

El envejecimiento humano activo y saludable, un reto para el anciano, la familia, la sociedad

A healthy and active human aging process, a challenge for elderly, family and society

Dra. Igdany Reyes Torres,^I Dr. C. José A. Castillo Herrera^{II}

^I Ambulatorio de Yaracal. Municipio Cacique Manauare. Estado de Falcón, República Bolivariana de Venezuela.

^{II} Facultad de Ciencias Médicas "Comandante Manuel Fajardo". Universidad de Ciencias Médicas de la Habana. Cuba.

RESUMEN

El aumento de la expectativa de vida de la población, unido al decrecimiento de la natalidad en los países desarrollados y algunos en vías en desarrollo, son responsables fundamentalmente del incremento acelerado de la población mayor de 65 años, uno de los principales problemas socioeconómicos que confrontan. Se precisa conocer urgente e integralmente el proceso de envejecimiento humano, que propiciará la adopción de medidas que faciliten a esta población la satisfacción de las condiciones económicas, sanitarias, sociales y espirituales, que garanticen el disfrute de una vejez activa y saludable. El objetivo de la presente comunicación es reiterar la importancia de esta cuestión de enorme repercusión política, socioeconómica, y cultural, que representa un desafío para el anciano, la familia, la sociedad y las instituciones gubernamentales, que de no enfrentarse adecuadamente, tendrá catastróficas consecuencias por su alto costo social y constituirá una violación de los derechos humanos a los ancianos.

Palabras clave: Envejecimiento humano, longevidad activa y saludable, derechos humanos de los ancianos.

ABSTRACT

The increase of the population life expectancy and the decrease of births in developed and in some developing countries are responsible mainly of accelerated increase of the population aged over 65, one of the main existing socioeconomic problems. It is necessary to know in an urgent and integral way the human aging process, which will allow us to adopt measures giving to this population the meeting of economic, health, social and spiritual needs guaranteeing the enjoyment of an active and healthy old age. The objective of present communication is to reiterate the significance of this question of a huge politic, socioeconomic and cultural repercussion, which is a challenge for elderly, family and society and the government institutions what if it is not properly faced, will has catastrophic consequences due to its high social cost and will be a violation of human rights of old people.

Key words: Human aging, active and healthy old age, elderly human rights.

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento en los seres humanos es un proceso que se inicia desde la concepción y desarrolla a lo largo de toda la vida, determinado por factores genéticos y ambientales. Es conocido que los efectos de los supuestos agentes difieren en género y etnia, lo cual confirma la posible influencia de los factores genéticos. Por ejemplo, varios genes lipídicos candidatos que se han estudiado en términos de riesgo de enfermedad cardiovascular y longevidad han mostrado significativas interacciones entre los genes, la dieta y el medio.^{1,2}

Este proceso se caracteriza por alteraciones somáticas morfofuncionales y psicológicas que provocan la disminución de las facultades físicas y cognoscitivas, que se agravan generalmente por la pérdida progresiva de seres queridos, la disminución de recursos económicos y la pérdida de jerarquía en el seno de la familia que potencializan el deterioro de la personalidad del anciano.³ El objetivo de la presente comunicación es reiterar la importancia de esta cuestión actual y futura a corto y mediano plazo, de enorme repercusión política, socioeconómica y cultural, que representa un reto para el anciano, la familia, la sociedad y las instituciones gubernamentales.

DESARROLLO

La vejez no es una enfermedad; es un proceso multifactorial que se define como la pérdida progresiva de las funciones, acompañada de un incremento de la morbilidad y la disminución de la fertilidad con el avance de la edad.⁴ Sin embargo, a veces la vejez se percibe desde el punto de vista clínico como una colección de enfermedades.⁵ La confusión acerca de la naturaleza exacta de la relación entre el envejecimiento y las enfermedades es una cuestión que en mucho tiempo, ha impedido la necesaria evolución hacia la comprensión del proceso intrínseco del envejecimiento.⁵

