

El 1 de octubre se conmemora el Día Internacional de las Personas Mayores

## CEOMA subraya la importancia de la prevención para alcanzar un envejecimiento saludable

- En colaboración con el Grupo Estudio de la Gripe (GEG), recuerda a las Personas Mayores que vacunarse de la gripe evita que surjan complicaciones que puedan derivar en un empeoramiento de su estado de salud
- En el ámbito de las nuevas tecnologías, CEOMA desarrolla el proyecto "TU DNI ELECTRONICO" para acercarlas a los mayores y facilitar que puedan realizar trámites en cualquier momento de una forma rápida, sencilla y gratuita.

(Madrid, 29 de septiembre de 2011).- La Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA) ha recordado, coincidiendo con la celebración, del 1 de octubre, del **Día Internacional de las Personas Mayores**, la importancia que tiene **la prevención** en todas las acciones que se adopten, tanto a nivel individual como institucional, **para alcanzar un envejecimiento activo y saludable**.

En este sentido, y ante el inicio de las campañas de vacunación en las distintas comunidades autónomas, **CEOMA**, en colaboración con el **Grupo Estudio de la Gripe (GEG)**, recuerda a las **Personas Mayores que vacunarse de la gripe** evita que surjan complicaciones que puedan derivar en un empeoramiento de su estado de salud y de quienes conviven con ellos.

**Una de las iniciativas que desarrolla el GEG es el proyecto denominado Gripómetro**, que tiene como objetivo informar a la población sobre la importancia de la prevención de la gripe mediante la vacunación, así como de la evolución de la inmunización frente a la misma.

El Gripómetro realizado con motivo de la última campaña de vacunación revela que **la intención de vacunación crece de forma significativa a partir de los 60 años (superaba el 43 por ciento) y llega al 65 por ciento entre los mayores de 70 años, pero aún por debajo de lo que recomiendan las autoridades sanitarias mundiales que es de un 75%**.

Una vez que se adquiere el hábito de la vacunación se mantiene en el tiempo. Ocho de cada diez personas que declaraban su intención de vacunarse en la campaña del año pasado dicen hacerlo todos los años. Los

motivos por los cuales alguien se vacuna son muy diversos, si bien los más citados son la mala salud y el miedo a contagiar a la familia o ser contagiados.

Asimismo, señala que la vacunación también está indicada para personas que padecen una enfermedad crónica (diabetes, asma, obesidad, insuficiencia renal, enfermedades crónicas cardiovasculares o inmunosupresión) y aquellas que convivan o cuidan a personas mayores, enfermos crónicos o bebés menores de seis meses, para evitar transmitirles la enfermedad.

**CEOMA** y el GEG han difundido un decálogo sobre la gripe para facilitar el acceso a información y recomendaciones sobre este virus.

## **DECÁLOGO DE LA GRIPE Y SU VACUNACIÓN**

1. La gripe es **una infección muy contagiosa** producida por el virus gripal que produce numerosos casos cada invierno.
2. La gripe es una **enfermedad preocupante, que puede tener graves complicaciones** que pueden desembocar incluso en muerte. Las **personas que tienen más probabilidades de sufrir estas complicaciones** son:
  - Personas mayores
  - Enfermos crónicos
  - Embarazadas
3. **La prevención de la gripe mediante la vacunación es la mejor opción** para:  
evitar la enfermedad, ya que la vacuna induce altos niveles de protección individual para limitar la circulación del virus en el entorno familiar, social y laboral.
4. **Las Autoridades Sanitarias y las Sociedades Científicas reconocen la eficacia de la vacunación** antigripal para la prevención de la gripe y sus complicaciones. La vacuna se debe administrar cada año, para mejorar la protección frente a las cepas que van a ser más frecuentes cada invierno.
5. La vacunación a **personas mayores** de 60 años es fundamental para evitar que surjan complicaciones que podrían empeorar su estado de salud.
6. La vacunación a **cualquier persona con alguna enfermedad crónica** (como diabetes, asma, obesidad, insuficiencia renal, enfermedades crónicas cardiovasculares, inmunosupresión y otras) también es fundamental para evitar igualmente que surjan complicaciones que podrían agravar su estado.
7. La vacunación a **embarazadas** es un objetivo prioritario en la vacunación frente a la gripe ya que la mujer embarazada está más expuesta a la gripe y a sus complicaciones. Además, se ha demostrado que la vacuna no sólo protege a la mujer embarazada

sino que también protege al recién nacido hasta el 6º mes. Se recomienda su vacunación a partir del 2º trimestre de embarazo.

8. La vacunación del **personal sanitario** es un objetivo básico en la prevención global de la gripe, ya que es muy probable que en su trabajo diario entren en contacto con el virus y puedan transmitirlo fácilmente a sus pacientes
9. La vacunación también está indicada para **aquellas personas que convivan o cuiden a personas mayores, enfermos crónicos o bebés menores de 6 meses (personal de guarderías)** para evitar transmitirles la enfermedad.
10. Por supuesto, la vacunación antigripal también está indicada para **cualquier persona sana** que desee evitar sufrir una gripe o

Más información:

[http://www.ceoma.org/pdfs/gripe/ceoma\\_gripe\\_decalogo.pdf](http://www.ceoma.org/pdfs/gripe/ceoma_gripe_decalogo.pdf)

<http://www.gripometro.es/>

## **DNI ELECTRÓNICO**

Por otra parte, **CEOMA** desarrolla el proyecto **"TU DNI ELECTRONICO"**. El objetivo de **www.tudnielectronico.org** es acercar las nuevas tecnología a los mayores, pudiendo realizar trámites en cualquier momento de una forma rápida, sencilla y gratuita.

**Esta dirigido a personas mayores de 55 años que tengan el DNI electrónico o quieran obtenerlo.** Los que ya lo tengan aprenderán todas las ventajas y su uso y a quienes no dispongan todavía de él se les ayudará, además, a renovarlo. Además se reembolsan las tasas para que renovar el DNI sea gratis.

**TU DNI ELECTRÓNICO** es una iniciativa de **CEOMA**, con la colaboración del Ministerio de Industria, Turismo y Comercio a través del Plan Avanza, que busca acercar las nuevas tecnologías a las Personas Mayores, con información y actividades más personalizadas, cercanas y adaptadas a los nuevos hábitos de los Mayores del siglo XXI.

## **CEOMA**

La **Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA)** es una organización sin ánimo de lucro creada para la defensa de los derechos de las personas mayores. Representa a más de un millón de Socios de Base y casi 1.500 Asociaciones y abarca a 40 organizaciones de mayores de las distintas Comunidades Autónomas. Más información: [www.ceoma.org](http://www.ceoma.org)

**Tema: CEOMA subraya la importancia de la prevención para alcanzar un envejecimiento saludable**

### **Contactos:**

Celia Moreno: 91 573 49 98 [celiamoreno@ceoma.org](mailto:celiamoreno@ceoma.org)

Gustavo Jerez: 91 545 01 83 / 619 259 347 [gjerez@servimedia.net](mailto:gjerez@servimedia.net)