

Espacios de consulta gratuitos con profesionales especializados para resolver dudas, recibir recomendaciones y detectar situaciones de riesgo
¡Te esperamos!

Fragilidad

1

Detectar de forma temprana factores de vulnerabilidad que predispone a los adultos mayores a resultados adversos como la hospitalización, caídas y discapacidad.

Se realizarán pruebas de fuerza, equilibrio y velocidad de la marcha como *Handgrip* y *SPPB*.

Nutrición

2

Detectar posibles situaciones de riesgo nutricional y ofrecer pautas básicas de alimentación equilibrada adaptada a personas mayores.

Se realizará un cribado de desnutrición mediante *MNA* y evaluación criterios *GLIM*.

Caídas

3

Detectar factores de riesgo de caídas, realizar un cribado e informar sobre como prevenirlas.

Se realizará un test de riesgo de caídas “Levántate y anda” y recomendaciones adaptadas al domicilio.

4

Dependencia

Se resolverán dudas sobre la Ley de Dependencia y recursos sociales disponibles para la prevención y promoción de la autonomía.

Un equipo de trabajadoras sociales dará respuestas e información sobre recursos sociales

5

Soledad no deseada

Informar sobre los efectos de la soledad en la salud y explicar recursos para reducir el aislamiento.

Se presentará el programa de abordaje de la soledad en nuestro centro y detección de situaciones de riesgo

6

Edadismo

Desterrar mitos frecuentes sobre el envejecimiento y concienciar sobre sus consecuencias para la salud y bienestar

Se ofrecerá la oportunidad de debatir sobre la discriminación de las personas mayores.

Profesionales especializados: geriatría, trabajo social, enfermería, fisioterapia, terapia ocupacional,

...



La conmemoración del Día Internacional de las Personas Mayores, proclamado por la Asamblea General de las **Naciones Unidas** desde 1990, representa una oportunidad clave para reconocer, valorar y promover el bienestar integral de las personas mayores.

Desde el Hospital Universitario Ramón y Cajal queremos unirnos a esta celebración con una jornada de **sensibilización** que reconozca la **dignidad** de las personas mayores, promueva una **atención integral y humanizada**, prevenga la **discriminación** y fortalezca el **bienestar** social de nuestra comunidad.

Destinatarios

Ciudadanos mayores que visiten el centro y sus familiares

Organizadores

Servicio de Trabajo Social
Servicio de Geriatría
Unidad de Continuidad Asistencial
Atención al Paciente
Unidad de Fisioterapia y Terapia ocupacional

Cómo llegar

Ctra. de Colmenar Viejo km. 9,100 28034 Madrid

Cercanías: Parada Ramón y Cajal

Metro: Parada Begoña (Línea 10)

Autobús: EMT (Líneas 125, 135, 165 y 166)

Día Internacional de las Personas Mayores

**Miércoles 1 de octubre de 2025
9-14h**

Hall principal

