

Prepárate a envejecer

¿Cómo vemos a quienes han envejecido? ¿Qué tanto asociamos el deterioro físico y la pérdida de autonomía con la vejez? ¿Es inevitable? Algunos enfoques recientes invitan a superar las percepciones desfavorables; nos motivan a asumir los cambios biológicos y las adaptaciones sociales necesarias para vivir una vejez activa y saludable.

Medidas que la Organización Mundial de la Salud pide a los gobiernos para promover el envejecimiento saludable:

- Generación de entornos adaptados a las personas mayores.
- Establecimiento de sistemas sostenibles y equitativos de atención crónica.
- Mejorar la medición, seguimiento e investigación de la vejez.

Autonomía

Uno de los mayores temores en la vejez es la dependencia, el sentirse una carga.

El cuerpo humano alcanza su máximo desarrollo alrededor de los 30 años y a partir de esa edad empieza el proceso de envejecimiento.

Envejecer activo significa llegar a esta etapa en pleno uso de las facultades físicas, ser capaz de moverse y trasladarse por sí mismo.

Incluye aspectos sociales y personales como la adaptación a los cambios, la disponibilidad a aprender cosas nuevas y los vínculos afectivos.

Muchos adultos mayores se deprimen al sentir que han perdido la autonomía. Sin embargo, una actitud positiva mejora su calidad de vida; incluso, ayuda a una recuperación más rápida en caso de padecer alguna enfermedad.

Envejece acompañado

El apoyo emocional familiar, de amigos y del grupo comunitario fortalece en el adulto mayor la autopercepción de competencia y capacidad para realizar actividades, desde alimentarse y bañarse hasta hacer ejercicio o seguir las indicaciones del médico.

Fue la conclusión de las investigadoras María del Refugio Acuña Gurrola y Ana Luisa González-Celis, de la FES Iztacala-UNAM, luego de aplicar encuestas a individuos de la tercera edad, residentes en la Ciudad de México.

Estudios en otros países también lo confirman: quienes construyen redes de apoyo constantes y de calidad con el paso de los años viven mejor el envejecimiento.

Apoyo tecnológico

Anteojos, aparatos auditivos, marcapasos, cápsulas diagnósticas y laboratorios funcionales son algunos equipos utilizados en la atención a la salud de adultos mayores.

Texto: Claudia Juárez, con información de S. Itzami Sandoval.
Diseño: Jareni Ayala. Fotografía: Arturo Orta.
Agradecimiento a los señores Teresa Hernández y Alfonso Chimal.

Busca más información sobre éste y otros temas de ciencia en www.ciencia.unam.mx

De la población total de México, **más de 10 millones son mayores de 60 años.**

La esperanza de vida a partir de esa edad es de:

Mujeres **22.9 años** Hombres **20.9 años**

Los estados con mayor proporción de habitantes envejecidos son:
Ciudad de México, Oaxaca y Veracruz.

Fuente: INAPAM