

El envejecimiento saludable: un desafío para la sociedad actual

Magda Casamitjana

Directora del Pacte Nacional de Salut Mental adscrito al Departament de la Presidència de la Generalitat de Catalunya.



Jorge Cuevas-Esteban

Psiquiatra, Jefe de Sección Hospitalización y Urgencias, Hospital Univeristari Germans Trias i Pujol.
Profesor Asociado Médico, Universitat Autònoma de Barcelona.



El envejecimiento es un proceso natural que todos experimentamos a medida que avanzamos en edad. Sin embargo, el envejecimiento no tiene que ser sinónimo de enfermedad y discapacidad. Se puede alcanzar un envejecimiento saludable mediante la adopción de un estilo de vida saludable y la prevención de enfermedades crónicas. Este artículo revisa la literatura científica actual sobre el envejecimiento saludable, incluyendo los factores de riesgo y protectores asociados con la salud en la vejez, así como las intervenciones institucionales que pueden contribuir en la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores.

Introducción

El envejecimiento es un proceso bioquímico inevitable que resulta de la capacidad limitada del cuerpo para regenerarse. En las civilizaciones occidentales, la duración de la vida continúa aumentando, pero el enve-

jecimiento con frecuencia se acompaña de un mayor riesgo de enfermedades crónicas, como el cáncer y los trastornos cardiovasculares y neurodegenerativos¹.

El 14 de diciembre de 2020, la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) declaró el período de 2021 a 2030 como la Década del Envejecimiento Saludable. El concepto de envejecimiento saludable sustituyó el enfoque previo de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre el envejecimiento activo, definiéndose como el proceso de mantener la capacidad funcional y la independencia física y mental durante la vejez^{2,3,4}. El envejecimiento saludable es un concepto clave en la promoción de la salud de los adultos mayores. A medida que la población mundial envejece, se hace cada vez más importante comprender los factores que contribuyen a un envejecimiento saludable y cómo se pueden promover estos factores en la sociedad. Para lograrlo se deben



Foto de Vlad Sargu en Unsplash.

abordar aspectos como la nutrición, el ejercicio, la salud mental, la asistencia médica y la prevención de enfermedades crónicas.

La investigación futura debería considerar las características del microbioma de base de los individuos y personalizar las terapias para satisfacer sus necesidades.

Aunque el concepto de envejecimiento saludable y activo ha sido ampliamente investigado y discutido en ámbitos académicos, políticos y de medios populares, faltan revisiones sistemáticas que evalúen los marcos existentes de envejecimiento saludable. Abud y colaboradores⁵ publicaron en 2021 una revisión sis-

temática que pretende identificar los determinantes clave relacionados con el envejecimiento saludable. La novedad de dicho trabajo radica en la comparación de marcos contemporáneos de investigación en envejecimiento saludable. Los autores identificaron 10 factores determinantes para el envejecimiento saludable: la actividad física, la alimentación, la autoconciencia, la perspectiva/actitud, el aprendizaje continuo, la fe, el apoyo social, la seguridad financiera, la participación comunitaria y la independencia. Es importante señalar que dichos factores determinantes del envejecimiento saludable varían en relación con diferentes circunstancias, incluyendo la cultura, la edad y el género. El envejecimiento saludable resultaría de la optimización de cada uno de los factores determinantes⁶.

Dieta y microbiota y su asociación con el envejecimiento saludable

En relación con la nutrición, es importante que los adultos mayores mantengan una dieta equilibrada y variada que incluya una amplia variedad de alimentos de todos los grupos. La ingesta adecuada de nutrientes como proteínas, vitaminas y minerales es esencial para mantener una buena salud y prevenir la malnutrición en la vejez. En ese sentido, la dieta mediterránea ha demostrado que influye positivamente en las vías moleculares que determinan la edad. En consecuencia, se ha asociado con un menor riesgo de enfermedades re-

lacionadas con la edad, principalmente enfermedades cardiovasculares, neurodegenerativas y oncológicas.

