

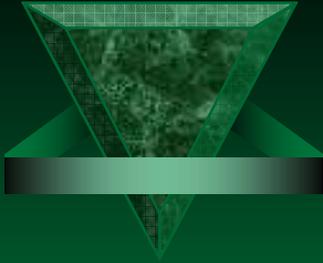


FES "ZARAGOZA", UNAM
Unidad de Investigación en Gerontología

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

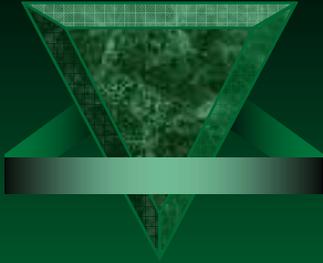
Dr. Víctor Manuel Mendoza Núñez

Junio, 2005



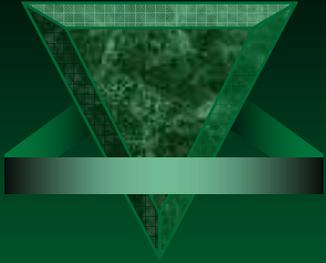
PREGUNTAS FUNDAMENTALES SOBRE EL ENVEJECIMIENTO

- ¿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?



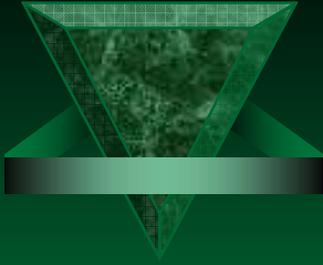
PREGUNTAS FUNDAMENTALES SOBRE EL ENVEJECIMIENTO

- ¿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?



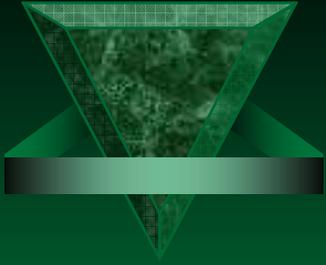
DESAFÍOS DEL ENVEJECIMIENTO

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



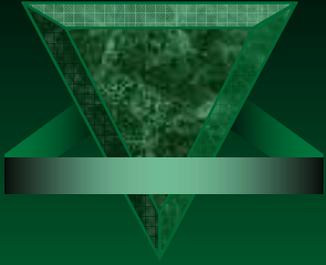
DESAFÍOS DEL ENVEJECIMIENTO

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



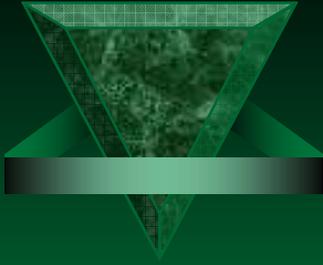
ENVEJECIMIENTO ACTIVO

*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.



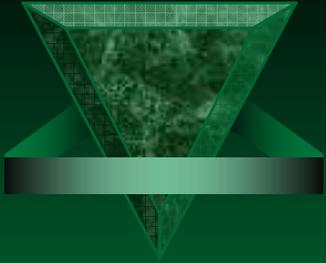
ENVEJECIMIENTO ACTIVO

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.

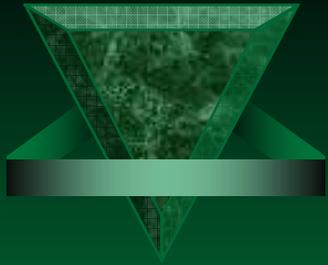


METAS DE LAS POLÍTICAS DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

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

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

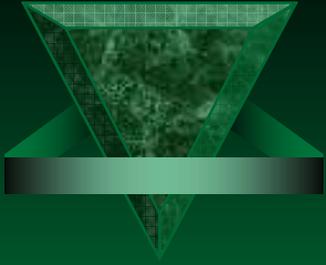
Más personas que disfruten de una **calidad de vida** positiva a medida que vayan envejeciendo.



METAS DE LAS POLÍTICAS DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO

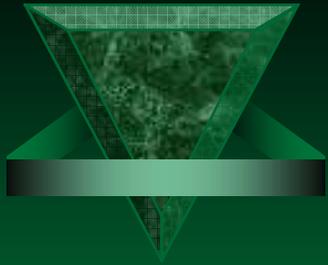
Más personas que **participen activamente** en los ámbitos sociales, culturales, económicos y políticos de la sociedad, en **trabajos remunerados y sin remunerar** y en la vida doméstica, familiar y comunitaria.