El aumento de la esperanza de vida, se ha potencializado fundamentalmente por la prevención y disminución de las enfermedades infecciosas, la mortalidad infantil y

perinatal, así como el desarrollo de programas de promoción de salud, la ejecución de pesquisajes de los principales factores de riesgo de las enfermedades crónicas no transmisibles (hipertensión arterial, cardiopatía isquémica, enfermedad cerebrovascular, obesidad y diabetes mellitus), a lo que se añade el incuestionable impacto de la inserción de la mujer en todas las esferas de la sociedad, en el desempeño de complejas responsabilidades profesionales, ejecutivas, políticas y sociales, que han influido sustancialmente en la reducción del número de nacimientos.

Los factores de riesgo modificables tales como tabaquismo, sedentarismo, malnutrición o falta de acceso a los servicios de salud, contribuyen sustancialmente, al deterioro global asociado al envejecimiento. Los factores antes mencionados influyen negativamente en la calidad de vida de los ancianos y por ende del disfrute de un **envejecimiento activo y saludable**, definido por la OPS, como el proceso para "la optimización de las oportunidades para la salud, la participación y la seguridad, e incrementar así la calidad de vida de las personas de edad".⁶ Se debe prestar especial atención a la disminución o erradicación de la influencia negativa de los mismos sobre la población envejecida, mediante la realización de investigaciones científicas que permitan conocer puntualmente la prevalencia de estos factores de riesgo y contribuyan al desarrollo de programas educativos, de rehabilitación y a la adecuación de la infraestructura de los servicios de salud que garanticen el acceso, cuidado y atención profesional, a este selecto e importante grupo poblacional.

El envejecimiento global de la población humana es uno de los principales problemas socio-económicos que enfrentan actualmente muchos países desarrollados y en vías de desarrollo.^{6,7}

La población de adultos mayores en la región de las Américas alcanzará los 100 millones en el período comprendido entre los años 2000-2025;⁷ pero "en las Américas se vive más, pero no necesariamente mejor, sino en pobreza y con enormes carencias" por las barreras y determinantes existentes en el hemisferio.⁶ Es necesario enfatizar la importancia de la promoción de los valores a los que envuelve la vejez en toda su dimensión como: "una cultura del envejecimiento es una cultura de solidaridad entre ricos y pobres, entre regiones del mundo. Y al final, de solidaridad entre los jóvenes y los viejos".⁶

En un informe elaborado por la Oficina del Censo de los Estados Unidos,^{8,9} se vaticina que el envejecimiento paulatino de la población mundial mayor de 65 años alcanzará en el año 2040 los 1300 millones, que supondrá el 14 % de la población total y pronostican que: "Las personas de 65 y más años superarán pronto a los niños menores de cinco años por primera vez en la historia". Por otra parte ese informe asevera tácitamente que: "El problema no es el exceso de población mundial sino su envejecimiento. Las personas de 80 y más años son el **elemento de la población** total que más está aumentando en muchos países. Globalmente, está población podría incrementarse en un 233 % entre 2008 y 2040".^{8,9}

Los efectos de esta **evolución** puede tener un notable impacto sobre la economía, en especial sobre el coste de las pensiones, los gastos públicos en sanidad y la evolución del producto interno bruto,^{8,9} lo que unido al nefasto y negativo impacto de la crisis económica global que afecta actualmente a los países desarrollados y en vías de desarrollo, se hace más difícil, pero no imposible, que los gobiernos y la sociedad tomen las medidas correspondientes que favorezcan la protección y cuidado de los ancianos.

El anciano necesita mejorar su salud, requiere atención integral, cuidados y solidaridad entre las personas para vivir mucho tiempo con calidad, mediante la adopción de estilos de vida saludables y el estricto control de enfermedades que

puedan afectarla. Por otra parte es necesario mejorar su situación económica y asistencia social, fomentar su desarrollo personal e integración social, el uso adecuado y creativo del tiempo libre y la recreación.

