# Envejecimiento activo

El término “activo” se refiere a la participación en los asuntos sociales, económicos, culturales, cívicos etc. no sólo a estar activos física y económicamente, por lo tanto, al hablar de “envejecimiento activo” nos estamos refiriendo a la participación de las personas mayores en todos esos campos.

Se trata de seguir participando en la vida cívica y social en la medida de las posibilidades de cada uno/a. La jubilación debe ser de la vida laboral únicamente, seguimos siendo ciudadanos, con nuestros derechos y nuestros deberes, y por lo tanto no nos debemos sentir apartados de los problemas sociales.




Tenemos experiencia vital y laboral y tenemos tiempo. Tener tiempo es algo que hemos deseado a lo largo de nuestra vida, pues bien ahora que lo tenemos, muchas veces no sabemos que hacer con él, y lo perdemos recordando y alejándonos de la sociedad. La sociedad no cambia porque nosotros estemos envejeciendo, y por lo tanto no debemos perder nuestra esperanza en transformarla, para conseguir esto, tenemos que seguir trabajando, por ello no debemos abandonar las tareas sindicales.

Aparentemente el trabajo sindical acaba cuando termina la vida laboral, pero esta consideración es errónea, es necesario también en esta etapa de la vida, esta necesidad se hace cada vez más patente.

Ser activos defendiendo nuestros derechos: pensiones, sanidad, servicios sociales, ley de dependencia, etc. Para defender esto debemos aportar nuestra experiencia sindical y personal y utilizar parte del tiempo que ahora tenemos libre.

La vejez depende mucho de las circunstancias que rodean la vida de la persona mayor, pero casi dependen más de la actitud de esta persona ante la vida. Se puede llevar una vejez sumida en la melancolía, pero también puede llevarse con proyectos y tareas a realizar como se ha hecho en la juventud y en la edad madura. La familia, el cuidado de los nietos especialmente, los paseos, la charla con los amigos, la partida de cartas son tareas que forman parte de la vida de las personas mayores, pero también hay tiempo para la participación “activa”.

La esperanza de vida se ha alargado y cada vez se alarga más, vamos a pasar más años como mayores que como jóvenes. Por ello debemos vivir esta larga etapa con espíritu crítico y activo.

Para conseguir que las personas mayores envejezcan de una manera activa es necesario derribar más barreras sociales de las que aparentemente parece. Barreras, psicológicas, legales y sobre todo educativas. Huir de actitudes bien individuales o colectivas que rechazan la idea de que el mayor tenga un papel más o menos importante en la sociedad.

Estas barreras son más difíciles de salvar para las mujeres. Ellas no se jubilan de las labores domésticas, siguen ejerciendo de cuidadoras de sus casas y de sus familias. La situación de crisis actual ha venido a complicar más sus vidas, echando sobre muchas la tarea del cuidado de los nietos e incluso la vuelta al hogar de los hijos, originada por la pérdida del trabajo, hace que el trabajo doméstico sea más extenso. Todo esto nos lleva a que en el campo del “envejecimiento activo”, como en muchos otros, la mujer encuentre más problemas en la sociedad y en ella misma, para poder desarrollar una actividad que no entre dentro de las que tiene tradicionalmente asignadas.

Si los gobiernos han empezado a preocuparse por el aumento de la esperanza de vida, al mismo tiempo que por el descenso de la natalidad, habrá que dirigir esa preocupación no solamente hacia la cobertura de las pensiones, sino también a que pongan los medios para conseguir un envejecimiento digno y activo.

**Alma Hernando Fojó**
*Secretaria de Comunicación y de Formación*