

# Fomentando un Envejecimiento Activo en El Salvador

Ponencia

Envejecimiento Activo.

Dra. Nidia T. Cañas Flores.

Especialista en Gerontología y Geriatría.



La Organización Panamericana de la Salud (OPS) estima que, para el 2050 la población mundial será de 9,100 millones, de la cual el 22% corresponderá a personas de 60 años y más.



## ¿Qué es el envejecimiento?

Los cambios que constituyen e influyen el envejecimiento son complejos (1). En el plano biológico, el envejecimiento está asociado con la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares (2, 3). Con el tiempo, estos daños reducen gradualmente las reservas fisiológicas, aumentan el riesgo de muchas enfermedades y disminuyen en general la capacidad del individuo. A la larga, sobreviene la muerte.

Cambios en los roles y posiciones sociales, pérdida de relaciones estrechas.

La persona mayor suele concentrarse en un conjunto menor pero más importante de metas y actividades.

Además de optimizar sus capacidades presentes a través de la práctica y el uso de nuevas tecnologías y compensar la pérdida de algunas habilidades con otras maneras de realizar las tareas (las metas, las prioridades motivacionales y preferencias también parecen cambiar)

Aunque algunos de estos cambios sean el resultado de la adaptación a la pérdida.

Otros reflejan el desarrollo psicológico sostenido en la edad avanzada que puede estar asociado con la adquisición de nuevos roles, puntos de vista y varios contextos sociales interrelacionados.

Los cambios psicosociales explican en buena medida porque en muchos entornos la vejez puede ser un periodo de bienestar subjetivo.

## El Envejecimiento, la salud y el funcionamiento.

- Cambios fisiológicos fundamentales
- Aumenta el riesgo de enfermedades crónicas
- Después de los 60 años aumenta la carga de discapacidad y muerte como consecuencia de pérdidas sensoriales y la evolución de enfermedades crónicas no transmisibles.
- Mayor riesgo de presentar más de una afección crónica al mismo tiempo.
- Multimorbilidad impacta considerablemente en la capacidad, utilización de los servicios de salud y en los gastos en salud son mayores en una persona mayor de lo que se esperaría.

La multimorbilidad, las enfermedades y los cambios fisiológicos fundamentales puede derivar en ciertos estados de salud en la vejez que no se captan en las clasificaciones tradicionales de las enfermedades.

La fragilidad que puede tener una prevalencia del 10% en los mayores de 65 años.

«Todo ser humano teme envejecer,  
principalmente si su cuerpo deteriorado le  
impide realizar lo que su mente desea»



# Envejecimiento Activo

El envejecimiento activo es el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. (OMS, 2002)



