



### **Envejecimiento digno**

● Este año, el Día Internacional de las Personas Mayores nos invitó a reflexionar sobre el tema "Envejecer con dignidad", destacando la importancia de reforzar los sistemas de apoyo y cuidado para mejorar la calidad de vida de las personas mayores en todo el mundo.

Desafortunadamente, en nuestra sociedad, muchas personas mayores enfrentan barreras que provienen de factores sociales, culturales, económicos y educacionales, tanto individuales como estructurales.

Una de las grandes barreras es la discriminación por edad. De acuerdo con el Informe Mundial sobre el Envejecimiento de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de 2022, esta forma de discriminación no sólo reduce la calidad de vida de las personas mayores, sino que también aumenta su soledad y aislamiento, restringe su capacidad para expresar su sexualidad y eleva el riesgo de sufrir violencia y abuso. Estos factores afectan la salud mental y física de las personas mayores, pudiendo disminuir su esperanza de vida.

Sólo si comenzamos a cambiar la narrativa, podremos construir una sociedad que no tema envejecer, que valore a la población mayor y garantice su derecho a una vida plena y digna.

*Carolina Moraga Paredes*  
*Académica Fac. Medicina, U. Central*