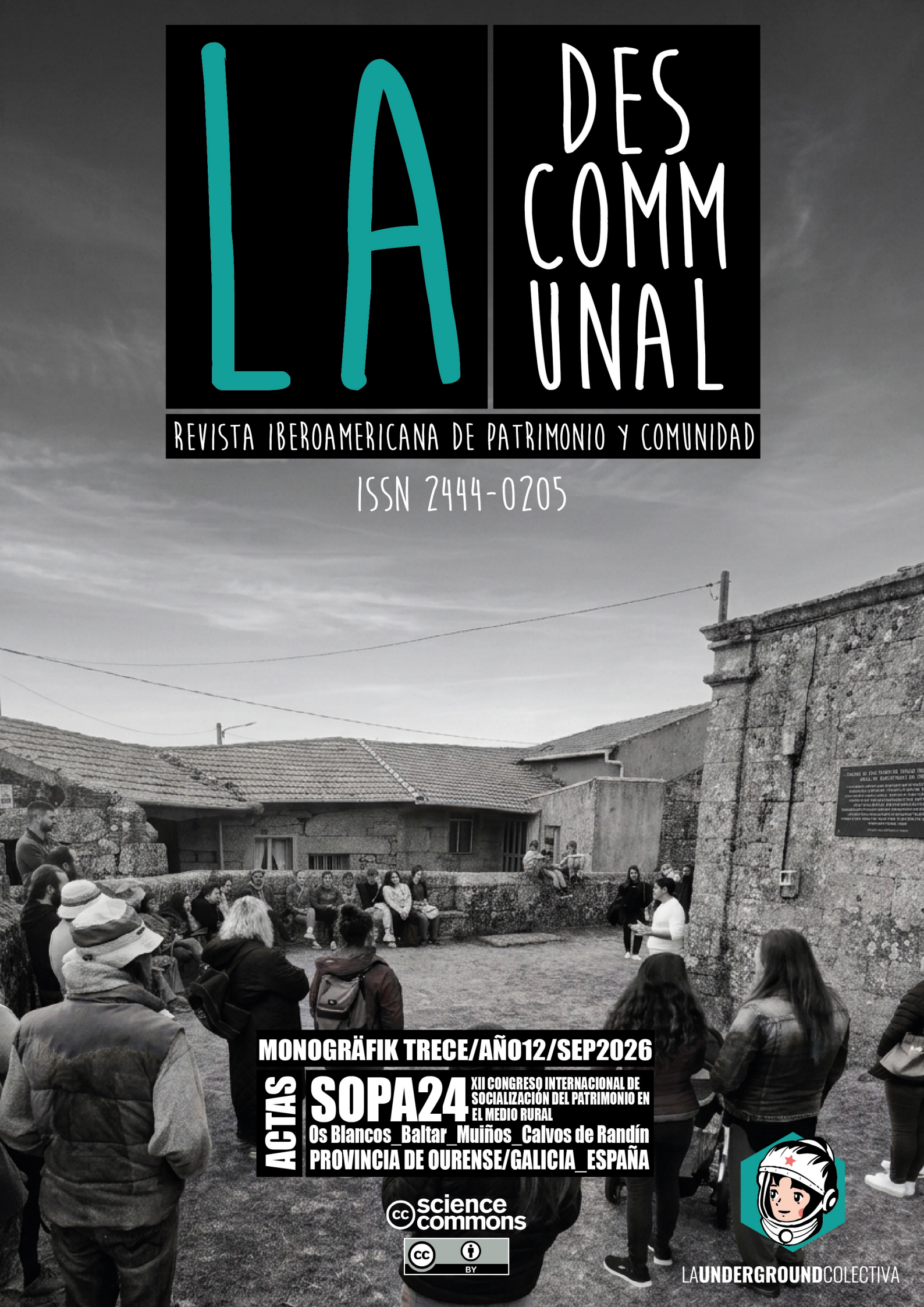
LA DES COMM UNAL

REVISTA IBEROAMERICANA DE PATRIMONIO Y COMUNIDAD

ISSN 2444-0205



MONOGRÄFIK TRECE/AÑO12/SEP2026

ACTAS

SOPA24

XII CONGRESO INTERNACIONAL DE SOCIALIZACIÓN DEL PATRIMONIO EN EL MEDIO RURAL

Os Blancos_Baltar_Muiños_Calvos de Randín

PROVINCIA DE OURENSE/GALICIA_ESPAÑA

science commons

CC BY

LAUNDERGROUNDCOLECTIVA

LA DESCOMMUNAL

REVISTA IBEROAMERICANA DE PATRIMONIO Y COMUNIDAD

CRÉDITOS

EQUIPO EDITORIAL

SabahWalid_correcciones+maquetación
JuanjoPulido_diseño+comunicación

EDITA

La DESCOMMUNAL

ISSN: 2444-0205

San Salvador, 10 6ºA
06800 Mérida (Badajoz)
ESPAÑA
www.ladescommunal.org
info@laundergroundcolectiva.org

Septiembre de 2026

La DESCOMMUNAL, Revista Iberoamericana de Patrimonio y Comunidad es una publicación independiente, promovida por mentes inquietas y comprometidas con un patrimonio, un territorio y una comunidad.

