

La Década del Envejecimiento Saludable y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)

# La Década del Envejecimiento Saludable y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

La humanidad está experimentando una revolución de longevidad donde la esperanza de vida de las personas aumenta cada vez más. Es un hecho que vivimos más años y como consecuencia, las personas mayores son una proporción cada vez mayor de la población mundial. Este cambio demográfico tiene importantes implicaciones a la hora de lograr los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) que se proponen en la Agenda 2030 para erradicar la pobreza, asegurar la prosperidad de todas las personas en las generaciones presentes y futuras y reducir las desigualdades a través del desarrollo sostenible.

El compromiso con la promoción del envejecimiento saludable es un elemento esencial para garantizar que todas las personas tengan vidas dignas, plenas, seguras y saludables. Además, los ODS promueven el bienestar, el logro de la igualdad de género y la reducción de las desigualdades, la transformación de las ciudades con el fin de que sean inclusivas, seguras, resilientes y sostenibles, y la adopción de políticas que fortalezcan las capacidades de las personas mayores y fomenten su independencia y autonomía.

La Década de Envejecimiento Saludable 2020-2030 fue aprobada por los Estados Miembros de la OMS en el año 2016 y comienza en octubre del año 2020 ([Boletín de octubre de 2019, de HelpAge España](#)).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) lidera y coordina la Década del Envejecimiento (Saludable 2020-2030) para impulsar la inclusión del envejecimiento saludable en los ODS, en colaboración con los Estados Miembros y los distintos socios nacionales e internacionales.

## ¿Qué es el envejecimiento saludable?

El envejecimiento saludable es el proceso de desarrollo y mantenimiento de la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez. El envejecimiento saludable consiste, en definitiva, en mantener la capacidad funcional que nos permite hacer las cosas que queremos hacer y que valoramos. Esto significa preservar nuestra capacidad física y mental a medida que envejecemos, así como hacer cambios en nuestros entornos (vivienda, transporte, espacios públicos, etc.) para que sean accesibles y apoyen a las personas mayores y sean compatibles con, y favorecedoras de, sus diferentes necesidades y capacidades.

## La Década del Envejecimiento Saludable y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)

Las acciones para fomentar el envejecimiento saludable pueden ayudar a abordar las desigualdades y garantizar que las personas mayores envejezcan de manera digna y segura en un lugar adecuado para ellas, que estén libres de pobreza, que puedan continuar desarrollándose personalmente y que puedan contribuir a sus comunidades mientras mantienen la autonomía y la salud. El envejecimiento saludable ayudará también a construir sociedades más cohesionadas, pacíficas, justas, seguras y sostenibles.

El **desarrollo sostenible** es la capacidad de satisfacer las necesidades del presente sin comprometer la capacidad de las futuras generaciones para satisfacer sus propias necesidades. Para alcanzar este tipo de desarrollo y garantizar el bienestar de las personas y de las sociedades es fundamental armonizar el crecimiento económico, la inclusión social y la protección del medio ambiente.

La **capacidad funcional** comprende las capacidades que permiten a una persona ser y hacer lo que es importante para ella. Hay cinco dominios clave de la capacidad funcional: satisfacer las necesidades básicas; aprender, crecer y tomar decisiones; tener movilidad; establecer y mantener relaciones, y contribuir a la sociedad. El entorno, y la relación de las personas con él, pueden favorecer o restringir estos dominios clave.

La **capacidad intrínseca** es la combinación de todas las capacidades físicas y mentales de una persona e incluye su capacidad de caminar, pensar, ver, oír y recordar. Distintos factores influyen sobre la capacidad intrínseca como la presencia de enfermedades, los traumatismos y los cambios relacionados con la edad.

El **entorno** comprende el hogar, la comunidad y la sociedad en general. En el entorno se encuentran una serie de factores que abarcan el entorno construido, las personas y sus relaciones, las actitudes y los valores, las políticas de salud y las políticas sociales, los sistemas que las sustentan y los servicios que prestan.

Tener la posibilidad de vivir en entornos que apoyan y mantienen la capacidad intrínseca y la capacidad funcional es fundamental para el envejecimiento saludable. La capacidad funcional se compone de la capacidad intrínseca de la persona, las características del entorno que afectan esa capacidad y las interacciones entre la persona y esas características.

A continuación, se analizan los ODS en relación con el plan de acción y la estrategia global que propone la Década del Envejecimiento Saludable. De entrada, resulta necesario insistir en la necesidad de adoptar medidas multisectoriales sobre el envejecimiento y la salud si se pretenden alcanzar los ODS en su totalidad y sin dejar a nadie atrás.

