

Estilos de vida para un envejecimiento exitoso

Por Alejandra González Téllez, Enid Asvany Guzmán Caballero, Diana Ivonne Rodríguez Saldívar

El incremento en la esperanza de vida para la mayoría de las personas en el mundo implica una revisión de las condiciones de salud en las que se llega a edad avanzada. Este proceso demográfico, también llamado fenómeno de envejecimiento poblacional, supone un reto en diversos aspectos (Fig. 1).

Figura 1. Medidas para el envejecimiento poblacional



TIPOS DE ENVEJECIMIENTO:

Ideal o exitoso: hay alta funcionalidad y capacidad para realizar sin ayuda múltiples actividades cotidianas, buen estado físico, sin deterioro cognitivo, estilo de vida positivo, actividad física y solo se manifiestan los cambios típicos de la edad.

Normal o habitual: coincide con enfermedades crónicas que pueden o no presentar un grado de dependencia en actividades diarias. En general, hay buen estado funcional, social, mental, y con menos factores de riesgo.

Patológico: presenta diagnóstico de enfermedades crónicas, alta dependencia para el desempeño diario y hay síndromes geriátricos (deterioro cognitivo, demencia, síndrome de caídas, de privación sensorial, entre otros).

El envejecimiento exitoso debería ser una meta general, pues favorece la calidad de vida, la salud y la autonomía e independencia. En este sentido, los estilos de vida saludable se relacionan estrechamente con la edad. Lo importante es adoptarlos desde etapas tempranas para obtener mayores beneficios a largo plazo. Cabe mencionar que esto tiene un carácter integral u holístico, no solo se trata de salud física sino de la salud mental, relaciones sociales sanas y el desarrollo de la espiritualidad (independientemente de las creencias religiosas).



Foto: autoras

LOS SÍNDROMES GERIÁTRICOS (DETERIORO COGNITIVO, CAÍDAS Y PRIVACIÓN SENSORIAL) PROVOCAN GRAN DEPENDENCIA DE CUIDADORES

- Integración a algún grupo (cultural, altruista, pasatiempo, religioso, etc.)
- Relaciones familiares estables y saludables
- Relaciones intergeneracionales

DESARROLLO DE LA ESPIRITUALIDAD

- Meditación y otras actividades (cantos, ceremonias, oración, etc.)
- Creencia en algo superior (religioso o no)
- Actividades de voluntariado o altruista

Hábitos, actividades o cualidades que contribuyen al desarrollo de una vida saludable:

SALUD FÍSICA

- Alimentación balanceada (la dieta mediterránea favorece un buen proceso de envejecimiento)
- Actividad física regular (ejercicios multicomponente son adecuados)
- Chequeos médicos
- Sueño de calidad
- Bajo o nulo consumo de sustancias nocivas
- Salud bucal

SALUD MENTAL

- Resiliencia e inteligencia emocional
- Gestión de emociones
- Estimulación cognitiva (ejercitar: memoria, cálculo, atención y orientación)
- Fomento de redes de apoyo sólidas



El envejecimiento se construye con el esfuerzo de cada persona. La vejez es el reflejo de lo vivido y los cuidados de la salud desde edades tempranas. Por tanto, si los estilos de vida se adquieren y modifican, es posible aspirar a un envejecimiento saludable a través de la práctica continua de buenos hábitos. Esto trae consigo mayor salud, más años con independencia y autonomía, así como una vida con dignidad. 

Tipos de envejecimiento

-  Ideal o exitoso
-  Normal o habitual
-  Patológico



La salud a través del tiempo solo se garantiza con buenos hábitos



EL ENVEJECIMIENTO EXITOSO SE CARACTERIZA POR CALIDAD DE VIDA, SALUD E INDEPENDENCIA; LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE ES LA CLAVE

Referencias

- González Aragón, Joaquín (2003). *Manual de autocuidado y salud en el envejecimiento*. México: Editorial Costa Rica.
- Alvarado, Alejandra María y Angela María Salazar (2014). 'Análisis del concepto de envejecimiento', en *Gerokomos*, vol. 25 núm. 2, <<https://dx.doi.org/10.4321/S1134-928X2014000200002>>.
- Cerón Souza, Cristina (2012). Editorial de *Universidad y salud*, vol. 14 núm. 2, <http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000200001&lng=en&tlng=es>.
- Mendoza-Núñez, Víctor (s/a). *Envejecimiento*, <<https://www.studocu.com/co/document/servicio-nacional-de-aprendizaje/psicologia-del-aprendizaje/envejecimiento-y-vejez/38233825>>.



Alejandra González Téllez es maestra en Gestión Educativa y docente de asignatura en la Facultad de Enfermería y Obstetricia de la UAEMéx.



Enid Asvany Guzmán Caballero es maestra en Administración de Negocios y docente de tiempo completo en la Facultad de Enfermería y Obstetricia de la UAEMéx.



Diana Ivonne Rodríguez Saldívar es maestra en Administración de Instituciones de Salud y docente de asignatura en la Facultad de Enfermería y Obstetricia de la UAEMéx.