



## *Año Europeo del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional*

**E**l año 2012 se conmemora el “Año Europeo del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional” por este motivo La Asociación Española Contra la Osteoporosis ha querido unirse a la conmemoración llevando a cabo un encuentro entre sus socias en torno a una ponencia que haga recordarnos la importancia que tiene el tomar consciencia de manera individual y colectiva el ocuparnos de avanzar en la vida sin olvidar cuidarnos y cuidar.

Recordamos en este encuentro las definiciones que nos facilita la OMS.

- Según 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 y esperanza de vida a edades avanzadas. Además de continuar siendo activo físicamente, es importante permanecer activo social y mentalmente participando en: actividades recreativas, actividades con carácter voluntario o remuneradas, actividades culturales y sociales, actividades educativas, vida diaria en familia y en la comunidad.

- El envejecimiento tiene lugar en el contexto social de amigos, compañeros, vecinos y familiares. Esta es la razón por la que la interdependencia y la solidaridad entre generaciones son principios importantes del envejecimiento activo.

Consideramos que el envejecimiento es un proceso fisiológico que se inicia con la concepción y finaliza con la muerte, pero también es el resultado de cómo vivimos la vida, por lo tanto cada persona va a tener su propio envejecimiento.

En el mismo intervienen factores genéticos, educacionales, psicológicos, familiares, sociales, ambientales, nutricionales y naturalmente las enfermedades.

Los resultados de un mal envejecimiento nos llevan a la cronificación de las enfermedades, a la discapacidad, el aislamiento y al incremento del gasto en prestaciones socio-sanitarias no cubiertas por nuestro actual sistema sin olvidarnos del sufrimiento individual y familiar, Por lo tanto debe de ser uno de nuestros más importantes objetivos, llegar a edades avanzadas pero con la mejor calidad de vida posible y ello es

posible si trabajamos desde que nacemos nuestra calidad de vida, ocupándonos de mantener un buen nivel cognitivo, creándonos hábitos de lectura, estudio y aprendizajes, un buen nivel de ejercicio físico adecuado a cada edad y momento de nuestra vida, procurar interesarnos por actividades novedosas aunque suponga un esfuerzo, mantener unas excelentes relaciones con vecinos, amigos, pertenecer a alguna asociación lúdica, deportiva, social etc, interesarnos por la música, el cine, el teatro, el deporte. La familia es la red de apoyo más importante así como los amigos, pero es una planta que hay que cuidar. Todo esto hará que tengamos una buena FUNCIONALIDAD o capacidad para conservar la autonomía física, mental y económica.

También debemos pedir a la administración su parte de responsabilidad, demandando intervenciones sociales y de salud adecuadas ya que son factores determinantes para lograr una longevidad sana y activa, investigación sobre necesidades de salud y atención a personas adultas y mayores, programas de prevención bio psicosocial, para valorar a las personas en un sentido holístico.

Cuidar la formación de los recursos humanos tanto en Atención Primaria como en Especializada, prevención y manejo de enfermedades crónicas, detección precoz de factores de riesgo, atención oportuna a los problemas de salud, si bien todo es importante también destacaríamos la necesidad de difundir programas de AUTOCUIDADO, vacunación, ejercicios adecuados, nutrición correcta y personalizada.

En este encuentro también recordamos las guías ‘Saber Envejecer’, creadas por la Sociedad Española de Geriátría y Gerontología, en colaboración con la Organización Mundial de la Salud y la Obra Social de Caja Madrid que están colgadas en nuestra página Web [www.aecos.es](http://www.aecos.es) pudiendo acceder a ellas a través de nuestro buscador, basta con solicitar “guías saber envejecer”.

Fdo. M<sup>a</sup> Antonia Robles  
Trabajadora Social  
Vicepresidenta de AECOS