Indudablemente el envejecimiento poblacional y la satisfacción de las necesidades de esta franja etaria de la sociedad, representa para los países un desafío en el orden económico, político, social y cultural.¹⁰ Los países involucrados, se encuentran en cuenta regresiva para crear las condiciones que le permitan enfrentar de forma adecuada la explosión demográfica de este grupo poblacional en un período de tiempo sumamente corto y por lo que constituye un imperativo, que la sociedad y las instancias gubernamentales tengan una visión, comprensión real del proceso de envejecimiento y posean el altruismo y la voluntad política que coadyuven el desarrollo de estrategias que garanticen los recursos económicos necesarios y las instituciones especializadas, incluidos los servicios de salud, encargados de brindar el apoyo integral a los ancianos.

La OPS y la OMS tomando como base el preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, en el que se establece que "el goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social", en las recomendaciones propuestas por la 26.^a Conferencia Sanitaria Panamericana celebrada en el 2002 (resolución CSP26.R20) en la que se insta a los Estados Miembros a que "...aboguen por la promoción y protección de los derechos humanos y las libertades fundamentales de las personas de edad avanzada...", propusieron La Estrategia y el Plan de acción sobre la salud de las personas mayores incluido el envejecimiento activo y saludable", para el período 2009-2018. Ambos documentos están destinados a fortalecer las oportunidades que tiene la región de fomentar una longevidad sana y con bienestar entre sus habitantes. A tenor de lo anterior, los ministros de salud de la región, en la Agenda de Salud para las Américas 2008-2017, recomendaron que: "la manutención de la funcionalidad de los adultos mayores debe ser materia de programas de salud especialmente dirigidos a este grupo. La combinación de subsidios económicos y alimentarios con estas intervenciones sanitarias resulta fundamental para el logro de la adherencia de los adultos mayores a los programas de salud. La formación de las personas que trabajan en salud en tecnologías propias de atención de la vejez, debe priorizarse y ser motivo de programas especiales de entrenamiento focalizados en la atención primaria de salud".^{11,12}

En Cuba el envejecimiento poblacional ha transitado desde un 11,3 % de personas de 60 años y más en 1985 hasta un 17,0 % en el 2008, lo que indica su ubicación en el Grupo III de Envejecimiento (> 15 %). Así, en el término de 23 años el envejecimiento se ha incrementado en 5,7 puntos porcentuales.¹³ A lo que se añade el decrecimiento del número de habitantes fundamentalmente por disminución de la natalidad en los últimos años.

Cuba presenta una economía vulnerable con serias restricciones financieras externas, limitadas opciones de acceso a fuentes de financiamiento externo, de inversión y de recursos, condicionadas seriamente por un férreo bloqueo económico y el nocivo efecto de la crisis económica global; por lo que el acelerado envejecimiento poblacional representa desafíos adicionales importantes, para la familia, el Estado y la sociedad.

A pesar de la crítica situación económica, se han realizado y realizan ingentes esfuerzos para mejorar, ampliar y reorientar los programas de asistencia social, salud, culturales y educativos que durante años han sido exitosos, tales como el incremento del monto de la jubilación y de las prestaciones por la seguridad social, el incremento del número de especialistas en Geriátrica, la creación de salas de

rehabilitación a nivel de la atención primaria, el desarrollo de investigaciones científicas relacionadas con el proceso de envejecimiento, fomento de los círculos de abuelos y la creación de la Universidad del Adulto Mayor entre otros, de forma tal que tanto los ancianos, los discapacitados y en general la población satisfagan sus necesidades vitales y espirituales básicas,¹⁴⁻¹⁶ lo que constituye un ejemplo de voluntad y decisión de enfrentar adecuadamente el envejecimiento de la población cubana.

