



Envejecimiento activo

¿Qué debes saber?

 **facua**
Andalucía

Consumidores en Acción

envejecimiento activo

¿Qué debes
saber?

El aumento significativo en la población de personas mayores es una característica común de los países desarrollados. La sociedad europea, y por ende la española, es cada vez más longeva, lo que supondrá un aumento de las demandas sociales y económicas en todos los países.

Esta realidad ha provocado que, desde diferentes enfoques, se haya abordado dicho hecho con el objeto de mejorar la calidad de vida de nuestros mayores, puesto que este aumento en las expectativas de vida no siempre va unido a un mayor número de años con salud.

Las personas mayores son cada vez más activas, desean vivir con mayor autonomía y seguir participando y desarrollándose en la sociedad, manteniéndose activos e integrados plenamente en el entorno que les rodea.

Una encuesta llevada a cabo por el Eurobarómetro pone de manifiesto que el 71% de los europeos es consciente de que la población europea envejece, pero sólo un 42% se muestra preocupado por esta evolución. Asimismo, la mayoría de los ciudadanos considera que las personas de 55 o más años desempeñan un papel importante en ámbitos clave de la sociedad.

La Organización Mundial de la Salud sostiene que, para que los países puedan afrontar el envejecimiento de la población, los gobiernos, las organizaciones internacionales y la sociedad civil deben promulgar políticas y programas de envejecimiento activo que mejoren la salud, la participación y la seguridad de este sector de ciudadanos. Para la OMS, el envejecimiento activo es el proceso de aprovechar al máximo las oportunidades para tener un bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida. El objetivo es extender la calidad, la productividad y esperanza de vida a edades avanzadas. Este proceso se aplica tanto a los individuos como a los grupos de población, y permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras ésta les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia.

Es importante mantenerse activo físicamente, pero también lo es permanecer activo social y mentalmente. Por ello, es recomendable participar en actividades recreativas, educativas, culturales y sociales. No en vano, la palabra activo se refiere a una continua implicación social, económica, espiritual, cultural y cívica y no simplemente a la capacidad de permanecer físicamente activo. Por ello, mantener la independencia es el principal objetivo: la salud que posibilita la independencia es el medio para envejecer activamente. El envejecimiento activo trata de ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de vida para todas las personas a medida que envejecen, también para aquellas personas frágiles, discapacitadas o que necesitan asistencia.



Entre los factores que influyen en el desarrollo del envejecimiento activo, la OMS destaca la importancia de la salud, un concepto que comprende bienestar físico, mental y social. Por lo tanto, en el marco del envejecimiento activo, son importantes tanto las políticas y los programas que promueven las relaciones entre la salud mental y social, como los planes de prevención de la enfermedad y el deterioro para mejorar la calidad de vida y retrasar la aparición de enfermedades.

Un envejecimiento activo, desde el punto de vista de la sanidad, supone mantener la salud y conseguir que la persona mayor permanezca autónoma e independiente el mayor tiempo posible. Por este motivo, es imprescindible abordar la salud desde una perspectiva preventiva y transversal que se incorpore a todas las políticas relacionadas con las personas mayores.

Como señala la Organización Mundial de la Salud, *“para fomentar el envejecimiento activo, es necesario que los sistemas sanitarios tengan una perspectiva del ciclo vital completo y se orienten a la promoción de la salud, la prevención de las*

enfermedades y el acceso equitativo tanto a una atención primaria como a una asistencia de larga duración de calidad". El envejecimiento es un proceso que dura toda la vida, y por ello ha de tenerse en cuenta la totalidad del ciclo vital. La capacidad funcional, que aumenta en la niñez y llega a su máximo en los adultos jóvenes, luego va disminuyendo. Esta tasa de disminución está determinada en gran parte por factores relacionados con el estilo de vida en la edad adulta, como el tabaquismo, el consumo de alcohol, el grado de actividad física y la alimentación.

