



Envejecimiento activo

El envejecimiento

Dentro de las tendencias demográficas más importantes en el mundo es el envejecimiento progresivo de la población. Principalmente se ha dado por dos razones principales: la mejora de la esperanza de vida, que hace que cada vez vivamos más debido a los adelantos médicos y, el control y descenso de la natalidad, lo que supone que las generaciones jóvenes sean menos numerosas.

De acuerdo con datos de las Naciones Unidas, la población de 60 años o más está creciendo más rápido que todos los otros grupos de menor edad. Se dice que entre 2020 y 2030, el porcentaje de personas mayores de 60 años aumentará un 34%. En la actualidad, el número de personas de 60 años o más supera al de niños menores de cinco años. En 2050, el número de personas de 60 años o más será superior al de adolescentes y jóvenes de 15 a 24 años (OMS, 2021).

Es un hecho que, podemos vivir más años, sin embargo, es necesario preguntarse ¿qué tan buena es la calidad de vida de las personas durante esos años ganados?

La vejez combina elementos positivos, como la sabiduría que se obtiene lo largo de los años, la perspectiva y el tiempo libre para ser creativo y dedicarse a cosas que “siempre quisiste hacer”, con elementos negativos, como los problemas de salud, falta de motivación y el riesgo de no tener suficientes ingresos para satisfacer sus necesidades y tener que depender económicamente de otros.

El envejecimiento se ha vuelto una preocupación demográfica, ya que plantea una problemática en el ámbito económico y de salud, además que se contempla a la vejez como un período en descenso, tanto en aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Esta visión negativa de la vejez resulta equivocada, ya que las personas mayores suelen conservar una salud física y funcional alta (Baltes & Smith, 2003). Por lo tanto, tener una visión negativa de la vejez impide tener en cuenta y aprovechar todas las potencialidades que se conservan, y las numerosas contribuciones y las posibilidades de desarrollo que presentan las personas mayores (Triadó y Villar, 2008). De acuerdo con todo esto, en las últimas décadas ha surgido una perspectiva muy optimista, que trata de abordar la vejez, enfatizando las potencialidades y competencias de los mayores.

La longevidad ha sido siempre el anhelo del ser humano. El mundo científico habla del rol del ejercicio y los beneficios que brinda, así como de la alimentación saludable, los cuidados en salud y hasta el poder adquisitivo, para tener mayores posibilidades de una longevidad exitosa. Por otra parte, desde un aspecto social, se agrega la forma en que las personas enfrentan la vida, básicamente su **actitud** frente a ella.

Existen diversos enfoques teóricos que abordan el envejecimiento, a continuación, revisaremos tres de ellos:

1. **Envejecimiento saludable:** Según la OMS (2021) es el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez. La capacidad funcional consiste en tener los atributos que permiten a todas las personas ser y hacer lo que para ellas es importante. Viene del campo de la medicina y corresponde a uno de los principales conceptos utilizados para abordar el envejecimiento durante los años noventa. La importancia se da a los individuos y en mantener las condiciones de salud lo mejor posible, así como su independencia funcional, para que puedan seguir participando activamente en la sociedad, incluso en edad avanzada.



2. **Envejecimiento positivo:** Es la creación dinámica de un futuro atractivo para las personas y las sociedades, y opera al mismo tiempo como un proceso biográfico a nivel individual e histórico a nivel social. Para las personas comienza en el nacimiento y termina con un buen morir, mientras que para las sociedades comienza con el aumento de la esperanza de vida y la reducción de la natalidad.

El envejecimiento positivo contiene en sí mismo los conceptos del envejecimiento saludable, que integran aspectos sociales y de salud en la promoción del buen envejecer. El enfoque del envejecimiento positivo le agrega una preocupación explícita por el bienestar subjetivo.

Dentro de este enfoque, también se estudian los cambios psicológicos como resultado del envejecimiento y aquellos mecanismos que son utilizados por las personas, o incluso la falta de ellos, para afrontar las pérdidas asociadas al proceso de envejecer.

Entre ellos se destacan lo siguiente:

- El desarrollo y el aprendizaje están presentes a lo largo de su vida, incluyendo durante la vejez.
- Una persona que envejece con éxito puede redefinir sus metas personales para adaptarse a la pérdida natural de recursos.
- Las emociones negativas generan un impacto en el bienestar mental y físico, siendo que gracias a ellas, el adulto mayor aprende a regular los conflictos y emociones a través del desarrollo de estrategias de control usando la virtud de la sabiduría.
- Conforme pasan los años, desarrollan una selectividad socioemocional la cual permite una preferencia hacia la información positiva e interacciones sociales gratificantes (Wernher; Lipsky, 2015).

Fernández-Ballesteros (2011), considera que un aspecto importante es la **actividad**, que se refiere al tiempo que dedican las personas a las actividades productivas o de ocio. Williamson y Christie (2009) indican que uno de los mayores riesgos del envejecimiento es que las personas comienzan a restringir sus actividades cotidianas.

Por este motivo, proponen cambiar de un enfoque de problemas a uno de emociones al momento de afrontar adversidades, además de identificar actividades manejables y disponibles, incluyendo pasatiempos que satisfagan los intereses, necesidades y capacidades funcionales. Como resultado, disminuirán las enfermedades, las personas se mantendrán involucradas y protegerán sus funciones físicas y cognitivas.