La Década del Envejecimiento Saludable y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)



## ODS 1: Poner fin a la pobreza en todas sus formas en todo el mundo

La pobreza y la mala salud están estrechamente relacionadas, por lo que se proponen las siguientes acciones para fomentar el envejecimiento saludable y el crecimiento económico (ODS 8), evitando que las personas mayores caigan en la pobreza:

- establecer sistemas de jubilación flexibles.
- garantizar pensiones mínimas a través de los impuestos.
- facilitar a los trabajadores de edad avanzada el acceso a sistemas de formación y capacitación para que puedan formar parte de la población activa durante más más tiempo.
- cambiar actitudes entre los empleadores sobre el valor y las contribuciones de los trabajadores de más edad.
- proporcionar asistencia social en el hogar y en la comunidad a las personas mayores carentes de recursos o a las que no cuentan con apoyo familiar.
- relacionar a los trabajadores del sector informal con diferentes sistemas de seguridad social y pensiones.
- garantizar la igualdad de acceso a los servicios de salud y de atención a largo plazo que se implementen para satisfacer las necesidades de las personas mayores.
- proporcionar asistencia a las familias que cuidan de las personas mayores que son miembros de su familia.

Los derechos y la calidad de vida de las personas mayores pueden protegerse fomentando sus opciones de empleo y proporcionando programas de protección social para ellas y sus familias.

La Década del Envejecimiento Saludable y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)



## ODS 2: Poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible

En relación con este ODS es importante señalar que las necesidades nutricionales cambian a medida que envejecemos. Además, las personas mayores pueden encontrarse en una situación de vulnerabilidad ante la inseguridad alimentaria. Sin embargo, en tiempos de crisis, las familias y los programas de ayuda suelen priorizar a las personas más jóvenes.

Se puede mejorar la nutrición a través de las siguientes medidas:

- mejoras en la concentración de nutrientes de los alimentos, particularmente vitaminas y minerales.
- mantenimiento de la ingesta energética y de proteínas.
- reconocer y apoyar a las personas mayores que viven en la pobreza, aisladas y solas para que puedan acceder a una alimentación saludable.

Prestar atención a la alimentación de las personas mayores puede ayudar a revertir los patrones de desnutrición que aumentan la dependencia y disminuyen la capacidad intrínseca de las personas mayores.



## ODS 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades

Promover el envejecimiento saludable es fundamental para alcanzar este ODS, en el que está implícito el logro de la cobertura sanitaria universal. Es decir, sin tener en cuenta las necesidades de las personas mayores en el ámbito de la salud y de la protección social será imposible alcanzar la cobertura sanitaria universal.

Actualmente, la mayoría de los sistemas sanitarios están mejor diseñados para atender problemas de salud agudos y de carácter puntual que para atender necesidades de salud más complejas y crónicas que tienden a surgir en edades avanzadas. A esta situación hay que añadir que los sistemas sanitarios y los sistemas de atención a largo plazo, a menudo, funcionan de manera independiente, por lo que se consiguen peores resultados, un uso ineficiente de los servicios y un desplazamiento de los costes. La transformación de los sistemas de salud y de protección social fragmentados

La Década del Envejecimiento Saludable y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)

y centrados en la enfermedad hacia sistemas de atención más integrados y basados en las personas, aumentará el impacto y la eficacia de la atención. Para ello es necesario adoptar las siguientes medidas:

- garantizar la igualdad de acceso a la promoción de la salud, la prevención, los tratamientos y la rehabilitación en todas las etapas de la vida.
- desarrollar sistemas de salud y sistemas de atención a largo plazo orientados a maximizar la capacidad intrínseca de las personas a cualquier edad y en particular en la vejez.
- proporcionar acceso a medicación y tecnologías de asistencia que fomenten el mantenimiento de la capacidad funcional cuando sea necesario.

Optimizar las oportunidades para disfrutar de una buena salud en todas las etapas de la vida garantizará que las personas mayores puedan mantener su independencia y favorecerá su participación social y económica en la sociedad, al tiempo que se reducirán los costes sanitarios de atención médica.



## ODS 4: Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad, y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos

La formación y el aprendizaje son procesos que están presentes en todas las etapas de la vida. El acceso a la formación continuada es importante en las edades avanzadas para permitir que las personas mayores tengan el conocimiento y las habilidades para mejorar su salud, mantenerse al tanto de los avances tecnológicos, adaptarse a los cambios que conlleva el envejecimiento (por ejemplo, la jubilación, la viudedad, los cuidados), desarrollar su identidad, mantener y generar redes sociales, fomentar el contacto con otras generaciones y participar en la vida social (por ejemplo, trabajando o siendo voluntario).

