

1 de Octubre



AMEBPBA

Día Internacional de las **PERSONAS ADULTAS MAYORES**



Desde hace ya 26 años la Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó el **1° de octubre** como el **Día Internacional de las Personas Adultas Mayores**, siempre con el objetivo de favorecer la toma de conciencia sobre el aumento de la expectativa de vida, trabajando para lograr sociedades inclusivas, integradoras y más justas.

El envejecimiento de la población es un fenómeno bien conocido que desafía tanto a la sociedad como a la ciencia, a fin de ampliar la esperanza de vida libre de discapacidad. Teniendo en cuenta que el envejecimiento es un proceso inevitable -en el que influyen las condiciones ambientales, económicas, culturales y sociales,

pero también determinantes personales- te invitamos a aprovechar este día para reflexionar acerca de tu propio envejecer: **¿Pensaste cómo puedes cuidar tu cuerpo y tu mente y cómo favorecer un envejecimiento positivo?**

La actitud o tendencia a permanecer activos, interesados, con voluntad de conocer y aprender en este período, nos llevan a analizar nuestras conductas. Si bien es necesario atender los factores macrosociales, ya no alcanza con prevenir la enfermedad, sino más ampliamente promover la salud a través de los llamados “estilos de vida” o “hábitos saludables”. Esto puede lograrse a través de condiciones físicas, cognitivas, emocionales y psicosociales:



- **Cuidar tu propia salud.**
- **Favorecer la red de amigos.**
- **Ser optimista y solidario.**
- **Respetar a tu entorno.**
- **Favorecer el funcionamiento cognitivo, asociado a la capacidad vital.**
- **Preservar tu autonomía.**
- **Procurar tener un espíritu activo y positivo.**
- **Intentar escuchar tus deseos y necesidades y ponerlos en práctica o efectivizarlos.**

En este mes de octubre tomemos conciencia de todas las dimensiones que atraviesa esta etapa de la vida. Dedicemos nuestras acciones y miradas a aprender de las experiencias. Desde nuestra Mutual seguimos propiciando este “buen envejecer” atendiendo tu salud de manera integral. Para esto seguimos construyendo juntos los encuentros y espacios en donde vos sos el protagonista y tu participación hace la diferencia.