

Este manual es para organizaciones y personas que organizan un Abrazo Mundial dentro de su comunidad.

INDICE

Campaña de la OMS por un envejecimiento activo	2
Antecedentes	3
Organización del Abrazo Mundial	4
Estudio de la comunidad	4
El comité del Abrazo Mundial	5
Ideas para su Abrazo Mundial	6
Temas prácticos del evento	7
Financiación del Abrazo Mundial	8
Promoción del Abrazo Mundial	9
Trabajando con los medios de comunicación	10
Documentación	14
Lista de verificaciones del organizador	15
Anexos	
Modelos de comunicados de prensa	16
Eventos realizados en el pasado	22

© Copyright Organización Mundial de la Salud, 2001

El presente documento no es una publicación oficial de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Aunque la Organización se reserva todos los derechos, el documento se podrá reseñar, resumir, reproducir y traducir libremente, en parte o en su totalidad, pero no para la venta u otro uso relacionado con fines comerciales.

Las opiniones expresadas en los documentos por autores cuyos nombres se mencionan, son responsabilidad de estos autores únicamente.

Campaña de la OMS por un envejecimiento activo

El Abrazo Mundial

El Abrazo Mundial es una caminata intergeneracional de alcance mundial que se lleva a cabo anualmente alrededor del 1 de octubre, Día Internacional de las Personas de edad.

El Abrazo Mundial es una iniciativa de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y consiste en una serie de caminatas organizadas y otros eventos que abarcan el mundo entero en un período de 24 horas.

Los estereotipos negativos asociados con la vejez comienzan a desaparecer cuando las personas de edad continúan siendo activas. Esto es esencial para crear una comunidad armoniosa e intergeneracional en la cual las personas de edad puedan contribuir plenamente en la sociedad.

El comienzo

La OMS puso en marcha el Abrazo Mundial el 2 de octubre de 1999, durante el Año Internacional de las Personas de edad declarado por las Naciones Unidas, con el lema "Hacia una sociedad para todas las edades". Los participantes caminaron en todos los continentes, por ciudades y pueblos, por playas y caminos rurales, por parques y centros comerciales.

El Abrazo Mundial

- promueve los beneficios de la actividad física sobre la salud
- inspira e informa a la comunidad
- contrarresta estereotipos negativos
- hace participar a todas las generaciones

La actividad es la clave de un buen envejecimiento

Para la OMS, el envejecimiento activo es el proceso de aprovechar al máximo las oportunidades para tener un bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida. El objetivo es extender la calidad y esperanza de vida a edades avanzadas.

Además de continuar siendo activo físicamente, es importante permanecer activo social y mentalmente participando en:

- actividades recreativas
- actividades con carácter voluntario o remuneradas
- actividades culturales y sociales
- actividades educativas
- vida diaria en familia y en la comunidad

El Movimiento Mundial por un envejecimiento activo

El Movimiento Mundial por un envejecimiento activo es una red de organizaciones y personas provenientes de diversas disciplinas, que tiene como objetivo influir en las políticas y prácticas hacia un envejecimiento activo y saludable.

El Movimiento Mundial por un envejecimiento activo tiene como objetivo:

- sensibilizar sobre las contribuciones de las personas de edad en la sociedad
- promover costumbres beneficiosas para la salud durante toda la vida
- mejorar la calidad de vida de personas de edad discapacitadas
- abogar por políticas de envejecimiento activo a nivel local, regional, nacional e internacional

El envejecimiento activo es positivo para todos, sin consideración alguna de las facultades psíquicas o físicas ni del estado socioeconómico o ubicación geográfica de la persona.

ANTECEDENTES

Una población que envejece

Se estima que en el mundo hay unos 605 millones de personas de más de 60 años. La proporción de personas de edad seguirá aumentando durante las próximas décadas. Para el año 2025 se estima que habrá 1.200 millones de personas de edad en todo el mundo y dos de cada tres vivirán en países en desarrollo.

Hace medio siglo la mayoría de las personas moría antes de cumplir los 50 años de edad. Desde entonces, una mejor nutrición, una mejor sanidad y unas condiciones de vida superiores, en combinación con los avances de las ciencias médicas, han aumentado la esperanza de vida. El reto del siglo XXI es asegurar una calidad de vida óptima para las personas de edad y retrasar la aparición de discapacidades propias de la edad.

Las personas de edad son de gran valor para la sociedad

Tradicionalmente la vejez se asociaba con enfermedades, dependencia y falta de productividad. Sin embargo, en la actualidad, la realidad no coincide con esta opinión. Con la edad, la mayoría de las personas se adaptan al cambio y se convierten en recursos potenciales para la comunidad. Contribuyen a través de actividades tanto remuneradas como voluntarias.

La integración dentro de la familia y la comunidad, la independencia y la participación son beneficiosas para la salud y ayudan a reforzar la dignidad de las personas en todas las edades.

La edad no es un obstáculo para la actividad física.

Hacer ejercicio de forma sistemática, es decir, estar activo físicamente durante treinta minutos diarios, puede mejorar significativamente la salud y el bienestar de las personas.

Los beneficios múltiples e inmediatos para la salud incluyen: mejor balance, coordinación, fuerza muscular, flexibilidad, resistencia aeróbica/cardiovascular y un mejor metabolismo.

La actividad física también juega un papel importante en la prevención y tratamiento de enfermedades, incluyendo enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, diabetes tipo II y algunos tipos de cáncer. **Nunca es tarde para comenzar a hacer ejercicio.**

Caminatas

Caminar es un ejercicio ideal para personas de edad. Uno puede caminar solo, con su perro o con amigos y no se requiere ningún equipo especial para hacerlo. Las caminatas pueden convertirse en una actividad social que ayuda a las personas a integrarse en la sociedad.

Caminando regularmente, una persona de edad mejora su condición física y mantiene su independencia y calidad de vida. Para muchos, el incentivo para hacer ejercicio no es el beneficio para la salud sino el placer de hacerlo.

Organización del Abrazo Mundial

Todos son importantes – El Abrazo Mundial es un medio para promover la salud a edades avanzadas y la solidaridad entre las generaciones. Incita a participar a todos los miembros de la comunidad sin tomar en cuenta la edad, ni la extracción social, ni sus aptitudes o habilidades. Su propio Abrazo Mundial producirá resultados a nivel local. A escala mundial, es un eslabón esencial en la cadena.

Todos son ganadores – Cuando se planea el Abrazo Mundial hay que recordar que las caminatas no son un evento competitivo.

Haga un estudio de su localidad

Estar informado sobre el contexto geográfico y demográfico ayuda a los organizadores en la preparación del evento. Puede ser útil, por ejemplo, conocer lo siguiente: el tamaño de la población, la cantidad de personas de edad en la localidad, la proporción de mujeres y hombres según la edad, la cantidad de personas discapacitadas que viven en instituciones.

Se podría comenzar estudiando las estadísticas mencionadas más arriba, así como otras características de la localidad, como por ejemplo las calles más concurridas, las que tienen un más fácil acceso, las más visitadas o populares, los parques y otros espacios abiertos. Vale la pena señalar puntos de interés turístico y eventos de importancia histórica.

➤ ¿Qué le parece hacer este estudio con la ayuda de otras personas, como alumnos de escuelas, grupos de jóvenes o el Comité del Abrazo Mundial?

Una investigación básica es beneficiosa no solamente para el Abrazo Mundial de este año sino también para el futuro. A medida que pase el tiempo Ud. estará en condición de organizar el Abrazo Mundial con un mejor conocimiento y comprensión de los diversos elementos que influyen para que el evento tenga éxito.

Otros beneficios

- Ud. podrá atraer a los medios de comunicación si demuestra que conoce su localidad y sus residentes. Si Ud. puede presentar hechos y estadísticas al buscar la atención de los medios de comunicación, su "causa" parecerá más importante. Vea "Promoción del Abrazo Mundial" (pág. 9) para más información.
- Un evento local como el Abrazo Mundial, puede ser un incentivo para que los gobiernos locales mejoren áreas públicas como parques y senderos para caminatas.

