

Perfil de los ADULTOS MAYORES EN LA REGIÓN DE COQUIMBO

ESPERANZA DE VIDA AL NACER (CHILE)



80,6 AÑOS

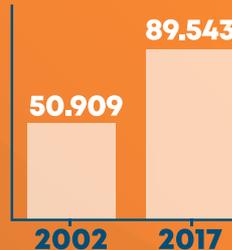
Proyección al 30 de junio de 2019

ESPERANZA DE VIDA AL NACER (REGIÓN DE COQUIMBO)



Estimación del año 2015

POBLACIÓN MAYOR DE 65 AÑOS



+76%



ADULTOS MAYORES POR CADA 100 MENORES



POBLACIÓN 65 AÑOS Y MÁS



JEFATURA DEL HOGAR



(Fuente: Censo 2002 INE)



Proyecto financiado por el Fondo de Medios del **Ministerio Secretaría General de Gobierno**



Ministerio
Secretaría
General de
Gobierno

Gobierno de Chile

¿Sabías que...

Según el Instituto Nacional de Estadísticas, el 2020 la Región de Coquimbo tendrá la Esperanza de vida al nacer más alta de Chile?

MUJERES



82,97 años

HOMBRES



78,18 años

Fuente INE

¿QUÉ NECESIDADES SURGEN?

1 Más médicos especialistas en



TRAUMATOLOGÍA



GERIATRÍA



BRONCOPULMONAR

2 Nuevas oportunidades laborales para la tercera edad



3 Más casas de acogida



AUMENTO EN LA POBLACIÓN DE ADULTOS MAYORES

CENSO 2002 → ADULTOS X CADA 10 NIÑOS 50.909

CENSO 2017 → ADULTOS X CADA 10 NIÑOS 89.543

Consejos para que los adultos mayores sean mas longevos



Realice ejercicio: movimientos y estiramientos a diario



Ejercitese con juegos, lectura o talleres



Alimentación consciente, con productos con bajo nivel de sodio, azúcar y carbohidratos



Visite constantemente a su médico, asista a todos los controles

EN PRIMERA PERSONA



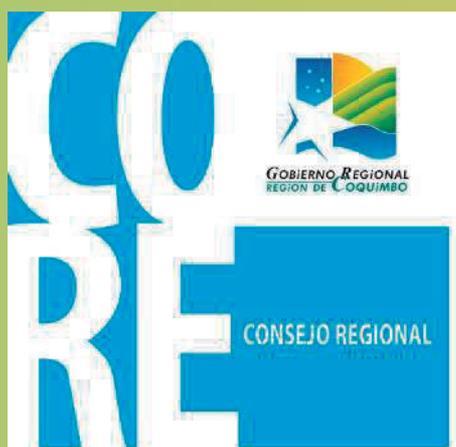
“Los adultos mayores no debemos dejarnos estar. Llegamos a una edad en que no nos podemos quedar en la casa y necesitamos mantenernos activos”

Ana Müller Ramirez

Presidenta Club de Adulto Mayor Revelación 2001 de La Serena.

“Valorar la importancia y el rol social de la población adulta mayor”

Proyecto financiado por el Fondo de Medios del Ministerio Secretaría General de Gobierno

