

¿Estamos envejeciendo en forma exitosa?

Are we aging successfully?

Eduardo Penny-Montenegro¹

Penny-Montenegro E. ¿Estamos envejeciendo en forma exitosa?. Rev Soc Peru Med Interna. 2023;36(1): 7 - 8. <https://doi.org/10.36393/spmi.v36i1.727>

Esta es la pregunta que deberíamos hacernos como personas, como sociedad, como país y realizar un debido análisis. El envejecimiento es un proceso natural, continuo, gradual, variable de persona en persona e irreversible en la actualidad, pudiendo cambiar en el futuro con los avances médicos. Está influenciado por los genes, el estilo de vida, la nutrición, los hábitos de salud, la presencia de las múltiples enfermedades crónicas (ej. hipertensión arterial, diabetes mellitus, obesidad, tabaquismo, enfermedades cardíacas y cerebrovasculares, cáncer, EPOC, trastornos de salud mental, etc.), de aspectos sociales, económicos, ambientales y culturales, los que se van presentando desde el nacimiento y a través de toda la vida, acompañándose de una disminución de las reservas y de las capacidades fisiológicas para hacer frente al estrés cotidiano de todo tipo.¹⁻³

Al envejecimiento saludable, también denominado “exitoso”, se le define como “la forma de optimización de todos los campos de la vida, que nos permita prevenir, mantener y mejorar nuestra salud física, mental, social y económica, conservando la movilidad, la funcionalidad, la independencia, la dignidad, la calidad de vida y evitando las discapacidades, tanto físicas como mentales y con una buena adecuación a los cambios que se producen diariamente”. El objetivo final es lograr el bienestar con libertad funcional y autodeterminación a lo largo de la vida, siendo una forma de medir el envejecimiento saludable a través de la satisfacción de vida, de la adaptación a los cambios que se van presentando, aceptando un nuevo rol, manteniéndose activos física, mental y socialmente, con actitudes positivas y sin caer en estados de pobreza física y mental.¹⁻³

En nuestro país, las personas mayores de 60 años representan alrededor del 13,3% de la población, y dentro de ellas los mayores de 80 años tienen la mayor tasa de crecimiento porcentual, siendo actualmente la expectativa de vida al nacer de 76,5 años, pero con marcadas diferencias dentro del país.⁴ Alrededor del 15% de las personas mayores no tienen un nivel educativo o solo tienen nivel inicial, siendo más elevado en las mujeres, con un 22%, y llegando a un 40% en las zonas rurales.

Las personas mayores siguen aportando al desarrollo económico del país, representando el 55,6% de la población económicamente activa (PEA), sin embargo solo un 35,0% de las personas mayores está afiliado a un sistema de pensión, por lo que se les trata de apoyar con programas sociales como Pensión 65, el cual, lamentablemente es insuficiente. Esta población utiliza frecuentemente los sistemas de salud, público o privado, que evidenciaron ser ineficientes, sobre todo durante la pandemia del COVID-19. La mayor parte de los adultos mayores tiene por lo menos una enfermedad crónica y cerca de la mitad de ellos tiene algún tipo de discapacidad.⁴

Estos cambios demográficos se han producido por las mejoras en la calidad de vida y de las políticas de salud, aunque en forma limitada, pero asociadas a la disminución de las tasas de fecundidad, el descenso de las tasas de mortalidad y al mejor control de las enfermedades infecciosas, maternas y perinatales.³

La Asamblea General de las Naciones Unidas ha declarado el Decenio del Envejecimiento Saludable 2021-2030, bajo los principios de prolongar la vida pero añadiéndole calidad, salud, equidad, para lo cual se necesita cambiar nuestra forma de pensar, sentir y actuar respecto al envejecimiento, con comunidades que fomenten las capacidades de las personas mayores, ofreciendo atención integrada, centrada en ellas y con acceso a la atención en el largo plazo.⁵ Para que esto se pueda cumplir es necesario escuchar las opiniones y la participación de todos, fortaleciendo los liderazgos y adoptando medidas apropiadas e integradas, con contacto entre las partes involucradas, obteniendo

¹ Especialista en medicina interna y en geriatría. Ex presidente y miembro honorario de la Sociedad Peruana de Medicina Interna y de la Sociedad de Gerontología y Geriatría del Perú.



data actualizada, generando investigación e innovación, midiendo los indicadores de progreso y, sobre todo, aportando los recursos necesarios para que todo funcione en forma adecuada.⁵

La estrategia sugerida por la OMS tiene cuatro áreas de acción: cambiar la forma de pensar, sentir y actuar sobre el envejecimiento; asegurar el fomento de las capacidades de los mayores; ofrecer atención integrada de salud de alta calidad; y, brindar atención a largo plazo, en los aspectos promocionales, preventivos, curativos, rehabilitadores y paliativos. Todo esto reafirma el compromiso global de cobertura sanitaria universal para el 2030 y la esperanza que lo podemos lograr.⁵

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Misha'IAA. The concept of Successful Aging. *International Journal of Human and Health Sciences*. 2017, 1 (1):22-25
2. Dumitrache CG, Rubio L, Córdón-Pozo E. Successful aging in Spanish older adults: the role of psychosocial resources. *Int Psychogeriatr*. 2019;31(2):181-191.
3. Global Burden of Disease Study 2013 Collaborators. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 301 acute and chronic diseases and injuries in 188 countries, 1990-2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *Lancet*. 2015;386(9995):743-800.
4. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Situación de la Población adulta mayor enero-marzo 2022. <https://m.inei.gob.pe/biblioteca-virtual/boletines/ninez-y-adulto-mayor/1/#lista>
5. Decenio del Envejecimiento Saludable. Elaboración de una propuesta de Decenio del Envejecimiento Saludable 2020-2030. 146° Reunión del Consejo Ejecutivo. Organización Mundial de la Salud 2020. Decenio de las Naciones Unidas del Envejecimiento Saludable (2021-2030). Resolución aprobada por la Asamblea General el 14 de diciembre de 2020. <https://digitallibrary.un.org/record/3895802?ln=es>

CORRESPONDENCIA:

Eduardo Penny-Montenegro
penny_eduardo@hotmail.com

Fecha de recepción: 16-02-2023.