

Decenio del Envejecimiento Saludable 2020 – 2030

«El envejecimiento saludable es el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez».



Resumen del proyecto para el [Decenio del Envejecimiento Saludable 2020-2030](#) promovido por Naciones Unidas y examinado en la 73ª Asamblea Mundial de la Salud celebrada en 2020. Se trata del segundo plan de acción de la Estrategia mundial de la Organización Mundial de la Salud sobre el envejecimiento y la salud, que desarrolla el Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento de Naciones Unidas y se ajusta al calendario de la Agenda 2030 y a los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

HelpAge International España – noviembre de 2020.

Introducción

Las poblaciones de todo el mundo están envejeciendo a un ritmo cada vez más rápido. Según la Organización Mundial de la Salud, ya hay más de 1000 millones de personas de 60 años o más en el mundo, la mayoría de las cuales viven en países de ingresos bajos y medios. Muchas de ellas no tienen acceso a los recursos básicos necesarios para llevar una vida digna, lo que les impide gozar del pleno ejercicio de sus derechos.

La posibilidad de vivir más tiempo es uno de los logros colectivos más extraordinarios que hemos alcanzado gracias a los avances en distintos ámbitos, como bienestar social, atención sanitaria o desarrollo económico. Sin embargo, nos encontramos ante una gran inequidad en la longevidad en función de los grupos sociales y económicos y, tal y como indica la Organización Mundial de la Salud, hay muy pocas pruebas de que las personas mayores tengan mejor salud ahora. El aumento de la longevidad debe ir acompañado por el desarrollo y el mantenimiento de la capacidad funcional para poder gozar de un verdadero bienestar durante la vejez. En otras palabras, debemos *añadir vida a los años* para poder aprovechar las oportunidades que supone el aumento de la esperanza de vida. Cuando las personas mayores gozan de buena salud, siguen participando en la vida de las familias y las comunidades y contribuyen al fortalecimiento de las sociedades. Sin embargo, una vejez marcada por un mal estado de salud puede aumentar el aislamiento social y la dependencia.

El envejecimiento saludable es un proceso que abarca todas las etapas de vida, afecta a todas las personas y depende, en gran medida, de los recursos y oportunidades de carácter social y económico de cada persona a lo largo de su vida. Por ello, tal y como se indica en el [Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud](#) publicado por la OMS en 2015, el envejecimiento saludable va estrechamente ligado a la desigualdad social y económica. Las desigualdades y dificultades para acceder a la salud, la educación o el empleo tienen una gran repercusión en nuestra salud y se acumulan a lo largo de los años. No podemos olvidarnos de otros factores sociales y culturales, como el género o el origen, que tienen un gran impacto en las desigualdades y en el proceso de envejecimiento. Debemos dejar de ver la salud como la ausencia de enfermedades y fomentar el enfoque del envejecimiento saludable, basado en la prevención de enfermedades, el fomento del bienestar y el mantenimiento de la capacidad intrínseca y la capacidad funcional para que las personas mayores puedan vivir como ellas elijan.

En este contexto, el *Decenio del Envejecimiento Saludable* tiene como objetivo aunar esfuerzos de gobiernos, sociedad civil, organismos internacionales, instituciones académicas, medios de comunicación y entidades del sector privado para poner en marcha medidas que mejoren la calidad de vida de las personas mayores, de sus familias y, en definitiva, de toda la sociedad. Por ello, se plantea como un conjunto de actuaciones basadas en la colaboración concertada y sostenida para que el envejecimiento de la población deje de verse como un problema y pase a considerarse una oportunidad.