CONCLUSIONES

El incremento global actual y futuro del número de personas ancianas en el planeta hasta cifras que indican la inversión de la pirámide poblacional, su importancia, trascendencia e impacto social y económico, constituye un reto para los países involucrados. Se precisa urgentemente conocer de forma integral el proceso de envejecimiento en su real, total y justa dimensión, lo cual facilitará la adopción de medidas precisas y audaces que propicien la satisfacción de las condiciones económicas, sanitarias, sociales y espirituales que garanticen el disfrute de una vejez activa y saludable a este sensible estrato poblacional, en un tiempo relativamente corto, lo cual representa un colosal desafío para los ancianos, la familia, la sociedad e instituciones gubernamentales, que de no enfrentarse adecuadamente, provocará catastróficas consecuencias por su alto costo social y constituirá una violación de los derechos humanos a los ancianos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ordovas JM. Nutrigenetics, plasma lipids, and cardiovascular risk. *J Am Diet Assoc.* 2006;106:1074-81.
2. Ordovas JM. Genetic interactions with diet influence the risk of cardiovascular disease. *Am J Clin Nutr.* 2006;83:443-6.
3. Prado Martínez Consuelo. La antropología y la salud de los mayores. Disponible en: <http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/antropometria/Biologia%20del%20Envejecimiento-PRADO.pdf>
4. Kirkwood TB, Austad SN. Why do we age? *Nature.* 2000;408:233-8.
5. Hayflick L. The future of ageing. *Nature.* 2000;408:267-9.
6. América Latina y el Caribe por un envejecimiento saludable y activo. Noticias e Información Pública. Comunicado de Prensa. Disponible en: <http://www.paho.org/Spanish/DD/PIN/ps051214.htm>
7. Loewy Matías. La vejez en las Américas. Disponible en: <http://www.eclac.org/celade/noticias/noticias/4/19454/La%20vejez%20en%20las%20Americas.pdf>
8. Fortes M. El envejecimiento poblacional hará que por primera vez en la historia para el 2040 haya más ancianos que niños. Disponible en: <http://www.diariodirecto.com/internacional/2009/07/20/envejecimiento-poblacion-101848781108.html>

9. El problema no es el exceso de población mundial sino su envejecimiento. Disponible en: <http://es.catholic.net/abogadoscatolicos/435/2862/articulo.php?id=42863>
10. El envejecimiento de la población. Disponible en: <http://www.portalplanetasedna.com.ar/poblacion07.htm>
11. OPS. El envejecimiento saludable y activo y los derechos humanos de las personas mayores. Disponible en: <http://www.vejezyvida.com/envejecimiento-activo/>
12. Organización Panamericana de la Salud. Organización Mundial de la Salud. 49o Consejo directivo, 61a Sesión del Comité Reginal, Washington, D.C., EUA, del 28 de septiembre al 2 de octubre del 2009 "Plan de acción sobre la salud de las personas mayores incluido el envejecimiento activo y saludable". Disponible en: http://mayoressaludables.org/plan-de-accion?page=infowordpress-11_25
13. Oficina Nacional de Estadísticas. El envejecimiento de la población cubana 2008. Edición 2009. Disponible en: <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/envejecimiento2008.pdf>
14. García Quiñones Rolando, Marisol Alfonso de Armas, "Envejecimiento, políticas sociales y sectoriales en Cuba. " Disponible en: <http://www.cepal.org/celade/noticias/paginas/3/40183/RolandoGarcia.pdf>
15. Tejada Ortiz Blanca R, Girón Aguilera Gladys L, Bernal Sánchez Rosario. El envejecimiento poblacional en Cuba y su impacto en la sociedad. Disponible en: <http://www.gestiopolis.com/economia/envejecimiento-poblacional-y-su-impacto-en-la-sociedad-cuba.htm>
16. Equipos multidisciplinares de atención gerontológica en Cuba. Situación actual Disponible en: http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/parte_xvii_2009.pdf

Recibido: 10 de febrero de 2011.

Aprobado: 28 de febrero de 2011.

Dr. *José A. Castillo Herrera*. Facultad de Ciencias Médicas "Comandante Manuel Fajardo". Universidad de Ciencias Médicas de la Habana, Cuba. Correo electrónico: josea.castillo@infomed.sld.cu