3. **Envejecimiento activo:** surge a finales de los años noventa, cuando la OMS propuso adoptar un enfoque más extenso incluyendo otros factores, adicionales a la salud, que determinan cómo los individuos y poblaciones envejecen. La importancia se dio en optimizar las oportunidades de **salud, participación y seguridad** con el fin de mejorar la **calidad de vida** de las personas a medida que ellas y las sociedades en que ellas viven envejecen. El término de envejecimiento activo se utiliza tanto en personas como a grupos y permite que las personas desarrollen su potencial en cuanto al bienestar físico, social y mental durante su vida y que participen de forma activa en la sociedad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) define el **envejecimiento activo** como 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; permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados». Los pilares del envejecimiento activo son: salud, participación y seguridad.

Para envejecer activamente, es decir, encontrarse bien, activo, con buena percepción, e integrado en la sociedad, se requiere:

- Tener buena salud, a través de la prevención.
- Tener una alimentación saludable: limitando grasas saturadas/calorías. Mantener un peso adecuado. Hidratarse bien.
- Hacer actividad física y ejercicio y si es acompañados, mejor. Los beneficios del ejercicio regular son la principal acción que soporta la evidencia para promover el envejecimiento activo saludable.
- Mantener la actividad mental: mantenimiento de la capacidad mental y aprendizaje. Mientras más activas mantengamos las habilidades cognitivas y de aprendizaje, mantendremos un mayor rendimiento y durante más tiempo.

- Ser independiente y autónomo: para prevenir la discapacidad y la dependencia.
- Participar activamente en la sociedad: promover y mantener la actividad y la participación social. Es importante permanecer activo social y mentalmente, participando en actividades recreativas, actividades de voluntariado o remuneradas, actividades culturales y sociales, actividades educativas, convivir con la familia y en la comunidad.

En conjunto, vemos cómo las dimensiones del modelo del envejecimiento activo son similares a los nueve factores de las zonas azules. Asimismo, guardan una estrecha relación con algunos elementos del bienestar que aborda la Psicología positiva, como las emociones positivas.

Longevidad

De acuerdo con Govindaraju, Atzmon y Barzilai (2015) la longevidad está delimitada por la edad en años al morir y el máximo de vida alcanzada, por lo tanto, las personas pueden superar el promedio e incluso vivir más allá de 100 años, es decir, ser centenarios; un número limitado de la población puede alcanzar la longevidad excepcional o ser **supercentenarios** con un rango de 111-122.3 años, además de contar con una relativa buena salud en general.

Existe una relación intrínseca entre **vida saludable y longevidad**. En general, aunque difícil de concluir por las diferencias entre las poblaciones estudiadas, investigaciones en centenarios presentan características como:

- No son grandes fumadores.
- No tienen sobrepeso severo.
- Tienen un nivel educativo relativamente alto.
- Desarrollan habilidades de afrontamiento razonablemente buenas.
- Practican un estilo de vida activo y libre de estrés.
- Cuentan con vínculos comunitarios y espiritualidad.
- Consumen una dieta con mayor ingesta de verduras y restringida en calorías.

Las personas longevas pueden no estar libres de enfermedades, pero si tienen una mejor capacidad de compensación frente a la enfermedad.

Govindaraju, Atzmon y Barzilai (2015) afirman que factores ambientales pueden tener una influencia común en todas las personas de un grupo/comunidad intensificando las diferencias individuales en relación con la longevidad. De esta forma, diversos componentes macrosociales (económicos, sociales y ecológicos) como buenas condiciones de vida, disponibilidad de alimentos y medicamentos, sumado a cambios positivos en los estilos de vida ejercen un efecto sinérgico en la persona y su comunidad.

Esto ayuda a explicar la concentración de personas longevas en determinada área geográfica o poblaciones específicas, por una sumatoria de condiciones macrosociales favorables y cambios de estilo de vida a nivel individual, familiar y poblacional como en las zonas azules.

En las zonas azules, los más longevos obtienen el 95 por ciento de sus calorías de las plantas y solo el 5 por ciento de los productos animales. Alrededor del 65 por ciento de su dieta consiste en granos integrales, frijoles y tubérculos con almidón, la merienda preferida son las nueces. Las personas que comen frutos secos viven de dos a tres años más que los que no comen frutos secos. Pero recuerda, se están moviendo todo el tiempo, no están sentados en escritorios, en automóviles o solo viendo la televisión.

¿Qué cambios vas a hacer en tu día a día para tener una vida más plena, saludable, y más longeva?

Referencias

- Baltes, P. B., & Smith, J. (2003). New frontiers in the future of aging: From successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age. *Gerontology*, 49, 123-135.
- Crespo Istoe, R.S., Castro Manhães, F. & de Souza C.H.E.(2018). *Envelhecimento humano em processo*. Brasil Multicultural.
- Fernández-Ballesteros, R. (2011). Envejecimiento saludable. *In Congreso sobre envejecimiento. La investigación en España* (pp. 9-11).
- Fernández-Ballesteros, R, Zamarrón, MD, Díez Nicolás, J., Molina, M.A., Schettini, R. and Montero, P. (2010). Envejecer con éxito: criterios y predictores. *Psicothema*,22, 461- 467.
- Govindaraju, D., Atzmon, G., Barzilai, Nir (2015). Genetics, lifestyle and longevity: Lessons from centenarians. *Applied & Translational Genomics*, 4, 23-32.
- Lesende, I. M., Zurro, A. M., Prada, C. M., & García, L. A. (2007). Envejecimiento activo, la mejor «receta» para prevenir la dependencia. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 42, 4-6.
- OMS. (2021, 4 de octubre) *Envejecimiento y salud*. Recuperado el 2 de marzo de 2022 de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Wernher, I., Lipsky, M. (2015). Psychological theories of aging. *Disease-a-Month*, 61, 11, 480-488.