

Envejecimiento activo

Víctor M. Mendoza-Núñez**María de la Luz Martínez-Maldonado**

El envejecimiento activo, definido por la Organización Mundial de la Salud 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”, ha sido adoptado como una política internacional y nacional para lograr un desarrollo integral de las personas adultas mayores. El término activo, se refiere a la participación continua de los adultos mayores, en forma individual y colectiva, en los aspectos sociales, económicos, culturales, espirituales y cívicos, y no solamente a la capacidad para estar físicamente activo o participar en la mano de obra.

El envejecimiento activo se refiere a la participación continua de los adultos mayores, en forma individual y colectiva, en los aspectos sociales, económicos, culturales, espirituales y cívicos.

Las principales metas del envejecimiento activo son:

- Menos muertes prematuras.
- Menos discapacidades relacionadas con enfermedades crónicas en la vejez.
- Más personas que disfruten de una mejor calidad de vida a medida que vayan envejeciendo.
- 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.

En el plano operativo, el envejecimiento activo se refiere al empoderamiento de los adultos mayores para lograr el máximo de salud, bienestar y calidad de vida.



Pilares del envejecimiento activo

Los pilares del envejecimiento activo son: i) la participación, ii) la salud y iii) la seguridad.

La **participación** constituye el elemento clave del envejecimiento activo, ya que un anciano con una participación social productiva en actividades remuneradas y no remuneradas podrá integrarse a los programas vinculados con el desarrollo social, laboral, educativo, cultural, espiritual, de salud, etc., conforme a sus derechos, capacidades, necesidades y preferencias.

Por otro lado, la **salud** es indispensable para mantener la participación. En este sentido, la salud en la vejez considera como elementos fundamentales la prevención y control de las enfermedades crónicas, además de mantener, prolongar y recuperar la funcionalidad física, mental y social acorde con la edad y contexto sociocultural específico, a través del autocuidado.

La **seguridad** social en la vejez es fundamental, por lo que se deben establecer políticas y programas que garanticen de manera permanente el acceso a la salud, alimentación, vivienda y bienestar, tanto de las personas adultas mayores funcionales como de las que requieren asistencia instrumental. En este sentido, los adultos mayores informados y organizados podrán hacer propuestas para el establecimiento de dichas políticas y programas.

Los pilares del envejecimiento activo son la participación, la salud y la seguridad.

Empoderamiento

El empoderamiento es definido como un proceso de desarrollo participativo mediante el cual los individuos, comunidades y organizaciones logran un mayor control sobre su vida y ambiente, adquiriendo derechos y nuevas metas y contrarrestando la marginación social.

El empoderamiento es definido como un proceso de desarrollo participativo mediante el cual el individuo logra un mayor control sobre su vida y ambiente, adquiriendo derechos y nuevas metas y contrarrestando la marginación social.

El empoderamiento involucra al auto-fortalecimiento, control, poder propio, auto-confianza, determinación, vida digna de acuerdo a los valores particulares, capacidad para luchar por los derechos propios, independencia y toma de decisiones. Es importante señalar que el empoderamiento es relevante tanto a nivel individual como colectivo. En este sentido, para poder ejercer el empoderamiento de manera eficiente y eficaz es indispensable considerar cuatro elementos clave:

- 1. Acceso a la información.** La información es poder, de ahí que los ciudadanos informados tienen más oportunidades de acceso a servicios, ejercicio de sus derechos y a lograr que los actores gubernamentales y no gubernamentales respondan a sus necesidades.
- 2. Inclusión y participación.** Los individuos deben ser incluidos en la toma de decisiones para asegurar que el uso de recursos públicos y privados responde a las necesidades reales de la población.

3. Responsabilidad o rendición de cuentas. Los funcionarios públicos y responsables de organizaciones no gubernamentales (ONGs) deben responder por sus políticas, acciones y utilización de recursos.

4. Capacidad organizacional local. La población debe tener la habilidad para organizarse y trabajar en grupo, con el fin de participar activamente en los programas de intervención comunitaria que se desarrollen en su entorno.



Por otro lado, se ha resaltado la importancia del empoderamiento para mantener la salud y controlar las enfermedades crónicas a través del autocuidado, demostrando que la participación activa del individuo con conocimiento es fundamental para lograr el máximo de salud, bienestar y calidad de vida en diferentes contextos.

Los principales métodos utilizados a nivel comunitario para lograr el empoderamiento son: (i) el entrenamiento para el empoderamiento y desarrollo de liderazgo; (ii) el apoyo para el establecimiento de políticas y programas asistenciales; (iii) la educación pública y de opinión para las fuentes de apoyo; (iv) la organiza-

ción de asociaciones, cooperativas y uniones para la creación de colectivos de empoderamiento; el entrenamiento para el trabajo y micro-emprendedores para lograr la autonomía y control de su situación; (v) el proporcionar servicios y asistencia para las oportunidades y recursos esenciales; y (vi) la protección a los derechos y acciones sociales para legislar en beneficio de grupos específicos.

Por tal motivo, en este texto se incluye información básica sobre el envejecimiento y sus implicaciones, así como las estrategias para que el adulto mayor logre el empoderamiento, para que adopte el envejecimiento activo como un estilo de vida en la vejez.

Uno de los principales métodos utilizados a nivel comunitario para lograr el empoderamiento es el entrenamiento y el desarrollo de liderazgo, por lo cual es indispensable tener conocimientos y una capacitación básica sobre el área de interés.

