

Volumen 2. Número 7.

Agosto 2019

 INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA



Boletín

Instituto Nacional
de Geriatria

Índice

Noticias INGER Pág. 4.

- Impostergable un sistema nacional de cuidados en México. 4

Hablemos de... Pág. 8.

- Mayor participación y nuevos roles para las personas mayores: Luis Miguel Gutiérrez Robledo. 8
- Urgente incluir los cuidados a personas mayores dentro del sistema de protección social de México: Sandra Huenchuan. 12
- El insomnio no es una consecuencia normal del envejecimiento. 15

Temas de medicina geriátrica Pág. 18.

- Curso de Vida y Envejecimiento. 18

Investigación INGER Pág. 22.

- Encuentra investigación efectos benéficos de medicamento para la diabetes en el envejecimiento. 22

Nuestras publicaciones Pág. 26.

- Nuestras recomendaciones. 27
- Cultura. 28

Noticias sobre envejecimiento y salud Pág. 29.

Galería Pág. 30.

Información de interés Pág. 31.



DIRECTORIO Instituto Nacional de Geriátrica

Luis Miguel Gutiérrez Robledo
Director General

Arturo Avila Avila
Dirección de Enseñanza

Mónica del Carmen Vargas López
Subdirección de Desarrollo y Extensión Académica

María Isabel Negrete Redondo
Subdirección de Formación Académica

María del Carmen García Peña
Dirección de Investigación

Raúl Hernán Medina Campos
Subdirección de Investigación Epidemiológica Geriátrica

Lourdes Avila Alva
Subdirección de Investigación Básica

Omar Castillo Hernández
Subdirección de Planeación y Vinculación

Erika Plata Cordoba
Subdirección de Administración




Boletín INGER

Coordinación General
Mónica del C. Vargas López

Contenidos
Claudia F. Bocanegra García.

Diseño y digitalización
Brayan Reyes Cedeño

Colaboradores externos
Juan Manuel Coronel
Carolina Del Olmo Prisciliano
Nancy Orduña
Jesús Guzmán

gob.mx <http://www.geriatria.salud.gob.mx>
 [/institutonacionaldegeriatria.mexico](https://www.facebook.com/institutonacionaldegeriatria.mexico)
 [@Geriatriamexico](https://twitter.com/Geriatriamexico)
 [/Geriatriamx](https://www.youtube.com/Geriatriamx)

Impostergable un sistema nacional de cuidados en México

Por: Dirección de Enseñanza y Divulgación del Instituto Nacional de Geriátría.



En México, la edad de inicio de una discapacidad o un deterioro funcional significativo es de 74 años en promedio.

Menos del uno por ciento de las personas mayores dependientes en México residen en alguna institución pública o privada, el resto siguen en su domicilio recibiendo cuidados por parte de la familia, 70 por ciento de los cuidadores son mujeres.

Existen avances en la movilización social que permiten reconocer a la dependencia funcional y a la necesidad de cuidados como un problema público que necesita acciones políticas específicas, aseguró Luis Miguel Gutiérrez Robledo, director general del Instituto Nacional de Geriátría (INGER).

En el marco del simposio *El sistema Nacional de cuidados: una prioridad impostergable* organizado por la Academia Nacional de Medicina de México en coordinación con el INGER, el especialista refirió que México se enfrenta ya a un reto mayúsculo en cuanto a cuidados a las personas mayores.

“La edad de inicio de una discapacidad o un deterioro funcional significativo en México es de 74 años en promedio. Menos del uno por ciento de las personas mayores dependientes en México residen en alguna institución pública o privada, el resto siguen en su domicilio recibiendo cuidados por parte de la familia, 70 por ciento de los cuidadores son mujeres”, detalló.

El evento estuvo organizado por la Academia Nacional de Medicina de México y contó con la participación de la mesa directiva de la institución integrada por su presidenta, la doctora Teresita Corona Vázquez; el vicepresidente, doctor José Halabe Cherem; el tesorero, doctor Gilberto Felipe Vázquez de Anda; y la secretaria adjunta, doctora Mayela de Jesús Rodríguez Violante

El doctor Gutiérrez Robledo señaló el panorama en México del tema de cuidados y puntualizó que se debe de transitar de una perspectiva de caridad y beneficencia a una perspectiva de derechos. Esta transición institucional requeriría un esfuerzo presupuestal importante, lo cual ha detenido el impulso. No obstante, la pérdida de capital que genera no tener una política pública sobre cuidados es cuantiosa y alcanza los 34 mil millones de pesos.

