

Envejecimiento y vejez

Víctor M. Mendoza-Núñez

Envejecimiento

El envejecimiento humano es un proceso gradual y adaptativo de tipo biológico, psicológico y social, es consecuencia de cambios genéticamente programados (por la herencia), historia y estilos de vida, ambiente y condiciones sociales a las que estuvo expuesta la persona. En general se caracteriza por una disminución en la eficiencia del funcionamiento de los órganos y sistemas del individuo y un incremento del riesgo para adquirir enfermedades agudas y crónicas.

Es importante aclarar que en muchos textos especializados se señala que el envejecimiento inicia desde el nacimiento e incluso desde la concepción, sin embargo, en la Unidad de Investigación en Gerontología de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM, consideramos que el envejecimiento ocurre “en el tiempo” y no “por el tiempo”, tal como lo señala el eminente científico Hayflick. De ahí que asumimos que los niños y los jóvenes crecen y se desarrollan “no envejecen”, y los adultos jóvenes alcanzan un periodo de madurez biológica, psicológica y social, para después presentar una serie de cambios biológicos y físicos patentes que los vuelven más vulnerables (susceptibles) a las enfermedades infecciosas y crónicas, cuyo proceso en términos generales se inicia alrededor de los 45 años (quinta década de la vida). De ahí que con fines prácticos establecemos que el envejecimiento, aunque es individualizado, se inicia en esta década.

Lo anterior no quiere decir que no se reconozca la importancia de promover estilos de vida saludables desde el nacimiento y a lo largo del ciclo vital humano, sino que son otros profesionistas y especialistas los responsables de estudiar y promover las acciones de vida saludable en la niñez, juventud y adultez, no obstante los gerontólogos y geriatras deberán trabajar de manera conjunta con médicos generales, pediatras y población en general, para lograr una vida saludable en todas las etapas del desarrollo humano.

Las etapas del ciclo vital humano son: (i) crecimiento y desarrollo, inicia desde el nacimiento hasta alrededor de los 24 años; (ii) madurez, abarca de los 25 a 44 años, en esta etapa se consolida el funcionamiento óptimo de órganos y sistemas; (iii) envejecimiento, inicia alrededor de los 45 años.

Es importante aclarar, que el envejecimiento no se presenta de la misma manera en todas las personas, ya que el ritmo y características de dicho proceso están determinados por la herencia (genética), el ambiente físico, psicológico y social y los estilos de vida que adopta y mantiene el individuo a lo largo de su historia. No obstante, la edad es uno de los parámetros que más se utiliza para precisar el inicio del envejecimiento humano. También debemos señalar, que el envejecimiento es un proceso en el que la experiencia y madurez biológica, psicológica y social acumuladas pueden brindar ventajas y potenciar el desarrollo, y no sólo suponer que el envejecimiento propicia desventajas biológicas, psicológicas y sociales.

El envejecimiento humano es un proceso gradual y adaptativo, que se caracteriza por una disminución en la eficiencia del funcionamiento de los órganos y sistemas del individuo, lo cual incrementa el riesgo de presentar enfermedades agudas y crónicas. Se inicia alrededor de los 45 años.



Tipos de Envejecimiento

Como se señaló anteriormente, no todas las personas envejecen de la misma manera, sin embargo, con frecuencia la sociedad asume al envejecimiento como un proceso de total decadencia, incluso las imágenes con que se representa a los viejos tienen usualmente un carácter negativo, ya que casi siempre incluyen un bastón, un anciano enfermizo, un anciano con deterioro cognitivo, un anciano abandonado, etc. Esto es erróneo, ya que se ha demostrado que más del 80% de los ancianos son funcionales e independientes y significan un capital social para ellos mismos y para otros adultos mayores.

En general, se acepta que existen tres tipos de envejecimiento: el exitoso, el usual y el que cursa con fragilidad.

Envejecimiento exitoso

Las personas en las que se produce este tipo de envejecimiento sólo manifiestan los cambios biológicos, psicológicos y sociales inherentes a la edad, como consecuencia de aspectos genéticos, ambiente social y estilos de vida saludables que se traduce en una disminución significativa de riesgos a enfermedades agudas y crónicas, esto aunado a una funcionalidad física, mental y social acorde con su edad y contexto sociocultural. En general, este tipo de envejecimiento lo presenta entre un 5 y 15% de la población, y este porcentaje podría incrementarse promoviendo el desarrollo de programas de envejecimiento saludable en el marco del envejecimiento activo.

Envejecimiento usual

En este tipo de envejecimiento las personas, además de los cambios inherentes a la edad, padecen alguna enfermedad crónico-degenerativa, tales como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, la depresión y la osteoporosis, entre otras. No obstante, en general tienen una buena funcionalidad física, mental y social, y por lo tanto son independientes. Se estima que alrededor del 80% de la población de 60 años y más vive este tipo de envejecimiento.

