



Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud

Conoce más acerca del programa en:

www.urosario.edu.co/programas

Envejecimiento activo: una mirada a las personas mayores

Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud

GRUPO DE INVESTIGACIÓN: Grupo de Investigación en Actividad Física y Desarrollo Humano

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: Actividad física adaptada y terapéutica; Cuerpo cultura y actividad física; Ejercicio físico, promoción, prevención de la Salud y Administración; Evaluación y análisis de la actividad física.

DECANO: Leonardo Palacios S.

Director del Grupo de Investigación: Jorge E. Correa B.

Investigadores: Karen Dayana Rodríguez D.

Correos: rodriguezd.karen@ur.edu.co

Para profundizar en estos temas, consulte la página web:



<http://www.urosario.edu.co/investigacion>

Espera el próximo fascículo

7 de junio de 2011



Fascículo Interactivo
5 de 16
 TOMO VI
Universidad, Ciencia y Desarrollo
 Programa de Divulgación Científica >>>



Envejecimiento activo: una mirada a las personas mayores

Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud



UNIVERSIDAD DEL ROSARIO

Adelante en el tiempo

Rector: Hans Peter Knudsen Q. **Vicerrector:** Alejandro Venegas F. **Síndico:** Carlos Alberto Dossman M. **Secretaría General:** Catalina Lleras F. **Gerente Comercial y de Mercadeo:** Irma Lucía Ruiz G. **Director del Programa de Divulgación Científica y Director del Centro de Gestión del Conocimiento:** Luis Fernando Chaparro O. **Jefe de Mercadeo:** Margarita Rivera V. **Jefe de Comunicaciones:** Luis Eduardo Mateus P. **Gerente del Programa de Divulgación Científica:** Ma. Ximena Hernández O. **Asistente del Programa de Divulgación Científica:** Felipe Zarama S. **Periodista Científica:** Paola Martínez O. **Diseño y Diagramación:** onizo@nizo.com.co **Corrección de Estilo:** Diego Riaño F. **Impresión OP Gráficas Pre-prensa y circulación:** El Tiempo.



Resumen: >>>

Los adultos mayores enfrentan en la actualidad una difícil situación. Por lo general, sus capacidades físicas y mentales se ven disminuidas debido a la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, a la pérdida de la capacidad funcional y al sedentarismo. Por todo ello, son víctimas de la discriminación y el aislamiento; además, no gozan de una vida económicamente activa. Este panorama resulta preocupante, pues sigue aumentando la proporción de personas mayores de 60 años. En este sentido, es necesario aplicar con urgencia estrategias encaminadas a minimizar el impacto de la vejez. Una de ellas es el envejecimiento activo, que busca optimizar la calidad de vida, las oportunidades de salud y la participación comunitaria de la población adulta mayor.

Palabras clave:

envejecimiento activo, vejez, personas mayores, actividad física.

Discriminación y aislamiento: así viven, en la actualidad, infinidad de personas mayores en el mundo y en Colombia. Estos individuos se han convertido en una población vulnerable debido a las diferentes enfermedades físicas y mentales que afectan su vida individual y social. Dicha vulnerabilidad ha llevado a mitificar la vejez dentro de las sociedades, es decir, ha convertido a las personas mayores en un grupo poblacional que no goza de la comprensión y la calidad de vida necesarios para su existencia; se les aísla de la sociedad.

Esta problemática surge, principalmente, porque las personas mayores ven disminuidas sus capacidades físicas y mentales a causa de la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, a la pérdida de la capacidad funcional y al sedentarismo.



Según Blackwell D, 2007, también hay desórdenes que se relacionan directamente con la edad, especialmente después de los 45 años, época en que suelen aparecer el cáncer y las enfermedades cardiovasculares e inmunes, las cuales cursan con dolor y debilidad.

Los estudios epidemiológicos a nivel mundial demuestran que hay una tendencia ascendente en la incidencia y prevalencia de las enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, la enfermedad coronaria, la obesidad y la hipertensión arterial. Estas patologías se han posicionado como un indicador importante en la

Como lo demuestran estos análisis, la actividad física mejora o mantiene la calidad de vida de las personas mayores y les ayuda a conservar su capacidad funcional. Esto, sin olvidar que es una herramienta de bajo costo y con amplia aplicación en las comunidades.

Envejecimiento activo: una estrategia de prevención >>>

Interviene desde diferentes sectores y trabaja con distintas estrategias, que influyen de forma positiva en la vida de las personas. Por ello, se presenta como un importante programa de prevención en un mundo en el que la población mayor tiende a aumentar y la niñez y la juventud a disminuir (especialmente en países desarrollados).