Se permite cualquier explotación de la obra, incluyendo una finalidad comercial, así como la creación de obras derivadas, la distribución de las cuales también está permitida sin ninguna restricción. Es decir, todos los artículos están a tu disposición para leerlos, compartirlos y utilizarlos en tus publicaciones y proyectos, pero acuérdate de mencionar su origen y sus autores. Gracias!!

ES UNA PUBLICACIÓN DE

LAUNDERGROUNDCOLECTIVA
www.laundergroundcolectiva.org

ÍNDICE

LA DESCOMMUNAL
REVISTA IBEROAMERICANA DE PATRIMONIO Y COMUNIDAD
MONOGRÄFIK TRECE/AÑO12/SEP2026
ACTAS SOPA24 XII CONGRESO INTERNACIONAL DE SOCIALIZACIÓN DEL PATRIMONIO EN EL MEDIO RURAL
Os Blancos_Baltar_Muiños_Calvos de Randín
PROVINCIA DE OURENSE/GALICIA_ESPAÑA

EDITORIAL

Sabah Walid [*Directora del SOPA*]/ESPAÑA_pp03-04

SEMINARIO
EL SABER MAYOR, EL MAYOR SABER

01_Dibujando memorias: entre relatogramas, memogramas y yayos
Adela Vázquez Veiga + Carla Boserman Romero +Claudia Delso _*Universidade de Vigo + Universidad Complutense de Madrid + Institut de Recerca Urbana de Barcelona, IDRA*/ESPAÑA_pp05-15

02_Mulheres Rurais - a força da Terra
Helena Antunes + Beatriz Rodrigues + Mariana Batista _*A Geradora – Cooperativa Integral* /PORTUGAL_pp16-22

03_Hablando en plata. Vida saludable a partir de los 60
Norma Angélica Juárez Salomo _*Universidad Autónoma del Estado de Morelos*/MÉXICO_pp23-30

04_Las vidas longevas y los museos locales
Fátima Braña Rey_*Universidade de Vigo* /ESPAÑA_pp31-35

05_La voz de la experiencia
Patricia Martín Rodríguez + Andrea Alías + Marian Berihuete + Juan Francisco Gibaja + Josep Maria Vergès + Chiara Messana_*Institut Català de Paleoecologia Humana i Evolució Social (IPHES-CERCA) + Universitat Autònoma de Barcelona*/ESPAÑA_pp36-45

SESIÓN TEÓRICA

06_La Escalera de Participación de Arnstein: un diagnóstico para el mundo cultural
Marta Pascual-Marzo_*Universidad de Alcalá*/ESPAÑA _pp46-58

07_GUARDIANES DEL SABER: La tapia pisada como legado de nuestras raíces
Claudia Mónica Castro Martínez + María Olga Largacha Martínez_*Universidad La Gran Colombia* /COLOMBIA _pp59-65

08_Entroido, patrimonio y comunidad: estudio descriptivo del ritual festivo como elemento de interacción social
Jackeline Elizabeth Fernández Macías + Fátima Braña Rey+ Lorena Rodríguez Campo _*Universidade de Vigo*/ESPAÑA _pp66-83

09_La mi agüela, Margarita. Un allegamientu alas lenguas agüelas comu resistencia al olvíu dela huía roal
Roberto Herrero García/ESPAÑA_pp-84-88

10_Unha auto-etnografía fotográfica de mulleres caboverdianas: narrativas migratorias a través de dúas exposicións colectivas en Bembibre e Burela
Iria Vázquez Silva + Sarah Lamas_*Mulleres á Fronte*/ESPAÑA_pp89-94

11_Rastrexando as Competencias de Capital a través das Infraestruturas Espaciais, Contaminación do Aire e Radiación Nocturna no Noroeste da Reserva da Biosfera Transfronteiriza Gerês-Xurés
Raimundo Elías Gómez + Maria Gabriela Miño_*Instituto de Socioloxía da Universidade do Porto + Consello Nacional de Investigacións Científicas e Técnicas* /PORTUGAL-ARGENTINA_pp95-105

12_Menores en Riesgo de Exclusión y los Museos como Instituciones de Educación no Formal
Melina Ameneiro Hermida + Fátima Braña Rey_*Universidade de Vigo*/ESPAÑA _pp106-110

