

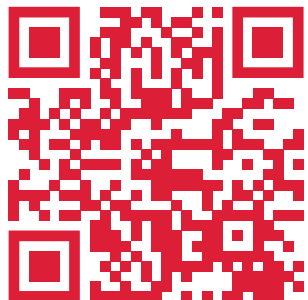


**Hospital Universitario  
de Torrejón**

EQUIPO DE ATENCIÓN A LA FRAGILIDAD

# Escuela de longevidad saludable

NOVIEMBRE 2025 - JUNIO 2026



¡Escanea e  
inscríbete!



## Introducción

El término longevidad saludable no se refiere solo a vivir más años, sino a vivir mejor durante más tiempo. Consiste en mantener una buena salud física, mental y social a lo largo de la vida, fomentando la energía, la movilidad, la alimentación equilibrada y el bienestar emocional.

Dentro del Plan de Atención Integral a la Fragilidad y Promoción de la Longevidad Saludable en Personas Mayores de la Comunidad De Madrid, la Escuela de Longevidad Saludable es un proyecto educativo y formativo que busca ofrecer a las personas mayores y a sus acompañantes herramientas prácticas para envejecer con vitalidad, autonomía y bienestar.

Está diseñada para pacientes mayores de 70 años que han tenido un ingreso o intervención quirúrgica reciente y que pueden estar en riesgo de perder su autonomía. A través de sesiones dinámicas, impartidas por un equipo multidisciplinar, se promueven hábitos que fortalecen el cuerpo, la mente y las relaciones sociales.

## ¿Por qué es importante?

La fragilidad se define como una situación de vulnerabilidad que aumenta el riesgo de perder la independencia funcional ante determinados estresores. Con el aumento de la esperanza de vida, cada vez más personas mayores afrontan etapas de recuperación tras hospitalizaciones o cirugías. En estas circunstancias, la fragilidad puede acelerar la pérdida de fuerza, movilidad o independencia.

Una intervención educativa y preventiva, centrada en el autocuidado, reduce complicaciones, mejora la recuperación funcional y favorece una vida más activa y satisfactoria. El conocimiento, la actividad y la compañía son herramientas poderosas para prevenir la dependencia y mantener la autonomía.

## ¿En qué consiste la Escuela de Longevidad Saludable?

La escuela está organizada en **cuatro sesiones grupales gratuitas**, de una hora de duración, impartidas los jueves día 9, 16, 23 y 30 de abril a las 12:00 h en el Aula de Formación del Hospital Universitario de Torrejón.

Cada sesión está dirigida por profesionales de distintas áreas (Geriatría, Rehabilitación, Nutrición, Trabajo Social y Salud Mental) y combina la información práctica con ejercicios y dinámicas participativas.

El enfoque es vivencial, positivo y motivador, fomentando el aprendizaje en grupo y el apoyo mutuo entre participantes.

## ¿A quién va dirigida?

El programa está dirigido a:

- Personas mayores de 70 años independientes, especialmente las que han tenido un ingreso hospitalario o una intervención quirúrgica en los últimos meses y pueden estar en riesgo de perder su autonomía.
- Acompañantes o cuidadores principales, familiares o convivientes que participen en el cuidado o apoyo del paciente.

## ¿Dónde?

En nuestro Hospital Universitario de Torrejón, ubicado en la Calle Mateo Inurria, S/N, en Torrejón de Ardoz. Las sesiones se llevarán a cabo en el Aula de Formación (en la primera planta), junto a la biblioteca.



## Sesión 1: Introducción a la fragilidad y la longevidad saludable

**Objetivo:** Comprender qué es la fragilidad y cómo podemos fortalecer nuestro cuerpo y mente para vivir más y mejor.

### Contenido:

- Qué es la fragilidad y cómo podemos revertirla.
- Pilares de la longevidad saludable.
- Cuáles son factores de riesgo cardiovascular.
- La importancia de las vacunas.

## Sesión 2: Movimiento y fuerza: recuperar el cuerpo activo

**Objetivo:** Descubrir cómo el movimiento es la mejor medicina para mantener la independencia y la vitalidad.

### Contenido:

- La importancia del ejercicio en la longevidad.
- Cómo realizar el programa VIVIFRAIL en casa: ejercicios prácticos adaptados al nivel de cada persona.
- Consejos para moverse con seguridad: pautas diarias para evitar caídas.



### **Sesión 3: Alimentación, energía y masa muscular**

**Objetivo:** Mejorar la alimentación para ganar energía, mantener la masa muscular y disfrutar comiendo bien.

**Contenido:**

- Cómo mejorar nuestra alimentación: consejos prácticos para comer saludable sin complicaciones.
- Prevenir la sarcopenia, la desnutrición y el sobrepeso: cómo mantener un peso y una masa muscular adecuados.
- Alimentos clave para la longevidad: proteínas, frutas, verduras y una correcta hidratación.

