

**Década del Envejecimiento Saludable:
Calidad de Vida para los Adultos Mayores.
Decade of Healthy Aging: Quality of Life for Older Adults.
Década de Envelhecimento Saudável: Qualidade de Vida para Idosos.**

*Eso de durar y transcurrir
No nos da derecho a presumir
Porque no es lo mismo que vivir...
¡Honrar la vida!*
Fragmento de la canción de Eladia Blázquez

Autora:
Rossi, Cecilia L. (1).



DOI:
10.59843/2618-3692.v25.n44.46321

RESUMEN

El presente artículo trata sobre la salud como derecho humano inalienable de las personas mayores, en tanto sujetos de pleno derecho, que deben acceder a la salud y vida en general con calidad, con información, sin discriminación ni maltrato. Vivir esta etapa de la vida en las mejores condiciones es posible de lograr asumiendo responsabilidades e intentando tomar decisiones conscientes para un envejecimiento saludable. El desafío es una tarea de todos, sin olvidar la cuota de responsabilidad que tenemos como lo señala la OMS hacia la Década del Envejecimiento Saludable 2021-2030, declarada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en diciembre del 2020, como la principal estrategia para construir una sociedad para todas las edades.

Palabras clave: envejecimiento saludable, calidad de vida, adultos mayores.

ABSTRACT

This article deals with health as an inalienable human right of older people, as subjects with full rights, who must access health and life in general with quality, with information, without discrimination or abuse. Living this stage of life in the best conditions is possible by assuming responsibilities and trying to make conscious decisions for healthy aging. The challenge is everyone's task, without forgetting the share of responsibility that we have as pointed out by the WHO towards the Decade of Healthy Aging 2021-2030, declared by the United Nations General Assembly in December 2020, as the main strategy to build a society for all ages.

Keywords: healthy aging, quality of life, older adults.

RESUMO

Este artigo trata da saúde como um direito humano inalienável dos idosos, como sujeitos de plenos direitos, que devem ter acesso à saúde e à vida em geral com qualidade, com informação, sem discriminação ou abuso. Viver esta fase da vida nas melhores condições é possível assumindo responsabilidades e tentando tomar decisões conscientes para um envelhecimento saudável. O desafio é tarefa de todos, sem esquecer a quota-parte de responsabilidade que temos apontada pela OMS relativamente à Década do Envelhecimento Saudável 2021-2030, declarada pela Assembleia Geral das Nações Unidas em Dezembro de 2020, como principal estratégia para construir uma sociedade para todas as idades.

(1). Prof. Titular Senior Escuela de Enfermería
Facultad de Ciencias Médicas,
Universidad Nacional de Rosario.
Coordinadora Nacional Red ESAM Argentina.
Integrante Grupo Coordinador
Internacional Red ESAM.
Integrante Grupo Coordinador
Redes Argentinas de Enfermería (Rades).
Investigadora Nacional Categoría III.
Correo: celurossi49@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0956-4112>.

Palabras clave: envejecimiento saludable, calidad de vida, salud de idoso.

INTRODUCCIÓN

Hoy no hay duda que somos testigos y partícipes del mayor envejecimiento demográfico de la historia de la humanidad. Observamos los cambios que se están desencadenando en las estructuras poblacionales de los países de todo el mundo manifestándose con un fuerte crecimiento del grupo de personas adultas mayores.

Esto ha llevado a incrementar los esfuerzos y a fortalecer el trabajo colectivo entre los Estados, los organismos internacionales, las universidades, la sociedad civil y el sector privado para desarrollar herramientas y ejecutar acciones y políticas públicas que garanticen el bienestar y la calidad de vida de las personas adultas mayores. Para ello el esfuerzo mancomunado debe estar puesto en generar accesos a los servicios de salud y de protección social, brindar oportunidades, realizar investigaciones, capacitaciones y aprendizajes para promover el envejecimiento activo y saludable y el pleno ejercicio de los derechos de ciudadanía.

En este camino, la Enfermería como disciplina profesional, desempeña un papel fundamental en los diferentes programas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad de las personas adultas mayores en particular, en el rol que desempeñan en los diferentes programas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad de las mismas.