“Debemos de llegar a ver el derecho al cuidado como un derecho fundamental reconocido en el país. Es algo urgente debido a que en el país se están gastando 34 mil millones de pesos en recursos hospitalarios y en gasto de bolsillo en las familias, sin que esto implique que se va a resolver el problema. Para poder financiar esto necesitamos crear un nuevo modelo de necesidad de cuidados”, puntualizó.

De igual manera, prestó atención al trabajo de cuidadores en México, quienes no cuentan con la capacitación específica que se requiere para brindar un esfuerzo coordinado y eficiente. En la mayoría de los casos, los cuidados son brindados por la familia sin el apoyo de las instituciones del Estado.

Sandra Huenchuan coincidió en esta necesidad y visibilizó los esfuerzos en la región puesto que el envejecimiento progresivo de la población en todo el continente requiere considerar al cuidado como un derecho fundamental. Detalló que es urgente la necesidad de una respuesta pública en esta materia, congruente con el momento histórico y a la denominada crisis del cuidado.

Por su parte, el doctor José Ignacio Santos Preciado, Secretario del Consejo de Salubridad General, explicó que la morbilidad y discapacidad son factores de riesgo que llegarán a puntos críticos en las siguientes décadas debido al cambio demográfico que se avecina en México. También, plantean una carga compleja para las familias que enfrentan solas los procesos de enfermedades de sus integrantes.

En este sentido, abundó en el acuerdo alcanzado por el Consejo de Salubridad General que se publicó en el Diario Oficial de la Federación, en el cual se instruye a las instituciones del Sistema Nacional de Salud a garantizar la prestación de servicios de cuidados a largo plazo.



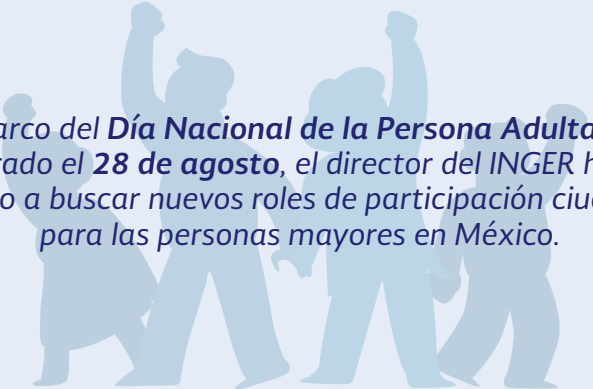
En el marco del simposio El sistema Nacional de cuidados: una prioridad impostergable organizado por la Academia Nacional de Medicina de México en coordinación con el INGER, el Dr. Gutiérrez Robledo refirió que México se enfrenta ya a un reto mayúsculo en cuanto a cuidados a las personas mayores.

Para concluir, el doctor Gutiérrez Robledo aseguró que el INGER trabaja sobre objetivos y planes de acción para lograr la consolidación de una política pública que contemple la creación de un sistema nacional de cuidados que garantice que las personas de 60 años y más con dependencia y sus cuidadores gocen de una mejor calidad de vida y vean respetados sus derechos humanos.

“Necesitamos crear modelos para pasar de un cuidador obligado por las circunstancias al cuidador empoderado con capacitación, remuneración y reconocimiento. De una política para salir del paso, a una política formal y estructurada, a la vez que se perfila una institución de cuidados universal que coordine servicios y derechos que pueda dar respuesta a la demanda”, precisó. ☞

Mayor participación y nuevos roles para las personas mayores: Luis Miguel Gutiérrez Robledo

*Por: Dirección de Enseñanza y Divulgación
del Instituto Nacional de Geriátría.*



*En el marco del **Día Nacional de la Persona Adulta Mayor**, celebrado el **28 de agosto**, el director del INGER hizo un llamado a buscar nuevos roles de participación ciudadana para las personas mayores en México.*

El director general del Instituto Nacional de Geriátría (INGER), el doctor Luis Miguel Gutiérrez Robledo, aseguró que el Día Nacional de las Personas Adultas Mayores es la perfecta oportunidad para reafirmar el compromiso de promover el disfrute pleno e igualitario de los derechos humanos y las libertades fundamentales de este grupo de la población mexicana.

En el contexto de esta celebración, el geriatra refirió que se necesita generar nuevos roles de participación ciudadana para las personas mayores, encaminados a mejorar sus condiciones de vida y a incluirlos activamente en la sociedad.

