



## vejez y salud

### adultos y adultos mayores

- En números absolutos, este grupo de edad pasará de 605 millones a 2000 millones en el transcurso de medio siglo.
- Habrá en el mundo más personas octogenarias y nonagenarias que nunca antes. Por ejemplo, entre 2000 y 2050 la cantidad de personas de 80 años o más aumentará casi cuatro veces hasta alcanzar los 395 millones. Es un acontecimiento sin precedentes en la historia que la mayoría de las personas de edad madura e incluso mayores tengan madres y padres vivos, como ya ocurre en nuestros días. Ello significa que una cantidad mayor de los niños y niñas conocerán a sus abuelos/as e incluso sus bisabuelos/as, en especial sus bisabuelas. En efecto, las mujeres viven por término medio entre 6 y 8 años más que los hombres.
- El hecho de que podamos envejecer bien depende de muchos factores. La capacidad funcional de una persona aumenta en los primeros años de la vida, alcanza la cúspide al comienzo de la edad adulta y, naturalmente, a partir de entonces empieza a declinar.
- Incluso en los países pobres, la mayoría de las personas de edad mueren de enfermedades no transmisibles, como las cardiopatías, el cáncer y la diabetes, en vez de infecciones y parasitosis. Además, es frecuente que las personas mayores padezcan varios problemas de

- salud al mismo tiempo, como diabetes y cardiopatías.
- En todo el mundo, muchas personas de edad avanzada están en riesgo de ser maltratadas. En los países desarrollados, entre un 4% y un 6% de las personas mayores han sufrido alguna forma de maltrato en casa.
- La necesidad de asistencia a largo plazo está aumentando. Se pronostica que de aquí al año 2050 la cantidad de ancianos y ancianas que no pueden valerse por sí mismos se multiplicará por cuatro en los países en desarrollo.
- A medida que las personas vivan más tiempo, en todo el mundo se producirá un aumento espectacular de la cantidad de casos de demencia, como la enfermedad de Alzheimer.
- El riesgo de padecer demencia aumenta netamente con la edad y se calcula que entre un 25% y un 30% de las personas de 85 años o más padecen cierto grado de deterioro cognoscitivo.
- En las emergencias, las personas mayores pueden ser especialmente vulnerables. Cuando las comunidades son desplazadas por desastres naturales o conflictos armados, puede ocurrir que las y los ancianos sean incapaces de huir o de viajar grandes distancias, por lo cual se los abandona.

La población mundial está envejeciendo a pasos acelerados. Entre 2000 y 2050, la proporción de habitantes del planeta mayores de 60 años se duplicará, pasando del 11% al 22%.

### enfermedades comunes en gente mayor

- Ahora bien, esos cambios no son lineales ni uniformes, y su vinculación con la edad de una persona en años es más relativa. Si bien algunas y algunos septuagenarios disfrutaron de una excelente salud y se desenvuelven perfectamente, otros/as son frágiles y necesitan ayuda considerable.
- Además de los cambios biológicos, el envejecimiento también está asociado con otras transiciones de la vida como la jubilación, el traslado a viviendas más apropiadas, y la muerte de amigos, amigas y pareja. En la formulación de una respuesta de salud pública al envejecimiento, es importante tener en cuenta no solo los elementos que amortiguan las pérdidas asociadas con la vejez, sino también los que pueden reforzar la recuperación, la adaptación y el crecimiento psicosocial.
- Entre las afecciones comunes de la vejez cabe citar la pérdida de audición, cataratas y errores de refracción, dolores de espalda y cuello y osteoartritis, neumopatías obstructivas crónicas, diabetes, depresión y demencia. Es más, a medida que se envejece aumenta la probabilidad de experimentar varias afecciones al mismo tiempo.
- La vejez se caracteriza también por la aparición de varios estados de

salud complejos que suelen presentarse solo en las últimas etapas de la vida y que no se enmarcan en categorías de morbilidad específicas. Esos estados de salud se denominan normalmente síndromes geriátricos. Por lo general son consecuencia de múltiples factores subyacentes que incluyen, entre otros, los siguientes: fragilidad, incontinencia urinaria, caídas, estados delirantes y úlceras por presión.