Para encontrar más datos sobre su localidad, Ud. puede:

- Buscarlos en la biblioteca local
- Ponerse en contacto con proveedores de servicios de salud y organizaciones no gubernamentales (ONGs)
- Ponerse en contacto con oficinas gubernamentales para encontrar datos estadísticos
- Escuchar la radio local
- Leer una variedad de diarios y boletines de noticias que tienen como objetivo diferentes públicos.
- Hacer una encuesta de opinión pública o bien un estudio de los conocimientos generales que tienen en su localidad sobre temas como el envejecimiento o las caminatas.

Formación del Comité del Abrazo Mundial

La función del Comité es establecer los objetivos y el plan de acción e implementar el Abrazo Mundial en la comunidad. Invite a personas provenientes de ambientes diversos a participar en el Comité. De este modo, sus experiencias, contactos y competencias se combinarán para organizar un evento exitoso.

Se podría llevar a cabo una reunión a nivel local para reunir miembros para el Comité.

Ud. podría invitar a esta reunión a un gran número de residentes y autoridades para discutir el evento y nombrar a los miembros del comité. Ud. podría también presentar ejemplos de eventos anteriores. Después del nombramiento de los miembros, programe la primera reunión del comité

Los miembros del comité podrían representar a	ejemplos
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grupos, clubes y organizaciones relacionados con la salud de las personas de edad 	Clubes deportivos, clubes locales de personas mayores
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gobierno local 	Departamento de Asuntos Sociales, Salud, Cultura, Deportes, Educación, etc.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Instituciones académicas 	Universidades para la tercera edad, institutos de gerontología, escuelas de enfermería
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Proveedores de servicios de salud 	Hospitales locales y hogares de ancianos
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Escolares y grupos de jóvenes 	Boys scouts, grupos de música de jóvenes
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Centros comunitarios y clubes deportivos 	Gimnasia para gente mayor, centros de cuidados diurnos para adultos
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grupos religiosos 	Templos, iglesias, mezquitas, sinagogas
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Organizaciones de la sociedad civil 	Rotary Internacional, Lions Club, industria local, cooperativas

Realización de reuniones a intervalos regulares

Distribución de roles

Los miembros del comité compartirán las diversas tareas y roles basándose en las habilidades, intereses y profesiones individuales.

- Una persona, no necesariamente Ud., deberá encargarse de supervisar el proyecto.
- Además de un director, los otros roles a cumplir podrían incluir un secretario/a, una persona encargada de reunir fondos, otra que se ocupe del contacto con los medios de comunicación, un tesorero, un equipo de investigación, una persona

encargada de planificar los detalles de la caminata, etc.

Lluvia de ideas

Incite al comité a pensar de modo creativo. Considere todas las posibilidades y obstáculos posibles que pudieran surgir y asegúrese de llegar a conclusiones. Tome nota detalladamente de todas las decisiones tomadas.

Ante todo se debe decidir lo siguiente:

- **Sitio**, por ejemplo calles en la ciudad, playas, bosques, centros comerciales, estadios, jardines públicos
- **Atracciones** como música, comida, invitados famosos, decoraciones especiales

- **Itinerario**, duración de la caminata y otras actividades planificadas, como por ejemplo una feria de la salud.

Tome decisiones sobre las finanzas

El Abrazo Mundial no tiene por qué ser costoso. Sin embargo, es indispensable tener un presupuesto que se ajuste al objetivo y a las actividades planificadas del evento. De acuerdo al presupuesto, podría incluir entretenimiento en vivo o repartir bebidas y/o recuerdos a los participantes.

Comunicaciones locales

Es muy importante que haya un punto central de comunicación para facilitar las comunicaciones entre todos aquellos que planifican y que participan en el evento. Se debe poder tener acceso a la información apropiada ya sea por teléfono, fax, correo electrónico y postal o sitio web.

Consulte e informe a las autoridades pertinentes

Busque el apoyo de las autoridades locales, como la policía, y también de los bomberos y ambulancias para el día del evento. Podría haber necesidad de sacar un permiso y tomar ciertas precauciones relacionadas con la seguridad. Los organizadores deberán consultar con antelación con el gobierno local y la policía para tomar las medidas administrativas y de circulación necesarias.

El Abrazo Mundial es una oportunidad para realzar las tradiciones locales. A las personas de edad les suele gustar compartir sus experiencias, recuerdos y cultura con los jóvenes. Añada sus propias ideas para darle al Abrazo Mundial el toque especial de su localidad. (Lea en página 21 cómo otros países han celebrado el Abrazo Mundial en el pasado).

➤ **¿Qué tipo de decoración habrá y dónde?**

- ¿En puntos de encuentro?
- ¿Carteles?
- ¿Trajes típicos?

Algunas ideas para que su Abrazo Mundial sea atractivo

- **Sesiones de ejercicios** antes, durante y/o después de la caminata
- **Invitados especiales o personas famosas locales** para abrir y clausurar el evento.
- **Recuerdos** para los participantes, como certificados de participación, gorros, autoadhesivos, globos
- **Puestos interactivos e informaciones** de proveedores de servicios de salud o cuidado de personas de edad, asociaciones de personas de edad, escuelas, etc.
- **Exposiciones, exhibiciones** de clubes locales
- **Actuaciones** individuales o de grupos
- **Entretenimiento** con canciones y danzas
- **Juegos interactivos** en el punto de encuentro o entretenimientos breves durante la caminata
- **Concursos**, concursos de escritura o dibujo para niños o torneos y juegos en equipos intergeneracionales
- **Enlace** con otros eventos que se llevan a cabo simultáneamente con el Abrazo Mundial (p.ej. el Día Mundial del corazón el 24 de septiembre, el Día Mundial de la Salud Mental el 10 de octubre, fiestas nacionales)
- **Imprima** el logotipo del Abrazo Mundial y/o el eslogan del año sobre camisetas que los participantes podrían traer de su casa
- **Música**
- **Comida, bebida**

Otras ideas sobre la caminata

- Organice una visita guiada a un sitio histórico en el centro de la ciudad
- Introduzca las opciones de andar en bicicleta o incluso remar o nadar a lo largo de ríos o en la playa
- Haga un curso simple de orientación, p. ej. en un parque, marcando algunos puntos de referencia
- Organice una "búsqueda del tesoro" (se forman pequeños grupos responsables de encontrar diferentes objetos, plantas, etc., que haya en la región)
- El Comité podría planear caminatas de variadas distancia y grados de dificultad.

Asuntos prácticos del evento

Accesibilidad e itinerario

El impacto del Abrazo Mundial en la comunidad depende en gran medida del sitio elegido para la caminata. Elija un itinerario que cubra puntos de encuentro conocidos o las calles principales de la ciudad. Se recomienda recorrer una distancia de 2 a 4 kilómetros.

Como los participantes representan una gran gama de aptitudes, es esencial una ubicación céntrica y un fácil acceso a los puntos de partida y de llegada de la caminata. Llegar a la caminata tiene que ser fácil para todos: informe a los participantes sobre la disponibilidad y las opciones de transporte público y aparcamiento.

- ¿Se dispondrá de asistencia (p. ej. voluntarios) y de lugares de descanso, como bancos?

Ensaye la caminata

Es imprescindible recorrer el trayecto propuesto y observar el tiempo que lleva recorrerlo y si los caminos a recorrer están en buenas condiciones. Controle las superficies del recorrido, de los senderos y de las áreas circundantes a la ruta propuesta y asegúrese de que el camino sea relativamente llano.

- ¿Hay acceso para sillas de ruedas? Examine Ud. mismo el trayecto.

Puntos de encuentro posibles

- **El mismo punto de partida y de llegada**, lo apropiado sería un parque grande, un mercado o un estadio.
- **Diferentes puntos de partida y de llegada**, por ejemplo de un extremo a otro de un paseo público, una rambla, etc. Asegúrese de que los participantes tengan acceso a los medios de transporte para regresar a sus casas.
- **Diferentes puntos de partida** que culminen en un punto de reunión masivo, es decir, los grupos podrían partir de centros locales y caminar hasta un punto que sea central para todos los grupos.

