



# Envejece acompañado

Además del cuidado físico, el envejecimiento saludable depende de una red de apoyo social y participación en espacios de convivencia.

“Todo en él era viejo, salvo sus ojos; y éstos tenían el color mismo del mar y eran alegres e invictos.”

Así describe Ernest Hemingway la fortaleza del protagonista en su obra *El viejo y el mar*; pero en México ¿cómo describimos a quienes han envejecido? ¿Qué tanto asociamos vejez con enfermedad y dependencia?

Superar estas percepciones desfavorables es uno de los objetivos de los nuevos enfoques de atención a esta etapa de la vida.

De acuerdo con la “Estrategia y plan mundiales sobre el envejecimiento y la salud 2016-2020”, de la Organización Mundial de la Salud, es necesario que todos los países se comprometan a implementar medidas para tener un envejecimiento saludable.

Entre éstas destacan: la generación de entornos adaptados a las personas mayores; el establecimiento de sistemas sostenibles y equitativos de atención crónica; mejorar la medición, seguimiento e investigación, así como hacer partícipes a los adultos de edad avanzada en todas las decisiones que les conciernen.

“Dicha participación depende de una red de relaciones familiares y sociales que también determinan la calidad de envejecimiento y forman parte del capital de relaciones humanas que se acumulan a lo largo de la vida”, destaca el doctor Luis Miguel Gutiérrez Robledo, director general del Instituto Nacional de Geriatria.

## Atención y compañía de calidad

Por su parte, en el artículo de investigación “Autoeficacia y red de apoyo social en adultos mayores”, elaborada por las doctoras María del Refugio Acuña Gurrola y Ana Luisa González-Celis Rangel, de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, se asegura que la red de apoyo social constituye una de las claves centrales de la experiencia individual de identidad, bienestar, competencia y protagonismo o autoría del adulto mayor.

Mediante la aplicación de 100 encuestas a individuos de la tercera edad, realizadas en el Jardín de Adultos Mayores

en el Bosque de Chapultepec, las investigadoras hallaron una relación significativa entre el apoyo emocional familiar, de amigos y grupo comunitario, con la percepción favorable que tiene el individuo sobre su capacidad para realizar actividades cotidianas relacionadas con el autocuidado, como preparar alimentos, bañarse, vestirse, asear su habitación; actividades recreativas físicas y mentales, como hacer ejercicio, caminar, jugar juegos de mesa, leer; eventos sociales, como salir de paseo con la familia o amigos, asistir a centros de convivencia; y de protección a la salud, como asistir a consulta médica o seguir las indicaciones médicas.

La doctora González-Celis considera que al contar con el apoyo de la familia o amigos, las personas mayores confiarán más en su capacidad e independencia para realizar dichas actividades.

Y si bien durante el proceso de envejecimiento las condiciones físicas cambian con la aparición de enfermedades degenerativas, la percepción de la capacidad que las personas tienen de sí mismas dependerá de la satisfacción y el fortalecimiento de sus redes de apoyo, destacan las especialistas.

Si en esta etapa las redes son positivas, los individuos pueden tener una adaptación favorable al entorno social, mejorar su salud, y disminuir la idea general de dependencia y discapacidad en relación con la edad. De lo contrario, el adulto mayor generará una idea negativa de sus capacidades, lo que ocasionaría un detrimento en su salud y bienestar.

Así, el reto personal y social es fortalecer y enriquecer esas redes. Fomentar la participación en espacios recreativos y situaciones de convivencia familiar son algunas acciones que podemos cultivar, en caso de que nuestro plan de vida incluya envejecer de manera saludable.