Visión, principios y valor añadido

El *Decenio del Envejecimiento Saludable* se basa en el [Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento](#) (2002), la [Estrategia mundial sobre el envejecimiento y la salud](#) (2016-2030) y el [Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud](#) (2015). La estrategia mundial prevé la adopción de medidas multisectoriales para introducir un enfoque del envejecimiento saludable que abarque toda la vida, a fin de fomentar una vida más larga y saludable. Las metas de la estrategia mundial para los primeros cuatro años (2016-2020) consistían en aplicar medidas basadas en pruebas científicas, subsanar deficiencias y fomentar las alianzas necesarias para impulsar un decenio de esfuerzos para lograr cinco objetivos estratégicos:

1. Comprometerse con acciones para alcanzar el envejecimiento saludable en todos los países.
2. Desarrollar entornos amigables con las personas mayores.
3. Alinear los sistemas de salud a las necesidades de las personas mayores.
4. Desarrollar sistemas sostenibles y equitativos para los cuidados a largo plazo.
5. Mejorar la medición, monitoreo e investigación sobre envejecimiento saludable.

El *Decenio* da respuesta a deficiencias en el fomento de la salud y el bienestar a través del fortalecimiento de enfoques multisectoriales en beneficio del envejecimiento saludable. Al igual que la estrategia mundial y el Plan de Acción de Madrid, el *Decenio* apoya la puesta en práctica de la Agenda 2030 y sus 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible. Las actuaciones propuestas en el *Decenio* contribuyen al logro de algunos de los principales Objetivos de Desarrollo Sostenible:

- **Interconexión e indivisibilidad.**
- **Carácter inclusivo.**
- **Alianzas con múltiples partes interesadas.**
- **Universalidad.**
- **No dejar a nadie atrás.**
- **Equidad.**
- **Solidaridad intergeneracional.**
- **Compromiso.**
- **No hacer daño.**

La visión del *Decenio* es un mundo en el que todas las personas puedan vivir una vida larga y saludable, está vinculada con las tres prioridades del Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento (las personas de edad y el desarrollo, el fomento de la salud y el bienestar en la vejez y la creación de un entorno propicio y favorable) y refleja la visión de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de no dejar a nadie atrás.

Aunque las medidas para fomentar un envejecimiento saludable se deben adoptar a lo largo de todas las edades, el *Decenio* se centra en la segunda mitad de la vida y tiene en cuenta los problemas concretos que plantea la vejez y la escasa atención que ha recibido este periodo de la vida en comparación con otras edades. El *Decenio del Envejecimiento Saludable* se adhiere a los principios rectores de la Agenda 2030, a los que inspiran la estrategia mundial y la [campaña mundial para luchar contra la discriminación por motivos de edad](#), tiene un enfoque basado en los derechos humanos y reconoce la universalidad, inalienabilidad e indivisibilidad de estos derechos que corresponden a toda persona, sin distinciones de ningún tipo. A pesar de que cada vez preocupan más el aumento del coste de la salud y la atención crónica, así como las consecuencias económicas de la disminución proporcional del número de jóvenes en edad de trabajar, tal y como señala la Organización Mundial de la Salud afirma, atender las necesidades de las personas de edad avanzada no tiene por qué suponer costes elevados y, además, las personas mayores generan importantes beneficios económicos y sociales.

Por ello, durante este decenio se pretende fomentar el envejecimiento saludable a través del desarrollo de los servicios integrados de atención sanitaria y social, de la creación de entornos

favorables para las personas mayores, del uso de los últimos avances tecnológicos, científicos y médicos, de la participación de los distintos actores sociales.

El plan del *Decenio* también señala el valor añadido de las distintas actuaciones que se llevarán a cabo. Entre otras, pone en evidencia la urgencia de emprender acciones dirigidas a mejorar la vida de las personas mayores, ofrece un plan nacional de acción sólido para la población de edad avanzada y las partes interesadas en la salud y contribuye a que se hagan oír diversas voces intergeneracionales sobre cuestiones relativas al envejecimiento saludable y al intercambio de perspectivas regionales y mundiales sobre diversas cuestiones relacionadas. En el plan del *Decenio* se indican también todos los Objetivos de Desarrollo Sostenible pertinentes, junto a los indicadores y los datos desglosados requeridos en relación con el envejecimiento saludable.

