Envejecimiento activo

25 de Agosto de 2024

Tiempo estimado de lectura: 3 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



El envejecimiento activo es el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen.

No se centra únicamente en la práctica de ejercicio físico, ya que engloba un conjunto de hábitos y comportamientos, entre los que se incluyen la actividad física en conjunto, la alimentación saludable, la calidad del sueño y la participación social.

Existen 4 **pilares fundamentales para envejecer bien** y promover oportunidades de desarrollo y bienestar personal:

- Mantener un buen estado de salud.
- Aprendizaje a lo largo de la vida para tener conocimientos y generar vínculos.
- Derecho de participación en la sociedad.
- Seguridad y protección.

¿Cómo incorporar el envejecimiento activo en mi vida?

Lo primero de todo es tener un propósito que nos permita iniciar los cambios para mejorar la calidad de vida.

Es importante tener en cuenta que, aunque sea mejor adoptar estos cambios lo antes posible, nunca es demasiado tarde, y pueden conseguirse beneficios incorporando rutinas saludables como:

- Mantenerse físicamente activos y realizar **ejercicio físico de forma regular**. Los beneficios que reportan su práctica sustituyen hacen que constituya uno de los principales pilares para promover la salud a lo largo de todo el ciclo vital.

- Asesoramiento nutricional para mantener una **alimentación equilibrada**, saludable y sostenible, evitando problemas de malnutrición.

- Mantener la **capacidad mental** a través del aprendizaje.

- Promover y mantener **la actividad y la participación social.**

- Preservar la **autonomía**, mediante la prevención específica de la discapacidad y la dependencia.

¿Qué beneficios me aporta?

Bienestar, autonomía y calidad de vida. La práctica de actividad física, junto a una alimentación equilibrada con productos de temporada cocinados con técnicas culinarias saludables, el descanso idóneo y la participación social de acuerdo a las preferencias personales, contribuyen a la prevención de enfermedades, preservando la fuerza muscular y la función cognitiva, reduciendo el estrés y mejorando la autoestima, evitando el aislamiento y la soledad a través de los vínculos sociales en el entorno de las personas.

