

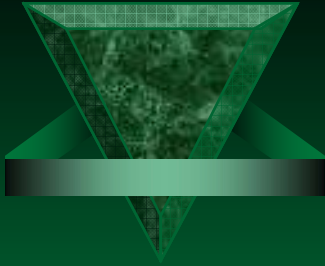


**FES "ZARAGOZA", UNAM**  
Unidad de Investigación en Gerontología

# **ENVEJECIMIENTO ACTIVO**

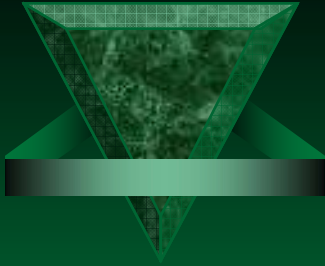
**Dr. Víctor Manuel Mendoza Núñez**

**Junio, 2005**



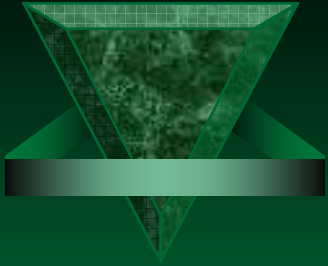
# PREGUNTAS FUNDAMENTALES SOBRE EL ENVEJECIMIENTO

- ¿Cómo podemos ayudar a las personas a que sigan siendo independientes y activas a medida que envejecen?
- ¿Cómo podemos reforzar las políticas de promoción y prevención de la salud, especialmente las dirigidas a las personas ancianas?
- ¿Cómo se puede mejorar la calidad de vida en la edad avanzada?



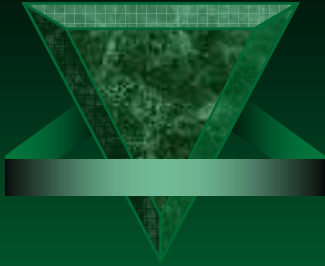
# PREGUNTAS FUNDAMENTALES SOBRE EL ENVEJECIMIENTO

- ¿Hará quebrar tal cantidad de personas de edad avanzada nuestros sistemas sanitarios y sociales?
- ¿Cómo repartir de forma equilibrada el cuidado de las personas que necesitan asistencia a medida que envejecen entre la familia y el estado?
- ¿Cómo reconocer y apoyar el importante papel que desempeñan estas personas a medida que envejecen cuidando de otros?



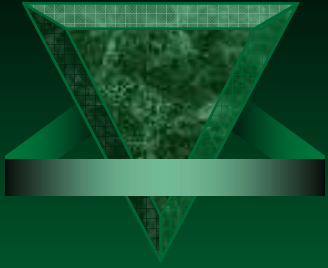
# DESAFÍOS DEL ENVEJECIMIENTO

1. LA DOBLE CARGA DE LA ENFERMEDAD.
2. MAYOR RIESGO DE DISCAPACIDAD.
3. PROPORCIONAR ASISTENCIA A LAS PERSONAS QUE ENVEJECEN.



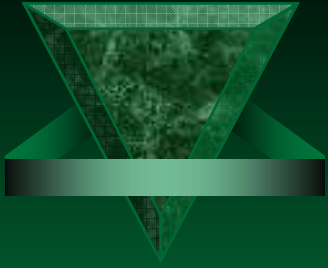
# DESAFÍOS DEL ENVEJECIMIENTO

4. FEMINIZACIÓN DEL ENVEJECIMIENTO.
5. LA ÉTICA Y LAS DESIGUALDADES.
6. LA ECONOMÍA DE UNA POBLACIÓN QUE ENVEJECE.



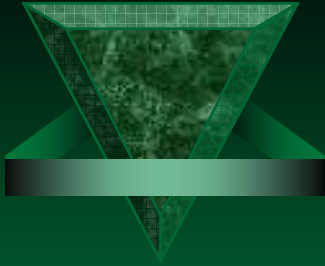
# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

*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.*



# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

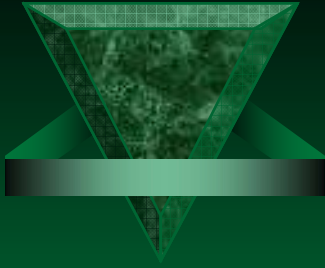
El término «activo» hace referencia a una **participación continua** en las cuestiones sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, **no sólo a la capacidad para estar físicamente activo** o participar en la mano de obra.



# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

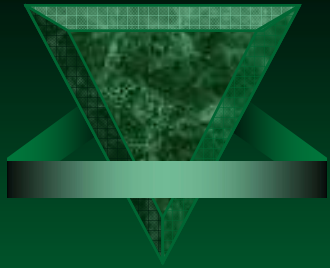
El planteamiento del envejecimiento activo **sustituye la planificación estratégica** desde un planteamiento «basado en las necesidades» (que contempla a las personas mayores como objetivos pasivos) a otro «basado en los derechos».





# ENVEJECIMIENTO ACTIVO

El paradigma del envejecimiento activo reconoce los derechos de las personas mayores, considerando la **igualdad de oportunidades**, para ejercer su participación (**empoderamiento**) en el proceso político, social y en otros aspectos de la vida comunitaria.

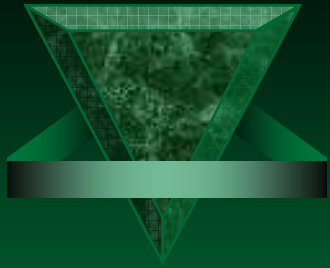


# METAS DE LAS POLÍTICAS DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Menos **muertes prematuras** en las etapas más productivas de la vida.

Menos **discapacidades** relacionadas con enfermedades crónicas en la ancianidad.

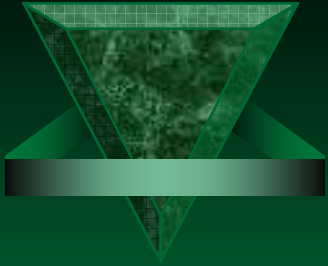
Más personas que disfruten de una **calidad de vida** positiva a medida que vayan envejeciendo.



# METAS DE LAS POLÍTICAS DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

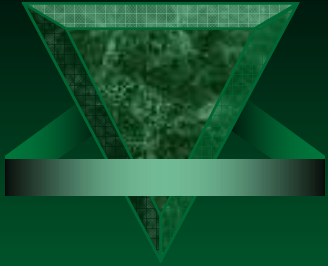
Más personas que **participen activamente** en los ámbitos sociales, culturales, económicos y políticos de la sociedad, en **trabajos remunerados y sin remunerar** y en la vida doméstica, familiar y comunitaria.

Menos **gastos debidos a los tratamientos médicos** y la atención sanitaria.



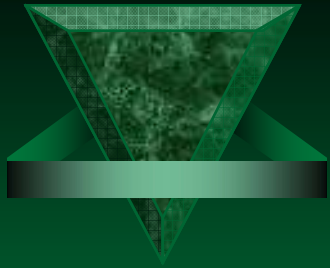
# DETERMINANTES DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

**Cultura.** *La cultura, que rodea a las personas y poblaciones, determina la forma en la que envejecemos y el nivel de participación de los adultos mayores a nivel familiar, comunitario y social.*



# DETERMINANTES DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

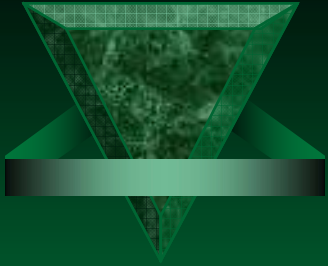
**Género.** *Evaluar la idoneidad de las distintas opciones de las políticas instauradas y cómo afectarán al bienestar tanto de los hombres como de las mujeres.*



# DETERMINANTES DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Sistemas sanitarios y servicios sociales.

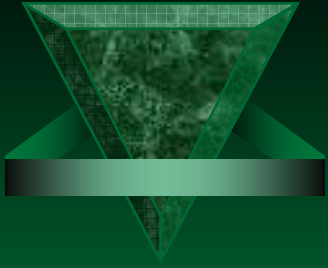
*Para fomentar el envejecimiento activo, es necesario que los sistemas sanitarios y de desarrollo social tengan un enfoque y perspectiva acorde con los paradigmas del envejecimiento activo, exitoso y saludable.*