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



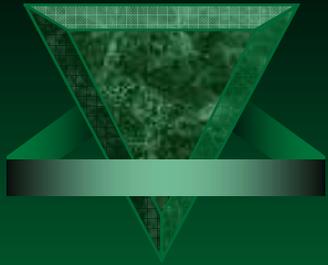
DETERMINANTES DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

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

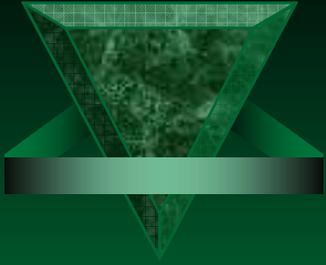
Género. *Evaluar la idoneidad de las distintas opciones de las políticas instauradas y cómo afectarán al bienestar tanto de los hombres como de las mujeres.*



DETERMINANTES DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Sistemas sanitarios y servicios sociales.

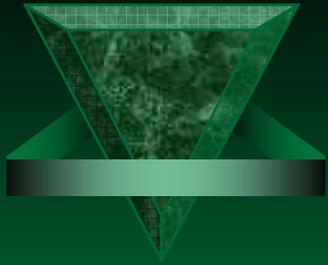
Para fomentar el envejecimiento activo, es necesario que los sistemas sanitarios y de desarrollo social tengan un enfoque y perspectiva acorde con los paradigmas del envejecimiento activo, exitoso y saludable.



DETERMINANTES DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Determinantes conductuales.

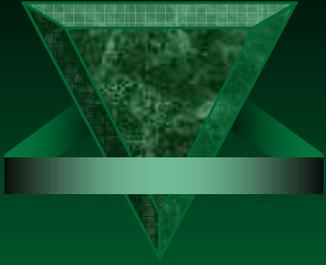
*La adopción de **estilos de vida saludables** y la participación activa a través del autocuidado con fundamento teórico, ayuda mutua y autogestión.*



DETERMINANTES DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Determinantes personales.

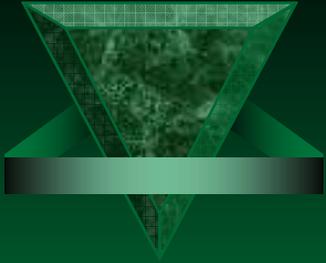
Aunque los genes pueden estar involucrados en la causa de las enfermedades, los estilos de vida influyen significativamente.



DETERMINANTES DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Entorno físico.

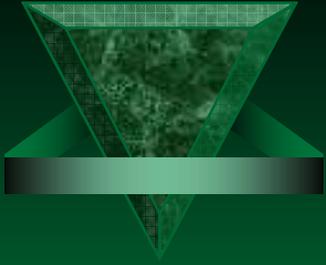
Los entornos físicos pueden establecer la diferencia entre independencia y dependencia en los adultos mayores.



DETERMINANTES DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Entorno social

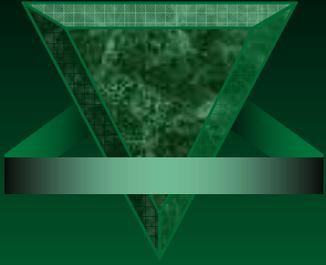
El apoyo social, las oportunidades para la educación y el aprendizaje continuo durante toda la vida, disminuye los riesgos de discapacidad y muerte prematura en las personas mayores.



DETERMINANTES DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

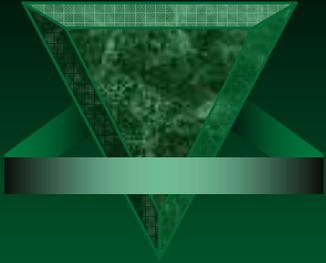
Determinantes económicos

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



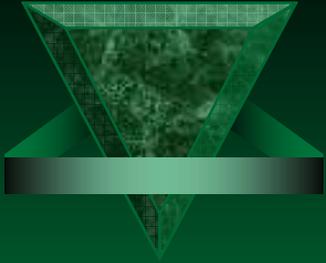
PILARES DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

1. Participación
2. Salud
3. Seguridad



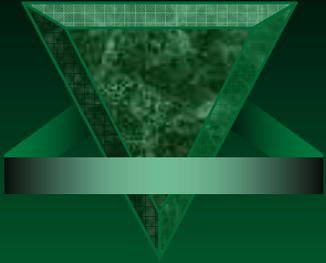
ESTRATEGIAS PARA EN DESARROLLO INTEGRAL GERONTOLÓGICO

- 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



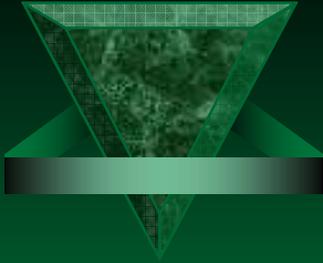
ESTRATEGIAS PARA EN DESARROLLO INTEGRAL GERONTOLÓGICO

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



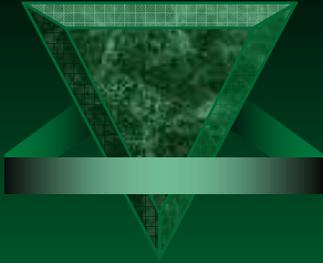
ESTRATEGIAS PARA EN DESARROLLO INTEGRAL GERONTOLÓGICO

- 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

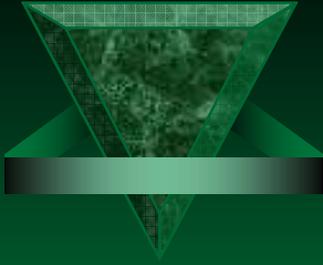
Políticas para el desarrollo
Integral gerontológico

