



Claves para envejecer con éxito desde un enfoque de promoción del autocuidado

Carmen Ferrer Arnedo

Durante el mes de abril he mantenido diferentes encuentros con personas “maduritas”, con quienes he compartido sus inquietudes en dos líneas, por un lado, la preocupación por un entorno tecnológico cambiante, que nos margina si no nos adaptamos y por otro, si tendremos la posibilidad de envejecer con éxito en este entorno desconocido.

Las preguntas quedan en el aire, ¿seremos capaces de adaptarnos para responder a nuestras necesidades a tanta velocidad y con los cambios rápidos que se suceden hoy en día? Y la otra cuestión es: ¿seremos capaces y conseguiremos afrontar el reto de entrar en la quinta era post revolución industrial,

la era de la Inteligencia Artificial y encontrar en ella esperanza para un envejecimiento saludable?

En la discusión algo parecía generar una duda, el saber si las ideas clásicas de mantenernos con un autocuidado responsable siguen vigentes o hemos de cambiarlas.

Las personas “maduritas” piensan en si serán capaces de comprender cómo este nuevo entorno afectará a su manera de envejecer.

“Todavía no nos hemos adentrado en la cuarta era, la era digital y ya emerge una quinta, la era que viene marcada por la Inteligencia Artificial. Resulta, al menos, desconcertante y parece ser complejo superar



las diferentes etapas sin un proceso de adaptación sólido”.

“Hay quien plantea que la IA nos ayudará a envejecer mejor, sin embargo, pienso que lo que parece ayuda se convierte en dificultad y no vemos cómo y en qué nos ayudará a conseguir un envejecimiento saludable”.

Hoy me gustaría compartir lo aprendido en estos encuentros, con los comentarios de los participantes y lo que se consideran, sin duda, evidencias. Dos puntos de vista que han de ser sumados, evidencias y experiencia, para crear las claves de un envejecimiento exitoso.

Así que intentemos ver qué preocupa a las personas que envejecen y qué claves deberíamos de poner en valor desde el ámbito comunitario, apoyando las estrategias del fomento del autocuidado.

El envejecimiento no es una enfermedad desde luego, como dice Rolland et al. *Nat Commun* 2023;14(1):5038. Y esta es una de las claves a desmitificar para promover el autocuidado. Envejecer no es terminar, es pensar que aparece una etapa más en la vida.

“Hacerse viejo significa, para muchas personas, ser un trasto, no tener planes, depender... es algo horrible a lo que nadie quiere llegar...”.

Este pensamiento contrasta con otra afirmación: “Para envejecer hay que saber mirar al futuro, ser capaz de hacerlo con optimismo, pensando en el hoy, en que somos capaces de crear, de aportar, de dar y de ser lo que queremos ser”.

El punto de partida para visualizar las claves del envejecimiento quedó establecido en la conferencia del profesor Fernando Rodríguez Artalejo, desarrollada durante el encuentro anual de la Asociación Madrileña de Administración Sanitaria (AMAS) con los ciudadanos.

En este encuentro, el profesor repasó las bases, apoyadas en la evidencia científica, para poder abordar un envejecimiento saludable. Se trata de pautas sencillas y sólidas, y seguramente, son las que deberíamos estar repitiendo constantemente desde los cen-

“

Envejecer no es
terminar, es pensar que
aparece una etapa más
en la vida

”

tros sanitarios, la primera y principal “mantenerse activo”.

Según las recomendaciones de la OMS, es preciso desarrollar una actividad física mantenida de tal manera que se pueda fomentar la capacidad funcional, lo que permite el bienestar en la vejez, durante tanto tiempo como sea posible (OMS, 2015).

Y la pregunta que nos hacemos es ¿cómo mantener la capacidad? Esto tiene que ver con hacer las cosas que a uno le interesan. Significa querer realizar aquellas actividades que suponen un interés, un beneficio y no una obligación.

El ejercicio físico es una de ellas, pero lo importante es que este ejercicio esté acorde con nuestros gustos. Sirve todo, menos no hacer nada.

Ejercicio físico va desde pasear diariamente, a realizar un deporte que mantenga nuestra masa muscular en forma.

Son las piernas, como decía el profesor Rodríguez Artalejo, las que nos van a llevar a caminar, las que nos sacan de casa y con las que ampliamos nuestro círculo de acción, por tanto, mantener nuestras