SESIÓN PROYECTOS

13_Creciendo Juntos. La comunidad educativa del Cerro de los Infantes y su rol en la infancia
Laura Reina Alonso + Olga Leyva Gutiérrez + Begoña Serrano Arnáez + Andrés Mª Adroher Auroux + Mª Luisa Hernández Ríos_*Universidad de Granada*/**ESPAÑA**_pp111-125

14_Laboratorio Ecosocial do Barbanza: un laboratorio vivo para a xestión multifuncional e a custodia colectiva do territorio
David Fontán Bestilleiro + Roque Sanfiz Arias _*Histagra-CISPAC, Universidade de Santiago de Compostela*/**ESPAÑA**_pp126-135

15_Identidad compartida. El "Limón" como manifestación cultural inmaterial de la identidad serrana
Igor Martín Curto/**ESPAÑA**_pp136-150

16_VIEJA Y YERMA COMO MI VIÑA
Lucía Álvarez-Borrajo_*Facultad de Bellas Artes. Universidad de Sevilla*/**ESPAÑA**_pp151-158

17_OS ANDARES. Unha serie de viaxes sonoras polos Ancares Lucenses
Iria Acevedo + Jose Díaz + Marcos PTT_*Fósforo Arte & Cultura + Galiza Emocional*/**GALIZA**_pp159-170

18_Apropriação, Arte, Criatividade. Do Projeto Arqueológico do Outeiro do Circo (Beja, Portugal) para a(s) comunidade(s)
Miguel Serra + Eduardo Porfírio_*Câmara Municipal de Serpa + Câmara Municipal de Sintra + Centro de Estudos de Arqueologia, Artes e Ciências do Património* /**PORTUGAL** _pp171-185

19_Escuchando las voces de la memoria: Bibliotecas Humanas en Asturias
Paloma Sánchez-Broch + Sofía Nevado Domínguez + Jean-François Alberghi + Marta Fernández Villar _*Universidad de Oviedo + La Ponte Centro de Investigación y Ecomuseo + Filopueblos*/**ESPAÑA** _pp186-207

20_Memoria Viva Tununguá
Sandra Patricia Pachón Monsalve/**COLOMBIA**_pp208-215

MONOGRÄFIK TRECE/AÑO12/SEP2026
03 ACTAS SOPA24 XII CONGRESO INTERNACIONAL DE SOCIALIZACIÓN DEL PATRIMONIO EN EL MEDIO RURAL
Os Blancos_Baltar_Muiños_Calvos de Randín
PROVINCIA DE OURENSE/GALICIA_ESPAÑA
LA DES COMM UNAL
REVISTA IBEROAMERICANA DE PATRIMONIO Y COMUNIDAD



SEMINARIO
EL SABER MAYOR, EL MAYOR SABER

Hablando en plata.
Vida saludable a partir de los 60

Norma Angélica Juárez Salomo _
Universidad Autónoma del Estado de Morelos/MÉXICO

normarenggli@gmail.com

resumen

Salud y envejecimiento es una dupla de conceptos no solamente inquietantes en la vida de un ser humano, sino igualmente necesario de discutir y desde luego complejo de abordar pues, en la búsqueda por el camino de un buen vivir, se entremezclan las emociones y las angustias y, ya sea que se llegue a la etapa o que algúno de los seres queridos se encuentre allí, las estadísticas mundiales son crudas en sus datos y reflejan los enrormes desafíos que ya desde ahora y en un futuro no muy remoto se deberán encarar si se esperan lograr mejores condiciones de vida en tiempos más prolongados para la población del mundo.De acuerdo con informes de Naciones Unidas (ONU, 2021), se estima que el progresivo y constante aumento de la población adulta mayor, será superior a 1,500 millones para el año 2050, quienes vivirán en países de ingresos bajos y medianos, desafiando sus posibilidades de bienestar. Este dato ya desde la crisis sanitaria del COVID-19 se evidenció con claridad, pues los informes de los organismos sanitarios nacionales e internacionales daban cuenta de la injusta organización social en torno a los cuidados, sobre todo en la región latinoamericana, donde los servicios de salud y la escases de vacunas resultaban claramente insuficientes, al menos al inicio de la pandemia, para prácticamente todos los sectores de la población (CEPAL, 2020). Lastimosamente, la emergencia sanitaria evidenció problemas estructurales en múltiples sectores, enfatizando las diferencias regionales y asimetrías globales de diversas partes del mundo, resultando más complejo para contextos económicos lejos de los entornos urbanos, no solo en términos económicos, sino igualmente en temas como desigualdades por edad, de género, étnicas, raciales, territoriales y las relativas a etapas finales del ciclo de vida, sólo por mencionar algunos ejemplos, dejando claro que, sobre todo para quienes se encuentran en la búsqueda de escenarios de vida dignos, aún queda mucho camino que recorrer.

