

Rincón Médico

Un encuentro con la ancianidad

Dra. Luz Elena Navares

Resumen de nota descriptiva: *Envejecimiento y Salud*. Organización Mundial de la Salud (OMS) - 5 feb. 2018

Comprender el envejecimiento

Desde un punto de vista biológico, el envejecimiento es la consecuencia de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, un aumento del riesgo de enfermedad y, finalmente, a la muerte.

Ahora bien: esos cambios no son lineales ni uniformes, y su relación con la edad de una persona es más bien relativa. Si bien algunos septuagenarios disfrutan de una excelente salud y se desenvuelven perfectamente, otros son frágiles y necesitan ayuda considerable.

Además de los cambios biológicos, el envejecimiento también está asociado con otras transiciones de la vida como la jubilación, las dificultades ergonómicas y la muerte de amigos y pareja. En la formulación de una respuesta de salud pública al envejecimiento, es importante tener en cuenta no sólo los elementos que **amortiguan las pérdidas** asociadas con la vejez, sino también los que pueden **reforzar la recuperación, la adaptación y el crecimiento psicosocial**.

Afecciones comunes asociadas con el envejecimiento

Existen problemas más comunes en la vejez como la pérdida de audición, la visión, dolores de espalda y cuello y osteoartritis, problemas respiratorios (neumopatías), diabetes, depresión y demencia. Es más, a medida que se envejece aumenta la probabilidad de experimentar varias afecciones al mismo tiempo.

La vejez se caracteriza también por la aparición de varios estados de salud complejos que suelen presentarse sólo en las últimas etapas de la vida y que no se enmarcan en categorías de enfermedades específicas. Esos estados de salud se denominan normalmente *síndromes geriátricos*. Por lo general, son consecuencia de la conjunción de múltiples factores: genéticos, ambientales, estilos de vida, enfermedades.

Los síndromes geriátricos, definidos por Kane, en 1989, en su libro *Essentials of Clinical Geriatrics* como problemas geriátricos, permitiendo a través de una regla nemotécnica su memorización por medio de la regla de las «ies»:

- Immobility: inmovilidad.
- Instability: inestabilidad y caídas.
- Incontinence: incontinencia urinaria y fecal.
- Intellectual impairment: demencia y síndrome confusional agudo.
- Infection: infecciones.
- Inanition: desnutrición.
- Impairment of vision and hearing: alteraciones en vista y oído.
- Irritable colon: estreñimiento, impactación fecal.
- Isolation (depression)/insomnio: depresión/insomnio.
- Iatrogenesis: iatrogenia.

- [Immune deficiency: inmunodeficiencias.](#)
- [Impotence: impotencia o alteraciones sexuales.](#)

Factores que influyen en el envejecimiento saludable

Aunque algunas de las variaciones en la salud de las personas mayores son genéticas, los entornos físicos y sociales influyen de forma importante, en particular las viviendas, vecindario y comunidades, así como sus características personales, como el sexo, la etnia o el nivel socioeconómico.

Estos factores empiezan a influir en el proceso de envejecimiento desde una etapa temprana. Los entornos en los que se vive durante la niñez – o incluso en la fase embrionaria – junto con las características personales, tienen efectos a largo plazo en la forma de envejecer.

Los entornos también tienen una influencia importante en el establecimiento y mantenimiento de hábitos saludables. El tener hábitos saludables a lo largo de la vida, en particular llevar una dieta equilibrada, realizar una actividad física periódica y abstenerse de fumar, contribuye a reducir el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles y a mejorar las facultades físicas y mentales.

En la vejez mantener esos hábitos es también importante. El mantenimiento de la masa muscular mediante entrenamiento y una buena nutrición pueden ayudar a preservar la función cognitiva, retrasar la dependencia y revertir la fragilidad.

Los entornos propicios permiten llevar a cabo las actividades que son importantes para las personas, a pesar de la pérdida de facultades. Edificios y transporte públicos seguros y accesibles, y lugares de fácil tránsito peatonal son ejemplos de entornos propicios.

