

Universidad de Granma

Calidad de vida del adulto mayor: Indicadores para su estudio en el adulto mayor

Elderly life quality: Indicators for its study in the elderly

Georgina Jocik Hung¹

Resumen

El envejecimiento poblacional en que se encuentra inmerso nuestro país constituye un reto para las generaciones de profesionales, los que en su hacer deben buscar alternativas que contribuyan no sólo a un incremento de la esperanza de vida de este grupo poblacional, sino también de la calidad de la misma. Este artículo tiene el propósito de contribuir a modificar algunos patrones culturales que con relación al tema poseen diferentes actores sociales, los que en ocasiones hacen valoraciones limitadas de lo que es la calidad de vida, obviando la percepción del individuo de su propia calidad de vida, siendo este el criterio más importante a considerar.

Descriptores DeCS: CALIDAD DE VIDA; ENVEJECIMIENTO DE LA POBLACIÓN; ANCIANO; INDICADORES DE SALUD

Abstract

The population aging in which our country is involved constitute a challenge for the professionals generations, these professionals have to look for alternatives that contribute to increase, not only the life expectations of this population group, but also the life quality. This article was performed with the objective to modify some cultural patterns that some social actors have in regard to this topic, who also make some frequent limited appraisals about what life quality is, avoiding the individual perception of his own life quality, being this criterion, the most important to be considered.

Descriptores en Ingles: QUALITY OF LIFE; DEMOGRAPHIC AGING; AGED; HEALTH STATUS INDICATORS

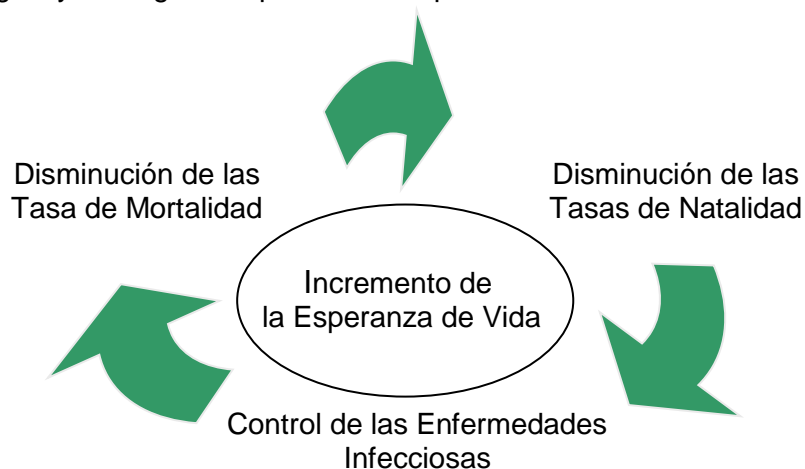
Introducción

La humanidad en el siglo XXI se encuentra ante un gran desafío, cada vez son más las personas que alcanzan la condición de adultos mayores. Tan es así que las proyecciones demográficas indican que en el año 2025 la cantidad de ancianos será aproximadamente de mil doscientos millones.

Las causas de este incremento progresivo de las personas de edad son similares en todas las naciones, pero han jugado un papel diferente en cada país. En los países desarrollados el envejecimiento ha sido más lento, debido a que comenzó en el siglo antepasado, mientras que es en fecha reciente que los países en vías de desarrollo han comenzado a envejecer, razón por la cual se muestran incrementos mayores en los grupos de edades avanzadas.

En América Latina y El Caribe los cambios demográficos se desarrollan a gran velocidad y se caracterizan por la tendencia a la disminución de sus tasas de fecundidad, unidos a un incremento de la esperanza de vida y a la urbanización.

Cuba no es ajena a esta situación y también participa de este movimiento mundial, encontrándose entre los cuatro países más envejecidos de la región, conjuntamente con Barbados, Argentina y Uruguay. En ella existe un 14.6 %, en tanto que para el 2025 el incremento del grupo de ancianos será hasta un 25 %, lo que significa que uno de cada cuatro cubanos será mayor de 60 años. Esto obedece fundamentalmente a la transición epidemiológica y demográfica que se ha ido produciendo



Pero ¿Qué hacer con el incremento de la esperanza de vida? ¿Qué es calidad de vida? ¿Cómo garantizar o proporcionar que las personas vivan más años sin disminuir la calidad de los mismos?

Esta situación tiene implicaciones en todas las esferas de la vida de una sociedad y requiere un replanteamiento en las políticas a trazar y en la preparación de la sociedad, la familia y el individuo para que pueda ser afrontada de una manera satisfactoria, ya que constituye un problema no sólo cuantitativo, sino también cualitativo, por el hecho de que al arribar estas personas a edades mayores, aparecen nuevos fenómenos de diversa índole que pueden repercutir en su estado de salud y su calidad de vida en general.

De aquí se desprende la necesidad de profundizar en el estudio de la vejez, pues tradicionalmente se ha definido en términos de la edad y de factores biológicos, lo que ha conllevado a considerarla como una etapa de decadencia y de pérdidas, obviando los factores psicológicos que en ella intervienen.

