

VEJEZ

ACTIVA, SALUDABLE Y
EN BALANCE

Reporte
2024-
2025



División de Salud Integral y Bienestar Comunitario
Departamento de Salud
SEPTIEMBRE 2025



DEPARTAMENTO DE
SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

TABLA DE CONTENIDO

02

Resumen

03

Perfil del
participante

04

Estado de
salud

05

Resultados

09

Satisfacción

10

Historias de
éxito

11

Conclusión

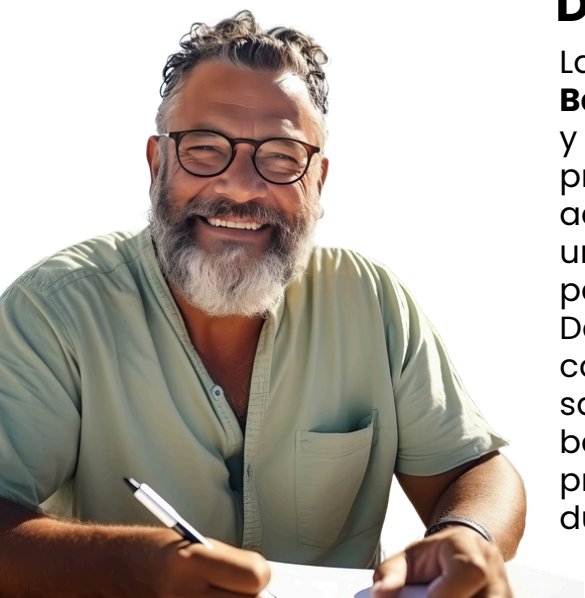
12

Referencias

13

Anejos

RESUMEN



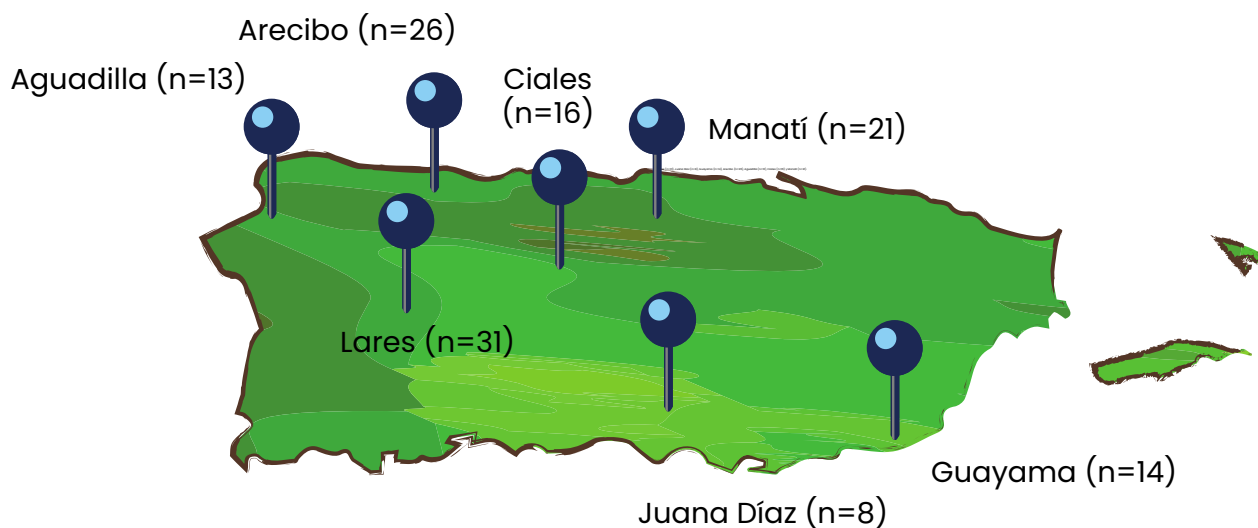
Descripción

La iniciativa educativa **Vejez Activa, Saludable y en Balance (VASB)** ofrece actividades para educar, informar y promover la salud en personas mayores de 60 años. Este proyecto está dirigido a promover un envejecimiento activo y saludable a través del curso de vida. Consta de una reunión semanal durante seis semanas brindadas por personal de la Sección de Envejecimiento Saludable del Departamento de Salud. Se abordan temas relacionados con la importancia de la actividad física, la alimentación saludable, prevención de caídas, envejecimiento en balance, entre otros. El siguiente reporte tiene como propósito evaluar la implementación de la iniciativa durante el periodo de octubre 2024 a septiembre 2025.

129

participantes

Durante el periodo 2024-2025, se implementaron **9 grupos** en los municipios de Lares (n=31), Juana Díaz (n=8), Guayama (n=14), Arecibo (n=26), Aguadilla (n=13), Ciales (n=16) y Manatí (n=21).



