PARANINFO DIGITAL
MONOGRÁFICOS DE INVESTIGACIÓN EN SALUD
ISSN: 1988-3439 - AÑO X – N. 25 – 2016
Disponible en: http://www.index-f.com/para/n25/233.php

PARANINFO DIGITAL es una publicación periódica que difunde materiales que han sido presentados con anterioridad en reuniones y congresos con el objeto de contribuir a su rápida difusión entre la comunidad científica, mientras adoptan una forma de publicación permanente.
Este trabajo es reproducido tal y como lo aportaron los autores al tiempo de presentarlo como COMUNICACIÓN DIGITAL en "LA ENFERMERÍA COMO INTEGRADORA DE SABERES" **V SIAHE – Simposio Iberoamericano de Historia de la Enfermería, III Foro I+E Reunión Internacional de Investigación y Educación Superior en Enfermería**, reunión celebrada del 11 al 12 de noviembre de 2016 en Granada, España. En su versión definitiva, es posible que este trabajo pueda aparecer publicado en ésta u otra revista científica.

Título **Enfermería en la Promoción del Envejecimiento Activo**

Autores Elena María *Villamor Ruiz*, Fernando *Fernández Álvarez*, Susana *Gómez Coca*
Centro/institución Servicio Andaluz de Salud (SAS)
Ciudad/país Granada, España
Dirección e-mail elenavillamor.r@gmail.com

RESUMEN

Los avances científicos nos han permitido alargar la esperanza de vida de la población, lo que supone un incremento significativo del porcentaje de personas mayores, envejeciendo la pirámide poblacional, lo que se traduce en un aumento de los problemas de salud y enfermedades cognitivas en todas aquellas personas que no hayan tenido un envejecimiento óptimo.
El envejecimiento es un hecho universal que afecta a todas las sociedades, pero su desarrollo será distinto según los hábitos de la persona. Actualmente, las personas mayores quieren seguir siendo activas y autónomas, participando activamente en la sociedad, para poder satisfacer estos deseos, deben seguir un modelo de envejecimiento activo a través de una buena calidad de vida saludable.
El término activo se refiere tanto al ámbito físico, al mental y a la participación en la sociedad actual. Su objetivo es aumentar la calidad de vida de todas estas personas para ofrecerles un correcto envejecimiento que cumpla con sus expectativas.
Esta comunicación pretende demostrar la importancia que tiene ayudar y ofrecer a las personas mayores una calidad de vida y de salud que los ayude a afrontar los estragos del envejecimiento de la mejor forma posible para que no se interponga en su salud ni en su autonomía. Tratar de promover un estilo de vida saludable para conseguir un Envejecimiento activo que retrase lo máximo posible el estilo de vida sedentaria que lleva a la atrofia, monotonía y finalmente dependencia.
Palabras clave: Envejecimiento activo/ Personas mayores/ Calidad de vida/ Envejecimiento/ Sedentarismo.

TEXTO DE LA COMUNICACIÓN

Introducción

La mayoría de las personas mayores se encuentran en una situación de poca actividad y sedentarismo. Tras la jubilación, muchas personas disponen de tiempo libre que pueden utilizar para evitar la monotonía. La OMS (Organización Mundial de la Salud) abordó el término de "Envejecimiento activo" a finales de los años 90 como "*aquel proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida*" (Causapié, 2011).

Se conoce como envejecimiento activo el llevar una vida saludable, participar de forma activa en la sociedad y continuar con la formación, es decir, atender a la esfera bio-psico-social de la persona de la mejor manera posible y de la forma más saludable que cada uno sea capaz.

Aunque la vejez dificulte la situación de la persona, llevar a cabo un envejecimiento activo fomenta las relaciones sociales, facilita la aceptación de que la vejes es una etapa irremediable de la vida donde en la cual se puede disfrutar y seguir creciendo plenamente, trata de incrementar las habilidades cognitivas y físicas y ayuda a llevar un estilo de vida más saludable (Ceballos, 2012).

El objetivo principal es reconocer la importancia desde el ámbito de la salud de promover el Envejecimiento activo de la población, tratando de que la mayoría de personas mayores estén el máximo tiempo posible activas, que sean productivas y se encuentren con salud.