La Organización Mundial de la Salud estableció los determinantes del envejecimiento activo que ayudan al diseño de políticas, programas y proyectos, los cuales constituyen una herramienta necesaria y efectiva para contrarrestar el envejecimiento de la población.

El género y la cultura. Son muy importantes, ya que influyen directamente en las condiciones de vida de la población. Dependiendo de la cultura de un país, el acceso a los servicios de salud, el estatus social, la nutrición de cada persona, los comportamientos y los hábitos saludables son diferentes.

La salud y el sistema de servicios sociales. Están relacionados con la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades, el acceso equitativo a los servicios de salud y los cuidados primarios y a largo plazo en caso de alguna enfermedad.

Factores económicos. Se refieren a los ingresos, al trabajo y a la protección social; de ellos dependen la independencia y el rol productivo, los cuales se hacen cada vez más importantes para el adulto mayor en países desarrollados.

El ambiente físico. No es igual una persona que puede caminar y transportarse fácilmente por parques o vecindarios, y establecer un contacto social permanente, a una persona que vive encerrada en una casa, sola, deprimida, con una condición física muy baja y con problemas de movilidad.



Factores personales. Tienen que ver con los cambios biológicos y genéticos que ocurren con el envejecimiento: se presentan modificaciones en la memoria, la velocidad de aprendizaje y el tiempo de reacción.

Factores comportamentales. Dependen de la historia de alcoholismo, tabaquismo, actividad física, alimentación saludable y medicamentos de las personas.

Factores del ambiente social. Se refieren al sustento social, a las oportunidades para la educación, a la protección contra la violencia y el abuso. También tienen que ver con los factores sociales que mejoran la salud, la independencia y la productividad en la edad adulta.

¿Qué es el envejecimiento activo?

La Organización Mundial de la Salud lo define como "el proceso de optimización de las oportunidades para el bienestar físico, social y mental en el transcurso de la vida, el cual tiene por objeto ampliar la esperanza de vida sana, la productividad y la calidad de vida en la vejez".

Esta definición no se enfoca únicamente en el estado de salud, sino que integra los niveles sociales y mentales. También utiliza la palabra 'activo', para referirse a la "continua participación en actividades sociales, económicas, espirituales, culturales y cívicas, y no sólo la capacidad de ser físicamente activo".

Continúe el tema en el fascículo interactivo en:

www.urosario.edu.co/investigacion

Este artículo es una síntesis de los temas que desarrollan los grupos de investigación de la Universidad del Rosario. Este material cuenta con documentos, capítulos de libros, entrevistas, fotografías y bibliografía de apoyo, entre otros soportes o estudios, que el lector podrá consultar en la página Web www.urosario.edu.co/investigacion.

- BIBLIOGRAFÍA
- FOTOGRAFÍA
- PÁGINA WEB
- VIDEO
- FORO

EFFECTOS BENÉFICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA SALUD DURANTE EL PROCESO DEL ENVEJECIMIENTO

Efectos antropométricos	<ul style="list-style-type: none"> • Control de la grasa corporal. • Mantenimiento o incremento de la masa muscular, la fuerza y la densidad ósea. • Fortalecimiento del tejido conectivo. • Mejoramiento de la flexibilidad.
Efectos metabólicos	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento de la sangre circulante, de la resistencia física y de la ventilación pulmonar. • Disminución de la frecuencia cardíaca en reposo y de la presión arterial. • Mejoramiento de los niveles de colesterol HDL y disminución de los triglicéridos, del colesterol total y LDL. • Reducción de los niveles de glucosa sanguínea, lo cual contribuye a la prevención y control de la diabetes. • Progreso de los parámetros del sistema inmunológico, lo que se traduce en un menor riesgo de padecer algunos tipos de cáncer (colon, mama y útero). • Disminución de los marcadores antiinflamatorios asociados a enfermedades crónicas no transmisibles. • Reducción del riesgo de enfermedad cardiovascular, accidente cerebro vascular, hipertensión, osteoporosis y obesidad.
Efectos cognitivos y psicosociales	<ul style="list-style-type: none"> • Mejoramiento de la autoestima, la imagen corporal, el humor, la tensión muscular y el insomnio. • Prevención o retraso de la disminución de las funciones cognitivas (memoria, atención). • Disminución del riesgo de depresión. • Reducción del estrés, la ansiedad y el consumo de medicamentos. • Incremento de la sociabilización.
Efectos sobre las caídas	<ul style="list-style-type: none"> • Reducción del riesgo de caídas y lesiones. • Aumento de la fuerza muscular de los miembros inferiores y de la columna vertebral. • Mejoramiento del tiempo de reacción, las sinergias motoras en las reacciones posturales, la velocidad al caminar, la movilidad y la flexibilidad.
Efecto terapéutico	<ul style="list-style-type: none"> • Efectiva en el tratamiento de la enfermedad coronaria, la hipertensión, la enfermedad vascular periférica, la diabetes tipo 2, la obesidad, los altos niveles de colesterol, la artrosis y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica. • Eficaz en el tratamiento de trastornos de la ansiedad, la depresión, la demencia, el dolor, la insuficiencia cardíaca congestiva y el síncope. • Previene el infarto, el tromboembolismo venoso, el dolor de espalda y el estreñimiento.

