



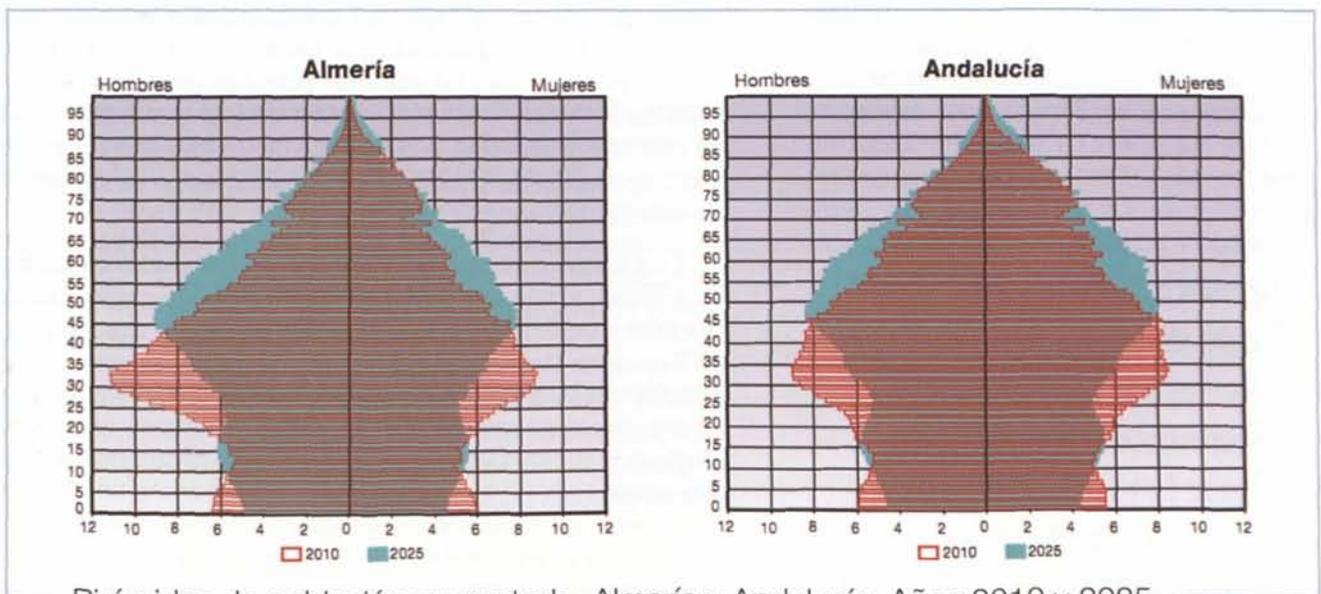
**Porfirio Marín Martínez**  
Dr. EN MEDICINA Y CIRUGÍA

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Un hecho demográfico constatable en la actualidad es que, debido a la existencia de una menor natalidad y a una mayor esperanza de vida de las poblaciones, la proporción de personas mayores crece en todo el mundo más rápidamente que cualquier otro grupo de edad, produciéndose un envejecimiento acelerado de la población. Este fenómeno ha exigido de los poderes públicos y de la sociedad un cambio de conceptos y respuestas, que se han concretado en los distintos ámbitos en políticas y estrategias enmarcadas dentro de lo que denominamos envejecimiento activo.

Este término fue promovido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) ya en el año 2002 en su II Asamblea Mundial sobre Envejecimiento. Definía entonces el envejecimiento activo como el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen.

Para la OMS, el envejecimiento activo consiste en aprovechar al máximo las oportunidades para tener un bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida. El objetivo es ex-



Pirámides de población proyectada. Almería y Andalucía. Años 2010 y 2025.

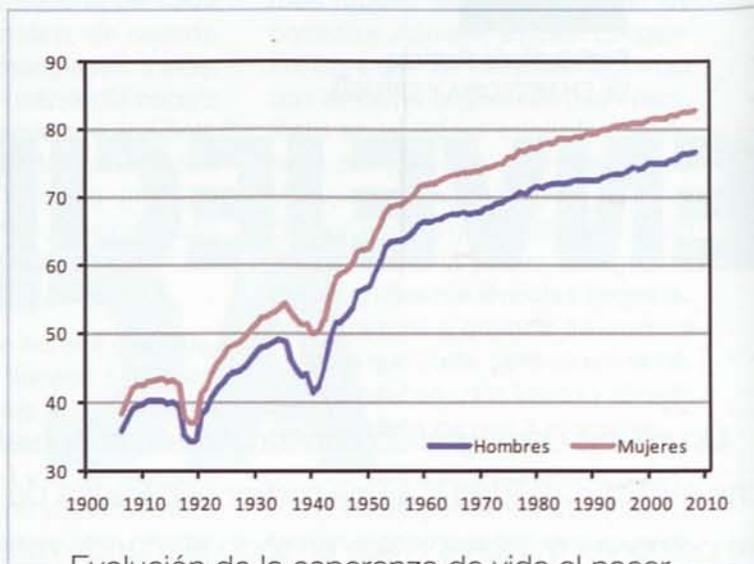
Fuente: IEA. Proyección de la población de Andalucía 2006-2070.