Marco teórico

Dulcey-Ruiz, Mantilla, Carvajal & Camacho (2004) afirman que existe una gran confusión al unir los términos vejez y envejecimiento, si bien es cierto que la vejez es la etapa final del envejecimiento.

Cada personas envejece de una forma distinta, esto se puede observar viendo a varias personas de la misma edad, veremos que sus cambios por el envejecimiento, su deterioro del día a día es totalmente distinto de una persona a otra. Por ello es importante distinguir y comprender bien el término de vejez y todos los factores que intervienen en ella.

Romero (2002) considera la vejez como "*el momento de la vida en el que se presenta un deterioro de las funciones fisiológicas, con la consiguiente limitación corporal para realizar las actividades cotidianas*".

La vejez es la forma social, mental y física en la que vivimos hasta nuestro momento de morir. El envejecimiento, por consecuencia, es la etapa en la que padecemos algunos deterioros en nuestras funciones fisiológicas. Amador (2007) dice que el envejecimiento forma parte de una etapa de nuestro ciclo vital, la cual resultará positiva o negativa dependiendo de nuestros hábitos y nuestro estilo de vida. Por ende, el envejecimiento termina en una situación irreversible y degenerativa, perturbando a muchos órganos de nuestro cuerpo, este envejecimiento depende en gran medida de muchas consecuencias,

factores y/o cambios que con el tiempo pueden provocar algunos problemas y desajustes tanto a nivel físico como mental, llevando finalmente a la muerte, recalca Castillo (2007).

Con respecto a este procedimiento de envejecimiento, relacionado con la edad cronológica de la persona, Merino (2002) nos señala que, "*la edad por sí misma no es una referencia fiable para determinar parámetros que nos permitan conocer o clasificar a los individuos. Como sabemos, hay personas más jóvenes con 70 años que otras con 50. (…) Así mismo, entre los 60 y los 90 o más años hay una diferencia de 30, un tramo tan largo como pueda ser el existente entre la niñez y la madurez de la edad adulta*". Hay que saber distinguir entre la edad cronológica y la edad biológica, siendo la primera la fecha de nacimiento de la persona, mientras que por edad biológica entendemos la edad real que presenta el individuo a causa de su aspecto, estado funcional, organismo, etc. Si la persona representa una edad biológica mayor a la cronológica hablaríamos de un envejecimiento acelerado, si el caso es al revés, hablaríamos de un envejecimiento atenuado (Castillo, 2007).

Durante todas las etapas pasamos por una serie de cambios psicológicos, sociales y físicos, pero todos son distintos en cada persona, aumentando o disminuyendo sus efectos. Durante la etapa del envejecimiento, los cambios que se pueden llegar a producir y son los más habituales, nos encontramos con la pérdida de memoria, la disminución de la actividad física, etc. Moragas (1991) clasifica el envejecimiento en dos tipos, el normal y el patológico, refiriéndose al primero como el normal, el que sucede cuando la persona tiene unos cambios que son inevitables ya que están asociados a la edad y al paso del tiempo, principalmente podemos referirnos a la aparición de canas o arrugar. Se ha de decir, que definir un envejecimiento como normal es difícil, ya que algunas limitaciones que aparecen con la edad o algunas complicaciones pueden ser consideradas por algunas personas como enfermedades o limitaciones, y para otras como molestias (Moragas, 1991). El envejecimiento patológico, en cambio, está instaurado por diversos problemas físicos y mentales que no son tan habituales, y que vienen derivados de malos hábitos y costumbres que se han mantenido a lo largo de ciertos periodos en la vida, y no forman parte del envejecimiento normal, como podría ser por ejemplo de la Enfermedad de Alzheimer. Esta etapa no es de enfermedad, pero sí que se trata de una etapa donde se aumenta de forma importante la probabilidad de padecer infinitud de enfermedades (Merino, 2002).

En cuanto al estilo de vida más adecuado, varias teorías sobre el envejecimiento optan como un recurso de intervención la actividad física, representándola como el estilo de vida más adecuado (Merino, 2006).