Permisos

Tal vez sea necesario obtener un permiso para hacer uso de instalaciones o áreas como parques públicos, plazas, escuelas o salones de actos. Infórmese en la municipalidad o ayuntamiento de su localidad.

Consejo: trate de crear una relación con una sola persona de contacto para que en los años siguientes le sea más fácil conseguir los permisos necesarios.

Medidas de seguridad

Además de obtener un permiso de la policía, los organizadores deben garantizar la seguridad de todos los participantes durante el curso del Abrazo Mundial.

- Compruebe que las instalaciones sean seguras y adecuadas a sus necesidades.
- Compruebe que la ruta a recorrer no represente riesgos para la salud o la seguridad de los participantes
- Averigüe cuáles son las reglamentaciones legales en relación con el control de multitudes y de tráfico, primeros auxilios, bomberos y ambulancias
- Pregunte a la asociación de primeros auxilios local si puede proporcionar voluntarios.

Condiciones climáticas

El Abrazo Mundial se lleva a cabo bajo cualquier condición climática. Lo mejor es estar preparado para los extremos, especialmente si en su país llueve mucho o hace mucho calor durante los meses de septiembre y octubre. Entre las precauciones que se pueden tomar están las siguientes: construya refugios o ponga toldos a lo largo del trayecto, alquile un local donde la gente pueda reunirse o planifique la caminata bajo techo. Aconseje a los participantes que vengan preparados para hacer frente a cualquier condición climática.

Informe a los participantes

- **Notifique a los participantes** sobre el Abrazo Mundial, infórmeles si hay planes alternativos (en caso de inclemencias del tiempo) y sugiera los diferentes transportes que pueden utilizar.
- **Estipule una fuente de información**, como una frecuencia de radio local o un teléfono de información permanente que proveerá informaciones al día.
- **Proporcione un plano de la ruta** a seguir. Podría destacar los diversos puntos de interés del trayecto.

- **Defina las rutas con señalizaciones** como carteles del Abrazo Mundial, cuerdas o postes indicadores.
 - ¿Cómo va a comunicarle a los participantes las noticias del Abrazo Mundial, por diarios, pósters, folletos, radio?
 - ¿Cómo va a estimular al público y a los participantes para que expresen sus opiniones a los organizadores?

Bebidas

El ejercicio físico y el calor pueden causar deshidratación e hipoglucemia. Debido a que las personas mayores y los niños son los más afectados, es necesario considerar sus necesidades.

- ¿Habrá bebidas durante el trayecto y antes y después del evento?
- ¿Ha considerado la posibilidad de que algún productor de bebidas haga una donación?
- ¿Ha considerado la posibilidad de que haya voluntarios para distribuir y/o servir las bebidas?
- ¿Ha planificado la existencia de sitios de descanso, refugios y servicios (baños)?

Piense en el medio ambiente

- ¿Cómo se asegurará de que los lugares visitados queden limpios y ordenados?
- ¿Ha pensado instalar cestos de basura a lo largo del trayecto?
- ¿Ha pensado asignar un grupo de voluntarios para garantizar que los puntos de encuentro queden en una condición respetable después de la finalización del evento?

Financiación del Abrazo Mundial

Un Abrazo Mundial bien organizado es el producto de la participación en conjunto de diversos factores. Organizaciones socias o patrocinadoras podrían ayudar tanto en la

financiación como en la planificación del evento

pide y solicite una reunión para discutirlo.

Al preparar el presupuesto Ud. podría considerar:

- Costos administrativos: correo, servicios telefónicos, Internet, impresiones, etc.
- Materiales de promoción y decoración: cartas, folletos, carteles, pósters, carteleras, camisetas, autoadhesivos, globos, guirnaldas, etc.
- Equipamiento técnico: sonido, luces, toldos, escenario, sillas, etc.
- Alquiler de lugares y costo de los permisos
- Equipamiento, baños portátiles, cestas para la basura, kioscos a lo largo del camino, etc.
- Publicidad: en revistas, diarios y periódicos locales, boletines, etc.
- Transporte
- Provisión de comida y bebidas
- Fotógrafos, cámaras de vídeo
- Honorarios de artistas
- Otros

Colecta de fondos para el Abrazo Mundial

Lamentablemente, la OMS no puede financiar eventos individuales.

Sugerencias:

- Busque donaciones de artículos específicos como comida, bebidas, camisetas, globos y banderas
- Organice una rifa o sorteo
- Produzca y venda artículos tales como camisetas, autoadhesivos, distintivos, etc.
- Explore la viabilidad de un patrocinio corporativo responsable.
- **Consejo:** Prepare una propuesta de una o dos páginas para patrocinadores potenciales, describiendo el evento, su historia y quiénes participarán. Explique claramente qué ofrece y qué

Información importante

Le aconsejamos que, para la caminata, use el logotipo del Movimiento Mundial por un envejecimiento activo.

El emblema oficial de la OMS está protegido y no se debe utilizar sin el consentimiento escrito de la OMS.

Promoción del Abrazo Mundial

Hay muchas formas de promover el Abrazo Mundial y difundirlo en su ciudad.

Sugerencias:

- Anuncie el Abrazo Mundial en lugares públicos como escuelas, bibliotecas, sitios de culto, centros comunitarios y de personas mayores, tableros de anuncios comunitarios, tiendas y oficinas municipales.
- Trabaje con los medios de comunicación como prensa escrita, radio y televisión
- Organice un foro para discutir, por ejemplo, la relación entre jóvenes y personas mayores o los beneficios de la actividad física.
- Divulgue, a través de grupos de mujeres y de jóvenes, de grupos deportivos, de programas medioambientales y grupos religiosos.
- Solicite a personas famosas de su comunidad, como ciudadanos honorarios, actores, artistas, líderes religiosos, escritores, deportistas y personas de negocios locales, que le ayuden a promover el evento. Su participación alentará a las personas a participar.
- Consulte las fuentes que encontró útiles cuando hizo el estudio de su

localidad. Por ejemplo, las asociaciones de personas mayores suelen recibir con agrado un anuncio en su boletín informativo.

Trabajando con los medios de comunicación

La cobertura del evento por los medios de comunicación (televisión, radio, diarios, revistas) puede sensibilizar al público e incrementar su comprensión sobre temas relacionados con el envejecimiento. Es un instrumento potente para influir en la opinión pública. Para mucha gente, si la prensa no informa sobre un acontecimiento, entonces éste no ha ocurrido.

Virtualmente, cada Abrazo Mundial tiene interés periodístico, y las limitaciones económicas no son razón para no promover el evento a través de los medios de comunicación. Es importante actuar de manera inteligente cuando se trabaja con los medios de comunicación.

Cuatro pasos preliminares:

1. Designe a una persona de contacto con los medios de comunicación y a un portavoz (puede ser una persona o dos). La persona de contacto estimulará el interés de los medios de comunicación y estará disponible para responder a cualquier consulta. El portavoz será un orador público competente, interesante, bien informado y estará disponible para entrevistas.
2. Identifique qué mensajes y estrategias le ayudarán a comunicarse con los diferentes públicos.
3. Identifique los medios de comunicación que abordará. Es necesario conocer los medios de comunicación locales ya que pueden variar entre países y también dentro de un mismo país. Las opciones son, en

general, las siguientes: diarios y periódicos locales, publicaciones comerciales y profesionales, cadenas de televisión y radio públicas e independientes, canales de cable y comunitarios.

4. Prepare el material que usará cuando aborde los medios de comunicación. Este material puede incluir fotos, resultados de estudios o investigaciones, material de promoción o incluso una persona mayor que tenga alguna historia interesante para contar.