- Aunque algunas de las variaciones en la salud de las personas mayores son genéticas, los entornos físicos y sociales revisten gran importancia, en particular las viviendas, vecindario y comunidades, así como sus características personales, como el sexo, la etnia o el nivel socioeconómico.
- Los entornos también tienen una influencia importante en el establecimiento y mantenimiento de hábitos saludables. El mantenimiento de hábitos saludables a lo largo de la vida, en particular llevar una dieta equilibrada, realizar actividad física periódica y abstenerse de fumar, contribuyen a reducir el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles y a mejorar las facultades físicas y mentales.

Desde un punto de vista biológico, el envejecimiento es la consecuencia de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, un aumento del riesgo de enfermedad y finalmente a la muerte.

# tipos de demencia

- Enfermedad de Alzheimer (EA). En Occidente, es la causa más frecuente de demencia. El inicio de los síntomas suele darse a partir de los 65 años, aunque en algunos/as pacientes puede darse antes de los 40 años (en cuyo caso suele asociarse con formas hereditarias de la enfermedad, lo cual puede suceder en un 25% de los casos). Al principio la clínica se limita a deslices puntuales de memoria, pero después se establece una alteración de la memoria reciente (capacidad para almacenar nueva información y recuperarla después de un período de tiempo) y de la capacidad de aprendizaje, y con el paso del tiempo se perderá también la memoria remota (para recordar sucesos lejanos).
- Demencia fronto-temporal (Enfermedad de Pick). Es una alteración degenerativa, que se caracteriza por la presencia de sustancias anómalas, que se conocen como cuerpos y células de Pick, en el interior de algunas neuronas que se localizan en los lóbulos frontal y temporal.
- La demencia con cuerpos de Lewy es la tercera causa de demencia en las personas ancianas, después de la EA y de la demencia vascular y, como su nombre indica, la característica típica es la presencia de los denominados cuerpos de Lewy, que son depósitos anormales de proteína repartidos por todo el cerebro, que inciden sobre las funciones

de ciertos neurotransmisores, alterando la percepción, el pensamiento y la conducta de los afectados.

- La enfermedad de Parkinson puede, en algunos casos, desarrollar un cuadro de demencia. De hecho, se reconoce que la propia enfermedad aumenta el riesgo de padecerla. Cuando se asocian, en este subtipo, el manejo del párkinson es más complicado conllevando mayores complicaciones y un mayor riesgo de mortalidad.
- Las demencias vasculares son debidas a un accidente cerebrovascular o múltiples episodios que provocan que la circulación sanguínea deje de regar una parte del cerebro, lo que causa la muerte de las neuronas afectadas.
- Demencia multiinfarto. Como su nombre indica, esta demencia se debe a múltiples infartos o embolias cerebrales, que pueden ser asintomáticos, y que dejan áreas infartadas residuales.
- Enfermedad de Binswanger. Subtipo de demencia vascular que se debe a la hipertensión arterial y a la aterosclerosis, por lo que también se conoce como encefalopatía subcortical arteriosclerótica.

La demencia es la principal causa de incapacidad en la tercera edad a largo plazo, y afecta al 2% de las personas a partir de los 65-70 años y al 20% de las y los mayores de 80. Suele comenzar con pequeñas alteraciones de la memoria.

# cuidados en la gente mayor

- Haz acuerdos familiares. Cuando tu familiar comienza a volverse dependiente, es necesario llegar a acuerdos familiares respecto a las responsabilidades que cada hijo o hija tomará. La recomendación es establecer una reunión familiar para hablar abiertamente de las expectativas, posibilidades y responsabilidades que cada uno/a de los integrantes deberá cumplir con el objetivo de fortalecer los lazos familiares.
- Reúne un buen equipo de profesionales para apoyarte. Generalmente un/a adulto mayor presenta diversas patologías, lo más recomendable es contar con un Geriatra que pueda guiarles como familia en la atención y tratamiento de su familiar.
- Establece una rutina diaria para tu familiar. Es recomendable tener un horario para cada actividad durante el día, desde el desayuno, el aseo personal, actividades recreativas, sociales, entre otras, para que nuestro familiar se acostumbre a realizarlas sin problemas.
- Establece un plan de seguridad. En un adulto/a mayor se incrementan los riesgos de accidentes ya que sus sentidos comienzan a disminuir, se recomienda hacer una lista de algunos factores de riesgo y tomar acciones al respecto.
- Lleva un registro de los medicamentos. Es común que la o el adulto mayor consuma varios medicamentos y pueda llegar a confundirse y

duplicar su dosis, por otro lado, existe la tendencia hacia la auto-medicación, esto es muy peligroso y, por lo tanto, necesario que tú, como familiar, tomes control de la situación.