Los cuidados en el proceso de envejecimiento deben ir orientados a todas las esferas de la persona, tanto a la biológica, como a la psicológica, social, económica y política (Tabla I) (SEGG, 2016).

Hay muchas investigaciones encaminadas hacia las teorías del envejecimiento, tanto a nivel biológico, como psicológico y social. La Sociedad Española de Geriatría y Gerontología habla de las teorías del envejecimiento, dentro de las teorías biológicas se encuentran las estocásticas, que son aquellas relacionadas con los factores ambientales que sufren las personas en un largo periodo de tiempo, podemos encontrarnos la teoría del desgaste, la del error catastrófico, del entrecruzamiento y de los radicales libres.

Dentro de la biológica está también la no estocástica, donde el envejecimiento se considera la continuidad que sufren las personas durante su desarrollo como la última etapa del ciclo vital. La última teoría biológica es la integradora, que ve el envejecimiento como la consecuencia de los factores ambientales con los que ha vivido la persona junto a los factores genéticos de esta (SEGG, 2016).

Otro grupo está conformado por las teorías psicológicas, donde se halla la teoría del desarrollo, considerando la vejez como la etapa que se desarrolla a partir de los 65 años. En ella se incluyen la teoría de la actividad, considerando como tal un envejecimiento saludable donde a más actividad más óptimo y saludable será el envejecimiento; y la teoría de la continuidad considerando a las personas mayores como las mismas que eran en su etapa joven, con las mismas necesidades psicológicas y sociales (SEGG, 2016).

En el último grupo nos encontramos con las teorías sociales, donde se habla de la teoría de la desvinculación por el trato desvinculatorio que sufren las personas por parte de la sociedad al entrar en la vejez. También nos encontramos con la teoría de la subcultura, viendo la vejez como un aislamiento al formar un nuevo colectivo que se aísla del resto. La teoría de la modernización nos explica su actual situación, siendo una carga actualmente para la sociedad debido al deterioro que sufren al aumentar la esperanza de vida de la población (SEGG, 2016).

Por este mismo motivo, en el año 2002 se celebró la Asamblea Mundial de Envejecimiento, en la ciudad de Madrid, donde se dieron unos consejos para el cambio de políticas y fomentando a la población el promover una vida saludable y activa para las personas mayores. Este mismo año, la Asamblea de las Naciones Unidas y la Organización Mundial de la Salud (OMS) puso en marcha el Marco de Políticas acerca del Envejecimiento Activo, donde fue definido como *"…es 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. […] se aplica tanto a los individuos como a los grupos de población. Permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia*" (OMS, 2002). Nuestra sociedad debe eliminar ciertos tópicos y prejuicios respecto a las personas mayores, tratando de ofrecerles distintas alternativas, mediante proyectos y programas que se adapten a sus necesidades, con el objetivo de que el envejecimiento sea una etapa positiva, saludable y activa, y que se trata de un suceso irremediable y por el que todos pasamos.

Promover el envejecimiento activo es un asunto de interés social, del que debemos preocuparnos todos, desde la política hasta la propia ciudadanía, fomentando unos hábitos participativos, formativos, educativos y saludables, transformando los ideales y las actitudes de las personas con el objetivo de mejorar la participación y autonomía de nuestros mayores en su vida diaria, así como su calidad de vida, combatiendo contra la dependencia y la enfermedad.

Relevancia del tema

EL envejecimiento poblacional ha ido en aumento en los últimos años de forma considerable, gracias al avance de las tecnologías, la salud de las personas ha

aumentado, aumentando en gran manera la pirámide poblacional, obteniendo esta última, una forma más de campana, lo que sugiere una población que tiende al envejecimiento y que ha concluido su transición demográfica (Gráfica I).

El Envejecimiento Activo debe prevalecer y debemos de considerarlo un objetivo primordial para toda la sociedad. Con la propuesta de intervención del Envejecimiento Activo se pretende conseguir la promoción de la calidad de vida en las personas mayores y se intentará mejorar la autonomía con la que se desenvuelven en el día a día, la productividad en las tareas diarias que desarrollan y por último la salud personal (Giró, 2004).