Atraer a los medios de comunicación

Las notificaciones, anuncios o avisos

notifican a los periodistas sobre los eventos o conferencias de prensa a realizarse en un futuro próximo. Un asesor del Abrazo Mundial hará una breve descripción del evento donde incluirá el propósito del mismo así como la fecha, hora, lugar donde se realizará, oradores y artistas que participarán, etc.

Un comunicado de prensa es un texto de entre 500 y 750 palabras que da información sobre un evento o tema de interés público. Se entrega este comunicado a un periodista o editor específico, quien podrá incluirlo en su artículo sin cambios, o tal vez decida ponerse en contacto con Ud. para recibir más información. El título y el primer párrafo deben atraer la atención del periodista, ya que cada día recibe una gran cantidad de comunicados.

Un artículo de información general es un texto de hasta dos páginas que contiene informaciones, hechos sorprendentes y estadísticas. Un artículo de información general sobre el Abrazo Mundial incluiría información sobre el envejecimiento así como el número creciente de personas de edad en el mundo y en su país y también una explicación del Envejecimiento Activo

y las implicaciones que el envejecimiento de la población tiene sobre la sociedad. Este artículo de información general se puede enviar junto con el comunicado de prensa o el aviso. Lo ideal es tenerlo siempre preparado para poder dar más información en caso de que sea necesario.

Llame al periodista. El teléfono es la forma más directa para comunicarse con el periodista. Una vez que se haya enviado el aviso, el comunicado de prensa o el artículo de información general, es necesario confirmar que éstos han llegado a manos del periodista. Tal vez sea necesario volver a enviar un comunicado de prensa.

Una conferencia de prensa es útil para hacer conocer una nueva estrategia o iniciativa o el lanzamiento de un nuevo informe. Si Ud. tiene la intención de hacer una conferencia de prensa, invite a periodistas de todos los medios de comunicación de su comunidad y los alrededores. Si en su comunicado de prensa Ud. a citado a alguna personalidad local, invítela a la conferencia para que hable a los periodistas.

Consejos para las conferencias de prensa:

- Las intervenciones deberán tener una duración de aproximadamente cinco minutos, de manera tal que los periodistas puedan hacer preguntas.
- Evite que haya más de tres personas sobre el estrado
- Organice la conferencia de prensa a últimas horas de la mañana y evite los días viernes
- Duración recomendada: alrededor de los treinta minutos.

El servicio de noticias distribuye noticias a diarios, revistas, estaciones de radio y cadenas de televisión de todo el país. Si

Ud. organiza un evento de interés nacional (o internacional), se recomienda contactarse con la agencia nacional de noticias. Si el servicio comunica la realización del evento el día del Abrazo Mundial o antes, entonces podría tener cobertura nacional.

La llamada telefónica

Los periodistas suelen disponer de muy poco tiempo para conversar. Prepare lo que les va a decir para atraer su interés. Sea específico y breve y no los abruma con una gran cantidad de informaciones. Vaya directamente al tema en cuestión.

1. Una vez que Ud. haya podido atraer su atención e interés, pregúnteles cuál es la fecha de cierre (cuando va la publicación a la imprenta, cuándo se los podría contactar, etc.)
2. Pregúnteles cómo les gustaría recibir informaciones (por fax, correo electrónico, teléfono, etc.).
3. Asegúrese de tener el número de teléfono directo, fax, e-mail, etc., de los periodistas.
4. Pregunte qué tipo de historias les interesan y escuche con atención sus respuestas.
5. Tome nota de las respuestas de los periodistas cada vez que los llama por teléfono.

Después de enviar un artículo, comuníquese de nuevo con el/la periodista. Recuérdele la conversación anterior que hayan tenido.

Nunca se fíe de los contestadores automáticos. Hable con alguna persona cada vez que llama por teléfono.

Prensa escrita

1. Lea los diarios locales ya que éste es el medio más común para promover eventos locales.
 2. Observe qué periodistas escriben sobre temas relacionados con la salud, la población, la sociedad, los deportes y otros eventos.
 3. Haga una lista de periodistas y editores a los que su historia les podría parecer interesante
 4. Verifique los plazos límites para entregar información y planifique de acuerdo a esto. El plazo límite para el diario del domingo podría ser el martes, pero para revistas semanales o mensuales el plazo podría ser de días o incluso semanas antes.
- ¿Usted ha invitado a los diarios a cubrir el Abrazo Mundial el mismo día en que se realiza? Ud. podría proponerles que envíen un fotógrafo. Una foto profesional que acompañe su comunicado de prensa podría ser de gran utilidad.

Artículos de opinión o columnas de invitados suelen ir en la página opuesta a la página editorial. Comuníquese con el diario o periódico y pida las directrices para entregar un artículo de este tipo. Trate de convencer al editor de la importancia del tema. Un artículo breve y conciso tiene más posibilidades de publicarse. Por esta razón no debe exceder las 700 ó 1.000 palabras y debe concentrarse en uno o dos puntos principales, sin tratar de incluir todos los temas.

Cartas de lectores: Una gran cantidad de lectores suele leer esta página. Ella permite a los lectores expresar sus opiniones o responder a publicaciones anteriores. Si Ud. elige escribir una carta, redáctela de modo conciso ya que

aquellas que superan las 500 palabras tienen menos posibilidades de ser publicadas.

Lista de verificación de comunicados de prensa

- ✓ El título y el primer párrafo son llamativos.
- ✓ Véalo como si fuera una pirámide – presente primero la información más importante y luego las informaciones generales o secundarias.
- ✓ Se suele incluir una cita en los tres primeros párrafos de un comunicado de prensa.
- ✓ Se responde a las 5 preguntas siguientes:
- ✓ ¿*Qué* es el Abrazo Mundial?
- ✓ ¿*Cuándo* se lleva a cabo el Abrazo Mundial?
- ✓ ¿*Dónde* se realiza el Abrazo Mundial?
- ✓ ¿*Quién* estará presente en el Abrazo Mundial?
- ✓ ¿*Por qué* es importante el Abrazo Mundial?
- ✓ Las frases no deben superar las 30 palabras.
- ✓ Los párrafos contienen dos o tres frases solamente
- ✓ El comunicado de prensa no supera las 750 palabras
- ✓ Se usa un lenguaje simple y no lenguaje técnico
- ✓ El comunicado de prensa debe ser corregido minuciosamente (los hechos, los números y la ortografía)
- ✓ Datos para contactarse

Agenda de eventos: La mayoría de los diarios tienen un servicio gratuito de anuncios o una guía de eventos. Verifique las fechas de cierre para enviar una copia de su programa. Asegúrese de haber incluido toda la información importante (fecha, lugar, hora). Indique un número de teléfono para

contactarse y recibir más información sobre el evento.

Insista: Si su historia es rechazada no significa necesariamente que no tenga interés periodístico. Los programas cambian continuamente y los editores están constantemente ocupándose de varias historias y eventos. Si su historia no tiene éxito en primera instancia, póngase en contacto con otro periodista o vuelva a ponerse en contacto con el diario o la emisora, pero esta vez presente el tema bajo un nuevo enfoque.

Emisoras – Radio y televisión

La radio es receptiva a este tipo de servicio público de mensajes antes del evento, pero la televisión es excelente para la cobertura en vivo. Los programas de entrevistas de la radio y la televisión están continuamente buscando gente para entrevistar.

- Póngase en contacto con las estaciones de radio o las cadenas de televisión locales y pida hablar con el productor del programa o de la sección que tiene como objetivo la audiencia en la cual Ud. está interesado. Ofrezca participar en alguna entrevista o discusión o enviar a personas mayores activas para ser entrevistadas.
- Proponga una lista de temas a discutir en la radio. Si una estación de radio está interesada en presentar un programa sobre alguno de estos temas, pídale que promuevan el Abrazo Mundial durante o al final del programa.
- Las noticias de la televisión muestran imágenes acompañadas por la voz de un periodista. Si Ud. puede encontrar un vídeo de buena calidad en donde se vean personas mayores realizando actividades físicas u otras, envíe una copia a la cadena de

televisión local junto con su comunicado de prensa.