Las oportunidades para la formación continuada deben:

- proporcionar alfabetización y formación básica en el ámbito de la salud a las personas mayores como elementos clave de aprendizaje y de toma de decisiones.
- crear oportunidades de formación para que las personas mayores puedan desarrollar nuevas habilidades y conocimientos, y desarrollar su propia identidad.
- reducir las barreras que impiden o dificultan la participación de los alumnos mayores.

La Década del Envejecimiento Saludable y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)

Fomentando un crecimiento personal continuo se permite que las personas mayores puedan seguir haciendo aquello que les motiva, puedan hacer cosas nuevas, conserven la capacidad de tomar decisiones y mantengan su independencia y autonomía. En definitiva, el envejecimiento saludable implica una formación continuada, adaptada a las capacidades y las preferencias de las personas, a lo largo de toda la vida.



## ODS 5: Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a las mujeres y las niñas

Los datos demuestran que las mujeres tienden a vivir más tiempo que los hombres y, por lo tanto, la mayoría de las personas mayores son mujeres, especialmente en las edades más avanzadas. Las contribuciones que realizan las mujeres a las sociedades son muy diversas y no se limitan únicamente al trabajo formal. Por ejemplo, llevan desarrollan muchos trabajos informales y llevan a cabo la mayor parte de las tareas de cuidados. Esta participación de las mujeres como fuerza laboral no remunerada tiene muchas consecuencias negativas en edades avanzadas, entre las que se incluyen un mayor riesgo de pobreza, limitaciones en el acceso a servicios de salud y prestaciones sociales, un mayor riesgo de sufrir abusos, peor salud percibida y la imposibilidad de acceder a un sistema de pensiones.

Es necesario fomentar el empoderamiento de las mujeres mayores a través de:

- sistemas que promuevan la igualdad en el acceso al mercado laboral.
- proporcionar pensiones sociales (transferencias de efectivo no contributivas a las personas mayores) que pueden ayudar a elevar el estatus de las mujeres mayores dentro de las familias, permitir que sigan desempeñando un papel relevante en la toma de decisiones familiares y mejorar el acceso a los servicios.

La búsqueda de la igualdad de género a lo largo de todas las etapas de la vida puede proporcionar mayor la calidad de vida en la vejez.

La Década del Envejecimiento Saludable y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)



## ODS 9: Desarrollar infraestructuras resilientes, promover la industrialización inclusiva y sostenible, y fomentar la innovación

Si bien hay pruebas fehacientes de que se están desarrollando algunas de las acciones necesarias para fomentar el envejecimiento saludable, aún queda mucho por hacer. Además, la diferencia que existe entre estas evidencias y la práctica es muy grande. Por ejemplo, los ensayos clínicos excluyen habitualmente a las personas mayores y a aquellas con comorbilidades (coexistencia de dos o más enfermedades en una misma persona), a pesar de que estas personas son quienes tienen más probabilidades de necesitar el producto de los ensayos.

Se necesita con urgencia un esfuerzo coordinado para:

- visibilizar a las personas mayores desglosando los datos por edad en los estudios y análisis estadísticos, así como llevar a cabo un seguimiento de los indicadores de envejecimiento saludable.
- garantizar que la investigación biomédica se corresponda con las necesidades de las personas mayores y de la sociedad en su conjunto.
- fomentar la investigación e innovación sobre los cambios que trae consigo el envejecimiento de la población para el funcionamiento de los establecimientos de salud. Por ejemplo, la tecnología eSalud, puede relacionar virtualmente a las personas mayores con los servicios de salud y sociales ayudándoles a mantener la independencia, garantizando la continuidad de la atención, evitando los internamientos innecesarios y mejorando su calidad de vida.
- publicar y difundir los datos e investigaciones que se realicen de tal manera que sean comprensibles para diferentes sectores, en particular para las personas mayores.

Todos estos esfuerzos deben formar parte de las políticas públicas e institucionales e involucrar a una gran cantidad de sectores y ámbitos.



## ODS 10: Reducir la desigualdad en y entre los países

El entorno físico y social en el que vivimos (el hogar, la ciudad o la comunidad) influyen en la diversidad que existe entre las personas mayores. Estos entornos afectan de manera muy distinta a cada persona mayor dependiendo



La Década del Envejecimiento Saludable y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)

de factores como el género, el origen étnico o el nivel de educación y pueden dar como resultado un acceso desigual a los servicios y apoyos que existan.

