

Abordaje integral de la
actividad física para adultos/as
mayores

Envejecimiento activo y
curso de la vida

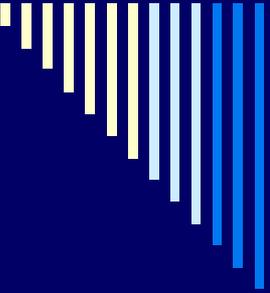
Liliana Gaston y Claudia Menseguez
Programa CEVI, Curso de la vida
Universidad Nacional de Luján
2013



Tipos de envejecimiento

- Envejecimiento **saludable**, refiere a la salud
- Envejecimiento **exitoso, competente, satisfactorio**, refieren al bienestar físico, psicológico, intelectual, espiritual, económico ...

En estos tipos el destinatario es el propio sujeto



Según se ha señalado un enfoque del envejecimiento basado exclusivamente en la responsabilidad individual es **perverso** (Kalache, 2012)



Tipos de envejecimiento

- Envejecimiento **óptimo y activo**, implican, en cambio, participación social
- Envejecimiento **productivo**, alude a la contribución social

Estos tipos tienen a la comunidad como destinataria.

Los beneficios son mutuos

A large, stylized graphic of several hands in shades of yellow and orange, reaching upwards and overlapping each other, symbolizing support and active ageing.

ActiveAgeing

A Policy Framework

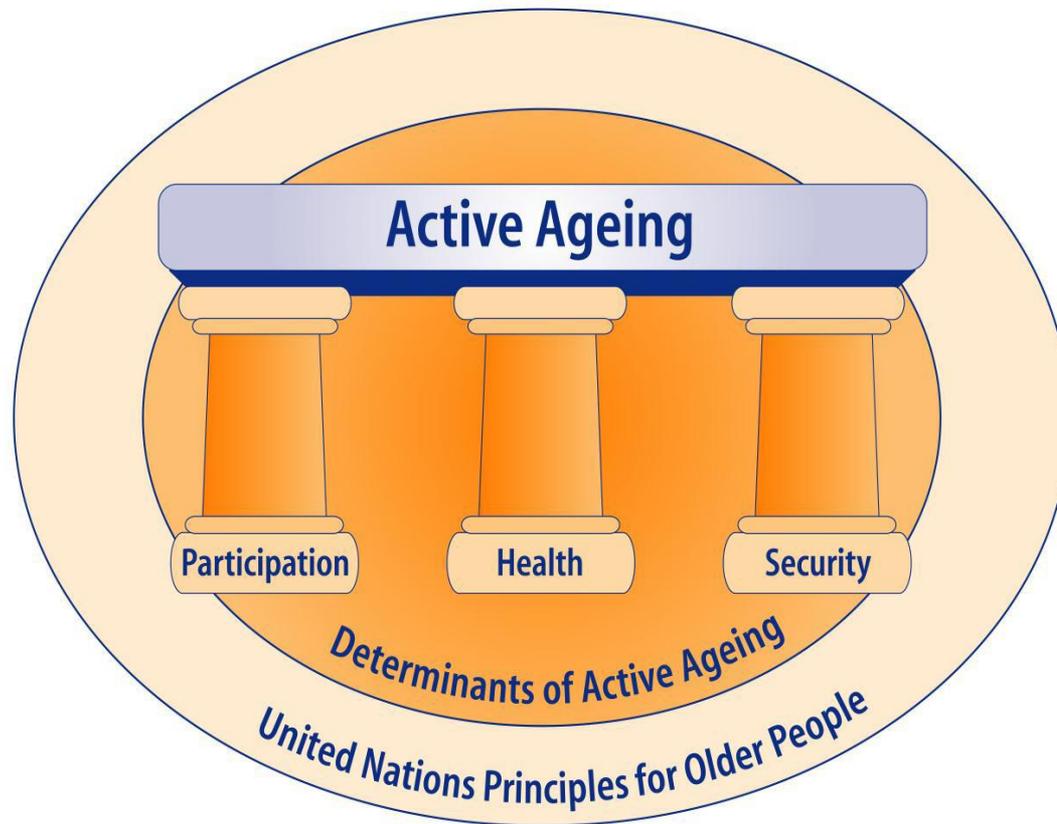




Envejecimiento activo (OMS, 2002)

- *El envejecimiento activo es el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen.*
-