PERFIL DEL PARTICIPANTE

La mayoría de los participantes de VASB eran mujeres (68%), con edad promedio de 79 años, viudos, con bajo nivel de escolaridad, con un ingreso menor a \$15,000 anuales y que residen en su vivienda solos.

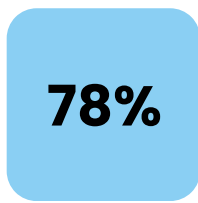
Características



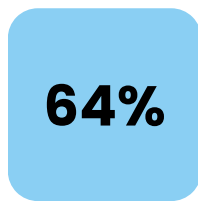
Edad promedio



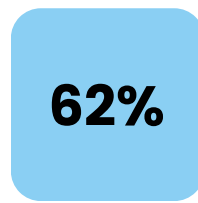
Viudo/a



Escuela superior o menos



Vivienda propia



Viven solos

Sexo

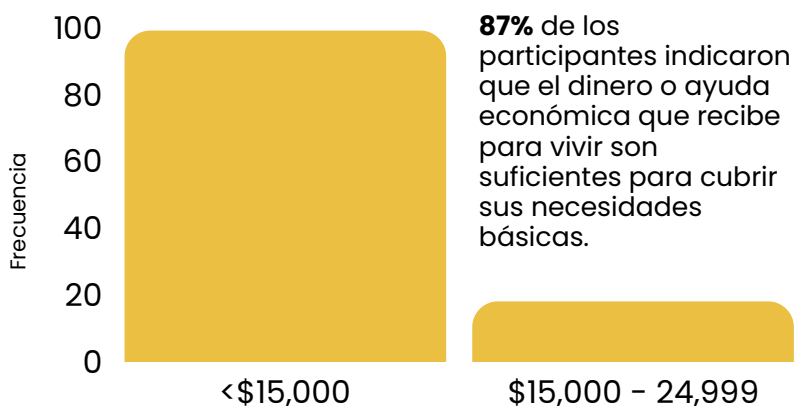


Hombres



Mujeres

Ingreso



SALUD

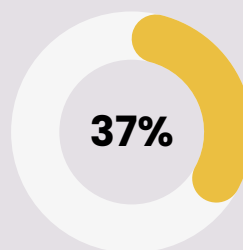
La mayoría de los participantes de VASB viven con al menos una condición crónica, entre las más comunes son hipertensión, diabetes y artritis. A su vez, presentan conductas de riesgo para el desarrollo y manejo de sus condiciones como inactividad física y bajo consumo de frutas y vegetales. En cuanto a aspectos de acceso a servicios de salud, la mayoría disponían de plan médico y un médico de cabecera para manejar sus condiciones de salud.

Enfermedades crónicas



FOTO

Acceso a salud



Medicare Advantage

El 37% de los participantes disponían de Medicare Advantage, seguido por Plan Vital (23%) y Medicare (14%).



Médico de cabecera

El 85% de los participantes contaban con un médico de cabecera.

