

## ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

El envejecimiento se caracteriza por una serie de cambios que conllevan un descenso gradual de la capacidad funcional y de adaptación al medio que nos rodea, haciendo más vulnerable al organismo, lo que aumenta el riesgo de limitaciones funcionales, fragilidad y pérdida de autonomía.

El reto en este periodo vital no puede ser sólo vivir el mayor tiempo posible sino hacerlo en las mejores condiciones de salud, manteniendo la autonomía y la independencia. Para ello, no debemos perder de vista que la principal causa de dependencia no es la edad, sino la enfermedad.

Con este objetivo se han ido desarrollando conceptos como “envejecer con éxito” o “envejecimiento activo”, siendo en 2015 cuando la OMS define el “envejecimiento saludable” que consiste en *desarrollar y mantener a edades avanzadas la capacidad funcional que hace posible el bienestar*, organización que ha declarado el periodo 2021-2030 como “Decenio del Envejecimiento Saludable”, con el objetivo de lograr que la expectativa de vida saludable aumente a la par que lo hace la esperanza de vida.

Pues bien, para fomentar un envejecimiento saludable, serán necesarias actuaciones tanto a nivel individual como institucional. Se trata, en definitiva, de retrasar la aparición de las enfermedades asociadas al envejecimiento.

Entre las primeras, podemos destacar la mejora de nuestros estilos de vida desarrollando hábitos saludables, con medidas como la práctica de ejercicio físico adecuado a las capacidades individuales y siempre bajo control médico, una alimentación saludable incluyendo una hidratación adecuada, mantener una actividad mental y social, hacer un uso racional de los medicamentos conforme a una correcta prescripción médica, la eliminación de hábitos tóxicos como el tabaco o el alcohol, o adoptar medidas para prevenir las caídas que son una importante causa de pérdida de autonomía.

Y desde el punto de vista institucional, serían recomendables medidas como el establecimiento de programas de promoción de la salud y de prevención y detección precoz de las enfermedades más comunes en la vejez, las campañas de vacunación que correspondan, la adecuación del modelo residencial, combatir el edadismo o discriminación por edad, o el acceso a una atención geriátrica especializada que incluya la Geriátrica en la cartera de los Servicios Públicos de Salud de todo el territorio nacional. No olvidemos que para alcanzar con éxito un envejecimiento saludable, es imprescindible disponer de una red asistencial geriátrica que proporcione un adecuado tratamiento de las enfermedades de las personas mayores.

Autor: Alfonso Prieto Cuesta. Geriatra. Julio-2023