



FOMENTO DEL  
ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE  
A TRAVÉS DE SOLUCIONES DIGITALES

  
Andalucía  
se mueve con Europa

“

# JORNADA — EN — BUENA EDAD

”

# JORNADA EN BUENA EDAD

## MARCO CONCEPTUAL

El término Envejecimiento Activo fue adoptado por la Organización Mundial de la Salud a finales de los años 90 para extender la idea de Envejecimiento Saludable. En 2002, en el marco de la Segunda Asamblea de las Naciones Unidas sobre el Envejecimiento, se define el concepto de Envejecimiento Activo como:



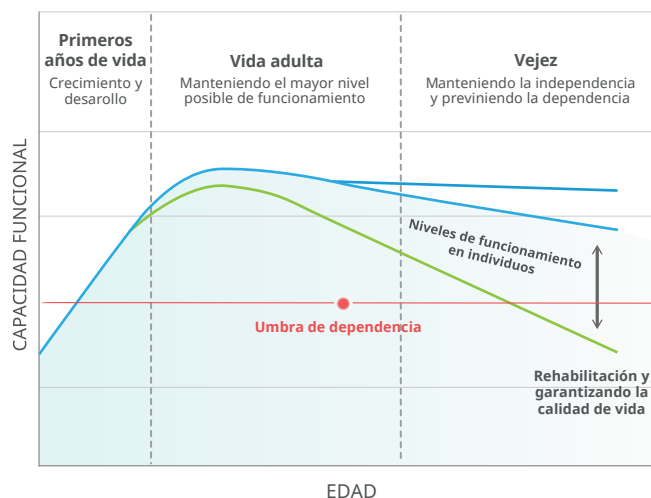
*El proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen.*

- (WHO, 2002)



Posteriormente en 2015, se realiza una revisión del concepto en el que se incluye la formación a lo largo de toda la vida como cuarto pilar (Kalache, 2015).

Este concepto incorpora las siguientes características: es universal e inclusivo, pues no sólo afecta a personas que cumplan determinadas características sino que incluye precisamente a personas frágiles, personas con alguna discapacidad o en situación de dependencia; pretende dar sentido y dotar de proyecto a todas las etapas del ciclo vital; incluye el contexto individual y social: los recursos personales y del entorno próximo, las redes de apoyo y la red de relaciones y sustituye una planificación estratégica basada en necesidades por otra fundamentada en los derechos humanos y en la ética de los principios de equidad, dignidad y solidaridad.



Andalucía ha ido desarrollando iniciativas relevantes al respecto entre las que destacan la elaboración del Libro Blanco en Envejecimiento Activo de Andalucía (LBEA 2010), en el que se establecen las bases fundamentales para avanzar en un envejecimiento activo y saludable basado en las líneas estratégicas dictadas por la OMS de seguridad, salud y participación, a las que nuestra comunidad ha añadido una cuarta que es la de la formación a lo largo de toda la vida.

Estos cuatro pilares se vertebran en torno a las siguientes líneas de acción pública: **la equidad, el respeto a la diversidad, la corresponsabilidad, la intergeneracionalidad y la recuperación**, al tiempo que se cruzan con las dimensiones de **calidad de vida y de empoderamiento** de la ciudadanía a la hora de tomar decisiones sobre su propia salud.

Andalucía ha obtenido el máximo reconocimiento como espacio de referencia (“reference-site”) que la Unión Europea ha otorgado a las políticas innovadoras de Andalucía orientadas al cumplimiento de los objetivos propuestos por Asociación Europea para la Innovación sobre un Envejecimiento Activo y Saludable (EIP on AHA, 2016). Andalucía también participa como socio en la acción conjunta europea sobre prevención de fragilidad.



**European Innovation  
Partnership on Active  
and Healthy Ageing**

REFERENCE SITE

## SITUACIÓN EN ANDALUCÍA

Durante el pasado siglo la esperanza de vida al nacer en Andalucía se llegó a duplicar, ganándose cerca de cuarenta años más de vida por persona. En la actualidad la longevidad media de la población andaluza, aunque inferior a la del conjunto de España, es muy similar a la media de la Unión Europea (UE-15) y superior a la de países europeos con un PIB más elevado.

Actualmente en Andalucía viven más de 1,2 millones de personas mayores de 65 años. Es decir, el 15,6% de la población y, de ellas, más de 200.000 tienen 80 años o más.

Se estima que la tasa de población mayor de 65 años en Andalucía llegará a suponer el 29% de los habitantes en el año 2050. Por tanto, el porcentaje de personas mayores podría duplicarse en las próximas décadas, afectando especialmente a las personas mayores de 80 años. Las proyecciones estadísticas señalan para el año 2020 una población mayor de 80 años de 420.000 personas.