#Envejecimiento poblacional, #Adultos mayores, #Vulnerabilidad, #Silver economy, #Calidad de vida

introducción

En la presente colaboración se invita a reflexionar considerando una variable que resulta un tanto polémica e incluso hasta incómoda si se mira desde la superficie, pero en realidad es una veta poco explorada que puede aportar gran sabiduría y vivencias si se le sabe interpretar y es la experiencia de vida que se deben de aquilatar. No sólo se refiere a el número de años, sino a las situaciones y contexto, a las condiciones e historia en la que una persona que se ha desarrollado. A la vivencia del panadero o el labrador, a la de la tejedora o el minero. Son situaciones que hacen de una historia, un vivir, un amanecer que cuenta una diferencia y un entender del todo especial.

Es claro, preguntar a una persona cuántos años tiene, independientememte de dónde se haya nacido, puede resultar un tema incómodo en distintas etapas de la vida: se espera la mayoría de edad para tener derechos legales; se polemiza sobre la más adecuada para casarse; para procrear; para ingresar a la vida laboral, en fin… pero sobre todo en los años donde los adultos "terminan" con sus carreras… con sus compromisos… con sus aspiraciones románticas… y al parecer con su vida, surge una extraña nebulosa donde se prefiere no abordar el tema, pero si además se ha nacido en una zona rural, de inequidades sociales, de desigualdades de género, la situación se vuelve aún más complicada.

Desde una óptica renovada y tratando de ser proactivos, la vida de los adultos maduros y mayores, iniciando desde el impactante medio siglo, sobre todo motivada por la pandemia del COVID-19, se ha hecho aún más claro que poco se ha realizado a nivel sociedad organizada, tanto cultural como empresarial y/o personamente por lo que, más que nunca, replantear el rumbo de *sexagers* (concepto emergente para referir a quienes tienen sesenta años y más), es un acto tanto de justicia como de necesidad apremiante, pues una expectativa de vida que puede superar las tres décadas resulta muy desalentadora si se piensa solamente en encontrar un cómodo sillón para esperar el fin… ¿el fin de qué?

Solamente para dimensionar el tema, entre 2015 y 2050, el porcentaje de los habitantes del planeta mayores de 60 años casi se duplicará, pasando del 12% al 22% y en el 2020, el número de personas de 60 años o más superó al de niños menores de cinco años. En el 2050, el 80% de las personas mayores vivirá en países de ingresos bajos y medianos y es evidente que el ritmo de envejecimiento de la población es mucho más rápido que en el pasado, así que todos los países se enfrentan a retos importantes para garantizar que sus sistemas de salud y de asistencia social estén preparados para afrontar ese cambio demográfico (OMS, 2020a).

El envejecimiento poblacional sigue siendo un tema amenazante en las estadísticas mundiales y un objetivo priorizado en las agendas sociopolíticas y económicas internacionales. Académicos y estudiosos del tema aseguran que después de la pandemia de COVID-19, una gran parte de los países difícilmente podrán responder a las múltiples necesidades generadas, fundamentalmente en materia de servicios médicos, asistencia social, entre otros tópicos, que afectan con rigor a la población con más de 60 años. En una situación más compleja se encuentran las naciones que, previo a la pandemia, no habían desplegado un trabajo asertivo con vista al envejecimiento poblacional.

Vale resaltar que aún cuando a los adultos mayores se les ha clasificado como clase vulnerable, poco se piensa en sus fortalezas y, como ejemplo, vale reflexionar sobre las personas pertenecientes a este grupo quienes enfrentaron el virus de forma ejemplar pues, de acuerdo con estudios sobre salud mental promovidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020b) demostraron mayor capacidad de resiliencia durante la cuarentena, y mostraron más y mejores herramientas para sortear la pandemia que los adolescentes y jóvenes, en parte porque llevan a cuestas otras crisis, otras debacles propias de la vida y han tenido que encontrar estrategias de supervivencia, al menos por seis décadas, en su experiencia y búsqueda por la felicidad. Es decir, su experiencia de vida les proporcionó más y mejores herramientas para salir de sus propias crisis y acompañar a sus seres queridos, logrando la fortaleza de vida necesaria para seguir adelante, pero igualmente para valorar la posibilidad de proseguir de la mejor manera posible.

hablando en plata

En la década más reciente, y sobre todo por la tendencia de la población a contar con individuos de mayor edad de forma ascendente, hablar de la 'economía de plata' (*silver economy*) es una tendencia creciente, donde cada vez más empresas están tomando plena conciencia de la importancia de los "clientes" de cincuenta y más años con potencial económico, con nececidades muy puntuales y cada vez más diversas, que aún no han sido atendidas por el mercado. Basta entrar en el portal de cualquier banco y advertir que las imágenes de personas que aparecen allí son de individuos de 50, 60, y 70 años y esto no es una casualidad pues en todo el mundo, las personas viven más tiempo que antes. Hoy la mayor parte de la población tiene una esperanza de vida igual o superior a los 60 años. Todos los países del mundo están experimentando un incremento tanto de la cantidad como de la proporción de personas mayores en la población.

