

## El 45% de las personas mantiene hábitos de vida que podrían mejorarse

- La Fundación Edad&Vida da a conocer cuáles son los hábitos de vida saludables de las personas mayores
- Hidratación, estado nutricional, autonomía, apetito o deglución son algunos de los valores que Fundación Edad&Vida ha testado a través de la respuesta voluntaria de cerca de 1 millar de personas de toda España

Madrid, 06 de abril de 2018.

El 54% de las personas mantiene hábitos de vida saludables y el 45% restante mantiene unos hábitos que podrían mejorarse, mientras que únicamente el 1% tiene hábitos poco saludables. Esta es una de las principales conclusiones que pueden extraerse de las respuestas a los test de **Fundación Edad&Vida** (<https://www.edad-vida.org/test/>), cuestionarios que sirven para autoevaluar diferentes aspectos relacionados con la **alimentación, la nutrición y los hábitos de vida de las personas mayores**, con el objetivo de contribuir a **mejorar su salud y calidad de vida**.

De las preguntas a las que contestaron de forma voluntaria cerca de 1 millar de personas de toda España se observa que entre los participantes de más de 80 años, el 12,5% posee hábitos de vida poco saludables, mientras que en el resto de grupos no llega al 2%. En contraposición, las personas de entre 65 y 80 años son las que mejores hábitos tienen con un 60% considerado como muy saludables.

Más en detalle, el 64,4% acude al médico ante la presencia persistente de algún síntoma extraño relacionado con la salud y el 20,9% solo acude si es muy importante. El 39,7% afirma controlar su presión arterial, niveles de colesterol o azúcar de manera habitual y el 56,7% únicamente cuando tiene que hacerse analíticas. Por otro lado, el 52,7% de los participantes en los test hace ejercicio diariamente. En cuanto a relaciones sociales, el 60,7% afirma recibir visitas o llamadas de amigos y familiares a menudo.

No obstante, hay aspectos mejorables como por ejemplo, el 35,7% no realiza actividades con otras personas; un 12,9% afirma no tener a nadie que pueda ayudarle con los problemas que le puedan surgir y el 32,9% afirma no salir de casa realizar actividades recreativas.

La Fundación Edad&Vida considera que la calidad de vida futura depende, en gran parte, del estilo de vida presente. De esta forma, promueve una cultura del autocuidado que incluya alimentación saludable, ejercicio físico e intelectual y prevenir conductas de riesgos que puedan afectar a la salud actual y futura. En la web de la fundación se pueden encontrar distintos estudios sobre el tema, como

por ejemplo:

**La ‘Guía para la Alimentación y Nutrición de las Personas Mayores’:**

<https://bit.ly/2Gmx6Vu>

**Sobre Fundación Edad&Vida**

Es una fundación privada apolítica cuya misión es promover desde las empresas de diversos sectores, en colaboración con instituciones de investigación y formación y organizaciones de personas mayores, la búsqueda de soluciones para la mejora de la calidad de vida de las personas mayores. Su razón de ser es facilitar corresponsabilidad y equilibrio entre el sector público y la iniciativa privada, con el fin de dar respuesta a los retos económicos y sociales del cambio demográfico, actuando desde una perspectiva de eficiencia y sostenibilidad, generando un estado de opinión independiente que facilite la mejora de los comportamientos de todos los actores en el entorno de las personas para cuando sean mayores.

**Para más información:**

**Fundación Edad&Vida**

Ángel Quero: 91 545 01 05 – 600 53 90 25 / [alquero@ilunion.com](mailto:alquero@ilunion.com)

Eugenia Robreño: 93 488 27 20 – 679 939 021 / [erobreno@edad-vida.org](mailto:erobreno@edad-vida.org)