En la Asamblea Mundial de la Salud de 2016, 194 países adoptaron una estrategia y plan de acción mundiales sobre el envejecimiento y la salud (2016 - 2030). A partir de los datos probatorios recogidos en el informe mundial sobre el envejecimiento y la salud (2015) y en consonancia con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, en dicha estrategia se hacía un llamamiento a un cambio transformador.

Con ello los Estados Miembros contemplan conseguir un mundo en que las personas puedan vivir durante mucho tiempo una vida saludable. Los gobiernos se han percatado de que, para conseguir resultados, en los países necesitamos un decenio de medidas concertadas sobre el envejecimiento saludable. Para la OMS, el Envejecimiento Saludable se define como el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez.

La “Década del Envejecimiento Saludable (2021-2030)”, es una propuesta realizada por la Asamblea General de Naciones Unidas (ONU) que acompaña el desafío planteado en 2015 con el establecimiento de los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) para garantizar que para 2030 todas las personas disfrutemos de paz y prosperidad. Para que la Década del Envejecimiento Saludable sea una fuerza arrolladora que fomente las alianzas e impulse el progreso, necesitamos una visión y plan unificados que orienten a los gobiernos y los agentes no estatales en su tarea de conseguir que las personas vivan más tiempo y de forma más saludable.¹

El informe mundial sobre el envejecimiento y la salud responde a desafíos, recomendando cambios igualmente profundos en la manera de formular las políticas para las poblaciones que envejecen y de prestarles servicios. Estas recomendaciones se basan en un examen de los datos más recientes sobre el proceso de envejecimiento.²

Muchas percepciones y suposiciones comunes acerca de las personas mayores se basan en estereotipos obsoletos que podemos escucharlo y verlo diariamente. Se suele escuchar “viejos”, longevos, senescentes, gerontes, “cariño”, “abuelo”, “nono”, “viejos”, “ancianos”, “dependientes”, “pasivos”, etc. lo que lleva a trasladar estereotipos que se traducen en comportamientos de discriminación. Esto nos lleva a pensar y analizar cuál es el término utilizado para referirnos a ese colectivo y su evolución sobre todo y, como sabemos, estamos ante un grupo que sufre discriminación.

Para Foucault,² existe un quiebre entre las palabras y las cosas, es decir, una brecha que posibilita que el saber se configure históricamente de distintas maneras. El saber de la época clásica es muy distinto al saber de la época moderna; cada uno obedece a un dominio discursivo constituido por distintos objetos que nombrar.

Según la OMS, el **edadismo** surge cuando la edad se utiliza para categorizar y dividir a las personas por atributos que ocasionan daño, desventaja o injusticia, y menoscaban la solidaridad intergeneracional. El edadismo perjudica nuestra salud y bienestar y constituye un obstáculo importante para la formulación de políticas eficaces y la adopción de medidas relativas al envejecimiento saludable, tal como reconocieron los Estados Miembros de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en la estrategia y plan de acción mundiales sobre el envejecimiento y la salud, y en el Decenio del Envejecimiento Saludable (2021-2030).³

Pero, sobre todo, esta es una oportunidad para cambiar el paradigma de la vejez como negación y etapa superflua de la vida, desarticulando el “edadismo” que excluye, infantiliza, vulnera e invisibiliza a las personas mayores. Sólo así resolveremos los desafíos con dignidad y respeto hacia la persona sin facilismos tan dosificadores de la condición humana como los ya vividos en las etapas más oscuras del siglo XX.⁴

Hoy en día, por primera vez en la historia, la mayoría de las personas puede aspirar a vivir más allá de los 60 años. El vivir más años y los cambios demográficos que estos generan tienen profundas repercusiones para cada uno de nosotros y para las sociedades en que vivimos. Las personas mayores hacen aportes a la sociedad de muchas maneras, tanto en el seno de sus familias, en la comunidad local o en la sociedad en general.

Sin embargo, el alcance de esos recursos humanos y sociales y las oportunidades que tendremos al envejecer dependerán en gran medida de algo fundamental: nuestra salud. Si las personas viven esos años adicionales de vida en buen estado de salud, su capacidad para hacer lo que valoran apenas tendrá límites.

Pero si esos años adicionales se caracterizan por la disminución de la capacidad física y mental, las consecuencias para las personas mayores y para la sociedad serán mucho más negativas.