La disminución de la capacidad funcional, teniendo en cuenta los factores comentados, puede bajar con el transcurso del tiempo de forma tan brusca que puede desembocar en una discapacidad prematura. Sin embargo, este hecho puede ser reversible a cualquier edad y puede verse influenciado por medidas individuales y políticas. De esta forma, la eliminación de algunos de los factores comentados (tabaco y alcohol) así como la mejora en otros (ejercicio físico y otra alimentación) reducen el riesgo de padecer algunas enfermedades.

Otros factores como los asociados a la clase social, educación deficiente, la pobreza y condiciones de vida y de trabajo nocivas hacen más probable la reducción de la capacidad funcional en fases posteriores de la vida.

Por tanto, para gozar de un estado de salud favorable y óptimo es necesario abordar tanto medidas iniciadas por los poderes públicos, como la responsabilidad de cada persona hacia el cuidado de su propia salud (desarrollo de hábitos saludables, mantenimiento de la actividad física y mental) y la inserción participativa en la realidad social (mantenimiento de las relaciones interpersonales, asociarse, estar presente en la vida de la comunidad).

Vivir y mantenerse en condiciones saludables debe ser un objetivo que trabajar durante todo el ciclo vital. No habría que esperar a llegar a los 65 años para comenzar a cuidarse. Los hábitos de vida saludables influ-

La
disminución de la
capacidad funcional en la
vejez está determinada por
el estilo de vida en la edad
adulta: tabaquismo, alcohol,
actividad física o
alimentación influyen
en ello

yen de forma notable en la duración de la vida sin enfermedad ni discapacidad y son modificables.

Desde Andalucía, así como en otras comunidades autónomas, se viene trabajando en este asunto desde hace varios años. En este sentido la Consejería de Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía publicó en el año 2010 el Libro Blanco del envejecimiento activo en el que se parte del concepto de la OMS y se aborda este tema desde diferentes perspectivas:

- **Seguridad**, para garantizar una protección adecuada frente a situaciones de riesgo o necesidad, seguridad en las prestaciones económicas y sanitarias, acceso a los servicios, seguridad como persona consumidora y participación en la vida pública.
- **Salud**, mediante la promoción de hábitos saludables con el objeto de prevenir la enfermedad y la dependencia.
- **Participación en la sociedad**, con el fin de fomentar la participación social a todas las edades y entre todas las edades para contribuir al buen envejecimiento de todas las personas a lo largo de nuestras vidas.
- **Formación continua** o la capacidad de aprendizaje que tienen las personas de todas las edades del ciclo vital, y consecuentemente, la aplicación de programas educativas a lo largo de toda la vida.

Alimentación

Desde la perspectiva de la salud, el envejecimiento activo se puede abordar por medio de las siguientes áreas:

Nuestros hábitos alimentarios constituyen un factor determinante para nuestro estado de salud, de forma que si éstos son inadecuados, por exceso o por defecto, aumentan las posibilidades de presentar diversas enfermedades y trastornos.

Una adecuada nutrición desde edades jóvenes se considera un requisito previo para una buena calidad de vida, prevención de enfermedades y de una salud sostenible.

Los hábitos dietéticos inadecuados (dieta rica en grasa saturada y sal, insuficiente en frutas y vegetales y pobre en fibra y vitaminas), junto a otros factores como el sedentarismo, están en la base del aumento de la frecuencia en la población de enfermedades como la diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, obesidad y cáncer. Por todo ello, se recomienda fomentar la dieta mediterránea y la pirámide de la alimentación.

Entre los consejos para una alimentación saludable podemos destacar:

1. El consumo diario de cereales, frutas, verduras, frutos secos y legumbres.
2. El uso del aceite de oliva como fuente principal de grasa.
3. Bajo consumo en azúcar y sal.
4. Consumir alimentos con un alto contenido de calcio como la leche o el

Tener una adecuada nutrición desde jóvenes se considera un requisito previo para una buena calidad de vida y una salud sostenible de mayores



yogur desnatado o semidesnatado (si no se tolera la leche, pueden elegirse lácteos sin lactosa o bebidas de soja o alimentos enriquecidos con calcio). Los productos derivados de la leche tienen un alto contenido de calcio y vitamina D y ayudan a mantener los huesos sanos al envejecer.

