DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS DE EDAD

"Las personas mayores impulsando la acción local y global: nuestras aspiraciones, nuestro bienestar y nuestros derechos" (ONU, 1 de octubre de 2025)

Sociedade Galega de Xerontoloxía e Xeriatría

Sociedad Española de Geriatría y Gerontología

El valor de la prevención para un envejecimiento saludable

Todos somos conscientes de que para conseguir un envejecimiento activo y saludable es preciso, en primer lugar, entender y aceptar el envejecimiento como algo natural en el transcurso de la vida de manera que, una vez comprendido, nos permita adoptar estilos de vida adecuados con respecto a la alimentación y el ejercicio, evitando hábitos tóxicos, participando activamente en la sociedad y dejando a un lado prejuicios y estereotipos.

Sabemos que, además de cuidar el cuerpo, es fundamental mantener la mente activa, potenciando habilidades cognitivas, cultivar relaciones sociales y familiares positivas, incluyendo las intergeneracionales, y participar en la sociedad de modo que se favorezca la autoestima y el sentimiento de utilidad, sin olvidar la protección de los derechos personales.

Pero ante todo hay que tener en cuenta que vejez no es sinónimo de enfermedad, ni de pasividad, ni de soledad. no hay que olvidar que se puede envejecer activamente incluso estando enfermo y que no hay edad límite para la prevención.

DECÁLOGO
DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS DE EDAD

SOCIEDADE GALEGA DE XERONTOLOXÍA E XERIATRÍA

Sociedad Española de Geriatría y Gerontología

1. Procura una alimentación variada y saludable, evitando sustancias tóxicas como el alcohol, el tabaco o las drogas

2. Ejercita tu cuerpo y tu mente. Hay una actividad física y mental adaptable a todas las edades y situaciones.

3. Descansa adecuadamente. Gestiona el estrés y establece una rutina de sueño. Busca apoyo psicológico si lo necesitas.

4. Las campañas de prevención son de probada utilidad sobre los problemas de salud que inciden en adultos y mayores y deben ser extensivas independientemente de la edad. Participa y reclama tu inclusión.

5. Emprende nuevos retos. Mejora tus logros personales y mantén siempre una actitud positiva y optimista.

6. No dejes nunca de aprender. Adaptarse a los tiempos, con tu experiencia vital, es siempre un plus y no olvides que, además de que hay mucho por aprender, también es posible enseñar, inténtalo.

7. Colabora en el respeto al medio ambiente y en el avance de la ciencia y la investigación.

8. Participa en la comunidad y defiende los derechos de las personas de edad, como expresión de sus voluntades y opiniones. Asóciate si eso te satisface.

9. Se consciente de que eres útil, tu apoyo a nivel familiar, social e incluso de voluntariado es fundamental.

10. Mantén tu independencia y disfruta cada día, decide sobre tu vida y dedica tiempo a lo que te gusta.

***Decálogo elaborado por el grupo de trabajo SENIOR de la SEGG.**