

Es una realidad que a escala global la población de los adultos mayores va en ascenso, situación que desemboca en diversas problemáticas económicas, sociales y, en específico, de salud. Esta última es relevante, puesto que se trata de un sector vulnerable debido a los cambios físicos, emocionales y cognitivos que se manifiestan conforme avanza la edad; de ahí que sea una necesidad contar con programas de promoción de la salud, encauzados a mejorar su bienestar físico y psicológico. En ese sentido, *Técnicas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores* brinda información relativa a la conceptualización y explicación del envejecimiento, el bienestar psicológico, la calidad de vida y la nutrición. Propone además actividades prácticas que incluyen ejercicios físicos y cognitivos. En síntesis: la finalidad primordial de esta obra es contribuir a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores a través de una alimentación adecuada, ejercicios, dinámicas que propicien la relación grupal y eviten, en la medida de lo posible, el aislamiento.



ISBN 978-607-555-007-7



9 786075 550077

Técnicas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores

# Técnicas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores



María Dolores García Sánchez  
Javier Zavala Rayas

Georgina Lozano Razo  
Oliva Eréndira Luis Delgado