5. Consumir productos de granos integrales como panes, cereales, galletas, arroz y pasta.

6. Consumir carnes magras, pollo y otras aves de corral.

7. Seleccionar y preparar alimentos bajos en grasas saturadas y reducir la cantidad de grasa y calorías en las comidas. Al envejecer, se precisan menos calorías, especialmente si no se realiza alguna actividad física.

8. No saltarse ninguna comida: es importante mantener tres comidas principales al día (desayuno, almuerzo y cena) y dos o tres aperitivos (media mañana, merienda y antes de acostarse).

También ha de prestarse especial interés a la seguridad alimentaria, en aspectos como la información nutricional y calórica de los alimentos, composición, colorantes, conservantes y aditivos, fechas de producción, envasado y consumo.

Por último, el mantenimiento de una boca sana es importante para una correcta alimentación ya que su cuidado previene no sólo la

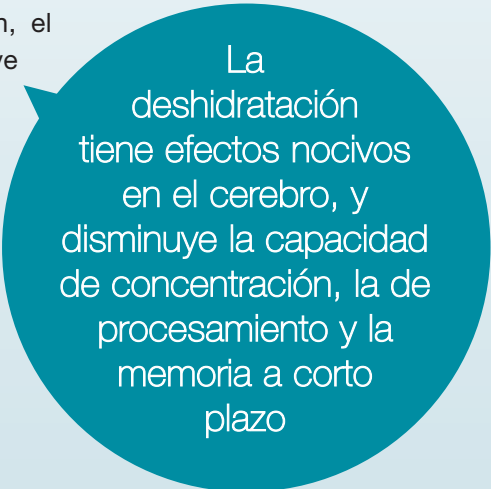
aparición de problemas de salud bucodental, sino también de otros problemas funcionales derivados que se relacionan con la masticación y con las habilidades para comer.

El mantenimiento de una boca sana repercute en el estado nutricional y en otros aspectos como la autoestima o la comunicación, que inciden directamente en el bienestar de las personas y en su calidad de vida.

Una buena masticación se relaciona con la salud digestiva: si los alimentos no llegan bien troceados al aparato digestivo, pueden aparecer molestias e incluso favorecer las alteraciones relacionadas con el estómago o con el tránsito intestinal.

Por último, hay que mencionar la importancia de la hidratación. Gracias al agua, el organismo realiza funciones vitales tales como regular la temperatura, transportar alimentos, o eliminar los productos de desecho. El cuerpo, en un periodo normal, necesita diariamente entre dos litros y medio a tres de agua para reponer la que pierde a través de la respiración, la transpiración, la orina, etc. En verano, o en lugares donde el aire es más seco, la aportación debe ser mayor.

Cuando tiene lugar la deshidratación, el volumen de sangre corporal disminuye y provoca que la cantidad de sangre, oxígeno y nutrientes que llegan al cerebro sea insuficiente para su óptima funcionalidad. La pérdida de líquido corporal tiene efectos nocivos en el cerebro, y disminuye la capacidad de concentración, la de procesamiento y la memoria a corto plazo. Por tanto, no esperes a tener sed para beber agua.



La deshidratación tiene efectos nocivos en el cerebro, y disminuye la capacidad de concentración, la de procesamiento y la memoria a corto plazo

Actividad física

Se entiende por actividad física cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos que produce un gasto de energía adicional al que el organismo necesita para mantener las funciones vitales (respiración, circulación de la sangre, etc.). Por tanto, actividad física puede ser andar, transportar un objeto, bailar, limpiar la casa o montar en bicicleta.

La actividad física es una herramienta de prevención de primer orden para multitud de enfermedades. La realización regular de actividad física cobra especial relevancia en las personas mayores, ya que patologías muy comunes en estas edades como la diabetes, la dislipemia, la hipertensión arterial, las enfermedades cardiovasculares, la ansiedad y la depresión, entre otras, se benefician en gran medida de su práctica habitual.