PLAN NACIONAL GERONTOLÓGICO

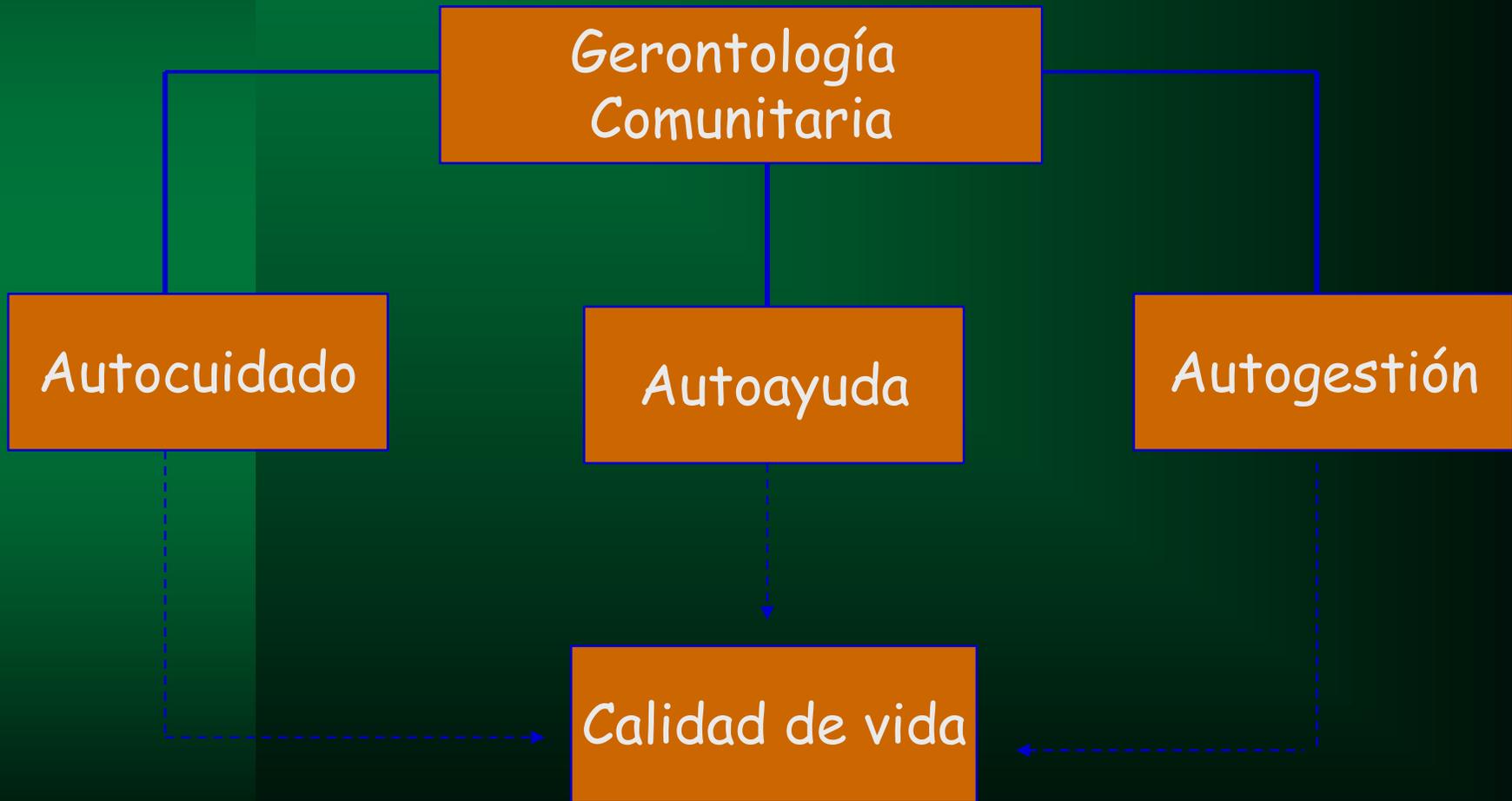
Programas gerontológicos
diferenciados

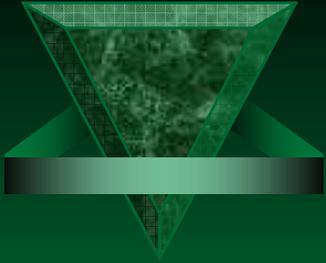
Investigación longitudinal





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