

GOBIERNO DE NAVARRA

DESARROLLO ECONÓMICO

DERECHOS SOCIALES

HACIENDA Y POLÍTICA FINANCIERA

PRESIDENCIA, FUNCIÓN PÚBLICA,
 INTERIOR Y JUSTICIA

RELACIONES CIUDADANAS E
 INSTITUCIONALES

EDUCACIÓN

SALUD

CULTURA, DEPORTE Y JUVENTUD

DESARROLLO RURAL, MEDIO
 AMBIENTE Y ADMINISTRACIÓN LOCAL

SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

Salud lanza una campaña para fomentar una imagen positiva y realista del envejecimiento

Hacerse mayor hoy es cuidarse, activarse, volver a enamorarse, descubrir, hablar de derechos o construir nuevos sueños

Lunes, 13 de noviembre de 2017

El Departamento de Salud ha puesto en marcha una nueva campaña para mejorar la percepción que sobre la vejez tiene la sociedad navarra en general y las propias personas mayores en particular. La Campaña, que se enmarca en la [Estrategia de Envejecimiento Activo y Saludable](#) del Gobierno de Navarra, muestra imágenes positivas del envejecimiento, más acordes a la situación actual que las que existen en el imaginario de muchas personas (deterioro físico, cognitivo y social). Se destaca que hacerse mayor hoy puede incluir muchos y muy diversos proyectos de vida: “hacerse mayor hoy es cuidarse, activarse, volver a enamorarse, descubrir, hablar de derechos o construir nuevos sueños”.



El consejero de Salud, Fernando Domínguez, junto con representantes de Salud Pública y del Departamento de Derechos Sociales.

El consejero de Salud, Fernando Domínguez, ha presentado la campaña acompañado por la directora gerente del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra, María José Pérez, y por la jefa de la sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las políticas del ISPLN, Margarita Echauri.

Cabe recordar que la Organización Mundial de la Salud plantea entre sus objetivos estratégicos combatir el edadismo y transformar la comprensión del envejecimiento y la salud. Incluye como estrategias básicas las campañas de información e iniciativas para presentar una visión equilibrada del envejecimiento. En esta misma línea, la Estrategia de Envejecimiento Activo y Saludable de Navarra 2017-2022 incluye, entre sus objetivos, generar una corriente de opinión positiva y realista de la vejez, fomentando principios de igualdad y respeto hacia las personas mayores.

Estereotipos que no se corresponden con la realidad

Aunque envejecer requiere aceptar cambios y limitaciones, afortunadamente hoy día se vive más y, muy frecuentemente, con mejor salud y mayor calidad de vida. Sin embargo, persisten estereotipos y modelos culturales del envejecer, alejados de la realidad actual, que constituyen una amenaza para el envejecimiento activo y saludable: envejecimiento ligado al deterioro físico, mala memoria, discapacidad funcional, inutilidad, decrepitud, decadencia, desgaste, improductividad, enfermedades, fragilidad, problemas cognitivos, dependencia, incompetencia digital, depresión, aislamiento social, pobreza, etc. Estas imágenes conforman modelos culturales que llevan a pensar en el envejecimiento más como un obstáculo a superar que como una oportunidad.

Además, la imagen social negativa afecta a la propia autopercepción que tienen de sí los propios mayores, dando lugar a autoestereotipos negativos y al fenómeno de “profecía autocumplida”. Así, se llegan a interiorizar actitudes negativas y pueden terminar pensando que “son una carga o no sirven para nada” y comportarse según lo esperado por la sociedad, cumpliendo lo que se espera de ellos y ellas.

Romper con los mitos y estereotipos de la vejez implica aceptar que hay muchas maneras de envejecer y concebir a las personas mayores no como un grupo social homogéneo y estable, sino más bien formado por personas diferentes entre sí, con problemas diferentes, preocupaciones diferentes y necesidades diferentes. De hecho constituyen un grupo de población con mayor variabilidad que otros grupos que se encuentran en otras etapas

Construir una imagen positiva del envejecimiento

La Campaña que hoy se presenta tiene el objetivo de mejorar la percepción que sobre la vejez tiene la sociedad navarra en general y las propias personas mayores en particular, mostrando aspectos y proyectos de vida satisfactorios y personas mayores activas.