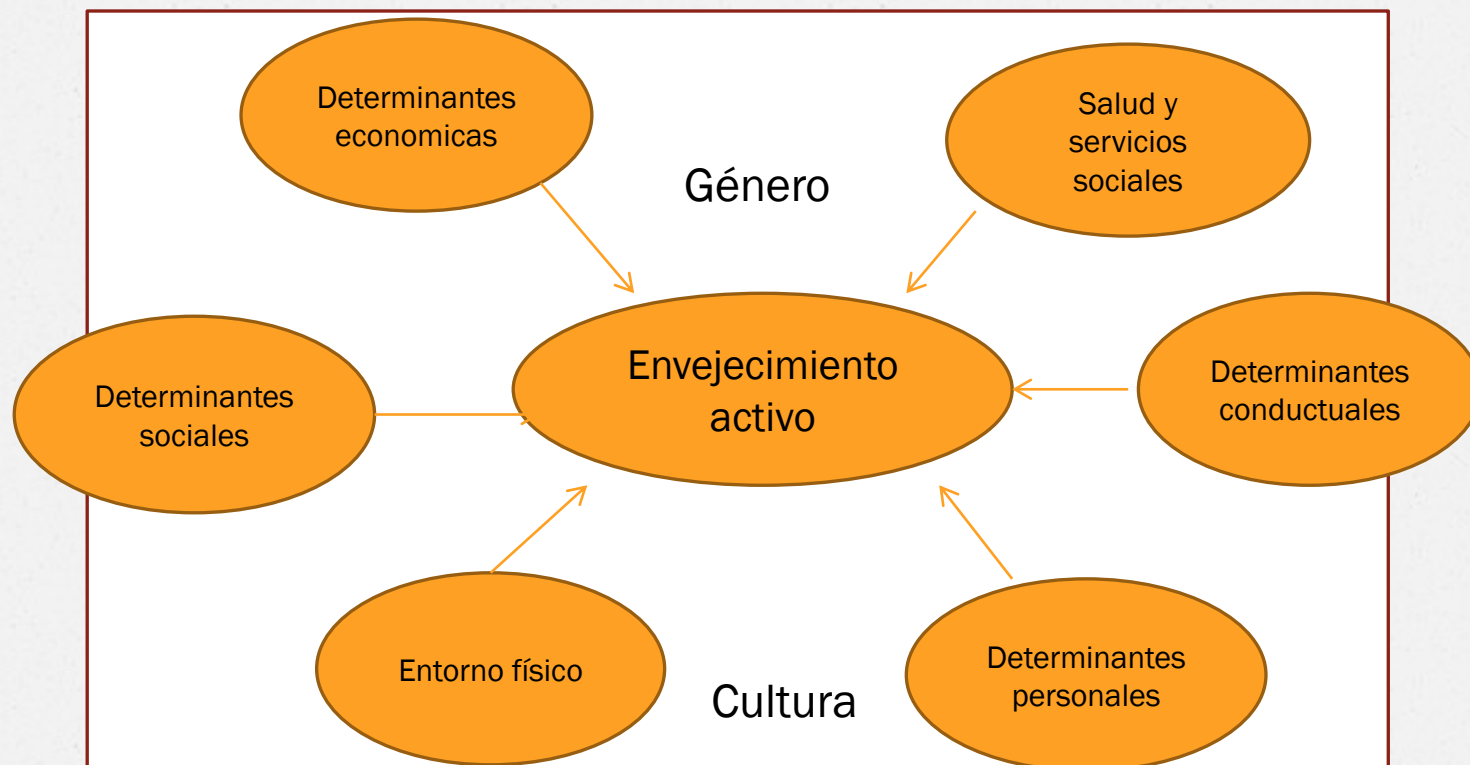


## Gerontología preventiva



«W.Hazzard habla de la Gerontología preventiva y la define como «el estudio y la puesta en práctica de aquellos elementos relacionados con el estilo de vida, con el control del medio ambiente y con el cuidado de la salud que pueden maximizar la longevidad con la mejor calidad de vida posible a nivel tanto individual como colectivo»

## Los Determinantes del Envejecimiento Activo (OMS, 2002)



El envejecimiento activo es aplicable tanto a los individuos como a los grupos de población. Permite a las personas hacer que el potencial bienestar físico, social y mental se desarrolle plenamente a lo largo del ciclo vital y participar en las sociedades de acuerdo a sus necesidades, deseos y posibilidades, a la vez que se le proporciona la protección adecuada, seguridad y cuidados en el momento que requiera asistencia



## Claves para conseguir un envejecimiento activo:

Una actitud positiva,



Una rica red social



Hábitos de vida saludable donde:

Alimentación adecuada




El ejercicio optimo




Alejan la discapacidad y dependencia

## Desde la óptica de la Geriátría hay 4 pilares fundamentales

Reducir la mortalidad prematura causada por enfermedades agudas y crónicas



Mantener la independencia funcional de la persona tanto como sea posible



Aumentar la esperanza de vida activa (independiente)

Mejorar la calidad de vida

**Evaluacion  
geriatria exhaustiva**

Repercuten  
funcionamiento

Interaccion  
entorno

Enf.  
concretas

Necesidades  
en salud pm

¿Si esta vida sólo se vive una vez, cómo se hace para vivirla de la mejor manera?

¿Envejecimiento Activo en El Salvador, es posible?





