

*Por un envejecimiento activo,
productivo y saludable*



PROCESO DEL ENVEJECIMIENTO

CARTILLA 1

*Por un envejecimiento activo,
productivo y saludable*



PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y EL AUTOCUIDADO DE LAS
PERSONAS ADULTAS MAYORES

CARTILLA 2

***Por un envejecimiento activo,
productivo y saludable***



**AUTOCAUIDADO DE LOS
SENTIDOS EN LAS PERSONAS
ADULTAS MAYORES**

CARTILLA 3

*Por un envejecimiento activo,
productivo y saludable*



AUTOCUIDADO DE LA
PIEL Y ANEXOS EN LAS
PERSONAS ADULTAS MAYORES

CARTILLA 4

*Por un envejecimiento activo,
productivo y saludable*



**AUTOCAUIDADO DE LA
CAVIDAD BUCAL EN LAS
PERSONAS ADULTAS MAYORES**

CARTILLA 5



MIMDES

Ministerio de la Mujer y
Desarrollo Social

**EL PERU
AVANZA**

*Por un envejecimiento activo,
productivo y saludable*



**AUTOCAUIDADO NUTRICIONAL
DE LAS PERSONAS ADULTAS
MAYORES**

CARTILLA 6

*Por un envejecimiento activo,
productivo y saludable*



AUTOCUIDADO DEL
APARATO GENITOURINARIO EN
LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

CARTILLA 7

*Por un envejecimiento activo,
productivo y saludable*



**AUTOCUIDADO DEL
SISTEMA NERVIOSO EN
LAS PERSONAS ADULTAS
MAYORES**

CARTILLA 8

*Por un envejecimiento activo,
productivo y saludable*



AUTOCUIDADO DEL SUEÑO
EN LAS PERSONAS
ADULTAS MAYORES

CARTILLA 9

*Por un envejecimiento activo,
productivo y saludable*



AUTOCAUIDADO Y
SEXUALIDAD EN LAS
PERSONAS ADULTAS MAYORES

CARTILLA 10



MIMDES

Ministerio de la Mujer y
Desarrollo Social



*Por un envejecimiento activo,
productivo y saludable*



ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LAS
PERSONAS ADULTAS
MAYORES

Guía de Tiempo Libre

CARTILLA 11



MIMDES

Ministerio de la Mujer y
Desarrollo Social



*Por un envejecimiento activo,
productivo y saludable*



**AUTOCUIDADO DE LOS PIES
EN LAS PERSONAS ADULTAS
MAYORES**

CARTILLA 12



MIMDES

Ministerio de la Mujer y
Desarrollo Social



*Por un envejecimiento activo,
productivo y saludable*



LAS CAÍDAS EN LAS
PERSONAS ADULTAS MAYORES
¿SE PUEDEN EVITAR?

CARTILLA 13

*Por un envejecimiento activo,
productivo y saludable*



LA PERSONA
ADULTA MAYOR
Y SU AUTOESTIMA

CARTILLA 14

*Por un envejecimiento activo,
productivo y saludable*



LA MEMORIA Y LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

CARTILLA 15