Para fomentar el envejecimiento saludable para todos, las respuestas a nivel político deben:

- ir destinadas a la mayor cantidad de personas posibles, ser lo más saludables posibles y mantenerse en el tiempo.
- basarse en el mejor conocimiento científico disponible.
- estar diseñadas de manera que superen las desigualdades en lugar de incrementarlas.
- garantizar que las personas que tengan una necesidad urgente en el ámbito de la salud, en cualquier momento, tengan prioridad, ya que es probable que esas personas sean quienes cuenten con menos recursos para atender esa necesidad.
- eliminar las barreras que limitan la participación social de las personas mayores y las contribuciones que realizan.
- evaluarse y rediseñarse periódicamente con participación de los destinatarios de las mismas.

El envejecimiento saludable significa no olvidar que puede existir discriminación, entre otras en razón de la edad, cuando se diseñan y se desarrollan los programas y servicios.



## ODS 11: Lograr que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles

Las ciudades y cualquier otro tipo de asentamiento son un factor esencial para que las personas puedan vivir vidas largas y saludables porque, cuando son entornos amigables con las personas mayores, permiten a todas las personas maximizar sus capacidades en todas las etapas de la vida. La creación de este tipo de entornos requiere acciones desde muchos sectores: salud, atención y cuidados a largo plazo, transporte, vivienda, trabajo, protección social, información y comunicación, entre otros. Además, también es necesaria la implicación de muchos actores: gobierno, proveedores de servicios, sociedad civil, personas mayores y sus organizaciones, familias o amigos.



La Década del Envejecimiento Saludable y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)

Son ciudades y comunidades amigables con los mayores aquellas que:

- reconocen la amplia gama de capacidades que existen entre las personas mayores.
- se anticipan y responden con flexibilidad a las necesidades y preocupaciones relacionadas con el envejecimiento.
- respetan las decisiones de las personas mayores y las elecciones que realizan en relación con el estilo de vida que quieren tener.
- protegen a las personas que se encuentran en una situación vulnerable.
- promueven la inclusión y la participación de las personas mayores en todas las áreas de la vida en comunidad.
- combaten la marginación, la estigmatización, la soledad no deseada y la pobreza.

Trabajar para crear ciudades y comunidades que sean sostenibles y accesibles para todos requiere un proceso que se desarrolle a lo largo de todas las etapas de la vida, que mejore progresivamente el ajuste entre las necesidades de las personas y los entornos en los que viven.



## ODS 16: Promover sociedades justas, pacíficas e inclusivas

Para alcanzar este ODS es necesario que se produzca un cambio en la forma en que la sociedad entiende el envejecimiento. Los estereotipos negativos que existen sobre las personas mayores limitan la capacidad de las sociedades para valorar las aportaciones que realizan las personas mayores y considerar a este grupo social como un potencial recurso.

El edadismo (discriminación de las personas mayores por razón de edad) crea barreras que impiden desarrollar políticas eficaces en el ámbito de la salud y el desarrollo. Existen investigaciones que parecen demostrar que el edadismo puede ser tan generalizado o más que el sexismo y el racismo y que está generando graves consecuencias, tanto para las personas mayores como para las sociedades en general.

Las acciones para garantizar sociedades más justas e instituciones más fuertes que beneficien a todas las personas son:

- desarrollar campañas de sensibilización basadas en datos reales y científicos sobre el envejecimiento.

La Década del Envejecimiento Saludable y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)

- que todos los sectores relevantes investiguen sobre cómo pueden contribuir al envejecimiento saludable.
- compartir las estrategias intersectoriales que hayan contribuido a fomentar el envejecimiento saludable.
- fomentar políticas y leyes contra la discriminación por razón de edad en todos los ámbitos de la sociedad.

Abordar el envejecimiento y la invisibilidad de las personas mayores a través de acciones y estrategias intersectoriales entre los distintos actores gubernamentales y no gubernamentales será fundamental a la hora de crear instituciones inclusivas y capacitar a las personas mayores para alcanzar metas que generaciones anteriores nunca pudieron imaginar.

La Década del Envejecimiento Saludable y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)

## Bibliografía

Organización Mundial de la Salud <https://www.who.int/ageing/sdgs/en/>

Década del Envejecimiento saludable. Primer informe de Progreso.  
[https://www.who.int/docs/default-source/documents/decade-of-health-ageing/decade-healthy-ageing-update-march-2019.pdf?sfvrsn=5a6d0e5c\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/documents/decade-of-health-ageing/decade-healthy-ageing-update-march-2019.pdf?sfvrsn=5a6d0e5c_2)