UNAMirada a la Ciencia
unam donde se construye el futuro
www.unamiradaalaciencia.unam.mx
**LA UNAM** presenta el quehacer de los científicos al alcance de nuestros lectores
Dirección General de Divulgación de la Ciencia UNAM

# Cómo envejecer bien

**La prevención, el cuidado y la propia fuerza de voluntad ayudan a mantener nuestro cuerpo y mente en buen estado para vivir un envejecimiento activo.**

¿Cuántos años cumplirás en el 2015? Los geriatras dicen que empezamos a envejecer a los 35 años. El cuerpo humano alcanza su máximo nivel de desarrollo alrededor de la tercera década de vida y a partir de entonces se empieza a deteriorar. Así, al cumplir los 60 años, una persona es considerada "adulto mayor".

Algunos especialistas hablan de *envejecimiento activo,* un término que parece contradictorio. Ya que si bien es cierto que el cuerpo empieza a requerir más cuidados y a perder ciertas capacidades físicas –como la velocidad o la fuerza–, no significa que se deba tender a la apatía y a la inactividad.

"Envejecer de manera activa significa que una persona puede llegar a esta etapa en pleno uso de sus facultades mentales y físicas. Físicamente, se refiere a que es capaz de moverse y trasladarse por sí mismo. Mentalmente, abarca aspectos sociales y personales como mantenerse en contacto con los amigos y estar dispuesto a aprender cosas nuevas", destaca el doctor Carlos Dhyver de las Deses, coordinador de Geriatría de la Facultad de Medicina de la UNAM.

## ACOMPAÑAMIENTO EN ESTA ETAPA DE LA VIDA

La familia, la sociedad y los profesionales de la salud juegan un papel fundamental en el proceso de *envejecimiento activo.* Los hijos, parejas, hermanos y demás familiares deben acompañar a la persona en esta etapa y brindarle apoyo. La sociedad debe proporcionar a los adultos mayores espacios de recreación y centros de salud, así como difundir medidas preventivas. Por su parte, los profesionales de la salud son responsables del seguimiento, tratamiento, y en algunos casos, rehabilitación de sus pacientes. Aunque la colaboración del entorno ayuda en este proceso, la fuerza de voluntad de la persona es el factor más importante. Al convertirse en "adulto mayor" es común sufrir depresión y creer que ya no se es útil, en cambio, mantener una actitud positiva puede, incluso, ayudar a una recuperación más rápida en caso de padecer alguna enfermedad.

## ¿QUÉ HACER?

"Llegar a la jubilación significa para muchos, ya no hacer nada, pero esa es la peor opción", afirma el doctor Dhyver. Por ello, las principales recomendaciones para facilitar este proceso son: 150 minutos de ejercicio a la semana, equivalentes a media hora al día, repartidos como se desee; alimentación balanceada y sin excesos; y una vida social saludable.

En palabras del especialista, "siempre es bueno y saludable tener a alguien que nos escuche". Si hay desacuerdos dentro de la familia, es mejor hablarlos con alguien externo para no provocar más conflictos entre padres e hijos. Además, seguir en contacto con la sociedad ayuda al adulto mayor a no olvidar cómo escuchar y participar en discusiones sanas.

Texto: Alejandra Padilla
Diseño: Adolfo González

**Escríbenos a cienciaunam@unam.mx o llámanos en el D.F. al 5622-7303**

## ADULTOS MAYORES EN MÉXICO

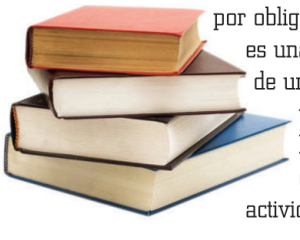
Hoy en día los adultos mayores representan el **8.9%** de la población total del país, pero los nacimientos han disminuido, por lo que el CONAPO (Consejo Nacional de la Población) estima que en el año 2050, **28%** de cada cien serán personas de la tercera edad. Estas cifras indican que en el futuro existirán más personas que necesiten envejecer activamente.

## APOYO TECNOLÓGICO

La tecnología tiene un papel fundamental en el proceso de envejecimiento activo. Aparatos auditivos, marcapasos, cápsulas diagnósticas y laboratorios funcionales son algunos equipos que se emplean en el diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de adultos mayores.

## UNIVERSIDAD DE LA VIDA

Estar dispuestos a seguir aprendiendo es importante para la salud mental del adulto mayor. De acuerdo con el doctor Dhyver, este aprendizaje debe ser por gusto, no por obligación. La Universidad de la Vida es una opción para hacerlo; se trata de una escuela para adultos mayores ubicada en la delegación Miguel Hidalgo, en la ciudad de México, en la que se imparten cursos de actividad física y diferentes oficios.



Dirección General de Divulgación de la Ciencia UNAM
Director General: Dr. José Franco, Director de Medios: Ángel Figueroa, Edición: Alfonso Andrés Fernández, Asistente: Alejandra Encinas, Investigación: Xavier Criou, Soporte Web: Aram Pichardo © 2014 DGDC - UNAM