A pesar de las numerosas diferencias interindividuales, la evidencia científica respalda con claridad que la composición de la microbiota de las personas mayores difiere significativamente de la de los jóvenes y adultos de mediana edad. Se han realizado numerosos progresos en el estudio de la microbiota y se están acumulando pruebas sobre la eficacia de las terapias basadas en la microbiota, aunque aún faltan aplicaciones clínicas para lograr ralentizar el envejecimiento y se requieren estudios humanos más avanzados. La investigación futura debería considerar las características del microbioma de base de los individuos y personalizar las terapias para satisfacer sus necesidades. Aunque el conocimiento sobre la microbiota en los humanos es limitado, la evidencia actual ha llevado a sugerir estrategias útiles para mantener un buen estado de salud en los ancianos.

El envejecimiento saludable es un concepto clave en la promoción de la salud de los adultos mayores.

Un estilo de vida saludable, con una dieta equilibrada rica en alimentos no refinados de origen natural, junto con un ejercicio físico adecuado, aeróbico o combinado y sostenido durante períodos suficientemente largos, permite la restauración y mantenimiento de una microbiota saludable incluso en la vejez, promoviendo un envejecimiento saludable^{1,6}.

Sarcopenia y actividad física

La sarcopenia es un término que se utiliza para describir la pérdida progresiva de masa muscular y fuerza que se produce con la edad. Se trata de un proceso na-



Foto de Christian Bowen en Unsplash.

tural del envejecimiento, que puede tener efectos negativos sobre la capacidad física, la calidad de vida y la independencia de las personas mayores. Se ha relacionado con un mayor riesgo de discapacidad, caídas y fracturas óseas, así como con una mayor mortalidad en personas mayores. Mantener una buena masa muscular y una buena función muscular es esencial para el envejecimiento saludable.

Por lo tanto, la prevención y el tratamiento de la sarcopenia son importantes para un envejecimiento saludable. Esto se puede lograr mediante una combinación de estrategias, como el ejercicio físico regular, especialmente el entrenamiento de resistencia, la ingesta adecuada de proteínas, la suplementación nutricional y la optimización de la salud general⁷.

El ejercicio físico es fundamental para el envejecimiento saludable, ya que previene la pérdida de masa muscular y ósea, puede mejorar la función física, reducir el riesgo de caídas y mejorar la salud mental. Los adultos mayores deben tratar de incorporar la actividad física en su vida diaria, y deben consultar a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios⁸.



Foto de Philippe Leone en Unsplash.

Soledad

Se han propuesto varias vías teóricas para explicar los efectos de la soledad en la salud de los adultos mayores. Como se ha señalado, se ha encontrado que la soledad se asocia con comportamientos de salud adversos, como prácticas de salud deficientes (p. ej., consumo de alcohol y tabaco) y menos comportamientos promotores de la salud (p. ej., menos actividad física, mala nutrición) entre las personas mayores. Además, la soledad se asocia a peor calidad del sueño en la edad avanzada.

Junto con la proliferación de investigaciones sobre los mecanismos conductuales, ha habido un aumento en los estudios que examinan los sustratos neurobiológicos de la soledad, especialmente en adultos mayores. Los mecanismos neurobiológicos candidatos incluyen cambios relacionados con la edad en las respuestas de estrés neuroendocrino, cardiovascular e inflamatorio, con aumento de la resistencia vascular, la presión arterial y la actividad hipotálamo-hipófiso-adrenocortical, resistencia glucocorticoidea que comporta alteraciones en los leucocitos circulantes y control inflamatorio deficitario y una actividad inmunitaria disminuida.

Los procesos cognitivos también se han implicado como un posible mecanismo en la relación entre soledad y salud. Por ejemplo, se ha demostrado que los sentimientos severos y persistentes de soledad deterioran la función ejecutiva y aceleran el declive cognitivo. Una incógnita que desprende la investigación es saber si las intervenciones sobre la soledad pueden revertir, y en qué medida, el deterioro cognitivo asociada a la misma⁹.

Enfermedades crónicas y envejecimiento saludable

Las enfermedades crónicas, como la diabetes, la hipertensión y la enfermedad cardiovascular, son factores de riesgo importantes para el envejecimiento no saludable. Sin embargo, la prevención y el manejo adecuado de estas enfermedades pueden ayudar a prevenir la discapacidad y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. El ejercicio regular, la dieta saludable y el control adecuado de la presión arterial y la glucemia son intervenciones efectivas para prevenir o retrasar la aparición de enfermedades crónicas.

Estilo de vida y envejecimiento saludable

La salud mental también es crucial para el envejecimiento saludable. Los adultos mayores pueden enfrentarse a diferentes trastornos de la salud mental como son la depresión y la ansiedad, lo que puede afectar negativamente a su salud física y su calidad de vida. Es importante que los adultos mayores tengan accesibilidad a los recursos de salud mental comunitarios, así como un apoyo social sólido. Además, la participación en actividades sociales puede mejorar la salud mental y prevenir el aislamiento social.

La atención y el cuidado de la salud física también es importante para aspirar a un envejecimiento saludable. Los adultos mayores deben recibir atención médica regular y mantener un seguimiento de las enfermedades crónicas. También es importante que estén

informados acerca de la prevención y el tratamiento de las enfermedades crónicas habituales, como la hipertensión arterial, la diabetes y la enfermedad cardiovascular.

La prevención de enfermedades crónicas, sin duda, es un factor crucial para el envejecimiento saludable. Una buena manera de reducir la incidencia de enfermedades crónicas puede ser una dieta saludable, hacer ejercicio regularmente, no fumar, no consumir alcohol ni otras sustancias y adherirse a los tratamientos prescritos de una forma lo más exhaustiva posible.

La década del envejecimiento saludable: 2020-2030

La perspectiva de la OMS sobre el envejecimiento saludable parece ser universal y se caracteriza por dos aspectos importantes: la diversidad y la inequidad.

La actividad física y mental de las personas mayores de 80 años no es igual. En otras palabras, aunque la edad avanzada a menudo se asocia con una capacidad intrínseca disminuida, en algunos casos una persona de 80 años puede presentar capacidades mentales y físicas iguales o incluso mejores que una persona de 30 años. Esto puede percibirse como diversidad. Por lo tanto, según la OMS, el cuidado debe dirigirse a un amplio espectro de personas mayores.

Además, la OMS enfatiza que este problema de diversidad puede surgir por inequidad, entendida como la influencia diferencial de factores como la genética, el sexo, la etnia y el ambiente en el envejecimiento. Estas inequidades deben reducirse para ayudar en la implementación de un programa para el envejecimiento saludable.

La OMS estableció 10 prioridades de acciones concretas para alcanzar los objetivos de la Década del Envejecimiento Saludable (2020-2030)². La estrategia se basa en el Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento (Madrid International Plan of Action on Ageing [MIPAA]), desarrollado en 2002 por las ONU, y en la Estrategia Mundial de Envejecimiento y Salud de la OMS, establecida en 2016. La propuesta preliminar incluye la mayoría de los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la ONU que todos los Estados Miembros han acordado intentar lograr para el año 2030. El propósito elevado de la agenda es un compromiso global de que “nadie se quedará atrás y que cada ser humano tendrá la oportunidad de realizar su potencial en dignidad e igualdad”.

Las 10 prioridades son:

- Prioridad 1: Establecer una plataforma para la innovación y el cambio. Iniciar el cambio para un envejecimiento saludable conectando personas e ideas de todo el mundo.
- Prioridad 2: Apoyar la planificación y acción del país. Los países deben obtener las habilidades y herramientas necesarias para crear políticas que permitan a las personas vivir vidas largas y saludables
- Prioridad 3: Recopilar mejores datos globales sobre el Envejecimiento Saludable. Lo que se mide se hace y juntos recopilamos información precisa, actualizada y significativa sobre el envejecimiento sano.
- Prioridad 4: Promover investigaciones que aborden las necesidades actuales y del futuro de las per-

sonas mayores. La investigación incluye y beneficia a las personas mayores respondiendo a preguntas importantes de manera innovadora.

- Prioridad 5: Alinear los sistemas de salud con las necesidades de las personas mayores. Las personas mayores deben obtener la atención médica que necesitan, donde y cuando la necesitan.
- Prioridad 6: Sentar las bases para un sistema de atención a largo plazo en todos los países. Las personas mayores y sus cuidadores deben recibir la atención y el apoyo que necesitan para vivir con dignidad y disfrutar de sus derechos humanos fundamentales.
- Prioridad 7: Asegurar los recursos humanos necesarios para la atención integral. Debe haber personas capacitadas para proporcionar servicios de salud de calidad y cuidados a largo plazo a las personas mayores.
- Prioridad 8: Emprender una campaña mundial para combatir la discriminación por edad. Cambiar nuestra forma de pensar, sentir y actuar sobre la edad y el envejecimiento es posible. Podemos ayudar a que esto suceda.
- Prioridad 9: Definir el contexto económico para invertir. Comprender mejor los costes y las oportunidades del envejecimiento saludable es el punto de partida para diseñar soluciones sostenibles, equitativas y eficaces.
- Prioridad 10: Mejorar la red mundial de ciudades y comunidades adaptadas a las personas mayores. Las ciudades y comunidades de todo el mundo deben permitir que las personas mayores hagan lo que ellos deseen.

Detectar, prevenir y tratar la fragilidad: una necesidad para seguir avanzando

La Acción Conjunta Europea sobre Fragilidad (ADVANTAGE Joint Action) de la Unión Europea define fragilidad como “un estado caracterizado por un declinar progresivo de los sistemas fisiológicos relacionado con el envejecimiento que resulta en una reducción de la capacidad intrínseca y que confiere una extrema vulnerabilidad a estresores, aumentando el riesgo de presentar diversos eventos adversos de salud”.

Las administraciones públicas tienen la obligación de proteger a las personas más vulnerables de la sociedad y crear recursos adecuados para una buena calidad de vida. Lo interesante y definitivo sería ayudar a los familiares a convivir con una persona frágil y hacer lo posible para que la persona afectada se sienta segura y querida en el espacio habitual de vida. La fragilidad hace que la persona se aíse y la incapacita para actuar como persona sociable. Hay que hacer todo lo posible para no institucionalizar a la personas con fragilidad de salud física o mental y abrir las puertas necesarias para que la persona que convive con la fragilidad se sienta cuidada



Foto de Jaddy Liu en Unsplash

El Pacte Nacional de Salut Mental de Catalunya (PNSM) se acoge a las directrices y referencias que propone la OMS para promover un envejecimiento saludable.

La función de las instituciones y entidades sociales de nuestro entorno en el desarrollo del envejecimiento saludable

Las Instituciones y entidades sociales son fundamentales para el desarrollo de un envejecimiento saludable.

ble. El acompañamiento y los cuidados individuales y colectivos son imprescindibles, y son las entidades sociales e instituciones expertas las que mejor conocen las necesidades y soluciones a los problemas o retos existentes.

El Pacte Nacional de Salut Mental de Catalunya (PNSM)ⁱ se acoge a las directrices y referencias que propone la OMS para promover un envejecimiento saludable. Los cuatro objetivos que persigue son los siguientes:

1. Un liderazgo y gobierno coordinado y efectivo para que las acciones que se creen tengan un enfoque holístico y comunitario.
2. Garantizar los derechos de las personas mayores y los recursos sociales y sanitarios de manera integral como factor imprescindible para poder atender mejor sus necesidades.
3. Implementar estrategias para la prevención y promoción de la salud mental.
4. Compartir los sistemas de información y la evidencia necesaria.

