

CARTA AL EDITOR

La atención primaria de salud y el envejecimiento activo

Active aging at primary health care

Raidel González Rodríguez

Policlínico universitario "Raúl Sánchez Rodríguez". Universidad de Ciencias Médicas de Pinar del Río. Pinar del Río, Cuba.
Correspondencia a: Dr. Raidel González Rodríguez, correo electrónico: rgonzalez@princesa.pri.sld.cu.

Señor Editor:

Diversos son los artículos publicados en la Revista Electrónica "Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta" sobre el envejecimiento; tema de elevada importancia a tratar en cada espacio donde se necesitan estrategias que incrementen las condiciones y la calidad de vida del adulto mayor, en función de un envejecimiento activo; tal es el caso de la cuestión a tratar en la presente carta al editor.

El envejecimiento es un proceso fisiológico que comienza en la concepción y ocasiona cambios característicos de la especie durante todo el ciclo de la vida. Tales cambios producen una limitación a la adaptabilidad del organismo en relación con el medio; (1) sin embargo, es importante distinguir la necesidad de alcanzar y desarrollar un envejecimiento activo en cada uno de los gerontes.

El término "activo" hace referencia a una participación continua de los adultos mayores en cuestiones sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas; no solo a la capacidad para estar físicamente activo, sino contribuyendo activamente con sus familias, semejantes, comunidad y nación. (1)

En la Atención Primaria de Salud (APS) se fortalecen los Exámenes Periódicos de Salud (EPS) para fomentar un envejecimiento activo, como proceso optimizado de oportunidades en salud, participación y seguridad, capaces de influir en la calidad de vida a medida que las personas envejecen. Su intención se basa en reconocer los factores que desde la comunidad influyen en la sostenibilidad y desarrollo de la forma de envejecer.

Si se quiere hacer de dicho proceso una experiencia positiva y de calidad en la APS, debe acompañarse de acciones comunitarias sistemáticas e influenciadas por los sectores, organismos, instituciones y personal sanitario. En dicha instancia de salud se debe: incentivar la adecuada agrupación de adultos mayores en círculos comunitarios; diseñar programas educativos que fortalezcan conocimientos y permitan su adecuado funcionamiento

biopsicosocial; organizar actividades recreativas, culturales y físicas frecuentes; identificar y atender factores de riesgo o daños a la salud; conocer a través de encuestas y entrevistas mensuales aspectos que potencian u obstaculizan un envejecimiento activo.

Su adecuada concepción permite a las personas alcanzar un potencial de bienestar físico, social y mental, lo cual posibilita interactuar con la sociedad de acuerdo a sus necesidades, deseos y capacidades; además de ampliar la esperanza de vida saludable y calidad de vida en los gerontes, incluyendo aquellos individuos frágiles o con discapacidad.

Los círculos y casas de abuelos contribuyen también a mantener un envejecimiento activo, así como garantizar que el adulto mayor se mantenga integrado a la sociedad. (2) En cada una de dichas instituciones se debe fomentar la enseñanza de estilos de vida más saludables, emplear adecuadamente el tiempo libre en actividades educativas y satisfactorias, así como incrementar acciones sanitarias dirigidas a la calidad de vida de los gerontes.

La calidad de vida que disfrutarán como abuelos dependerá de los riesgos y las oportunidades que experimenten a través de su vida, así como de la forma en que las generaciones sucesivas proporcionen ayuda y soporte mutuo cuando sea necesario.

No debe obviarse en este proceso la participación periódica de los adultos mayores en actividades físicas moderadas, las cuales retrasan el declive funcional y reducen el riesgo de padecer enfermedades crónicas. Un estilo de vida activo mejora la salud mental y favorece la comunicación social, además de reducir considerablemente los gastos médicos.

Editor, hoy existen algo más de 600 millones de personas mayores de 60 años en el mundo, cifra que



se duplicará para el 2025; estimándose que para el 2050 se contará con más personas mayores de 60 años que con niños menores de 15 años. Este mismo comportamiento se evidenciará en todos los países de la región, (3) caracterizado por transformaciones producidas en la interrelación entre factores intrínsecos (genéticos) y extrínsecos (ambientales), protectores o agresores (factores de riesgo) a lo largo de la vida. (4)

Ante dichos retos en las actuales transformaciones socioeconómicas que atraviesa la salud pública cubana, la APS debe fortalecer una cultura de envejecimiento activo y saludable que permita a los adultos mayores: sufrir menos las morbilidades relacionadas con las enfermedades crónicas, requerir una atención sanitaria y social menor, no padecer situaciones de soledad, mantener su independencia y buena calidad de vida, además de seguir participando en el ámbito económico, social, cultural y político.