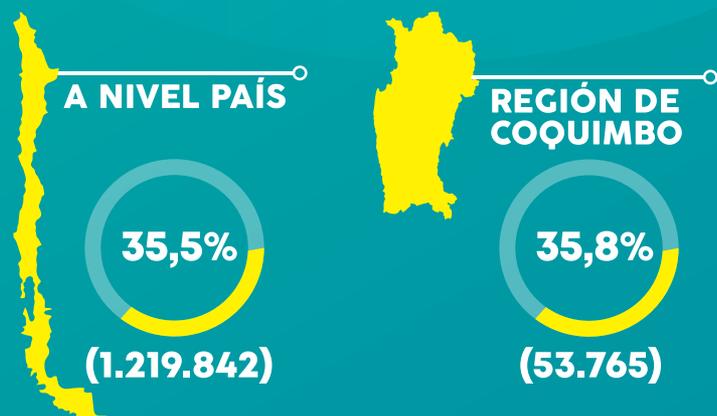


Chile
en marcha

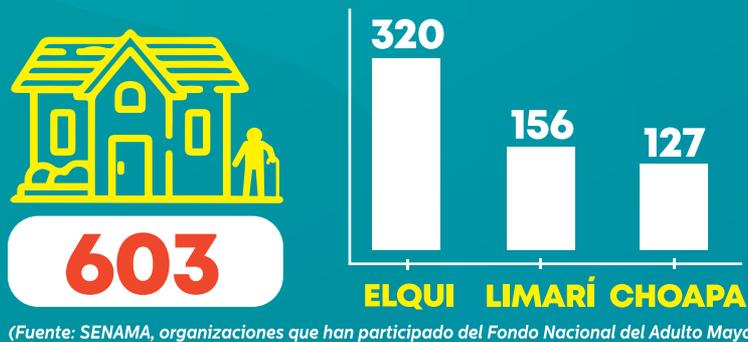
Gobierno de Chile

¿CÓMO SE ORGANIZAN los adultos de la Región de Coquimbo?

ADULTOS MAYORES QUE PARTICIPAN EN ALGUNA ORGANIZACIÓN SOCIAL



CLUBES DE ADULTO MAYOR DE LA REGIÓN DE COQUIMBO



FONDOS CONCURSABLES DESTINADOS A ADULTOS MAYORES

1 FONDO NACIONAL DEL ADULTO MAYOR: SENAMA (SERV. NACIONAL DEL ADULTO MAYOR).

PUEDEN PARTICIPAR:



Clubes de Adulto Mayor con personalidad jurídica al día



ONG



Municipios, entre otras entidades



Corporaciones



Fundaciones

2 FONDO SOCIAL ADULTOS MAYORES Y PERSONAS CON DISCAPACIDAD: GOBIERNO REGIONAL.

PUEDEN PARTICIPAR:



Clubes de Adulto Mayor con personalidad jurídica al día

3 CAPITAL SEMILLA ADULTO MAYOR: SERCOTEC

PUEDEN PARTICIPAR:



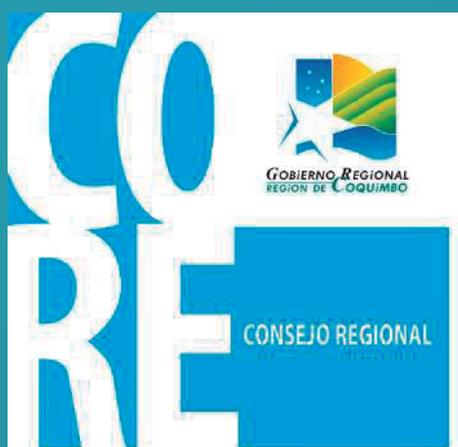
Personas naturales mayores de 60 años



Sin inicio de actividades en primera categoría ante el SII

“Valorar la importancia y el rol social de la población adulta mayor”

Proyecto financiado por el Fondo de Medios del Ministerio Secretaría General de Gobierno



Chile
en marcha

ACTIVIDADES Y PANORAMAS PARA EL ADULTO MAYOR

1 CAMPEONATO COMUNAL DE CUECA DEL ADULTO MAYOR EN PAIHUANO

JUEVES
29
AGOSTO



18:00
HORAS

GIMNASIO MUNICIPAL DE PAIHUANO

ENTRADA: LIBERADA

Organiza: Oficina del Adulto Mayor, I. Municipalidad de Paihuano.

2 NOCHES DE BOLEROS EN CASINO ENJOY

TODOS
LOS LUNES
DE SEPT



22:00
HORAS

SALA DE JUEGOS, CASINO ENJOY

ENTRADA: \$3.400 (A LA SALA DE JUEGOS)

3 FIESTA PASAMOS AGOSTO EN OVALLE

MIÉRCOLES
04
SEPT



15:00
HORAS

BOMBONERA MUNICIPAL, AVENIDA LA FERIA 566

ENTRADA: LIBERADA

Organiza: I. Municipalidad de Ovalle.

4 MALÓN PASAMOS AGOSTO EN COQUIMBO

VIERNES
06
SEPT



15:00
HORAS

GIMNASIO TECHADO SANTIAGO TRIGO 520

ENTRADA: LIBERADA

Organiza: I. Municipalidad de Coquimbo.

5 CAMPEONATO REGIONAL CUECA DEL ADULTO MAYOR EN LA HIGUERA

SÁBADO
07
SEPT



15:00
HORAS

GIMNASIO TECHADO ESCUELA EL TRAPICHE

ENTRADA: LIBERADA

Organiza: I. Municipalidad de La Higuera y SENAMA.