El envejecimiento individual preocupa a la gente en general que ve a su alrededor muy diversas formas de envejecimiento (la persona que sigue haciendo una vida activa y mantiene una adecuada salud junto a otras que tienen enfermedades crónicas y altamente incapacitantes).



# El reto de todo un país....

Despojarnos de todo tipo de prejuicios e ideas preconcebidas con respecto a la vejez.

Urgente Cambio de paradigma

Fomentar una cultura de vejez

Una sociedad inclusiva para todos

Empoderar a todos los salvadoreños/as sobre envejecimiento.

De todos nosotros depende que la imagen social de las personas adultas mayores no sea distorsionada.

Su imagen de hoy será la nuestra mañana.



## ¿Cómo?

A través de la promoción del envejecimiento activo, la protección de la salud y la prevención de las enfermedades, mediante acciones dirigidas a controlar los determinantes del envejecimiento inadecuado y las enfermedades crónicas, permitirán mantener el máximo grado de autonomía personal y de salud en las personas mayores.



Pero además.....

Las actuaciones de protección de la salud, el diagnóstico precoz y control de las patologías crónicas, las vacunaciones y la información sobre los riesgos y sus efectos sobre la salud son fundamentales para conseguir que los ciudadanos y ciudadanas envejeczan de forma saludable. Además, existe un amplio consenso acerca de la efectividad de las actividades de promoción basadas en la dieta, la actividad física y la mejora de las relaciones familiares y sociales de las personas mayores.

# Atención Integral de los problemas de salud

Adecuada asistencia sanitaria y rehabilitación de las enfermedades que afectan a las personas mayores  
Esto debe evitar, o retrasar en gran medida, la discapacidad y la dependencia secundarias a enfermedades crónicas y otros problemas de salud.

Es prioritaria la detección y el tratamiento precoz de las enfermedades cardiovasculares, los tumores, los trastornos mentales, sobre todo la demencia y la depresión, los problemas nutricionales y metabólicos y los trastornos osteomusculares, por su alta morbi-mortalidad.

## ¿Quienes?

La importancia de la Intersectorialidad.

El diseño y la coordinación de estas actuaciones deben contar con la participación de Salud Pública, Atención Primaria, las empresas y el ámbito educativo, la sociedad civil ya que para ser efectivas deben dirigirse no sólo a las personas mayores, sino también a otros grupos de edad y llevarse a término en todos aquellos entornos favorables a las intervenciones de educación para la salud.

¿Dónde?

**Los lugares de trabajo** son un ámbito idóneo para promocionar el envejecimiento activo, contando con la experiencia de los trabajadores de edad avanzada como un activo para la vida laboral y para toda la sociedad, y permiten realizar actividades de preparación para la jubilación.

**La escuela y la universidad** son entornos en los que la educación para la salud puede mejorar los conocimientos sobre envejecimiento activo y reducir la visión negativa que la sociedad tiene de la vejez mejorando la imagen social de las personas mayores.

## Decálogo para un envejecimiento Activo

1. Actitud positiva (Envejecer depende de ti mismo)
2. Liderazgo positivo (Las personas mayores pueden ser motor de cambio)
3. Estar abiertos al aprendizaje (Se aprende a lo largo de toda la vida y esto ayuda a mejorar "las capacidades personales y profesionales«)
4. Participar en tareas de voluntariado (Las personas jubiladas voluntarias se sienten útiles y activas)
5. Formar parte de una organización (las organizaciones de mayores son las que mejor representan sus intereses)
6. Realizar ejercicio físico (mantiene alejadas las enfermedades)
7. Una alimentación balanceada
8. Trabajo y edad de jubilación (laboralmente activos ayuda a sentirse útiles, aportar y mantener las relaciones personales)
9. Luchar contra el aislamiento en el medio rural (se debe promover mayor autonomía)
10. Atención a las personas con discapacidad (envejecen a menudo de manera más rápida que el resto de la población)



"La vida no es la que uno vivió, sino la que uno recuerda, y cómo la recuerda para contarla." Gabriel García Márquez.