### **Sesión 4: Bienestar emocional, mente activa y red social**

**Objetivo:** Cuidar la mente y las emociones para mantener el equilibrio, la alegría y las relaciones sociales.

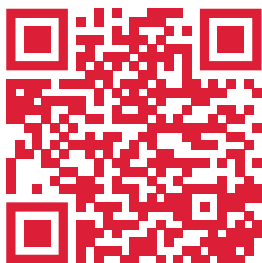
**Contenido:**

- Estimulación cognitiva y actividad mental: cómo mantener la mente despierta y prevenir el deterioro cognitivo.
- Recursos sociales: conocer los apoyos, talleres y programas disponibles en la comunidad.
- Combatir la tristeza y la soledad: estrategias para fortalecer el bienestar emocional y mantener el ánimo positivo.



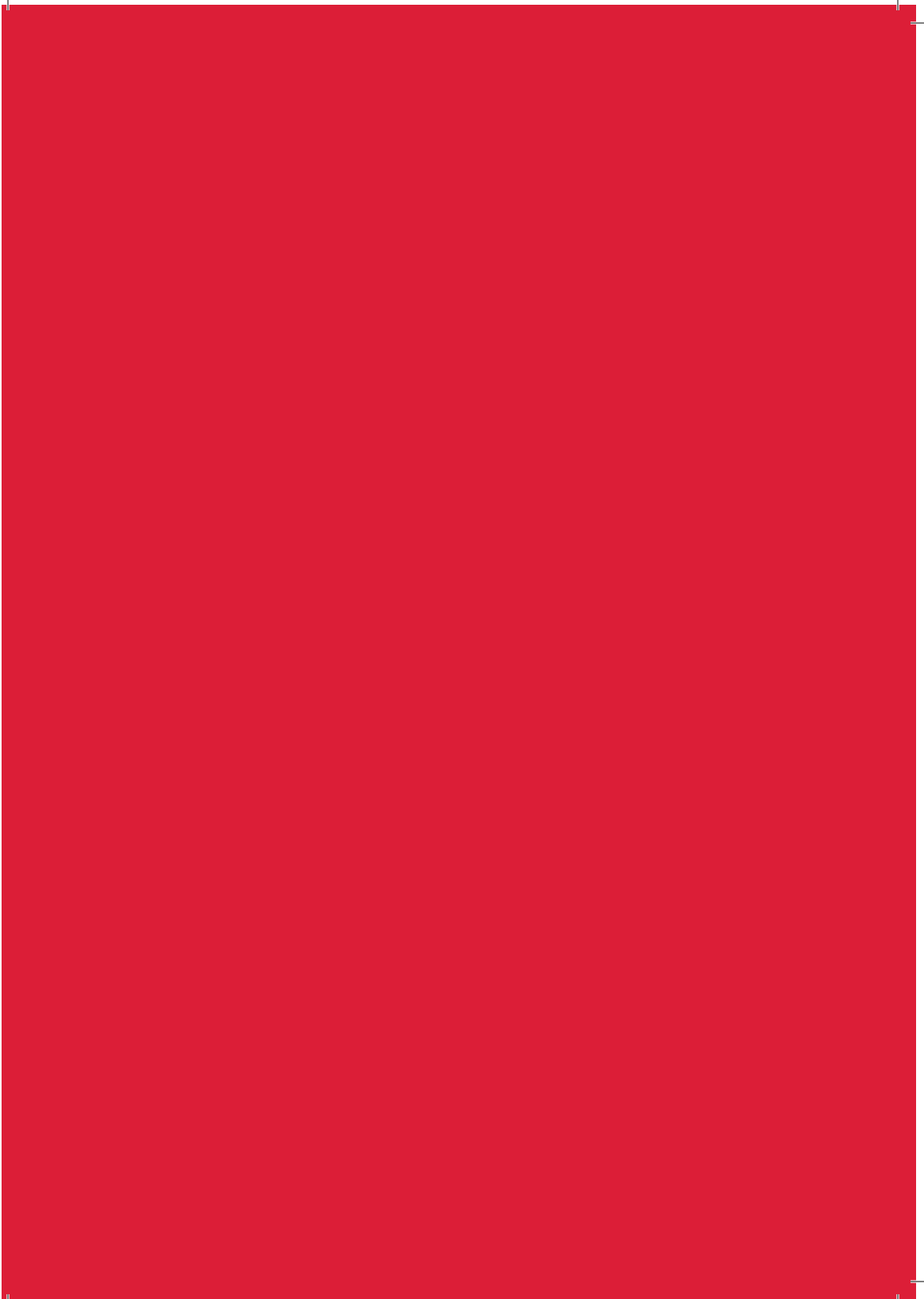
# Inscríbete en la Escuela de Longevidad Saludable

VIVIR MÁS Y MEJOR CADA DÍA



Escanea  
este QR






916 26 26 26  
C. Mateo Inurria, s/n,  
28850 Torrejón de Ardoz, Madrid  
**hospitaldetorreon.es**

Documento aprobado por la Comisión Técnica de Coordinación de la Información del hospital en diciembre de 2024. Versión 1.



**Sigue nuestro canal de salud, con nuestra  
música y podcast favoritos**  Spotify

**Y síguenos en el resto de nuestras redes** 