



## PLAN de LONGEVIDAD ACTIVA

### Descripción del Plan:

El programa consiste en un chequeo de la salud y una evaluación de la fragilidad y el riesgo de caída de las personas mayores de 65-70 años. Consiste en la valoración de la independencia y la autonomía de la persona mediante el examen de los sentidos, el equilibrio y el estado físico y cognitivo. Sirve para prevenir caídas y las causas de enfermedad que producen discapacidad y dependencia. En definitiva, para mejorar la calidad de vida.

Se evalúa el estado general del organismo, haciendo énfasis en aspectos neurológicos, nutricionales y físicos. Se evalúan los signos y síntomas de inflamación y la sarcopenia mediante el estudio de la micronutrición y estudio antropométrico.

Se da un diagnóstico de estado de salud y una serie de recomendaciones personalizadas para revertir la fragilidad y el riesgo de caída.

Recomendado para personas longevas que deseen mejorar su vitalidad, disminuir su fragilidad y dependencia

### Objetivos:

- Valoración de la salud y el bienestar
- Mejora de la vitalidad física
- Planteamiento de un futuro activo
- Mejora del equilibrio y estimulación cognitiva

### Programa:

1. Asesoría
  - Información y asesoramiento sobre el Plan Deporte de longevidad activa Ikigaia
  - Cuestionarios y valoración Micronutrición.
2. Consulta Enfermería:
  - Valoración Datos Antropométricos: Medición Composición corporal.
  - Test de Fragilidad y Riesgo de caída
  - Audiometría tonal
3. M. Internista (Coordinador)
  - Reconocimiento de Salud y valoración del estado neurológico
4. Analítica
  - Analítica general
5. Entrenador Personal
  - Valoración y Entrenamiento (2 sesiones) con estimulación del equilibrio

6. Nutricionista

- Informes Nutricional y Micronutricional.
- Recomendaciones Dietéticas y Suplementación.
- Dieta recomendada

7. M. Internista

- Resultado Pruebas Complementarias
- Informe Final Ikigaia
- Plan de Salud Personal:
  - Plan Nutricional
  - Plan de Actividad Física y estimulación del equilibrio
  - Plan de estimulación cognitiva

**El plan se puede adaptar y adecuar a cada paciente según objetivos o necesidades personales**

**PRECIOS DEL PROGRAMA - Descuento del 30%**

Plan de longevidad activa ..... 450€