El estudio y afrontamiento de la vejez, requiere de cambios en las concepciones "viejistas" que han imperado en las sociedades, y se hace imprescindible concebir la etapa como un período de desarrollo, crecimiento, rico en experiencias y conocimiento, lo que necesariamente propiciaría el establecimiento de acciones preventivas que contribuyan a que los ancianos lleven una vida más plena, sintiéndose útiles y satisfechos a pesar de su avanzada edad.

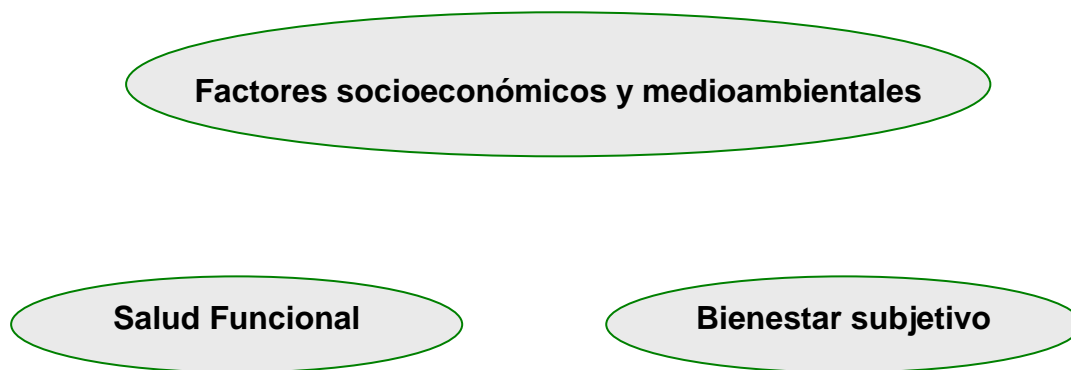
Para garantizar una mayor calidad de vida en los gerontes es necesario que los investigadores, los formuladores de políticas, los medios de información y la sociedad en general, comprendan que los senescentes no sólo necesitan protección y prestación de servicios, sino además, que cada uno de ellos se forme un concepto positivo de la vejez, que se sientan responsables y comprometidos en facilitar las condiciones para que el geronte se perciba como parte de la

sociedad y pueda continuar una vida activa. Esto sólo se logrará cuando se aprenda a amar y respetar esta etapa, y para ello es imprescindible conocerla y asumirla.

La calidad de vida en su aspecto más general es una categoría social, económica y política, que se sustenta en determinado desarrollo económico, cultural, jurídico, ético y en un sistema de valores sociales que se acuerdan por consenso. Por ello es un concepto dinámico, de asociaciones causales diversas y con un carácter multidimensional.

Sin embargo, la calidad de vida “no se puede fabricar desde el Estado o desde los centros de poder; sólo la genera una sociedad,... cuando le dejan el margen de libertad y autogestión necesarios y cuando el Estado, por ser democrático, garantiza el equilibrio armonioso del cuerpo social”.

Por todo esto, se considera útil el esquema que propone la profesora Quintero Danauy para abordar metodológicamente el concepto calidad de vida y que a continuación se reproduce. En este esquema el término referido debe estudiarse a partir de:



La calidad de vida descansa en un eje objetivo - subjetivo de variables, y en la tercera edad debe ser ajustada a la esperanza de vida, de lo contrario se convertiría en un incremento de la esperanza de la incapacidad; cuando, la tarea central de la ciencia actual es retrasar el momento en que aparece la incapacidad del anciano, y lograr un nivel de vida estable.

Los indicadores socioeconómicos y medioambientales constituyen el sustento elemental de la calidad de vida. En las edades geriátricas se consideran entre otros los indicadores económicos (valorando los ingresos y la suficiencia de los mismos para satisfacer las necesidades básicas, el índice de carestía de la vida), habitacionales (índice de afectación a la vivienda, el hacinamiento, la disponibilidad de equipos electrodomésticos), medioambientales (índice de cobertura de agua potable), educacionales (índice de alfabetismo), la integración social (índice de hogares con desintegración social y el índice de participación comunitaria) y la disponibilidad de servicios (Salud, comedores de abuelos, asistencia social, círculos de abuelos y la Universidad del adulto mayor)

Si bien es cierto que los indicadores socioeconómicos y medioambientales son importantes, y que como ser humano resultan imprescindibles un conjunto de condiciones básicas para garantizar la vida y la calidad de la misma, las investigaciones al respecto han demostrado que no son precisamente estos factores los que desempeñan un papel preponderante en la percepción de la calidad de vida en los adultos mayores.

