



ENVEJECIMIENTO ACTIVO-PERSONA ADULTA MAYOR ACTIVA

ACTIVE AGING-ACTIVE ELDERLY PERSON

José Cascante Zamora*
Daniel Montenegro Castillo**

ENSAYO

Resumen

Las continuas mejoras de los sistemas de salud han dado como resultado un incremento en la esperanza de vida de la población mundial. El número de personas adultas mayores aumenta cada vez más. El envejecimiento está influenciado por diversos aspectos (sociales, económicos, culturales, estructurales, biológicos e individuales), por lo que no todas las personas envejecen de la misma manera. Organismos como la Organización Mundial de la Salud (OMS), buscan formas de promover un envejecimiento saludable e íntegro de las personas. Científicamente, el envejecimiento activo está fuertemente relacionado con el envejecimiento exitoso, saludable o productivo. Es un concepto multifactorial que encierra a la salud, condición cognitiva y física, las relaciones interpersonales y el compromiso. Es indispensable que exista

la participación tanto de las instituciones como de los individuos. Actualmente, existe confusión sobre el término y no existe una definición clara. Por ende, es necesario incentivar investigaciones sobre el envejecimiento activo.

Palabras clave: bienestar, envejecimiento, envejecimiento activo, envejecimiento saludable, persona adulta mayor, salud.

Abstract

The continuous improvements of health systems have resulted in an increase in the life expectancy of the world population. The number of older adults is increasing more and more. Aging is influenced by various aspects (social, economic, cultural, structural, biological and individual), so not all people age in the same way. Organizations such as the World Health Organization (WHO), seek ways to promote healthy and comprehensive

* Estudiante de Farmacia, Universidad de Costa Rica. jose.cascantezamora@ucr.ac.cr

** Estudiante de Ciencias del Movimiento Humano, Universidad de Costa Rica carlos.montenegroc Castillo@ucr.ac.cr



aging of people. Scientifically, active aging is strongly related to successful, healthy or productive aging. It is a multifactorial concept that encompasses health, cognitive and physical condition, interpersonal relationships and commitment. The participation of both institutions and individuals is essential. Currently, there is confusion about the term and there is no clear definition. Therefore, it is necessary to encourage research on active aging.

Key words: active aging, aging, elderly person, health, healthy aging, well-being.

REVISIÓN DEL TEMA

El objetivo de esta revisión bibliográfica es conocer los términos más utilizados en la literatura científica para englobar la idea de “envejecer bien”, en especial el concepto de envejecimiento activo. Además, comprender el fenómeno de envejecimiento poblacional, todos los aspectos que lo influyen y las estrategias trazadas para mejorar los aspectos relacionados al bienestar de las personas y la promoción de la vejez saludable. Por ejemplo, el impulso a actividades de participación social, cultural y política que fomenten la intervención activa de la persona adulta mayor. Asimismo, asegurar la apertura de espacios educativos en temas afines a la salud mental, actividad física y alimentación saludable, con la finalidad de promover hábitos de vida sanos en la población en general.

Introducción

León et al. (1) menciona que las poblaciones del mundo están envejeciendo cada vez más debido a una disminución en la fertilidad y a un aumento en la longevidad. A pesar de que en los países más desarrollados este proceso inició a principios del siglo XX, en los países menos desarrollados comenzó más recientemente. Actualmente, se puede considerar el envejecimiento como un fenómeno global (2,3). La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) alerta que el 40% de los habitantes de Japón, Portugal, España, Grecia y Corea del Sur tendrán más de 65 años para el 2050 y en China, se triplicará la población de más de 65 años en solo 33 años (4). El número de individuos de 60 o más años aumentará de 962 millones en 2017 a 2.1 billones en 2050 y a 3.1 billones para el año 2100 (3). Mendizábal (4) señala que existe cierta feminización en la población envejecida a pesar de que nacen más hombres que mujeres. Lo anterior es producto de una mayor mortalidad masculina. Además, existen más personas adultas mayores viviendo en zonas urbanas.