Tomado y adaptado de: Mahecha S., Rodríguez V., Villa R., Actividad Física e Envejecimiento Saludable, Diagn Tratamiento, 2008;13 (3):142-7.

morbi-mortalidad de la población general, especialmente en la población mayor.

Por estos motivos, muchas de las personas mayores tienen una deficiente calidad de vida y sus condiciones motoras y mentales se ven afectadas considerablemente, situación que se agrava por la baja calidad en la prestación de los servicios de salud.

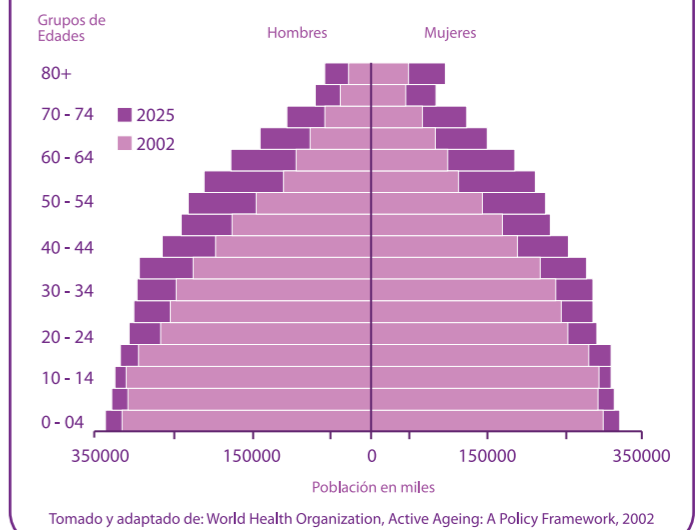
Todo ello genera una actitud de discriminación y exclusión por parte de la sociedad, y causa además el aislamiento de las personas mayores del mundo económicamente activo. Según un informe de la Universidad Nacional, en los últimos quince años en Bogotá la población mayor de 60 años aumentó un 5,3%. En la actualidad hay aproximadamente 618.000 personas mayores, de los cuales, el 53% son mujeres, el 0,2% viven en miseria y el 4,3% en pobreza; el 7,5% no está afiliado a ninguna clase de seguridad social y el 21,1% están en un régimen subsidiado; el 15,3% tienen una limitación permanente, sólo el 30% tienen pensión y el 29,7 viven solos.

Este panorama se vuelve preocupante si se tiene en cuenta que la población no sólo bogotana sino del planeta se está haciendo cada vez más adulta, es decir, sigue creciendo la proporción de personas mayores de 60 años. En Europa, por ejemplo, la expectativa de vida asciende a los 80 años; además, se espera que, entre el 2010 y el 2030, el número de personas en edades entre los 65 y 80 años aumente en un 40%. Por lo que respecta a América Latina, la Organización Mundial de la Salud -OMS- asegura que la expectativa de vida varía entre los 60 y 79 años.

La pirámide poblacional es otro aspecto que también ha cambiado, pues se observa una nueva tendencia en la proporción de niños. Los menores están disminuyendo, debido al aumento de personas mayores de 60 años. (Ver gráfica).



Pirámide de la población global (2002 y 2025)



¿Son estas cifras un triunfo o un problema para la humanidad? Evidentemente, estos datos reflejan un aumento de la expectativa de vida en el mundo, lo cual se considera como un aspecto positivo, pero no se puede olvidar que este fenómeno viene acompañado de problemáticas asociadas al envejecimiento. Infortunadamente, las sociedades, los gobiernos y los sistemas de salud no están preparados para atender las necesidades de las personas mayores, debido al aumento en los costos de los servicios de salud.

