

ESCUELA DE *Salud*



Ayuntamiento
de Arganda del Rey

sumavid  *arganda*

Envejecimiento activo, vejez positiva

SABÍAS QUE... la Organización Mundial de la salud (OMS) define el envejecimiento activo “como el proceso de optimización de oportunidades para luchar por la salud, por la participación activa en la vida y por la seguridad de alcanzar calidad de vida cuando el ser humano envejece”

SABÍAS QUE... en la actualidad el envejecimiento demográfico es una realidad universal innegable: España cuenta en la actualidad con más de siete millones y medio de personas mayores de 64 años (casi el 17% de la población total). Y un informe de Naciones Unidas avanza que, en el año 2050, será el segundo país más envejecido del mundo con un 33% de población mayor de esa edad.

SABÍAS QUE... el concepto de envejecimiento activo, o vejez saludable, incluye tres componentes principales: disminuir el riesgo de padecer enfermedades o invalidez, conservar forma física adecuada funcional y cognitiva, y mantener una participación activa en la sociedad.

SABÍAS QUE... la vejez no es una enfermedad en si misma, y las personas debemos afrontar la edad como algo natural, que puede ser positiva si se siguen ciertos hábitos de vida saludables, y según nos hacemos mayores, acordes con el envejecimiento. Es necesario empezar desde la infancia con esta prevención, que no es otra cosa

que hábitos de vida saludable útiles para todas las edades.

SABÍAS QUE... las personas mayores tienen un papel fundamental como transmisores de valores y, actualmente como “sustentadores” económicos de hijos y nietos, y son grandes solidarios con las necesidades de la sociedad en su conjunto.

SABÍAS QUE... la actividad física es moverse, y para ello sirve cualquier ejercicio, sin buscar movimientos forzados. Mientras que podemos debemos ser activas y movernos al menos 30 minutos al día, andar (hacer recados, ir a recoger a los nietos al colegio, pasear por el parque) o bailar algunos ratos, es suficiente

SABÍAS QUE... la participación activa de las personas mayores en la vida diaria es posible manteniendo las relaciones interpersonales, accediendo a la información, buscando y manteniendo un soporte emocional.

POR ELLO ES IMPORTANTE... que cambie la imagen social del envejecimiento y la vejez, porque toda sociedad necesita también de la mirada, de la experiencia, del comentario sensato, de la opinión y la sabiduría de quienes han vivido más. (Loles DÍAZ ALEDO, Periodista, agosto 2015)

¡Cuando me dicen que soy demasiado viejo para hacer una cosa, procuro hacerla enseguida!

Pablo Picasso