

SALUD MENTAL Y BIENESTAR EN LAS PERSONAS MAYORES

Una de las líneas generales planteadas por la Presidencia española de la Unión Europea en materia de política social ha sido potenciar el envejecimiento activo, como medida para conseguir que las personas mayores disfruten de una vida saludable y que estén integradas plenamente en su entorno, así como impulsar el desarrollo de las relaciones y la solidaridad intergeneracional.

Texto: Redacción
Fotos: M^a Angeles Tirado

Esta línea da continuidad al trabajo desarrollado por el anterior Trío de presidencias (Francia, República Checa y Suecia) en materia de envejecimiento, trabajo del que se derivan las Conclusiones del Consejo EPSCO (Empleo, Política Social y Consumo) sobre “Envejecimiento saludable y digno” que fueron adoptadas durante la Presidencia sueca de la Unión Europea. En ellas se invita a la Comisión y a los Estados Miembros a promover la dignidad, la salud y la calidad de vida de las personas mayores.

Europa está experimentando un importante cambio demográfico caracterizado por un elevado incremento de la po-

blación con más de 60 años, de tal forma que a partir del año 2015 se espera un incremento anual en torno a los dos millones de personas mayores.

El envejecimiento de la población es un logro de la sociedad del bienestar y es nuestra obligación conseguir que las personas mayores se mantengan activas, independientes e integradas plenamente, en todos los ámbitos y a todos los niveles, en la sociedad de la que forman parte.

La riqueza de sus aportaciones basadas en sus conocimientos y experiencias pueden contribuir, sin duda, al desarrollo económico, social y cultural de nuestras sociedades.

En estas circunstancias es fundamental reforzar la solidaridad entre generaciones, como un aspecto clave para desarrollar una cultura participativa de la que formen parte hombres y mujeres de todas las edades y de este modo avanzar hacia la cohesión social.

El Ministerio de Sanidad y Política Social, a través del Imsero y en el marco de la Presidencia española de la Unión Europea, ha desarrollado un intenso trabajo en materia de envejecimiento activo a través de dos importantes actividades: La Conferencia “Envejecimiento activo y saludable” celebrada los días 29 y 30 de abril en la ciudad de Logroño, y la adopción por parte del Consejo EPSCO de las Conclusiones sobre “Envejecimiento activo”

Políticas y actuaciones realizadas en Europa

La Conferencia Envejecimiento Activo y Saludable, reunió en la ciudad de Logroño a representantes de alto nivel de los Estados Miembros y de la Comisión Europea, así como a las ONGs, instituciones y expertos más representativos a nivel europeo en materia de envejecimiento.

Tuvimos la ocasión de escuchar a prestigiosos expertos exponer sus planteamientos, desde diferentes perspectivas,



sobre las políticas y actuaciones realizadas en Europa para desarrollar un envejecimiento activo y saludable y, a partir de estos planteamientos, se mostraron buenas prácticas llevadas a cabo en los países europeos, sobre aquellos aspectos claves para conseguir mantener la salud y la autonomía personal el mayor tiempo posible en nuestras vidas.

Aspectos como, la salud, el aprendizaje a lo largo de la vida, la extensión de la vida laboral, la participación social o la importancia de la solidaridad intergeneracional, suscitaron un intenso debate entre los participantes, del que se derivaron algunas conclusiones, especialmente aquellas relacionadas con la vida saludable de las personas mayores.



Otra importante actividad llevada a cabo, en el marco de la Presidencia española de la Unión Europea, bajo la responsabilidad del Imsero, ha sido la adopción el día 7 de junio de 2010, por el Consejo EPSCO (Empleo, Política Social y Consumo), de las Conclusiones sobre “Envejecimiento activo”.

Estas Conclusiones fueron aprobadas por unanimidad por todos los estados miembros de la Unión Europea y se centran en destacar la importancia del envejecimiento activo para llevar una vida

saludable, resaltando a la vez los valores de la solidaridad intergeneracional.

El contenido de las mismas complementa y refuerza los resultados obtenidos en la Conferencia de Logroño y, así mismo, recoge los aspectos claves para promover un envejecimiento activo y saludable.

En el campo de la salud se apunta la prevención como un tema prioritario, para conseguir que las personas mayores tengan una vida con la mayor autonomía posible retrasando la aparición de enfermedades. En este sentido, la actividad de las personas mayores constituye un elemento claramente asociado a la prevención.