En 2030, una de cada seis personas en el mundo tendrá 60 años o más. En ese momento, el grupo de población de 60 años o más habrá subido de 1000 millones en 2020 a 1400 millones. En 2050, la población mundial de personas de 60 años o más se habrá duplicado (2100 millones). Se prevé que el número de personas de 80 años o más se triplique entre 2020 y 2050, hasta alcanzar los 426 millones. Este cambio en la distribución de la población de los países hacia edades más avanzadas -lo que se conoce como envejecimiento de la población- empezó en los países de ingresos altos (en el Japón, por ejemplo, el 30% de la población ya tiene más de 60 años), pero los cambios más importantes se están viendo actualmente en los países de ingresos bajos y medianos. En 2050, dos tercios de la población mundial de más de 60 años vivirá en países de ingresos bajos y medianos (OMS, 2020a).

Hablar en plata, más que un tema comercial, conduce a una reflexión más profunda ¿qué se está dejando de ver? ¿a quién se está dejando de mirar? No se trata de identificar quienes son clientes potenciales de alguna empresa, sino qué personas se han ido quedando de lado. El periodo de jubilación por ejemplo, si es que es una opción para algunas personas, resulta temible no sólo por la parte financiera con cuotas muy castigadas, sino también por la pérdida de sentido de proyecto de vida. Ante la pregunta ¿ahora que hacer? Surgen ideas como el cuidado de los nietos, busqueda de un trabajo o aprender un oficio, pero no es claro el panorama.

Si esto es complicado en las zonas urbanas, en las zonas rurales puede ser aún más limitado, pues implica quedar asimilado a la familia, cuestión que no es necesariamente desagradable, pero en el presente, las situaciones familiares se han transformado y los nucleos familiares se encuentran desintegrados por razones de migración, violencia o situaciones económicas y sociales inesperadas, así que aún cuando podría ser deseable, no siempre es una opción.

No es fácil definir y mucho menos aceptar la vejez, aunque esta sea una etapa de la vida como otras que, al igual que cualquiera, se experimenta de manera única para cada individuo. A medida que cada uno envejece, se van dando cambios y transformaciones que pueden variar de una persona u otra, pero de forma muy general la OMS las describe de la manera siguiente (OMS, 2020b):

ETAPA 1 PREVEJEZ O JUBILACIÓN	ETAPA 2 SEGUNDA ETAPA: VEJEZ TEMPRANA	ETAPA 3 TERCERA ETAPA: VEJEZ INTERMEDIA	ETAPA 4: VEJEZ AVANZADA O FRAGILIDAD
Generalmente comienza alrededor de los 60 años, marcada por la transición de la vida laboral activa a la jubilación. Durante la prevejez, muchos individuos pueden disfrutar de la libertad y el tiempo que les brinda la jubilación. Sin embargo, también puede ir acompañada de ajustes emocionales y de identidad, ya que las personas se adaptan a una nueva rutina y encuentran significado más allá del trabajo.	Abarca aproximadamente desde los 70 hasta los 80 años. En esta etapa, las personas pueden enfrentar desafíos relacionados con la salud, pero aún mantienen niveles significativos de autonomía y capacidad funcional. Muchos individuos en esta etapa continúan participando activamente en la vida social, disfrutando de actividades recreativas y pasatiempos.	Abarca los 80 y 90 años, puede caracterizarse por cambios en la salud física y mental más evidentes. Es común que las personas en esta etapa experimenten una disminución de la movilidad y una mayor dependencia en términos de cuidado y apoyo. A pesar de estos desafíos, muchos individuos encuentran satisfacción y significado en relaciones familiares y conexiones interpersonales.	A partir de los 90 años en adelante, a menudo se asocia con una mayor fragilidad y vulnerabilidad física. Las personas en esta etapa pueden requerir una mayor atención médica y apoyo en las actividades diarias. A pesar de los desafíos, muchos individuos mantienen una calidad de vida significativa, especialmente cuando cuentan con una red sólida de cuidadores y un entorno de apoyo.

