

Los nuevos retos del envejecimiento

Envejecer es inevitable, pero la forma en la que envejecemos está en nuestras manos



Patricia Sastre

TRABAJADORA SOCIAL
IMQ IGURCO BILBOZAR



Es importante mantener las relaciones sociales, siempre, con las debidas medidas de seguridad.

LA COVID-19 ha puesto en jaque nuestras vidas y nos ha enseñado a valorar lo que de verdad importa. Cosas básicas que dábamos por hecho y que nos han sido arrebatadas para dar respuesta a la pandemia son las que más echamos de menos: reunirnos con nuestro entorno más próximo, poder pasear libremente sin mirar al reloj o disfrutar de las sonrisas de quienes nos rodean. Este parón forzoso nos ha permitido mirar la vida con perspectiva y reordenar nuestras prioridades.

La etapa de adulto mayor (más de 75 años) no es una cuenta atrás en la que únicamente recordamos lo vivido, sino una etapa en la que dar respuesta al reto de cómo mantener o mejorar la calidad de vida.

Hay evidencia científica de que el fomento de la socialización y el mantenimiento de las relaciones interpersonales resultan imprescindibles, no solamente para evitar el aislamiento social o situaciones de soledad no deseada, sino

para mantener las capacidades físicas y cognitivas intactas. Las relaciones sociales contribuyen, por ejemplo, al control de las enfermedades crónicas sin agudizaciones, a la disminución del dolor articular, y a prevenir posibles alteraciones de la esfera psicoemocional (ansiedad o depresión).

La mejor forma para conseguir estos beneficios es a través de las actividades sociales que permiten optar a un estilo de vida más saludable, mejorando la calidad de vida y manteniendo una participación activa en la sociedad. Para ello, no existe una fórmula única y será cada persona quien determine el qué y el cómo, en función de sus preferencias, sus gustos, su estado o su forma de ser, participando en aquellas actividades que

“Las relaciones interpersonales ayudan a mantener las capacidades físicas y cognitivas”

aseguren su autorrealización.

La etapa de adulto mayor no tiene por qué ser monótona o sedentaria. Puede ser una etapa de oportunidad para el desarrollo personal y el aprendizaje, en la que poder llevar a cabo nuevos proyectos, dar respuesta a nuevas inquietudes o seguir poniendo en valor en la sociedad su experiencia, sabiduría y sus capacidades.

En nuestro entorno más cercano existen varias alternativas para socializar y potenciar un envejecimiento activo: actividades formati-

vas (cursos, talleres, formación universitaria reglada, charlas y seminarios, etc.), la práctica de un deporte adaptado a las capacidades de cada persona, acciones culturales (excursiones, visitas a lugares emblemáticos, museos, etc.), la participación activa en comunidades de debate y reflexión (físicas o virtuales) en las que se trata de generar soluciones a los principales retos de nuestra sociedad, la práctica del voluntariado o cualquier actividad que responda a nuestros gustos y aficiones (baile, cocina,

etc.), entre muchas otras posibles.

Y a su vez, cada vez son más los programas que posibilitan que las personas en esta etapa de la vida puedan trasladar, si así lo quisieran, sus conocimientos (técnicos y prácticos) a jóvenes estudiantes (programas intergeneracionales), personas sin empleo o emprendedores. O programas que apoyan el emprendimiento sénior de aquellos que quieran poner un nuevo proyecto en marcha.

Si estás leyendo esto y tienes más de 75 años, reflexiona sobre aquellas actividades que has pospuesto por falta de tiempo, derivado de tu actividad laboral o de cuidados, elige la que más te satisface hoy y hazla realidad. Los años y la experiencia te dan la oportunidad de conseguir tu objetivo. ●

Descubre un nuevo concepto de cuidados para mayores

Soluciones personalizadas

CENTROS DE DÍA · ESTANCIAS TEMPORALES · RESIDENCIAS ·
TELEASISTENCIA · CONSULTAS DE GERIATRÍA

SERVICIOS SOCIO-SANITARIOS


ZERBITZU SOZIOSANITARIOAK

900 10 70 61 | igurco.imq.es