

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

■ Virgilio Javier Lozano Leal*

GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA

Definición: La palabra geriatría procede del griego “geros” = viejo y “iatrikis” = médico. Significa comprender la parte de la medicina dedicada al estudio, diagnóstico, tratamiento, rehabilitación, prevención y cuidados paliativos de las enfermedades que afectan a los adultos mayores o viejos (del latín “vechio”) o bien ancianos, (del latín vulgar “antianus”) que va delante o que es de antes.

ANTECEDENTES HISTÓRICOS

En la antigüedad Hipócrates y Galeno, más tarde Harvey en el siglo XVIII, Charcot en el siglo XIX y Osler en los siglos XIX y XX hacen referencias a las peculiaridades de la vejez, pero es Ilya Metchnikoff, Premio Nobel de la Medicina en 1908, quien hace surgir esta disciplina enfocándose a atender los problemas propios del envejecimiento, dando origen a la Gerontología, del griego “geronto” o “gerente” = anciano y “logos” = estudio o tratado, es decir el estudio del envejecimiento y los fenómenos que lo explican: causas, efectos y repercusiones. En 1914 publica el primer libro de título geriátrico *The Prolongation of Life*. En 1930 la doctora Marjory Warren en Reino Unido crea las unidades para enfermos crónicos, dando lugar a la publicación de un libro clásico en el año de 1946 titulado *Care of the chronic aged sick*.

El inicio del movimiento geriátrico nacional en México tiene su origen en las apreciadas notas del Dr. Eduardo Aguirre Pequeño, publicadas por la Universidad de Nuevo León en 1953, dedicadas al Dr. José Eleuterio González “Gonzalitos”. El año de 1950 Aguirre Pequeño se había inscrito a la Sociedad Americana de Geriatría y en noviembre de ese mismo

“Si hubiera sabido que iba a vivir tanto me hubiera cuidado más”

Eubie Black (pianista) al festejar su 100 Aniversario.

año presenta en la Academia Nacional de Medicina, de la cual ya era miembro, el trabajo “Viejos y nuevos horizontes de la Medicina Geriátrica”. Por ello la UANL reconoce el valor del Dr. Eduardo Aguirre Pequeño como pionero de la disciplina geriátrica en México.

ESPERANZA DE VIDA

México ocupa el 7º lugar entre los países con envejecimiento más acelerado, debido a factores como control de la natalidad, emigración de población



* Médico Pediatra. Ex Director General, UMAE Hospital de Especialidades N° 25 Centro Médico Nacional del Noreste, Instituto Mexicano del Seguro Social.

joven al extranjero, disminución de mortalidad infantil y materna sumada a los avances médicos y tecnológicos, dando lugar a un incremento en la esperanza de vida. En el año 2005 la esperanza de vida en nuestro país era de 75 años en promedio, estimándose que para 2030 sea de 79 años. En Nuevo León, en 2008 fue de 76 años y para 2030 se espera que sea de 80 años en promedio, dos o tres años más en la mujer.

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Edward Creagan de la Clínica Mayo en Rochester, Minnesota, señala que “el envejecimiento saludable no ocurre por accidente, no es producto de azar o regida por nuestros genes y circunstancias; requiere planeación inteligente y cuidadosa, un compromiso con un estilo de vida enfocado en cosas tales como una nutrición adecuada, actividades físicas, espirituales y sociales que se lleven a cabo con regularidad, así mismo contar con recursos económicos adecuados. Los individuos que envejecen mejor son gente de mente positiva, activa en su toma de decisiones y bien informada. Son realistas, saben que la ganancia en sabiduría puede asociarse a la pérdida de la capacidad física”.

Cuidarse física, emocional, social, espiritual y económicamente es lo que se tiene que poner en juego para un envejecimiento saludable, ya que agrega calidad de vida a los años que se han de vivir. En el siglo pasado los avances en la medicina, la ciencia y la tecnología se conjuntaron de tal manera que nos ayudaron a tener vidas más saludables. El conocimiento de los factores de riesgo de las enfermedades que son las primeras causas de muerte en el adulto, también ha ayudado a instrumentar medidas preventivas y con ello incrementar la esperanza de vida en nuestra población, haciendo énfasis en un enfoque preventivo más que curativo. Las vacunas, el evitar hábitos y conductas de riesgo son un buen ejemplo de lo anterior.