Otorgan oportunidades sin precedentes, y es probable que tengan efectos fundamentales en la forma en que vivimos nuestras vidas, las cosas a que las aspiramos y las maneras en que nos relacionamos con los demás.

En una entrevista a Carl Honore le preguntaron: **¿Cómo se combate el edadismo?**

– *Lo más urgente es empezar a mezclar las generaciones. Hoy vivimos en burbujas de coetáneos, solo nos relacionamos con gente de nuestra edad, pero no hay nada más eficaz para luchar contra los estereotipos que convivir con aquellos sobre los que tenemos prejuicios. Hay que mezclar a jóvenes y veteranos en las empresas, en los barrios, en los lugares de ocio. Empezando por los colegios. Los niños deberían reunirse más a menudo con críos de otras edades para que descubran que sus compañeros mayores y menores tienen cosas interesantes que contar.*

Vivimos dominados por el culto a la juventud. **¿Eso cómo se cambia?**

– *Ofreciendo una imagen más positiva de la gente de edad. Ese proceso también ha comenzado ya. Cada vez hay más marcas que usan en sus spots a personas mayores sin las connotaciones peyorativas del pasado, mostrándolas en actitud de disfrutar de la vida. Los medios, el cine y la publicidad pueden hacer mucho para vencer los viejos estereotipos. También ayuda mucho cambiar el lenguaje y evitar las expresiones y los chistes que menoscaban al mayor.⁵*

En el contexto latinoamericano... Argentina y Uruguay constituyen dos casos particulares, ya que en ellos el proceso de envejecimiento se inició mucho antes que en el resto de los países. Este acelerado proceso de envejecimiento plantea un desafío mayor a la hora de implementar y monitorear políticas públicas tendientes a establecer mecanismos de protección eficaces a las personas mayores que permitan hacer efectivo el compromiso a nivel internacional asumido por el Estado.⁶

Estos cambios demográficos ocurridos en el último siglo tuvieron como resultado que sobrevivan personas de edades más avanzadas y con tasas de incapacidad más altas, por lo que el cuidado familiar ha sobresalido como un tema importante tanto en el ámbito clínico como en el social.

La prolongación de la esperanza de vida y su consecuencia, que es la longevidad de la población, es uno de los signos más explícitos de nuestro progreso, uno de los logros más extraordinarios de nuestros tiempos. **Nuevo paradigma** que no requiere de catastróficas alarmas, de añoranzas, sino de acciones basadas en el conocimiento, el estudio, el análisis, la investigación, el intercambio de información, la suma de talentos creativos o la puesta en marcha de experiencias relevantes, respuestas a una situación que jamás antes se dio.

Existen diversos paradigmas para comprender la vejez y el envejecimiento, ya que ambos procesos aluden a una realidad multifacética atravesada no solo por el paso del calendario, sino también por aspectos fisiológicos sociales culturales y hay que diferenciar los aspectos cronológicos de la definición de vejez de lo que es **su construcción social**.

Thomas Kuhn, filósofo de la ciencia e historiador estadounidense, (1922-1966) expresaba que "el paradigma es el modelo aceptado por la comunidad científica y lo que se enseña. Cambia el paradigma cuando nuevos datos surgen de las investigaciones, cuestionan la verdad vigente, son rechazados, pero consiguen una revolución. Los defensores del paradigma anterior se convierten o se van muriendo".

¿Pero qué es ser adulto mayor? Para definir cómo se es una persona adulta mayor, es necesario abordarlo desde una visión integral. Uno de los objetivos es "Fomentar una cultura de la vejez y el envejecimien-

to", en la cual las personas adultas mayores se consideren y sean consideradas sujetos socialmente activos y en la que el envejecimiento sea vivido como un proceso normal, como parte del ciclo vital "y para participar activamente en la construcción de esta cultura de la vejez y el envejecimiento es necesario plantear de manera clara cuáles son los conceptos básicos a partir de los cuales se planifica y se actúa."

Comprender la problemática de los adultos mayores en la actualidad: su proceso de salud - enfermedad - atención implica saber y conocer del envejecimiento: la salud y la calidad de vida desde nuevas perspectivas, las enfermedades crónicas, la influencia del entorno. Lo que conlleva implementar estrategias acordes a las nuevas tendencias en el abordaje del sujeto en esta etapa del ciclo vital en los distintos ámbitos de salud.

