Personas mayores, salud y participación

Tiempo estimado de lectura: 4 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



Con motivo del **Día Mundial de la Toma de Conciencia del Abuso y el Maltrato a la Vejez,** que se celebra el 15 de junio, se ponen el foco en una visión del envejecimiento centrada en la vitalidad, la participación y la calidad de vida. Iniciativas como el movimiento social "A la vejez, vitales" promueven una mirada positiva de esta etapa y reivindican el papel activo de las personas mayores en la sociedad, favoreciendo comunidades más fuertes, inclusivas y participativas.

Impulsado por la **Confederación Española de Organizaciones de personas mayores (CEOMA)**, este movimiento reúne entidades sociales, profesionales y científicas que trabajan de forma coordinada para promover un envejecimiento activo, basado en la autonomía, en las capacidades y en la implicación de las personas mayores en la vida comunitaria.

Pesonas mayores, salud y participación

El envejecimiento de la población es uno de los principales retos sanitarios, sociales y económicos de nuestro tiempo. Vivimos más años, y eso constituye un logro colectivo, pero también requiere adaptar la forma en que abordamos la salud y el bienestar a lo largo de la vida. En este contexto, envejecer con salud no se define por la ausencia de enfermedad, sino por la capacidad de mantener el mayor tiempo posible la función física, cognitiva, emocional y social. Es decir, preservar la autonomía, la participación y el proyecto vital de las personas.

Desde esta perspectiva, gran parte de los factores que condicionan la pérdida de autonomía en la vejez pueden modificarse a lo largo de la vida. Esto permite actuar de forma anticipada a través de estrategias de prevención que faciliten hábitos saludables y entornos favorables.

La **actividad física** regular y adaptada, por ejemplo, no solo mejora la movilidad y el equilibrio,

sino que contribuye a mantener la independencia y a reducir el riesgo de **caídas**, uno de los principales factores asociados a la dependencia. Incorporar movimiento al día a día —caminar, participar en grupos de actividad física o realizar ejercicios de fuerza y equilibrio— es una de las intervenciones más efectivas para envejecer con salud.

Del mismo modo, la **estimulación cognitiva** y el aprendizaje continuo permiten mantener las capacidades mentales y la toma de decisiones. Participar en actividades culturales, formativas o sociales, leer, aprender nuevas habilidades o implicarse en iniciativas comunitarias son ejemplos de como la vida activa sigue siendo posible y necesaria en todas las edades.

La **alimentación equilibrada**, adaptada a las necesidades de esta etapa, y el mantenimiento de hábitos saludables se complementan con otras medidas preventivas como la vacunación, que contribuye a evitar complicaciones y a mantener la salud a lo largo del tiempo.

Las **relaciones sociales y la participación comunitaria** constituyen uno de los pilares fundamentales del bienestar. El aislamiento y la soledad no deseada tienen un impacto directo en la salud, mientras que mantener vínculos, compartir actividades y formar parte de la comunidad actúa como un potente factor protector frente a la fragilidad, el deterioro cognitivo o los problemas emocionales.

Más allá de las intervenciones sanitarias, la clave está también en las oportunidades que ofrece **el entorno**. Los profesionales desempeñan un papel relevante en la detección precoz de situaciones de riesgo, en el acompañamiento de las personas y en la conexión con los recursos comunitarios disponibles, facilitando que las intervenciones vayan más allá de la consulta y tengan continuidad en el entorno de las personas.

Esta visión implica entender el envejecimiento como una etapa de oportunidades.

En este contexto, la **Confederación Española de Organizaciones de personas mayores (CEOMA)** está inegrada por 27 organizaciones —que trabajan de forma coordinada en la defensa de los intereses de las personas mayores y en la visibilización de sus necesidades y realidades.

“A la vejez, vitales”, es un movimiento social que representa la 6.5 millones de personas en España. Es una alianza de 30 organizaciones: entidades de mayores, sociedades científicas, profesionales de investigación, formación y medios de comunicación. Sus miembros actúan en la mayoría de las facetas de la vida de las personas mayores; ya sea desde las asociaciones que les representan y defienden; desde los colegios profesionales, sociedades científicas y asociaciones médicas, de enfermería y de profesionales sociosanitarios; en el ámbito empresarial que ofrece servicios de atención y cuidados a las personas mayores; y también en los medios de comunicación que dan difusión y visibilidad a sus demandas, peticiones y realidades.

El impulso a iniciativas como sistemas de acreditación que reconocen el compromiso de empresas, organizaciones y administraciones públicas con la creación de entornos más amistosos con las personas mayores, promueven la adaptación de servicios, el avance de la accesibilidad y la incorporación de la perspectiva de las personas mayores en el diseño de políticas públicas, favoreciendo una sociedad más inclusiva y preparada para el envejecimiento.

Promover un envejecimiento activo y saludable supone avanzar hacia un modelo en el que vivir más años vaya acompañado de vivir mejor. Se trata de facilitar que las personas puedan decidir como quieren vivir, mantener relaciones significativas, participar en la sociedad y continuar

acercando valor a la comunidad.

