

¿Vivir más o vivir mejor?

Envejecer con éxito y el papel de los abuelos

1 de Junio de 2016



A diferencia de la mayoría de cambios que las sociedades experimentarán en los próximos 50 años, las tendencias demográficas son mayormente previsible. Sabemos que habrá una transición demográfica hacia una población más vieja y podemos planear cómo obtener lo mejor de ella.

Los cambios que constituyen e influyen el envejecimiento son complejos. A nivel biológico, el envejecimiento está asociado con la acumulación gradual de una amplia variedad de daño molecular y celular. Con el tiempo, este daño conduce a la disminución de reservas fisiológicas, mayor riesgo de enfermedades y disminución general de la capacidad del individuo que, por último, termina con la muerte.

Sin embargo, estos cambios no son lineales ni constantes y su relación con la edad no es automática. Así, mientras hay personas de 70 años que gozan de buen estado físico y mental, las hay también más frágiles o que requieren de apoyo importante para satisfacer sus necesidades básicas. Esto se debe, en parte, a que muchos de los mecanismos del envejecimiento son aleatorios. Pero también a que estos cambios están fuertemente influenciados por el medio ambiente y los comportamientos del individuo.

Más allá de consideraciones biológicas, la edad avanzada implica con frecuencia otros cambios. En respuesta, algunos adultos mayores tienden a seleccionar menos actividades y metas pero más

Por primera vez en la historia, la mayoría de las personas esperan vivir más de 60 años. En países de bajos y medianos ingresos, esto es gracias a grandes reducciones de mortalidad de los más jóvenes, especialmente durante el parto y la infancia así como de enfermedades infecciosas. En países de ingresos altos el aumento de la esperanza de vida se debe, principalmente, a la disminución de la mortalidad de los mayores.

El concepto de "envejecer bien" está relacionado con la calidad de vida en la vejez. Este concepto de envejecimiento está representado a menudo con los calificativos "activo", "positivo" o "sano". Sin embargo, el término más frecuentemente utilizado es el de "envejecer con éxito". La definición ampliamente aceptada de "envejecer con éxito" contiene tres componentes: bajo riesgo de enfermedad y discapacidad; alta función mental y física y el compromiso activo con la vida.

Con base en contenidos selectos del "Reporte mundial sobre salud y envejecimiento" (Organización Mundial de la Salud, 2015).

Abuelos en la familia

Palabras de Ed Ryan, Defensor Legislativo Senior designado Voluntario de la AARP Pennsylvania, durante el evento organizado por la Federación para la Paz Universal en Nueva York con motivo del Día Internacional de las Familias (19 de mayo de 2016).

Formar una familia es una gran alegría y más aún ver nacer a los hijos de tus hijos. Experimentar el desarrollo es un renacimiento para los padres, así como para los abuelos, al observar la inocencia detrás de los ojos abiertos de un niño, compartiendo la capacidad de asombro y el disfrute de los nuevos descubrimientos, como las nubes y el césped, durante su crecimiento.

Olvidamos la exaltación de sentimientos que quizá hayamos perdido en nuestro mundo acelerado de adultos. Sin embargo, los niños reinstalan esas emociones y, mientras crecen, crecemos nosotros aún más. Sólo en los EE.UU., hay un estimado de 70 millones de abuelos y millones de hogares encabezados por éstos. Una organización de abuelos que visité recientemente en esta ciudad dice que cada vez que nace un bebé, también nace un abuelo. También dicen "¡Ser mayor es genial!"; me recuerda al proverbio griego que dice, "El corazón que ama es siempre joven".

Sin embargo, criar una familia también es difícil. A medida en que los padres proveen y protegen a sus hijos, hay constantes amenazas a su seguridad y relaciones armoniosas. El peligro depende del lugar. En la parte urbana de Estados Unidos, las pandillas pueden acosar y reclutar para la venta de narcóticos, fomentando mayor delincuencia y encarcelamiento, abonando a la terrible trampa de la pobreza.

El impacto es más grande para los mayores, especialmente para los 7 millones de abuelos cuyos nietos menores de 18 años viven con ellos y la carga financiera que significa para ellos y la sociedad.

Muchos estadounidenses no dimensionan lo que la pobreza extrema significa en un país en vías de desarrollo, con retos de guerras civiles o enfermedades, la falta de agua y servicios de salud o la falta del Estado de derecho. Se escucha hablar de los 16 millones de refugiados en el mundo, pero pocos prestan atención. Por desgracia, he conocido quienes incluso se quejan del coste de la ayuda al exterior o de las nuevas concesiones de asilo, sin darse cuenta que el mundo que tenemos está muy lejos del que necesitamos.

Globalmente parece que los abuelos comparten una serie de retos, por elección o casualidad, cuando se les confía la tutela de los niños. La salud y el bienestar familiares sufren ante la falta de ayuda. Se necesita mucho apoyo de instituciones de gobierno y no gubernamentales.

Las buenas personas pueden hacer cosas buenas, pero solas pueden lograr muy poco. Esta lección debe transmitirse a las generaciones venideras. Durante siglos hemos confiado en la sabiduría de los ancianos. Simplemente, por la vida que nos aventajan han presenciado más cambios y pueden ayudar a los jóvenes a evitar errores.

significativas, optimizar sus capacidades a través del uso de las nuevas tecnologías y compensar la pérdida de algunas habilidades mediante la solución de tareas de formas distintas.

Los objetivos, prioridades y preferencias de motivación también parecen cambiar, y algunos sugieren que la edad avanzada puede estimular el cambio de perspectivas materialistas hacia más trascendentes. Aunque algunos de estos cambios puedan ser motivados por una adaptación a la pérdida, otros reflejan el desarrollo psicológico en la edad avanzada que pueden estar asociados con el desarrollo de nuevos roles, puntos de vista y muchos contextos sociales interrelacionados. Estos cambios psicosociales pueden explicar por qué en muchos entornos la edad avanzada puede ser un período de bienestar subjetivo elevado.

Un nuevo mundo para una nueva generación

Además de una expectativa de vida mucho mayor que antes, el mundo que rodea a las personas mayores ha cambiado. Por ejemplo, en los últimos 50 años se ha producido un cambio demográfico masivo del campo a la ciudad. Por primera vez la mayoría de la población mundial vive en ciudades. El mundo acumula mayor riqueza gracias al desarrollo socioeconómico casi mundial, aunque en muchos lugares vaya asociado a un incremento en desigualdad, la cual es evitable en muchos casos. El avance en vías de comunicación y transporte han visto una rápida globalización de las actividades económicas y culturales, con el aumento de la migración, la desregulación de los mercados de trabajo y el desplazamiento de puestos de trabajo que tradicionalmente eran ocupados por personas mayores, ahora asumidos por nuevos sectores de la economía.

Para algunas personas mayores, especialmente aquellos con deseos de conocimiento, habilidades y capacidad financiera, estos cambios crean nuevas oportunidades. Para otros, pueden significar la pérdida de redes de bienestar social. Por ejemplo, mientras la globalización y la conectividad pueden facilitar la emigración de jóvenes hacia las zonas de crecimiento, puede provocar que los mayores de la familia se queden solos en zonas rurales pobres, sin estructuras familiares tradicionales en las cuales apoyarse.

Pero nuevas tendencias están en marcha. A medida que aumenta la esperanza de vida, también aumenta la probabilidad de que distintas generaciones de una familia vivan al mismo tiempo. Sin embargo, aunque sean más, hoy es más probable que vivan separadas. De hecho, en muchos países la proporción de personas mayores que viven solas aumenta drásticamente. Por ejemplo, en algunos países europeos, más del 40% de las mujeres de más de 65 años viven solas.

En sociedades donde tradicionalmente los padres mayores viven con sus hijos, como Japón, este tipo de vida intergeneracional es cada vez menos común. Incluso en la India, país donde se asume la continuidad de fuertes lazos familiares, sólo el 20% de los hogares acoge a la familia ampliada.

La disminución en el tamaño de la familia puede conllevar menores oportunidades de cuidados recíprocos o de compartir los beneficios que usualmente disponibles en un hogar más grande, y también aumentar el riesgo de pobreza. Los mayores que viven solos podrían tener mayor riesgo de aislamiento y suicidio. Sin embargo, muchas personas mayores prefieren vivir en su propia casa y comunidad el mayor tiempo posible.

Estos cambios en la estructura familiar están reforzados por otras dos tendencias significativas. La drástica caída en la fertilidad en muchas partes del mundo significa que el número relativo de gente joven en una familia es mucho menor de lo que solía ser. Al mismo tiempo, se han producido cambios importantes en las normas de género y oportunidades para las mujeres. Anteriormente, un papel usualmente clave para las mujeres era el de cuidadora, tanto de niños como de mayores.

Envejecimiento saludable

El término "envejecimiento saludable" se utiliza ampliamente en círculos académicos y políticos, sin embargo, sorprendentemente hay poco consenso sobre lo que debe comprender o cómo podría definirse o medirse. Además, a menudo se utiliza para identificar un estado libre de enfermedad que distingue entre personas saludables y no saludables, lo cual es problemático en la edad avanzada, ya que muchas personas pueden tener problemas de salud bien controlados con poca influencia sobre su capacidad funcional.

Por lo tanto, en el planteamiento de la meta para la estrategia de salud pública sobre envejecimiento, la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera al envejecimiento saludable en un sentido más integral como "el proceso de desarrollo y mantenimiento de la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez."

La discriminación por edad

Los ancianos son particularmente vulnerables debido a la disminución de sus capacidades físicas y mentales; la salida del mercado laboral con mayor dependencia de las pensiones; la descomposición de la familia ampliada y la soledad por la muerte de los contemporáneos, en especial la del cónyuge o pareja. La discriminación por edad es la creación de estereotipos sobre personas o grupos en función de su edad y puede tomar muchas formas, incluyendo actitudes perjudiciales, prácticas discriminatorias o políticas institucionales que mantienen los estereotipos. Las actitudes de discriminación por edad existen en todas las sociedades sin limitarse a un grupo social o étnico; estas actitudes son a menudo tratadas humorísticamente y basadas en cierto grado de realidad; de esta manera, los efectos negativos que provoca la discriminación en los mayores son erróneamente compensados por el humor.

Sin embargo, la discriminación por edad disminuye el nivel de autosuficiencia, de productividad y causa estrés cardiovascular. Estos estereotipos pueden convertirse en una profecía inevitable, reforzando la inacción y los déficits que resultan de su interiorización.

Las principales religiones del mundo ofrecen bases para vivir con valores. Los Hindúes enseñan el comportamiento de autocontrol, la verdad, la caridad y la compasión; el Islam apunta a la dignidad y la conciencia para guiar el comportamiento. Los fundamentos judíos también ven la confianza y gratitud, mientras que el Budismo se centra en una mente clara, la generosidad y la bondad. El cristianismo también predica amor y el apoyo a otros. Todos transmiten mensajes de mayor potencia que cada generación parece llevar adelante. Mientras los padres están ocupados proveyendo lo básico, los abuelos se convierten en los transmisores de estos mensajes vitales.

Niños de padres ocupados o sin padres también necesitan conocer intangibles y comportamientos prácticos como las habilidades de comunicación, habilidades de cocina, habilidades de afrontamiento, técnicas de entrevista y apreciación de lo que se nos ha dado. Los ancianos de la comunidad deberían transmitirlos.

Al haber sido bendecidos con 30 años más de vida durante el siglo pasado, debemos tener tiempo para comunicar y enseñar a los jóvenes. Recordemos, la llama en la parte superior de nuestra vela no se agota cuando la compartimos para encender la vela de los demás.

Mis experiencias vitales han sido, sin duda, influenciadas positivamente por relaciones intergeneracionales, incluso con algunas personas en esta sala que me han inspirado a servir a los demás. A medida que crecemos nos renovamos, y ahora las resonancias magnéticas cerebrales pueden confirmar estos cambios. Como los nativos americanos dicen: "No se puede entrar al mismo río dos veces".

Los factores más importantes en las relaciones personales pueden ser la comprensión y el amor, ya sea con la familia, los amigos, o con los que aun no conocemos. Como Hellen Keller, una mujer ciega y sorda estadounidense, quien ante la pregunta de cómo percibía el concepto de "amor", respondió que ella podía sentir un hilo invisible entre uno y otro espíritus. El año pasado el Papa Francisco dijo en Filadelfia que ¡lo más bello de la creación es la familia! Es "el taller de la esperanza".

Todos tenemos retos en la vida, pero hay que ayudar a los demás a decidir el camino a tomar para una buena vida. Los abuelos deben compartir su sabiduría y experiencia para mostrar el camino. Cada día cuenta. Un médico que ha fallecido me decía: "Lo que hago hoy es importante porque estoy pagando un día de mi vida por ello. Lo que pueda lograr hoy debe valer la pena porque el precio es alto".

Generaciones sanas y felices construyen comunidades armoniosas; pueden multiplicarse y extenderse a los estados y las naciones. Como dicen los chinos, "Una generación planta el árbol, la siguiente disfruta de su sombra".

Estas actitudes negativas están ampliamente presentes incluso en entornos de salud y de asistencia social donde los adultos mayores son más vulnerables. Parte del prejuicio surge del decaimiento biológico observable. El llamado punto de partida objetivo del estereotipo de la edad avanzada puede estar distorsionado por la conciencia de trastornos como la demencia, que pueden ser considerados por error como el reflejo del envejecimiento normal.

Además, debido a que se asume que la discriminación por edad está basada en la presunción de estos hechos fisiológicos y psicológicos, poco o nada se tienen en cuenta las adaptaciones menos obvias hechas por los mayores para minimizar los efectos negativos del envejecimiento; los aspectos positivos del mismo; el crecimiento personal que puede ocurrir en este período y las contribuciones realizadas por las personas mayores. Esta discriminación social por edad puede cumplirse inevitablemente mediante el fomento de estereotipos de aislamiento social, de deterioro físico y cognitivo, de falta de actividad física y de carga económica.

Los derechos de las personas mayores

Hay muchas justificaciones para destinar recursos públicos para mejorar la salud de la población mayor. El primero es el derecho humano al más alto nivel de salud posible. Sin embargo, los mayores experimentan a menudo estigmas, discriminación y violaciones de derechos a nivel individual, comunitario e institucional, simplemente como resultado de su edad. Un enfoque basado en derechos del envejecimiento saludable puede ayudar a eliminar barreras legales, sociales y estructurales para la buena salud de los mayores y aclarar las obligaciones del estado y de los organismos no estatales de respetar, proteger y garantizar estos derechos.

Un enfoque basado en derechos humanos establece que el derecho a la salud "abarca una amplia gama de factores socioeconómicos que promueven las condiciones en las que las personas pueden llevar una vida saludable, y se extiende a los factores determinantes básicos de la salud, como alimentación y nutrición, vivienda, acceso al agua limpia y potable, condiciones sanitarias adecuadas, condiciones de trabajo seguras y saludables, y un medio ambiente sano ". Por lo tanto, se requiere una amplia gama de leyes, políticas y acciones para ayudar a crear las condiciones adecuadas para garantizar que las personas mayores disfruten del más alto nivel posible de salud. En efecto, bajo el derecho a la salud, los estados están obligados a entregar, sin discriminación de ningún tipo, las instalaciones, bienes y servicios disponibles, accesibles, aceptables y de buena calidad.

La disponibilidad se refiere a tener cantidad suficiente de instalaciones de salud pública, programas, bienes y servicios eficaces. En un contexto de envejecimiento, la disponibilidad implica considerar el grado en que los centros de salud, bienes y servicios satisfacen las necesidades de salud de las personas mayores. La accesibilidad a instalaciones, bienes y servicios tiene cuatro sub-dimensiones: no discriminación, accesibilidad física, accesibilidad económica (o asequibilidad), y accesibilidad

de la información. Todas son particularmente relevantes para las personas mayores que pueden sufrir racionamiento de servicios basados en la edad, limitaciones físicas que dificultan el acceso, inseguridad financiera como resultado de su edad y barreras de información que van desde la alfabetización hasta la capacidad de utilizar el material basado en la web, algo a lo que pueden no tener acceso o no estar familiarizados.

El derecho a la salud de los mayores contempla también las instalaciones, bienes y servicios de acuerdo con las normas de la ética médica y el uso de enfoques culturalmente apropiados y sensibles al género. En algunos países de bajos ingresos, los servicios pueden estar disponibles, pero requieren de horas de espera, difíciles para algunas personas mayores por sus limitaciones físicas o la necesidad de ir al baño con frecuencia. Algunos países han tomado medidas para resolver estas necesidades asignando momentos para atender sólo a mayores, proporcionando sillas para sentarse y asegurar que puedan utilizar el baño sin perder su lugar en la fila.

El cuarto elemento del derecho a la salud pone de relieve la importancia de las instalaciones de buena calidad, bienes y servicios. Cuando los servicios se reestructuran para satisfacer mejor las necesidades de las personas mayores, los sistemas deben garantizar que estas mejoras se sigan realizando. En términos más generales, el derecho a la no discriminación abarca el de no ser discriminado por razones de edad. No sólo significa que las personas mayores tienen los mismos derechos que los demás, sino también que los Estados tienen la obligación de hacer un esfuerzo especial para llegar a todo grupo de mayores en desventaja o vulnerables y de dirigir los recursos hacia estos grupos en un esfuerzo por promover la igualdad.

La idea de que las personas mayores participen activamente y tomen decisiones informadas sobre su salud y bienestar es central para un enfoque basado en los derechos humanos y de salud pública centrada en la persona. Las políticas y programas deben empoderar a los mayores para contribuir a sus comunidades durante el tiempo que sea posible, así como seguir siendo miembros activos de las mismas, en función de su capacidad. Sin embargo, para garantizar la participación significativa y el liderazgo comunitario continuo se requiere apoyos financieros y técnicos adecuados. Garantizar que se preste atención a los derechos humanos también añade valor a los esfuerzos para mejorar el envejecimiento y la salud mediante el reconocimiento de la importancia del cumplimiento de los objetivos.

El cumplimiento de los objetivos en salud puede mejorarse con el uso de múltiples mecanismos, incluyendo los de derechos humanos en los planos internacional, regional y nacional, así como con el desarrollo de comités nacionales sobre el envejecimiento, u otros seguimientos, denuncias y procesos de reparación. Estos pueden ayudar a descubrir problemas ocultos, como la violencia contra las personas mayores.