

## Envejecimiento activo

Para que los países puedan afrontar el envejecimiento de la población, se deben promulgar políticas que mejoren su salud, participación y seguridad.

Entre los factores que influyen en el desarrollo del envejecimiento activo, destaca la importancia de la salud, que comprende el bienestar físico, mental y social.

Las personas mayores son cada vez más activas, desean vivir con mayor autonomía y seguir participando y desarrollándose en la sociedad manteniéndose activos e integrados plenamente en el entorno que les rodea.

En este contexto, el año 2012 ha sido declarado como "Año europeo del envejecimiento activo y de la solidaridad intergeneracional" con el objetivo de promover la creación en Europa de un envejecimiento activo y saludable en el marco de una sociedad para todas las edades. Una encuesta llevada a cabo al efecto por el Eurobarómetro pone de manifiesto que el 71% de los europeos son conscientes de que la población europea envejece, pero sólo un 42% se muestran preocupados por esta evolución, así mismo la mayoría de los ciudadanos consideran que, las personas de 55 o más años desempeñan un papel importante en ámbitos clave de la sociedad.

La Organización Mundial de la Salud sostiene que para que los países puedan afrontar el envejecimiento de la población, los gobiernos, las organizaciones internacionales y la sociedad civil deben promulgar políticas y programas de "Envejecimiento Activo" que mejoren la salud, la participación y la seguridad de este sector de ciudadanos.

Para la OMS, el envejecimiento activo es el proceso de aprovechar al



máximo las oportunidades para tener un bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida. El objetivo es extender la calidad, la productividad y esperanza de vida a edades avanzadas.

Este proceso se aplica tanto a los individuos como a los grupos de población y permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras ésta les proporciona protección,

seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia.

Es importante mantenerse activo físicamente, así como permanecer activo social y mentalmente. Por ello hay que participar en actividades: recreativas, educativas, culturales y sociales. Así la palabra "activo" se refiere a una continua implicación social, económica, espiritual, cultural y cívica y no simplemente a la capacidad de permanecer físicamente activo: "mantener la independencia es el principal objetivo, la salud que posibilita la independencia es el medio

para envejecer activamente". El envejecimiento activo trata de ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de vida para todas las personas a medida que envejecen, incluyendo aquellas personas frágiles, discapacitadas o que necesitan asistencia.

Entre los factores que influyen en el desarrollo del envejecimiento activo, la OMS destaca la importancia de la salud, comprendiendo este concepto bienestar físico, mental y social, por lo tanto, en el marco de envejecimiento activo, son importantes tanto las políticas y los programas que promueven las relaciones entre la salud mental y social, así como los planes de prevención de la enfermedad y el deterioro para mejorar la calidad de vida y retrasar la aparición de enfermedades.

Un envejecimiento activo, desde el punto de vista de la salud, supone mantener la salud y conseguir que la persona mayor permanezca autónoma e independiente el mayor tiempo posible, por este motivo es imprescindible abordar la salud desde una perspectiva preventiva y transversal que se incorpore a todas las políticas relacionadas con las personas mayores.

Como señala la Organización Mundial de la Salud "para fomentar el envejecimiento activo, es necesario que los sistemas sanitarios tengan una perspectiva del ciclo vital completo y se orienten a la promoción de la salud, la prevención de las enfermedades y el acceso equitativo tanto a una atención primaria como a una asistencia de larga duración de calidad". El envejecimiento es un proceso que dura toda la vida, por ello ha de tenerse en cuenta la totalidad del ciclo vital.

La capacidad funcional, que aumenta en la niñez y llega a su máximo en los adultos jóvenes, luego va disminuyendo. Esta tasa de disminución está determinada en gran parte por factores relacionados con el estilo de vida en la edad adulta, como el tabaquismo, el consumo de alcohol, el grado de actividad física y la alimentación. La disminución de la capacidad funcional, teniendo en cuenta los factores comentados, puede bajar con el transcurso del tiempo de forma tan brusca que puede desembocar en una discapacidad prematura. Sin embargo este hecho puede ser reversible a cualquier edad

y puede verse influenciada a cualquier edad por medidas individuales y políticas. Así, la eliminación de algunos de los factores comentados (tabaco y alcohol) así como la mejora en otros (ejercicio físico y alimentación) reducen el riesgo de padecer algunas enfermedades. Otros factores como los asociados a la clase social, educación deficiente, la pobreza y condiciones de vida y de trabajo nocivas hacen más probable la reducción de la capacidad funcional en fases posteriores de la vida.

Por tanto, para gozar de un estado de salud favorable y óptimo es necesario, tanto medidas iniciadas por los poderes públicos, como la responsabilidad de la persona hacia el cuidado de su propia salud (desarrollo de hábitos saludables, mantenimiento de la actividad física y mental) y la inserción participativa en la realidad social (mantenimiento de las relaciones interpersonales, asociarse, estar presente en la vida de la comunidad).

