

Reportaje

## Envejecimiento activo Francisco Javier Rivas Flores - *Médico y bioeticista*

Durante años el objetivo que marcaba la OMS en relación con el envejecimiento era procurar un envejecimiento saludable; esto suponía un modelo centrado en la salud, pero desde el año 2002 el objetivo es procurar un envejecimiento activo, definido como el proceso de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad en orden a mejorar la calidad de vida de las personas que envejecen.

Desde la implantación en las políticas sociales de la jubilación como un derecho por el tiempo trabajado, la vejez se asociaba a este momento y al tiempo que le seguía hasta el fallecimiento de la persona, de manera que la persona jubilada dejaba de considerarse útil para la sociedad y no era excepcional el fallecimiento temprano, en parte por la falta de alicientes en la vida. Una vejez interpretada como pérdida, que incluye la pérdida de la actividad laboral reglada (cuestión que no sucede con la mayoría de las mujeres ancianas que no han tenido la oportunidad de trabajar fuera del ámbito hogareño), pérdida de vigor físico, pérdida de algunas cualidades intelectuales, pérdida, por fallecimiento, de personas de su quinta, hacen que la vida se convierta en algo sin un sentido definido. Pero en este siglo y ya desde el final del pasado siglo, el incremento de la calidad de vida ha supuesto una mejora en la "cantidad" de años vividos, por lo que ahora estamos en el momento en que se debe también aportar vida a los años.

En este contexto se proponen políticas activas que haga de la vejez otra etapa, creativa y llena de sentido.

Desde el punto de vista demográfico los viejos (no se entienda como término peyorativo) suponen una proporción importante de la sociedad. Además, a diferencia de lo que sucede en la Infancia, son sujetos plenos de derechos personalísimos (aunque algunos se empeñen en arrebatárselos, cuando, por ejemplo, se les ignora a la hora de tomar decisiones para la salud).

### **Envejecimiento activo e individualidad**

En un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre envejecimiento saludable se recoge una evidencia que, por conocida, no deja de ser escasamente aplicable. En este informe se recoge la absoluta individualidad del proceso de envejecer, lo que implica que se debe tener en cuenta en las diferentes políticas a aplicar. El informe lo recoge de la siguiente manera: "El envejecimiento es un proceso lento pero dinámico que depende de muchas influencias internas y externas, incluidas la programación genética y los entornos físicos y sociales. El envejecimiento es un proceso que dura toda la vida. Es multidimensional y multidireccional, en el sentido de que hay diferencias en el ritmo y dirección del cambio (ganancias y pérdidas) de las distintas características de cada individuo y entre individuos".

El reconocimiento de esta individualidad debe llevar a establecer políticas capaces de cubrir las distintas necesidades, así como fomentar actividades individuales que recojan este aspecto de los sujetos. Es importante que las políticas incluyan aquellas acciones que prevengan la discapacidad, que puede acontecer de una manera más palmaria en esta etapa de la vida. Supone mantener una capacidad funcional que les permita llevar a cabo y

soportar las actividades de la vida diaria, que a su vez afecta a su calidad de vida. La capacidad funcional supone la integración de tres esferas: biológica, psicológica (cognitiva y afectiva) y social. Desde un punto de vista operativo, el objetivo que se puede plantear es cuidar de uno mismo y de los demás. Si bien es cierto que para lograr estos objetivos no se puede empezar en la vejez, sino que hay que empezar mucho antes, toda nuestra vida debe ser una preparación para esta etapa de la vida, a la que todos esperamos llegar, porque la otra alternativa nadie la desea.

### **Vejez activa mediante el autocuidado**

La promoción del autocuidado supone una actividad que debe ser proporcionada, en gran medida, por los trabajadores de la salud. Supone reconocer que todos y cada uno somos gestores de nuestra vida, y cuando queremos gestionar algo es imprescindible conocer la materia que se trata, por lo que la labor de los profesionales supone ayudar a que cada persona pueda descubrir en sí mismo los resortes que le permitan mantener una vida más activa en todos los órdenes.

La teoría del autocuidado fue propuesta por la enfermera Dorotea Oren y lo define como una contribución constante del individuo a su propia existencia. “El autocuidado es una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo. Es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar. Dentro de los tres requisitos que define hay uno que nos interesa especialmente: los requisitos de autocuidado del desarrollo, que supone promover las condiciones necesarias para la vida y la maduración, prevenir la aparición de condiciones adversas o mitiga los efectos de dichas situaciones, en los distintos momentos del proceso evolutivo o del desarrollo del ser humano: niñez, adolescencia, adulto y vejez.

### **Vejez y ejercicio**

En el informe de la OMS se hace especial hincapié en la importancia que tiene fomentar el ejercicio en las personas mayores como un mecanismo no sólo de mantenimiento del vigor corporal, sino también, y sobre todo, porque supone una manera diferente de encarar la vida. Las personas que integran el ejercicio en su cotidianeidad presentan un pensamiento proyectivo que les permite encarar las diferentes situaciones con una mentalidad más abierta. El tipo de ejercicio que se recomienda es cualquiera que la persona pueda realizar y debe cubrir las necesidades de individuo en ese momento; no supone iniciar ejercicios intensos que la persona no haya realizado antes, pero sí mantener un nivel de ejercicio que pueda realizar. Cualquier forma de ejercicio físico es apropiada para cualquier persona a cualquier edad siempre que no sea excesiva en término; de carga de tensión general o local. Normalmente, las estructuras y funciones de cuerpo humano se adaptan a las cargas que se les imponen, ya sea aumentándolas o disminuyéndolas. Cuando el ejercicio es discontinuo y desaparecen las cargas de tensión, los cambios creados en el cuerpo también desaparecerán.

Como mínimo, caminar. Es un tipo de ejercicio que no requiere más medios que los propios de las personas que cada uno puede adaptar a su ritmo y que permite estar acompañado y mantener habilidades sociales como la conversación.

### **Vejez y participación social**

Hay varios estudios que muestran la importancia de la participación social de los ancianos. Así las personas mayores que están socialmente implicadas tienen mejor salud y viven más tiempo. La participación social favorece las emociones positivas, optimiza los mecanismos de autorregulación y autocontrol, potencia la confianza en uno mismo, mejora el afrontamiento de problemas y la capacidad de adaptación a situaciones difíciles. Asimismo, las personas con implicación social tienen niveles inferiores de discapacidad, menor incidencia de la dependencia y menos tendencia a la depresión.

En el caso de las mujeres es prioritaria esta participación social, dado que tradicionalmente han quedado relegadas al ámbito del hogar y no han tenido cauces de participación en las instituciones o en las redes sociales que están en funcionamiento. El preciso que las mujeres aumenten sus escenarios de participación y potencien su presencia en el espacio público.

Para terminar, para una vida activa y sana, especialmente en la vejez, es necesario “mucho trato, poco plato y mucha suela de zapato”, que supone mucha relación interpersonal, no abusar de la comida y realizar ejercicio de manera cotidiana.