La práctica regular de actividad física puede contribuir a aumentar la duración de la vida, y que esta sea más activa y de mayor calidad, de forma que las personas mayores activas mantienen mejor su capacidad funcional y la utilizan más eficientemente que las que no practican ninguna actividad y por tanto llevan una vida sedentaria.

La práctica de actividad física en estas edades ha demostrado ser eficaz para retrasar el descenso de funcionalidad que se produce durante el proceso de envejecimiento. De hecho, la discapacidad es un importante problema entre las personas de edad avanzada. Sus causas principales son los problemas de movilidad, la incapacidad para realizar tareas domésticas y problemas para levantarse, acostarse y moverse dentro del hogar. Todo esto contribuye a generar dependencia y exclusión. Los expertos también aseguran que la actividad física regular se asocia con una menor disminución en la función cognitiva en las personas mayores. Es decir, nos convierte en personas más ágiles mentalmente llegados a una determinada edad.

Para conseguir los efectos beneficiosos del ejercicio físico, debe realizarse de forma habitual con un intensidad moderada de al menos 30 minutos al día, y durante el máximo periodo vital posible.

Dentro de este apartado es importante destacar, atendiendo a lo expuesto anteriormente, que a medida que avanza la edad, las personas experimentan una disminución de la masa muscular, de la densidad mineral ósea y de la fuerza. Todo ello contribuye a un mayor índice de fatiga, entre cuyos orígenes se encuentra, entre otras causas, la inactividad física. Este debilitamiento afecta a la movilidad, lo que puede provocar un mayor riesgo de caídas y traumatismos. La actividad física previene ese debilitamiento y favorece el mantenimiento de la movilidad y la mejora la flexibilidad, la velocidad de la marcha y el equilibrio, esencial para evitar estos tropiezos.

En cuanto a las actividades recomendadas, particularmente beneficiosas para las personas mayores son aquellas que promuevan la mejora de la fuerza, la coordinación y el equilibrio.

Así, se recomiendan actividades como caminatas, ejercicios de movilidad y participar en sesiones organizadas dos o tres veces por semana de gimnasia, yoga o taichi.

Tabaco y consumo de alcohol

El consumo de tabaco entre las personas mayores es, con diferencia, más bajo que en la población general, por lo que su prevención debe efectuarse desde edades tempranas. El tabaquismo se asocia con las principales causas de muerte, enfermedades del sistema circulatorio, enfermedades respiratorias agudas y crónicas y el cáncer.

Respecto a la exposición pasiva al humo del tabaco, la OMS ha manifestado que el humo de tabaco ambiental, además de ser inequívocamente cancerígeno, origina enfermedades respiratorias y cardiovasculares.

En cuanto al alcohol, su consumo puede tener efectos adversos considerables en la salud física, psicológica y social de los individuos, las familias y las comunidades. El consumo de alcohol y la frecuencia excesiva están asociados a un mayor riesgo de accidentes, incluidos los accidentes de tráfico, violencia deliberada, tanto hacia un mismo como hacia otras personas, suicidio, malos tratos y comportamientos delictivos. También se relacionan con el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, cáncer de hígado, cáncer de colon, cirrosis y algunas enfermedades digestivas y del tracto respiratorio, todas ellas incluidas entre los problemas de salud más prevalentes entre las personas mayores. En este grupo de edad también se producen un mayor número de caídas y lesiones relacionadas con el alcohol y medicamentos.

Salud mental

El envejecimiento supone un aumento del riesgo de enfermedades mentales, con especial referencia a la depresión debido a que buena parte de este sector de la población mayor sufre de aislamiento. Otro factor que afecta a nuestro bienestar mental, aparte de la enfermedad, es la pérdida de capacidad cognitiva y de inteligencia, factores psicológicos que son importantes predictores del envejecimiento activo y de la longevidad.

La situación y conducta de salud antes de los cincuenta años condicionan el envejecimiento de la persona, y son factores clave para el envejecimiento satisfactorio. Así lo ponen de manifiesto estudios longitudinales (que abarcan desde la adolescencia hasta al vejez).