Cabe recordar que el 70-80% de las personas mayores son autónomas e independientes desde un punto de vista funcional y que pueden desarrollar múltiples actividades de implicación, participación, ocio, disfrute, autocuidado y vida activa, partiendo de las propias experiencias vividas y la sabiduría acumulada a lo largo de su vida. Es importante rescatar los valores que les simbolizan como la serenidad, experiencia, sabiduría, respeto, independencia o memoria.

Los Mensajes de la Campaña se articulan en torno a cuatro ejes: mayores en positivo, envejecimiento activo y saludable, etapa vital con una vida detrás y una vida hacia delante, y qué es hacerse mayor hoy.

Bajo el lema “Detrás de cada persona hay una historia, delante puede haber muchas más” la campaña abre las puertas a preguntarse qué es lo que se desea hacer y a hacerlo, a reconsiderar y avanzar en el propio proyecto personal de vida, una vida que todavía puede estar llena de oportunidades. Muestra aspectos positivos de esta etapa y destapa aspectos del hacerse mayor hoy: “hacerse mayor hoy es cuidarse, activarse y volver a enamorarse. Es descubrir, hablar de derechos y construir nuevos sueños”.

La campaña, que se desarrollará durante noviembre y diciembre, incluye diferentes actuaciones: la edición y distribución de [videos](#) de diferente duración para cine, televisión, webs y banners; [cuñas de radio](#); folletos y carteles en distintos espacios (centros de salud, hospitales, servicios sociales de base, clubs de jubilados, espacios culturales, deportivos y de ocio...); anuncios en medios de comunicación; cartelería en marquesinas; un calendario de 2018 que se distribuirá a final de año y la creación del



espacio web www.mayoresenpositivo.navarra.es / www.adinekoakpositiboan.nafarroa.eus para consultas.

Tendrá importante reflejo en los medios de comunicación navarros y en algunos de ámbito regional. Está prevista su presencia en el Diario de Navarra, Diario de Noticias, Gara y Berria, medios en los que, además, a finales de año se realizará un encarte de un calendario, así como en emisoras de radio y televisión. Entre las primeras se ha elegido a SER Navarra, ONDA CERO, COPE, Euskalerría Irratia, Xorrixin Irratia y, entre las segundas, a NAVARRA TV, Xaloa TeleBista, Zona Media TV, 30 TV y Tele Ribera.

Esta campaña, además, va a contar con otros soportes como marquesinas de Pamplona y su Comarca, de Tudela y de Estella, y en salas de cine

El envejecimiento en Navarra

En Navarra, según las proyecciones de población a medio y largo plazo realizadas por el Instituto Nacional de Estadística, de mantenerse la tendencia demográfica prevista, dentro de 20 años, en 2037, el 25% de la población sería mayor de 65 años, frente al 19% actual; cerca de 70.000 personas superarían los 80 años, frente a las 42.000 actuales; y en torno a 750 personas serían centenarias frente a las 260 que hay en la actualidad.

Cabe recordar que hace 100 años la expectativa de vida era de aproximadamente 40 años. Actualmente, supera los 80. Este avance de la esperanza de vida, que todavía es mayor en mujeres, se debe a la combinación de un conjunto de factores socioeconómicos, demográficos, ambientales y sanitarios. Destacan, entre otros, el control de la mortalidad infantil, las mejoras en higiene personal y ambiental y los avances frente a las enfermedades cardiovasculares y cánceres.

El perfil actual de las personas mayores

Los conceptos del siglo XX sobre la vejez, la jubilación o la participación y el aprendizaje a lo largo del ciclo vital ya no son vigentes para el principio del siglo XXI, y deben ser reformulados de manera positiva. Las nuevas personas mayores están mejor formadas y mejor posicionadas económicamente, son más activas y más defensoras de sus derechos. Tienen mucho que aportar a las familias y están reivindicando la vejez. A su vez, esta población es diversa y heterogénea, con grandes diferencias entre los grupos “más jóvenes” y los “muy mayores”, pudiendo distinguirse entre la tercera y cuarta edad, con características y necesidades diferentes.

