenta de la Comisión de Gobernación del Senado de la República
14:10 - 14:30	20 min	Cierre del día 2: Evento cultural (Grupo de danza Xosanpevi Amigos de la Danza) y Aprendizajes del día en el mural "Las siguientes horas" - Buscadores de valor	El hombre de Goma
14:30 - 15:30	1 hr	Entrega de constancias a Módulos Gerontológicos y 3 primeros lugares del Coloquio de investigación	
15:30 - 16:00	30 min	Evento cultural y convivencia	Alan Lerma Violinista



Día 3:

CONGRESO INTERNACIONAL DE ENVEJECIMIENTO SALUDABLE: 5 DE DICIEMBRE - Virtual

Hora	Tema	Ponente	Adscripción
09:30-09:35	5 min	Bienvenida	Subdirector de Prevención y Protección a la Salud (ISSSTE)
09:35-09:55	20 min	Promoción de entornos amigables con la persona mayor	Universidad Autónoma del Estado de México (UAEM)
09:55-10:00	5 min		Preguntas y respuestas
10:00-10:20	20 min	Detección y atención para recuperar un entorno seguro para la persona mayor	Maestra Victoria González García
10:20-10:25	5 min		Preguntas y respuestas
10:25-10:45	20 min	Atención a domicilio para personas mayores el caso de República Dominicana	Lic. Diana Mejía
10:45-10:50	5 min		Preguntas y respuestas
10:50-11:10	20 min	Redes de apoyo para los cuidados	Dra. Lourdes Jiménez Brito
11:10-11:15	5 min		Preguntas y respuestas
11:15-11:35	20	Atención Integrada para las Personas Mayores (ICOPE)	Dr. Luis Miguel Gutiérrez Robledo
11:35-11:40	5 min		Preguntas y respuestas
11:40-12:00	20 min	Clausura	Lic. Julio Pérez Guzmán
			Subdirector de Relaciones Internacionales (ISSSTE)
			Subdirector de Prevención y Protección a la Salud (ISSSTE)