En un informe reciente (Estadísticas sanitarias mundiales 2014, OMS) se constata que la esperanza de vida de las mujeres españolas nacidas en 2012 son las más elevadas de Europa y la segunda del mundo después de Japón.

En este marco, hay que considerar la eficacia de las políticas adoptadas frente al envejecimiento de la población, tal y como queda reflejado en un informe de la OMS de 2015 (WHO, 2015):



*Las estrategias de salud pública que se han adoptado frente al envejecimiento de la población han sido claramente ineficaces, la salud de las personas mayores no acompaña el ritmo con el que aumenta la longevidad; las marcadas inequidades en salud son evidentes en el estado de salud de las personas mayores; los sistemas de salud actuales no están adaptados a la atención que necesita la población de edad avanzada, incluso en los países de ingresos altos; los modelos de atención a largo plazo son a la vez inadecuados e insostenibles; y los entornos físicos y sociales presentan múltiples obstáculos y carecen de incentivos para la salud y la participación. Es necesario un nuevo marco de acción global, que tenga en cuenta la gran diversidad de la población de edad avanzada y encare las desigualdades de fondo.*



## RETOS DE LA LONGEVIDAD EN EL SIGLO XXI

La Escuela Andaluza de Salud Pública (EASP) es un instrumento estratégico del Sistema Sanitario Público de Andalucía (SSPA) y del Sistema Nacional de Salud (SNS) cuya misión es la innovación de los sistemas de salud, la mejora de la salud de la población y la promoción de la colaboración e intercambio científico y técnico a nivel nacional e internacional.

Por otro lado, entre los factores de riesgo modificables, la realización de actividad física de forma periódica se ha asociado a la disminución del riesgo de padecer demencia en estudios longitudinales (3). Se recomienda que las personas se mantengan suficientemente activas durante toda la vida. En adultos, se indica realizar al menos 30 minutos de actividad regular de intensidad moderada (aeróbica) al menos 5 días a la semana (ó 75 min de actividad vigorosa semanal).

Para las personas mayores 65 años en adelante, la actividad física consiste en:



Actividades recreativas o de ocio.



Desplazamientos (ejemplo: paseos caminando o en bicicleta).



Actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña alguna actividad laboral).



Tareas domésticas.



Juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Además, el ejercicio multicomponente en personas mayores con fragilidad funcional reporta grandes beneficios, sobre todo en el inicio de las enfermedades neurodegenerativas.

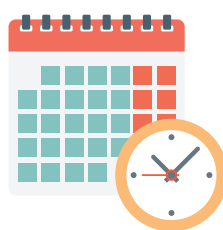
Precisamente en el contexto de las enfermedades neurodegenerativas, se considera especialmente necesario el diseño de un programa para el fomento de la actividad física en personas mayores de 55 años en función de su capacidad funcional: autónoma, frágil y dependiente a través de APP.

Esta propuesta está en coherencia con las actuaciones contempladas en la Estrategia en Enfermedades Neurodegenerativas del Sistema Nacional de Salud, que en su Línea estratégica 1, “Prevención y detección precoz”, señala como Objetivo general “Prevenir los factores asociados a la aparición de enfermedades neurodegenerativas”.

En concreto, y por lo que se refiere al proyecto propuesto para el fomento de la actividad física en personas mayores de 65 años, se da respuesta al objetivo específico 1.1. contemplado en la referida Estrategia, que consiste en “Fomentar en la población general la adopción de un estilo de vida saludable para prevenir la aparición o enlentecer el desarrollo de algunas enfermedades neurodegenerativas. Se incluirán programas para prevenir los factores de riesgo cardiovascular y estimular la reserva cognitiva (Ver anexo 1). Se llevarán a cabo con una perspectiva de curso vital y mediante programas comunitarios e intersectoriales, programas de educación para la salud en la escuela, educación de adultos, aulas y universidad de la experiencia, etc.” En el caso del proyecto, las acciones de prevención van dirigidas a una población de riesgo como es el colectivo de personas mayores de 55 años.

Para ello se ha diseñado una APP que tiene como objetivo el Fomento de la actividad física y la prevención de las enfermedades neurodegenerativas en personas mayores de 55 años en función de su capacidad funcional.

## 11 DE ABRIL DE 2019



Estamos planificando un evento que se celebrará el día 11 de abril del 2019, con el fin de difundir nuestro trabajo en los últimos meses, en materia de Envejecimiento, presentar las novedades de la plataforma web [Enbuenaedad.es](http://Enbuenaedad.es) y debatir sobre el diseño de una nueva App para el fomento de la actividad física. (Se adjunta programa).

La Jornada está dirigida a la población general y profesionales de salud, servicios sociales y educación, que trabajan en el ámbito de las personas mayores en Andalucía.