Envejecimiento con fragilidad

Los adultos mayores que cursan con fragilidad, además de los cambios inherentes a la edad, muestran una disminución acentuada en la eficiencia de la respuesta funcional de los órganos y sistemas ante los cambios o riesgos, esto propicia alteraciones físicas y complicaciones ante enfermedades agudas y crónicas. En general, los ancianos frágiles padecen enfermedades crónicas descontroladas, se les describe como ancianos enfermizos, débiles y dependientes en las actividades básicas de la vida diaria (alimentación, vestido, higiene, deambulaci3n, etc). Tambi3n manifiestan afectaciones significativas en la funcionalidad social y cognitiva. Se calcula que el envejecimiento con fragilidad se presenta en alrededor del 5% en los ancianos de 60 a 84 a3os, y se incrementa en un 20% o m3s a partir de los 85 a3os. Por tal motivo, es fundamental implementar programas de envejecimiento saludable en etapas tempranas y as3 evitar esta afectaci3n.

Hormesis

Es un proceso adaptativo que surge como consecuencia a la exposici3n gradual, continua y en dosis adecuadas, a sustancias qu3micas, cambios f3sicos, psicol3gicos y sociales, que fortalecen el buen funcionamiento del organismo e incrementan la longevidad. La exposici3n a los mismos elementos pero en dosis excesivas resultaría da3ina, como el exceso en la ingesta de bebidas alcoh3licas, el ejercicio f3sico, la radiaci3n y el estr3s psicosocial.

Resiliencia

Se refiere a la capacidad que desarrolla el adulto mayor para afrontar y resolver problemas en la medida que se enfrenta a situaciones sociales y psicol3gicas distintas y de dif3cil soluci3n, y cuya experiencia le permite sobreponerse a circunstancias similares a trav3s de las acciones y estrategias desarrolladas en el proceso.

Se reconocen 3 tipos de envejecimiento: el exitoso, en el que s3lo se presentan los cambios inherentes a la edad; el usual, en el que adem3s se manifiesta alguna enfermedad cr3nica; y el envejecimiento con fragilidad, que padecen ancianos d3biles y enfermizos.



Vejez

La vejez es una etapa de la vida cuyo inicio lo establece la sociedad. En la actualidad la Organización de las Naciones Unidas (ONU) ha determinado que se les catalogue como viejos a las personas de 60 años y más en los países en desarrollo, como sería el caso de México. Sin embargo, en los países desarrollados es hasta los 65 años y más que se les cataloga como personas viejas.

La vejez es una etapa de la vida cuyo inicio lo establece la sociedad. La Organización de las Naciones Unidas acordó que se les catalogue como viejos a las personas de 60 años y más en los países en desarrollo y a los de 65 años y más en los países desarrollados.

Las edades para establecer la vejez han cambiado y podrían modificarse en el futuro. En los primeros años del siglo veinte (1900) se les catalogaba como viejas a las personas de 40 años y más, esto ha cambiado, ya que las condiciones

de vida y los adelantos científicos permiten que las personas se mantengan en mejores condiciones física y mentalmente.



Considerando que es muy amplio el rango de edad al catalogar como viejos a todos los mayores de 60 años, se clasifican viejos-jóvenes a las personas de 60 a 74 años; viejos-viejos a los de 75 a 84 años; viejos-longevos a los de 85 a 99 años y centenarios a los de 100 años y más, ya que las condiciones físicas, psicológicas y sociales son muy distintas cuando se compara a una persona de 60 años con otra de 90 o 100. En este sentido, dicha agrupación permite implementar programas colectivos de intervención social y comunitaria diferenciados.

Considerando la edad se puede clasificar a los ancianos como viejos-jóvenes de 60 a 74 años; viejos-viejos de 75 a 84 años; viejos-longevos de 85 a 99 años y centenarios a los de 100 años y más.

Por otro lado, se ha reconocido el capital social que representa la población de ancianos, sobre todo el grupo de viejos-jóvenes, para su participación en programas de envejecimiento activo, ya que más del 80% de ellos es funcional y sano desde el punto de vista gerontológico.



Longevidad

La edad potencial máxima del humano (longevidad) es de aproximadamente 130 años. La mujer que ha vivido más fue la francesa Jeanne Calment, quien vivió 122 años y 163 días (murió en agosto de 1997). En cuanto a los hombres, el puertorriqueño Emiliano Mercado del Toro vivió hasta los 115 años, 153 días (murió en enero de 2006).

La edad potencial máxima del humano (longevidad) es de aproximadamente 130 años. Las mujeres mexicanas de 60 años vivirán potencialmente hasta los 80 años y los hombres hasta los 78 años, aunque no se descarta que algunos de ellos rebasarán los 100 años de edad.



