

En busca del envejecimiento activo

La longevidad es un logro de la sociedad. Los avances de la medicina han permitido que la esperanza de vida pasara de los 44 años en 1950 a los 66 actuales.

Sin embargo, este proceso, que ha requerido decenas de años en los países desarrollados, se presenta en periodos de tiempo mucho más cortos en las regiones en desarrollo, donde el envejecimiento de la población se produce antes de su evolución socioeconómica.

Uno de los grandes retos de un mundo en proceso de envejecimiento es asegurar la calidad de vida en la edad avanzada. Para la Organización Mundial de la Salud, la salud es "el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no simplemente la ausencia de enfermedades o trastornos". Alcanzar este estado en la vejez requiere de un esfuerzo in-

dividual, a lo largo de toda la vida, y de un entorno en el que dicho esfuerzo pueda tener éxito.

El cuidado de la salud tiene implicaciones tanto en la calidad de vida individual como en las economías nacionales. Las personas mayores gastan más en asistencia médica que en cualquier otra necesidad. Según la OMS, se prevé que el costo global promedio de la asistencia médica relacionada con el envejecimiento aumentará un 41% entre 2000 y 2050, lo que representa un aumento del 36% en los países en desarrollo y de un 48% en los desarrollados.



Uno de los objetivos de la II Asamblea Mundial sobre el envejecimiento es la promoción de la salud en las personas mayores de todas las regiones del mundo. Para ello será necesario que los gobiernos trabajen en adoptar programas que permitan la definición de políticas de salud. Evitar la discriminación en la cobertura sanitaria por razón de edad, alcanzar una asistencia médica digna a largo plazo, lograr una atención primaria igualitaria y mejorar el acceso a los medicamentos a precios razonables en todos los países son algunos de los aspectos que deben obtener una clara respuesta en esta Asamblea Mundial.

El costo global promedio de la asistencia médica relacionada con el envejecimiento aumentará un 41% entre 2000 y 2050

la pobreza y la desnutrición pueden permitir, además de otros logros, la disminución de las enfermedades.

En general, puede afirmarse que la pobreza y la salud están en relación inversa. Las personas pobres en todo el mundo sufren más enfermedades. La exclusión que padecen muchas personas mayores, en todas las regiones del mundo, implican pobreza y desigualdad de oportunidades también en la atención sanitaria.

mentar políticas que permitan un entorno en el que las personas se mantengan activas, lleguen con una mejor calidad de vida a la vejez y conserven esta condición durante la mayor cantidad de años.

Factores como el apoyo social, las oportunidades de educación, la situación económica, el entorno físico y social, influyen claramente en el proceso de envejecimiento. A esto se unen factores conductuales como la actividad física, la nutrición y costumbres como la ingestión de alcohol y el consumo de cigarrillos.

Adoptar las medidas adecuadas para que las personas mayores se mantengan saludables y activas no es, según afirma la OMS, un lujo; es una necesidad.

FORMACIÓN DE PROFESIONALES

La geriatría, como rama de la medicina que se ocupa de las personas mayores, y la gerontología, como disciplina múltiple que analiza la situación de los mayores desde la perspectiva sociológica, psicológica y nutricional, entre otras, son áreas de formación aún recientes en muchos países desarrollados y prácticamente inexistentes en las regiones en desarrollo.

Uno de los objetivos que se plantea en esta II Asamblea Mundial sobre el envejecimiento es fomentar la formación de profesionales de estas materias, ya que ello redundará en una mejor y más eficaz atención de las personas mayores.

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

La OMS ha promovido la idea de "envejecimiento activo" para fo-

DIFERENCIAS REGIONALES

Una vez más, las diferencias entre regiones son fundamentales. Mientras que en los países desarrollados, que cuentan con estructuras de atención a la salud definidas, será necesaria una reforma de las políticas en materia de salud, los países en desarrollo deben hacer frente al proceso de envejecimiento cuando, en la mayor parte de los casos, no cuentan con políticas estructuradas en el área de salud, con coberturas bajas de asistencia social a la población.

Por otra parte, las regiones en desarrollo, afectadas por la desnutrición y las enfermedades infecciosas, comienzan también a sufrir los efectos de las enfermedades no transmisibles, que provocan el 59% de las muertes en todo el mundo.

Este aumento en los tipos de enfermedades pesarán especialmente

sobre los recursos ya escasos de estas regiones.

DISCAPACIDAD

Una de las características más destacadas del proceso de envejecimiento es que el colectivo de los más mayores, a partir de los 80 años, es el que más crece.

La probabilidad de sufrir alguna discapacidad importante aumenta a edades muy avanzadas, lo cual puede llegar a generar colapso en los sistemas de salud nacionales.

En muchos países desarrollados se ha logrado prevenir e, incluso, retrasar la discapacidad asociada al envejecimiento, promoviendo políticas de fomento de una vida saludable. De esta forma, se alivia considerablemente la presión sobre los sistemas de salud y se reducen los gastos de atención médica.

Por ello, la OMS recomienda adoptar medidas desde edades

tempranas que permitan mantener la autonomía en edades avanzadas y retrasar el inicio de las enfermedades asociadas con la vejez.

PROGRAMAS POCO COSTOSOS

A pesar de que las políticas que promueven el desarrollo comunitario, la atención de la salud y la prevención de las enfermedades tienen costos relativamente bajos, aún no se les ha prestado la atención que requieren.

Acciones relativamente sencillas como una buena iluminación de las calles, buenos sistemas de transporte y una accesibilidad mayor evitarían multitud de accidentes en personas mayores, con la consiguiente reducción en los costos sanitarios.

POBREZA Y EXCLUSIÓN

Las políticas dirigidas a erradicar

PRINCIPALES ENFERMEDADES CRÓNICAS QUE AFECTAN A LAS PERSONAS MAYORES

- Enfermedades cardiovasculares
- Hipertensión
- Accidente cerebrovascular
- Diabetes
- Cáncer
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
- Enfermedades musculoesqueléticas
- Enfermedades mentales
- Ceguera y alteraciones visuales