Ámbitos de actuación

El *Decenio* se centra en cuatro ámbitos de actuación fuertemente interconectados y que contribuyen a promover y fomentar un envejecimiento saludable y mejorar el bienestar de las personas mayores. A continuación, repasamos algunas de las principales medidas propuestas para cada ámbito.

1. Cambiar nuestra forma de pensar, sentir y actuar con respecto a la edad y el envejecimiento

En todas las sociedades existe discriminación por edad y se dan actitudes negativas hacia las personas mayores que tienen efectos especialmente perjudiciales sobre su salud y su bienestar. Al tratarse de un problema cultural y social, al igual que ocurre con el machismo o el racismo, la actitud negativa hacia las personas mayores se aprende durante la primera infancia y se interioriza a lo largo de la vida. Todo ello repercute en el trato hacia las personas y crea mayores barreras para participar en igualdad de condiciones en la toma de decisiones comunitarias. Por ello, la lucha contra los estereotipos, los prejuicios y la discriminación se aborda en este plan de manera transversal en todos los ámbitos de actuación, pero también se proponen medidas específicas.

Así, entre las actividades encaminadas a replantear el envejecimiento, que se incluirán en la campaña mundial para luchar contra la discriminación por motivos de edad, la OMS insta a los Estados a adoptar o ratificar disposiciones legislativas para prohibir la discriminación por motivos de edad y garantizar que haya mecanismos para su aplicación, así como modificar o derogar toda ley, política o programa que permita la discriminación directa o indirecta por motivos de edad, en particular en materia de salud, empleo y aprendizaje a lo largo de la vida, y que impida la participación y el acceso de las personas a las prestaciones. Además, los Estados deben apoyar el desarrollo y la aplicación de programas para luchar contra el edadismo en diversos sectores, así como la puesta en marcha de actividades para fomentar la solidaridad entre generaciones y reducir el edadismo, también el edadismo autodirigido. Asimismo, se debe trabajar para fomentar el conocimiento sobre el edadismo, apoyar la recopilación y difusión de datos desglosados por edad sobre envejecimiento saludable y asegurar que los medios de información ofrezcan una visión equilibrada del envejecimiento.

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud y el resto de organismos de Naciones Unidas deberán diseñar herramientas para medir el edadismo y efectuar una evaluación estandarizada, ayudar a los países a comprender el edadismo en sus respectivos contextos, proporcionar orientación y capacitación para adoptar medidas contra el edadismo y asegurar que las políticas, orientaciones y comunicaciones de las Naciones Unidas estén libres de estereotipos, prejuicios y discriminaciones por motivos de edad.

Por otro lado, los asociados nacionales e internacionales deberán recopilar y difundir información sobre el envejecimiento, las funciones, las contribuciones y el capital social de las personas mayores y las implicaciones sociales y económicas del edadismo. Además, deberán trabajar para asegurar que los medios de información ofrezcan una visión equilibrada del envejecimiento y participar en campañas dirigidas a aumentar el conocimiento y la comprensión del público sobre el envejecimiento saludable y promover la investigación sobre el edadismo.

2. Asegurar que las comunidades fomenten las capacidades de las personas mayores.

Para que las personas podamos crecer y envejecer en entornos mejores, debemos crear políticas, sistemas, servicios, productos y tecnologías que ayuden a eliminar barreras físicas y sociales, promuevan la salud física y mental a lo largo de toda la vida y permitan a las personas continuar con sus proyectos vitales también durante el envejecimiento. Los entornos urbanos y rurales adaptados a las personas mayores permiten envejecer de forma segura en el lugar que cada persona elija, continuar el desarrollo y profesional y la integración y participación en la comunidad, conservando al mismo tiempo la autonomía, dignidad, salud y bienestar.

