

Introducción

“**A vivir que son 100 años**” es una exposición que hace un viaje por el camino de la vida.

Os invitamos a recorrer este camino y a enfrentaros a vuestro propio envejecimiento.

Hablaremos del envejecimiento de las personas y del envejecimiento de las comunidades y las sociedades. Veremos qué elementos facilitan una vejez feliz, cómoda y con bienestar.

La Lectura fácil es una forma de redactar textos para hacer la información fácil de leer y de comprender. Es una forma de acercar la información y la cultura a personas con dificultades de comprensión sin que los textos y la información pierdan su significado.

Envejecimiento

El **envejecimiento individual** es un proceso biológico que produce cambios en nuestro cuerpo con el paso del tiempo.

Es un proceso natural que nada tiene que ver con enfermedades o accidentes y que sufren todos los seres vivos.

Los seres humanos hemos aumentado nuestra esperanza de vida durante el último siglo y medio. Es decir, cada vez vivimos más.

Cuánto vivimos depende de nuestros hábitos, y el modo de vida que llevamos.

Podemos vivir más si llevamos un estilo de vida saludable.

Pero, también depende de nuestros genes y de la especie a la que pertenecemos.

Algunos seres vivos viven más tiempo que otros.



Como los seres humanos cada vez vivimos más,
la sociedad cada vez es más vieja.

Esto significa que hay menos nacimientos
porque las personas viven más.

La mayoría de sociedades están cambiando.
Antes tenían muchos nacimientos
y ahora tienen menos.

Este proceso se llama **envejecimiento demográfico**.

El envejecimiento demográfico pasa
porque antes había más muertes tempranas.
Es decir, era más fácil morir antes de tiempo.

Ahora la gente vive más
porque tiene vidas más saludables
y disfruta de mejor salud.

El envejecimiento demográfico no es algo malo
que hay que arreglar y cambiar.

Es una situación social nueva
que tenemos que entender y adaptarnos a ella.

Punto de partida

Cómo envejecemos depende de varios factores o características de nuestro estilo de vida.

Algunos factores que facilitan una vejez en buenas condiciones son:

- **La capacidad para aprender,** adaptarse a nuevas situaciones y resolver problemas.
- **Emociones positivas,** ser optimista y estar satisfecho con la vida.
- **Llevar una dieta adecuada y variada.** Un estilo de vida saludable también ayuda. Como hacer algo de ejercicio, comer fruta y verdura o evitar fumar.
- **Un buen nivel económico.** Porque nos permite tener más recursos. Como una vivienda más cómoda o mejor alimentación.

- **Ser sociable y comunicativo,**
estar seguro de uno mismo
y evitar el estrés y alterarse a menudo.
- **Los amigos y las relaciones sociales son positivas.**
Facilitan que estés activo
y disfrutes de tiempo de calidad.
Hay que tener cuidado con las relaciones
que nos hacen sentir incómodos o mal.
Si una relación no es buena,
es mejor evitarla.
- **Tener una infancia saludable y feliz.**
Las situaciones de violencia o pobreza
pueden empeorar una discapacidad
y hacen a las personas más vulnerables.
- **Tener un nivel educativo alto.**
Las personas con más nivel educativo,
tienen menos discapacidad
y la mente más activa.

Actividad, tecnología y bienestar

Como vivimos más,
alargamos las etapas de la vida.

La juventud dura más
y la jubilación puede retrasarse.

Trabajar más tiempo no es bueno ni malo.

La jubilación afecta a la salud
de manera diferente en cada persona.

Los efectos de la jubilación cambian
según nuestras condiciones sociales,
económicas, laborales y de salud.

También son diferentes
para hombres y mujeres.

Muchas personas quieren seguir trabajando
cuando llega la edad de jubilación
porque se sienten con fuerzas y ganas.

Mucha gente se pregunta
si quita trabajo a los jóvenes
cuando decide seguir trabajando
después de la edad de jubilación.