“Tenemos que ver este día como un llamado a la participación social de las personas mayores. Para que podamos prestar cuidado a quienes lo necesitan, tenemos que construir con unidad y ampliar los lazos de solidaridad. La participación de las personas mayores es clave, más cuando debemos de luchar para que este grupo continúe con buena salud y siendo funcionales por el mayor tiempo posible. Impulsar que las personas mayores tomen nuevos roles en la sociedad contribuye a mantener su salud y prevenir la dependencia”, abundó.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Día Internacional de las Personas Mayores es una oportunidad para poner de relieve la importante contribución de las personas mayores a la sociedad y para concienciar sobre los problemas y los retos que plantea el envejecimiento en el mundo actual.

A nivel internacional, las personas adultas mayores son reconocidas desde 1982 y se instituyó el 1 de octubre como día oficial debido a lo estipulado en la primera Asamblea Internacional de la Organización de la Naciones Unidas (ONU) dedicada al envejecimiento. En México, la conmemoración inició al siguiente año, aunque se designó el 28 de agosto como Día del Anciano, título que posteriormente fue cambiado a Día Nacional del Adulto Mayor.

Para el doctor Luis Miguel Gutiérrez Robledo, es necesario comenzar a cambiar el enfoque de la celebración en el país debido a las cualidades de esta población y su cambio histórico.

“Empieza a ser el momento de replantear el Día Nacional de la Persona Adulta Mayor. Surgió por primera vez como el día del anciano y aunque el rol del abuelo es fundamental, tenemos que reconocer el nuevo papel que tenemos las personas mayores en una sociedad en donde la vida activa se está extendiendo y donde la participación social sigue siendo una necesidad en edades avanzadas de la vida”, aseguró en entrevista.

*La población mayor de 60 años
ha cobrado cada vez más relevancia.*

*En 1970 el índice de envejecimiento era de
8 adultos mayores por cada 100 menores de 15 años.
En 2010 se incrementó hasta 21.4.*

Recalcó que México enfrenta un nuevo panorama demográfico que cambiará las dinámicas sociales en pocas décadas. Las personas mayores han cobrado cada vez más relevancia como grupo poblacional. Esto lo demuestra su crecimiento desde 1970, cuando las personas de 65 años y más sumaban 1.8 millones y el índice de envejecimiento era de 8 adultos mayores por cada 100 menores de 15 años. En 2000 esta cifra aumentó a 13.7 por cada cien y en 2010 se incrementó cerca del doble con respecto a los datos obtenidos la década anterior, de 21.4 por cada cien.

El director general del INGER recordó que el Día Nacional de la Persona Adulta Mayor busca dar visibilidad a este grupo como parte activa de la sociedad, comprometido a mejorar el goce efectivo de sus derechos humanos en diversos ámbitos de la vida. De igual manera, se debe reflexionar sobre el progreso y los desafíos para garantizar la calidad de vida de las personas mayores de 60 años, así como movilizar a la ciudadanía para alcanzar objetivos concretos a este respecto.

Ante este panorama, el especialista llamó la atención en la importancia que tendrá generar políticas públicas enfocadas en la reestructura de las pensiones laborales y los cuidados en el área de salud. Sólo de esta manera se podrá afrontar el reto asistencial que implica el nuevo panorama social en el país. 🌀

Día nacional de las personas **adultas mayores**

¿Cuál es su objetivo?...

- Promover la **importancia** que tienen las personas adultas mayores en la sociedad y en la integración familiar.
- **Sensibilizar** sobre los problemas y los retos que plantea el **envejecimiento** en el mundo actual.

En México residen más de **7 millones** de personas de 65 años y más, es decir, 6.3% de la **población total**.

Se prevé que para **2030** en México:

Las mujeres de 60 años
15.8% del total de la
población femenina.

3.8 millones
son mujeres



Los hombres de 60
años **13.8%** del total de
población masculina.

3.2 millones
son hombres

Es **recomendable** fomentar el **envejecimiento saludable** con:



Alimentación
balanceada



Ejercicio físico
periódico y seguro



Higiene
personal



Sueño suficiente,
reparador



Recreación

Fuente:

Consejo Nacional Para Prevenir la Discriminación. (2019). Día Nacional de la Persona Adulta Mayor - 28 agosto. Recuperado de: <https://bit.ly/2JBB7cb>
Instituto Nacional de las Mujeres. (2019). Agosto, Mes de las Personas Adultas Mayores. Recuperado de: <https://bit.ly/2JDgo6g>

Urgente incluir los cuidados a personas mayores dentro del sistema de protección social de México: Sandra Huenchuan.

Por: Dirección de Enseñanza y Divulgación del Instituto Nacional de Geriátria.

Para México es urgente incluir la necesidad de cuidados de largo plazo en los sistemas de protección social, lo que permitiría que las personas mayores reciban la atención que necesitan de manera adecuada, accesible y oportuna, aseguró la doctora Sandra Huenchuan Navarro, especialista en envejecimiento en el Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía (CELADE)-División de Población de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) de las Naciones Unidas.

