

ARTÍCULO DE OPINIÓN

VEJEZ ACTIVA

Ignacio Buqueras y Bach¹

Académico de Número de la Sección de Humanidades de la Real Academia de Doctores de España
ignacio.buqueras@buqueras.e.telefonica.net

REFLEXIONES

El ser humano es esencialmente un ser social. Satisfechas sus necesidades fisiológicas y de seguridad para el normal mantenimiento vital, entre sus prioridades está la relación social, de reconocimiento y de realización personal. El colaborar para que las personas mayores logren una calidad de vida razonable es uno de mis objetivos. Para ello, es preciso luchar para que las condiciones económicas, sociales, políticas y ambientales, junto a la salud física, el estado psicológico y la convivencia entre las personas sean óptimas.

Esto debemos lograrlo en una sociedad, como la que actualmente vivimos, de cambios rápidos, impredecibles, y que muchas veces suponen un cambio radical respecto al presente.

Debemos ser conscientes de que mayoritariamente ha cambiado el modelo de envejecer. Estamos en los inicios de un cambio en profundidad. Cada día en un mayor número de personas, la edad cronológica que se refleja en su DNI no se corresponde con la actitud mental abierta, positiva, innovadora, dinámica y comprometida con la vida y la sociedad de muchos mayores. Desean que su voz sea escuchada, valorada, respetada, tenida en cuenta... sin paternalismos ni estigmas. Debemos promover el diálogo, una ciudadanía activa, la cooperación entre las generaciones. Luchar contra la marginación de los seniors, la invisibilización de sus aportaciones a la sociedad, la imagen que algunos quieren proyectar de las personas mayores como apáticos, pacientes, de baja productividad, como un lastre económico para la sociedad.

¹ Promotor, coordinador y coautor de *Vejez activa*. Ed. Almuzara, 2023

La nueva cultura del envejecimiento

Debemos construir una nueva cultura del envejecimiento, partiendo de la base que envejecer es un proceso individual que precisa:

- Mayor valoración social como reconocimiento de la dignidad del mayor.
- Recursos comunitarios suficientes para obtener cuidados cualificados en sus domicilios, centros residenciales y otras alternativas.

Nuestro objetivo debería ser poder envejecer como hemos vivido, mejorando, si es posible, nuestros hábitos, nuestra relación familiar, nuestros contactos, nuestra relación con el mundo asociativo, especialmente solidario. Actualmente, la jubilación abre una esperanza de vida de treinta a cuarenta años, lo cual permite unas expectativas de singular importancia y trascendencia. Es por ello que hay que prepararse para la jubilación evitando el riesgo de la soledad.

La *Organización Mundial de la Salud* definió el envejecimiento activo como «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».

Para prevenir y retrasar la aparición de la dependencia y la soledad, aconseja:

1. Estilos de vida saludables: adopción de rutinas y ritmos de prevención de la salud y fomento del bienestar.
2. Autoeficacia, creencia en las propias capacidades para organizar y efectuar proyectos y actuaciones.
3. Aprendizaje a lo largo de toda la vida: fomento del funcionamiento cognitivo en la vejez.
4. Compromiso con la vida: relaciones personales satisfactorias y realización de actividades y proyectos que aporten contribuciones positivas.
5. Participación y dinamización de los mayores en acciones de voluntariado con sus semejantes.

La salud, el tener buena salud en nuestra vida siempre es un tema importante, que calificaría de prioritario. El envejecimiento está asociado a una media de dos o tres enfermedades crónicas o comorbilidades, entre ellas la hipertensión, la diabetes y el elevado colesterol. Es importante apoyar la investigación en la geriatría. Lo que debe quedar claro es que la vejez no es una enfermedad. Debemos destacar y tener como referentes aquellas personas mayores que viven con optimismo, entusiasmo y alegría esta importante etapa de su vida. Yo estoy entre ellas.

El envejecimiento. Conquista social

El envejecimiento es el resultado de una muy importante conquista social. En nuestras manos está el cuidarla, proyectarla y hacerla sostenible.

Debemos distinguir entre tres edades: la cronológica, la del DNI; la biológica, que nos marca el estado de salud, vitalidad y conservación; y la psicológica, que está en función del estado mental y anímico de las personas, sus ilusiones y deseos. Esta última tiene mucha elación con cómo uno es visto por los demás.

Debemos enfrentarnos y erradicar el «edadismo», los prejuicios no reales que discriminan a los mayores en áreas como el consumo, los usuarios de servicios, los clientes de un banco, médico, notaría... No podemos despilfarrar el talento, la sabiduría, la experiencia que aportan las personas mayores y que pueden enriquecer nuestra sociedad.

Vejez activa

La vejez activa supone un destacado avance cualitativo en el reconocimiento de los derechos humanos de las personas mayores y en los principios de las *Naciones Unidas* de independencia, participación, dignidad, asistencia y realización de los propios deseos. Supone un avance cualitativo de singular importancia. La sustitución de una planificación estratégica basada en las necesidades, que es tema prioritario para muchos, pero que considera a los mayores sujetos pasivos, por otro planteamiento que reconoce los derechos de las personas mayores a la igualdad de oportunidades y de trato en todas las áreas de la vida durante el envejecimiento.

Estamos viviendo desde hace casi dos años en la *Década del Envejecimiento Saludable 2021-2030*, declarada por la *Organización Mundial de la Salud*.

Los Estados miembros de la *OMS* adquieren el compromiso de colaborar para mejorar la vida de las personas mayores. La *OMS* ha defendido el envejecimiento saludable.

Debemos todos los ciudadanos, en la medida de nuestras posibilidades, colaborar eficazmente a que los mayores vivan día a día una vida más plena, satisfactoria y feliz, y colaboren activamente para que la sociedad y sus representantes asuman sus responsabilidades en relación con un sector cada día más importante para nuestra sociedad y su futuro.