tender la calidad y la esperanza de vida a edades avanzadas. Además de continuar siendo activos físicamente, es importante permanecer activos social y mentalmente, participando en actividades recreativas, de voluntariado, culturales y sociales, educativas y en las de la vida diaria en familia y en la comunidad.

Desde este organismo se entendía que, cuando las personas de edad continúan siendo activas, comienzan a desaparecer los estereotipos negativos asociados a la vejez. Y éste es un requisito esencial para crear una sociedad armoniosa e intergeneracional en la cual las personas mayores puedan contribuir plenamente a la sociedad.

Se estima que los mayores de 65 años hoy representan el 15% del conjunto de la población mundial y que en el año 2020 serán el 20%, pasando en el 2050 al 25%. En Andalucía, en el año 2010 se censaban 1.251.367 personas mayores de 65 años, lo que representaba el 15% de la población andaluza. En nuestra provincia, esta cifra asciende a 88.279 personas, lo que equivale al 12,69% (Podemos decir que en conjunto Almería presenta una población más joven que la media andaluza). Centrándonos en Alhama de Almería, de los 3.824 habitantes censados en 2010, 633 son personas mayores de 65 años, lo que supone el 16,55%, porcentaje mayor que los anteriores, en consonancia con pertenecer al patrón de población rural y del interior de la provincia. Dentro de este amplio grupo de edad de mayores de 65 años, aproximadamente una cuarta parte supera los 80 años de edad, estimándose que esta proporción será cada vez mayor en el futuro.

**Envejecimiento activo como el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen.**



Evolución de la esperanza de vida al nacer. Andalucía. Años 1900-2010.

Fuente: Instituto de Estadística de Andalucía (IEA).

En el ámbito europeo, la Carta de Derechos Fundamentales de la Unión Europea, aprobada en el año 2000, contempla en su artículo 25 que la Unión Europea reconoce el derecho de las personas mayores a llevar una vida digna e independiente y a participar en la vida social y cultural. La estrategia europea frente al envejecimiento señala que los Estados miembros han de adoptar medidas legislativas que garanticen la consolidación de las pensiones y han de elaborar políticas relacionadas con el nivel de ingresos y de vida, la vivienda y la movilidad, la oferta de cuidados y servicios, la ocupación de los trabajadores mayores y la preparación de la jubilación y la participación de las personas de edad avanzada.

En España, la titular del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, al que pertenece el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO), presentó el año pasado al Consejo Estatal de Personas Mayores el documento de trabajo que serviría para elaborar el Libro Blanco del envejecimiento activo. Se recogieron cien propuestas entre las que destacaba el impulsar políticas dirigidas a promocionar estilos de vida saludables y la de reforzar la coordinación socio-sanitaria.



Grupo de alhameños en su reunión matinal en el mirador de la media luna, frente al Moralillo y cerro Sacromonte, donde analizan los hechos presentes y del pasado. Ejercitan la memoria y, los que pueden, la musculatura en su acceso al lugar. (De izquierda a derecha encontramos a Pedro Moya Fornieles, José Martínez Calvache, Agustín Castillo Rivas, Porfirio Marín Díaz, José Lizana López, Francisco Utrera López y José Moya Martínez).

En nuestro entorno más cercano, el Estatuto de Autonomía para Andalucía, reformado en 2007, en su artículo 19 señala que las personas mayores tienen derecho a recibir de los poderes públicos de Andalucía una protección y una atención integral para la promoción de su autonomía personal y del envejecimiento activo, que les permita una vida digna e independiente y su bienestar social e individual, así como a acceder a una atención gerontológica adecuada, en el ámbito sanitario, social y asistencial, y a percibir prestaciones en los términos que establezcan las leyes.

En junio de 2010 la consejera para la Igualdad y el Bienestar Social presentó en Sevilla el Libro Blanco sobre Envejecimiento Activo en Andalucía, dentro de las actividades de un Congreso Internacional sobre esta materia, señalando que su orientación permitiría a todos disfrutar del patrimonio de la experiencia. Este documento, con más de 500 páginas, señala la hoja de ruta para las políticas que se van a desarrollar en Andalucía en estos próximos años.