La longevidad no es equivalente a retiro, a inacción, a ausencia completa de participación, utilidad o productividad – entendida ésta no sólo desde la concepción estrictamente económica – sino, más bien, todo lo contrario: longevidad entendida como el momento de la vida en que lo ya aprendido se convierta en un verdadero capital social, transferible al conjunto de la comunidad.

Se debe apostar a la creatividad en la búsqueda de las nuevas respuestas. Asumir el concepto y hacerse partícipe de un proceso de transformación en el que la duración de la vida se acompañe con la extensión en la calidad de la misma. Que lo ya conocido por las personas y por la sociedad, sea para ambas tan válido como lo que queda por aprender. Donde las personas sigan movidas por proyectos, por ideas de renovación, por la legítima aspiración a una vida mejor, por la imprescindible vitalidad de las ilusiones.

Al respecto, entre muchos desafíos que plantea el siglo XXI y la Década del Envejecimiento Saludable, se encuentra uno muy relevante: fomentar la inclusión digital. Por eso, desde la Organización Iberoamericana de Seguridad Social asumimos el compromiso de promover el uso de la tecnología para fortalecer las competencias comunicativas y habilidades digitales, por ello, junto a la Organización de Estados Iberoamericanos (OEI) y la Fundación Astur llevamos a cabo varias acciones, incluido el seminario "La brecha digital en las personas mayores". Debemos brindar las herramientas necesarias para que este grupo esté incluido en las sociedades y, así, combatir otro de los grandes problemas de estos tiempos: la soledad.

La satisfacción de las necesidades de la especie humana condiciona la llamada calidad de vida y ésta, a su vez, es el fundamento concreto del bienestar social. La longevidad ha sido para toda la humanidad un ideal expresado de diversas maneras y desde tiempos inmemorables. No sólo es sinónimo de vivir muchos años, sino en las mejores condiciones. La meta es la longevidad relacionada con creciente calidad de vida.

En 1994, la Organización Mundial de la Salud (OMS) propuso una definición de consenso de calidad de vida: "Percepción personal de un individuo de su situación en la vida, dentro del contexto cultural y de valores en que vive, y en relación con sus objetivos, expectativas, valores e intereses".

El concepto de calidad de vida se confunde con el de nivel de vida y se reduce a los indicadores, porcentajes y estadísticas de cómo vive la gente y la satisfacción de sus necesidades básicas. Se mide en

términos físicos: vivienda, servicios públicos, área construida, etc. Se observa a través de los estudios de: pobreza, desnutrición, bajos niveles educativos, condiciones sanitarias y habitacionales precarias.

El conocimiento de los fenómenos de envejecimiento permite un mejor entendimiento de la calidad de vida y nos permite cambiar la forma de apreciarla siendo esto diferente según la sociedad en la que pertenecen. Los individuos deben enfrentar intencionalmente su proceso de envejecimiento y envejecer, bien o mal, depende de los grandes márgenes fijados por el contexto social de los mismos individuos que envejecen.

Actualmente, se define la calidad de vida como un constructo complejo, multifactorial y se acepta que hay una dualidad subjetiva - objetiva en todas las definiciones de la misma, la primera referida al concepto de bienestar o satisfacción con la vida y la segunda relacionada con aspectos del funcionamiento social, físico y psíquico⁷.

¿Y porque es importante esa sensación? Esta sensación de bienestar general juega un papel muy importante en la apreciación subjetiva que los adultos mayores tienen de su propia vida y la forma en que ellos mismos integran sus experiencias lo cual les permite vivir **la incertidumbre del futuro**.

Un aspecto importante a considerar es que la sociabilidad y el acompañamiento también son importantes en la definición de calidad de vida para los adultos mayores. No es lo mismo estar solo/a que sentirse solo/a y de allí que desde la Organización Panamericana de la Salud (OPS) se señale que es un problema de salud pública mundial “la soledad no deseada” en la población de más de 60 años.

Trabajar y enfatizar la promoción de la calidad de vida es defender la universalidad de los derechos desde una concepción de equidad para que todas las personas adultas mayores tengan igualdad al acceso de oportunidades, al pleno desarrollo y protección de su autonomía, de acuerdo con las verdaderas necesidades y demandas, tomando en cuenta las particularidades que presenta este grupo etario.