Jeanne Calment vivió 122 años y 163 días (murió en Francia en agosto de 1997).

Emiliano Mercado del Toro vivió hasta los 115 años, 153 días. (murió en enero de 2006 en Puerto Rico).



Esperanza de vida

La esperanza de vida al nacer (expectativa de vida promedio al nacer), también se ha modificado en las últimas décadas en todo el mundo. En México la esperanza de vida al nacer para los hombres es de 73 años y para las mujeres de 78 años. Esto quiere decir que los niños que nacen en la actualidad alcanzarán potencialmente dicha edad. No obstante, para la vejez tenemos otro indicador denominado esperanza de vida a los 60 años (expectativa de vida a los 60 años). En este sentido, las mujeres mexicanas de 60 años tienen una expectativa de vida aproximada de 20 años (potencialmente vivirán hasta los 80 años) y los hombres de 18 años (potencialmente vivirán hasta los 78 años), aunque no se descarta que algunos de ellos rebasarán los 100 años de edad.

Transición demográfica y epidemiológica

Actualmente el mundo experimenta una transición demográfica caracterizada por un incremento en la proporción de personas de 60 años y más, respecto a los demás grupos de edad. En este sentido, en el año 2007, la ONU informó que la población mundial de ancianos (60 años y más) ascendía a 700 millones, lo que representa el 11% de la población mundial total; y se proyecta que dicho porcentaje se incrementará al 15% para el año 2025 y llegará al 22% en

En México cerca de 10 millones (8.9% de la población total) son personas mayores de 60 años. Se proyecta que para el año 2050 uno de cada cuatro habitantes (25%) será adulto mayor.

el año 2050. En nuestro país, en el año 2010, la población rondaba los 112 millones de habitantes, de los cuales cerca de 10 millones eran personas adultas mayores (8.9 % de la población total). Se proyecta que para el año 2050 la población total se incrementará a 130 millones, estimando que 32 millones, uno de cada cuatro habitantes (25%) será adulto mayor.

Aunque el envejecimiento no es una enfermedad, durante su proceso incrementa el riesgo de que la persona presente enfermedades crónico-degenerativas, tales como la diabetes mellitus, hipertensión arterial y osteoporosis, entre otras. El incremento en la proporción de la población de ancianos (transición demográfica) se asocia a una transición epidemiológica caracterizada por el aumento del porcentaje de muertes por enfermedades crónico-degenerativas respecto a las enfermedades infecciosas.

Por lo anterior, la sociedad demanda alternativas que garanticen salud, bienestar y calidad de vida para la población de adultos mayores. En este sentido, la Gerontología surge como un campo de estudio emergente para dar respuesta a dichas necesidades.

Gerontología y geriatría

La Gerontología considera el estudio del envejecimiento desde los ámbitos biológico, psicológico y social. Por tal motivo, su abordaje no se limita a los aspectos médicos (geriatría), sino que abarca todos los campos de estudio vinculados con el envejecimiento, tales como la psicología, la sociología, la

La Gerontología considera el estudio del envejecimiento en los ámbitos biológico, psicológico y social.

demografía, la arquitectura, el derecho, la educación, la administración, etc. Por otro lado, la Geriátría es una especialidad médica encargada del estudio y manejo de los problemas de salud que se presentan en la vejez y sus implicaciones psicosociales.



Políticas internacionales sobre envejecimiento

La visión de la vejez ha cambiado a lo largo de la historia, desde las épocas pre-industriales en las que los ancianos eran reconocidos por su experiencia y cúmulo de conocimientos, hasta la exclusión social en la sociedad industrial moderna. Incluso, en la década de los sesenta, se propuso la denominada teoría de la desvinculación, en la cual se establecía que los ancianos deseaban y buscaban ciertas formas de aislamiento y consecuentemente una reducción de los contactos sociales, además, no se entendía como una fuente de bienestar el sentirse útil a través de la participación social. Desde esta perspectiva,

se considera que los ancianos deberían recibir de manera pasiva servicios y apoyos sociales, por el solo hecho de ser viejos, y esto propició que en cierta medida se les considerara como una carga social.

En contraposición a la teoría de la desvinculación surge la teoría de la actividad, en la cual se resalta la importancia de que el individuo debe ser productivo y útil para él mismo y para los demás.

En 1982 se llevó a cabo la Primera Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento en la ciudad de Viena. Ahí se resaltaron las necesidades y tipos de apoyo que requerían las personas adultas mayores en el mundo.