Factores de riesgo



16%

Inactividad Física



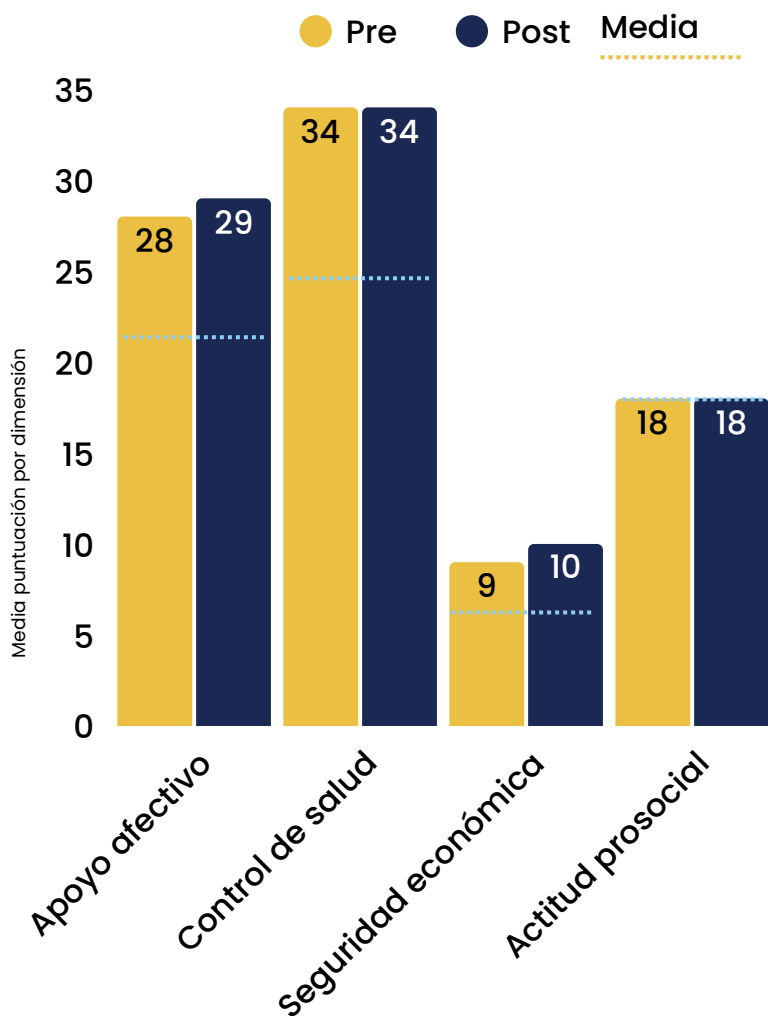
13%

Bajo consumo de frutas y vegetales

Envejecimiento Activo

Dimensiones del envejecimiento activo

La siguiente gráfica presenta las medias de las dimensiones del envejecimiento activo antes y después de VASB.



Primer corte

Para esta sección de resultados se utilizó el **primer corte** de los grupos que recibieron hasta **18 sesiones de VASB**.

La Escala de Envejecimiento Activo evalúa 4 dimensiones:

1. Apoyo afectivo y bienestar personal y emocional
2. Control de salud y autonomía personal
3. Seguridad económica
4. Actitud prosocial

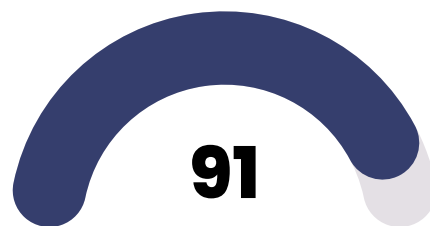
Los participantes de VASB reflejaron puntuaciones sobre la media en cada dimensión, indicando una valoración positiva en cada uno de los aspectos del envejecimiento activo. La dimensión que sobresale en los participantes se encuentra el **Control de salud y autonomía personal** (2). La dimensión con menor desarrollo es la de seguridad económica (3).