CONCLUSIÓN

Como dijo Ricardo Lacub⁸: *“Es cierto que aún estamos desmitificando lo que creíamos que una persona mayor podía o no hacer, lo que amplía las expectativas sociales al respecto. Aunque, esos mismos modelos, pueden generar la falsa creencia que las limitaciones de la edad son un tema de voluntad o interés personal y que con esfuerzo y disciplina todo parece conseguirse. Quizás la vejez sea la oportunidad para dejar de contar cuánto tenemos y encontrar esa punta de deseo que haga de la vida un objeto del que se goza aún.”*

Para desarrollar este concepto de envejecimiento activo y saludable se necesita una actuación multidisciplinaria e interdisciplinaria. La Enfermería, como disciplina responsable del cuidado de la salud de las personas, debe tener sin duda un papel clave en el desarrollo de las estrategias encaminadas a fomentar este concepto. Sin embargo, la bibliografía consultada no aporta una imagen clara del rol que debe ejercer la Enfermera, ni cuáles son los desafíos que tiene la profesión ante un mundo que envejece. Sin embargo Enfermería está trabajando incansablemente en muchos países pero... no está visibilizado. Por tanto, parece oportuno analizar la evidencia científica disponible sobre el rol de la enfermera en las políticas de envejeci-

miento activo y saludable, compartir estrategias y resultados, unirnos a la **década del envejecimiento saludable** ya que la OMS ofrece la oportunidad de aunar a los gobiernos, la sociedad civil, los organismos internacionales, los profesionales, las instituciones académicas, los medios de comunicación y el sector privado en torno a diez años de acción concertada. Así lo ha hecho la Red ESAM Internacional enviando un plan de acción para colaborar en este desafío, muchas de sus acciones ya vienen trabajando desde hace varios años en los países que integran la misma.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. OMS Envejecimiento y ciclo de vida. *Década del Envejecimiento Saludable 2021-2030*. Disponible en: <https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing/decade-development>. Acceso marzo 2024.
2. Organización Mundial de la Salud. *Informe General sobre Envejecimiento y Salud*. 2015 ISBN 978 92 4 356504. Disponible en: https://www.mimp.gob.pe/adultomayor/archivos/pub_p1.pdf Acceso marzo 2024.
3. OPS. *Informe mundial sobre el edadismo*. 2022. <https://doi.org/10.37774/9789275324455>. Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/55871#:~:text=El%20edadismo%20surge%20cuando%20la,y%20menos%20la%20solidaridad%20intergeneracional>. Acceso 1 de marzo 2024.
4. Fishel Szlajen. 2024. *Cambiar el paradigma sobre la vejez* -21 de febrero de 2024. Opinión, diario Clarín. Disponible en: https://www.clarin.com/opinion/cambiar-paradigma-vejez_o_uSlJCVoNoD.html. Acceso abril 2024.
5. Fernández, Juan 2018. *SEP CARL HONORÉ: Envejecer es un regalo, pero lo vemos como un castigo*. *Solidaridad Intergeneracional*. España. Disponible en: <https://solidaridadintergeneracional.es/wp/carl-honore-envejecer-es-un-regalo-pero-lo-vemos-como-un-castigo/> Acceso marzo 2024.
6. Gob. de la R. Argentina. *Ley 27.360. Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores*. Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-27360-275347> Acceso abril 2024.
7. Nieto Munuera, Abad Mateo, Torres Ortuño. *Dimensiones Psicosociales Mediadoras de la Conducta de Enfermedad y la Calidad de Vida en Población Geriátrica*. Universidad de Murcia. *Manuales de Psicología* © Copyright 1998: Servicio de Publicaciones. Universidad de Murcia. 1998, vol. 14, nº 1, 75-81- Murcia (España). ISSN: 0212-9728
8. Lacub, Ricardo. *La puesta en valor de nuestras vidas*. 01-02-2024. Opinión Diario Clarín R. Argentina. Disponible en: https://www.clarin.com/opinion/puesta-valor-vidas_o_WrfDktdDwD.html-01/02/2024 Acceso abril 2024.