En los países donde la gente trabaja más años,
hay más jóvenes trabajando.

Sin embargo, nos preocupa que se retrase la edad de jubilación y que nos obliguen a trabajar más de forma obligatoria.

La edad de jubilación tiene que ver con el sistema de pensiones.

Las pensiones forman parte del estado de bienestar.

El estado de bienestar es una forma de garantizar la colaboración social y de mejorar las condiciones de vida de la gente.

Como las sociedades están envejeciendo, hay que adaptar el estado de bienestar.

Tenemos que decidir si queremos renunciar a él, o invertir para reformarlo y adecuarlo a una sociedad más envejecida.

Necesitamos adecuar ciudades y políticas sociales

a las necesidades de las personas mayores para facilitar su participación en la sociedad, mejorar la calidad de vida y evitar discapacidades y muertes prematuras.

La Organización Mundial de la Salud creó la Red de Ciudades y Comunidades amigas de los Mayores. Muchas ciudades españolas participan en esta red.

Envejecer bien

El **envejecimiento saludable** es el proceso que nos permite mantener capacidades, funciones y bienestar en la vejez. Es lo que llamamos envejecer bien.

Algunos de los cambios más habituales con la edad son:

- nos volvemos más lentos,
- menos fuertes,
- perdemos peso
- o nos cansamos antes.

El cerebro es el único órgano del cuerpo que no envejece

si lo mantenemos activo y no padecemos ninguna enfermedad.

Si nos mantenemos activos, seguimos aprendiendo y entrenando habilidades, favorecemos el envejecimiento saludable.

El estilo de vida y el entorno también son importantes

para facilitar un envejecimiento saludable.

Todos cuidamos y somos cuidados.

La responsabilidad de los cuidados se reparte entre las personas, la sociedad y el Estado.

La familia crea vínculos muy fuertes y es una fuente de ayuda entre generaciones.

Si no tenemos familia cerca, los amigos y vecinos son fundamentales.

Las personas que se sienten solas sufren más problemas de salud física y mental.

Nuestro sistema de salud contribuye a facilitar el envejecimiento saludable.

Por ejemplo, con la atención a enfermedades crónicas o el fomento de hábitos saludables.

La tecnología puede facilitar nuestra vida.

Nos aporta herramientas para ser más autónomos, prevenir enfermedades o comunicarnos.

Las nuevas tecnologías deben crearse de forma accesible,

para que sean un apoyo y todas las personas puedan usarlas.

Centenarios

Cada vez hay más personas centenarias.

Es decir, que viven más de 100 años.

Hoy en día, 500 personas cumplen 100 años cada mes.

Se cree que, en 2050 lo harán 1.000 personas cada mes.

En el envejecimiento normal,
las enfermedades empiezan a aumentar
en medio del ciclo de la vida.

En las personas centenarias,
las enfermedades aparecen mucho más tarde
y suelen necesitar pocos cuidados médicos.

Este envejecimiento excelente de los centenarios.
se hereda con los genes
y se mantiene con un estilo de vida saludable.

La mayoría de personas centenarias son mujeres.

En general, la vejez es femenina.

Las mujeres viven más
pero con más discapacidad
y menos calidad de vida que los hombres.

Jeanne Calment es la persona de más edad en la historia.

Esta francesa murió en 1997 con 122 años.

La española con más edad fue Ana Vela, que falleció en 2017 con 116 años.

El hombre español con más edad fue Joan Riudavets, que murió en 2004 con 114 años.

Hay zonas con mucha población centenaria, las llamamos *Blue Zones*.

Por ejemplo:

- La isla de Okinawa, en Japón.
- La isla de Cerdeña, en Italia.
- La isla de Icaria, en Grecia.
- La península de Nicoya, en Costa Rica.
- Loma Linda, en California.

Un dato curioso es que, en sociedades con mayor igualdad de género disminuyen las diferencias de salud y discapacidad entre hombre y mujeres.