Gracias al Año del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional del año 2012, la Unión Europea ha reconocido la necesidad de luchar contra el envejecimiento de la población estableciendo el ideal del Envejecimiento Activo, promoviendo la participación activa en su vida familiar y social, y dándoles oportunidades de empleo, mediante una formación basada en el deporte y la cultura. Para esto necesitan desarrollar hábitos de vida saludables físicos y mentales.

En el Envejecimiento Activo intervienen cuatro aspectos fundamentales (Fernández-Ballesteros, 2009) (Tabla II):

- Seguridad: Imprescindible para garantizar el envejecimiento activo protegiendo a las personas mayores de las situaciones de riesgo o necesidades. El Estado debe proporcionar los servicios sociales necesarios para conseguir el bienestar de su sociedad. Por esta razón existen pensiones y prestaciones económicas, además de la eliminación de infraestructuras que actúan como barreras para una determinada parte de la población, sobre todo se incluyen aquí las personas mayores. Algunos de los problemas que trata de eliminar el Estado hacen referencia a las barreras en edificación, urbanísticas, en medios de transporte, en información y comunicación y en turismo y ocio.
- Salud: De esto se de ocupar tanto el Estado como la persona. Es necesaria una educación de la salud para enseñar unos hábitos y unas conductas saludables, como la importancia de una dieta saludable o de tener una actividad física que prevenga enfermedades típicas de las personas mayores.
- Participación Activa: Por parte de la sociedad, tanto de mayores como de jóvenes. Las personas mayores han vivido muchas más experiencias, por lo que aportan pensamientos, ilustraciones, puntos de vista distintos, por lo que es importante tenerlos en consideración. Que la sociedad sea funcional trae consigo bienestar psicológico, longevidad y supervivencia (Fernández-Ballesteros, 2009).
- Formación y educación: La realización de actividades útiles y no sentirse un estorbo es algo fundamental para que la persona se sienta bien. Es importante que las personas mayores sigan aprendiendo para poder adaptarse a las nuevas sociedades que van surgiendo con una buena calidad de vida con autonomía. La educación les informa de los hábitos saludables para que los incluyan a su forma de vida, siguiendo un envejecimiento activo mediante una vida saludable y sana. La educación promueve el desarrollo personal.

Situación en España:

Hoy en día el envejecimiento de la población es un tema significativo ya que la población está envejeciendo de manera significativa y es algo que se mantendrá a lo largo de los próximos años. En la siguiente gráfica se puede observar como la proporción de jóvenes y niños en el año 2025 descenderá respecto a la población más mayor, en el caso de las personas mayores de 60 años la población asciende considerablemente, esta pirámide adquiere una forma más cilíndrica, lo que indica un claro envejecimiento poblacional.