Entre las actividades encaminadas a lograr que las comunidades fortalezcan las capacidades de las personas mayores, los Estados Miembros son los responsables de establecer mecanismos multisectoriales para promover el envejecimiento, fomentar que se tengan en cuenta las opiniones de las personas mayores, promover y desarrollar programas para crear ciudades y comunidades amigables con las personas mayores, realizar actividades de promoción dirigidas a sectores específicos, adoptar medidas para favorecer la capacidad funcional y fortalecer la capacidad de las comunidades rurales y urbanas, elaborar planes para las emergencias humanitarias que garanticen una respuesta incluya a las personas mayores, asignar los recursos humanos y financieros necesarios, recopilar y analizar y difundir datos desglosados geográficamente.

La secretaría de la Organización Mundial de la Salud y otros organismos de las Naciones Unidas deberán trabajar para ampliar la red de ciudades y comunidades amigables con las personas mayores y proporcionar datos y asistencia técnica a los países para apoyar la creación de entornos adaptados a las personas mayores y la atención a aquellas más vulnerables. Además, deberán ofrecer oportunidades para conectar distintas ciudades y comunidades, identificar prioridades y oportunidades de colaboración entre redes, ofrecer herramientas y apoyo y colaborar con las organizaciones humanitarias y gobiernos para garantizar respuestas humanitarias que tengan en cuenta todas las edades, en particular en materia de preparación ante emergencias, respuesta y recuperación.

Por su parte, los asociados nacionales e internacionales deberán promover el concepto de entornos amigables con las personas mayores, apoyar la inclusión de las personas mayores en las respuestas ante emergencias humanitarias, proporcionar asistencia técnica y financiera para que los servicios faciliten las capacidades funcionales, apoyar la recopilación y difusión de información y datos desglosados por edad y sexo y promover la investigación sobre ciudades y comunidades adaptadas a las personas mayores.

3. Ofrecer una atención integrada y centrada en las personas y servicios de salud primarios que respondan a las necesidades de las personas mayores.

Las personas mayores deben tener acceso a los servicios de salud esenciales y de calidad, que incluyan la prevención y promoción de la salud, la atención curativa, la rehabilitación y cuidados paliativos y terminales, el acceso a medicamentos y vacunas, la atención bucodental y las tecnologías sanitarias y de asistencia. Además, el disfrute de estos servicios no debe causar dificultades económicas a los usuarios y usuarias. Por ello, la Organización Mundial de la Salud hace hincapié en la importancia de reforzar la atención primaria y atender las necesidades de

las personas mayores mejorando la coordinación de los distintos servicios sociales y sanitarios. Para conseguir que más personas tengan acceso a una cobertura universal de salud, es necesario apostar por servicios de atención integrada y centrada en las personas, así como de servicios de salud primaria integrales y sensibles a las personas mayores.

Entre las actuaciones que deben desarrollar los Estados Miembros, el plan establece la adopción y aplicación de las [directrices de la OMS sobre Atención integrada de las personas mayores](#), mejorar el acceso a medicamentos esenciales, vacunas y tecnologías de diagnóstico y asistencia para optimizar la capacidad intrínseca y funcional de las personas mayores, fomentar el uso de tecnología digital segura, asequible y eficaz en la atención integrada, ampliar la atención primaria de salud adaptada a las personas mayores y garantizar la continuidad de la atención dirigida a las personas mayores. Además, deberán analizar el mercado laboral y llevar a cabo una planificación que tenga en cuenta el envejecimiento de la población, contar con personal sanitario formado y con competencias en materia de envejecimiento, evaluar y utilizar modelos de financiación de la salud de carácter público, privado o combinado, y evaluar sus vínculos con los sistemas de protección social y la atención crónica. Los Estados también deberán recopilar, analizar y notificar datos clínicos sobre la capacidad intrínseca y funcional desglosados por edad, sexo y otras variables interseccionales.

La Organización Mundial de la Salud ofrecerá orientación sobre la gestión clínica de afecciones específicas relacionadas con la edad, la lucha contra el edadismo en los centros de salud, el conjunto de instrumentos para adaptar la atención primaria de salud a las personas mayores y la evaluación de los servicios destinados a prestar una atención integrada a las personas mayores. Además, deberá seguir desarrollando el Consorcio clínico de la OMS sobre envejecimiento saludable, diseñar herramientas para recopilar y analizar datos, proporcionar asistencia técnica, apoyar el examen y la actualización de las listas nacionales de productos médicos esenciales y tecnologías de asistencia para un envejecimiento saludable y ofrecer orientaciones sobre las competencias requeridas para satisfacer las necesidades de las poblaciones de edad avanzada. La OMS también apoyará la formación de profesionales sanitarios y el aprendizaje permanente a través de la Academia de la Salud, ofrecerá orientaciones y modelos relativos a la financiación de la atención, promoverá el uso de tecnologías digitales y asistenciales y proporcionará asistencia técnica para reforzar la integración de la prevención y el control de las enfermedades y la salud sexual y reproductiva en la planificación nacional relativa al envejecimiento saludable.

Asimismo, los asociados nacionales e internacionales deberán trabajar para sensibilizar sobre las necesidades sanitarias, respaldar la participación de las personas mayores en los sistemas y servicios de salud, promover la salud y los derechos humanos de las personas mayores y combatir el edadismo en el acceso a los servicios de salud. Entre otras de las actuaciones que establece este plan, los asociados también deberán proporcionar educación y formación previas al servicio en los países donde hay escasez de profesionales sanitarios especializados en el ámbito del envejecimiento, subsanar deficiencias en la capacitación, facilitar la coordinación de la atención de las personas mayores con los proveedores de servicios, apoyar a las autoridades nacionales en la aplicación de medidas encaminadas a subsanar deficiencias en la respuesta a las enfermedades no transmisibles en las personas mayores y promover el desarrollo, producción, disponibilidad y utilización de tecnologías e innovaciones asistenciales y digitales que aumenten el acceso a unos servicios sanitarios y sociales de calidad.

4. Proporcionar acceso a la atención crónica para las personas mayores que lo necesiten.

El acceso a una atención crónica de calidad es esencial para que las personas mayores conserven su capacidad funcional, disfruten de los derechos humanos básicos y lleven una vida

digna. Sin embargo, la OMS señala que, actualmente, existe una asistencia a las enfermedades crónicas que no está estructurada y que, en gran medida, son las familias y, en particular, las mujeres, las encargadas de ofrecer esta atención. Las personas cuidadoras informales suelen estar sometidas a gran presión, lo que tiene graves efectos en su salud física y mental. Estas deficiencias se hacen aún más evidentes ante situaciones de emergencia humanitaria y en procesos migratorios que pueden llevar a la ruptura de redes familiares y comunitarias.

Todos los países deben tener la capacidad de atender las necesidades de las personas mayores con enfermedades o necesidades crónicas. Para ello, en este plan se establece, entre otras acciones, que los Estados Miembros deben garantizar la existencia de marcos jurídicos y mecanismos financieros sostenibles para la prestación de atención crónica, gestionar el desarrollo de la atención crónica y fomentar la colaboración entre las partes interesadas, así como elaborar normas, directrices, protocolos para la prestación de apoyo y atención social a nivel comunitario. Además, se deben fomentar y crear herramientas para prevenir el edadismo y el abuso y maltrato hacia las personas mayores y se deben poner en marcha distintas actuaciones encaminadas a mejorar la formación del personal sanitario y dar apoyo a las personas cuidadoras, ya sea en el ámbito formal como en el informal.

En este sentido, la ONU brindará asistencia técnica para efectuar análisis de la situación nacional en el ámbito de la atención crónica y desarrollar, aplicar y supervisar las leyes, políticas, planes, mecanismos de financiación y servicios pertinentes. Además, deberá diseñar herramientas y orientaciones para la atención crónica, ofrecer recursos para los cuidadores informales, mejorar las condiciones de trabajo de los agentes de atención sanitaria y evaluar el impacto sanitario de los programas de protección social para promover un envejecimiento saludable.

Por su parte, el plan del Decenio promueve que los asociados nacionales e internacionales presten atención crónica de calidad que se ajuste a las normas, directrices y protocolos nacionales para mejorar la capacidad de respuesta a las necesidades de las personas mayores, pongan en práctica servicios innovadores de atención, identifiquen buenas prácticas e intervenciones eficaces y aporten datos para formular modelos y mecanismos sostenibles. Además, también deberán contribuir a la elaboración, aplicación y evaluación de un sistema integrado, sostenible y equitativo de prestación de atención crónica, participar en las actividades de capacitación, formación y supervisión para el personal dedicado a la atención crónica y promover el desarrollo, producción y disponibilidad de tecnologías e innovaciones asistenciales y digitales que contribuyan a una atención crónica de calidad.

Alianzas para el cambio y evaluación de resultados

Para poder desarrollar todas acciones, el plan establece la adopción de alianzas de colaboración y la creación de una plataforma para conectar y convocar a las partes interesadas para que promuevan los cuatro ámbitos de actuación a nivel nacional y busquen información, orientación y capacitación. La plataforma tendrá por objeto facilitar la labor en los cuatro ámbitos, lo que implica:

- Escuchar diferentes opiniones y propiciar una participación significativa de las personas mayores, familiares, personas cuidadoras, jóvenes y comunidades.
- Fortalecer el liderazgo y la capacidad de adoptar medidas apropiadas e integradas en distintos sectores.
- Poner en contacto a distintas partes interesadas de todo el mundo para que compartan sus experiencias y extraigan enseñanzas de ellas.
- Impulsar la obtención de datos, la investigación y la innovación para acelerar la aplicación.

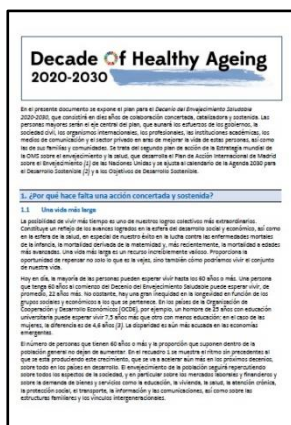
El seguimiento de los progresos realizados a lo largo del Decenio del Envejecimiento Saludable se caracterizará por:

- Hacer balance de la visión general y de los ámbitos de actuación.
- Basarse en los indicadores de progreso acordados para la estrategia mundial y que se indican en el plan del *Decenio del envejecimiento saludable*.
- Ampliar otros instrumentos normativos de la OMS y las Naciones Unidas de alcance mundial para que incluyan a las personas mayores.
- La vinculación con los cuatro «elementos facilitadores»: opinión y compromiso, liderazgo, creación de capacidad e investigación e innovación.

Para que el plan de acción del *Decenio del Envejecimiento Saludable* funcione, es necesario que exista una respuesta que comprometa a los gobiernos y a la sociedad. Los países son los encargados de dirigir su puesta en práctica y en colaboración con la sociedad civil y son los responsables de crear políticas, ajustes financieros y mecanismos para crear entornos que tengan en cuenta a las personas mayores. Además, las organizaciones de la sociedad civil, las empresas y los dirigentes comunitarios también desempeñarán una función importante para asegurar el arraigo local del plan y la participación de las diversas partes interesadas.

Por su parte, Naciones Unidas apoyará a los Estados Miembros en el cumplimiento de los objetivos del plan del Decenio, en colaboración con otras organizaciones internacionales y agentes no estatales. Además, los asociados elaborarán sus planes de forma conjunta, mejorarán sus mecanismos de aplicación y se prestarán apoyo y asistencia técnica en función del contexto, del nivel de desarrollo, del fortalecimiento de los sistemas y de las infraestructuras disponibles.

Descarga el documento completo en español



Más información:

<https://www.who.int/es/initiatives/ageing/decade-of-healthy-ageing>