6 JORNADA DE JUEGOS TRADICIONALES Y ACTIVIDADES LÚDICAS

MARTES
10
SEPT



10:00
HORAS

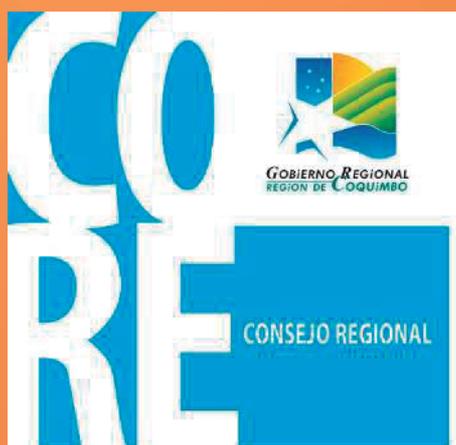
PARQUE PEDRO DE VALDIVIA

ENTRADA: LIBERADA

Organiza: Centro Diurno del Adulto Mayor, I. Municipalidad de La Serena

“Valorar la importancia y el rol social de la población adulta mayor”

Proyecto financiado por el Fondo de Medios del Ministerio Secretaría General de Gobierno



Ministerio
Secretaría
General de
Gobierno

Gobierno de Chile

Chile
en marcha

BENEFICIOS PARA LOS ADULTOS MAYORES

EL GOBIERNO ESTÁ IMPULSANDO UNA REFORMA INTEGRAL DEL SISTEMA DE PENSIONES, QUE TIENE COMO PRINCIPALES OBJETIVOS:

1

MEJORAR LAS PENSIONES DE ACTUALES Y FUTUROS BENEFICIARIOS DEL PILAR SOLIDARIO.



AUMENTO EN LOS MONTOS DE LA PENSIÓN BÁSICA SOLIDARIA

10% en el primer año (de \$ 107.000 a \$118.000) y se distinguen 5 tramos de edad, con un aumento de hasta 50% para el de más edad.

2

MEJORAR LAS PENSIONES DE LA CLASE MEDIA Y DE QUIENES POSTERGUEN SU JUBILACIÓN.



Aporte mensual para la clase media a partir de los 65 años y de quienes decidan postergar su jubilación.

3

MAYOR PROTECCIÓN A ADULTOS MAYORES DEPENDIENTES FUNCIONALES SEVEROS.



SUBSIDIO DE DEPENDENCIA

Parte en \$80 mil, para mayores de 65 años, de los 6 primeros deciles de pobreza.

SEGURO DE DEPENDENCIA

Para quienes hayan cotizado este seguro al menos 4 años (mujeres) y 5 años (hombres).

PRINCIPALES BENEFICIOS PARA EL ADULTO MAYOR

SALUD

AUGE/GES

Fonasa e Isapres garantizan cumplimiento de garantías:

- Acceso
- Oportunidad de la atención (plazo máximo de espera)
- Calidad y Protección Financiera

(Para los 80 problemas de salud incluidos en el Decreto)

¿CÓMO ACCEDER?

- Fonasa: Acuda al consultorio donde esté inscrito y, si no lo está, inscribese en él.
- Isapre: Acuda a los centros asistenciales que su aseguradora designe como prestador AUJE/GES.

VIVIENDA

Servicios de Atención de Vivienda al Adulto Mayor (Convenio MINVU-SENAMA).

Establecimientos de Larga Estadía (ELEAM)
Condominios de Viviendas Tuteladas (CVT).

PUEDEN PARTICIPAR:

Adultos de 60 años o más, pertenecientes hasta el tramo del 60% del RSH, con dependencia moderada a severa.
A través de las OIRS de las Coordinaciones Regionales de SENAMA.