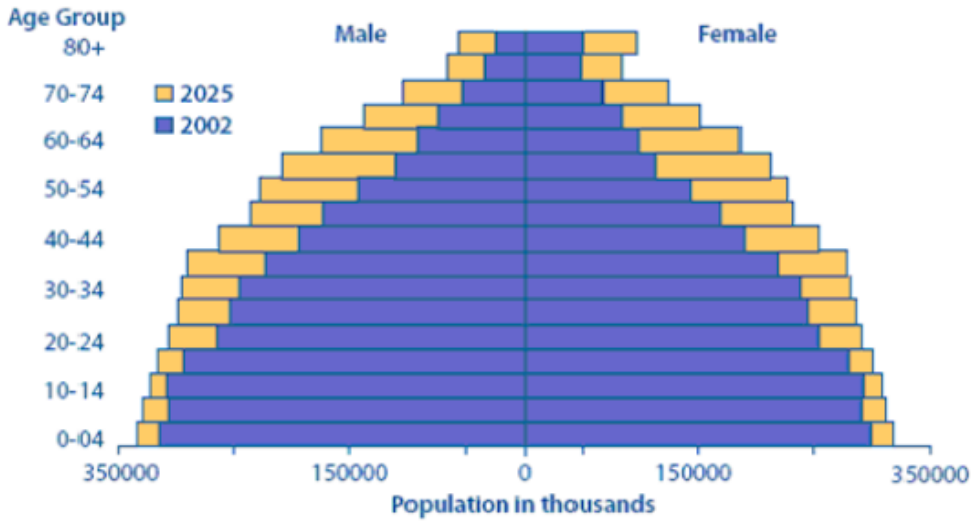
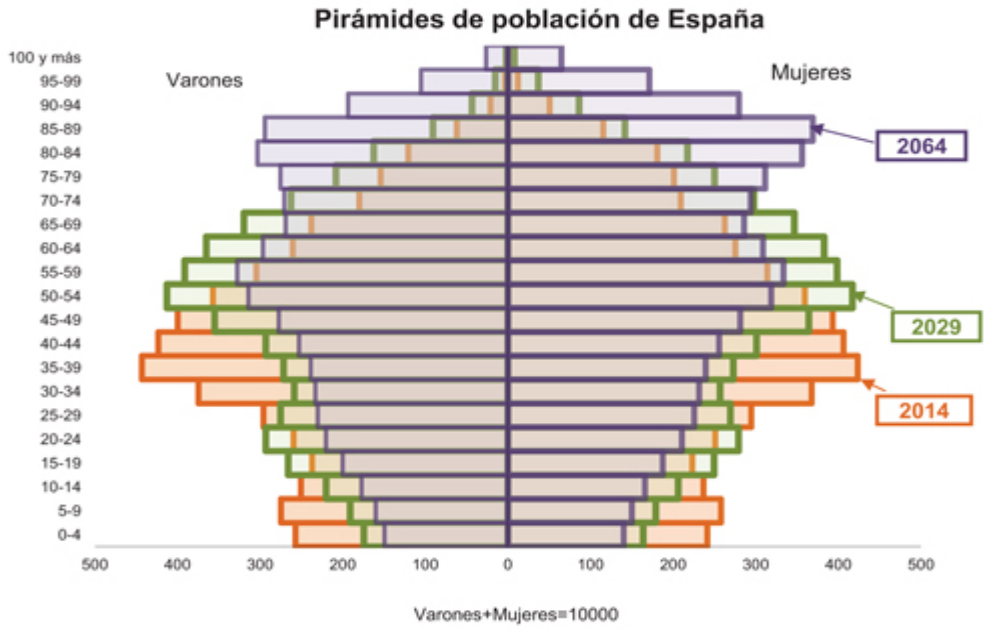


Gráfico 1. Pirámide de población mundial en 2002 y 2025.

Fuente: OMS (2002). Active ageing. A policy framework. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

En España ha habido una transformación demográfica relevante durante el último siglo debido al envejecimiento de la población, hoy en día lo normal es superar los 60 años de edad, volviéndose este colectivo cada día más numeroso.



Fuente: (Área, 2014). Intenso proceso de envejecimiento de la población española.

Abellán nos habla de un incremento asombroso en la esperanza de vida en todos los países durante el siglo XX, pero especialmente en España, *"A principio del siglo XX sólo un 26% llegaba a viejo; en las condiciones de mortalidad actuales, de 100 nacidos más de 87 alcanzarán la vejez (92 de cada cien mujeres u 81 en el caso de los varones). El porcentaje de personas que habiendo superado el umbral de los 65 años espera cumplir los 90 ha pasado de dos a veintidós entre 1930 y 1998. Un auténtico éxito de la supervivencia"* (Abellán, 2005).

Metodología

Bases de datos

Se realizó la recopilación de artículos de Internet a través de bases de datos MedlinePlus, Pubmed, Scielo, Biblioteca Cochrane Plus; página oficial de la OMS y revistas de carácter científico de relevancia.

El período de búsqueda se resumió a los meses de Febrero a Junio del año 2016.

Descriptores

Los descriptores utilizados para la búsqueda de archivos fueron: Envejecimiento Activo, personas mayores, calidad de vida, envejecimiento, sedentarismo.

Criterios de inclusión

Se tendrá en cuenta la relevancia de los estudios y publicaciones, dando prioridad a aquellos documentos que se encuentren actualizados. Se han recogido artículos de ámbito nacional e internacional, en español, inglés y catalán.

Se utilizaron aquellos artículos que incluían las palabras clave.