De acuerdo con la especialista, la población de América Latina y el Caribe envejece rápidamente, en un contexto de precariedad económica y ausencia de servicios sociales sólidos que puedan asegurar calidad de vida en la vejez. A este escenario, se suman un aumento de la demanda de cuidados en la vejez, y por otro, una disminución de la capacidad de brindar estos apoyos en la sociedad.




La población de América Latina y el Caribe envejece rápidamente, en un contexto de precariedad económica y ausencia de servicios sociales sólidos que puedan asegurar calidad de vida en la vejez.

“Debemos visibilizar este nuevo riesgo en los sistemas de protección social. Los estudios en México, por ejemplo, prueban que una pensión de mil 200 pesos no paga a un cuidador todos los días de la semana, que es lo que se requiere para una dependencia severa. La CEPAL, la OCDE y los organismos internacionales refieren que la dependencia debe ser un nuevo riesgo en los sistemas de protección social para afrontar los retos demográficos que se avecinan en la próxima década”, abundó.

De acuerdo con diferentes organismos, los cuidados a largo plazo son una gama de servicios sociales y de salud para personas que dependen de la ayuda de otros para el desarrollo de sus actividades diarias durante un periodo prolongado de tiempo. Los cuidados de largo plazo se diferencian de los cuidados intensivos y de intervenciones sanitarias tradicionales en que no tienen la finalidad de curar o sanar a una enfermedad, sino atender en caso de dependencia. Sin embargo, la interrelación entre los sistemas es imprescindible.

El trabajo de cuidado comprende actividades destinadas al bienestar cotidiano de las personas, en diversos planos: material, económico, moral y emocional. De esta forma, incluye desde la provisión de bienes esenciales para la vida, como la alimentación, el abrigo, la limpieza, la salud y el acompañamiento. En este marco, en América Latina el cuidado se desarrolla en condiciones de alta desigualdad, y es una esfera en la que se reproduce y amplifica la desigualdad socioeconómica y de género.

A light blue map of Latin America is centered in the background of the text.

La doctora titular del postdoctorado en Antropología de la Universidad de Chile, explicó que, frente a este reto que implica el envejecimiento en la región latinoamericana, diferentes países han comenzado a generar políticas públicas enfocadas en los cuidados a largo plazo para personas mayores y personas con discapacidad.

“En la región existen diferentes experiencias internacionales como el caso de Uruguay, la cual es la iniciativa más reconocida y que piensa en cuidados centrados en personas mayores y en niños. Le siguen esfuerzos nacionales en Costa Rica y el Salvador. Los planes tienen diferentes niveles de asistencia para dar cuidado permanente a las poblaciones vulnerables”, aseguró.

No obstante, en ningún país de la región existe estabilidad económica para mantener estos programas a largo plazo. No hay más acciones gubernamentales de cuidados concretos debido a que la disponibilidad presupuestaria no es permanente y el dinero obedece a gobiernos de turno, a programas muy concentrados y específicos. Esto impide que se cree una política pública eficiente.

Estas declaraciones las realizó durante el simposio extramuros de la Academia Nacional de Medicina de México denominado El sistema nacional de cuidados: una prioridad impostergable. El evento contó con la presencia del consejo de la Academia Nacional de Medicina, integrantes del Instituto Nacional de Geriátría, del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), del Consejo de Salubridad General y de la Secretaría de Salud de la CDMX. ✂

El insomnio no es una consecuencia normal del envejecimiento.

Por: Dirección de Enseñanza y Divulgación del Instituto Nacional de Geriátria.

Comparado con otros grupos de edad, el insomnio es más prevalente en personas mayores. Es notable su incremento después de la séptima década de la vida (70 años), siendo de 23 por ciento en los hombres y de 25 por ciento en mujeres. En los mayores de 80 años es de 23 por ciento y 41 por ciento, respectivamente.

Los cambios en los patrones de sueño son parte del proceso normal del envejecimiento. No obstante, problemas como el insomnio pueden estar asociados a procesos patológicos que pocas veces son atendidos en las personas mayores y que, debido a eso, tienden a empeorar.

Se suele pensar que las personas mayores duermen menos horas debido a que se despiertan mucho antes de lo que hacían cuando eran jóvenes. También que debido a una producción menor de melatonina y de hormona del crecimiento y una reducción de la actividad física, es normal que tengan dificultad para conciliar el sueño.