La adquisición de hábitos en cuanto a nutrición o la ac-

CLAVES DE UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

- Un envejecimiento saludable implica mantener la salud de las personas mayores y conseguir que permanezcan autónomas e independientes el mayor tiempo posible, por este motivo es imprescindible abordar la salud desde una perspectiva preventiva y transversal.
- Envejecimiento saludable significa también mantener a los mayores activos, lo que permitirá un incremento del potencial de fuerza laboral, el retraso de las enfermedades crónicas y la disminución del peso de la carga familiar en relación con el cuidado informal.
- Los beneficios del aprendizaje permanente en las personas mayores son evidentes, inciden en la conservación de la memoria, en la mejora de la salud en general y ayudan a mantener la autoestima, la libertad y la identidad personal.
- Es necesario impulsar un nuevo marco laboral que contemple una mayor flexibilidad para favorecer la permanencia en el trabajo de aquellas personas mayores que lo deseen. Esta flexibilidad debe garantizar aspectos tan importantes como la salud laboral.
- La participación social debe entenderse en el contexto de una sociedad para todas las edades, evitando así la creación de guetos e incorporando en el diseño de políticas una perspectiva intergeneracional que responda a los intereses de todos los sectores de la población.
- La solidaridad intergeneracional es un componente clave para el envejecimiento activo y saludable, dado que los seres humanos necesitan nutrirse y vincularse entre si ya que las relaciones son parte esencial de sus vidas.





tividad física y social, debe potenciarse desde las edades más tempranas, permitiendo así retrasar las situaciones de discapacidad y enfermedades con la consecuente reducción de costes en la prestación de asistencia socio sanitaria.

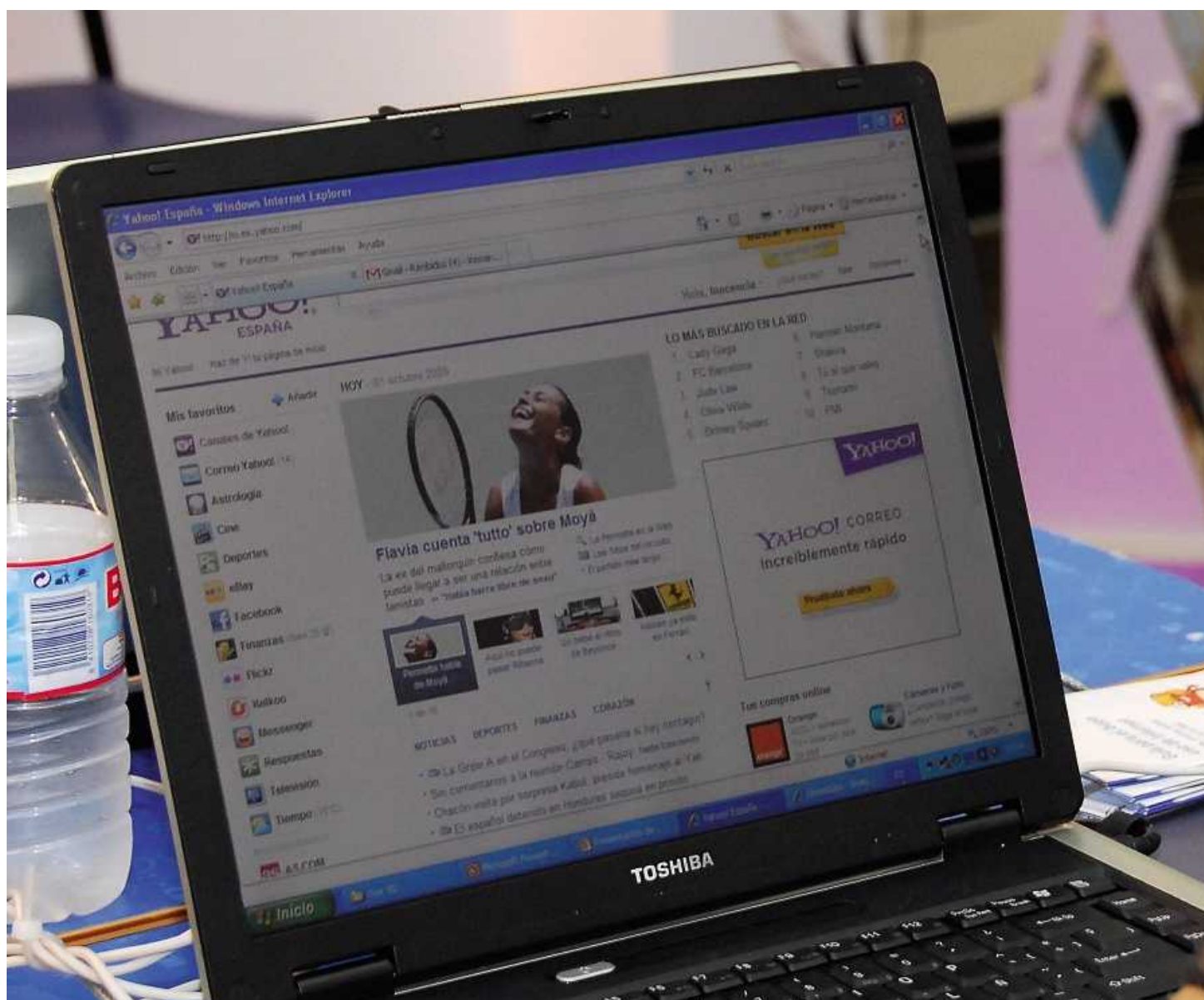
Todo esto nos indica la importancia de la coordinación socio-sanitaria para abordar las necesidades de la población mayor desde una perspectiva múltiple y transversal.

