

Por un Envejecimiento Saludable

For a Healthy Aging

Para Um Envelhecimento Saudável

Beatriz Arana-Gómez¹

<https://orcid.org/0000-0002-5177-4220>

Correo electrónico:

baranag@uaemex.mx

¹Universidad Autónoma del Estado de México, Facultad de Enfermería y Obstetricia. Toluca, Estado de México. México. Cuidado Profesional de Enfermería

ISSN: en trámite

Para hablar de envejecimiento, se necesita comprender cómo el ritmo y los estilos de vida se han modificado a lo largo del tiempo, ejemplo de ello es que hace 100 años la esperanza de vida era menor a los 60 o 70 años de edad. La mortalidad aumentaba en las primeras etapas de la vida, las personas podían morir hasta de un dolor de estómago; sin embargo, aquellas que lograban alcanzar los 50, 60, 70 años o más, eran la minoría. La gente tenía un estilo de vida diferente y una alimentación totalmente saludable a lo que hoy se vive, todo era más natural.

Se realizaba ejercicio sin ir a los gimnasios, no era necesario, pues las personas caminaban grandes distancias por necesidad o por disciplina, se levantaban temprano, estos hábitos mantenían su salud física y mental. Con este estilo de vida, había la oportunidad de tener una vida más contemplativa y tranquila, ya que había contacto con la naturaleza.

Esta reflexión nos invita a repensar sobre el ritmo de vida que tenemos hoy en día, donde se pueden encontrar distractores, como la televisión, la computadora y el celular, entre otros, los cuales tienen efectos en la duración y la calidad del sueño, así como el equilibrio con nuestro reloj biológico y ritmo circadiano.

Asimismo, la alimentación ha tenido cambios, anteriormente la escasa existencia de bebidas azucaradas favorecía que las personas no presentaran enfermedades que hoy padecemos, o su aparición era más lenta. En esta reflexión no se puede omitir que la ingesta de bebidas embriagantes como el pulque, el aguardiente, el alcohol ya predominaba pero eran bebidas no adulteradas.

También debemos repensar sobre la calidad de los productos que ingerimos y a los que tenemos acceso, como el uso desmedido de aditivos y hormonas en la elaboración de alimentos en menos tiempo. De esta manera, la industrialización de muchos productos fue avanzando, el uso de conservadores, productos no perecederos, simultáneamente, trajo ventajas y desventajas o efectos nocivos para la salud de la población como la presencia o aceleramiento de la aparición de enfermedades crónico-degenerativas como la diabetes, hipertensión arterial, obesidad, insuficiencia renal, cáncer, sólo por mencionar algunas. Esta morbilidad se presenta cada vez en edades más tempranas en la población.

Pero todos estos cambios no sólo nos han perjudicado; por el contrario, el progreso de la tecnología ha traído consigo varias ventajas para la comodidad y el aumento de la esperanza de vida de las personas, la prevención y el diagnóstico oportuno de enfermedades.

Gracias a la tecnología, esta nueva dinámica en el contexto de la salud y la prevención ha llevado al crecimiento exponencial de la población de más de 65 años. Se presenta un fenómeno de salud y sociológico, donde se ha revertido la pirámide poblacional; los grupos que están enfrentando esto con mayor expectativa de vida superan los 70 años de edad. Por ejemplo, en 2020 residían en México 15.1 millones de personas de 60 años o más, que representa 12% de la población total. De este modo, se dice que en el país, por cada 100 niños o niñas con menos de 15 años hay 48 adultos mayores¹.

En la Ciudad de México, Veracruz, Morelos, Sinaloa, Colima y Yucatán, se observan los índices más altos (de 51 a 90 adultos mayores por cada 100 niñas y niños con menos de 15 años). Destaca la Ciudad de México con el índice de envejecimiento más alto del país (90 adultos mayores por cada 100 niñas y niños con menos de 15 años)¹. Este índice permite apreciar los cambios derivados del proceso de envejecimiento que ponen de manifiesto demandas sociales diferentes, respecto a sociedades menos envejecidas.

Si bien ha aumentado la expectativa de vida en la población, ahora debemos cuestionarnos sobre la calidad de vida de las personas mayores de 65 años, ya que los estilos de vida poco saludables dan como resultado vivir una vejez llena de enfermedades, discapacidades, aislamiento y abandono. Estas consecuencias deben hacernos reflexionar y tomar acciones para que los sistemas de salud y asistencia social puedan dar una respuesta oportuna para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

Lo anterior nos lleva a tomar en cuenta lo que plantea Richard A. Kalish (1996), la vejez, como proceso, puede ser favorable o no, es natural e inevitable ser viejo, mayor, anciano o persona de edad. Sin embargo, no debe creerse que el proceso de envejecer, ni el ser viejo, es patológico, extraño o desviado. Es la última parte de la vida que no debería considerarse como un problema social o psicológico, sino como un curso del desarrollo que forma un continuo con las etapas anteriores de la existencia.

En este sentido, la mirada se acentúa en los jóvenes, sobre todo, en la cuestión monetaria, en las condiciones precarias de solvencia económica que tendrán en su vejez. Hoy se inculca el ahorro en las nuevas generaciones porque ya no tendrán pensiones por su trabajo realizado a lo largo de su vida; se deja a un lado enseñar a controlar los estilos de vida y el autocuidado. Para lograr una vejez digna, es necesario seguir varios principios simples en las distintas actividades de la vida; por ejemplo, se debe ejercer un autocuidado en nuestra alimentación, condición física, calidad y cantidad del sueño, las relaciones que establecemos y cultivamos con los demás, así como nuestra resistencia al estrés.

Para concluir, se presentan algunas frases relacionadas con la etapa mayor. Por ejemplo, Ingmar Bergman dijo que la vejez debe ser como “escalar una gran montaña; mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena”; el novelista Gabriel García Márquez mencionó: “la vejez no es cuántos años tienes, sino cómo te sientes”, o “nunca dejes de sonreír, ni siquiera cuando estés triste, alguien podría enamorarse de tu sonrisa”.

Referencias

1. INEGI. Estadísticas a propósito del día internacional de las personas adultas mayores (1º de octubre), comunicado de prensa núm. 547/2; 2021.
3. R. A Kalish. La vejez: percepción sobre el desarrollo humano, Ediciones Pirámide, Madrid. 1996.