



ADULTEZ MAYOR, DERECHOS Y BIENESTAR: APRENDIZAJES DESDE LA PRÁCTICA COMUNITARIA



Odette Nieto Alvarado*

ENSAYO

Introducción

Durante mi participación en el Trabajo Comunal Universitario “TC-505 Estrategias para la promoción de la salud mental desde un enfoque de derechos humanos”, se me brindó la oportunidad de interactuar en espacios de conversación y aprendizaje con adultos mayores.

Compartir con esta población me llevó a reflexionar sobre los múltiples factores que inciden en el bienestar en la etapa de la adultez mayor. Me permitió conocer cómo el entorno, la participación social, el acceso a espacios seguros y estimulantes, así como el trato digno, pueden marcar una gran diferencia en su salud mental y calidad de vida.

En el contexto actual de Costa Rica, marcado por un acelerado envejecimiento demográfico, estas consideraciones adquieren una relevancia particular. Comprender qué implica en realidad un envejecimiento saludable, identificar los desafíos sociales que enfrentan las

personas mayores y reconocer el potencial transformador de los espacios comunitarios resulta clave para construir una sociedad más consciente y preparada para este momento de la vida.

Apartir de lo aprendido en el TCU, pretendo destacar la necesidad de crear espacios que acompañen de forma integral el proceso de envejecimiento. Para ello, menciono elementos como el contexto demográfico del país, el concepto de envejecimiento saludable planteado por la Organización Mundial de la Salud, el impacto del aislamiento social, la relevancia de un enfoque de derechos humanos, la participación social en la vejez y los beneficios que pueden tener las actividades comunitarias que estimulan la dimensión cognitiva, física y emocional.

a. Contexto demográfico

Comprender el envejecimiento saludable requiere tener en cuenta primero el contexto demográfico en que ocurre. Costa Rica enfrenta un proceso acelerado de envejecimiento poblacional, donde la

*Estudiante de Medicina Universidad de Costa Rica – Sede Rodrigo Facio Participante del TCU-505: “Estrategias para la promoción de la salud mental desde un enfoque de los derechos humanos” Correo electrónico: odette.nieto@gmail.com



proporción de personas de 65 años y más está aumentando rápidamente. Según las estimaciones y proyecciones nacionales de población del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC, 2024), se espera que esta población se duplique entre 2024 y 2044.

Este fenómeno se debe principalmente al aumento de la esperanza de vida, que se proyecta que alcance 84,27 años en 2050, y a la disminución constante de la tasa global de fecundidad (INEC, 2024). Frente a este panorama, es importante que existan iniciativas que, desde lo comunitario, promuevan una vejez activa, acompañada y valorada. Incluso acciones pequeñas, como facilitar espacios de conversación o actividades grupales, pueden marcar una diferencia en el bienestar de las personas mayores.

Por lo tanto, es necesario comprender qué se entiende por envejecimiento saludable, ya que no se trata solo de vivir más años, sino de hacerlo con bienestar y autonomía. Este concepto permite enmarcar de forma más clara las acciones necesarias para responder a los desafíos que impone el cambio demográfico.

b. Concepto de envejecimiento saludable

La OMS (2015) define el envejecimiento saludable como “el proceso de desarrollar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez” (p. 14), dicha capacidad se refiere a las habilidades que

permiten a una persona mayor hacer lo que considera importante en su vida cotidiana.

Aunque es natural que la capacidad intrínseca disminuya con la edad, la OMS (2015) señala que un entorno favorable puede compensar estas pérdidas y contribuir a mantener la autonomía y la calidad de vida. Esto refuerza la idea de que el envejecimiento saludable es un proceso dinámico, que depende tanto del individuo como de su contexto.

c. Impacto del aislamiento social en las personas adultas mayores.

Aunque el envejecimiento saludable depende en parte de las capacidades físicas y mentales individuales, el entorno en el que vive la persona mayor puede facilitarlo o dificultarlo. Cuando ese entorno no favorece la participación, la conexión social o el acceso a espacios seguros, pueden surgir factores de riesgo como el aislamiento social. Este es uno de los desafíos más comunes en la vejez y puede tener efectos negativos tanto físicos como emocionales. La evidencia muestra que la soledad en personas mayores se asocia con mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, deterioro cognitivo, ansiedad y depresión (Gerlach, Solway & Malani, 2024).

La OMS (2021, pp 7-8) destaca la importancia de abordar este problema mediante intervenciones que promuevan la conexión social, como la participación en



grupos, la inclusión digital o el fortalecimiento de redes intergeneracionales. Identificar a tiempo a quienes están en riesgo y generar oportunidades de encuentro puede marcar una diferencia significativa en su bienestar.

d. Enfoque de derechos humanos en el cuidado de las personas adultas mayores.

Además de los factores sociales y de salud, el respeto a los derechos humanos es fundamental para garantizar una vejez digna. En Costa Rica, la ratificación de la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores en 2016 representó un paso importante hacia este objetivo, al reconocer derechos clave como la autonomía, el cuidado adecuado, la participación y la no discriminación. Este instrumento promueve un cambio cultural necesario: dejar de ver a las personas mayores como objetos de asistencia y reconocerlas como sujetos plenos de derechos, lo cual resulta esencial para diseñar espacios, acciones y entornos que respondan verdaderamente a sus necesidades (CONAPAM, 2023, pp. 20–21).

e. Beneficios de la estimulación cognitiva y física en la salud mental de las personas mayores.

Las actividades que promueven la estimulación cognitiva y física han demostrado ser herramientas valiosas para mejorar la salud mental y el bienestar general en la vejez. Schultheisz et al. (2018) evaluaron el impacto de talleres semanales

de estimulación cognitiva y encontraron mejoras significativas en memoria, atención, funciones ejecutivas y autoestima, tanto en personas con quejas cognitivas como en aquellas sin ellas. Estas intervenciones no solo fortalecieron el desempeño cognitivo, sino que también contribuyeron al bienestar emocional, reforzando su valor como estrategia preventiva frente al deterioro asociado al envejecimiento. De forma complementaria, Langhammer et al. (2018) señalaron que la actividad física regular está asociada con una mejor calidad de vida, mayor funcionalidad y menor riesgo de enfermedades crónicas, caídas, ansiedad y depresión. Así, ambas formas de estimulación (cognitiva y física) cumplen un rol clave en la promoción de un envejecimiento saludable e integral, especialmente cuando se incluyen en espacios comunitarios.

Reflexiones finales

A través de esta experiencia de trabajo comunal, comprendí con mayor profundidad las necesidades y desafíos que enfrentan las personas adultas mayores. El contacto directo me permitió observar cómo factores como la participación, el acompañamiento y la estimulación (física y cognitiva) pueden impactar de forma positiva en su bienestar general.

También comprendí el valor de crear un espacio donde se practique la escucha activa, se validen los sentimientos y se fomente el intercambio de experiencias entre personas adultas mayores.



Esta vivencia me permitió aplicar conocimientos adquiridos en la formación académica desde una perspectiva más humana, y reafirmó la necesidad de que, como profesionales en salud, contribuyamos activamente a construir entornos más inclusivos y sensibles al proceso de envejecimiento.

Referencias Bibliográficas

1. Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor. (2023). *Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2023–2033* (1.^a ed.). Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor.
2. Gerlach, L. B., Solway, E. S., & Malani, P. N. (2024). Social isolation and loneliness in older adults. *JAMA*, 331(23), 2058. <https://doi.org/10.1001/jama.2024.3456>
3. Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2024, 11 de julio). *Población de 65 años y más en Costa Rica se duplicará en los próximos 20 años*. <https://inec.cr/noticias/poblacion-65-anos-mas-costa-rica-se-duplicara-los-proximos-20-anos>
4. Langhammer, B., Bergland, A., & Rydwick, E. (2018). The importance of physical activity exercise among older people. *BioMed Research International*, 2018, Article ID 7856823. <https://doi.org/10.1155/2018/7856823>
5. Organización Mundial de la Salud. (2015). *Resumen. Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. <https://www.who.int/es/publications/item/9789241565042>
6. Organización Mundial de la Salud. (2021). *Social isolation and loneliness among older people: advocacy brief*. <https://www.who.int/publications/item/9789240030749>
7. Schultheisz, T. S. D. V., Aquino, R. R. de, Alves, A. B. F., Radl, A. L. M., & Serafim, A. P. (2018). Effect of cognitive stimulation workshops on the self-esteem and cognition of the elderly: A pilot project. *Dementia & Neuropsychologia*, 12(4), 421–426. <https://doi.org/10.1590/1980-57642018dn12-040013>