Por otro lado, la prolongación de la vida laboral se plantea

en estas Conclusiones como una parte importante del envejecimiento activo. Las personas mayores cada vez están en una mejor disposición física y de salud para alargar su actividad laboral. Esto requiere afrontar los cambios necesarios para adaptar sus situaciones específicas a los requerimientos del mundo laboral, flexibilizando las condiciones de trabajo, creando entornos adecuados y seguros o posibilitándoles la formación necesaria para adaptarse a los cambios que constantemente se producen.

Posibilitar que las personas mayores permanezcan en el mercado laboral debe ir directamente unido a la solidaridad entre generaciones. La transmisión de conocimientos, habilidades o valores entre las distintas generaciones supone un enriquecimiento mutuo que redundará en el beneficio de la productividad, de la economía y del bienestar, permitiendo así una sociedad inclusiva y desarrollada.

La incorporación de las personas mayores en el campo del voluntariado no solo per-



AÑO EUROPEO DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

A través de estas Conclusiones se invita a la Comisión a avanzar en la preparación del **Año Europeo del Envejecimiento Activo en el año 2012** que nos llevará a concienciar a la sociedad sobre los beneficios del envejecimiento activo y la solidaridad entre generaciones.

Es una oportunidad para la Unión Europea poder rentabilizar el gran potencial de la personas mayores a través de la promoción de un envejecimiento activo. Para ello es imprescindible la **cooperación entre los Estados Miembros y los actores implicados**, a través de actividades de intercambio

de información y buenas prácticas llevadas a cabo a nivel regional y local, que permitan disponer de enfoques innovadores para inspirar el diseño de políticas encaminadas a conseguir los objetivos planteados.

El **programa de 18 meses del actual Trío de presidencias** (España, Bélgica y Hungría) se centra en promover nuevas iniciativas que aborden las situaciones derivadas de una sociedad que envejece, preparando a su vez las bases necesarias para planificar la acción a desarrollar en el marco del “Año europeo del envejecimiento activo”, 2012.



mite mantener su actividad sino que moviliza su potencial contribuyendo a la atención de necesidades sociales o familiares de enorme importancia en estos momentos.

Otro aspecto que se recoge de manera destacada en las Conclusiones, es la necesidad de impulsar la participación activa de las personas mayores como protagonistas directos en todos los ámbitos que les afectan (familiar, social, económico, cultural...) En este sentido, es necesario que las autoridades regionales y loca-

les creen los espacios y foros adecuados para garantizar su participación, en las mismas condiciones que el resto de los colectivos sociales.

La educación a lo largo de la vida y el uso de las nuevas tecnologías permiten a las personas mayores avanzar en su desarrollo personal, cultural y social y contribuyen decisivamente a mantenerlas activas e integradas en su entorno.

También se subraya en las Conclusiones la perspectiva de género y su aplicación en to-

La educación a lo largo de la vida y el uso de las nuevas tecnologías permiten a los mayores avanzar en su desarrollo personal.

dos los ámbitos que afectan al envejecimiento. La diversidad que caracteriza a los hombres y mujeres mayores en cuanto a sus habilidades, circunstancias y necesidades, debe contemplarse a la hora de diseñar políticas y actuaciones más justas y eficaces para todos.