En este sentido es conveniente señalar que los indicadores objetivos son insuficientes para comprender y evaluar la calidad de vida, pues es un fenómeno de fuerte carga psicológica, un concepto fundamentalmente valorativo ⁽⁸⁾, en el cual las condiciones objetivas se refractan a través de las aspiraciones, expectativas, de las referencias vividas y conocidas, necesidades y valores de las personas, sus actitudes, y es a través de este proceso que se convierte en bienestar subjetivo. ^(9, 10 y 11)

Por ello es tan importante para mejorar realmente la calidad de vida de las personas, y en especial de los ancianos, profundizar en el estudio de la salud y el bienestar subjetivo.

“**La salud** como otro indicador importante de la calidad de vida, en las edades geriátricas debe ser entendida en términos de salud funcional, es decir, la posibilidad que tiene el anciano de realizar las actividades de la vida diaria (Comer, bañarse, vestirse, entre otras) y tareas que en general él se trace en función de sus capacidades, permitiéndole esto atenderse a sí mismo y desarrollarse dentro de la familia y la sociedad”.

Así la medición de la funcionalidad lleva a la comprensión acerca del curso de la salud y puede evaluarse en tres esferas: física, psíquica y social, ofreciendo una comprensión de la salud más allá de la presencia de signos y síntomas de enfermedad.

El tercer indicador de la calidad de vida, a nuestro juicio el más importante es el **bienestar subjetivo**, con el cual hacemos alusión a la valoración que tiene la persona de su propia vida, sobre todo desde dos dimensiones fundamentales: la satisfacción con la vida y el predominio de afectos positivos. Estas dos dimensiones que se analizan

Las investigaciones han demostrado que la percepción de bienestar en los ancianos no se encuentra ligada necesariamente a las condiciones materiales de vida y muchas veces guarda una independencia relativa con la salud. Tiene más que ver con la actitud que se asume ante los acontecimientos de vida, y la manera en que se afrontan.

Es por ello que aunque envejecer es un proceso que todos realizamos naturalmente, también es cierto que podemos y debemos aprender a hacerlo, preparándonos para el impacto que ocasiona en nuestras vidas.

El hecho de apropiarnos de estilos de vida saludables, implica la realización de actividades físicas desde temprana edad y durante toda la vida, una nutrición adecuada, entornos saludables y la planificación para el tiempo de ocio, lo cual se revierte en incontables beneficios para la salud física y psíquica.

La forma en que cada persona envejece y los estilos que adopta, responden en gran medida a la responsabilidad individual, por lo que estamos abocados a proporcionarnos una vida activa como una forma de conservar y/o recuperar nuestras capacidades mediante una serie de actividades físicas, deportivas y recreativas.

La actividad física produce beneficios para la salud, ya que favorece al aparato locomotor, al sistema cardiorrespiratorio y al área psíquica, por lo que se convierte en el arma más eficaz para luchar contra el envejecimiento patológico, produciendo relajación psicológica, alegría, confianza en sí mismo y previene de trastornos orgánicos y funcionales.

La práctica cotidiana nos ha demostrado que los ancianos, aunque portadores de una u otra patología, tienen en sus manos el poder de elegir de que forma vivir esta etapa: pueden optar por los estereotipos sociales que perciben al abuelo como un ente pasivo, destinado a las labores domésticas y al cuidado de los nietos cuando más, o por el contrario, romper con estas tradiciones limitantes, y optar por el envejecimiento exitoso, que significa vivir con y para los otros, pero sobre todo para sí mismos, de una forma activa y enriquecedora, vivir una vida plena.

De manera general se considera que para estudiar la calidad de vida en los gerentes es necesario partir de las características evolutivas de la etapa, y atender a los indicadores socioeconómicos y medioambientales, a la salud funcional y al bienestar subjetivo, siempre desde la percepción del anciano, pues el mismo constituye el referente más acertado de su propia calidad de vida.

Referencias Bibliográficas

1. Prieto Ramos O, Vega García E. Temas de gerontología. Ciudad Habana: Editorial Científico Técnica, 1996. 15-20, 34- 40.
2. Fernández Brañas S. Factores psicosociales presentes en el Adulto Mayor. Área de Salud Turcios Lima. Tesis para optar por el Título de Master en Psicología de la

Salud. Ciudad Habana: Facultad da Salud Pública. 1998

3. Hernández Castellón R. El envejecimiento de la población en Cuba. La Habana: CEDEM, 1997. 1-105.
4. Saforcada E. Calidad de Vida desde una perspectiva psicosocial. En: Saforcada. E y cols. : El factor humano en la Salud pública. Una mirada psicológica dirigida hacia la salud colectiva. Proa XXI. Argentina: Editores Buenos Aires. 1998.
5. Quinteto Danauy G. L a Calidad de Vida en la tercera edad. Boletín Informativo del CITED y la Sociedad Cubana de Gerontología y Geriatria. 1(3): 11, Diciembre 1992. 1- 40.
6. Álvarez Pérez MS. Construcción de un instrumento para medir Calidad de Vida en la Tercera Edad. Tesis para optar por el Título de Máster en Psicología de la Salud. Ciudad Habana: Facultad da Salud Pública. 1996.

¹ Licenciada en Psicología. Máster en Psicología de la salud. Prof. Auxiliar de la Universidad de Granma.