¿Cómo envejecer con calidad? >>>

Si bien el envejecimiento es un proceso inevitable, que se vive durante todo el ciclo de vida y que tiene implicaciones en la capacidad funcional, también es importante entender que existen estrategias encaminadas a minimizar estos impactos y a dar mejor calidad de vida a las personas mayores.

Los desórdenes de salud y la problemática que en general enfrenta esta población se pueden contrarrestar si se controlan factores como el estilo de vida —el cual incluye la alimentación y el consumo de tabaco y alcohol—, los aspectos socioculturales y la actividad física.

En definitiva, aunque “el envejecimiento de la población es uno de los grandes triunfos de la humanidad”, no se puede negar que las personas mayores se ven envueltas en una problemática física y psicosocial que las conduce a la improductividad, al rechazo social, al abandono y a la dependencia. Todo esto se agudiza por la presencia de enfermedades crónicas, las condiciones de discapacidad, la pobreza y la disminución o pérdida de los ingresos.

Como salida a esta problemática, se ha desarrollado en el mundo el concepto de ‘envejecimiento activo’, una estrategia que busca optimizar la calidad de vida, las oportunidades de salud y la participación comunitaria de la población adulta mayor .

Teniendo en cuenta lo anterior, el Grupo de Investigación en Actividad Física y Desarrollo Humano, de la Universidad del Rosario, realizó un estudio denominado ‘Aptitud Física en Mujeres Adultas Mayores Vinculadas a un Programa de Envejecimiento Activo’.

El propósito de este estudio fue caracterizar el nivel de los componentes de la aptitud física, a través de la aplicación de pruebas estandarizadas y validadas en la población de personas mayores. Dichas pruebas se tomaron a un grupo de mujeres que llevaban ocho meses dentro del programa del adulto mayor, del Instituto Distrital para la Recreación y el Deporte de la localidad de Puente Aranda, en Bogotá.

Los análisis arrojaron importantes resultados: demostraron que tener un envejecimiento activo genera múltiples beneficios físicos, psicológicos y sociales, y contribuye al mejoramiento de la calidad de vida durante ese proceso.

Por ejemplo, se estableció que más del 50% de las participantes mejoraron su comportamiento frente a la actividad física, es decir, que hoy día realizan ejercicio de manera regular. Además, 121 mujeres presentaron niveles adecuados de fuerza y resistencia muscular y 183 mostraron una resistencia cardiovascular aceptable dentro de los parámetros de normalidad.

Estos componentes (fuerza, resistencia aeróbica, agilidad y flexibilidad) le permiten a una persona desarrollar las actividades normales de la vida diaria en forma segura, con independencia y sin excesiva fatiga. Sin ellos, la funcionalidad se vería muy afectada, especialmente en las personas mayores.



Como gran conclusión, con la investigación se evidenció que las mujeres vinculadas al programa han mejorado su aptitud física, especialmente la capacidad aeróbica y la fuerza en los miembros inferiores.

También pasaron de ser personas que apenas contemplaban la posibilidad de realizar actividad física a ejecutarla de manera regular, lo que les ha permitido disminuir considerablemente los efectos propios de la edad y mejorar su calidad de vida. Todo esto les ayuda a controlar o reducir el riesgo de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles.

De igual forma, el estudio concluye que es importante seguir trabajando con la población de personas mayores a fin de que la actividad física se convierta en un hábito. Por lo anterior, el Grupo de Investigación en Actividad Física y Desarrollo Humano viene desarrollando y ampliando su campo de acción con nuevos estudios para replicarlos en otras localidades, entre ellas Barrios Unidos, y afectar de forma positiva a más comunidades.

Actividad física: medicina de bajo costo y gran efectividad

El estudio realizado también permitió ratificar que la actividad física es una estrategia efectiva y de bajo costo, que conlleva enormes beneficios físicos, sociales y psicológicos; ayuda a contrarrestar todas las problemáticas que surgen del sedentarismo y de las enfermedades crónicas, propias de las personas mayores.

Otros estudios demuestran igualmente que los programas de ejercicio aeróbico y de resistencia generan cambios radicales: reducen el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión y obesidad; mejoran la densidad ósea, la masa y la fuerza muscular; optimizan el metabolismo; incrementan la capacidad cardiovascular y funcionales; ayudan a mantener la independencia y aumentan los niveles de actividad física espontánea, así como la participación en actividades de la vida diaria.

De acuerdo con lo anterior, la actividad física es capaz de retardar o controlar el proceso de envejecimiento y las enfermedades crónicas no transmisibles, pues afecta de manera positiva el sistema cardiovascular, la composición sanguínea, el sistema osteomuscular, la salud mental, el peso y el bienestar general de las personas mayores.