Participar es bueno para la salud psicosocial de la persona mayor

No sólo hay que dar años a la vida
También ¡¡vida a los años¡¡

Agrupación Jubilados CODEM
Mayo 2025

Gonzalo Berzosa Zaballos
Presidente de CEATE
presidencia@ceate.es

¿Por qué relacionamos participar con bienestar?

1. **Porque la salud es bio-psico-social, OMS**
2. **Porque todos vamos a vivir muchos años. Es una conquista social. El reto es vivirlos con bienestar y calidad de vida**

No depende sólo de los "genes" sino también de lo que hacemos cuando somos jóvenes y mayores.

El bienestar es un estado de armonía personal se manifiesta

a) **Llevarse bien con uno mismo. Sentirse útil**
b) **Mantener relaciones afectuosas con quienes convives**
c) **Estar presente y participar en la vida comunitaria**

Ha cambiado el modelo de ser persona mayor

Nuestros padres cuando se hacían mayores, vivían tres situaciones

1. **El inmovilismo físico, la inactividad**
   Abandono personal, pasividad, pereza
2. **El inmovilismo cerebral, la indiferencia**
   Desinterés mental, apatía, aburrimiento
3. **El inmovilismo social, el aislamiento**
   Incomunicación, soledad, encierro

Este modelo ya no sirve para nosotros
Al hacernos mayores nos acompañan tres situaciones:

a) **Déficit relacional, pérdida de vínculos personales**
b) **Aumenta el tiempo personal que hay que gestionar**
c) **Carecemos de proyectos porque repetimos los anteriores**

Todos vamos a vivir muchos años
Nueva y larga etapa de vida: la longevidad

1. Envejecer es cambiar y requiere adaptarse a los cambios

2. No envejecen a la vez el cuerpo y la mente
   No es lo mismo el envejecimiento cronológico, que el biológico, que el psicológico, que el social

3. Perder el interés por lo que nos rodea, apartarse, acelera el proceso del envejecimiento

El gran cambio de la sociedad actual es que envejecer bien también depende de uno mismo, porque

- Vejez no es igual a enfermedad
- Jubilación no es igual a vejez
- No todos envejecen de la misma manera

¿Por qué necesitamos realizar proyectos?
Porque son el termómetro de la salud psicosocial:

- **Facilitan la actividad física, exigen cuidado personal y combaten la rigidez funcional (sarcopenia)**
- **Previenen el deterioro cognitivo asociado a la edad ya que el cerebro necesita estar activo**
- **Facilitan el reconocimiento social, la estima personal**
- **Porque ayudan a supera el aislamiento y la soledad producida por cambios familiares o sociales**

Una persona psíquicamente sana y motivada:

- **Vive el presente, lo disfruta y lo comparte**
- **Asume su pasado con agradecimiento por lo vivido**
- **Piensa en el futuro con ilusión sin agobiarse**

La vida activa se nutre de proyectos personales

¿Qué nos aporta la participación?

Beneficia la salud física y psíquica porque posibilita:

- **Seguir sintiéndose útil**
- **Tener estímulos e ilusiones**
- **Mantener relaciones sociales**
- **Adaptarse a los cambios sociales**
- **Fomentar las relaciones intergeneracionales**
- **Salir de casa y superar el aislamiento y la soledad**

En definitiva, estimula la actividad física y mental y previene el los deterioros asociado a la edad

Las neurociencias han comprobado que:

- **El deterioro cognitivo no se debe sólo a la edad o a que las neuronas se mueran, sino a la reducción del número de conexiones entre sí de las neuronas o dentritas.**

- **En el cerebro, la conectividad entre las neuronas, se produce por la interacción con el entorno y con otras personas**

Con esta evidencia científica, nos dan dos noticias, una buena y una mala

  - **La buena: el cerebro necesita estar activo y se desarrolla durante toda la vida por su uso, plasticidad y flexibilidad**
  - **La mala: el cerebro se deteriora por desuso, rigidez y pasividad**

“La Salud. Higiene dogmática” Siglo XVIII.

Vida honesta y arreglada,
Usar de pocos remedios
Y poner todos los medios
De no alterarse por nada.
La comida moderada,
Ejercicio y diversión,
No tener nunca aprensión.
Salir al campo algún rato,
Poco encierro, mucho trato
Y continua ocupación.

Gracias por participar en la Escuela de Bienestar

VOLUNTARIOS CULTURALES MAYORES de CEATE

presidencia@ceate.es