

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 edita el calendario de 2019 “Mayores en positivo”, dentro de la estrategia de envejecimiento activo y saludable

Elaborado por el Instituto de Salud Pública y Laboral con asociaciones de mayores, se distribuirá a través de cuatro periódicos locales y de diversos servicios y entidades sociales

Viernes, 07 de diciembre de 2018

El Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN) ha elaborado el calendario de 2019 “Mayores en Positivo”, con la participación de la Sociedad Navarra de Geriátrica y Gerontología, Aitonak, Asociación de Mayores Lacarra y la Coordinadora de Organizaciones de Mujeres y/o Feministas por la Igualdad en Navarra (COMFIN). La iniciativa tiene como objetivo reforzar una imagen positiva y realista de la vejez.



Portada del calendario.

Incluye los ejes de contenido y los lemas de la campaña “Mayores en positivo” que se presentó en noviembre de 2017 y que se ha prolongado durante todo el 2018 con nuevas acciones y soportes, como el “Decálogo para fomentar el buen trato en la vejez”, ampliación de los espacios de distribución de folletos, anuncios en marquesinas y prensa, *cinéforum* en el Día Mundial de las Personas mayores, etc.

El calendario, bajo el lema “Detrás de cada persona hay una historia, delante puede haber muchas más”, quiere animar a cuidarse, moverse, conservar la fuerza y la flexibilidad, alimentarse de forma saludable, mantener un cerebro activo, relacionarse de forma saludable, defender los derechos y participar en la vida social.

Asigna a cada mes un mensaje de la citada campaña, sobre el que reflexionar, plantearse y/o poner en marcha cambios o acciones:

- Enero: Hacerse mayor hoy es construir nuevos sueños
- Febrero: Hacerse mayor hoy es volver a enamorarse
- Marzo: Hacerse mayor hoy es descubrir
- Abril: Hacerse mayor hoy es cuidarse

- Mayo: Hacerse mayor hoy es retomar viejos sueños
- Junio: Hacerse mayor hoy es atreverse
- Julio: Hacerse mayor hoy es sentir la música en el cuerpo
- Agosto: Hacerse mayor hoy es compartir
- Septiembre: Hacerse mayor hoy es activarse
- Octubre: Hacerse mayor hoy es hablar de derechos
- Noviembre: Hacerse mayor hoy es aprender
- Diciembre: Hacerse mayor hoy es celebrar

Se han editado 80.000 ejemplares bilingües, en castellano y en euskera, cuya distribución se realizará este próximo lunes 10 de diciembre a través de los periódicos Diario de Navarra, Diario de Noticias, Gara y Berria. Se distribuirán, también, desde entidades de mayores, centros de salud y servicios sociales.

Al igual que la campaña “Mayores en positivo”, esta acción se enmarca en la Estrategia de Envejecimiento Activo y Saludable del Gobierno de Navarra 2017-2022, en su Plan de acción 2018-2019, y en los objetivos estratégicos de la Organización Mundial de la Salud dirigidos a eliminar la discriminación de las personas mayores basada en prejuicios y estereotipos respecto a la edad (edadismo) y avanzar en una nueva relación del envejecimiento con la salud y la vida.

El envejecimiento en Navarra

Nuestra sociedad envejece a un ritmo sin precedentes. En Navarra, las personas mayores de 64 años constituían en 2016 el 19% de la población total y las de más de 80 años, el 6%. Se trata de una población muy heterogénea en cuanto a edad, género, ámbito rural/urbano, etc. y con muchas y diversas maneras de envejecer.

El Instituto de Estadística de Navarra (NASTAT) en una proyección de la población navarra para 2022 prevé un crecimiento moderado, con un 22% de personas mayores de 64 años y casi un 30% de mayores de 59 años.

Añadir vida a los años

Envejecer hoy supone un logro (oportunidad de retomar sueños y seguir viviendo) y un desafío (aceptar cambios, manejarse con limitaciones y saber vivir).

En la actualidad se vive más y con mejor salud. Las personas mayores, durante un periodo de tiempo más largo, se mantienen más activas físicamente (andar, actividades de sala, natación, bicicleta, montañismo, senderismo...). Entre el 70-80% de ellas es funcionalmente autónoma e independiente, está mejor formada, tiene mayores niveles de estudio, maneja su propia vida, toma sus decisiones, es más libres y con roles menos rígidos y más igualitarios, mantiene buenas relaciones familiares y sociales, defiende más sus derechos, es más reivindicativa (pensiones, pobreza energética, dependencia, muerte digna, etc.) y, en general, disfruta de una posición económica mejor.

En este sentido, es importante cuestionar los estereotipos existentes sobre las personas mayores, la percepción social negativa sobre las mismas y la edad a la que una persona se considera mayor a efectos legales, institucionales y sociales. Se necesita romper, en el imaginario colectivo, con un perfil de gente mayor ya superado o que solo afecta a algunas personas o alguna etapa de la vida (deterioro físico, demencia, discapacidad funcional, enfermedades y dependencia...), pues dificultan el proceso de envejecer en buena salud y vida: crean ansiedad y miedos en quienes envejecen y favorecen una relación con los mayores paternalista que resta autonomía y dificulta la toma de decisiones.

Las personas mayores de 60 años representan un porcentaje cada vez mayor de nuestra sociedad y contribuyen de manera importante a su desarrollo.

Mantener y ampliar los logros y superar los retos requiere una sociedad que garantice derechos y buenas condiciones de vida y un contexto sociocultural más amigable con las personas mayores en el que éstas puedan optar personalmente por proyectos de vida más activos y saludables.

Los soportes de la campaña “Mayores en positivo” se pueden consultar en

La siguiente página web en [castellano](#) y en [euskera](#).