Vivir y mantenerse en condiciones saludables debe ser un objetivo a trabajar durante todo el ciclo vital. No habría que esperar a llegar a los 65 años para comenzar a cuidarse. Los hábitos de vida saludables influyen de forma notable en la duración de la

vida sin enfermedad ni discapacidad y son modificables.

Desde Andalucía, como en otras comunidades autónomas, se viene trabajando en este asunto desde hace varios años, así la Consejería de Igualdad y Bienestar social en el año 2010 publicó el *Libro Blanco del Envejecimiento Activo*.

En este libro se parte del concepto de la OMS, abordándose el tema desde una perspectiva de seguridad, salud, participación social y formación continua. Desde el punto de vista de la seguridad, se busca garantizar una protección adecuada frente a situaciones de riesgo o necesidad. Este es el caso de la seguridad en las prestaciones económicas y sanitarias, acce-

so a los servicios, seguridad como persona consumidora y participación en la vida pública,

Desde la perspectiva de la salud, es necesario promocionar hábitos saludables con el objeto de prevenir la enfermedad y la dependencia, y desde la participación en la sociedad, fomentar la participación social a todas las edades y entre todas las edades para contribuir al buen envejecimiento de todas las personas a lo largo de nuestras vidas. Por, último, la formación continua es la capacidad

Vivir y mantenerse en condiciones saludables debe ser un objetivo a trabajar durante todo el ciclo vital



de aprendizaje que tienen las personas de todas las edades del ciclo vital y consecuentemente, es fundamental la aplicación de programas educativos a lo largo de toda la vida.

Desde la perspectiva de la salud el envejecimiento activo se aborda desde las siguientes áreas: alimentación, actividad física, tabaco y consumo de alcohol y salud mental.

## ALIMENTACIÓN

Los hábitos alimentarios constituyen un factor determinante para el estado de salud, de forma que si son inadecuados, por exceso o por defecto, aumentan las posibilidades de presentar diversas enfermedades y trastornos.

Una adecuada nutrición desde edades jóvenes se considera un requisito previo para una buena calidad de vida, prevención de enfermedades y de una salud sostenible.

Los hábitos dietéticos inadecuados (dieta rica en grasa saturada y sal, insuficiente en frutas y vegetales y pobre en fibra y vitaminas) junto a otros factores como el sedentarismo, están en la base del aumento de la frecuencia en la población de enfermedades como la diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, obesidad y cáncer. Por todo ello, se recomienda fomentar la dieta mediterránea y la pirámide de la alimentación.

Entre los consejos para una alimentación saludable se puede destacar:

1. El consumo diario de cereales, frutas, verduras, frutos secos y legumbres.
2. El uso del aceite de oliva como fuente principal de grasa.
3. Bajo consumo en azúcar y sal.
4. Consumir alimentos con un alto contenido de calcio como la leche o el yogur desnatado o semidesnatado (si no se tolera la leche, pueden elegirse lácteos sin lactosa o bebidas de soja o alimentos enriquecidos con calcio). Los productos derivados de la leche tienen un alto contenido de calcio y vitamina D y ayudan a mantener los huesos sanos al envejecer.

Los hábitos dietéticos inadecuados junto a otros factores como el sedentarismo son perjudiciales



5. Consumir productos de granos integrales como panes, cereales, galletas, arroz y pasta.

6. Consumir carnes magras, pollo y otras aves de corral.

7. Seleccionar y preparar alimentos bajos en grasas saturadas. Reducir la cantidad de grasa y calorías en

las comidas. Al envejecer, se precisan menos calorías, especialmente si no se realiza ninguna actividad física.

8. No saltarse ninguna comida: es importante mantener tres

comidas principales al día (desayuno, almuerzo y cena) y dos o tres *snacks* (media mañana, merienda y antes de acostarse).

También ha de prestarse especial interés a la seguridad alimentaria, en aspectos como: información nutricional y calórica de los alimentos, composición, colorantes, conservantes y aditivos, fechas de producción, envasado y consumo.

Por último, el mantenimiento de una boca sana es importante para

una correcta alimentación ya que su cuidado previene no sólo la aparición de problemas de salud bucodental, sino también de otros problemas funcionales derivados que se relacionan con la masticación y con las habilidades para comer. El mantenimiento de una boca sana repercute en el estado nutricional y en otros aspectos como la autoestima, la comunicación y que inciden directamente en el bienestar de las personas y en su calidad de vida.

## ACTIVIDAD FÍSICA

Se entiende por actividad física cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos que produce un gasto de energía adicional, por ejemplo andar, transportar un objeto, bailar, limpiar la casa, montar en bicicleta, etc.