En concreto, son predictores la estabilidad emocional y la forma de afrontar las situaciones. En los últimos años, se ha iniciado una importante actividad investigadora sobre el mantenimiento y mejora de la actividad cerebral a lo largo de la vida.

La estimulación mental es un medio de mejorar la plasticidad neuronal que puede mejorar la reserva cognitiva y permitir el mantenimiento e incluso la mejora del funcionamiento cognitivo, por ello es necesario promover el entrenamiento de la memoria y la estimulación mental mediante ejercicios específicos. También es importante para el bienestar mental continuar participando en la sociedad, por lo que es necesario que se fortalezcan las redes sociales comunitarias: ello influye de forma definitiva en la integración social de las personas mayores, y aumenta su salud y su calidad de vida.

Es importante para el bienestar mental continuar participando en la sociedad, por lo que es necesario que se fortalezcan las redes sociales comunitarias

Consejos

PREVENCIÓN DE CAÍDAS

En el apartado correspondiente a la actividad física se ha comentado ya que, a medida que avanza la edad, las personas experimentan una disminución de la masa muscular, de la densidad mineral ósea y de la fuerza. Este debilitamiento afecta a la movilidad provocando un mayor riesgo de caídas y traumatismos.

La actividad física previene ese debilitamiento y favorece el mantenimiento de la movilidad, con una mejora de la flexibilidad. También es necesario tener en cuenta las siguientes recomendaciones para evitar caídas:

Escaleras:

- Utilizar el pasamanos o la barandilla siempre que se suban o se bajen escaleras.
- Encender siempre la luz.
- Tratar de que la escalera y los descansillos estén siempre libres de objetos con los que pueda tropezar.
- Procurar utilizar zapatos cómodos, bien ajustados y con suela de goma.
- En caso de tener que transportar bolsas con peso, mantener siempre una mano libre.

Suelos:

- Instalar preferentemente en la zona de cocina y baño suelos antideslizantes.
- Mantener despejados los suelos de habitaciones y pasillos de objetos con los que se pueda tropezar (macetas, cables, adornos).

- Tener cuidado con las alfombras, sobre todo las pequeñas, porque frecuentemente son origen de tropiezos.
- Guardar precaución con los productos de limpieza (abrillantadores, ceras).
- No caminar nunca calzado únicamente con calcetines o medias.

Baño:

- Resulta más funcional el plato de ducha que la bañera.
- Colocar agarraderas, apropiadas para este uso, que ayuden a incorporarnos del inodoro y a entrar y salir de la ducha o bañera.
- Utilice alfombra o líquido adherente dentro de la bañera o ducha. En la salida, coloque una alfombra antideslizante.
- Evite que se forme vapor en el baño con una buena ventilación, ya que un exceso de vapor puede causar mareos.
- Evite ducharse con la estufa eléctrica encendida. Caliente la estancia antes.

Cocina:

- Procure no utilizar cuchillos demasiado afilados.
- Corte los alimentos sobre una tabla de cocina.
- Abra las latas en dirección contraria a las manos.

Calle (aceras, bordillos, escaleras... lugares de difícil acceso):

- Camine despacio.
- Utilice calzado cómodo y seguro.
- Utilice bastón o muleta si lo cree necesario.
- Si precisa acompañante, no salga en solitario.
- Utilice los pasos de cebra para evitar los escalones de las aceras.
- Extreme sus precauciones al cruzar la calzada, respetando los pasos de cebra y semáforos. Tenga en cuenta sus limitaciones en la velocidad de movimiento.

ACTIVA TU CEREBRO

Como hemos indicado a lo largo de esta guía, un factor que afecta a nuestro bienestar mental, aparte de la enfermedad, es la pérdida de capacidad



cognitiva y de inteligencia, factores psicológicos que son importantes predictores del envejecimiento activo y de la longevidad. Por ello, es necesario promover el entrenamiento de la memoria y la estimulación mental mediante ejercicios específicos.

No ejercitar el cerebro tiene iguales consecuencias que no ejercitar el cuerpo. Por ejemplo, si no utilizamos nuestras piernas, en poco tiempo se debilitarán y no podremos caminar bien, y al utilizarlas a diario, las mantenemos activas; pues igual ocurre con el cerebro.