La jubilación, el duelo por algún ser querido, preocupaciones por el futuro, o bien la depresión y la ansiedad pueden desencadenar problemas para dormir o mantener el sueño en edad avanzada. Esto implica problemáticas como despertar demasiado temprano o a intervalos en la noche, sentir molestias corporales o fatiga a pesar de haber dormido.

A estos problemas se les suele denominar insomnio, el cual es definido en términos médicos como una percepción subjetiva de sueño insuficiente o no restaurador. Para que se reconozca como problema, estas condiciones deben durar por lo menos un mes.

Para la familia o el personal de salud puede ser complicada su detección debido a que el envejecimiento se acompaña de cambios que producen mayor susceptibilidad a enfermedades crónicas que pueden contribuir a la aparición de insomnio.

Por lo tanto, el insomnio en personas mayores se debe estudiar como un síntoma asociado a una enfermedad que deberá investigarse antes de otorgar un tratamiento sintomático de acuerdo con la guía de diagnóstico de la Secretaría de Salud. Debido a esto, se recomienda que la familia y los médicos realicen una historia detallada para identificar enfermedades o fármacos que desencadenan insomnio.

Comparado con otros grupos de edad, el insomnio es más prevalente en personas mayores. Es notable su incremento después de la séptima década de la vida (70 años), siendo de 23 por ciento en los hombres y de 25 por ciento en mujeres. En los mayores de 80 años es de 23 por ciento y 41 por ciento, respectivamente.

Los trastornos afectivos como la depresión y la ansiedad son factores que propician el insomnio en personas mayores. También lo pueden ser las enfermedades neurológicas o las demencias. Se ha encontrado que el sobrepeso y la ingesta excesiva de medicamentos son factores de riesgo para el insomnio. Sin embargo, es mucho más común que las personas que viven con enfermedades crónicas sufran también de problemas graves para conciliar el sueño.

El insomnio afecta al 67 por ciento de personas con enfermedades neurológicas; 59 por ciento con enfermedades respiratorias; el 55 por ciento con enfermedades gastrointestinales; 48 por ciento de personas que sufren dolor; 44 por ciento de personas con enfermedad cardiovascular; 41 por ciento de personas con cáncer. De igual manera, el 90 por ciento de aquéllos que viven con la enfermedad de Parkinson sufren alteraciones de sueño.

El ruido, la luz, la pobre exposición a la luz, las temperaturas extremas, una cama no confortable, suelen ser las causas ambientales que promueven el insomnio crónico en personas mayores. También, los cambios en el estilo de vida como la jubilación, la producción reducida de melatonina y de hormona del crecimiento, menor exposición a luz solar y la reducción de la actividad física son factores que también exacerban la dificultad para iniciar o mantener el sueño.

Existen tratamientos no farmacológicos que han demostrado efectividad como las terapias psicológicas y conductuales. Estos abordajes incluyen considerar una mejor higiene del sueño, terapia cognitiva, control de estímulos, restricción de sueño, entrenamiento en relajación y terapia de luz. Los resultados obtenidos en estos tratamientos desafían la creencia generalizada de que las personas mayores no pueden cambiar sus hábitos disfuncionales. Sus ventajas sobre el tratamiento farmacológico es el bajo riesgo de efectos secundarios y el mantenimiento a largo plazo de la mejora del patrón de sueño, por lo cual también pueden ser complementarios. 🧘



The background of the page features a teal gradient. In the center, there are dark teal silhouettes of an elderly couple dancing. The woman is on the left, wearing a short-sleeved top and pants, with her arms raised. The man is on the right, wearing a long-sleeved shirt and pants, with his arms around the woman. The overall mood is positive and active.

Curso de Vida y Envejecimiento

La perspectiva de Curso de Vida permite estudiar el envejecimiento a partir de “la vida que ha llevado” la población de adultos mayores y la manera que repercute en su salud actual.

*Por: Dirección de Enseñanza y Divulgación
del Instituto Nacional de Geriátria.*

Cuando se habla del Curso de Vida no se trata sólo de una expresión o de las decisiones que se toman a lo largo de la vida. También se trata de un enfoque de atención médica centrado en mostrar cómo los eventos históricos, los cambios económicos o sociales configuran la vida y la salud de las personas en una sociedad.

De acuerdo con el doctor Emmanuel González Bautista, la perspectiva de Curso de Vida permite explicar la relación entre exposiciones en etapas tempranas de la vida con efectos en etapas posteriores. Esto significa que estudia el envejecimiento a partir de “la vida que ha llevado” la población de adultos mayores y la manera que repercute en su salud actual.

