Persoas maiores, saúde e participación

Tempo estimado de lectura: 4 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



Con motivo do Día Mundial da Toma de Conciencia do Abuso e o Maltrato á Vellez, que se celebra o 15 de xuño, ponse o foco nunha visión do envellecemento centrada na vitalidade, a participación e a calidade de vida. Iniciativas como o movemento social "Á vellez, vitais" promoven unha mirada positiva desta etapa e reivindican o papel activo das persoas maiores na sociedade, favorecendo comunidades máis fortes, inclusivas e participativas.

Impulsado pola Confederación Española de Organizacións de persoas maiores (CEOMA), este movemento reúne entidades sociais, profesionais e científicas que traballan de forma coordinada para promover un envellecemento activo, baseado na autonomía, nas capacidades e na implicación das persoas maiores na vida comunitaria.

Persoas maiores, saúde e participación

O envellecemento da poboación é un dos principais retos sanitarios, sociais e económicos do noso tempo. Vivimos máis anos, e iso constitúe un logro colectivo, pero tamén require adaptar a forma en que abordamos a saúde e o benestar ao longo da vida. Neste contexto, envellecer con saúde non se define pola ausencia de enfermidade, senón pola capacidade de manter o maior tempo posible a función física, cognitiva, emocional e social. É dicir, preservar a autonomía, a participación e o proxecto vital das persoas.

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.

A **actividade física** regular e adaptada, por exemplo, non só mellora a mobilidade e o equilibrio,

senón que contribúe a manter a independencia e a reducir o risco de caídas, un dos principais factores asociados á dependencia. Incorporar movemento ao día a día —camiñar, participar en grupos de actividade física ou realizar exercicios de forza e equilibrio— é unha das intervencións máis efectivas para envellecer con saúde.

Do mesmo xeito, a **estimulación cognitiva** e o aprendizaxe continuo permiten manter as capacidades mentais e a toma de decisións. Participar en actividades culturais, formativas ou sociais, ler, aprender novas habilidades ou implicarse en iniciativas comunitarias son exemplos de como a vida activa segue sendo posible e necesaria en todas as idades.

A **alimentación equilibrada**, adaptada ás necesidades desta etapa, e o mantemento de hábitos saudables compleméntanse con outras medidas preventivas como a **vacinación**, que contribúe a evitar complicacións e a manter a saúde ao longo do tempo.

As **relacións sociais** e a **participación comunitaria** constitúen un dos piares fundamentais do benestar. O illamento e a soidade non desexada teñen un impacto directo na saúde, mentres que manter vínculos, compartir actividades e formar parte da comunidade actúa como un potente factor protector fronte á fraxilidade, o deterioro cognitivo ou os problemas emocionais.

Máis aló das intervencións sanitarias, a clave está tamén nas oportunidades que ofrece a contorna. Os profesionais desempeñan un papel relevante na detección precoz de situacións de risco, no acompañamento das persoas e na conexión cos recursos comunitarios dispoñibles, facilitando que as intervencións vaian máis aló da consulta e teñan continuidade no entorno das persoas.

Esta visión implica entender o envellecemento como unha etapa de oportunidades.

Neste contexto, a **Confederación Española de Organizacións de persoas maiores (CEOMA)** está inegrada por 27 organizacións —que traballan de forma coordinada na defensa dos intereses das persoas maiores e na visibilización das súas necesidades e realidades.

"Á vellez, vitais", é un movemento social que representa a 6.5 millóns de persoas en España. É unha alianza de 30 organizacións: entidades de maiores, sociedades científicas, profesionais de investigación, formación e medios de comunicación. Os seus membros actúan na maioría das facetas da vida das persoas maiores; xa sexa dende as asociacións que lles representan e defenden; desde os colexios profesionais, sociedades científicas e asociacións médicas, de enfermería e de profesionais sociosanitarios; no ámbito empresarial que ofrece servizos de atención e coidados ás persoas maiores; e tamén nos medios de comunicación que dan difusión e visibilidade ás súas demandas, peticións e realidades.

O impulso a iniciativas como sistemas de acreditación que recoñecen o compromiso de empresas, organizacións e administracións públicas coa creación de **contornas máis amigables coas persoas maiores**, promoven a adaptación de servizos, a mellora da accesibilidade e a incorporación da perspectiva das persoas maiores no deseño de políticas públicas, favorecendo unha sociedade máis inclusiva e preparada para o envellecemento.

Promover un envellecemento activo e saudable supón avanzar cara a un modelo no que vivir máis anos vaia acompañado de vivir mellor. Trátase de facilitar que as persoas poidan decidir como queren vivir, manter relacións significativas, participar na sociedade e continuar achegando valor á comunidade.