NUEVA INSTITUCIONALIDAD PREVISIONAL

Se crea el Consejo Administrador de los Seguros Sociales (CASS), órgano que estará a cargo de:

4%

ADICIONAL DE
COTIZACIÓN

0,2%

PARA EL SEGURO
DE DEPENDENCIA



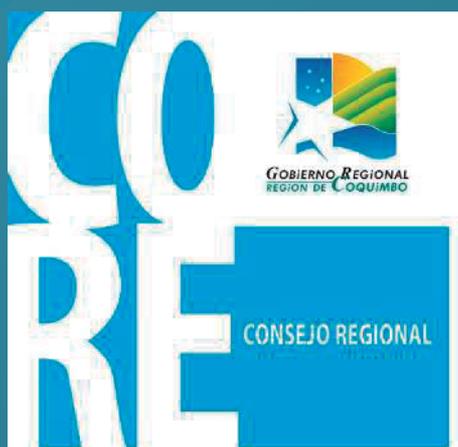
LEY SANNA



OTROS SEGUROS SOLIDARIOS
QUE ESTABLEZCAN LAS LEYES

“Valorar la importancia y el rol social de la población adulta mayor”

Proyecto financiado por el Fondo de Medios del Ministerio Secretaría General de Gobierno



Ministerio
Secretaría
General de
Gobierno

Gobierno de Chile

Chile
en marcha

RECREACIÓN para los ADULTOS MAYORES



VIAJES Y TURISMO

Vacaciones Tercera Edad (Sernatur)

ORIENTADO A:

- 1 JUBILADOS
- 2 PENSIONADOS
- 3 MONTEPIADOS
- 4 PERSONAS CON CAPACIDAD REDUCIDA

! Paquetes de viaje subsidiados por el Estado

» CONSIDERA



traslados



estadias



alimentación



actividades recreativas



asistencia paramédica preventiva



seguro de asistencia en viaje



póliza de asistencia en viaje



tasa de embarque

22 DESTINOS EN TODO EL PAÍS

¿Cómo acceder?

- **CUPOS REGULARES:** En la respectiva agencia de viajes
- **CUPOS SOCIALES:** En su Municipalidad (4 primeros quintiles)
- **CUPOS REGIONALES:** En las oficinas regionales de SERNATUR

Turismo social

ORIENTADO A:

- 1 RESIDENTES DE ELEM
- 2 ADULTOS MAYORES VULNERABLES
- 3 RESIDENTES DE CVT
- 4 USUARIOS DE CENTROS DIURNOS COMUNITARIOS

¿Cómo participar?

Los beneficiarios son seleccionados por su municipalidad y/o la coordinación regional de SENAMA.



DEPORTES Y ACTIVIDAD FÍSICA

Programa Envejecimiento Activo

ORIENTADO A:

Hombres y mujeres de 60 años y más, autovalentes, en situación de vulnerabilidad social y preferentemente no sean parte de una organización.

» 3 TIPOS DE ACTIVIDADES:



Espacio mayor, campañas y Eventos masivos de difusión del buen envejecer



Jornadas y seminarios para fortalecer habilidades en la vejez



Talleres para fortalecer habilidades en la vejez

¿Cómo participar?

Debes acercarte a la oficina regional de Senama (Almagro 399, La Serena), y contactar al Encargado/a del Programa Envejecimiento Activo o acudir a tu Municipio.



ORGANIZACIONES DE ADULTOS MAYORES

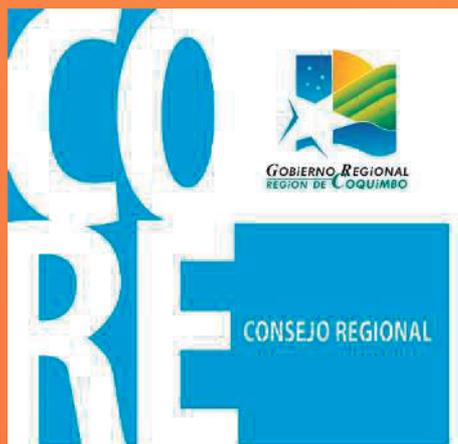
- CLUBES DE ADULTO MAYOR
- CENTROS DE MADRES
- AGRUPACIONES DE MONTEPIADAS Y PENSIONADOS
- UNIONES COMUNALES DE ADULTOS MAYORES

Pueden postular viajes o actividades recreativas a:

- » FNAM (Fondo Nacional del Adulto Mayor)
- » Fondos GORE (Social Adultos Mayores)

“Valorar la importancia y el rol social de la población adulta mayor”

Proyecto financiado por el Fondo de Medios del Ministerio Secretaría General de Gobierno