Lo cierto es que cada persona es resultado de las páginas de su historia e intervienen aspectos como factores genéticos, ambientales y de estilo de vida. Incluso los cambios en la piel, músculos y huesos dependen en mucho de la actividad y la alimentación y hasta el estado anímico de las personas. No en vano se dice que el estrés es el peor enemigo de salud en el presente y los altos niveles de cortisol una amenaza constante, sin embargo, más que entrar en angustia, valdrá la pena ocuparse proactivamente estando atentos a las señales del cuerpo para fortalecer la salud atenuar los efectos como la pérdida de audición y vista. De hecho, es tan importante ejercitar y estar atender las habilidades motrices y físicas como la salud mental. La depresión y la ansiedad ocurren cada vez más frecuentemente y pueden afectar a las personas por igual, mayores o no, así que una buena defensa será mantener una salud mental positiva y, bajo la consigna de que el vije acompañado se disfruta el doble, valdrá cuidar las conexiones sociales como fundamento de fuerza en colectivo, en compañía y con empatía. Es esenciales mantener relaciones sólidas que permitan mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional.

Una reflexión que no se debe soslayar es la experiencia docente donde, en el año 2020, los aduntos de 60 y más pasaron de ser el "grupo de riesgo" a ser los fortalecidos de la pandemia por coronavirus. A pesar de las dificultades o precisamente por haberlas sorteado, los mayores de 60 son ahora un grupo que valorar aún más la vida, los afectos y los proyectos personales y familiares. De acuerdo con Vânia de la Fuente, directora del área de envejecimiento de la Organización Mundial de la Salud (OMS) el COVID-19 ha hecho las veces de una lupa que ha dado una mayor visibilidad a cómo las sociedades discriminan a los ciudadanos por cuestiones de edad.

En realidad, el envejecimiento no es un concepto al que se le puedan poner etiquetas, se trata de un tema multiaristas en el que intervienen múltiples factores y alude a una realidad compleja. No solo implica los cambios estructurales y funcionales que ocurren después de alcanzar la madurez reproductiva, es un proceso dinámico, progresivo e irreversible donde se interrelacionan diversos factores biológicos, psíquicos y sociales (QUINTERO y TORRIJOS, 2001). Dentro de los factores a considerar, además del capital genético y hereditario, importa sobremanera el ritmo y las condiciones de vida, muy ligadas a las organizaciones sociales, así como la situación educativa-cultural, sanitaria-alimenticia y laboral (KALISH, 1991).

Este análisis teórico, da cuenta de la complejidad en torno a la edad y las complicaciones evidentes, frente al significado que imprimen las coyunturas, contextos y escenarios. Algunos espacios y en determinadas características de vida socioeconómica, familiar, ambiental, cultural etc., resultarán condiciones que predisponen el deterioro de la calidad de vida, lo cual afecta directamente a las personas con edad avanzada; por tanto, se imponen algunas interrogantes: ¿qué sucede en espacios rurales?

En el mundo rural persiste un modo particular de utilización del espacio, el hábitat transcurre de forma natural, intervienen las relaciones cara a cara entre núcleos familiares, los vecinos se conocen mejor y se llaman por sobrenombres. No existe preocupación por el cumplimiento fijo de agendas de trabajo, ni división exhaustiva entre momentos de ocio y negocio, se trabaja, pero es posible descansar sin presiones, la vida trascurre en un sistema de prácticas cotidianas relacionadas con formas idiosincráticas, normas y hábitos apegados a la familia, la amistad, adquiere valor el apoyo, la ayuda y la colaboración.

Aunque se trata de vivencias y experiencias generalizadas en el mundo rural, existen otras circunstancias que marcan notables diferencias entre los habitantes; aquellos adultos mayores residentes en el campo, que lograron adecuado capital económico y poseen fortalezas gracias al apoyo parental y social, estarán en mejores condiciones de vida, al comparase con sus coetáneos del medio rural. Los adultos mayores en condición vulnerable, no solo poseen las marcas de la edad en los rostros cansados, también enfrentan una multiplicidad de obstáculos, necesidades e inconvenientes, acentuándose en ellos mayor deterioro aun cuando no han cumplido los 60 años, que anuncian la apertura a la adultez mayor. Por tanto, se impone la interrogante ¿dónde está la diferencia que alude a la vulnerabilidad entre adultos mayores?

Los factores determinantes de la vulnerabilidad no son propios de la vejez, ni responden en exclusivo al dato cronológico, intervienen otros aspectos que varían conforme con la situación de etapas anteriores del ciclo de vida: edad, clase social, género y zona de residencia, situación laboral (ARANIBAR, 2001). De modo que no solo alude al individuo, la vulnerabilidad también está presente desde fundamentos macro sociales, a nivel socioeconómico, político, cultural, ambiental según sea el grado de deterioro del entono, frente a impactos adversos del cambio climático (ADAMO, 2021; ADAMO *et al*., 2012) y las diferencias temporales y espaciales (COY, 2010). Desde este enfoque queda claro la necesidad de la reducción de riesgos, si no existe vulnerabilidad no se produce la destrucción, por tanto, no solo debe indagarse en afectación por una amenaza, depende del grado de exposición, protección, reacción inmediata, recuperación y reconstrucción (ARAUJO, 2015).

bienestar estratégico para la vida

La ampliación de la esperanza de vida ofrece oportunidades, no solo para las personas mayores y sus familias, sino también para las sociedades en su conjunto. En esos años de vida adicionales se pueden emprender nuevas actividades, como continuar los estudios, iniciar una nueva profesión o retomar antiguas aficiones. Por otro lado, las personas mayores contribuyen de muchos modos a sus familias y comunidades. No obstante, el alcance de esas oportunidades y contribuciones depende en gran medida de un factor: la salud.

