

Abandono del adulto mayor y su relación con el autocuidado

Elderly neglect and its relation to self-care

Por María Jose Jaqueline Mejía Meza

Resumen: La mayoría de los adultos mayores en México no cuenta con suficiente calidad de vida, muchos de ellos padecen enfermedades, trabajan en condiciones poco favorables, viven solos, sufren abandono y maltrato, debido a que hay poca sensibilidad y sus cuidadores primarios o familiares no tienen capacitación y dedican la mayor parte de su tiempo a esta actividad, lo cual también afecta su vida. Para minimizar esta situación y generar un envejecimiento saludable, es importante fomentar el autocuidado y promover la independencia, a partir de un programa integral del sector salud con la comunidad, las familias y los adultos mayores.

Palabras clave: adulto mayor, autocuidado, salud integral, cuidadores.

Abstract: The majority of older adults in Mexico do not have sufficient quality of life, many of them suffer from diseases, work in unfavorable conditions, live alone, suffer neglect and abuse, because there is little sensitivity and their primary or family caregivers are not trained and spend most of their time in this activity, which also affects their lives. To minimize this situation and generate a healthy aging, it is important to encourage self-care and promote independence, based on an integral program of the health sector with the community, families and older adults.

Keywords: older adult, self-care, integral health, caregivers.

Hay cerca de 18 millones de personas de 60 años y más en México (17,958,707 al segundo trimestre del 2022, según datos del INEGI), es decir, 14% de la población total, y se calcula que la cifra se duplique para el año 2030, lo cual nos ubicará, oficialmente, como un país envejecido.

De este sector poblacional, 16% sufre de abandono y maltrato, mientras que 20% vive en soledad, lo cual hace que sea el grupo más vulnerable (Fundación UNAM, 2020), y solo 38% son personas económicamente activas (con salario mínimo y sin prestaciones), el resto se encuentra en la informalidad (INEGI, 2022). Esto obliga a la sociedad mexicana a buscar herramientas que ayuden a erradicar y afrontar esta problemática de manera efectiva, pero ¿qué estrategias tomar en una cultura que invisibiliza esta etapa de la vida y la estigmatiza?

Las personas de este grupo etario quedan en segundo plano debido a la falta de prevención en cuestión de envejecimiento saludable, seguridad social, vivienda y redes sociales activas. Esto ha generado que en México se reporte que “21,7% de adultos mayores tiene limitaciones en las actividades básicas de la vida diaria, y 5,1% son



Humanidades

Ilustración: Fabian Alvarado



dependientes” (INSP, 2020), por ello es urgente que los sistemas de salud y profesionales multidisciplinarios participen para mejorar la situación, puesto que regularmente es la familia la que se hace cargo de la atención.

Sin embargo, los familiares –al no contar con la capacitación adecuada para el cuidado de personas mayores, las cuales suelen tener discapacidad, síndrome geriátrico o son propensas a desarrollarlo– ven su salud integral deteriorada. Esto afecta la dinámica en el hogar y en las relaciones afectivas, desencadena el abandono de intereses propios, disminuye el tiempo personal y provoca la sensación de vivir bajo la sombra de la persona cuidada. Se presenta, entonces, una serie de sucesos causados por la frustración y desbalance emocional del cuidador, quien, con el paso del tiempo, puede manifestar actitudes violentas verbales, físicas o psicológicas, y ello genera negligencia hacia su familiar.

¿Lo anterior significa que la sobrecarga del cuidador es el detonante del maltrato y posterior abandono del adulto mayor? Existen muchas razones socioculturales que interfieren en este suceso, pero ese motivo es el principal. Para erradicar el abandono de personas mayores, debe fomentarse el autocuidado, viéndolo como un favor propio que lleva a la persona a su máxima capacidad para ser res-

ponsable y protagonista de sí misma. Debe favorecerse al envejecimiento funcional durante el mayor tiempo posible: ser dependiente no requiere la pérdida de autonomía ni implica una calidad de vida deficiente.