El envejecimiento demográfico de la población humana representa tanto un triunfo como un reto para las sociedades actuales (5). Cambero et al. (6) reconoce que es un logro para la raza humana y es producto de un enorme proceso de adaptación. Gracias



a los avances en salud, mejoras en las condiciones de vida y al éxito de las políticas en salud pública, se ha favorecido un aumento en la esperanza de vida de las personas. Mendizábal (4) opina que nos encontramos en una nueva era, que se caracteriza por una sociedad más longeva. En la actualidad, llegar a cumplir 100 años no se considera insólito. Por primera vez, la longevidad media de las naciones de la OCDE ha alcanzado superar la barrera de los 80 años (4).

Envejecimiento

Ramos et al. (7) alega la importancia de entender el envejecimiento como un proceso totalmente natural y que se presenta de manera gradual durante toda la vida. El mismo conlleva cambios psicológicos, biológicos, físicos y es común que con el pasar de los años algunas funciones y capacidades empiecen a disminuir paulatinamente. Fernández et al. (3) señala que el envejecimiento no es solamente un fenómeno poblacional, sino que también es una experiencia y realidad individual. Biogerontólogos aseguran que la forma en que envejece un individuo se ve más influenciada por factores ambientales que por factores genéticos. Esto quiere decir, que el envejecimiento individual no es aleatorio, más bien es un proceso personal, influenciado por las conductas y decisiones tomadas a lo largo de la vida (3). Las experiencias vividas

durante la primera infancia, la adolescencia, la vida adulta y la madurez determinan cómo una persona envejece (5).

La OMS menciona como principales retos del envejecimiento poblacional la doble carga que presenta la enfermedad: la necesidad de cuidados y el gran riesgo de discapacidad. Como indica Mendoza et al. (8) las enfermedades pueden afectar gravemente la funcionalidad física, social y psíquica de las personas adultas mayores. Además, la dependencia que generan estos padecimientos puede suponer una carga sanitaria muy grande para las naciones. Se sabe que el aumento en la esperanza de vida en países desarrollados ha provocado el surgimiento de nuevas necesidades en la población (1).

Tabla 1. Enfermedades crónicas más comunes en la etapa de vejez (8).

- Hipertensión arterial
- Diabetes mellitus tipo 2
- Artritis
- Cáncer
- Osteoporosis
- Demencia
- Depresión



Envejecimiento activo

A nivel global existe una gran variedad de términos utilizados para encapsular la noción de “envejecer bien”. En la tabla 2 se indican algunos de ellos.

Tabla 2. Términos usados para referirse a la idea de “envejecer bien” (9).

- Envejecimiento exitoso
- Envejecimiento saludable
- Envejecimiento positivo
- Envejecimiento competente
- Envejecimiento productivo
- Envejecimiento activo

Algunos investigadores han intentado establecer diferencias entre el envejecimiento productivo, saludable y activo, otros utilizan estos términos indistintamente en sus trabajos (3). Foster et al. (9) explica que cada uno posee un enfoque sutilmente diferente y que los conceptos más utilizados en los últimos años han sido el envejecimiento exitoso en los Estados Unidos y envejecimiento activo en el continente europeo. La concepción de envejecimiento activo como campo científico nos lleva a principios de los años 60 (10). En el marco de la OMS, un autor de apellido Roth identificaba la importancia de promover la salud y de prevenir las enfermedades en el

transcurso de la vida. Más adelante en 1980, Fries uno de los pioneros del campo, recalca la plasticidad y modificabilidad que posee el ser humano a lo largo de la vida. En años más recientes, investigadores coinciden que, a partir del año 1950 la mortalidad había disminuido simultáneamente con la aplicación de mejores prácticas saludables. Al final, todos estos estudios sirvieron para sintetizar el modelo de envejecimiento activo (10). Algunos fundadores de este reciente paradigma formaban parte de diferentes disciplinas gerontológicas, de campos como las ciencias sociales y la biomedicina (3).