Criterios de exclusión

Se desecharon todos aquellos documentos desactualizados o que pertenecían a fuentes no fidedignas, además de los artículos que no incluían las palabras clave o que se encontraban en otros idiomas no comprensibles por la autora.

Fórmulas de búsqueda

Las fórmulas de búsqueda que se utilizaron incluían los booleanos envejecimiento activo AND personas mayores OR envejecimiento OR sedentarismo OR calidad de vida.

Resultados

Se han incluido un total de 7 artículos después de aplicar los descriptores y los criterios de inclusión/exclusión.

AUTOR	**OBJETIVO**	**METODOLOGÍA**	**RESULTADOS**
Abellán, A. (2005) [1]	Analizar la situación de las personas mayores en el ámbito nacional y por CCAA, por medio de indicadores demográficos, económicos, sociales, de salud y de servicios sociales.	Informe con datos estadísticos estatales y por CCAA.	Este colectivo se encuentra en un frágil estado de salud, por eso se hace necesaria la protección social de la vejez, la mejora de las condiciones de vida y la ayuda en las relaciones personales, la convivencia, las actividades y actitudes hacia nuestros mayores así como la mejora de servicios sociales a nuestros mayores.
Amador, L. (2007) [2]	Recoger los procesos más relevantes del envejecimiento para conseguir una buena calidad de vida en las personas mayores.	Artículo de libro de Actas de Congreso.	Se plantea la necesidad de una educación que se centre en el aprendizaje de unos hábitos saludables en la alimentación de nuestros mayores para lograr un estado nutricional adecuado con tal de aumentar la longevidad y la calidad de vida.
Causapié, P. (2011) [5]	Conocer la situación actual y el futuro de las personas mayores y su salud en nuestro país, así como lo aspectos más relevantes del envejecimiento activo.	Libro Blanco.	La población ha envejecido con el aumento de la esperanza de vida, lo que repercute con la aparición de nuevas enfermedades que dificultan la vida de nuestros mayores. El envejecimiento activo se posiciona como un método eficaz en la mejora de la calidad de vida de nuestra envejecida población.
Ceballos, O. (2012) [6]	Promover el envejecimiento activo mediante la actividad física con una guía de ejercicios.	Libro guía de actividades físicas.	Favorece la integración de actividades físicas y deportivas a los mayores por parte de profesionales interesados en ofrecer mejores alternativas en el cuidado del adulto mayor.

Fernández-Ballesteros, R. (2009) [8]	Conocer los cambios que se producen en la vejez, evaluación de personas mayores, promocionar el envejecimiento positivo en mayores y la calidad de vida, erradicar mitos, actitud de respeto y aprender a envejecer bien.	Curso teórico-práctico de Psicología de la vejez	El envejecimiento se intensifica con el futuro con la alargada esperanza de vida. Se reconoce la importancia del envejecimiento activo a través de una revisión actualizada del tema que incluye claves para un buen envejecimiento.
Giró, J. (2004) [9]	La comprensión de la realidad de las personas mayores, donde se integra lo social, físico y psicológico mediante las percepciones, vivencias y alternativas del envejecimiento.	Libro	Muestra las percepciones sociales sobre la vejez, cómo se vive ésta y cómo afecta la salud y la importancia que tiene el bienestar en esta etapa de la vida, mostrándonos los aspectos principales de una vejez sana hasta la enfermedad terminal.
Merino, A. (2006) [12]	Debate el Libro Blanco del Envejecimiento Activo para obtener las mejores conclusiones y propuestas de los contenidos e ideas sobre la actividad físico deportiva.	Congreso Internacional de Actividad Físico Deportiva para Mayores	La actividad en el envejecimiento supone calidad de vida durante este proceso.

Discusión

Como se puede ver en los resultados, el envejecimiento es un proceso universal a los seres vivos, siendo el responsable de que los procesos vitales vayan empeorando y fracasando, lo que dificulta la obtención de calidad de vida por parte de nuestros mayores.

