



G. Guillermo Silva R.

Vejez y bienestar

La Década del Envejecimiento Saludable 2021–2030 declarada por las Naciones Unidas en diciembre 2020, es la estrategia para construir una sociedad con todas las edades. Esta iniciativa reúne los esfuerzos de los gobiernos, la sociedad civil, organismos internacionales, equipos profesionales, el sector académico, los medios de comunicación y la parte empresarial encaminados a mejorar la vida de los adultos mayores, sus familias y comunidades. El Día Internacional de las Personas Mayores (de Edad, Edad de Oro, Tercera Edad, etc.) se celebra cada 1 de octubre desde 1991 con el objetivo de reconocer su contribución en la sociedad, valorar su aporte al desarrollo humano y también promover políticas para su bienestar.

La vejez es un proceso natural biológico y una oportunidad para llevar una vida plena, significativa, saludable y autónoma; logrando comprender y abordar diversas dimensiones de la salud en este periodo de la vida que son cruciales e importantes; de esta manera se resume principalmente que es un bienestar integral entre el organismo y la mente. En lo físico está el buen funcionamiento del cuerpo; en lo mental, la estabilidad y paz interior, además de la armonía en las relaciones con los demás. Igualmente el apoyo emocional y la seguridad financiera porque las necesidades de los adultos mayores son diversas y complejas, aunque hay grandes diferencias en las políticas sociales entre los países industrializados y el resto del mundo.

Se necesitan acciones que promuevan una vida más larga, saludable y significativa, adoptando una buena alimentación y estando mentalmente activo, cultivando amistades que van a fomentar el bienestar integral en la vejez. Esta se vive con dignidad cuando hay pensiones que son suficientes para sobrevivir alcanzando un acceso real a la salud y cuidados; es un lapso de vida que comienza a los 60 años (aunque sus condiciones se construyen desde mucho antes); considerándose como la última etapa de vida de los seres vivientes. En algunos países para mejorar su situación tratan de fomentar actividades entre

jóvenes y adultos, el uso de la IA al servicio de su seguridad y también anticipan el fin de su vida para formalizar sus voluntades entre otros

Nuestro país (Perú) atraviesa una acelerada transición demográfica en la que el 15% de la población tiene 60 años o más (datos del Censo 2025 del INEI) lo que plantea grandes retos y brechas en el acceso a la salud y el bienestar de los adultos mayores. Los indicadores para esta situación son: las enfermedades crónicas (hipertensión, diabetes, afecciones cardíacas o problemas articulares) que alcanzan al 79% de los mayores. También, la discapacidad y sus consecuencias que concentran cerca del 47%, siendo más pronunciadas en áreas rurales. Así mismo, las proyecciones de salud advierten un aumento de la obesidad sobre todo en las mujeres.

Los factores socioeconómicos que afectan la salud son principalmente la falta de trabajo y de pensión debido a que más del 60% de los adultos mayores no cuenta con una jubilación y una gran parte continúa buscando sustento diario en condición de informalidad. La pobreza en este grupo poblacional es del 22% en lo urbano y el 34% en zonas rurales. Entonces para mejorar la situación es necesario abordar los principales desafíos estructurales, como la pobreza, la falta de pensiones, el déficit en salud y sobre todo las personas solas. Para evitar es primordial fortalecer la atención primaria y geriátrica, cuidado de la salud mental (estrés, depresión y aislamiento), así como la atención y cuidados a domicilio e igualmente promover la actividad física conservando su buen estado anímico. ¡Pongamos atención a nuestro modo de vivir!

G.S.

11/10/2026

Bibliografía (Referencias):

<https://peru.unfpa.org/es/publications/los-envejecimientos-en-el-per%C3%BA>

https://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/boletin_adulto_mayor_it2026_1.pdf