El concepto de envejecimiento activo comienza a desarrollarse en la década de los 90, haciéndose énfasis en el vínculo entre salud y actividad (9). Fernández et al. (3) afirma que a pesar de que durante casi 30 años ya se habían elaborado investigaciones sobre el “envejecer bien”, no es hasta el año 2002 que se establece por primera vez el concepto de envejecimiento activo. Específicamente, en abril del año 2002 se convoca en Madrid la Segunda Asamblea Mundial de la ONU sobre el envejecimiento, lugar al que acuden representantes de 159 naciones (3). Un gran número de autores del campo concuerdan que el envejecimiento activo es un término multifacético que incluye la salud, condición física y cognitiva, las relaciones interpersonales y el compromiso de los individuos (10).

La OMS en su folleto Envejecimiento activo: un marco político, define al



envejecimiento activo como “el proceso de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”. Además, establece que los programas y políticas deben basarse en los derechos, capacidades, necesidades y preferencias de las personas adultas mayores (2). Como indica Ramos et al. (7) para asegurar mejores condiciones de vida y promover el envejecimiento activo, es necesario abarcar la mayor cantidad de aspectos que influyen en el bienestar de las personas. Rantanen et al. (2) argumenta que es importante distinguir entre el envejecimiento activo propio de las personas y las políticas de envejecimiento. Estas últimas son acciones que toman las autoridades y están dirigidas a obtener objetivos específicos. En cambio, el envejecimiento activo del individuo consiste en buscar el bienestar a través de actividades vinculadas con metas, oportunidades y capacidades funcionales de cada persona (2).

Tabla 3. Los 4 pilares básicos del envejecimiento activo (4).

- Salud
- Participación
- Aprendizaje permanente
- Seguridad

De acuerdo con Fernández et al. (3) científicamente el envejecimiento activo puede estudiarse como un concepto en donde existe una fuerte relación entre el envejecimiento exitoso, saludable y productivo. Es por esto que a pesar de que no hay una delimitación empírica cierta del término, existe un consenso en cuanto a las medidas que incluye. Dentro de las disposiciones se encuentran: baja posibilidad de discapacidad y enfermedad, buena condición física, gran funcionamiento cognitivo, afrontamiento del estrés, mentalidad positiva y comprometida con la vida (3). Asimismo, la OMS indica que el envejecimiento activo consiste en continuar formando parte del mercado laboral, hacer tareas productivas no remuneradas y vivir de la mejor forma de manera independiente (4). Individuos de diferentes partes del mundo reconocen al envejecimiento activo de varias maneras, por ejemplo: mantener una buena salud, sentirse bien con la vida, poseer apoyo de la familia y amigos, cuidarse a uno mismo y adaptarse a los cambios que ocurren en la vejez (3). Conviene subrayar que el término “activo” significa participar constantemente en los aspectos económicos, sociales y cívicos de la sociedad, no quiere decir solamente estar físicamente activo o formar parte de un grupo de trabajadores (9). Dicho de otro modo, consiste en utilizar todas las oportunidades y recursos disponibles con el objetivo de mantener o incluso aumentar la salud en el proceso de envejecimiento (11). Foster et al. (9) manifiesta que este punto de vista pone a prueba aún más los estereotipos que giran en torno a la vejez, que por lo



general son dependencia y pasividad. Por el contrario, se le da mayor énfasis a la participación y la autonomía de las personas adultas mayores. Como expresa Mendizábal (4), envejecer bien es envejecer de forma activa.

Fernández et al. (3) menciona que actualmente los estudios que giran en torno al envejecimiento activo muestran un panorama muy confuso debido principalmente a la inexistencia de una definición comúnmente aceptada. Se necesita más participación de la comunidad científica para definir este término.

Determinantes del envejecimiento activo

Los investigadores caracterizan al envejecimiento activo como un proceso que ocurre a lo largo de la vida y que posee predictores o determinantes (3). Otras investigaciones sobre el envejecimiento activo consideran determinantes a largo plazo como: el nivel socioeconómico, la educación, la profesión, el estado general de salud, estilos de vida, las aptitudes cognitivas y personalidad (3). Desde el punto de vista de Caprara et al. (10) la responsabilidad del envejecimiento activo cae en manos del sector público, en especial de las políticas sociales y los programas de salud pública. No obstante, como se mencionó anteriormente, el envejecimiento activo se debe promover tanto a nivel poblacional como a nivel individual.

Tabla 4. Determinantes poblaciones del envejecimiento activo (4).

- Determinantes asociados a los servicios sociales y de salud.
- Determinantes transversales: género y cultura.
- Determinantes conductuales
- Determinantes relacionados con factores psicológicos y personales.
- Determinantes relacionados con el entorno social.
- Determinantes relacionados con el entorno físico.
- Determinantes económicos.

Actividad física

Rantanen et al. (2) señala que el proceso de envejecimiento incrementa el riesgo de deterioro y comorbilidad de las estructuras corporales. La pérdida de masa muscular esquelética saludable también llamada sarcopenia, representa una gran preocupación para la salud pública mundial. Además, la reducción de la musculatura puede impedir la capacidad de soportar un estilo de vida activo (12).

Durante mucho tiempo la OMS ha brindado recomendaciones para la práctica de la actividad física y el desarrollo de un estilo de vida saludable. La actividad física se



define como aquella acción que se realiza de manera voluntaria y que implica contracción muscular, en donde se genera un gasto energético adicional al que el organismo necesita para poder mantener las funciones vitales (13). Algunos ejemplos pueden ser realizar tareas cotidianas como el aseo del hogar, actividades como la jardinería, bailar o incluso salir a pasear en bicicleta. En cambio, el ejercicio en palabras sencillas puede definirse como: actividad física planificada de acuerdo con un objetivo, que generalmente se relaciona al mantenimiento o mejoramiento de algún componente de aptitud física (13). Es necesario distinguir ambos términos debido a que usualmente se malinterpretan las recomendaciones dadas por la OMS. Muchas personas mantienen la creencia de que para poder tener un estilo de vida saludable es estrictamente necesario ingresar a un gimnasio o salir a correr todos los días, es ahí donde el entender las diferencias entre los conceptos puede hacer la diferencia. Las sugerencias brindadas por la OMS tienen como objetivo fomentar hábitos saludables mediante la actividad física, es decir, desarrollar un estilo de vida activo mediante la promoción de actividades de fácil acceso para la población (13). Dentro de las directrices sobre actividad física de la OMS sobresalen las recomendaciones de realizar entre 150 y 300 minutos como mínimo de actividad física aeróbica de intensidad moderada a la semana o bien entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa. Asimismo, preferiblemente incluir al menos 2 días de

ejercicios contra resistencia (ejercicios de fuerza) (13).

Tabla 5. Beneficios de la actividad física (14, 15).

- Previene el desarrollo de enfermedades crónicas.
- Beneficia la composición corporal, reduce el porcentaje de grasa corporal y favorece la ganancia de masa muscular.
- Previene la aparición prematura de enfermedades como la sarcopenia.
- Favorece la densidad ósea, por lo que se reduce el riesgo a padecer enfermedades como osteoporosis y fracturas.
- Influye en la felicidad de las personas y en su capacidad de autocuidado.
- Contribuye al mantenimiento y el aprendizaje de nuevas destrezas.
- Mantiene el bienestar de órganos vitales como el corazón y pulmones.

Tabla 6. Recomendaciones para la práctica de actividades físicas (14, 15).

- Tener el visto bueno por parte del personal médico
- Realizar actividad física bajo supervisión de profesionales capacitados.
- Priorizar el aprendizaje y el mantenimiento de la técnica de los ejercicios.
- Realizar ejercicio de acuerdo con las capacidades personales.
- Aprender a realizar una correcta respiración durante los ejercicios.



Recreación y ocio

Del mismo modo que la actividad física, es importante en el envejecimiento activo promover en la población el ocio y las actividades recreativas. Grace (16) define a la recreación como el conjunto de actividades que se realizan de manera voluntaria en el tiempo libre, teniendo como objetivo principal generar disfrute y diversión. Existen varios tipos de actividades recreativas: físicas, artísticas, sociales, al aire libre, intelectuales, educativas, turísticas, espirituales, entre otras. Todas se pueden adaptar a los gustos e intereses de cualquier persona. Como expresa Grace (16), la recreación representa para la OMS un pilar fundamental debido a que, es posible fomentar estilos de vida saludables. Además, se puede influir en el desarrollo y el mejoramiento de habilidades y destrezas, no solo físicas, sino también psicológicas y sociales. Por esta razón, es importante asegurar la promoción y el acceso de este tipo de actividades a personas de todas las edades.

Tabla 7. Los beneficios de las actividades recreativas (16).

- Mejoran el estado socio-psicológico, la autoestima y la autonomía de las personas.
- Reduce el estrés, la ansiedad y el aburrimiento.
- Promueven el bienestar social, fortaleciendo las relaciones interpersonales.

- Generan el aprendizaje de nuevas destrezas, habilidades, valores y comportamientos.
- Promueven un estilo de vida más saludable y previenen enfermedades cardiovasculares.

Alimentación

Para Jean Trémolières, la alimentación debe “permitir el crecimiento y el desarrollo del niño; la salud, actividad y creatividad del adulto y la supervivencia y confort en la vejez” (17). Partiendo de esta idea, es importante entender que, en cada etapa de la vida existen distintas necesidades nutricionales. De modo que, la dieta debe ser adaptada a los requerimientos de cada persona. Los alimentos deben ser suficientes, es decir, tienen que cubrir las necesidades energéticas según las características de cada individuo. Asimismo, debe existir un balance entre las porciones de cada macro y micronutriente (17).

Tabla 8. Recomendaciones nutricionales para un envejecimiento activo (17).

- Acudir con cierta regularidad a un servicio de consulta nutricional.
- Evitar el consumo excesivo de alimentos azucarados como cereales comerciales y bebidas gaseosas.
- Evitar las comidas fritas o altas en grasas saturadas.



- Incluir frutas y vegetales en la dieta diaria.
- Moderar el consumo de carnes rojas.
- Mantener un nivel de hidratación adecuado.

Amador et al. (17) sostiene que una alimentación adecuada influye directamente en la salud y calidad de vida de las personas. Se reduce el riesgo de enfermedades crónicas y se mejora el bienestar psicológico. Además, significa brindarle la energía necesaria a nuestro cuerpo para mantenernos activos. Por otra parte, las políticas educativas relacionadas con los hábitos nutricionales deben centrarse en crear interés en temas de alimentación. Se debe desarrollar una actitud hacia el cambio de la conducta alimentaria y contribuir a la satisfacción de las personas, ya que esto favorecerá la formación de hábitos. Es importante comprender que una buena alimentación es aquella que se adapta a sus necesidades, responde a su cultura alimentaria, se ajusta a los recursos disponibles, no crea problemas digestivos y proporciona confort (17).

Envejecimiento activo en el trabajo

Según Zacher et al. (18), la existencia de tasas de natalidad bajas y el incremento de la esperanza de vida está provocando un envejecimiento muy grande de la fuerza laboral del planeta. Esto ha generado un aumento del interés en temas de

envejecimiento activo por parte de grandes organizaciones como la ONU, que siempre han buscado mejorar las oportunidades de la población en temas de salud, seguridad y participación a medida que las personas envejecen. Los gobiernos y organizaciones por lo general definen a los “trabajadores mayores” como personas entre los 40, 50 años, y los de ingreso a jubilación los que se encuentran entre los 60 y 70 años (18).

Durante el envejecimiento, las habilidades físicas y cognitivas, la personalidad, creencias y metas de los trabajadores van a ir cambiando con la edad y pueden llegar a afectar su desempeño y motivación (18). Zacher et al. (18) argumenta que dichos cambios pueden generar tanto pérdidas como ganancias para los individuos. Por ejemplo, es bien conocido que la fuerza física, la velocidad cognitiva, la habilidad de razonamiento y memoria van a ir disminuyendo con la edad, por lo que se consideran pérdidas relacionadas con el envejecimiento. Por el contrario, el conocimiento acumulado durante los años de trabajo y las experiencias vividas tienden a mejorar con los años. Zacher et al. (18) menciona que las personas adultas mayores trabajadoras se focalizan en las emociones y eventos positivos y normalmente expresan mayor satisfacción laboral, confianza interpersonal, compromiso y lealtad que los trabajadores más jóvenes. Los efectos potencialmente perjudiciales de la edad se pueden compensar con las ganancias que



se obtienen con los años. Por ejemplo, en muchos lugares de trabajo, las personas adultas mayores equilibran las disminuciones en la velocidad de razonamiento y la memoria con el gran conocimiento adquirido durante los años (18). Ahora bien, en el aspecto laboral el envejecimiento activo quiere decir que:

- Conforme los trabajadores envejecen, estos conservan o mejoran su salud mental, física y social.
- Continuarán mostrando grandes niveles de desempeño y compromiso con el trabajo.
- Recibirán un trato adecuado y seguro en sus lugares de trabajo.

Con lo anterior, los trabajadores adultos mayores serán capaces de laborar a edades aún mayores de las normales de jubilación. Además, lograrán ser miembros más productivos y felices. De aquí la importancia de que los trabajadores que entran en edades avanzadas influyan activamente en su desarrollo y ambiente laboral (18).

De acuerdo con Zacher et al. (18), las organizaciones que anhelan fomentar el envejecimiento activo deberán aplicar prácticas específicas de recursos humanos relacionadas con el reclutamiento y retención de trabajadores mayores, formación y desarrollo, diseño de trabajo, gestión del rendimiento y salud, gestión de la transición a la jubilación y por último la lucha contra

estereotipos negativos de la edad. En definitiva, una vida laboral activa, productiva y satisfactoria puede llegar a favorecer al envejecimiento activo fuera del ambiente laboral y aún más importante durante la jubilación. También, ayuda a mejorar y mantener las habilidades cognitivas, sociales y emocionales de los trabajadores (18).

Comunicación efectiva en el envejecimiento activo

Heinrich et al. (19) argumenta que las capacidades cognitivas y auditivas de las personas disminuyen conforme envejecen. Las personas adultas mayores presentan mayores dificultades para percibir sonidos, en especial cuando poseen problemas de audición o se encuentran en ambientes ruidosos. La comunicación exitosa se considera vital en el envejecimiento activo y bienestar en general del ser humano. No obstante, la mayoría de los adultos mayores tienen problemas para comunicarse en espacios ruidosos (19).

Tabla 9. Consecuencias de una mala comunicación en el envejecimiento activo (19).

- Incomodidad y frustración.
- Aislamiento y evasión social.
- Disminución de la gama de actividades para realizar.
- Un estilo de vida menos activo.
- Problemas en la salud mental (depresión y ansiedad).



Heinrich et al. (19) considera que es necesario trabajar de forma interdisciplinaria, investigar los factores que pueden afectar la percepción de sonidos y desarrollar estrategias efectivas para mejorar la comunicación. Con ello se aumentará el bienestar, satisfacción y calidad de vida de las personas adultas mayores.

Envejecimiento activo y actividades universitarias

Uno de los pilares básicos del envejecimiento activo es la participación social. Como plantea Derhun et al. (20) es importante que durante el envejecimiento se continúe contribuyendo a la sociedad con actividades remuneradas y no remuneradas. El aprendizaje permanente y el acceso a la información fomenta el bienestar y ayuda a las personas adultas mayores a mantenerse con salud y compromiso. Lo aprendido durante toda la vida, permite el desarrollo y/o mejora de la autonomía y eficiencia. Al participar de actividades universitarias, las personas ganan habilidades y conocimientos que les permiten tomar decisiones y resolver problemas cotidianos (20)

Derhun et al. (20) señala que el compromiso de participar en estas actividades universitarias ayuda a romper estereotipos negativos que giran en torno a la vejez. Del mismo modo, se construye una imagen más positiva sobre el envejecimiento frente a los ojos de la sociedad, en especial

de los jóvenes. También, se promueve la participación en actividades de voluntariado y control social (acceso a servicios públicos), se ayuda a prevenir accidentes y se evita la violencia (20).

Conclusiones

Actualmente, las sociedades del mundo están envejeciendo cada vez más. Lo anterior gracias a los avances en biomedicina y salud pública, que permiten que las personas puedan vivir por muchos más años. Como se mencionó en el trabajo, el envejecimiento es un proceso completamente natural, que trae consigo numerosos cambios para los individuos. Es un fenómeno que se puede considerar desde el punto de vista poblacional o individual. Cada uno decide cómo envejecer. Se puede entonces preguntar: ¿Cómo queremos vivir esta última fase? ¿con discapacidad y limitaciones o participando y contribuyendo con la sociedad? Aquí entra en juego el tema del trabajo, el envejecimiento activo. Término que ha sufrido muchísimo desarrollo en los últimos años. Se resalta en especial el trabajo realizado por la ONU, OMS, investigadores y gerontólogos de varias áreas, ya que gracias a ellos poseemos material informativo sobre el mismo. No obstante, actualmente no existe una definición clara del envejecimiento activo, por lo que es necesario que se siga incentivando las investigaciones sobre el tema. Asimismo, es importante ver el envejecimiento activo como



un concepto integral, que incluye tanto a las organizaciones como a los habitantes. Es decir, para que el envejecimiento activo sea considerado una herramienta más efectiva, debe existir interés tanto de los individuos como de las instituciones. Lo anterior puede proporcionar un espacio para el desarrollo de políticas globales y nacionales que giren en torno a un envejecimiento poblacional saludable. Como ciudadanos que envejecemos, debemos mantenernos activos, pero no solo físicamente, sino también participando constantemente en todos los espacios sociales, económicos y cívicos de nuestra sociedad. En definitiva, es necesario aplicar el envejecimiento activo en todos los aspectos básicos de nuestra vida cotidiana.

Referencias bibliograficas:

1. León L, Mangin J, Ballesteros S. Psychosocial Determinants of Quality of Life and Active Aging. A Structural Equation Model. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2020 [Consultado 10 Mar 2022];17(17):6023. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph17176023>
2. Rantanen T, Saajanaho M, Karavirta L, Siltanen S, Rantakokko M, Viljanen A, et al. Active aging-resilience and external support as modifiers of the disablement outcome: AGNES cohort study protocol. *BMC Public Health* [Internet]. 2018 [Consultado 14 Mar 2022];18(1):565. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5487-5>
3. Fernández R, Robine J, Walker A, Kalache A. Active Aging: A Global Goal. *Curr Gerontol Geriatr Res* [Internet]. 2013 [Consultado 15 Mar 2022];2013:e298012. Disponible en: <https://doi.org/10.1155/2013/298012>
4. Mendizábal M. Envejecimiento activo: un cambio de paradigma sobre el envejecimiento y la vejez. *Aula abierta* [Internet]. 2018 [Consultado 11 Mar 2022];47(1):45-54. Disponible en: <https://doi.org/10.17811/rifie.47.1.2018.45-54>
5. Fernandes J, Ramos C, Domingos J, Castro C, Simões A, Bernardes C, et al. Addressing Ageism-Be Active in Aging: Study Protocol. *J Pers Med* [Internet]. 2022 [Consultado 15 Mar 2022];12(3):354. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/jpm12030354>
6. Cambero S, Baigorri A. Envejecimiento activo y ciudadanía senior. *EMPIRIA*. [Internet]. 2019 [Consultado 10 Mar 2022];(43):59-87. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297166564003>



7. Ramos A, Yordi M, Miranda M. El envejecimiento activo: importancia de su promoción para sociedades envejecidas. AMC [Internet]. 2016 [Consultado 11 Mar 2022]; 20(3): 330-337. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552016000300014&lng=es
8. Mendoza V, Martínez M, Correa E. Implementation of an active aging model in Mexico for prevention and control of chronic diseases in the elderly. BMC Geriatr [Internet]. 2009 [Consultado 15 Mar 2022]; 9(1):40. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/1471-2318-9-40><https://doi.org/10.1186/1471-2318-9-40>
9. Foster L, Walker A. Active and Successful Aging: A European Policy Perspective. Gerontologist [Internet]. 2015 [Consultado 14 Mar 2022]; 55(1):83-90. Disponible en: <https://doi.org/10.1093/geront/gnu028>
10. Caprara M, Molina M, Schettini R, Santacreu M, Orosa T, Mendoza V, et al. Active Aging Promotion: Results from the Vital Aging Program. Curr Gerontol Geriatr Res [Internet]. 2013 [Consultado 14 Mar 2022]; 2013: e817813. Disponible en: <https://doi.org/10.1155/2013/817813>
11. Astasio Á, Cobos P, Gómez B, Verdú L, Zabala M. Efficacy of Interventions Based on the Use of Information and Communication Technologies for the Promotion of Active Aging. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 2022 [Consultado 17 Mar 2022]; 19(3):1534. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph19031534>
12. Wall B, Cermak N, van Loon L. Dietary Protein Considerations to Support Active Aging. Sports Med [Internet]. 2014 [Consultado 11 Mar 2022]; 44(2):185-94. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0258-7>
13. OMS. Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamiento sedentario [Internet]. 2020 [Consultado 14 Mar 2022]; Disponible en: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>
14. Martínez N, Santaella E, Rodríguez A. Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. Retos [Internet]. 2021 [Consultado 15 Mar 2022]; (39):51 Disponible en: <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.74537>
15. Guillem J, Tapia M, Lacomba L. Factores de Riesgo y Protección del Envejecimiento Activo: Revisión Sistemática. Kronos [Internet]. 2021



- [Consultado 11 Mar 2022]; 20(1) Disponible en: <https://g-se.com/factores-de-riesgo-y-proteccion-del-envejecimiento-activo-revision-sistemica-2869-sa-960edacaee1bfd>
16. Grace C, Recreación. 2nd. ed. San José: Editorial Universidad de Costa Rica; 2017
17. Amador L, Ibáñez M. Calidad de vida y formación en hábitos saludables en la alimentación de personas mayores. Revista de Humanidades [Internet]. 2015 [Consultado 10 Mar 2022]; (25):145-168. Disponible en: <https://doi.org/10.5944/rdh.25.2015.14374>
18. Zacher H, Kooij D, Beier M. Active aging at work. Organ Dyn [Internet]. 2018 [Consultado 16 Mar 2022]; 47(1):37-45. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2017.08.001>
19. Heinrich A, Gagne J, Viljanen A, Levy D, Ben B, Schneider B. Effective Communication as a Fundamental Aspect of Active Aging and Well-Being: Paying Attention to the Challenges Older Adults Face in Noisy Environments. Social Inquiry into Well-Being [Internet]. 2016 [Consultado 16 Mar 2022]; 2(1). Disponible en: <https://doi.org/10.13165/SIIW-16-2-1-05>
20. Derhun F, Scolari G, Rissardo L, Salci M, Llobet M, Carreira L. Contributions of university activities to active aging: grounded theory. Rev esc enferm USP [Internet]. 2022 [Consultado 18 Mar 2022]; 56. Disponible en: <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2021-0237>