

CARTILLA 4.1 PERSONAS MAYORES - VEJECES

En general, se piensa la vejez desde las carencias y a un declive inexorable de las funciones cognitivas y físicas (Observatorio del envejecimiento, 2021). La vejez y el envejecimiento son **construcciones sociales**, es decir, lo que pensamos de ellas va a cambiar dependiendo del contexto sociohistórico.

A finales de los 90 la OMS propone el concepto de **envejecimiento activo**, el cuál plantea que envejecer bien es cosa de todas las personas y a todas las edades. Supone calidad de vida, participación e incremento de ciudadanía. En el ámbito familiar, implica la promoción de la solidaridad intergeneracional, la cual intenta que se reconozca la labor de cuidado, apoyo y educación que realizan tanto la generación intermedia como muchos adultos mayores (Bravo- Segal, 2021).



¿Las personas mayores son sedentarias?

Las personas cuando jubilan y terminan su vida laboral aún tienen muchos años por vivir, pudiendo dedicarse a múltiples actividades recreacionales, deportivas, artísticas, etc. Con el aumento de la calidad de vida y de la esperanza de vida, las personas pueden vivir muchos años tras cumplir la edad de jubilación, incluso se ha comenzado a hablar de la cuarta edad.