Pilares del envejecimiento activo

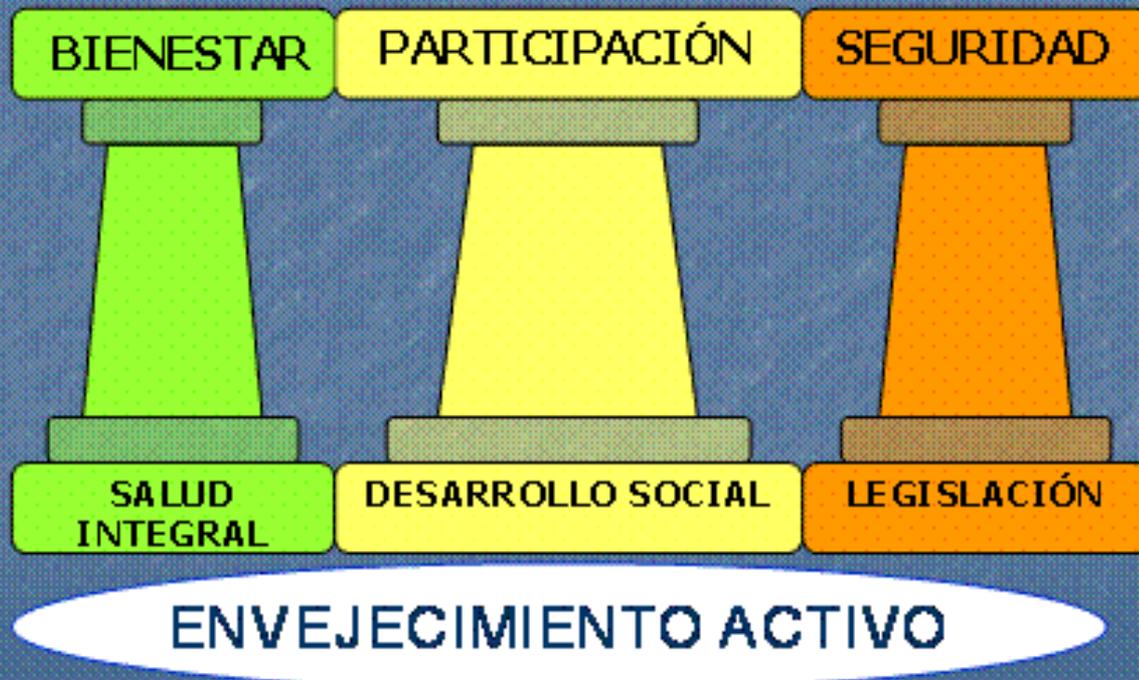




Principios de las Naciones Unidas en favor de las personas de edad (Resolución 46/1991)

- Independencia
 - Participación
 - Cuidados
 - Autorrealización
 - Dignidad
-

PILARES DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO



Los determinantes del envejecimiento activo





Determinantes del envejecimiento activo

- *Género y cultura*
 - La cultura y el género son determinantes transversales incluidos dentro del marco de comprensión del envejecimiento activo. *La cultura rodea a las personas y poblaciones porque los valores y las tradiciones culturales determinan en gran medida la forma en que una sociedad dada considera a las personas mayores y al proceso de envejecimiento*
 - Las diferencias de género en muchas sociedades ubican a las niñas y a las mujeres adultas en una situación social de inferioridad lo que genera diferencias en el acceso a estilos de vida saludables
-



Salud y servicios sociales

- 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.
-



Determinantes conductuales

- La vejez no es una etapa demasiado tardía para adoptar un estilo de vida saludable. Los estudios han demostrado que implicarse en una actividad física adecuada, una alimentación sana, no fumar y el consumo prudente de alcohol y medicamentos en la vejez puede, sin embargo, evitar la discapacidad y el declive funcional, prolongar la longevidad y mejorar la propia calidad de vida.



Determinantes personales

- Hay un acuerdo generalizado de que la trayectoria vital de la salud y la enfermedad de un individuo es el resultado de una combinación de genética, medio ambiente, estilo de vida, nutrición, y, en gran medida, azar (Kirkwood, 1996).
-



Determinantes relacionados con el entorno físico

- Unos entornos físicos que incluyan a las personas ancianas pueden establecer la diferencia entre independencia y dependencia para todas las personas en general y especialmente para las de mayor edad.



Determinantes relacionados con el entorno social

- El apoyo social, las oportunidades para la educación y el aprendizaje continuo durante toda la vida, la paz y la protección frente a la violencia y el abuso, son factores fundamentales del entorno social que mejoran la salud, la participación y la seguridad a medida que las personas envejecen.
-



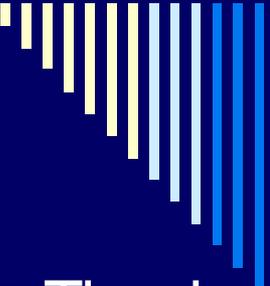
Determinantes económicos

- Existen tres aspectos del ámbito económico que tienen un efecto especialmente significativo sobre el envejecimiento activo: los ingresos, el trabajo y la protección social. Si los ingresos son insuficientes para una vida digna, y no hay protección social adecuada, muchas personas de edad deben emplearse en trabajos penosos. Tener un envejecimiento activo no es sinónimo de continuidad en el trabajo, si el mismo significa una carga en la vejez.
 - Las diferencias de género permiten observar actividades informales y de cuidado, generalmente a cargo de mujeres, que generan recursos a la familia y a la comunidad, aunque no estén reconocidas en las estadísticas del mercado de trabajo ni en las cuentas nacionales.
-



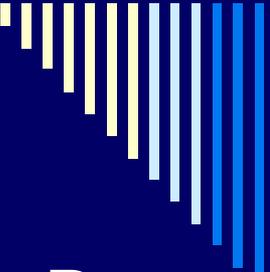
Los principios que fundamentan el enfoque del Curso de la Vida de Glen Elder