ⁱhttps://presidencia.gencat.cat/es/ambits_d_actuacio/pacte-nacional-de-salut-mental/

Medidas específicas propuestas por el Pacte Nacional de Salut Mental de Catalunya

El PNSM recientemente ha constituido un grupo de trabajo comprometido con alcanzar la excelencia en la atención a la salud mental de las personas mayores. Para ello, propone una serie de medidas específicas que permitan trazar las líneas a seguir:

1. Profundizar en el trabajo de detección de necesidades basado en la inmediatez y la proximidad.
2. Implementar programas intergeneracionales que supongan un *win-win* para los implicados en las iniciativas.
3. Fomentar los entornos sociales amables.
4. Trabajar desde la mirada pluricultural e intercultural, incluyendo las diferentes orientaciones sexuales, así como los diferentes modelos de familia.
5. Enfatizar la importancia de la intervención sobre las personas en el umbral de la pobreza.
6. Dar mayor protagonismo a la Atención Primaria, tanto sanitaria como social, puesto que son los recursos con contacto de proximidad.
7. Considerar como indispensable integrar y ordenar las iniciativas del tercer sector en las instituciones de la administración.
8. Evaluar las experiencias de los programas creados a partir de las iniciativas profesionales, de entidades y otras instituciones.
9. No generar nuevos recursos específicos, sino dar la atención a la persona en función de sus necesidades.
10. Facilitar la flexibilidad de los profesionales a la hora de asumir tareas y responsabilidades.

Conclusiones

En resumen, el envejecimiento saludable es un proceso multidimensional que requiere atención a múltiples factores, incluyendo la nutrición, el ejercicio, la salud mental, el cuidado médico y la prevención de enfermedades crónicas.

Al promover un envejecimiento saludable, podemos ayudar a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores y reducir la carga de enfermedades crónicas en la sociedad.

Referencias bibliográficas:

1. Donati Zeppa, S., Agostini, D., Ferrini, F., Gervasi, M., Barbieri, E., Bartolacci, A., Piccoli, G., Saltarelli, R., Sestili, P., & Stocchi, V. (2023). Interventions on Gut Microbiota for Healthy Aging. *Cells*, 12(1), 34. <https://doi.org/10.3390/cells12010034>
2. World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. Geneva, Switzerland.
3. Centers for Disease Control and Prevention. (2021). *Healthy aging*. Retrieved from <https://www.cdc.gov/aging/index.html>
4. National Institute on Aging. (2017). *Healthy aging: Principles and strategies*. Retrieved from <https://www.nia.nih.gov/health/healthy-aging-princip>
5. Abud, T., Kounidas, G., Martin, K. R., Werth, M., Cooper, K., & Myint, P. K. (2022). Determinants of healthy ageing: a systematic review of contemporary literature. *Aging Clinical and Experimental Research*, 34(6), 1215-1223. <https://doi.org/10.1007/s40520-021-02049-w>
6. Andreo-López, M. C., Contreras-Bolívar, V., Muñoz-Torres, M., García-Fontana, B., & García-Fontana, C. (2023). Influence of the Mediterranean Diet on Healthy Aging. *International Journal of Molecular Sciences*, 24(5), 4491. <https://doi.org/10.3390/ijms24054491>
7. Dao, T., Green, A. E., Kim, Y. A., Bae, S. J., Ha, K. T., Gariani, K., Lee, M. R., Menzies, K. J., & Ryu, D. (2020). Sarcopenia and muscle aging: A brief overview. *Endocrinology and Metabolism*, 35(4), 716-732. <https://doi.org/10.3803/ENM.2020.405>
8. Beudart, C., Dawson, A., Shaw, S. C., Harvey, N. C., Kanis, J. A., Binkley, N., Reginster, J. Y., Chapurlat, R., Chan, D. C., Bruyère, O., Rizzoli, R., Cooper, C., Dennison, E. M., Adib, G., Brandi, M. L., Chevalley, T., Clark, P., Dawson-Hughes, B., El Maghraoui, A., ... Veronese, N. (2017). Nutrition and physical activity in the prevention and treatment of sarcopenia: systematic review. *Osteoporosis International*, 28(6), 1817-1833. <https://doi.org/10.1007/s00198-017-3980-9>
9. Anthony D. Ong, Bert N. Uchino, Elaine Wethington; Loneliness and Health in Older Adults: A Mini-Review and Synthesis. *Gerontology* 16 June 2016; 62 (4): 443-449. <https://doi.org/10.1159/000441651>

Contacta con nosotros para cualquier pregunta:

brains@clustersalutmental.com

Para contactar directamente con el autor:

Jorge Cuevas-Esteban

jcuevasesteban.germanstrias@gencat.cat