El epidemiólogo consultor de la Organización Panamericana de la Salud refiere, que este enfoque se comenzó a utilizar desde los años noventa y se ha popularizado lentamente en América Latina. Se trata de un cambio significativo debido a que promueve un desplazamiento del concepto de salud como un estado temporal, hacia una visión de salud como trayectoria que se va construyendo desde antes de que la persona nace.

De esta manera se puede explicar que dos personas de la misma edad, sexo e incluso lugar de nacimiento presenten diferencias importantes en sus capacidades físicas y de salud. Ambas personas son el resultado de conjunto de exposiciones benéficas o perjudiciales de diversos factores durante toda su vida.

El hecho de que estas personas puedan tener diferencias significativas en su capacidad intrínseca se explica parcialmente por el conjunto de exposiciones benéficas o destructivas a las que se ha sometido durante su curso de vida.

El enfoque de curso de vida comprende la relación dinámica entre los factores que impactan a la salud y ha permitido contemplar nuevos panoramas sobre el envejecimiento saludable en la población.

De esta manera, los especialistas en envejecimiento han logrado conjuntar las experiencias individuales y las sociales como parte de una misma realidad. Lo que se hizo (o no se hizo) en una etapa se convierte en insumos o carencias para el futuro. Es decir, el estado de salud en cualquier periodo del curso de vida influye en el rumbo que tomará la trayectoria física de la persona. Estos eventos incluyen factores individuales y familiares, así como determinantes que están conectados con la comunidad en un contexto ambiental, histórico y político más amplio.

Se ha encontrado que las etapas de desarrollo son decisivas en la trayectoria de salud de los individuos. Por ejemplo, se ha encontrado que los descendientes de madres que vivieron una gestación estresante tienen mayor riesgo de padecer obesidad infantil. Los resultados de estudios con enfoque de curso de vida, han evidenciado que la niñez (como período crítico) y la adolescencia (como transición) son etapas cruciales para definir la salud en la edad adulta y eventualmente en la vejez.

La importancia de este enfoque para la medicina moderna reside en que las trayectorias de vida de la población son potencialmente modificables por intervenciones clínicas y de salud pública, incluso tras exposiciones dañinas en las etapas

tempranas. Por ejemplo, haber sufrido condiciones sociales adversas durante la infancia afecta el estado funcional en la edad adulta, pero esta asociación se cancela si la persona mantuvo un nivel adecuado de actividad física.

De acuerdo con especialistas en envejecimiento, el enfoque de Curso de Vida contempla aspectos fisiológicos, médicos y sociales como la interacción con el medio ambiente físico y social; la integridad del sistema nervioso central; la regulación homeostática; la composición corporal; el estado energético basal y consumo de energía; así como la salud emocional, la cual juega un papel central en la participación social y la calidad de vida.

De esta manera, el enfoque de curso de vida comprende la relación dinámica entre los factores que impactan a la salud y ha permitido contemplar nuevos panoramas sobre el envejecimiento saludable en la población. 🌀



Encuentra investigación efectos benéficos de medicamento para la diabetes en el envejecimiento

Por: Dirección de Enseñanza y Divulgación del Instituto Nacional de Geriátría.

El envejecimiento es un proceso natural biológico que entraña diferentes cambios estructurales y funcionales. En muchos casos, las personas mayores, debido a un estilo de vida sedentario, se enfrentan a una pérdida progresiva y generalizada en la masa muscular, la fuerza y el rendimiento físico, lo que también se conoce como síndrome de sarcopenia.

Un estudio de investigadores del Instituto Nacional de Geriátría (INGER) ha demostrado que las personas pueden protegerse de la sarcopenia y prolongar su esperanza de vida a partir de aumentar la actividad física y la administración de medicamentos como la metformina.

El doctor Armando Luna López, investigador en ciencias médicas en el INGER reseñó que esta investigación se realizó durante un año en un modelo preclínico con ratas de laboratorio, en las cuales se estudió el beneficio que tenía la combinación de ejercicio con metformina en su composición corporal y su fuerza.

“El objetivo de este estudio fue evaluar el efecto sobre la composición corporal y la fuerza en ratas Wistar hembra envejecidas que realizan ejercicio moderado, junto con la administración de metformina y relacionarlo con la supervivencia. De esta forma, observamos que la combinación puede prevenir el daño causado por un estilo de vida sedentario y aumentar el rendimiento físico”, reseñó el experto en biología experimental.

La metformina es uno de los medicamentos más importantes de los últimos años. Se trata de un hipoglucemiante utilizado para tratar la diabetes tipo 2. Sin embargo, además de estas aplicaciones sobre la enfermedad, recientemente se ha encontrado que el medicamento es eficaz para frenar la proliferación de tumores, proteger contra las enfermedades cardiovasculares, auxiliar en problemas derivados del ovario poliquístico y las enfermedades neurodegenerativas.