- Establece un plan alimenticio. En la edad avanzada existe la tendencia a consumir menos alimentos y a que éstos sean de un sólo tipo. Se recomienda llevar una dieta balanceada para prevenir cualquier problema de salud además de ayudar a tu familiar a fortalecerse física y mentalmente.
- Ayúdale a mantenerse física y cognitivamente activo/a. Hay que prevenir la inmovilidad y los trastornos de memoria. Podemos promover la actividad con una simple caminata diaria, hobbies o actividades dentro del hogar que motiven a tu familiar a continuar con una vida activa y saludable.
- Ayúdale a mantenerse socialmente conectado/a. Es importante promover la socialización con nuestros familiares y permitir la interacción no sólo con la familia sino con círculos cercanos de amistades.
- Brindarle afecto, atención y detalles. A fin de cuentas, lo más importante es el cariño y el amor que podamos brindar a nuestro familiar.

Realiza un diagnóstico de necesidades. Se debe partir de la realidad, hay que enlistar cuáles son las necesidades de nuestro familiar, así como los recursos con los que se cuenta para hacerles frente.

# la vejez en México

- Conforme a su actividad de ocupación, 21.3% de la población ocupada de 60 años o más se dedica a actividades elementales y de apoyo, 20.8% son trabajadores/as agropecuarios y 15.2% son comerciantes, empleados/as y agentes en ventas.
- En México, la población ocupada de 60 años o más es la que muestra menor nivel educativo, 42.3% tiene primaria incompleta y solo 15.4% cuenta con educación media superior y superior.
- El Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM), es la instancia encargada de gestionar y otorgar recursos en beneficio de las personas de la tercera edad. Entre sus programas y acciones se pueden encontrar algunos que traen consigo beneficios económicos.
  - Tarjeta INAPAM. El plástico se otorga a las personas mayores de 60 años, y con ella es posible obtener descuentos en productos, lugares y servicios.
  - Programa de Pensión para Adultos Mayores. Está dirigido a personas que tienen más de 65 años, las y los beneficiarios reciben apoyos económicos con entregas de mil 160 pesos cada dos meses; también participan en grupos de crecimiento y jornadas informativas sobre temas de salud.

- Programa de Vinculación Productiva para Personas Adultas Mayores. Si ya te jubilaste pero sientes que eso no era para ti y quieres ser productivo nuevamente, este programa busca la reinserción de personas mayores a actividades laborales y a su vez, les permite seguir disfrutando de su tiempo libre.
- Capacitación para el Trabajo y Ocupación del Tiempo Libre. Otro de los programas que busca el beneficio económico para las personas de la tercera edad, es éste, mediante el cual se desarrollan alternativas de enseñanza en la producción de artículos de diversa índole, para el autoconsumo o la producción a pequeña escala, con los cuales, además de ocupar su tiempo libre, las y los adultos mayores pueden obtener un ingreso.
- El Estado de México está conformado principalmente de población joven, 28.69% tienen de 0 a 14 años, cerca del 62% se encuentran en el grupo de 15 a 59 años y 7.5% de su población es mayor de 60 años.
- En el Estado contamos con el Programa de Desarrollo Social Familias Fuertes Apoyo a Personas Adultas Mayores que favorece el acceso de alimentos a personas mayores de 60 años de edad en adelante que viven en condición de pobreza.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE), en el segundo trimestre de 2018 el porcentaje de población de 60 años o más económicamente activa es de 34.1%. Casi la mitad de la población ocupada de 60 años o más (49.6%) trabaja por cuenta propia.

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

**Gobierno del Estado de México**

**Secretaría de Salud**

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

[www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/](http://www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/)

correo: [cevece@salud.gob.mx](mailto:cevece@salud.gob.mx)

o síguenos por:

