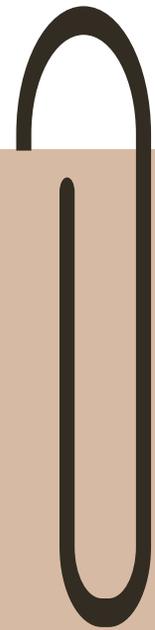


ENVEJECIMIENTO: RECONSTRUYA ESTA ETAPA DE SU VIDA

El envejecimiento tradicionalmente se ha visto como la última etapa de vida de desarrollo de la persona, en la cual se pierden muchas facultades, destrezas y habilidades por el deterioro que se vive al alcanzar cierta cantidad de años. Puede definirse como un proceso biológico por el que las personas envejecen e involucra cambios estructurales y funcionales que aparecen con el paso del tiempo.

Costa Rica viene transitando por un proceso de envejecimiento demográfico o de “inversión” de la pirámide poblacional, debido a la mencionada reducción de las personas menores de edad y al aumento de la población en edades intermedias y mayores. En otras palabras, esto significa que Costa Rica se aleja de una población de estructura joven, para convertirse en un país de estructura poblacional más madura y en progresivo envejecimiento. (INEC, 2012)



En consecuencia, todo este panorama va a tener un impacto en los sistemas familiares y personales. Dependiendo de cómo esos sistemas manejen el tema así va a ser el impacto que el envejecimiento tendrá no solo dentro de los núcleos familiares sino en la persona misma. Por lo cual, esta concepción estará determinada por las creencias que estos sistemas familiares tengan y que tan preparados estén para lograr un envejecimiento saludable.

Es claro que nadie puede escapar del envejecimiento, cada quien envejece dependiendo de un conjunto de factores y circunstancias desarrolladas a lo largo de la vida. Y a partir de esto, es que podemos incluir el hablar de envejecimiento activo.

El envejecimiento activo es un concepto definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como el proceso de optimización relacionado con las oportunidades en salud, participación y seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. Les permite potenciar su bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital.



**DIRECCIÓN
DE GESTIÓN
HUMANA**



Envejecer de manera saludable significa ser capaz de hacer durante el máximo tiempo posible las actividades a las que damos valor.

El mantenimiento de hábitos saludables a lo largo de la vida contribuye a reducir el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles y a mejorar las facultades físicas y mentales.

Dentro de los hábitos saludables que se deben incluir y conservar a lo largo de la vida están:

Mantener una dieta balanceada que incluya verduras, frutas, proteínas y agua, necesarias para el buen funcionamiento del organismo.

Permanecer en movimiento a través de ejercicios específicos o caminatas. Es necesario dejar de lado el sedentarismo para así tener estimulado el sistema cardiovascular y músculo esquelético. Además, va a permitir mantenerse ágil, saludable, preservar la autonomía y la independencia para relacionarse con el entorno. Recuerde que cualquier tiempo que dedique a realizar actividad física es mejor que no hacer nada.

Fomentar buenas relaciones con las personas que están a nuestro alrededor, ya sean amistades, familiares, u otros vínculos. Esto permitirá crear ambientes de paz y armonía lo cual influirá positivamente en nuestro estado anímico.

Efectuar actividades que estimulen cognitivamente tales como: juegos de mesa, pintura, música, rompecabezas.

Desarrollar y mantener patrones de sueño sanos. Duerma en ambientes con temperatura agradable, si tiene algún ritual que favorezca su descanso, póngalo en práctica y asegúrese de que su cama sea cómoda.

Efectuar actividades recreativas que le gusten y entretengan, como una forma de mantenerse optimista y rodeada de personas positivas.

Tener un proyecto de vida definido y claro que le permita sentirse una persona útil e integrada, cumpliendo sueños y manteniéndose en actividad.

Por lo tanto, si se realizan acciones de autocuidado, se trabaja sobre las creencias, pensamientos y conductas que pueden generar un impacto saludable, se logrará alcanzar una mejor calidad de vida y un envejecimiento activo.