España no es un caso aislado, se puede observar el envejecimiento de la población a lo largo de los años. El estado de salud de nuestros mayores es frágil y se vuelven necesarias ciertas características en nuestra sociedad, como son la mejora de las condiciones de vida, las ayudas en las relaciones y actividades, así como la protección social de este colectivo (Abellán, 2005).

Es importante que la sociedad se haga cargo de los problemas que aparecen con la vejez, promoviendo medidas que ayuden a estas personas a lidiar con cada dimensión problemática en particular (Amador, 2007; Causapié, 2011; Ceballos, 2012; Merino, 2006).

Cuidados en el Proceso de Envejecimiento

Dimensiones a cuidar durante el proceso de envejecimiento	
Biológica	Dificultades movimiento, audición, visión, pérdida masa muscular, etc.
Psicológica	Pérdida de memoria, concentración, autoestima, actividad mental, etc.
Económica	Pérdida capacidad productiva y adquisitiva
Social	Pérdida de vínculos afectivos, falta de motivación y de relacionarse
Política	Falta de participación y motivación

Tabla II. Información extraída de SEGG (2016)

Es importante cuidar, no solo a los mayores, sino a todas las personas en todas sus esferas, pero las personas mayores tienen más dificultades en la salud, por lo que es importante intentar prevenir y evitar los problemas que pueden aparecer por no tener un buen hábito de vida o por descuidarse, trayendo consigo no sólo los problemas típicos del envejecimiento, sino muchas enfermedades y otro tipo de problemas difíciles de solventar y que podrían haber sido evitados o retrasados (Amador, 2007; Giró, 2004).

Si bien ya hemos visto que el envejecimiento activo es la clave de la mejora de la calidad de vida de las personas mayores, es necesario conocer los aspectos imprescindibles para poder llevar a cabo esta etapa (Causapié, 2011; Fernández-Ballesteros, 2009).

Aspectos Necesarios para el Envejecimiento Activo

Aspectos Fundamentales del Envejecimiento Activo			
Aspectos	¿Quién?	¿Mejora?	¿Finalidad?
Seguridad	Estado	Pensiones y prestaciones económicas, eliminar barreras	Favorecer acceso, igualdad de condiciones
Salud	Estado y persona	Hábitos y conductas saludables: dieta y actividad física	Envejecimiento activo con buena calidad de vida y salud

Participación Activa	Sociedad	Mayores y jóvenes	Integración, bienestar psicológico, longevidad y supervivencia
Formación y Educación	Estado y persona	Propuestas de actividades	Adaptación a nueva sociedad, educación de hábitos saludables, desarrollo personal, autonomía

Tabla II. Información extraída de (Fernández-Ballesteros, 2009)

Nuestros mayores llevan consigo muchos estereotipos, pues se les consideran enfermos, débiles, gruñones, negativos, pesimistas, con falta de poder decisivo, y este enfoque no es real, ya que la mayoría de ellos están sanos y tienen ganas de vivir y luchar por conseguir lograr sus objetivos y mantener su capacidad física. Es necesario conocer lo que significa el Envejecimiento Activo y los problemas que acarrean todos y cada uno de nuestros mayores, así como sus necesidades con el objetivo de solucionarlo, eliminar la exclusión que padecen y mejorar su calidad de vida.

Una limitación que se presenta al ser una revisión sistemática, es el sesgo de selección de artículos, ya que seguramente existan artículos mejores que se adapten más al objetivo de este trabajo, pero la falta de tiempo, así como el desconocimiento de idiomas hace que la selección quede reducida en gran parte, teniendo que conformarme con unos pocos artículos para poder profundizar más en su análisis.

Con todo lo extraído hasta el momento, resultaría interesante realizar estudios acerca de las mejoras que han experimentado nuestros mayores en cuanto al trato de la sociedad hacia ellos, las medidas preventivas realizadas y las adaptaciones que se han sugerido, con tal de fomentar este tipo de actuaciones en los jóvenes, pues nuestro futuro es de ellos, y la esperanza de vida va aumentando a medida que pasan los años, por lo que nuestras necesidades irán incrementándose y debemos ser capaces de responder ante ella

Conclusión

De los resultados obtenidos tras las búsquedas en las bases de datos, se obtiene la conclusión que el envejecimiento activo es la clave de la mejora de la calidad de vida en las personas mayores, para ello es necesario reforzar unos hábitos de vida que prevengan situaciones de discapacidad o enfermedad, y tratar de ralentizar el envejecimiento sedentario.