El investigador Armando Luna López menciona que se trata de un medicamento relevante en la investigación sobre el envejecimiento.

Entre los efectos que desencadena el consumo de metformina destacan la pérdida de apetito, eliminación de grasa y la transformación del tejido graso en magro sin afectar al páncreas u otros órganos del cuerpo. Diferentes estudios también han señalado que las personas diabéticas tratadas con metformina tenían menos mortalidad, no ya sólo comparadas con otros diabéticos, sino también superando a las personas sanas usadas como control.

Por lo tanto, el doctor Luna López refiere que se trata de un medicamento con mucha relevancia en la investigación sobre el envejecimiento.

“Se han realizado diferentes estudios con personas en la vejez y se ha encontrado que las personas que han tomado metformina durante muchos años tenían mejor calidad de vida que las personas sanas. Eso llamó la atención y se comenzó a investigar más sobre el medicamento. Ahora se han detallado beneficios sobre la sarcopenia”, explicó.

El estudio realizado en colaboración con la Dra. Mina Konigsberg de la UAM Iztapalapa específicamente consistió en someter a las ratas envejecidas a jornadas de ejercicio moderado durante 20 de sus 24 meses de vida. Durante un año se les administró el medicamento. Se hicieron medidas de su composición corporal, el porcentaje de grasa, hueso y masa magra, así como estudios para determinar su fuerza muscular. En el otro extremo, en un grupo de ratas envejecidas y sedentarias se administró metformina por la misma cantidad de tiempo.

Resalta que ambos grupos tuvieron una reducción importante en su grasa y un importante incremento en su masa muscular.

“Nuestros resultados sugieren que la administración de metformina, tanto en los grupos sedentarios como en los ejercitados, podría activar un mecanismo que está directamente relacionado con la inducción de la respuesta hormética a través de la modulación del estado redox, y que el tratamiento con MTF no elimina los efectos benéficos del ejercicio en el envejecimiento”.

De esta manera, el INGER reitera su compromiso con la investigación biomédica del envejecimiento y en la búsqueda de nuevas alternativas para que la población cuente con calidad de vida y un envejecimiento saludable. ☞

La metformina empieza a tener aplicaciones en el tratamiento de tumores, protege contra las enfermedades cardiovasculares, es un auxiliar en problemas derivados del ovario poliquístico y las enfermedades neurodegenerativas. De igual manera, el trabajo de investigadores del INGER la refiere para combatir el síndrome de sarcopenia.



Hechos y desafíos para un envejecimiento saludable en México.

Actualmente en México, el envejecimiento constituye un tema prioritario de la agenda pública que no puede dissociarse de los procesos básicos de la dinámica nacional.

El envejecimiento no debe ser visto como una carga para el sistema de salud ni como un problema de financiamiento de pensiones, sino más bien como una buena oportunidad para reorientar las políticas públicas y dotar de nuevo significado a la vejez, a las personas adultas mayores y al envejecimiento. Este proceso y la necesaria construcción de políticas públicas para atenderlo son fundamentales en nuestro país.

No obstante los avances, hay numerosos retos pendientes para el Sistema Nacional de Salud en términos de acceso efectivo, calidad técnica médica, desarrollo de un nuevo modelo de atención integral e integrada centrado en la persona, y de la infraestructura y el personal necesarios para su operación.

Este texto cuenta con el análisis de aspectos fundamentales del envejecimiento y sus editores son el Dr. Luis Miguel Gutiérrez Robledo, la Dra. Marcela Agudelo Botero, la Dra. Liliana Giraldo Rodríguez y el Dr. Raúl Hernán Medina Campos.



Nuestras recomendaciones

• Lectura:



Claves para un envejecimiento activo y saludable.

Este manual pretende ser una guía de orientación para personas mayores de 60 años proponiendo estrategias para preservar la independencia y autonomía; brindando información y proporcionando algunos consejos que lo ayuden a practicar y ejercer el AUTOCUIDADO.

Vivir esta etapa de la vida en las mejores condiciones es posible de lograr asumiendo con responsabilidad e intentando tomar las mejores decisiones para nuestra salud: Mejores Decisiones = ¡Mejor Salud! La salud es un derecho humano inalienable; las personas mayores, en tanto sujetos de pleno derecho, deben acceder a ella para mejorar su calidad de vida.



La vejez avanzada y sus cuidados: historias, subjetividad y significados sociales.

