

Década de las Naciones Unidas del Envejecimiento Saludable - Narrativa central

Alargar la vida es uno de los mayores logros de la humanidad. Sin embargo, no sólo queremos añadir años a nuestra vida. También queremos disfrutar de buena salud y bienestar en la tercera edad. Esto es el envejecimiento saludable.

Hoy en día, demasiadas personas en todo el mundo experimentan una salud mucho peor de la que deberían debido a entornos poco favorables que les impiden aprovechar al máximo sus últimos años.

A medida que envejecemos, nuestro entorno físico y social debería proporcionarnos los recursos básicos y el apoyo necesario para llevar una vida sana. El acceso a la atención sanitaria y a una nutrición adecuada, las oportunidades de educación y empleo, las viviendas seguras y las comunidades de apoyo se convierten en las raíces que alimentan nuestro desarrollo y bienestar. Si nuestro entorno no nos sostiene a medida que envejecemos, nuestra salud disminuye y nos cuesta prosperar. Con el tiempo, podemos desconectarnos, ser infelices y una carga para los demás.

La Década de las Naciones Unidas del Envejecimiento Saludable [2021-2030] pretende dar a todos la oportunidad de añadir vida a los años, vivan donde vivan.

La Década es una colaboración transformadora de diversos sectores y partes interesadas que se centra en cambiar nuestra forma de pensar, sentir y actuar con respecto al envejecimiento; en cultivar entornos amigables con la edad; en crear sistemas y servicios de atención sanitaria integrados y con capacidad de respuesta; y en garantizar el acceso a la atención a largo plazo para las personas mayores que lo necesiten.

En esta Década - combatiendo los estereotipos, los prejuicios y la discriminación basados en la edad, podemos mejorar el desarrollo económico, aprovechar el conocimiento intergeneracional y crear sociedades más equitativas, saludables y felices: un mundo para todas las edades.

En esta Década - creando entornos físicos y sociales amigables con la edad, podemos permitir a las personas mayores envejecer

con seguridad en un lugar adecuado para ellas, seguir desarrollándose personalmente, ser incluidas y contribuir a sus comunidades, conservando su independencia y su salud.

Esta Década - al proporcionar una atención integrada, podemos tratar a la persona y no sólo a sus enfermedades individuales, de modo que podamos gestionar mejor las enfermedades crónicas, mantener la capacidad física y mental y prevenir la dependencia de los cuidados.

En esta Década - garantizando el acceso de las personas a la atención de largo plazo cuando los necesiten, podemos asegurarnos de que todos tenemos la atención y el apoyo necesarios para vivir con dignidad y derechos.

Actuando juntos en estos cuatro ámbitos, podemos añadir calidad a la cantidad y dar a todas las personas la oportunidad de llevar una vida con sentido, independientemente de su edad. Juntos, podemos hacer que cada año cuente, no por las cifras, sino por cómo vivimos y crecemos en el medio.



Década
del **envejecimiento**
saludable

#AddingLifeToYears