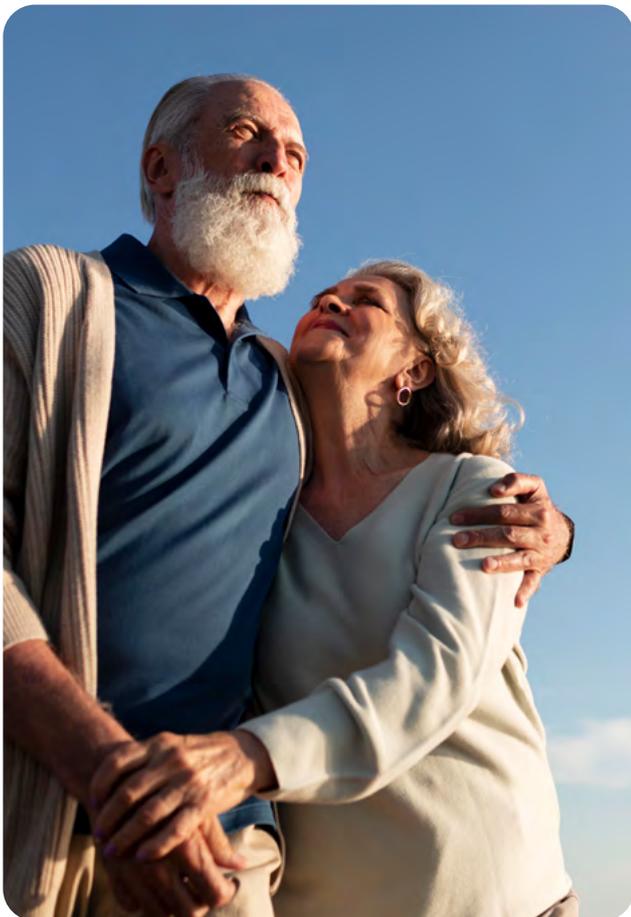
piernas supone una acción esencial para alcanzar el envejecimiento con éxito.

Hacer sentadillas en una silla, algo de musculación y caminar de manera sistemática son nuestras herramientas sencillas y de gran valor.

Cualquier actividad es beneficiosa, incluida la de intensidad ligera en cualquier ámbito: en casa, usando el transporte público, cuando vamos al trabajo o nos desplazamos para el ocio. Adaptar la actividad a lo que uno puede hacer. Como decíamos anteriormente, es preciso remarcar a las personas que nos piden consejo que “un poco, es mejor que nada”.

“Yo camino los famosos 10.000 pasos, pero hay días que solo llego a 7.000, algo es algo, no lo dejo, eso sí, voy siempre con una amiga, sola sería imposible”.

Sabemos, además, que los beneficios de caminar son similares tanto para los jóvenes como en los más mayores. (Stens NA et al. J Am Coll Cardiol. 2023 oct. 10;82(15):1483-1494), como nos mostró el profesor Fernández en su charla.



Segundo elemento para tener en cuenta, cuidado con achacar limitaciones al desarrollo de la actividad física por tener alguna enfermedad. El hecho de tener problemas de salud, si bien pueden ser limitantes, también es preciso remarcar que es posible estar enfermo y envejecer de forma razonablemente saludable, siendo capaces de generar estrategias de adaptación de la cotidianidad.

Es posible que tengamos limitaciones, pero aquí pueden aparecer los profesionales de Atención Primaria, ayudándonos a elegir aquella actividad que nos permita mantener nuestra capacidad funcional.

“Yo soy diabética y desde luego todos los días salgo al parque, es imprescindible para que no se me dispare en azúcar”.

Otro elemento de valor en el que es importante insistir, lo constituye además de la adaptación, el evitar descompensaciones de las enfermedades existentes y sus complicaciones.

De ahí que la adherencia terapéutica sea uno de los objetivos en los que trabajan las enfermeras comunitarias, fomentando la capacidad de mejorar el autocuidado, consiguiendo que las personas estén convencidas del valor de seguir el tratamiento correctamente.

Algunos fármacos, además parecen protectores en el envejecimiento, por ejemplo, los de factores de riesgo cardiovascular: los antidiabéticos orales, los antihipertensivos...suponen fármacos antienviejimiento, pero deben de tomarse en la pauta prescrita. Existen algunos estudios que han evaluado el efecto de fármacos para la prevención de enfermedades que causan discapacidad, por ejemplo, el ictus.

“Un problema es que los especialistas te mandan pastillas y luego tienes un lío que casi es mejor no tomarse nada que no te mande el médico de cabeza...un día nos van a envenenar”.

Aquí podríamos agregar el valor de las vacunas, la vacuna contra la gripe, el neumococo, COVID o la del Herpes, suponen un beneficio en este objetivo de un envejecimiento saludable.



“Lo que no se entiende es que a mí me pongan la del Herpes y a mi vecina que casi es de mi tiempo, a ella no se la ponen, que no le toca...pero hay que ponérsela o no, con tanta vacuna yo no me fío...”.

Un tercer objetivo prioritario es mantener como expectativas una vida libre de discapacidad, con la máxima capacidad funcional y cognitiva, y asegurar la mejor calidad de vida posible.

La personalización en las recomendaciones, para cada uno aquello que más le puede beneficiar, cada uno en relación con sus preferencias sobre estilo de vida y red social. Resulta de gran importancia para mantener capacidad cognitiva. Es importante el valor de la vista y el oído, tan importantes en el mundo relacional que sin ellos nos aislamos. Pero también mantener un buen estado de ánimo resulta una pieza clave para el éxito.