Si no lo utilizamos, éste se atrofia, y va disminuyendo nuestra agilidad mental. Por tanto, ejercitar el cerebro mejorará nuestra memoria, atención y lucidez.

Los ejercicios que nos sirven para rejuvenecer nuestro cerebro pueden ser de varios tipos:

Ejercicios de memoria:

- Elaborar una lista con la fecha de los cumpleaños de los familiares más allegados.
- Leer frases del revés. Con ello nos referimos a tomar una hoja de papel con un texto darle la vuelta e intentar leerlo.
- Calcular de cabeza. Cuando vayamos a hacer la compra podemos ir sumando los precios de los artículos que vamos colocando en la cesta.
- Modifica tus itinerarios y huye de la rutina. No hagas las cosas siempre en el mismo orden ni vayas a los sitios siempre siguiendo la misma ruta, te servirá para mejorar tu sentido de la orientación y para no tener el cerebro en modo automático.
- Leer, especialmente poesía.

Debemos promover el entrenamiento de la memoria y la estimulación mental mediante ejercicios específicos para mantener el cerebro sano al igual que el cuerpo

- Memoriza la lista de la compra.
- Al utilizar el teléfono, acude a tu memoria y no a la agenda, y marca tú el número de teléfono.

Ejercicios de lenguaje:

- Jugar al juego de la palabra prohibida. Consiste en describir algo sin utilizar la palabra prohibida. Por ejemplo, para la palabra playa utilizaremos otras palabras como mar, arena, vacaciones o sol.
- Buscar el sinónimo y el antónimo de una palabra. Consiste en pensar en una palabra y buscar en nuestra memoria otras que signifiquen lo mismo (sinónimo) y otras que signifiquen lo contrario (antónimos). Por ejemplo, para la palabra infantil, sus sinónimos serían añado, pueril, inocente, ingenuo, y sus antónimos, adulto, maduro o senil.
- El juego de construir pirámides de palabras. En cada pirámide, todas las palabras deben comenzar por la misma letra (sólo es necesario que se repita la misma letra), pero a medida que se desciende hacia la base se van alargando las palabras con una letra más. Por ejemplo: es, eso, este, estén, estola.
- Hacer crucigramas u otro tipo de pasatiempo similar, como el scrabble. Este juego consiste en construir palabras de forma horizontal o verticalmente siempre que existan en el diccionario y pueden cruzarse. Otro juego similar es Apalabrados (aplicación para móviles).
- Leer y realizar resúmenes de lo leído.

Ejercicios de concentración y atención:

- Realizar sopas de letras y sudokus.
- Construir puzles.
- Jugar al ajedrez.
- Videojuegos. Aparte de los videojuegos tradicionales, también podemos encontrar en internet muchas páginas gratuitas donde se muestran juegos de memoria interactivos.
- Escuchar música clásica.



FACUA

Almería:	Federico García Lorca, 104. 04005 Almería	☎ 950 269 350
Cádiz:	Avenida de Andalucía, 88. 11008 Cádiz	☎ 956 259 259
Córdoba:	Doce de Octubre, 16. 14001 Córdoba	☎ 957 488 108
Granada:	Horno del Espadero, 12. 18005 Granada	☎ 958 262 465
Huelva:	Duque de Ahumada, 12. 21004 Huelva	☎ 959 254 911
Jaén:	Pedro Poveda, 1, bajo. 23700 Linares	☎ 953 699 327
Málaga:	Pedro de Toledo, 1. 29015 Málaga	☎ 952 276 908
Sevilla:	Resolana, 8. 41009 Sevilla	☎ 954 376 112

Oficinas centrales

Bécquer, 25 A - 41002 Sevilla

Administración

954 902 365

Gabinete de Comunicación y Publicaciones

954 900 078

Gabinete Jurídico

954 383 610

Fax

954 387 852

Correo-e

facua@facua.org

andalucia.facua.org

Publicación subvencionada por