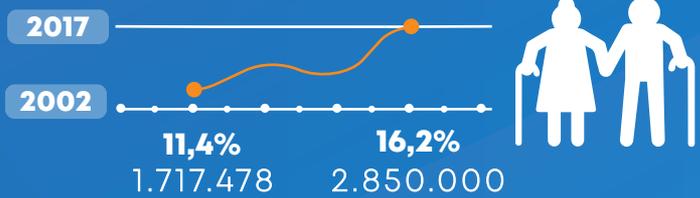
Chile
en marcha

DESAFÍOS PARA UNA POLÍTICA PÚBLICA QUE BENEFICIE AL ADULTO MAYOR

Aumento de la población adulto mayor

A NIVEL NACIONAL

Aumento en la esperanza de vida:



SERVICIO NACIONAL DEL ADULTO MAYOR (SENAMA) - LÍNEAS DE ACCIÓN

Vida saludable y envejecimiento positivo



Fomentar una cultura de auto cuidado, práctica de actividad física y deportes.

Servicios cercanos



Programa Buen Trato, que mejora acceso a servicios y beneficios del Estado y capacita a funcionarios.

Ciudades más amigables



Programa Ciudades Amigables, políticas y compromisos comunales en materia de beneficios, planes y acciones, instituidos por los Municipios.

Ley de Protocolo de Atención de Salud (promulgada en julio 2019)



SOMES exclusivos para adulto mayor



Prioridad en atención de especialistas



Facilidades para la toma de horas médicas



Prescripción y dispensación de medicamentos



“Hay que crear una cultura de buen trato al adulto mayor y tomarlo como una oportunidad de crecer como sociedad”

Pablo Elgueta Taquias

Coordinador regional del Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA)

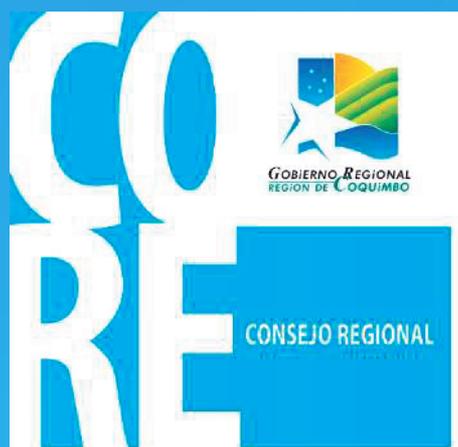
Desafíos para Chile y Latinoamérica según CEPAL (Comisión Económica para América Latina y el Caribe)

- » Preparar los sistemas de salud para el proceso de envejecimiento.
- » Garantizar una vida sana y promover el bienestar.
- » Incrementar y reforzar el gasto público en salud.
- » Readequar y fortalecer los sistemas de pensiones
- » Reducir desigualdades de género.

Fuente: CEPAL (diciembre 2018)

“Valorar la importancia y el rol social de la población adulta mayor”

Proyecto financiado por el Fondo de Medios del Ministerio Secretaría General de Gobierno



Ministerio
Secretaría
General de
Gobierno

Gobierno de Chile

Chile
en marcha

ACTIVIDADES Y PANORAMAS

PARA LOS ADULTOS MAYORES

1 CONCURSO DE CUECA EN LA PAMPA

VIERNES
13
SEPT


11:00
HORAS

 CENTRO COMUNITARIO CUATRO ESQUINAS, LARRAÍN ALCALDE 3505, LA SERENA

 ENTRADA: LIBERADA (PREVIA INSCRIPCIÓN AL 51 2 427814)