48%

De los participantes aumentaron su índice global de envejecimiento activo.

Índice Global de Envejecimiento Activo

El valor total del índice supera la media, por lo cual se determina que los participantes de VASB cuentan con un envejecimiento activo adecuado. No se observó un cambio significativo en la media del índice antes y después de VASB. Esto pudiera atribuirse a una limitación en el tamaño de la muestra.



Min: 23

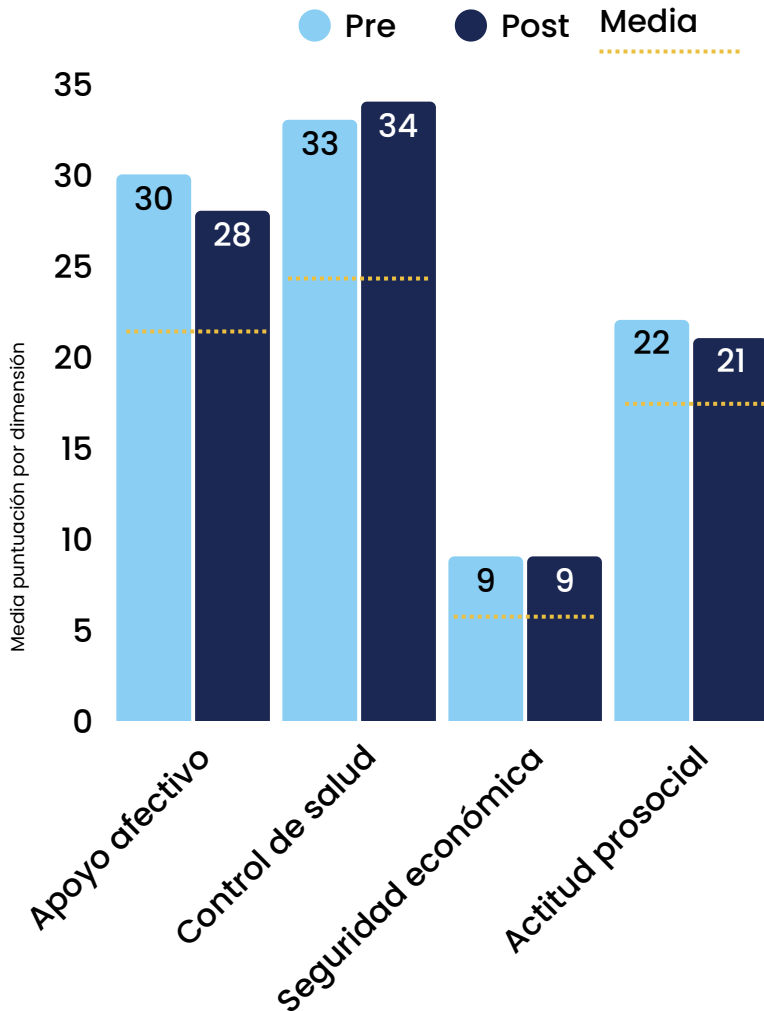
Med: 69

Max: 115

Envejecimiento Activo

Dimensiones del envejecimiento activo

La siguiente gráfica presenta las medias de las dimensiones del envejecimiento activo antes y después de VASB.



Segundo corte

Para esta sección de resultados se utilizó el **segundo corte** de los grupos que recibieron hasta **5 sesiones de VASB**.

