

---

Este capítulo se publica bajo Licencia [Creative Commons BY-NC-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

## Tema 4. ENVEJECIMIENTO ACTIVO.

### Envejecimiento Activo

La enorme heterogeneidad del grupo etario de los mayores (más de 30 años, entre ellos) hace que sea imposible disponer de una imagen capaz de representarlos adecuadamente a todos ellos. Es un hecho que la forma de pensar y de vivir de muchos mayores contrastan con los estereotipos que existen respecto a este grupo de edad. Es normal que muchos de ellos no se identifiquen con la imagen de la vejez ofrecida por la sociedad. Ellos no se ven como “viejos”, personas en un inevitable periodo de declive y decadencia donde se sufre enfermedad, soledad, tristeza y abandono... sino que las personas viejas son las otras. Como dice José Luis López Aranguren “Me sé viejo pero no me siento viejo”.

La OMS define el envejecimiento activo como el proceso por el que se optimizan las oportunidades de bienestar físico, mental y social durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez” Más concretamente es el proceso que permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, psíquico y social a lo largo del ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades mientras que les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia.

El envejecimiento activo depende de:

Actividad física

Actividad mental

Alimentación equilibrada

No fumar

Actitud positiva ante la vida

## ¿Quién tiene la responsabilidad respecto al Envejecimiento Activo?

Todos los implicados:

Personas Mayores

Asociaciones

El conjunto de la sociedad

Los profesionales que trabajan con P. Mayores y otros.

Los Políticos y las Administraciones.

El EA está íntimamente ligado a dos conceptos centrales en Gerontología: Autonomía e Independencia.

La autonomía es la capacidad humana para gobernar las propias acciones, la propia vida. Ejercer la VOLUNTAD PROPIA. Su opuesto es la heteronomía, que significa el hecho de ser gobernado por otros, los demás deciden por uno. Cuando nos referimos a independencia nos referimos, a la capacidad de la persona para desempeñar las funciones relacionadas con la vida diaria y la satisfacción de las necesidades. (Capacidad para vivir en comunidad recibiendo poca o ninguna ayuda). Su opuesto es la dependencia, indica la necesidad de ayuda que requieren las personas mayores para estas actividades cotidianas:

La promoción de la Autonomía (prevención de la heteronomía)

La promoción de la independencia (prevención de la dependencia)