2 CONCIERTO CUARTETO DE MADERA

VIERNES
13
SEPT


18:00
HORAS

 BIBLIOTECA REGIONAL GABRIELA MISTRAL, JUAN JOSÉ LATORRE 782, LA SERENA

 ENTRADA: LIBERADA

3 GALA DE DANZA ALMA CHILENA

SÁBADO
14
SEPT


20:00
HORAS

 TEATRO MUNICIPAL, CARMEN 252, OVALLE

 ENTRADA: LIBERADA DEBE SER DESCARGADA DESDE <https://bit.ly/2ILLOHk>

4 FESTIVAL DE CANTAUTORES

SÁBADO
14
SEPT


18:00
HORAS

 CENTRO CULTURAL PALACE, ALDUNATE 599, COQUIMBO

 ENTRADA: LIBERADA

5 MYRIAM HERNÁNDEZ EN ENJOY

JUEVES
19
SEPT


20:00
HORAS

 SALON BALLROOM, CASINO ENJOY

 ENTRADA: VALOR ENTRE \$25.500 Y \$88.000 EN PUNTO TICKET

6 TALLER YO LEO, YO ESCRIBO, YO TE CUENTO

MARTES
24
SEPT


15:00
HORAS

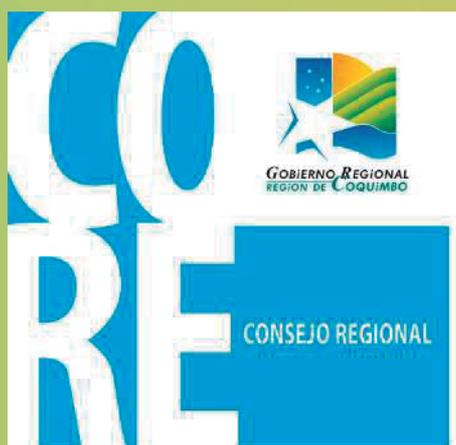
 BIBLIOTECA PÚBLICA MUNICIPAL, ALDUNATE 701, COQUIMBO

 ENTRADA: LIBERADA

Para los principales eventos de La Serena -Quebrada del Jardín y Parque Coll y Coquimbo -Pampilla- la entrada es gratuita para los mayores de 60 años

“Valorar la importancia y el rol social de la población adulta mayor”

Proyecto financiado por el Fondo de Medios del Ministerio Secretaría General de Gobierno



Ministerio
Secretaría
General de
Gobierno

Gobierno de Chile

Chile
en marcha

CUIDADOS PARA ALARGAR LA VIDA

DIETA Y ACTIVIDAD FÍSICA PARA LOS ADULTOS MAYORES

SI BIEN DEBE SEGUIR EL CONSEJO DE SU MÉDICO, TENGA EN CUENTA ESTAS RECOMENDACIONES



Ingiera al menos 2,5 a 3 litros de líquidos al día



Consuma poca sal y evite alimentos que la contengan en exceso



El consumo de té y café debe ser moderado



En lo posible, coma en los mismos horarios



Mastique bien



Consuma cuatro comidas diarias

Fuente: Programa de especialización en Geriatria USACH



ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Frutas y verduras frescas
- Pescado o carnes de ave
- Huevo
- Aceite de oliva
- Frutos secos
- Pan integral
- Legumbres



EVITE CONSUMIR

- Bebidas de fantasía
- Productos grasos
- Manteca animal y frituras
- Hidratos de carbono
- Productos de pastelería

LA DIETA MEDITERRÁNEA, IDEAL PARA EL ADULTO MAYOR

El consumo regular y moderado de vino es saludable



Integra lácteos descremados, aceite de oliva y carnes blancas



Basada en frutas, frutos secos, verduras, legumbres y cereales de trigo



(Fuente: Programa de especialización en Geriatria de la USACH)

PROBLEMAS POR RESOLVER

- Bajo consumo de proteínas
- La carne más consumida es el pollo
- Carnes rojas y pescados son menos accesibles
- Se cree erróneamente que el consumo regular de huevos aumenta el colesterol
- La oferta de productos para el adulto mayor es reducida

(Estudio "Chile Saludable", Fundación Chile, 2017)

EJERCICIO

Desde los 65 años:



150 MINUTOS SEMANALES

Para actividades físicas moderadas y aeróbicas.



Sesiones de:
10 MINUTOS
como mínimo



Personas con movilidad reducida:

Se debe trabajar en mejorar el equilibrio y evitar las caídas

(Fuente: Geriatria USACH -OMS)

"Valorar la importancia y el rol social de la población adulta mayor"

Proyecto financiado por el Fondo de Medios del Ministerio Secretaría General de Gobierno



Ministerio
Secretaría
General de
Gobierno

Gobierno de Chile

Chile
en marcha

LA SALUD MENTAL DE LOS ADULTOS MAYORES: Principales amenazas y cómo prevenirlas

SITUACIONES MÁS FRECUENTES

1 DETERIORO COGNITIVO (alzheimer y otras demencias)



De la población chilena presenta algún tipo de demencia, como el Alzheimer

Fuente: COPRAD, Corporación Profesional Alzheimer y Otras Demencias



De las personas de 60 años y más



36,2%

De los mayores de 85 años

2 DEPRESIÓN (A veces, encubierta como un dolor físico crónico)

Factores de riesgo:

Género femenino

1

Nivel socioeconómico bajo

2

Enfermedades crónicas

3



4

Haber perdido un familiar o cónyuge

5

Poca red o soporte social

6

Eventos vitales recientes, como jubilación

RECOMENDACIONES PARA PRESERVAR LA SALUD MENTAL



Comuniqué sus sentimientos a una persona cercana y de confianza



Tenga su propio espacio y tiempo



Aliméntese bien y respete sus horarios de comida



Duerma bien y al menos ocho horas al día



Busque un pasatiempo y realícelo con frecuencia



Mantenga contacto con sus familiares y cuidadores



Aprenda a "decir no", ponga límites



No se aísle



Recorra a centros o instituciones de apoyo

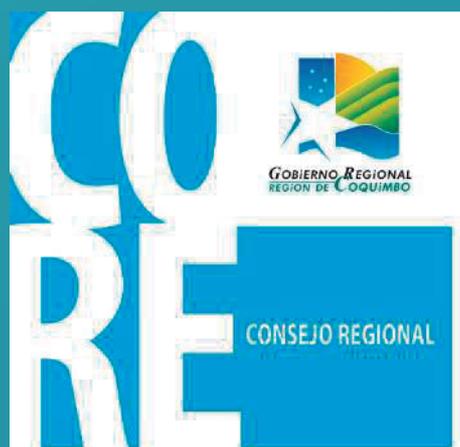


Planifique con prioridad su propio futuro

Fuentes: Programa de Especialización en Geriatria USACH

"Valorar la importancia y el rol social de la población adulta mayor"

Proyecto financiado por el Fondo de Medios del Ministerio Secretaría General de Gobierno



Chile en marcha

LOS BENEFICIOS DE CUIDAR LOS NIETOS

MÚLTIPLES EFECTOS POSITIVOS



Mejoran su estado de ánimo



Están más activos, mejoran su estado físico y mental



Refuerzan los lazos familiares y permite compartir experiencias



Se sienten útiles y aumentan su autoestima



Fortalece la confianza

(FUENTE: Clínica BUPA – Muy Saludable)

“SÍNDROME DEL ABUELO ESCLAVO”

Cuando este vínculo se convierte en una obligación, pueden aparecer señales de abuso. Estos son algunos síntomas:

1

YA NO SE DISFRUTA DE LA COMPAÑÍA DE LOS NIETOS

Su cuidado provoca cansancio, angustia y ansiedad

2

APARICIÓN DE DOLORES FÍSICOS

Jaquecas constantes, dolor articular y malestares estomacales

3

INSATISFACCIÓN

Posponer actividades o proyectos genera una sensación de frustración



4

FALTA DE TIEMPO PARA REALIZAR ACTIVIDADES O DESCANSAR

Recuerde que usted es solo un apoyo a los padres

5

BAJA ENERGÍA E INSUFICIENTES HORAS DE SUEÑO

Sensación de cansancio que no disminuye

No esperes a que esta rutina termine afectando tu salud. Habla con tus hijos, explica lo que está ocurriendo y lleguen a acuerdos

!



23,8%

De las personas mayores de 65 años están a cargo de los nietos todos los días o varias veces por semana

(Encuesta "Chile y sus mayores" (2018), PUC – Caja Los Andes)



HASTA 20 AÑOS MÁS

Pueden vivir los abuelos que cuidan a sus nietos respecto de los que no lo hacen

Según estudio del Journal Evolution and Human Behavior, con 500 personas de 70 años o más que vivían en Berlín.

43%

De los adultos mayores tiene contacto diario con algún nieto

25%

Ve a sus nietos por lo menos una vez a la semana

38%

De los adultos mayores vive con algún nieto

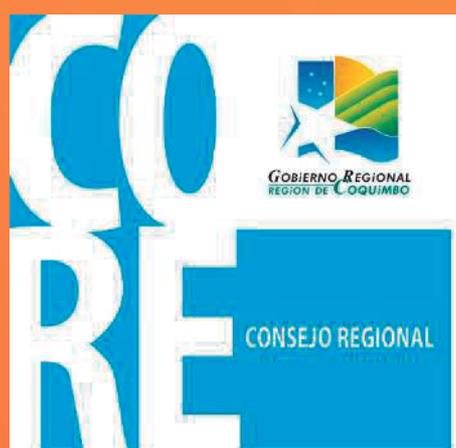
40%

De los adultos mayores declara "estar dando cuidado" a nietos/as

Encuesta de Calidad de Vida en la Vejez (2010)