En una entrevista Ud. tiene aproximadamente 45 segundos para responder a cada pregunta. Por lo tanto Ud. deberá preparar frases que la audiencia pueda retener fácilmente. Éstas se llaman “sound bites” y son frases que atraen la atención de la audiencia ya que van al fondo del problema directamente, sin largas explicaciones. Trate de repetir este tipo de frases durante la entrevista.

Ejemplos de frases o “sound bites”

- Las personas mayores son un recurso para sus familias y comunidades
- Debemos agregar vida a los años que le han sido añadidos a la vida
- Nunca es tarde para comenzar a hacer ejercicios físicos
- La actividad física es vital para la prevención de caídas, fracturas de huesos, obesidad y depresión
- Treinta minutos diarios de actividad física pueden mejorar significativamente el bienestar general.

Consejos:

- Invite personalidades conocidas al Abrazo Mundial. Una vez allí, pregúnteles qué piensan sobre temas relacionados con el envejecimiento y cite sus respuestas.
- Guarde copias de buen material impreso, recorte fotos de diarios locales y haga una lista con ejemplos de promociones de otras organizaciones que hayan tenido éxito. Inclúyalos en la "caja de recursos del Abrazo Mundial".

Desarrolle una relación a largo plazo con los medios de comunicación

Ud. podría ser el primer "puerto de escala" en su relación con los medios de comunicación locales. Cuando los periodistas tengan necesidad de un punto de contacto para temas relacionados con el

envejecimiento, tal vez Ud. podría ofrecerles sus conocimientos y experiencia. Esté preparado para ofrecerles alguna cita, fotografías, resultados de estudios o investigaciones o también para participar de manera inmediata en una entrevista.

Contacto con los medios de comunicación – Puntos clave

- Lea los artículos de los diversos periodistas para poder apreciar su estilo
- Escriba un título y primer párrafo atractivos en sus comunicados de prensa
- Proporcione siempre sus datos para que se puedan contactar con Ud.
- Llame por teléfono al periodista. Una de las tareas más críticas es iniciar y responder llamados a la prensa.
- Llame al periodista la víspera del Abrazo Mundial. Asegúrese de que sus artículos sean publicados. También vuelva a llamar a las cadenas de televisión, periodistas y otros que han prometido estar presentes en el evento para recordárselo.

Finalmente, tenga todo documentado

Reúna notas y mantenga un registro de cada fase del Abrazo Mundial, desde la preparación del evento hasta el final del mismo. Estas notas y registro constituyen una colección de material de referencia, una "caja de recursos" para planificaciones futuras del Abrazo Mundial o de cualquier otro evento comunitario.

Una buena colección de material de referencia podría contener un libro con

anotaciones diarias, resultados de estudios o investigaciones, material de promoción y comunicaciones con patrocinadores y afiliados. Aunque la tarea parezca exigente no lleva mucho tiempo tomar notas y reunir el material apropiado.

Las recompensas son varias:

- Ud. puede comparar los costos reales, el tiempo y el esfuerzo con las estimaciones iniciales.
- Ud. puede determinar los logros en relación con el esfuerzo hecho.
- Se puede ahorrar mucho tiempo y energía al planificar eventos para el futuro.

Contenidos para la "caja de recursos"

- Los resultados de las observaciones efectuadas y los detalles de contacto de fuentes de información válidas.
- Pruebas de su presencia en los medios de comunicación: artículos de diarios, revistas o boletines, cassette de vídeo del evento por televisión, cassette de alguna mención hecha por radio.
- Su propia evidencia personal: fotos o vídeo, no solamente del evento final sino también de las diferentes etapas durante el proceso de preparación.

En el libro de anotaciones diarias, Ud. debería recoger detalles como:

- Las decisiones tomadas durante el proceso de planificación (es decir, cómo y por qué se tomaron tales decisiones)
- Los pasos tomados para lograr cada una de las tareas, incluyendo el propósito y el tiempo que se ha necesitado para lograrlas
- Desafíos y obstáculos que ha tenido que afrontar
- Solución de las diversas dificultades que se pudieron presentar
- Nuevas ideas para el futuro

LISTA DE VERIFICACIÓN DEL ABRAZO MUNDIAL
No olvide documentar todo el proceso

✓	Tarea	Página
	Haga un estudio o investigación de su comunidad	4
	Genere interés dentro de su comunidad y organice una reunión introductoria	5
	Establezca un comité organizador del Abrazo Mundial	5
	Elija el lugar e infórmese sobre los permisos necesarios	5-7
	Decida el tema, el eslogan o la imagen visual que se usará en la promoción del evento y los temas prácticos del mismo	6-7
	Prepare el presupuesto	9
	Busque patrocinadores y donaciones	9
	Reúna voluntarios, discuta posibles tareas	
	Póngase en contacto con visitas y artistas potenciales	
	Desarrolle material de promoción para su relación con los medios de comunicación	
	Confirme los invitados y alquiler del equipamiento	
	Prepare decoraciones, folletos, etc.	
	Haga promoción del Abrazo Mundial en su comunidad y póngase en contacto con los medios de comunicación	9
	Llame a periodistas, editores y productores	11
	Escriba y envíe notificaciones o comunicados de prensa a los medios de comunicación	12
	Prepare a personas que puedan ser portavoces para entrevistas (practique los "sound bites" y las respuestas)	13
	Haga llamados telefónicos de seguimiento	
	Tenga todo documentado	14
	Durante el Abrazo Mundial: manténgase en contacto con la OMS	

Modelo de Nota para la prensa**Fecha****PERSONAS MAYORES A LA CABEZA DE LA CAMINATA ALREDEDOR DEL MUNDO, EL 1 DE OCTUBRE DE 2000**

"El Abrazo Mundial" es la caminata mundial de la Organización Mundial de la Salud. Consiste de una serie de caminatas durante un período de 24 horas el día 1 de Octubre. El Abrazo Mundial 2000 se realizará en más de 1000 ciudades en 70 países. Cada celebración se organizará a nivel local con la participación de asociaciones creadas especialmente para este evento. Personas de edad, junto con sus familias, estarán a la cabeza de las caminatas.

He aquí algunos ejemplos de eventos ya planificados:

Las caminatas comenzarán en el Pacífico, en las islas Fiji y le seguirá Nueva Zelanda, donde "Age Concern" está organizando eventos en todo el país. Todas las caminatas incluyen exhibiciones, debates, música, bailes, entretenimiento y comida en sitios diversos. Se llevarán a cabo quince eventos principales. (Para más información: Age Concern Nueva Zelanda, Tel.: +64 4 4712709).

En Nepal, la Federación Nacional de Estudiantes de Medicina está organizando una caminata intergeneracional. Se cuenta con la participación del Primer Ministro nepalés, de 78 años.

En Yokohama, Japón, se celebrará la 14^o Conferencia Nacional sobre el envejecimiento, y el Abrazo Mundial será parte del programa. Se estima que participarán unas diez mil personas. (Para más información: Red de ONGs de Japón, e-mail: tm_m@health-coop.dion.ne.jp)

La caminata de Londres, Inglaterra, será coordinada por la ONG "Help the aged" ("Ayuda a las personas de edad"), que guiará a los participantes a través de cuatro parques londinenses: St. James, Green Park, Hyde Park y los Jardines de Kensington. (Para más información: "Help the aged", tel.: +44 20 7253 0253)

Algunas de las celebraciones más grandes tendrán lugar en México, donde se han programado más de 500 caminatas. En Chihuahua, la caminata la organiza una coalición de organizaciones provenientes de diferentes sectores. El Gobernador de este Estado encabezará la caminata que concluye en el estadio local de béisbol, donde los jóvenes abrazarán a las personas de edad y las invitarán a bailar. (Para más información: Ministerio de Salud, tel.: +52 5 511 7001)

Una característica especial de este evento será una página web interactiva, donde cada uno puede enviar mensajes y descripciones de sus actividades.

http://www.who.int/ageing/global_movement)

Para más información póngase en contacto con (nombre de la persona de contacto), Organización Mundial de la Salud. Número de teléfono, número de fax, e-mail: activeageing@who.int Página web: http://www.who.int/ageing/global_movement. Todos los comunicados de prensa, páginas de información y artículos de la OMS, así como otras informaciones sobre este tema, pueden obtenerse por Internet. Página web de la OMS: <http://www.who.int>

Modelo de Nota para la prensa

fecha

10° Día Internacional de las Personas de Edad
Envejecer es un triunfo de la sociedad. ¡Celebrémoslo!