La Escala de Envejecimiento Activo evalúa 4 dimensiones:

1. Apoyo afectivo y bienestar personal y emocional
2. Control de salud y autonomía personal
3. Seguridad económica
4. Actitud prosocial

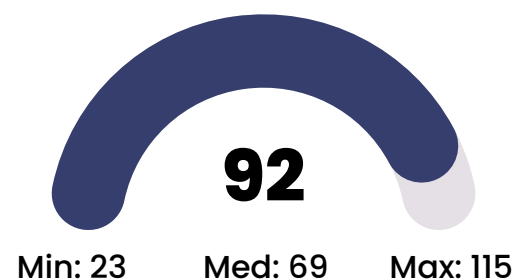
Los participantes de VASB reflejaron puntuaciones sobre la media en cada dimensión, indicando una valoración positiva en cada uno de los aspectos del envejecimiento activo. La dimensión que sobresale en los participantes se encuentra el **control de salud y autonomía personal** (2). La dimensión con menor desarrollo es la de seguridad económica (3).

52%

De los participantes aumentaron su índice global de envejecimiento activo.

Índice Global de Envejecimiento Activo

El valor total del índice supera la media, por lo cual se determina que los participantes de VASB cuentan con un envejecimiento activo adecuado. No se observó un cambio significativo en la media del índice antes y después de VASB. Esto pudiera atribuirse a una limitación en el tamaño de la muestra.



SATISFACCIÓN



Alto nivel de satisfacción

Los participantes indicaron que les gustó mucho VASB (93%). Entre esto los temas brindados (95%), actividades dinámicas (91%), información recibida (96%), uso del tiempo (91%) y la utilidad de la información (89%).

Beneficios en participar



La mayoría de los participantes indicaron que obtuvieron beneficios al participar de VASB (76%) y que **recomendaría** el proyecto a otros adultos mayores (83%).





CONCLUSIÓN

La iniciativa de Vejez Activa, Saludable y en Balance cumplió con el objetivo de ofrecer actividades educativas, de información y promoción de la salud a personas mayores de 60 años. A su vez, fomenta estilos de vida saludables, especialmente en la población adulta mayor de Puerto Rico. Esta iniciativa se implementó por tercer año consecutivo para promover un envejecimiento activo y saludable a través del curso de vida. Los grupos se llevaron a cabo de manera exitosa, logrando superar las expectativas.

- Se superó al 180% la cantidad de grupos establecidos en el plan de trabajo (5 grupos vs. 9 grupos).
- El 95% de los participantes fueron adultos mayores de 60 años.
- Se superó el porcentaje de participantes que lograron aumentar su nivel de envejecimiento activo (20% esperado en comparación con el 52% y 48% logrado).
- Se logró obtener más del 80% de satisfacción de los participantes.

Los participantes mostraron alto nivel de satisfacción. Este éxito subraya la importancia de continuar promoviendo iniciativas que fomenten estilos de vida saludables en la población adulta mayor de Puerto Rico. Para continuar abordando esta necesidad de salud pública, la iniciativa de Vejez Activa, Saludable y en Balance se integró dentro del plan de trabajo 2025-2026 del Preventive Health and Health Services Block Grant.

Referencias

1. Martín, J., Alemán, P., & Castellano, R. (2020). Escala de envejecimiento activo. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 37, 99-111. DOI: 10.7179/PSRI_2021.
2. <https://repositorio.uta.edu.ec:8443/bitstream/123456789/34738/1/BJCS-TS-377.pdf>