Según la Encuesta de Condiciones de Vida (Navarra 2016) el 57,5 % de la población mayor de 65 años realiza actividad física aunque no llega a las recomendaciones. Entre las actividades que realizan, por orden de frecuencia, se encuentran andar, actividades de sala, bicicleta, natación, montañismo y senderismo.

De entre todos los grupos de edad, el de 65 años o más, es el que otorga mayor puntuación a sus relaciones familiares y sociales (relaciones con miembros de su hogar: 9,3; con otros familiares: 9; con amistades: 9,1; con vecindad: 8,8; con compañeros y compañeras de trabajo: 8,9). En estas edades crece el interés por formarse y aprender (Aula de la Experiencia de la UPNA...) así como por mantener una actividad estable de defensa de sus derechos.

Una estrategia para añadir vida a los años

La Estrategia de Envejecimiento Activo y Saludable de Navarra 2017-2022 tiene como finalidad promover que el envejecimiento de la población de Navarra se produzca con la máxima capacidad funcional y con la mejor calidad de vida, de manera que las personas permanezcan activas, autónomas e independientes durante el mayor tiempo posible y puedan desarrollar una vida plena y satisfactoria en una sociedad inclusiva.

La Estrategia incluye más de 60 líneas de acción y se estructura entorno a tres ejes clave: los servicios y determinantes sociales y económicos; entornos amigables con los mayores y oportunidades de desarrollo regional; y proyecto de vida activo y saludable en una sociedad positiva. Asimismo, la

perspectiva de igualdad de género y de equidad socioeconómica y territorial adquieren un carácter transversal en la misma. En la actualidad se está desarrollando un proceso participativo que tiene como objetivos enriquecer la estrategia y construir de forma conjunta un plan de acción 2018-19 común y compartido con otras estructuras y agentes sociales implicados.

Galería de fotos

DETRÁS DE CADA PERSONA HAY UNA HISTORIA. DELANTE, PUEDE HABER MUCHAS MÁS.



Hacerse mayor hoy es cuidarse, activarse y volver a enamorarse. Es descubrir, hablar de derechos, construir nuevos sueños...

Egun, nagusitzea nori bere burua zaintzea, aktibatzea eta berriro maitemintzea da. Ezagutzea da, erabileraz hitz egitea, amets berriak eraikitzea...

MAYORES EN POSITIVO
ADINEKOAK POSITIBOAN

MÁS DE OTRA
¿TIENES UN RETO? ENTIENDELO, MANEJALO

Navarra Gobernua
Gobierno de Navarra

Hacerse mayor es descubrir.

DETRÁS DE CADA PERSONA HAY UNA HISTORIA. DELANTE, PUEDE HABER MUCHAS MÁS.



Hacerse mayor hoy es cuidarse, activarse y volver a enamorarse. Es descubrir, hablar de derechos, construir nuevos sueños...

Egun, nagusitzea nori bere burua zaintzea, aktibatzea eta berriro maitemintzea da. Ezagutzea da, erabileraz hitz egitea, amets berriak eraikitzea...

MAYORES EN POSITIVO
ADINEKOAK POSITIBOAN

MÁS DE OTRA
¿TIENES UN RETO? ENTIENDELO, MANEJALO

Navarra Gobernua
Gobierno de Navarra

Hacerse mayor es hablar de derechos, construir nuevos sueños...

DETRÁS DE CADA PERSONA HAY UNA HISTORIA. DELANTE, PUEDE HABER MUCHAS MÁS.



Hacerse mayor hoy es cuidarse, activarse y volver a enamorarse. Es descubrir, hablar de derechos, construir nuevos sueños...

Egun, nagusitzea nori bere burua zaintzea, aktibatzea eta berriro maitemintzea da. Ezagutzea da, erabileraz hitz egitea, amets berriak eraikitzea...

MAYORES EN POSITIVO
ADINEKOAK POSITIBOAN

MÁS DE OTRA
¿TIENES UN RETO? ENTIENDELO, MANEJALO

Navarra Gobernua
Gobierno de Navarra

Hacerse mayor es volver a enamorarse.