Quién: La Red Internacional por un Envejecimiento Activo, con sede en Ginebra (GINA) y la Organización Mundial de la Salud, OMS, están organizando una celebración con motivo del 10° Día Internacional de las Personas de Edad

Cuándo: el martes 3 de octubre de 2000 de 12.40 a 15.00 hs.

Dónde: en la sede de la OMS, Avenida Appia 20, Ginebra

Qué: un animado programa sobre la actividad física y la salud que nos hará pensar y actuar en pro de un envejecimiento activo.

La salud a través de la actividad física durante todo el curso de la vida

Por el profesor Jerry Morris, quien ha celebrado su 90° cumpleaños. Ha recibido la medalla de oro Olímpica por su excelencia en los deportes y en las ciencias deportivas en 1996.

Huellas – Rimas infantiles

Actuación de la compañía de teatro y danza "Tercera Primavera" (Tanztheater Dritter Frühling) de Zürich. Esta compañía es aclamada internacionalmente y la edad de los actores oscila entre los 60 y los 85 años.

Tango

Es el baile que une a las generaciones. Dos personas bailan, una más joven y otra de más edad. El público está invitado a participar.

Distinciones

La OMS reconocerá el esfuerzo de dos personas: la embajadora Sra. Julia Álvarez, embajadora de la República Dominicana ante las Naciones Unidas, en Nueva York, será honrada por los notables esfuerzos que ha hecho para lograr una sensibilización global sobre el tema del envejecimiento. El profesor Jerry Morris será honrado por su notable contribución a la salud pública a nivel mundial.

¿Por qué celebramos?

El hecho de que las personas vivan más en todo el mundo es uno de los logros más importantes del siglo XX. Unos ingresos superiores, una mejor nutrición y la existencia de servicios básicos de salud pública han contribuido a una esperanza de vida mayor. El envejecimiento es un proceso normal durante todo el curso de la vida. No es una enfermedad. El desafío real es cómo agregar vida a los años que le han sido añadidos a la vida.

Para más información póngase en contacto con (nombre de la persona de contacto), Organización Mundial de la Salud. Número de teléfono, número de fax, e-mail: activeageing@who.int Página web: http://www.who.int/ageing/global_movement. Todos los comunicados de prensa, páginas de información y artículos de la OMS, así como otras informaciones sobre este tema pueden obtenerse por Internet. Página web de la OMS: <http://www.who.int>.

Modelo de comunicado de prensa**Fecha**Comunicado de prensa de la OMS/19
6 de abril de 1999**CONSEJO DE SIR PETER USTINOV A LAS PERSONAS DE EDAD
EL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD:
"HABLE MAS ALTO, ESCUCHE MAS Y DIGA LO QUE PIENSA"**

"Yo no soy una persona que me retiro fácilmente", dijo Sir Peter Ustinov. Este es el comentario del actor y escritor inglés de 77 años, desde su casa cerca de Ginebra, a raíz del tema central del Día Mundial de la Salud, "El envejecimiento activo marca la diferencia". El Día Mundial de la Salud fue celebrado el 7 de abril, el mismo día en que se creó la Organización Mundial de la Salud en 1948.

Continúa escribiendo libros, trabajando en teatro y viajando por el mundo en nombre de las Naciones Unidas.

John H. Glenn también tenía 77 años cuando viajó al espacio por segunda vez como parte de un experimento científico para explorar los secretos del envejecimiento. Pero estos individuos extraordinarios no son los únicos que llevan una vida productiva y con sentido. La gran mayoría de los 580 millones de personas de edad de todo el mundo continúan siendo activos –con las diferencias propias de cada uno. Y cuanto mejor salud tienen, más probable es que sigan participando en todos los aspectos de la vida dentro de sus sociedades.

El Día Mundial de Salud, la Dra. Gro Harlem Brundtland, directora general de la OMS, desde Ginebra, invocó la necesidad de "aprender a motivar a las personas para que cambien su comportamiento y estilo de vida con el fin de lograr un envejecimiento activo"

Subrayando el hecho que la comunidad internacional se ve confrontada a cambios demográficos de largo alcance y sin precedentes que pueden tener un efecto profundo sobre la humanidad entera, la Dra. Brundtland destacó el desafío de los países en desarrollo: "...debemos ser conscientes de que mientras los países desarrollados se enriquecieron antes de envejecer, los países en desarrollo envejecen antes de enriquecerse. Por lo tanto debemos estar decididos a eliminar el mayor enemigo de la buena salud, es decir la pobreza, particularmente en su forma más extrema".

Para más información póngase en contacto con (nombre de la persona de contacto), Organización Mundial de la Salud. Número de teléfono, número de fax, e-mail: activeageing@who.int Página web: http://www.who.int/ageing/global_movement. Todos los comunicados de prensa, páginas de información y artículos de la OMS, así como otras informaciones sobre este tema pueden obtenerse por Internet. Página web de la OMS: <http://www.who.int>

Modelo de Nota para la prensa

fecha

Algunas realidades sobre el fenómeno del envejecimiento de la población

- Se estima que hoy hay unos 605 millones de personas de 60 años o más en todo el mundo.
- Para el año 2025 habrá alrededor de 1200 millones de personas de edad, de las cuales la tres cuarta parte vivirán en países en desarrollo.
- La esperanza de vida ha aumentado mucho, especialmente en los países en desarrollo. De un promedio de esperanza de vida de alrededor de 41 años a principios de los años '50 en los países en desarrollo, ésta aumentó a los 62 años en 1990 y probablemente llegue a los 70 en el año 2020. En veinte países desarrollados, la esperanza de vida ya excede la edad de los 70 años.
- Hay grandes desigualdades que se reflejan en la esperanza de vida, patologías, muerte prematura, discapacidades y calidad de vida. Por ejemplo, en el presente hay una diferencia de 40 años entre Japón (con la esperanza de vida más alta en el mundo, 80 años) y Sierra León (con una esperanza de vida de sólo 41 años).
- También se ha incrementado la proporción de personas de edad en el total de la población. Esto se puede atribuir tanto a una mayor esperanza de vida como a la disminución de la tasa de nacimientos en los últimos años, particularmente en los países en desarrollo.
- Las personas de más de 80 años son el segmento con mayor ritmo de crecimiento dentro de la población de edad y la esperanza de vida para las mujeres excede los 80 años en al menos 35 países.
- En general, las mujeres pasan más años de su vida con limitaciones de las funciones.
- Durante los próximos 25 años, Europa seguirá en el primer puesto en el rango de región "más vieja" del mundo. En la actualidad, las personas de edad son alrededor del 20% de la población y su proporción aumentará a un 28% para el año 2020.
- Las tasas de discapacidad entre las personas de edad están disminuyendo en algunos países desarrollados.

El envejecimiento activo

El envejecimiento activo es el proceso de aprovechar y mejorar las oportunidades para tener un bienestar físico, social y psíquico durante el curso de la vida, con el fin de extender la esperanza de vida sana de la persona.

Cada individuo que puede tomar decisiones con respecto a un estilo de vida sana debería tomar medidas para envejecer activamente. Lo mismo podrían hacer aquellos que deciden las políticas, quienes, a través de decisiones bien fundamentadas podrían contribuir para mantener a las personas productivas y sanas a una edad avanzada.