La clave para contar con gerontes sanos, lo constituye el reconocimiento del envejecimiento activo, el cual incluye estrategias de promoción de salud y prevención de las deficiencias y las discapacidades e involucra programas de actividades físicas practicadas de manera regular. El envejecimiento activo se construye sobre la base de las necesidades, motivaciones e intereses del anciano y es interiorizado en ellos como: ¿qué debo conocer?, ¿a dónde ir?, ¿qué debo hacer?, ¿quién soy? Los gerontes pueden enfrentar situaciones que obstaculizan la calidad del envejecimiento activo como frustraciones o fracasos vivenciados, ideas psicoafectivas asociadas a eventos, pérdidas emocionales, superar la pérdida de amistad o pareja, así como cuestiones de estrés personal y social.

Se hace necesario promover programas de promoción y prevención de salud para fomentar en la edad adulta media, momento de crisis a la mitad de la vida y afrontamiento hacia el envejecimiento, hábitos de búsqueda reflexiva, creatividad, que sean constructivos y capaces de accionar de manera anticipada e intervenir transformando la realidad social en otra más favorable, siendo tarea priorizada por parte de los organismos y las organizaciones sociales de cada territorio en particular para alcanzar dichos propósitos.

En la APS los profesionales de la salud deben ser capaces de identificar síntomas y signos que atentan

contra el envejecimiento activo en los adultos mayores, como: dificultades en la memoria a corto plazo, enlentecimiento y deterioro de funciones como la capacidad de planificar, habilidades conceptuales, enfrentamiento a situaciones complejas estresantes, disminución del sueño y su calidad, alteraciones de la sensibilidad vibratoria o auditiva, reducción de la eficiencia motora y la fuerza muscular, así como alteraciones sensorio-perceptivas.

En el Policlínico universitario "Raúl Sánchez Rodríguez", la mayoría de los programas de ejercicios físicos para gerontes se basan en actividades que aumentan la fuerza muscular e incrementan la movilidad de las articulaciones en las extremidades inferiores, la capacidad aeróbica y el equilibrio. De esta forma, los programas de prevención están diseñados para mejorar la estabilidad física mediante el incremento de la fuerza, la resistencia, la flexibilidad, la capacidad aeróbica y la función; previniendo con ello caídas, descompensaciones del estado de salud, enfermedades crónicas y otros accidentes.

En esta institución se fortalecen estrategias para fomentar un envejecimiento activo, donde profesionales de diversos sectores: salud, educación, cultura y deportes, se unen en la realización de actividades que fomenten mayor calidad de vida en los adultos mayores, fundamentalmente en aquellos con problemas de discapacidad, enfermedades como Parkinson, Alzheimer, artritis, fracturas, osteoporosis y problemas cardiorrespiratorios; así como estadíos terminales, cáncer u otras causas de encamamiento o ingreso en el hogar; promoviendo con ello bienestar y satisfacción.

Ante la presencia de alguna sintomatología en gerontes, se debe identificar el marco en el cual se desarrolla la situación, presencia o riesgo de factores desencadenantes o agravantes, recursos psicológicos y fisiológicos con que cuenta para enfrentarlo, existencia de apoyo familiar y social, así como necesidad de asistencia médica calificada o especializada. No cabe duda de que las acciones sanitarias que se realicen desde la APS para fomentar un envejecimiento activo, garantizará calidad de vida y satisfacción en los adultos mayores de hoy, y los del mañana.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Landinez Parra NS, Contreras Valencia K, Castro Villamil Á. Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia. Rev Cubana Sal Públ [revista en internet]. 2012 [citado 6 de septiembre 2016]; 38(4). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662012000400008&lng=es
2. Brito Sosa G, Iraizoz Barrios AM. Valoración biopsicosocial del adulto mayor desde un enfoque bioético en una población cubana. Rev Cubana Med Gen Integr [revista en internet]. 2012 [citado 6 de septiembre 2016]; 28(4). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252012000400007&lng=es.

3. Roig Hechavarría C, Vega Bonet V, Ávila Fernández E, Ávila Fernández B, Gil Gillins Y. Aplicación de terapia cognitivo conductual para elevar la autoestima del adulto mayor en Casas de abuelos. CCM [revista en internet]. 2011 [citado 6 de septiembre 2016]; 15(2): 3-6. Disponible en: <http://www.cocmed.sld.cu/no152/no152ori01.htm>.
4. De la Torre Fernández R, Bouza Cabrera L, Cabrera Parra Y, Báster Fernández N, Zaldívar Velázquez Y. Programa educativo para elevar la calidad de vida en el adulto mayor. CCM [revista en internet]. 2012 [citado 6 de julio 2016]; 16(2). Disponible en: <http://www.revcocmed.sld.cu/%20index.php/%20cocmed/article/%20%20view/599/11>.

Copyright Revista Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta. Este artículo está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento – No Comercial – Sin Obra Derivada 4.0 Internacional](#), los lectores pueden realizar copias y distribución de los contenidos por cualquier medio, siempre que se mantenga el reconocimiento de sus autores, no se haga uso comercial de las obras, ni se realice modificación de sus contenidos.