Aquí un cuarto elemento para tener en cuenta para un envejecimiento saludable, hay que cuidar lo que tiene que ver con la salud social y relacional activa, es preciso prevenir la soledad no deseada, también es fruto de un plan.

El informe de HelpAge, España 2021, “Los derechos humanos de las personas mayores en España: la igualdad y no discriminación por razón de edad”, tiene como objetivo mejorar el conocimiento de los problemas y las realidades de las personas mayores, promover su autonomía y su posición como actores

imprescindibles en la sociedad y sensibilizar a la ciudadanía y a los actores políticos sobre los abusos a los que se enfrentan las personas mayores.

En el informe se destaca la necesidad de avanzar en la definición y regulación de un “derecho al cuidado”, que esté en la base de un nuevo sistema público de prestación y garantía, al nivel de la justicia, la educación, la sanidad y los servicios sociales.

Se dice que el 52,99% de las personas mayores con dificultades para realizar las actividades básicas de la vida diaria, necesita ayuda, pero no dispone de ella, y que la soledad no deseada es la situación más cercana a la negación absoluta del cuidado.

“Cuando te diagnostican que tienes un cáncer, y estás solo, el mundo se te cae encima, todos los seres humanos necesitamos del apoyo de los otros. Pensamos, quién me cuidará, qué será de mí. Esta soledad todavía se hace más dura cuando envejeces o tienes una enfermedad que no sabes si superarás”.

Es importante, poner los cuidados, por tanto, en el centro del debate público para mejorar los recursos y los medios para garantizar los cuidados adecuados. En este trabajo es importante contar con la experiencia de las enfermeras en la visualización de las necesidades de cuidados en nuestro país.

Los cuidados deben estar centrados en las personas, en su individualidad y considerarlas como ciudadanas, en sus derechos y obligaciones.



El modelo de cuidados debe atender a las necesidades y los deseos de las personas, para que el cuidado sea entendido como el apoyo a la autonomía personal. Pero también entran en el debate otros modelos diferentes que garanticen la autonomía de la persona, con la estructura tradicional de protección de su salud y bienestar en cada momento, modelos distintos que respeten la toma de decisiones de la persona como prioridad.

“Yo estoy sola, no tengo parientes, o parientes cercanos a quien yo les interese. Tengo dinero y quiero un envejecimiento pleno de autonomía, sin intromisiones de profesionales de la salud o los servicios sociales que no respeten lo que yo quiero, y hago lo contrario a mis deseos por mi bien. Me aterra que no se cumplan mis deseos, para mí esta autonomía, lo que yo sé que quiero, es un envejecimiento exitoso, aunque tenga deterioro cognitivo. Tengo dinero y la cuidadora que quiero para estar en mi casa, hasta el final, no quiero intromisiones de profesionales, pero ¿creen que lo conseguiré?”.

Este sería el quinto objetivo, mantener la independencia, trabajar la autonomía y respetar la toma de decisiones. Nuevos modelos de atención anticipativos y diferenciados y aquí también aparece la ayuda de la Inteligencia Artificial como un facilitador de tareas y como un apoyo en el proceso de independencia.

“Alexa me parece una ayuda, igual que lo ha sido la telemedicina, sin embargo, son barreras insalvables la falta de comunicación telefónica con los centros sanitarios, para ir a consulta médica. Aquí hemos perdido libertad y con los nuevos sistemas de citas, de carpeta salud, o de cita por SMS, no nos ayudan, nos dejan indefensos, nos sentimos marginados”.

Por último, la sexta recomendación, una dieta saludable, que significa variada, viendo en el plato cereales, mejor integrales, vegetales, frutas, proteínas, también valen las procedentes de las legumbres, pero que no falten. Eso sí, dieta saludable sin martirizarlos, sin castigos, porque debemos conseguir que comer siga siendo un placer.

“Yo no puedo evitarlo, debo de confesar que me encanta el cachopo... ¿lo tengo que sacrificar?”.

Es preciso recordar que hay que prepararse para envejecer, que es otro momento de nuestra vida. Que es preciso promover la capacidad funcional, actividad física, alimentación saludable y rica. Cumplir con las pautas que nos recomiendan los profesionales, vacunarnos, mantener relaciones sociales y buscar alternativas cuando necesitamos apoyo y cuidado, más allá del autocuidado. Sin olvidar como decían los ciudadanos en nuestros encuentros:

“Entre las claves del mantenimiento de la salud hemos aprendido que hay que tener una vida activa y mantener un enfoque positivo y optimista, desde el que yo sienta que puedo dominar la Inteligencia Artificial”.

Y un ruego, “mejorar los sistemas de accesibilidad que son limitantes, nos excluyen y no nos dejan envejecer de manera saludable porque nos hacen sentirnos inseguros”.

Con estos dos enfoques sumados seguro que hemos aprendido cómo afrontar un envejecimiento saludable y exitoso.

Enfermera y presidenta de la Asociación Madrileña de Administración Sanitaria (AMAS)
crmnferrer@gmail.com