Entre 1900 y 2000 el promedio de esperanza de vida al nacer se incrementó en un 67% es decir, aumento de 47 a 76 años en México. Desde la década de los 40's cada 20 años se ha dado un incremento de tres años más de vida. Hoy día, a quien se jubila a los 65 años, le espera una sobrevivencia de 20 años para sumar a su existencia.

PUNTOS POR CONSIDERAR EN EL RETIRO

La Organización de Naciones Unidas considera que para el año 2050 habrá más de 2000 millones de personas mayores de 60 años. Esto nos invita a reflexionar y rediseñar los sistemas de seguridad en salud en todo el mundo.

- La jubilación puede llegar más pronto de lo que usted piensa.
- Haga un inventario de sus intereses y talentos, sea asertivo para encontrar formas de utilizarlos.
- Esté preparado para reinventarse de nuevo.
- Desarrolle habilidades y contactos que sean portátiles. Si el barco se hunde, su carrera seguirá flotando.

“No se es viejo súbitamente cuando se llega a los 65 años, cuando se es abuelo o cuando pasa por la menopausia. Se es viejo únicamente cuando se piensa que se es viejo, cuando alguien acepta una actitud de latencia, de dependencia de otros, de una limitación sustancial de la actividad física y mental de restricciones en el número de personas con las que interactúa”, escribió el ex - presidente Jimmy Carter en 1998 en su libro “Las virtudes del envejecimiento”. Envejecer por tanto se encuentra en gran parte en la mente. Mientras el cuerpo puede envejecer, la mente en su mayoría sigue tan joven como se siente. Si espera vivir una larga vida llena de vitalidad física, humor y relaciones sociales, entonces esta creencia fundamental se vuelve un diagrama interno que predice el futuro.

CONSEJOS PARA ENVEJECER SALUDABLEMENTE

- Ejercite su mente: las personas que se mantienen activas física y mentalmente, estarán mayormente estimuladas y tendrán mejor calidad de vida.
- Manténgase físicamente activo: una persona sedentaria de 80 años de edad, podría utilizar la mitad de su energía tan solo para bañarse. De hecho el ejercicio es probablemente lo más importante para envejecer con éxito. Caminar, nadar, andar en bicicleta son adecuados para las articulaciones. El ejercicio con pesas de bajo peso ayuda a mejorar en gran medida el tono muscular y el desempeño articular.

- Coma bien: límite grasas saturadas, azúcares y sodio en su dieta diaria. Incluya agua suficiente, de dos a tres litros por día.
- Elimine los malos hábitos: evite el alcohol en exceso, no más de dos bebidas o copas por día. Todas las formas de tabaquismo incluyendo el humo de segunda mano.
- Cuide su actitud: “Usted es lo que piensa”. Las preocupaciones innecesarias minan energía y vitalidad. Loretta LaRoche en 1998 en su libro “Relájese: puede que sólo le queden unos minutos” escribió lo siguiente: Nadie ha dicho al morir “Ojalá no me hubiera reído tanto”.
- Alimente el espíritu: sin importar su fuente de inspiración, es importante definir y practicar la espiritualidad. Se estima que las personas que confían en la oración transitan más fácilmente por pasajes difíciles de la vida y sus compañeros de fe los ayudan a mantenerse.
- Siga relacionado: formar parte de una red social de amigos y familiares es uno de los mejores indicadores de longevidad. En E. U. la gente de 75 años o más que vive sola tiene una tasa de mortalidad dos veces mayor que la que vive acompañada.
- Fomente la amistad: relaciónese con personas más jóvenes, ellos proporcionan entusiasmo, los adultos sabiduría. No se tiene que ser rico para ser feliz, pero trate de presupuestar para desarrollar actividades y un estilo de vida que tenga valor para usted. Considere también cómo y con quién quiere pasar el tiempo, qué clase de vida quiere llevar y qué clase de persona quiere ser.