# DETERMINANTES DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## Determinantes conductuales.

*La adopción de **estilos de vida saludables** y la participación activa a través del autocuidado con fundamento teórico, ayuda mutua y autogestión.*

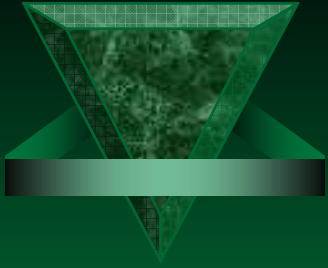


# DETERMINANTES DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## Determinantes personales.

*Aunque los genes pueden estar involucrados en la causa de las enfermedades, los estilos de vida influyen significativamente.*

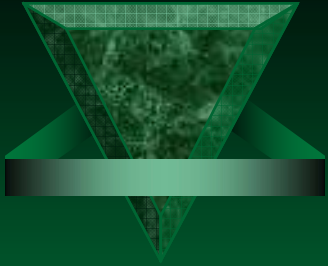




# DETERMINANTES DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## Entorno físico.

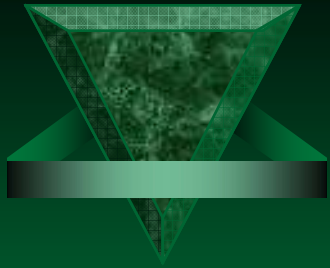
Los entornos físicos pueden establecer la diferencia entre independencia y dependencia en los adultos mayores.



# DETERMINANTES DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## Entorno social

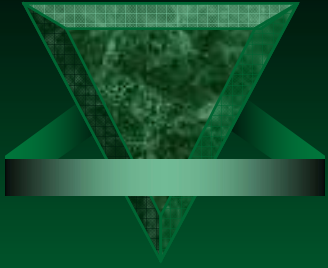
El apoyo social, las oportunidades para la educación y el aprendizaje continuo durante toda la vida, disminuye los riesgos de discapacidad y muerte prematura en las personas mayores.



# DETERMINANTES DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

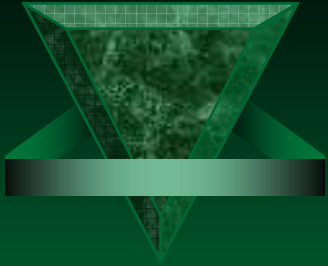
## Determinantes económicos

Existen tres aspectos del ámbito económico que tienen un efecto especialmente significativo sobre el envejecimiento activo: los **ingresos**, **el trabajo** y **la protección social**.



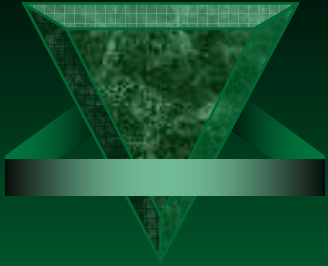
# PILARES DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

1. Participación
2. Salud
3. Seguridad



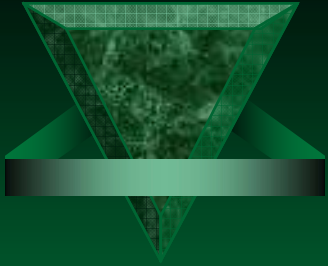
# ESTRATEGIAS PARA EN DESARROLLO INTEGRAL GERONTOLÓGICO

- Establecer **políticas** que permitan el desarrollo de un plan gerontológico acorde a las necesidades de la población.
- Formación de **recursos humanos** profesionales y **para profesionales**.
- Privilegiar la **salud** sobre la enfermedad



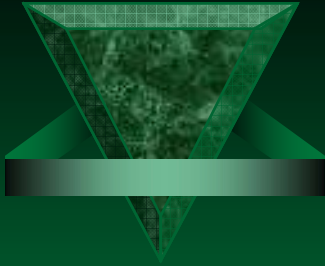
# ESTRATEGIAS PARA EN DESARROLLO INTEGRAL GERONTOLÓGICO

- Establecer **programas** gerontológicos **diferenciados**.
- Involucrar a los adultos mayores en la **coordinación y desarrollo** de los programas gerontológicos.