En 1991 la Organización de las Naciones Unidas aprobó los Principios a favor de las Personas Adultas Mayores, los cuales incluyen derechos y oportunidades relativos a: (i) independencia, (ii) participación, (iii) cuidados, (iv) autorrealización y (v) dignidad, constituyendo la guía fundamental del marco político del envejecimiento activo propuesto por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1999. Dichos principios se enmarcan en las premisas generales de los derechos humanos, los cuales se consideran como universales, imprescriptibles, innatos e irrenunciables.

En 1991 la ONU aprobó los principios a favor de las Personas Adultas Mayores, los cuales incluyen derechos y oportunidades relativos a la independencia, participación, cuidados, autorrealización y dignidad, constituyendo la guía fundamental del marco político del envejecimiento activo.

En el año 2002 se llevó a cabo en Madrid la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, en la que se resalta la relevancia del envejecimiento activo como la estrategia clave para lograr el máximo de salud, bienestar y calidad de vida.

Por lo anterior, en el año 2002 se llevó a cabo en la ciudad de Madrid la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, en la que se resalta la relevancia del envejecimiento activo como la estrategia clave para lograr el máximo de salud, bienestar y calidad de vida de las personas adultas mayores en el marco de la teoría de la actividad, los Principios a favor de las personas de edad de la ONU, y los retos que implica la transición demográfica epidemiológica.

Un elemento central del Plan Internacional de Acción sobre el Envejecimiento de Madrid fue la propuesta de “una sociedad para todas las edades”, formulada en 1999, año internacional de las personas mayores. Así mismo, se propusieron múltiples recomendaciones en tres áreas prioritarias: (i) las personas de edad y el desarrollo; (ii) el fomento de la salud y el bienestar en la vejez; (iii) la creación de un entorno propicio y favorable.

Es fundamental que las personas adultas mayores tengan un conocimiento general del marco político internacional para que su participación social sea congruente con los programas y políticas emanados de los acuerdos internacionales.

Principios a favor de las personas adultas mayores (ONU, 1991)

Independencia

- Las personas de edad deberán tener acceso a alimentación, agua, vivienda, vestuario y atención de salud adecuados mediante la provisión de ingresos, apoyo de sus familias y de la comunidad y su propia autosuficiencia.
- Las personas de edad deberán tener oportunidad de trabajar o de tener acceso a otras oportunidades de generar ingresos.
- Las personas de edad deberán poder participar en la determinación de cuándo y en qué medida dejarán de desempeñar actividades laborales.
- Las personas de edad deberán tener acceso a programas educativos y de formación adecuados.
- Las personas de edad deberán tener la posibilidad de vivir en entornos seguros y adaptables a sus preferencias personales y a la evolución de sus capacidades.
- Las personas de edad deberán poder residir en su propio domicilio por tanto tiempo como sea posible.

Participación

- Las personas de edad deberán permanecer integradas a la sociedad, participar activamente en la formulación y la aplicación de las políticas que afecten a su bienestar y poder compartir sus conocimientos y pericias con las generaciones más jóvenes.
- Las personas de edad deberán buscar y aprovechar oportunidades de prestar servicio a la comunidad y de trabajar como voluntarios en puestos apropiados a sus intereses y capacidades.
- Las personas de edad deberán poder formar movimientos o asociaciones de personas de edad avanzada.

Cuidados

- Las personas de edad deberán disfrutar de los cuidados y la protección de la familia y la comunidad de conformidad con el sistema de valores culturales de cada sociedad.

Principios a favor de las personas adultas mayores (ONU, 1991) [continuación]

- Las personas de edad deberán tener acceso a servicios de atención de salud que les ayuden a mantener o recuperar un nivel óptimo de bienestar físico, mental y emocional, así como a prevenir o retrasar la aparición de enfermedades.
- Las personas de edad deberán tener acceso a servicios sociales y jurídicos que les aseguren mayores niveles de autonomía, protección y cuidado.
- Las personas de edad deberán tener acceso a medios apropiados de atención institucional que les proporcionen protección, rehabilitación y estímulo social y mental en un entorno humano y seguro.
- Las personas de edad deberán disfrutar de sus derechos humanos y libertades fundamentales cuando residan en hogares o instituciones donde se les brinden cuidados o tratamiento, con pleno respeto a su dignidad, creencias, necesidades de intimidad, así como de su derecho a adoptar decisiones sobre su cuidado y sobre la calidad de vida.

Autorrealización

- Las personas de edad deberán aprovechar las oportunidades para desarrollar plenamente su potencial.
- Las personas de edad deberán tener acceso a los recursos educativos, culturales, espirituales y recreativos de la sociedad.

Dignidad

- Las personas de edad deberán vivir con dignidad y seguridad y verse libres de explotación y de malos tratos físicos y mentales.
- Las personas de edad deberán recibir un trato digno, independientemente de la edad, sexo, raza o procedencia étnica, discapacidad y otras condiciones, y han de ser valoradas independientemente de su contribución económica.