Estas políticas se agrupan en cuatro pilares fundamentales, cuales son la seguridad jurídica y económica en el entorno y frente a estereotipos, mediante la promoción de una imagen positiva de las personas mayores, la promoción de hábitos de vida saludables, físicos y mentales, la formación a través del reconocimiento de capacidades y competencias y la promoción desde la igualdad de oportunidades y, por último, el fomento de la autoestima y la participación y aportación de las personas

mayores a la sociedad, desde su experiencia, formación, valores y apoyo a la familia y a la comunidad.

Con esta estrategia de envejecimiento activo se pretende, por un lado, romper los estereotipos de asociar a la vejez como fuente de problemas y no de posibilidades o de asociar sistemáticamente los 65 años con ancianidad, y, por otro, mejorar la calidad de las personas a medida que envejecen, favoreciendo sus oportunidades de desarrollo para una vida saludable, participativa y segura. Contempla, en definitiva, esta etapa de la vida como un ciclo más de conocimiento personal, añadiendo vida a los años y no solamente años a la vida.



Aparatos de gimnasia para la tercera edad en el Parque "Huerta Rosalia" de Alhama.

Con esta estrategia de envejecimiento activo se pretende, mejorar la calidad de las personas a medida que envejecen, favoreciendo sus oportunidades de desarrollo para una vida saludable, participativa y segura.

Ejemplos de estas políticas de envejecimiento activo las podemos percibir en nuestro entorno. Así, dentro de las políticas de salud, cabe destacar las actividades que promocionan el ejercicio en las personas mayores, como el senderismo, tan facilitado últimamente por distintas administraciones, o el uso de los parques geriátricos con la instalación de aparatos de ejercicios para la tercera edad, como ocurre ya en muchas localidades como la nuestra. En este campo cabe resaltar la difusión que se hace en favor de realizar una dieta cardiosaludable o lo que entendemos como dieta mediterránea, indicada de camino a todos los grupos de edad.

En cuanto a las políticas de ocio, la que más se promociona es la que ofrecen los programas de turismo social para personas mayores, con un abanico de oportunidades que va desde el descanso vacacional, los viajes culturales o el turismo de naturaleza hasta las vacaciones termales, como ofrece nuestra localidad, al haberle previsto la naturaleza de este recurso.

Como ejemplo de actividad formativa, la Universidad de Almería desde el año 1998 tiene implantado el programa "Ciencia y Experiencia", actividad formativa orientada a las personas mayores de 55 años. En la actualidad dispone de dos sedes, Almería y Roquetas de Mar, y tiene una programación continuada de cinco cursos repartidos en dos ciclos.

Otra actividad de formación y participación viene de la mano de estimular el acceso a las nuevas tecnologías de la información y del conocimiento (TIC), que favorecen que cada vez haya más personas mayores que utilizan internet, beneficiándose de todo lo que ello lleva consigo de integración, comunicación y participación en la sociedad actual. Los Centros Guadalinfo, como el de nuestra localidad (Blog de este centro: <http://www.guadalinfo.es/node/330571>), tienen mucho que ver en esta tarea.

Otros ejemplos de estas políticas llegan a través de la promoción de los centros de día de la Tercera Edad, como el de la Asociación "Don Gaspar López Mercader" que existe en Alhama, de los servicios de teleasistencia domiciliaria, con todo lo que llevan consigo de ofrecer seguridad y de solucionar los problemas de soledad de muchas personas mayores, o, en esta misma línea, del Teléfono de Atención a las Personas Mayores, el 900858381, gratuito y accesible las 24 horas del día.

Por último, uno de los grandes objetivos de las políticas de envejecimiento activo es el favorecer la autonomía personal el mayor tiempo posible pero, llegado el momento de que ésta se perdiera o se limitara, se nos ofrecen unos recursos que nos han de asegurar la atención que necesitamos, los contemplados en la ley de promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia. Los centros residenciales de personas mayores, en los que la administración cada vez se encuentra más implicada, constituyen un importante recurso para dar respuesta a esta necesidad cada vez más demandada, como podemos comprobar en nuestra localidad.

### [Epilogo]

El 2012 se celebrará en la Unión Europea el año europeo del envejecimiento activo y de la solidaridad intergeneracional. Es una ocasión para que todos reflexionemos sobre el hecho de que vivimos ahora más y con más salud que nunca y de las oportunidades personales y sociales que ello representa.