"Valorar la importancia y el rol social de la población adulta mayor"

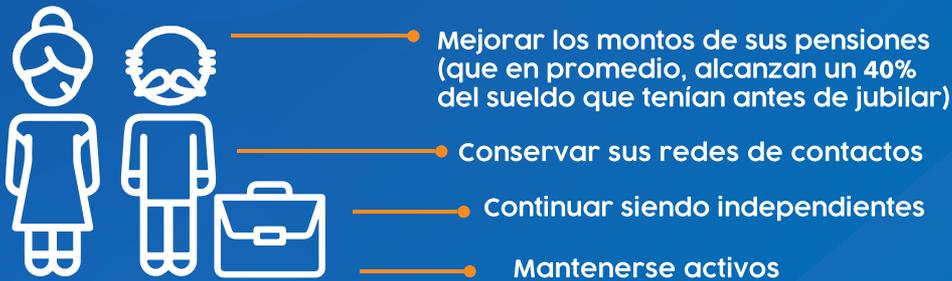
Proyecto financiado por el Fondo de Medios del Ministerio Secretaría General de Gobierno



Chile
en marcha

TRABAJO EN EL ADULTO MAYOR ¿Necesidad o elección?

PRINCIPALES RAZONES PARA INGRESAR AL MUNDO LABORAL



ADULTOS MAYORES EN EDAD DE TRABAJAR



(Fuente: Encuesta Nacional de Empleo (ENE) 2017)

PROMEDIO DE PENSIONES EN MARZO 2019



Las mujeres recibieron un promedio de \$128.000 menos que los hombres durante marzo

(Fuente: Superintendencia de Pensiones)



De los adultos mayores que trabaja en Chile recibe sueldos iguales o inferiores a



(Fuente: Estudio Universidad del Desarrollo (UDD) y Caja Los Héroes, 2018)



ADULTOS MAYORES QUE PARTICIPAN EN LA FUERZA DE TRABAJO



“Valorar la importancia y el rol social de la población adulta mayor”

Proyecto financiado por el Fondo de Medios del Ministerio Secretaría General de Gobierno



Ministerio
Secretaría
General de
Gobierno

Gobierno de Chile

Chile
en marcha

ACTIVIDADES Y PANORAMAS PARA EL ADULTO MAYOR

El décimo mes del año es también el Mes del Adulto Mayor y viene lleno de actividades en toda la región. Estos son algunos de los eventos más destacados:

- 1 LA SERENA**
Exhibiciones de cine
TODOS LOS MARTES | **19:00 HORAS**
CENTRO CULTURAL SANTA INÉS
ENTRADA: LIBERADA
- 2 COQUIMBO**
Luis Dimas en Concierto
SÁBADO 05 OCTUBRE | **23:00 HORAS**
SALA DE JUEGOS ENJOY COQUIMBO
EL SHOW ES GRATUITO CON LA ENTRADA A LA SALA (\$3.400)
- 3 OVALLE**
Exposición del trabajo de los Clubes de Adulto Mayor
MARTES 15 OCTUBRE | **10:30 HORAS**
PLAZA DE ARMAS, OVALLE
ENTRADA: LIBERADA
- 4 VICUÑA**
Pampilla del Adulto Mayor
JUEVES 17 OCTUBRE | **10:00 HORAS**
RAMADA LA CHASCONA
ENTRADA: LIBERADA
- 5 COQUIMBO**
Segunda Plaza Mayor 2019
VIERNES 18 OCTUBRE | **09:00 HORAS**
PLAZA DE ARMAS, COQUIMBO
ENTRADA: LIBERADA
- 6 LA SERENA**
Fiesta del Adulto Mayor 2019 (Ex Cumbre Guachaca)
MARTES 29 OCTUBRE | **15:00 HORAS**
COLISEO MONUMENTAL, LA SERENA
ENTRADA: LIBERADA

“Valorar la importancia y el rol social de la población adulta mayor”

Proyecto financiado por el Fondo de Medios del Ministerio Secretaría General de Gobierno



Ministerio
Secretaría
General de
Gobierno

Gobierno de Chile

Chile
en marcha