# ESTRATEGIAS PARA EN DESARROLLO INTEGRAL GERONTOLÓGICO

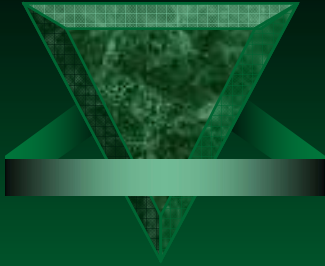
- Asumir el financiamiento de los programas gerontológicos como una **inversión** y no como un gasto.
- Establecer **estudios de seguimiento** (cohortes) con el fin de evaluar el impacto de los programas, para adecuar y/o mejorar las acciones.



# ESTRATEGIAS POTENCIALES DE INTERVENCIÓN COMUNITARIA







# POTENCIAL Y PERSPECTIVAS DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

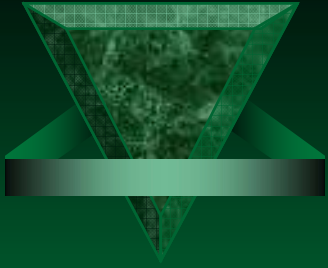
Políticas para el desarrollo  
Integral gerontológico

**PLAN NACIONAL GERONTOLÓGICO**

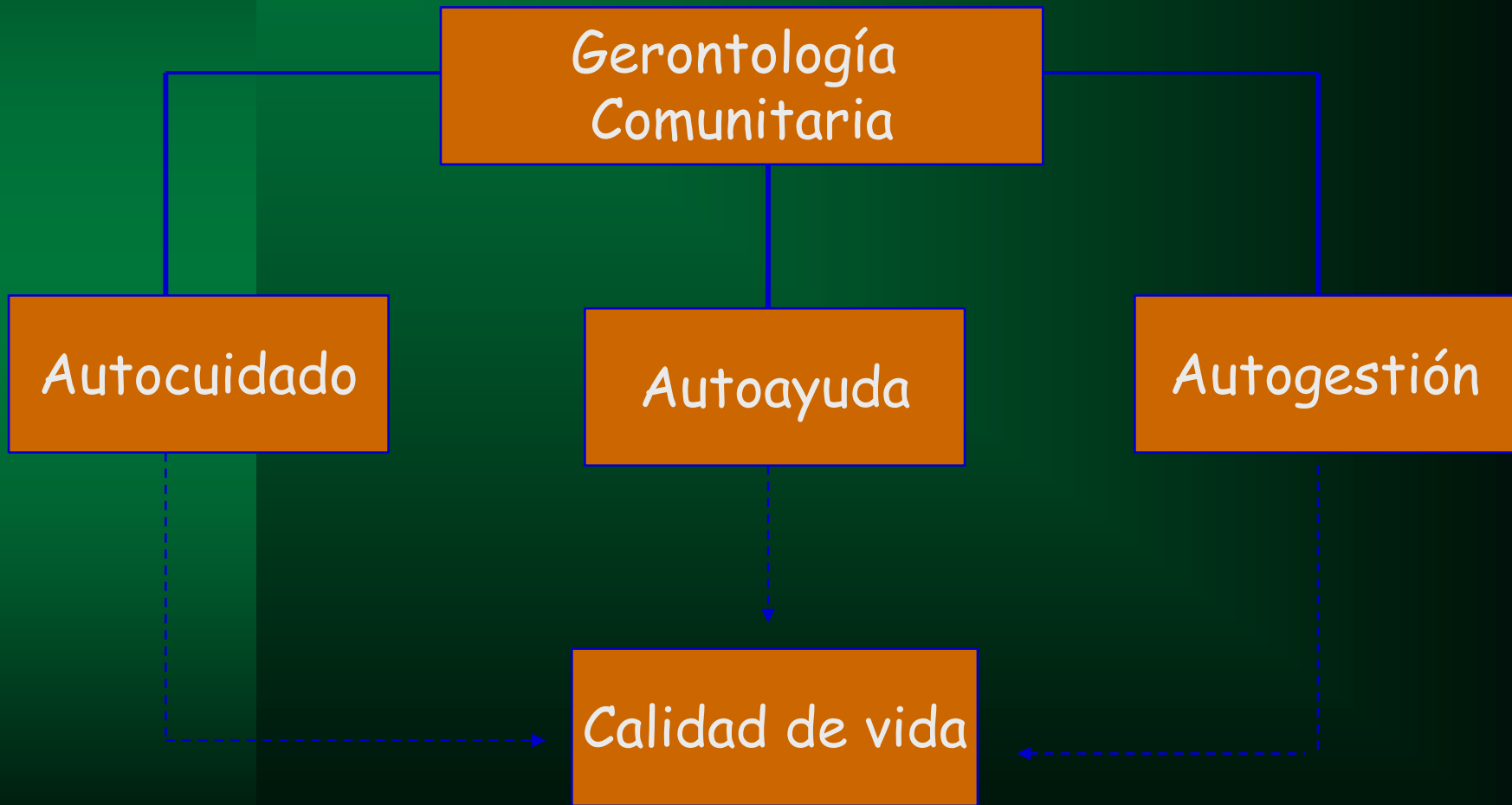
Programas gerontológicos  
diferenciados