La actividad física es una herramienta de prevención de primer orden para multitud de enfermedades. La realización regular de actividad física cobra especial relevancia en las personas mayores, ya que patologías muy comunes en estas edades como la diabetes, la dislipemia, la hipertensión arterial, las enfermedades cardiovasculares, la ansiedad y la depresión entre otras, se benefician en gran

medida de su práctica habitual.

La práctica regular de actividad física puede contribuir a aumentar la duración de la vida y que esta sea más activa y de mayor calidad, de forma que las personas mayores activas mantienen mejor su capacidad funcional y la utilizan más eficientemente que las que no practican ninguna actividad y por tanto llevan una vida sedentaria.

La práctica de actividad física en estas edades ha demostrado ser eficaz para retrasar el descenso de funcionalidad que se produce durante el proceso de envejecimiento, de hecho la discapacidad es un importante problema entre las personas de edad avanzada, sus causas principales son los problemas de movilidad, la incapacidad para realizar tareas domésticas y problemas para levantarse, acostarse y moverse dentro del hogar. Todo esto contribuye a generar dependencia y exclusión.

Para conseguir los efectos beneficiosos del ejercicio físico debe realizarse de forma habitual con una intensidad moderada de al menos 30 minutos al día y durante el máximo periodo de la vida posible.

Dentro de este apartado es importante destacar, atendiendo a lo expuesto anteriormente, que a medida que avanza la edad, las personas experimentan una disminución de la masa muscular, de la densidad mineral ósea y de la fuerza, contribuyendo todo ello a un mayor índice de fatiga, siendo el origen de ello entre otras causas la inactividad física. Este debilitamiento afecta a la movilidad provocando un mayor riesgo de caídas y traumatismos.

La actividad física previene ese debilitamiento. Además, favorece el mantenimiento de la movilidad y una mejora de la flexibilidad, la velocidad de la marcha y el equilibrio, evitando las caídas.

En cuanto a las actividades recomendadas, particularmente beneficiosas para las personas mayores, son aquellas que promuevan la mejora de la fuerza, la coordinación y el equilibrio. Así, se recomiendan actividades como caminatas, ejercicios de movilidad y participar en sesiones organizadas dos o tres veces por semana de gimnasia, yoga o taichi.

## TABACO Y CONSUMO DE ALCOHOL

El consumo de tabaco entre las personas mayores es, con diferencia, más bajo que en la población general, por lo que su prevención debe efectuarse desde edades



tempranas. El tabaquismo se asocia con las principales causas de muerte, enfermedades del sistema circulatorio, enfermedades respiratorias agudas y crónicas y el cáncer.

Respecto a la exposición pasiva al humo del tabaco, la OMS ha manifestado que el humo de tabaco ambiental, además de ser inequívocamente cancerígeno, origina enfermedades respiratorias y cardiovasculares.

Respecto al alcohol, su consumo puede tener efectos adversos considerables en la salud física, psicológica y social de los individuos, las familias y las comunidades. El consumo de alcohol y la frecuencia excesiva se asocian a un mayor riesgo de accidentes, incluidos los accidentes de tráfico, violencia deliberada, tanto hacia uno mismo como hacia otras personas, suicidio, malos tratos, y comportamientos delictivos.

También se relaciona con el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, cáncer de hígado, cáncer de colon, cirrosis y algunas enfermedades digestivas y del tracto respiratorio, todas ellas incluidas entre los problemas de salud más prevalentes entre las personas mayores. En este grupo de edad también se producen un mayor número de caídas y lesiones relacionadas con el alcohol y los medicamentos.

## SALUD MENTAL

El envejecimiento supone un aumento del riesgo de enfermedades mentales con especial referencia a la depresión, debido a que mucha de la población mayor sufre de aislamiento.

Otro factor que afecta al bienestar mental, aparte de la enfermedad, es la

pérdida de capacidad cognitiva y de inteligencia, factores psicológicos que son importantes predictores del envejecimiento activo y de la longevidad.

La situación y conducta de salud antes de los 50 años condicionan el envejecimiento de la persona y son factores clave para el envejecimiento satisfactorio, así lo ponen de manifiesto estudios longitudinales (abarcan desde la adolescencia hasta la vejez). En concreto son predictores la estabilidad emocional y la forma de afrontar las situaciones.

En los últimos años se ha iniciado una importante actividad investigadora sobre el mantenimiento y mejora de la actividad cerebral a lo largo de la vida. La estimulación mental es un medio de mejorar la plasticidad neuronal que puede mejorar la reserva cognitiva y permitir el mantenimiento e incluso la mejora del funcionamiento cognitivo. Por ello es necesario promover el entrenamiento de la memoria y la estimulación mental mediante ejercicios específicos.

También es importante para el bienestar mental continuar participando en la sociedad, siendo necesario que se fortalezcan las redes sociales comunitarias puesto que ello influye de forma definitiva en la integración social de las personas mayores que aumenta su salud y su calidad de vida.

Campaña subvencionada por



**JUNTA DE ANDALUCÍA**  
CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL