

## **El valor de la prevención para un envejecimiento saludable**

Somos conscientes de la importancia de conseguir un envejecimiento activo y saludable en una sociedad como la actual. Ello pasa por entender y aceptar el envejecimiento como algo natural de la propia existencia humana, por lo que se puede envejecer activamente en cualquier circunstancia, incluso estando la persona enferma. Una vez comprendido, hay que adoptar estilos de vida adecuados con respecto a la alimentación y el ejercicio, evitando hábitos tóxicos, participando activamente en la sociedad y dejando a un lado prejuicios y estereotipos.

Además de cuidar el cuerpo con una intencionalidad preventiva, es fundamental mantener la mente activa, potenciando habilidades cognitivas; cultivar relaciones sociales y familiares positivas, incluyendo las intergeneracionales; y participar en la sociedad de modo que se favorezca la autoestima y el sentimiento de utilidad, sin olvidar la protección de los derechos personales. Estas acciones inciden en que la vejez no es sinónimo de enfermedad, ni de pasividad, ni de soledad.

Todas recomendaciones dirigidas a la persona adulta mayor requieren seguir avanzando socialmente en la promoción de un “buen trato” hacia ellas. A las acciones personales, hay que sumar las de la misma sociedad en la que se vive, que pasan por el respeto de la dignidad y derechos de las personas de edad y por establecer unas relaciones intergeneracionales satisfactorias.

Estas y otras aportaciones a un envejecimiento cada vez más saludable han quedado recogidas en diferentes documentos como: Guía práctica para el buen trato a las personas mayores de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología-SEGG (2011), Decálogo para el buen trato a las personas mayores de la SEGG (2012), Declaración de Pamplona sobre los derechos de las personas mayores (2016) y Decálogo para el buen trato a las personas mayores de la Estrategia Navarra para el envejecimiento activo y saludable(2018).

En la misma línea, el Grupo de trabajo SENIOR de la SEGG ha presentado, recientemente, el siguiente Decálogo dirigido a las propias personas adultas mayores:

1. Procura una alimentación variada y saludable, evitando sustancias tóxicas como el alcohol, el tabaco u otras drogas.
2. Ejercita tu cuerpo y tu mente. Hay una actividad física y mental adaptable a todas las edades y situaciones.
3. Descansa adecuadamente. Gestiona el estrés y establece una rutina de sueño. Busca apoyo psicológico si lo necesitas.
4. Las campañas de prevención son de probada utilidad sobre los problemas de salud que inciden en adultos y mayores, y deben ser extensivas independientemente de la edad. Participa y reclama tu inclusión.
5. Emprende nuevos retos. Mejora tus logros personales y mantén siempre una actitud positiva y optimista.
6. No dejes nunca de aprender. Adaptarse a los tiempos, con tu experiencia vital, es siempre un plus y no olvides que, además de que hay mucho por aprender, también es posible enseñar. Inténtalo.

7. Colabora en el respeto al medio ambiente y en el avance de la ciencia y la investigación.
8. Participa en la comunidad y defiende los derechos de las personas de edad, como expresión de sus voluntades y opiniones. Asóciate si eso te satisface.
9. Se consciente de que eres útil. Tu apoyo al entorno familiar y tu participación social, por ejemplo, a través del voluntariado son fundamentales.
10. Mantén tu independencia y disfruta cada día. Decide sobre tu vida y dedica tiempo a lo que te gusta.

Y desde la Sociedad Navarra de Geriátría y Gerontología lo compartimos para conmemorar el día del mayor de 2025.

Teresa Marcellán Benavente y Sagrario Anaut Bravo

Presidenta y vicepresidenta de la Sociedad Navarra de Geriátría y Gerontología