La evidencia indica que la proporción de la vida que se disfruta en buena salud se ha mantenido prácticamente constante, lo que implica que los años adicionales están marcados por la mala salud. Cuando las personas pueden vivir esos años adicionales de vida con buena salud y en un entorno propicio, su capacidad para hacer lo que más valoran apenas se distingue de la que tiene una persona más joven. En cambio, si estos años adicionales están dominados por el declive de la capacidad física y mental, las implicaciones para las personas mayores y para la sociedad se vuelven más negativas.

Aunque algunas de las variaciones en la salud de las personas mayores se deben a la genética, los factores que más influyen tienen que ver con el entorno físico y social, en particular la vivienda, el vecindario y la comunidad, así como características personales como el sexo, la etnia o el nivel socioeconómico. El entorno en el que se vive durante la niñez -o incluso en la fase embrionaria-, en combinación con las características personales, tiene efectos a largo plazo sobre el envejecimiento.

Los entornos físicos y sociales pueden afectar a la salud de forma directa o a través de la creación de barreras o incentivos que inciden en las oportunidades, las decisiones y los hábitos relacionados con la salud. Mantener hábitos saludables a lo largo de la vida, en particular seguir una dieta equilibrada, realizar actividad física con regularidad y abstenerse de consumir tabaco, contribuye a reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, mejorar la capacidad física y mental y retrasar la dependencia de los cuidados.

Los entornos propicios, tanto físicos como sociales, también facilitan que las personas puedan llevar a cabo las actividades que son importantes para ellas, a pesar de la pérdida de facultades. La disponibilidad de edificios y transportes públicos seguros y accesibles, así como de lugares por los que sea fácil caminar, son ejemplos de entornos propicios. En la formulación de una respuesta de salud pública al envejecimiento, es importante tener en cuenta no solo los elementos individuales y ambientales que amortiguan las pérdidas asociadas con la vejez, sino también los que pueden reforzar la recuperación, la adaptación y el crecimiento psicosocial.

envejecimiento saludable

La Década del Envejecimiento Saludable (2021-2030) ofrece la oportunidad de aunar a los gobiernos, la sociedad civil, los organismos internacionales, los profesionales, las instituciones académicas, los medios de comunicación y el sector privado en torno a diez años de acción concertada, catalizadora y de colaboración para mejorar las vidas de las personas mayores, sus familias y las comunidades en las que viven.

La población envejece en todo el mundo con más rapidez que en el pasado, y esta transición demográfica afectará a casi todos los aspectos de la sociedad. El mundo se ha unido en torno a la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible: todos los países y partes interesadas se han comprometido a no dejar a nadie desatendido y se han propuesto garantizar que todas las personas puedan realizar su potencial con dignidad e igualdad y en un entorno saludable.

Se necesita urgentemente un decenio de acción mundial concertada sobre el Envejecimiento Saludable. En el mundo hay ya más de mil millones de personas que tienen 60 años o más, la mayoría de ellas en países de ingresos bajos y medianos. Muchas de esas personas no tienen siquiera acceso a los recursos básicos necesarios para una vida plena y digna. Muchas otras se enfrentan a numerosos obstáculos que les impiden participar plenamente en la sociedad.

consideraciones finales

El envejecimiento poblacional constituye uno de los desafíos demográficos para Cuba en las condiciones actuales, de ahí la importancia de acelerar políticas públicas integradas, donde la población adulta mayor pueda apropiarse de formas de inclusión y alcanzar mejoras en las condiciones de vida, desde un enfoque más activo y participativo a instancia socioeconómica, cultural y espiritual del entorno comunitario.

Los resultados acaecidos en la comunidad de estudio corroboran las asimetrías que caracterizan el espacio rural, siendo objeto de expresiones de vulnerabilidad desde una doble condicionalidad de factores. Desde un primer enfoque analítico intervienen los factores externos al adulto mayor, que repercuten en la calidad de vida individual, ocasionando desventajas, percepciones de abandono y angustias al interior del entorno comunitario, en este caso participan:

a) limitaciones y carencias en la infraestructura socioeconómica, así como los inconvenientes para el buen término de servicios, comercios y accesos a servicios públicos;

b) sentimientos de desasosiego frente a incapacidad de solventar problemáticas constructivas de las viviendas, según el grado y nivel de deterioro;

c) sensaciones de desamparo y desprotección por la inconsistencia de las redes de apoyo comunitario.