Anejos

Modelo Lógico

Proyecto de Vejez Activa, Saludable y en Balance

INSUMOS	ESTRATEGIAS PROYECTO VASB	PRODUCTOS	RESULTADOS	IMPACTO
<p>Subvención: Preventive Health and Health Services Block Grant</p> <p>Espacio físico y personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> Departamento de Salud (DS) de PR División de Salud Integral y Bienestar Comunitario Sección de Envejecimiento Saludable <p>Sistema de colección de datos (REDCap)</p> <p>Materiales de implementación (presentaciones)</p>	<p>Capacitación</p> <p>Coordinación</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificación de potenciales facilitadores Preparación de materiales <p>Implementación</p> <ul style="list-style-type: none"> Personal de la Sección de Envejecimiento Saludable implementan al menos 1 sesión de capacitación, donde se brindan herramientas para implementar el proyecto en la comunidad. Entrega de herramientas, y certificado de participación <p>Evaluación</p> <ul style="list-style-type: none"> Entrada de datos y análisis de los instrumentos de evaluación (REDCap) Reporte de evaluación 	<p>Capacitación</p> <ul style="list-style-type: none"> Cantidad de capacitaciones Cantidad de facilitadores capacitados <p>Comunidad</p> <ul style="list-style-type: none"> Cantidad de reuniones Cantidad de materiales desarrollados Cantidad de materiales divulgados Cantidad de sesiones implementadas en la comunidad Cantidad de participantes del proyecto Actualización del sistema de colección de datos Reporte de evaluación 	<p>Capacitación</p> <ul style="list-style-type: none"> Incremento en la proporción de profesionales de salud capacitados brindar formación y promoción de la salud a personas mayores de 60 años. Incremento en conocimiento y desarrollo de destrezas sobre la implementación del proyecto. <p>Comunidad</p> <ul style="list-style-type: none"> Fortalecer esfuerzos de colaboración entre agencias públicas, privadas y grupos comunitarios. Aumentar los lazos interpersonales e intergeneracionales en los participantes. Fortalecer aspecto social del adulto mayor. Aumento en conductas saludables, mediante la prevención y control de enfermedades existentes. Incrementar la actividad física en los participantes. Aumentar iniciativas de ejercicios de fuerza cognitiva. Promover una mente ágil en el adulto mayor. Promover la autonomía e independencia a través de la prevención de caídas en el adulto mayor. Aumentar manejo apropiado de las emociones. 	<ul style="list-style-type: none"> Mejorar la calidad de vida del adulto mayor ante la adopción de un envejecimiento saludable y activo.

SITUACIÓN

- Una tercera parte de la población en Puerto Rico (PR) son adultos de 60 años o más.
- En promedio los boricuas viven, más de 80 años.
- El 81% de estos viven con al menos una enfermedad crónica, siendo atribuidas a estas las primeras 6 causas de muerte en PR.
- El 55% de los adultos mayores entiende que su estado de salud es pobre o mala.
- PR tiene una alta prevalencia de factores de riesgo como el sobrepeso y obesidad (66%), inactividad física (59%) y bajo consumo de frutas y vegetales.
- Estas son algunas de las razones más inherentes para fomentar la calidad de vida a medida que se envejece, y educar desde lo biopsicosocial del proceso natural del envejecimiento.

PROGRAMA

- La iniciativa educativa Vejez Activa, Saludable y en Balance ofrece actividades para educar, informar y promover la salud en personas mayores de 60 años. Este proyecto está dirigido a promover un envejecimiento activo y saludable a través del curso de vida. Este campamento realizará una reunión semanal durante seis semanas. Se abordarán temas relacionados con la importancia de la actividad física, la alimentación saludable, prevención de caídas, envejecimiento en balance, entre otros.

SUPUESTO

- Contar con iniciativas enfocadas en el adulto mayor que promuevan estilos de vida saludable contribuirá a mejorar la calidad de vida y a un envejecimiento saludable en la población.

Contacto

Referencia recomendada: Morales-Sánchez, K., Rodríguez-Lebrón, W., Díaz-García, R., Mercado-Ortiz, F., Rivera-Colón, E., (2025). Reporte 2025-2026: Vejez Activa, Saludable y en Balance. San Juan, PR: Departamento de Salud.



Secretaría Auxiliar de Servicios para la Salud Integral. Sección de Envejecimiento Saludable.



envejecimiento.saludable@salud.pr.gov



www.salud.pr.gov



787-765-2929 EXT. 4105,

Subvención: El desarrollo del reporte 2024-2025 y la implementación de la iniciativa Vejez Activa, Saludable y en Balance está subvencionado por el *Preventive Health and Health Services Block Grant* bajo el Award No. 1 NB01PW000025-01-00.