Vivir más años es a la vez un logro y un desafío perpetuo. El desafío por una mejor calidad de vida llama a las personas de edad a disfrutar de su independencia, tener relaciones sociales, participar en la vida comunitaria y tener acceso a servicios de salud. Se debe percibir el envejecimiento no como una catástrofe sino como un proceso natural.

Más....

Mitos sobre el envejecimiento

Uno de los mitos es que la mayoría de las personas de edad vive en sociedades industrializadas. En realidad, el 60% se encuentra hoy en día en países en desarrollo y dentro de 25 años esta proporción se elevará al 75%. Este hecho ha sugerido la observación que "el mundo desarrollado se enriqueció antes de envejecer, mientras que los países en desarrollo están envejeciendo antes de enriquecerse".

El rápido aumento de la cantidad de personas de edad, tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo, significa que un número creciente llegará a una edad en la cual el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades crónicas es mayor. Hacia el año 2020, tres de cada cuatro muertes podrían estar relacionadas con el envejecimiento (cáncer, diabetes y enfermedades del aparato circulatorio).

Otro de los mitos más comunes es que las personas de edad son débiles, que no contribuyen en la sociedad, y que no se pueden afrontar los gastos de su atención médica. El decaimiento de sus capacidades físicas y psíquicas depende más de factores externos -como estilo de vida adulta, fumar, consumo de alcohol, dieta y clase social- que del envejecimiento en sí.

Debido a que son pocas las personas de edad con trabajo remunerado, ha surgido otro mito, el de su imposibilidad de trabajar. En realidad, es la discriminación por cuestiones de edad y el hecho que están en condiciones desfavorables con respecto a la educación y la capacitación, lo que hace que las personas de edad no tengan trabajos remunerados. Sin embargo, contribuyen considerablemente con trabajos no remunerados y las economías de muchos países del mundo dependen de esas contribuciones. No se suele reconocer, valorizar ni apreciar la ayuda de las personas mayores a nivel económico.

Para más información póngase en contacto con (nombre de la persona de contacto), Organización Mundial de la Salud. Número de teléfono, número de fax, e-mail: activeageing@who.int Página web: http://www.who.int/ageing/global_movement. Todos los comunicados de prensa, páginas de información y artículos de la OMS, así como otras informaciones sobre este tema pueden obtenerse por Internet. Página web de la OMS: <http://www.who.int>.

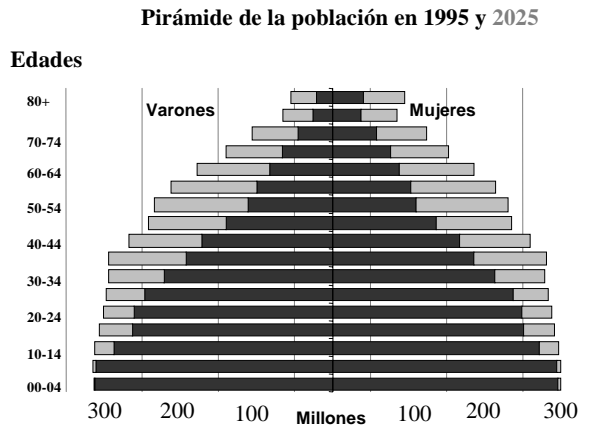
Modelo de Nota para la prensa

fecha

Salud y envejecimiento

Hechos

- Personas de 60 años o más: alrededor de 600 millones en el año 2000, 1.200 millones en el 2025 y 2.000 millones en el 2050.
- Alrededor de dos tercios de las personas mayores viven en los países en desarrollo. Hacia el 2025 esta proporción se elevará al 75%.
- En los países desarrollados, la edad muy avanzada (+80 años) es el grupo de población que crece más rápidamente.
- Virtualmente en todas las sociedades las mujeres viven más que los hombres. Consecuentemente, la proporción entre mujeres y hombres de edad muy avanzada es de 2:1.



El envejecimiento es un privilegio y un logro de la sociedad. Es también un desafío que tendrá un gran impacto sobre todos los aspectos de la sociedad del siglo XXI. Es un desafío no para el sector público o privado aisladamente: requiere un enfoque y estrategias comunes.

El desafío de los sistemas de cuidados de la salud

El envejecimiento rápido de la población conducirá a un cambio en las exigencias del sistema de cuidados de la salud en los países en desarrollo. Estos sistemas de deberán acomodar la atención a adultos en edad avanzada a la atención médica de otros grupos. En sociedades con gran cantidad de ancianos los sistemas de atención médica deberán adaptarse a los crecientes números de personas de edad muy avanzada. Debido a que el envejecimiento no es en sí mismo una enfermedad y por lo tanto, la vejez no debería considerarse sinónimo de debilidad y enfermedad, es inevitable un aumento de las exigencias en el sector de la salud.

Buenas noticias

En países desarrollados, como los EE.UU., el porcentaje de ancianos incapacitados ha disminuido en los últimos años. Pero el futuro dependerá de las políticas que se implementen en el presente. Estilos de vida más sanos crearán grupos de ancianos que envejecerán teniendo una mejor salud – en otras palabras, serán aquellos que "envejecerán sanamente". Los avances de la biotecnología están beneficiando a individuos que en el pasado habrían quedado discapacitados. El desafío de los países en desarrollo es doble: por un lado, invertir en el "envejecimiento sano" desde la perspectiva de la salud pública y, por otro, hacer que las intervenciones médicas sean más efectivas desde el punto de vista de los costos y más asequibles para todos.

EVENTOS ANTERIORES – 1999, 2000

El Abrazo Mundial comienza con la salida del sol en el Océano Pacífico, en las islas Fiji, Nueva Caledonia, Nueva Zelandia, Australia, Filipinas y otros países. A medida que ciudades y poblaciones van despertando, el Abrazo Mundial va abarcando progresivamente todo el mundo.

Australia –1999. Sitios rurales y urbanos fueron escenario del Abrazo Mundial en todo el país. Se incorporaron tradiciones aborígenes en muchos de los eventos, y entre las atracciones principales se incluían canciones, barbacoas, invitados especiales, danzas medievales, música de gaitas, juegos en la playa, actuaciones al borde del mar, como marionetas humanas con alas de seda bailando al son de flautas que imitaban el canto de los pájaros, y muchas otras.

Filipinas – A las 6 de la mañana comenzó a rebosar de gente el parque frente a la municipalidad de Caloocan. Se reunieron allí más de 2000 participantes para caminar y marchar en el marco del Abrazo Mundial 1999. Las multitudes fueron causa de un gran tráfico automotor y humano en la ciudad, pero atrajeron un interés positivo. Para la apertura del evento, sesenta balones de gas levantaron al cielo una bandera gigante del Abrazo Mundial.

Japón – 1999. Más de diez mil participantes hicieron una peregrinación a un templo budista en la ciudad de Nagano para rezar por la salud de las personas de edad en todo el mundo. En Hiroshima, la ciudad de la paz, se llevó a cabo el Abrazo Mundial sobre uno de los famosos puentes que comunican Honshu, la isla principal de Japón, con la isla Shikoku.

India – En 1999 el alcalde de Trivandrum inauguró un gigantesco evento colocándole guirnalda a un niño de cinco años y el Recaudador de impuestos le puso guirnalda a un ciudadano de 80 años. Más de 3000

personas y más de 30 asociaciones se unieron a la caminata. Diarios, la televisión nacional y la televisión local cubrieron el evento. Se imprimieron y distribuyeron tarjetas con diez pautas que explicaban el modo en que se puede estar sano y continuar activo durante la edad avanzada. En el año 2000 en Panjim (Goa), los participantes, tomados de las manos, se reunieron en el sitio histórico de los Combatientes por la Libertad. La caminata se realizó a orillas del río Mandovi. Participaron personas de edad discapacitadas junto con niños en edad escolar y personas de todas las comunidades.