En este aspecto interviene el inadecuado trabajo por parte de las políticas sociales, dirigidas por el consejo popular y las organizaciones políticas y de masas que logran satisfacer las prioridades y demandadas en esta etapa de la vida, provocando aislamiento y restricción en sus interacciones sociales y comunitarias.

En un segundo análisis, se visibilizan los factores internos que aluden a características propias de los adultos mayores, proclives a formas de dependencia, incertidumbre, fragilidad entre otros temores para enfrentar la vida comunitaria. Se exponen con más desventajas, los adultos mayores sujetos a situaciones de riesgos a nivel individual y familiar; desde esta lectura pudo constatarse que:

i) son más afectados los adultos con edades más avanzadas, de acuerdo con el rango etario en estudio, lo cual indica que las edades superiores son proclives a mayores formas de deterioro;

ii) en niveles de mayor desigualdad se encuentran las mujeres, al ser las únicas responsables de la dinámica del hogar en entornos que desfavorecen la vida cotidiana;

iii) están más expuestos a carencias afectivas y niveles altos de depresión, los adultos mayores solteros y viudos, que llevan años en soledad;

iv) sufren más inseguridad, los adultos mayores que no poseen otras formas de ingreso económico;

v) padecen más indefensión, los adultos mayores que presentan debilidades de salud, principalmente, enfermedades crónicas no transmisibles y muestran incapacidad para habilitarse por sus propios medios;

vi) se exponen a mayores riesgos de soledad y tristeza, quienes viven solos y aquellos discriminados por su edad, que conviven varias generaciones; también son proclives quienes poseen responsabilidades absolutas en el cuidado de niños y adolescentes sin la presencia de sus padres.

En esa dirección confluye una dicotomía de factores que actúan en diferentes sentidos, al tiempo que se interrelacionan distinguiéndose una lectura multifactorial, trayendo mayor exposición a niveles de riesgo, de ahí que sea efectivo el tratamiento de las desigualdades desde la prevención, la orientación y la asistencia en vínculo con la investigación multidisciplinaria.

referencias bibliográficas

ADAMO, S. (2021)
Taller Nacional sobre Desastre, Gestión de Riesgo y Vulnerabilidad: Fortalecimiento de la Integración de las Ciencias Naturales y Sociales con los Gestores de Riesgo. Buenos Aires.

ADAMO, S.; RAZAFINDRAZAY, L.; SHERBININ, A. (2012)
Áreas de alta vulnerabilidad ambiental en América latina y el Caribe: una perspectiva regional a escala subnacional, en *Notas de Población*, 39(94):177-209.

ARAUJO, R. (2015)
Vulnerabilidad y riesgo en salud: ¿dos conceptos concomitantes?, en *Revista Novedades en Población*, 11(21):89-96.

CEPAL. (2020)
Construir un nuevo futuro: una recuperación transformadora con igualdad y sostenibilidad, en *Síntesis* (LC/SES.38/4), Santiago de Chile.

COY, M. (2010)
Los estudios del riesgo y de la vulnerabilidad desde la geografía humana. Su relevancia para América Latina, en *Población y Sociedad*, (17), 13.

KALISH, R. A. (1991)
La vejez. Perspectivas sobre el desarrollo humano. Pirámide. Madrid.

ONU. (2021)
Día Internacional de las personas de edad. 1 de octubre. Organización de Naciones Unidas (ONU), Nueva York: Publicación de las Naciones Unidas.
http://www.un.org/es/ (consultado 12/2021).

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD.
(2022a)
Envejecimiento y salud. Década del Envejecimoento Saludable 2021-2030. Comunicado de Prensa.
https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health-
(2022b)
Envejecimiento y salud. Década del Envejecimiento Saludable 2021-2030. Proyecto.
https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing

LAUNDERGROUNDCOLECTIVA

LA DESCOMMUNAL

REVISTA IBEROAMERICANA DE PATRIMONIO Y COMUNIDAD



MUCHAS GRACIAS POR TU LECTURA. TE ESPERAMOS EN EL PRÓXIMO NÚMERO

MONOGRÄFIK TRECE/AÑO12/SEP2026

ACTAS SOPA24 XII CONGRESO INTERNACIONAL DE SOCIALIZACIÓN DEL PATRIMONIO EN EL MEDIO RURAL

Os Blancos_Baltar_Muiños_Calvos de Randín

PROVINCIA DE OURENSE/GALICIA_ESPAÑA

science commons

CC BY