EN BUSCA DE LA FELICIDAD

El Doctor Mario Mejía Acosta, quien para Discovery Channel es una de las 30 mentes más brillantes de México, recientemente nos compartió en una entrevista televisiva el resultado de un estudio longitudinal llevado a cabo por la Universidad de Harvard durante 80 años, lo que es sin duda un estudio más largo jamás realizado en la historia.

724 individuos fueron incorporados para su realización y al final del estudio sólo quedaron 60 sobrevivientes con una edad superior a los 90 años ya que eran adolescentes cuando fueron reclutados para el estudio. Se tomaron jovencitos de Harvard y adolescentes del barrio más pobre de Boston.

La pregunta inicial formulada fue: ¿Qué es lo que tú piensas que te haría feliz? La misma pregunta les fue hecha a lo largo de todos estos años. El 80% de los adolescentes respondió “el dinero”, un 50% consideró “el ser famoso”. Al final cuatro generaciones fueron involucradas en el estudio arrojando un número superior a 2000 personas entre la descendencia de hijos, nietos y bisnietos.

La respuesta a través del tiempo a la pregunta inicial: ¿Qué crees que te haría feliz? y la pregunta final: ¿Qué te hizo feliz? estableció un contraste sorprendente ya que ellos dijeron que no fue el dinero, ni la fama, incluso ni su condición de salud, ellos respondieron que fueron las relaciones interpersonales en tres aspectos a considerar:

- Con la sociedad: pero haciendo la precisión de que no fue a través de internet ni medios electrónicos, sino cara a cara, persona a persona, en el físico. Las personas más solitarias fueron las que más se enfermaron y más pronto fallecieron. Las personas que tuvieron la mayor convivencia reportaron un mayor nivel de felicidad y enfermaron menos. Esto habla claramente de “calidad de la relación”.
- Segundo aspecto: enfocado a saber “con quién vivía cada individuo” pasando por sus padres, su pareja, su esposa, su compañero de cuarto o roommate y la posibilidad de resolver conflictos, es decir, la capacidad de llegar a acuerdos en medio de las diferencias, partiendo del respeto mutuo en la manera de pensar de cada uno a fin de no deteriorar la relación.
- Tercer aspecto: se significó por la convicción de que al llegar a la vejez, ante una necesidad apremiante, alguien les iba a tender la mano para ayudarles, aún que fuera una sola persona (un hijo, un amigo, un vecino).

Lo verdaderamente sorprendente y maravilloso es que ocho décadas, cuatro generaciones posteriores hayan permitido establecer un marcado contraste entre el ideal de juventud que explica la respuesta a la primera pregunta: ¿Qué piensas que te haría feliz? Y la respuesta final al paso del tiempo: ¿Qué piensas que te haría feliz?

La respuesta final fue: las relaciones interpersonales.

REFERENCIAS:

1. Aguirre Pequeño E. *Lecciones de gerontología y geriatría*. Edición Facsimilar. Colección 75 Aniversario. Universidad Autónoma de Nuevo León. 2008
2. Barragán M. *Las dos caras de la edad*. Grupo Editorial Urano. 2009
3. Creagan ET. y Cols. *Envejecimiento saludable*. Guía de la Clínica Mayo. 2001
4. Garza Sepúlveda G. *Lecciones de gerontología y geriatría*. Edición Facsimilar. Colección 75 Aniversario. Universidad Autónoma de Nuevo León. 2008
5. Mejía Acosta M. *En busca de la felicidad*. Entrevista en Discovery Channel. 2018
6. Ortiz Jimenez X. *Lecciones de gerontología y geriatría*. Edición Facsimilar. Colección 75 Aniversario. Universidad Autónoma de Nuevo León. 2008
7. Represas Pérez J. *Las siete biorutas para la salud, el bienestar y la longevidad*. Grupo Editorial Diana. 2000
8. Salinas Martínez R. *Lecciones de gerontología y geriatría*. Edición Facsimilar. Colección 75 Aniversario. Universidad Autónoma de Nuevo León. 2008