- a) *Lifelong process*: el desarrollo humano es un proceso multi-dimensional y multi-direccional, que va desde el nacimiento hasta la muerte (longitudinal).
 - b) *Time and place*: el curso de vida está incrustado, encajado, encastrado, en un tiempo histórico y en un espacio (temporalidad y espacialidad).
 - c) *Human agency*: los individuos construyen su propio curso de vida, en el margen que dejan las obligaciones y las posibilidades (constructivismo).
 - d) *Linked lives*: las vidas humanas son vividas de manera interdependiente (interaccionismo).
 - e) *Timing*: el impacto de las transiciones y de los eventos varía según el ritmo y momento en que ocurra en la vida de una persona (diversidad de desfases culturales y sociales).
-



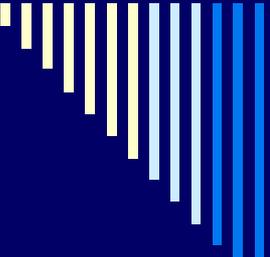
Vivir formándose

- Tiende a la educación a lo largo de toda la vida
- Ha servido de base y fundamento para las aulas y universidades de tercera edad en las últimas décadas
- Actualmente se considera que el envejecimiento activo pasa necesariamente por el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), pues son un gran recurso para implementar todo tipo de programas cognitivos, de comunicación, de intercambio, de ocio... con las personas mayores
- Para conseguir esto hay que superar, dos barreras muy importantes: el “miedo a la computadora” y el considerar que el uso de las TIC es imprescindible para otras generaciones más jóvenes y no para las personas mayores.



Vivir saludablemente

- Perspectiva del curso de la vida (ciclo vital completo)
- hábitos saludables
- dieta mediterránea
- ejercicio físico,
- evitar el consumo de tabaco,
- una buena salud sexual y mental



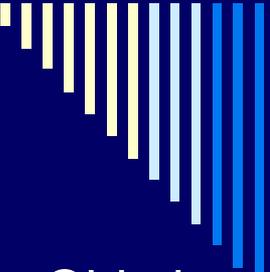
La actividad física y sus ventajas

- La participación periódica en actividades físicas moderadas puede retrasar el declive funcional y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.
 - La actividad física moderada regular reduce el riesgo de muerte cardíaca del 20 al 25 por ciento entre las personas con una enfermedad cardíaca probada (Merz y Forrester, 1997).
 - También puede reducir sustancialmente la gravedad de las discapacidades asociadas con enfermedades cardíacas y otras enfermedades crónicas (Grupo de Trabajo de los Servicios Preventivos de los EE.UU., 1996).
 - Un estilo de vida activo mejora la salud mental y suele favorecer los contactos sociales.
-



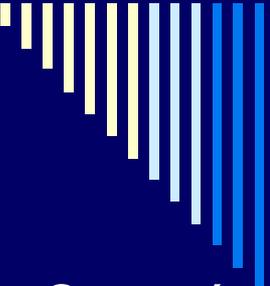
La actividad física y sus ventajas (cont.)

- El hecho de mantenerse activas puede ayudar a las personas mayores a mantener la mayor independencia posible y durante el mayor período de tiempo, además de reducir el riesgo de caídas.
 - Por lo tanto existen ventajas económicas en el hecho de que las personas mayores permanezcan activas físicamente. Los gastos médicos se reducen considerablemente cuando los ancianos se mantienen activos (OMS, 1998).
-



El ejercicio te cuida

- **Objetivo.** La promoción de la autonomía y la prevención de la dependencia basado en la estimulación de la actividad física y el fomento de la participación social
- Mediante la unión de esfuerzos entre diferentes administraciones, y de la universidad, se propone la Intersectorialidad como modelo, fomentando la cultura de red.
- Es un programa de actividades dirigidas a grupos de personas con problemas específicos y atendiendo a la individualidad.
- **Resultados esperados.** Disminuir el estrés y la ansiedad, mitigar los dolores y mejorar el equilibrio y disminuir el número de caídas, la frecuencia de las consultas a profesionales de la medicina y el consumo de fármacos.
- **Finalidad.** Favorecer la adquisición y la capacidad de organizar un ocio más activo que sea de utilidad para conseguir un envejecimiento más saludable.



ProNEAS: Programa Nacional de Envejecimiento Activo y Salud para Adultos/as Mayores

- Se creó en 2007 en el Ministerio de Salud pero había quedado con poca ejecutividad. Fue relanzado en 2012.
- Objetivo: mejorar las condiciones de salud de la población adulta mayor
- Enfoque: envejecimiento activo
- Propuestas: alimentación saludable, actividad física adecuada, control anual de la salud, vida sexual natural, no al exceso de alcohol ni al cigarrillo, no a la automedicación, participación en la comunidad, desarrollo de vida social
- Impacto: la creación de una comisión nacional asesora interdisciplinaria e intersectorial constituida con expertos/as de INDEC, ANSES, Servicio Nacional de Rehabilitación, Sociedad Central de Arquitectos, Secretaría de DDHH, Pami y especialistas.