Omán – 2000. El Abrazo Mundial de la ciudad de Muscat atrajo a seis mil participantes. En las ciudades de Nizwa y Sohar, más pequeñas, también hubo una concurrencia considerable, con unos 4000 participantes en cada una. Después de su éxito se propuso, dentro del sultanato, que el Abrazo Mundial se convirtiera en un evento anual y permanente de sensibilización de la población con respecto a temas relacionados con la salud, aparte de las caminatas mensuales iniciadas por clubes y asociaciones deportivas.

Tanzania – 1999 En Kibaha, en la costa de Tanzania, se podía leer un eslogan en el que estaba inscrito en lengua Ki Swahili "Uzee Ni Dhahabu", es decir "la vejez es oro". Durante el evento se destacó el importante papel de las personas de edad en la sociedad. Antes del evento se llevaron a cabo actividades de promoción de la salud, como exámenes oculares, consultorio dental y chequeos de hipertensión y diabetes.

Togo – 2000. El Abrazo Mundial fue un evento muy animado, precedido de múltiples programas de radio y debates locales que trataban la importancia de las personas de edad y la asistencia que los jóvenes de Togo podrían prestarles. Las personas de edad mismas coordinaron todas las actividades, con la ayuda de generaciones más jóvenes y grupos de mujeres.

Estonia – 2000. El Abrazo Mundial se realizó a través del camino que unía el jardín botánico de la Universidad de Tartu con una feria de la salud. Estudiantes de medicina tomaron la presión sanguínea de los participantes y examinaron su porcentaje de glucosa y grasa. Al mismo tiempo se ofrecía sopa caliente y té.

Finlandia – 1999. La ciudad de Turku demostró todos los modos en que una persona puede caminar, bajo techo, al aire libre, apoyado sobre las manos, sobre zancos y sobre la cuerda floja. Los eventos de Finlandia incorporaron también reconocimientos médicos, tests de capacidad de las funciones, así como exposiciones, competiciones de música y recreativas para niños, jóvenes, adultos y personas de edad.

Alemania – 1999. Adultos y jóvenes de Berlín-Kreuzberg investigaron juntos la calidad de vida en sus barrios. Durante seis días caminaron en pequeños grupos y mostraron los lugares de su agrado, así como los que no eran de su agrado, y explicaban por qué les gustaban o no esos sitios. Visitaron una escuela, el museo regional, locales de entretenimiento para gente de edad y para jóvenes, un parque, campos de fútbol, así como otros lugares. Descubrieron buenos sitios y generaron ideas para mejorar ciertas áreas.

Suiza – 2000. Los organizadores suizos reunieron "kilómetros de salud". Los participantes tenían como objetivo acumular de forma colectiva suficientes kilómetros para abarcar el mundo entero (40.000 km.)

Reino Unido – 1999. El Tower Bridge de Londres y varias salas de exposiciones fueron los puntos de partida de las caminatas, donde actuaciones y artistas diversos animaron eventos antes y después de la caminata. El Príncipe de Gales alentó a los participantes británicos por medio de un mensaje en vídeo.

España – En Girona, Cataluña, el Abrazo Mundial reunió a personas de 41 ciudades y poblaciones. Los caminantes participaron también en actividades de educación física alrededor de Girona. A las 14 hs. llegaron al Palacio de Fires de Girona, donde los esperaba una fiesta con paella. En el año 2000 más de tres mil personas participaron en el evento en Ferrol, Galicia, donde anunciaron la apertura de una sala de clases sobre el envejecimiento activo para la población de edad de la región.

Argentina – 2000. En mar del Plata se llevó a cabo un evento de un día entero, que consistió en las siguientes actividades: abuelos contaban historias a niños, actuaciones de teatro y coro, talleres, exposiciones y danzas étnicas y un homenaje especial a inmigrantes de edad. Una ceremonia especial clausuró el evento, con la presencia de autoridades nacionales, regionales y locales. En la provincia de Córdoba el Ministerio de Solidaridad organizó caminatas que atrajeron a 60.000 participantes.

Colombia – 1999. Personas de 20 localidades diferentes de Bogotá se abrazaron alrededor de un lago en el

Parque Metropolitano Simón Bolívar y caminaron una distancia de dos kilómetros y medio en el parque. La caminata culminó en la Plaza Central, donde jóvenes y personas de edad bailaron la "rumba aeróbica" durante una hora. También se organizaron juegos sociales y deportes para niños.

Panamá – 1999. El Abrazo Mundial tuvo lugar en la Ciudad de Panamá, donde acudieron personas de todo el país. En la ceremonia de clausura se escucharon campanas de iglesias y sirenas de los bomberos después de cantar el "Himno a la Tercera Edad".

Estados Unidos – 1999. La ciudad de Nueva York se sintió orgullosa de "envejecer a toda voz" en una caminata a través del Central Park y la Quinta Avenida. Con las camisetas a modo de promoción y la presencia de varias celebridades, los mensajes del Abrazo Mundial fueron fuertes y claros. En Virginia del Oeste, el Centro Universitario para el envejecimiento, en Morgantown, patrocinó una caminata que condujo a los participantes a un campo de fútbol para ver un partido entre el equipo de la universidad y la Academia Naval.

Guatemala – 2000. Con una antorcha en la mano, un famoso campeón de maratón estuvo a la cabeza de la caminata intergeneracional, donde se incorporaron representantes gubernamentales de diversos ministerios, ONGs, jubilados y niños de la calle. Los participantes fueron recibidos en el punto de finalización de la caminata al son de la Marimba junto con magos, payasos y otros actores.

Las caminatas piloto de 1997

En **Ginebra**, la Red Internacional de Envejecimiento, con sede en Ginebra

(GINA) estableció el comité organizador. Incluía colaboración de organizaciones internacionales, organizaciones no gubernamentales, varias organizaciones suizas, el Parlamento de los jóvenes, de Ginebra, el gobierno local y corporaciones del sector privado. El Cantón de Ginebra ofreció apoyo logístico y económico para el evento.

- La caminata se llevó a cabo a lo largo del lago.
- Actuó una banda de Brasil, un grupo local de jazz y un renombrado cantante africano
- Un club deportivo para personas de edad organizó una sesión de ejercicios físicos para los participantes
- Se prepararon artículos conmemorativos con logotipo y eslóganes.
- En el punto de partida se distribuyeron grandes globos blancos, prendedores y bandas elásticas multicolores.

En **Río de Janeiro**, el comité organizador incluía una serie de instituciones académicas, no gubernamentales y del sector privado. La caminata se realizó en la famosa playa de Copacabana, y los grupos salieron de los dos extremos de la playa para reunirse en un punto medio designado con anterioridad. Se contó con la participación de más de 30.000 personas.

- Una conjunto de música de samba acompañaba a cada grupo. En uno, los músicos tenían menos de 18 años y, en el otro, más de 50.
- Una vez reunidos, los dos conjuntos musicales tocaron juntos, como símbolo de armonía entre las generaciones.

PONGASE EN CONTACTO CON NOSOTROS:

Envíe sus preguntas y comentarios a la siguiente dirección:

**El Abrazo Mundial
Envejecimiento y Ciclo de vida
Organización Mundial de la Salud
Avenida Appia 20
1211 Ginebra 27
Suiza**

Fax: + 41 22 791 48 39

E-mail: activeageing@who.ch

Sitio web: <http://www.who.int/hpr/globalmovement>

Este manual fue recopilado por el equipo de Envejecimiento y Ciclo de Vida de la OMS, en Ginebra. Se agradece la ayuda de Nicole Butcher

Agradecemos la contribución económica del Fondo de las Naciones Unidas para la Población recibida a través de la Red Internacional por un Envejecimiento Activo con sede en Ginebra (GINA).

Fotos: Tapa delantera (de arriba a abajo): Japón, Asociación Cooperativa para la Salud, JCCU; Tanzania, Ministerio de la Administración Regional y Gobierno local; México, Elena Subirats; Fotos Panos, R. Giling; Omán, Dr Bererhi.

Tapa trasera (de arriba a abajo): México, Saltillo; OMS, Zafar; Japón, JCCU; HelpAge Internacional; OMS, A.A. Kochar; OMS, WPRO, S.Suomela.