Para ello, es importante la responsabilidad integral del sector salud, comunidad, familia y las personas mayores. Desde edades tempranas, el fomento a la salud en general y la prevención de enfermedades deben ser prioridades. El cuidado no se puede dar de manera fragmentada, pues en todas las etapas de la vida se requiere de este y es la clave para aminorar las consecuencias del envejecimiento. Asimismo, falta proporcionar herramientas de afrontamiento, tomando en cuenta los factores demográficos y de soporte social.

El 70% del deterioro físico y cognitivo de la persona se relaciona a factores modificables (INAPAM, 2024): nutrición, actividad física, tabaquismo, falta de exámenes periódicos de salud, por ello es necesario promover una mejora de estos factores junto al uso adecuado del tiempo, la atención de la salud mental y la participación en redes sociales.



Fotos: Wikimedia Commons

LOS FAMILIARES, AL NO CONTAR CON LA CAPACITACIÓN ADECUADA PARA EL CUIDADO DE PERSONAS MAYORES, VEN SU SALUD INTEGRAL DETERIORADA

El cambio de modelo de atención sanitaria requiere modificarse hacia la salud integral y no solo ante una enfermedad; los cuidados deben ser coordinados y continuos a lo largo del tiempo. La concientización sobre la transición y los riesgos que se presentan a partir de los 60 años debe considerar las necesidades biológicas, psicológicas y sociales de esta edad, recalcando la importancia de compartir los planes y metas de cuidado entre los proveedores de salud.

El bienestar en la vejez incluye atributos relacionados con la salud que permiten a la persona hacer y ser. Este bienestar se encuentra determinado por factores como la genética, los hábitos, el entorno y acceso a servicios de salud, y también por el autocuidado. La habilidad en el manejo de las condiciones que presente cada persona mayor, permitirá ejecutar con confianza las medidas terapéuticas indicadas para sus padecimientos. El autocuidado es una herramienta eficaz para evitar la dependencia de terceros, y que estos, a su vez, afecten la integridad y seguridad del adulto mayor, a largo plazo, con acciones de maltrato o abuso. 



Referencias

- Fundación UNAM (2019). Adultos mayores, en abandono y maltrato: UNAM <<https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/adultos-mayores-en-abandono-y-maltrato-unam/>> <<https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/adultos-mayores-en-abandono-y-maltrato-unam/>>.
- INAPAM (Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores) (2024). *Un envejecimiento saludable evita el deterioro físico y cerebral*. <<https://www.gob.mx/inapam/articulos/un-envejecimiento-saludable-evita-el-deterioro-fisico-y-cerebral?idiom=es>>.
- INEGI (2022). *Estadísticas a propósito del día internacional de las personas adultas mayores*. Comunicado de prensa 586/22, 30 de septiembre. <https://inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2022/EAP_ADULMAY2022.pdf>.
- INSP (Instituto Nacional de Salud Pública) (2020). *Impacto económico de la dependencia física en los adultos mayores en México*. <https://insp.mx/avisos/impacto-economico-de-la-dependencia-fisica-en-los-adultos-mayores-en-mexico?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTAAAR3ZXa2h4z-XN_p_QYL6y-70UGg-4dZ2ODfFnW8jAmDJHbOSOW-C9uSRy-jg_aem_sCsaLoLT9pVyS-qX_4b1_w>.
- Salinas-Rodríguez, Aarón et al. (2020). "Out-of-Pocket Healthcare Expenditures in Dependent Older Adults: Results from an Economic Evaluation Study in Mexico", en *Front Public Health*, vol. 8, núm. 329. <<https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2020.00329/full>>.



María Jose Jaqueline Mejía Meza es estudiante de la Licenciatura en Gerontología, en la Facultad de Enfermería y Obstetricia, de la Universidad Autónoma del Estado de México.