Este manual pretende ser una guía de orientación para personas mayores de 60 años proponiendo estrategias para preservar la independencia y autonomía; brindando información y proporcionando algunos consejos que lo ayuden a practicar y ejercer el AUTOCUIDADO.

Vivir esta etapa de la vida en las mejores condiciones es posible de lograr asumiendo con responsabilidad e intentando tomar las mejores decisiones para nuestra salud: Mejores Decisiones = ¡Mejor Salud! La salud es un derecho humano inalienable; las personas mayores, en tanto sujetos de pleno derecho, deben acceder a ella para mejorar su calidad de vida.

• Cultura:



Mejor que nunca (Poms)

Por: Dirección de Enseñanza y Divulgación
del Instituto Nacional de Geriátria

Año: 2019

País: USA, Reino Unido

Director: Zara Hayes

Guión: Shane Atkinson, Zara Hayes

Reparto: Diane Keaton, Jacki Weaver, Pam Grier, Rhea Perlman, Bruce McGill, Alisha Boe, Charlie Tahan, Celia Weston, Phyllis Somerville, Victoria Blade, Dorothy Steel, Suehyla El-Attar, Sharon Blackwood, Carol Sutton, David Maldonado

Para Martha (interpretada por Diane Keaton), una mujer de 70 años, las casas de retiro son el lugar donde la gente espera la muerte. Nunca pensó que podría también ser el lugar que daría comienzo a una de sus mayores aventuras en la vida.

Martha es diagnosticada con cáncer y decide no tratarse. Esperará a que la enfermedad la venza. Sin muchas expectativas vende todos sus recuerdos en un mercadillo a la puerta de su casa de Nueva York y se muda a una residencia de personas mayores. Martha es perseguida por su sueño frustrado de ser porrista.

Junto con su compañera de cuarto, Sheryl (Jacki Weaver), inician un grupo de porristas dentro de la casa de retiro. Al grupo se unen Olive (Pam Grier) y Alice (Rhea Perlman) para comenzar a entrenar. Lo que en principio se trataba de un divertido hobby, termina por complicarse cuando se atreven entrar a una competencia. Para hacer un buen papel, contratarán los servicios de Chloe, una joven cheerleader que les ayudará con los entrenamientos.

Mejor que nunca devanea así entre la comedia y el drama. Las protagonistas son retratadas con humor y su actitud frente a la vida es retadora e inspiradora.

La película inició con el deseo de la directora por realizar un documental sobre porristas. Zara Hayes, mejor conocida por su documental sobre la científica y activista Dian Fossey, encontró que en diferentes momentos de la historia han existido grupos de personas mayores porristas, lo cual le pareció una actitud revolucionaria al sobrepasar los estereotipos sobre la edad. Esto motivó la realización de su primer largometraje de ficción y propuso una conmovedora comedia repleta de carisma y humor. 🌸



**10 datos sobre
el envejecimiento
y la salud**

OMS

**On average, older adults
spend over half their
waking hours alone**

Pew Research Center



**28 de agosto,
Día del Adulto Mayor
en México**

Saludario



**Older adults discover
artistic talents, display
work at Hammond library**

Chicago Tribune

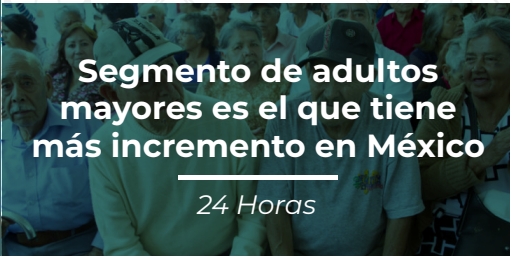


**Revaloran la vida
tras jubilación**

Zocalo


**Singing in a choir may
be one key to health,
happiness for older adults**

The Philadelphia Inquirer




**Segmento de adultos
mayores es el que tiene
más incremento en México**

24 Horas



**Older drivers more
distracted by in-car
technology. It's a 'design
problem,' study says**

Fort Worth Star-Telegram



**Resignificado de los DDHH
| Agosto, mes
de los adultos mayores**

El Sol de Toluca

**The Benefits Of Hiring
A Companion For
An Older Adult**

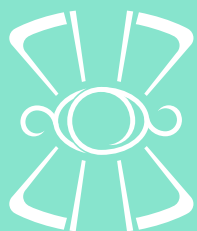
Forbes



Galería |

- Simposio extramuros "El sistema nacional de cuidados: una prioridad impostergable", realizado el 7 de agosto de 2019 en el Instituto Nacional de Geriátria en conjunto con el Consejo de Salubridad General y coordinado por el Director General del INGER .





**INSTITUTO
NACIONAL
DE GERIATRÍA**

