

## La importancia del envejecimiento activo: algunas claves y herramientas

Un artículo de **Imma Playà**

Directora de **Fundació Agrupació**

¿Cuándo envejecemos? ¿por qué personas de la misma edad presentan un estado físico y psíquico diferente? ¿envejecemos más tarde que nuestros abuelos?...

Estas y otras muchas preguntas nos vienen a la cabeza cuando hablamos de **envejecimiento activo** y para poder responderlas tenemos que introducir los conceptos de **edad cronológica** y **edad biológica** y explicar la diferencia entre ellos: nuestra **edad cronológica** viene determinada por la **fecha de nuestro nacimiento**, mientras que la **edad biológica** informa sobre el grado de **envejecimiento de nuestras células** y está influida por factores genéticos, por los hábitos y estilos de vida y por factores ambientales.

Las dos edades no siempre coinciden y la más importante para conocer las expectativas de un envejecimiento activo es la edad biológica. La **edad cronológica** es un dato sobre el que no podemos actuar, mientras que la **edad biológica**, en buena parte está motivada por unos buenos hábitos que podemos incorporar en nuestro día a día para tener un estilo de vida saludable. En definitiva, es nuestra responsabilidad llevarlos a la práctica.

De momento, a la pregunta de cuándo envejecemos podemos responder que prima la **edad cronológica**, que está vinculada al inicio de la jubilación, los 65 años. Desde este momento, la esperanza de vida puede ser de más de 20 años. Estamos hablando de un periodo largo en el que la persona quiere tener una autonomía física y psicológica que le garantice una independencia y una buena calidad de vida para él y para su entorno familiar.

Buena parte de las personas con una edad cronológica de 65 años hoy día tienen una **edad biológica** inferior dado que su estado de salud física, psíquica y emocional corresponde a edades anteriores. A la pregunta de por qué personas de la misma edad presentan estados físicos y psíquicos diferentes, podríamos responder que se debe a **determinantes de salud, genéticos y de estilos de vida**. De nuevo nos topamos con los estilos de vida, los **hábitos saludables** y, en definitiva, con todo lo que tiene que ver con la alimentación, la actividad física, las relaciones sociales, la higiene del sueño, la prevención en salud y la prevención de caídas.

En las generaciones que nos preceden, cuando una persona llegaba a la jubilación, tenía una esperanza de vida de entre 5-10 años, no había una perspectiva de futuro demasiado ambiciosa y, por lo general, no existía la necesidad de construir un proyecto de futuro, simplemente se trataba de estar con la familia y amigos y ampliar los momentos de ocio. Las personas nacidas después de la Guerra Civil, cuando llegaron a la vejez aspiraban a descansar después de una vida de duro trabajo.

No se planteaban, en la mayoría de los casos, una **vida activa y participativa**. Había llegado el momento de dar paso a las nuevas generaciones dejando las responsabilidades en manos de otros. A mediados de la década de los 70, las personas de más de 65 años tenían apariencia de ancianos. Por la experiencia podemos decir que nuestros abuelos o bisabuelos envejecían antes de lo que hemos visto en nuestros padres. Las causas que lo motivan son muy variadas y abarcan factores económicos, sociales, culturales, sanitarios, comunitarios, participativos y seguramente muchos más.

### La importancia del envejecimiento activo, algunas claves y herramientas

Para centrarnos en qué entendemos por envejecimiento activo y cómo lo podemos potenciar, nos remitiremos a la definición que hace la OMS (Organización Mundial de la Salud) del 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"*. El envejecimiento activo se aplica tanto a las personas como a los grupos de población.

El porqué es importante apostar y trabajar por un envejecimiento activo nos lo indica la proporción de personas mayores que hay en todo el mundo y el crecimiento que se da en este segmento de edad, a una velocidad superior a cualquier otro grupo, lo que conduce a un envejecimiento de la población y a un incremento de la esperanza de vida.



La vejez también es aprendizaje, proyectos, participación, solidaridad y experiencia

Es importante también resaltar el cambio que se tiene que dar en la imagen que tenemos y transmitimos de las personas mayores. Debemos presentarlas desde una **visión positiva y de normalidad**. La vejez no tiene que estar asociada únicamente a decrepitud, gasto público, enfermedad y un largo etcétera de calificativos peyorativos que van ligados a esta etapa vital. **La vejez también es aprendizaje, proyectos, participación, solidaridad y experiencia.**

¿Cómo podemos responsabilizarnos y trabajar por un envejecimiento activo? Hay algunas herramientas que nos pueden ayudar y que podemos empezar a poner en práctica cuanto antes mejor, porque el reloj biológico no se para. Podrían resumirse en una **alimentación variada y equilibrada, actividad física regular, relaciones sociales** y cuidado de la **salud**.

Una **alimentación variada y equilibrada** incluye un consumo preferente de verduras y frutas, como mínimo de 5 raciones al día, priorizar el consumo de carnes blancas y pescado, el uso de productos integrales y eliminar las bebidas azucaradas y los alimentos procesados.

La citada alimentación debe ir siempre acompañada por una **hidratación correcta** y por la práctica de alguna **actividad física**: caminar, ir en bicicleta, subir escaleras, realizar trabajos de jardinería, bailar... Estas prácticas las debemos realizar como mínimo 30 minutos al día y no es necesario llevarlas a cabo de forma seguida, pueden desarrollarse en diferentes momentos del día.

Otro punto importante es el de las **relaciones sociales** entre amigos, familiares y vecinos. Las relaciones con otras personas son un capital social que hemos tenido que ir labrando a la largo de nuestra vida. Disponer de una red social de personas con las que sabemos que podemos contar para celebrar los buenos momentos pero también para acompañarnos cuando tenemos problemas, nos **protege de la soledad** no deseada y nos da motivos para tener proyectos de presente y de futuro.

La **salud** es, finalmente, otra de las claves sobre la que podemos incidir, particularmente en relación a la prevención y el control de **riesgos cardiovasculares** (obesidad, hiperglucemia, hipertensión, consumo de tabaco y alcohol), así como las medidas de control y prevención de determinados tipos de **cáncer**, en especial de mama, próstata, colon y recto y piel.

Para terminar, una pequeña reflexión. Dejemos de idealizar y ensalzar la juventud y vivamos cada etapa de nuestro ciclo vital como una **oportunidad de aprendizaje** teniendo siempre presente que en cada momento de nuestra vida hay luces y sombras. No podemos cambiar ni anticiparnos a situaciones poco favorables, pero sí podemos decidir la actitud que adoptamos frente a ellas.

La vida es un viaje con diferentes paradas y lo interesante es que podamos llegar hasta el final con las maletas llenas de **experiencias, ilusiones y buenos compañeros de viaje**.



Alimentación variada y equilibrada, actividad física regular, relaciones sociales y cuidado de la salud son factores clave para un envejecimiento activo