Dificultades en la respuesta al envejecimiento de la población

No hay una persona mayor «típica». Algunos octogenarios tienen unas facultades físicas y psíquicas que nada tienen que envidiar a las de muchos veinteañeros. Otras personas, en cambio, sufren un deterioro considerable a edades mucho más tempranas. Por ello, la respuesta de salud pública debe ser integral, a fin de atender las **enormes diferencias** en experiencias y necesidades de la gente mayor.

Inequidades sanitarias

La diversidad que se aprecia en la vejez no es cuestión de azar. En gran medida se debe a los entornos físicos y sociales de las personas, puesto que ese entorno influye en sus oportunidades y sus hábitos de salud. La relación que mantenemos con nuestro entorno está determinada por características personales, como la familia en la que nacimos, nuestro sexo y etnia, que dan lugar a inequidades (desigualdades) de salud. La diversidad en la vejez se debe en gran medida a los efectos acumulados de esas inequidades sanitarias a lo largo de la vida. Deben instaurarse políticas de salud pública que reduzcan, más que refuercen, dichas inequidades.

Estereotipos obsoletos y discriminatorios contra la tercera edad

Con frecuencia se da por supuesto que las personas mayores son frágiles o dependientes y que representan una carga para la sociedad. La salud pública, y la sociedad en general, debe abordar estas y otras actitudes contra la tercera edad, que pueden dar lugar a discriminación

y afectar a la formulación de las políticas y las oportunidades de las personas mayores de disfrutar de un envejecimiento saludable.

Un mundo que cambia con rapidez

La globalización, los avances tecnológicos (por ejemplo, en el transporte y las comunicaciones), la urbanización, la migración y los cambios de roles y conductas de los sexos influyen en la vida de las personas mayores indirecta e indirectamente. Por ejemplo, aunque el número de generaciones supervivientes en una familia ha aumentado, es más probable que vivan separadas hoy en día que en el pasado. Una respuesta de salud pública debe hacer balance de las tendencias actuales y futuras y elaborar políticas en consecuencia.

Respuesta de la OMS

De conformidad con lo dispuesto en una reciente decisión de la Asamblea Mundial de la Salud (67(13)), la OMS está en proceso de elaborar una *Estrategia y plan de acción mundiales sobre el envejecimiento y la salud* que abordan cinco ámbitos de actuación prioritarios.

Compromiso con un envejecimiento saludable. Exige una sensibilización, valoración del envejecimiento saludable y un compromiso y medidas sostenibles para formular políticas que refuercen las capacidades de las personas mayores.

Alineamiento de los sistemas de salud con las necesidades de las personas mayores. Los sistemas de salud deben organizarse mejor en torno a las necesidades y las preferencias de las personas mayores, brindar servicios de salud integrados y centrados en las personas.

Establecimiento de sistemas para ofrecer atención crónica. La labor de la OMS en atención crónica (incluidos los cuidados paliativos) se corresponde estrechamente con las iniciativas para reforzar la cobertura sanitaria universal, afrontar las enfermedades no transmisibles y establecer servicios integrados y centrados en las personas.

Creación de entornos adaptados a las personas mayores. Ello exigirá adoptar medidas para combatir la discriminación por razones de edad, permitir la autonomía y apoyar el envejecimiento saludable en todas las políticas y en todos los ámbitos de gobierno. Estas actividades aprovechan y complementan la labor que la OMS ha llevado a cabo en la última década para impulsar la adaptación a las personas mayores en ciudades y comunidades: Red Mundial de Ciudades y Comunidades Adaptadas a las Personas Mayores y de una plataforma para compartir información de forma interactiva (un Mundo Adaptado a las Personas Mayores).

Mejora de los mecanismos de monitoreo, seguimiento y análisis. Se necesitan investigaciones más centradas, nuevos mecanismos de medición y métodos analíticos para una amplia selección de cuestiones relacionadas con el envejecimiento.

De manera breve, y cuidando el mensaje que transmite la OMS, he puesto a su consideración lo que implica este encuentro con la vejez. Se pueden crear muchas políticas para mejorar la calidad de vida del anciano, pero es importante que esta cultura del cuidado de la salud se inculque y se lleve a cabo desde temprana edad y con equidad social. Esto es responsabilidad de todos.

CENTRO SAN CAMILO
VIDA Y SALUD
No. 96 (2018)

Referencia

<http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>