Es de vital importancia en el ámbito de la salud ayudar y ofrecer a las personas mayores una calidad de vida y de salud que los ayude a afrontar los estragos del envejecimiento de la mejor forma posible para que no se interponga en su salud ni en su autonomía, así como, tratar de promover un estilo de vida saludable para conseguir un Envejecimiento activo que retrase lo máximo posible el estilo de vida sedentaria que lleva a la atrofia, monotonía y finalmente dependencia.

Las estrategias de promoción del envejecimiento activo, así como la investigación y el desarrollo en este campo, pueden ayudar a satisfacer los desafíos y a favorecer a que en el futuro la vejez sea considerada como un valor para la sociedad.

Bibliografía

1- Abellán, A. (2005). Estado de salud. En M. Sancho, *Informe 2004. Las Personas Mayores en España* (págs. 89-204). Madrid: IMSERSO.

2- Amador, L. (2007). Los mayores: esterotipos y calidad de vida. En P. Montiel, A. Merino, & A. H. Sánchez, *Libro de actas d2º Congreso Internacional* (págs. 252-263). Málaga: Consejería de Turismo, Comercio y Deporte.

3- Área, G. (2014). *Geratricarea, el portal para los profesionales del sector geriátrico*. Obtenido de http://geriatricarea.com/espana-registrara-en-2015-mas-defunciones-que-nacimientos/

4- Castillo, M. (2007). Ejercicio para (no) envejecer corriendo. En P. Montiel, A. Merino, A. Sánche, & A. Heredia, *Libro de actas del 2º Congreso Internacional de Actividad Física y Deportiva para Personas Mayores* (págs. 12-25). Málga: Consejería de Turismo, Comercio y Deporte.

5- Causapié, P. (2011). *El Libro Blanco del Envejecimiento Activo.* Madrid: Imserso.

6- Ceballos, O. (2012). *Actividad física en el adulto mayor.* México: El manual moderno.

7- Dulcey-Ruiz, E., Mantilla, G., Carvajal, L., & Camacho, G. (2004). *Envejecimiento, comunicación y política.* Bogotá: Cepsiger.

8- Fernández-Ballesteros, R. (2009). *Envejecimiento Activo. Contribución de la Psicología.* Madrid: Ediciones Pirámide.

9- Giró, J. (2004). *Envejecimiento y sociedad. Una perspectiva pluridisciplinar.* Logroño.

10- INE. (2016). *Instituto Nacional de Estadística*. Obtenido de http://www.ine.es/buscar/searchResults.do?searchString=envejecimiento&Menu_botonBuscador=Buscar&searchType=DEF_SEARCH&startat=0&L=0

11- Merino, A. (2002). *Fundamentos y Organización en el Proyecto de Actividad Físico Deportiva para Personas Mayores de la Diputación de Málaga.* Málaga: I Congreso Internaciona de Actividad Física y Deportiva para Personas Mayores.

12- Merino, A. (2006). *La percepción de la actividad físico deportiva en personas mayores a través de las teorías implícitas. Un estudio de caso: El programa de intervención en la provincia de Málaga.* Málaga: Tesis doctoral, Facultad de Ciencias de la Educación.

13- Moragas, R. (1991). *Gerontología social. Envejecimiento y calidad de vida.* Barcelona: Herder.

14- OMS. (2002). *Envejecimiento activo.* Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

15- Romero, S. (2002). Ejercicio físico y salud en edad avanzada. En A. Merino, J. Vázquez, & P. Montiel, *Libro de actas del 1er Congreso Internacional de Actividad Física y Deportiva para Personas Mayores* (págs. 201-216). Málaga: Servicios de Juventud y Deporte de la Diputación de Málaga.

16- SEGG, (2016). *Sociedad Española de Geriatría y Gerontología.Sociedad Española de Geriatría y Gerontología*. Retrieved 29 May 2016, from https://www.segg.es/descarga.asp?tipo=1&pag=1