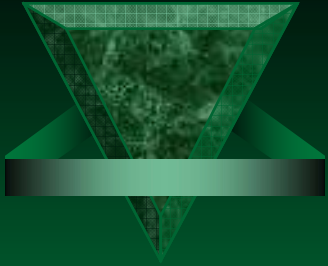
**Investigación longitudinal**





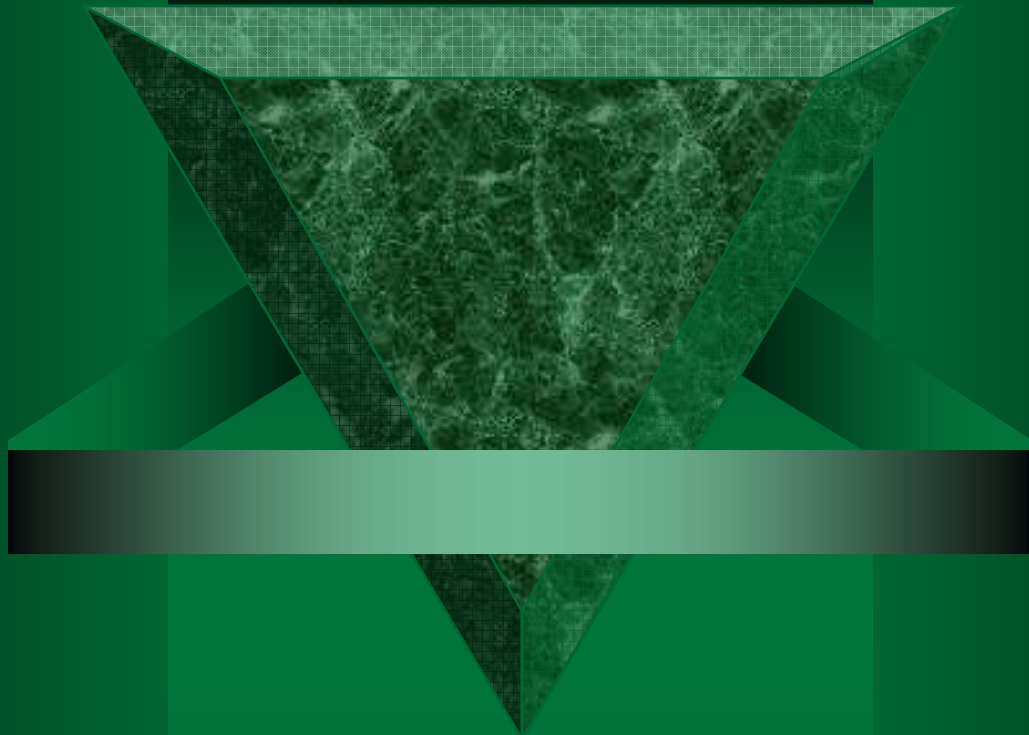
# GERONTOLOGÍA COMUNITARIA Y CALIDAD DE VIDA





# OBJETIVOS DE LA GERONTOLOGÍA COMUNITARIA

- ✓ Mantener, prolongar y/o recuperar la funcionalidad física mental y social.
- ✓ Privilegiar la salud sobre la enfermedad.
- ✓ Promover el desarrollo integral del adulto mayor en la comunidad.
- ✓ Promover el autocuidado, ayuda-mutua y autogestión.
- ✓ Uso óptimo de redes de apoyo social formal e informal.



GRACIAS POR SU ATENCIÓN