

Envejecimiento activo en adultos mayores en el área rural

Rosa Helena Eraso Angulo

Lizeth Paola Burbano Mora

Profesores de Fisioterapia
Universidad Mariana

Diego Andrés Basante García

Jairo Hernán Riascos Guaitarrilla

Ximena Bados Llanos

María Fernanda Muñoz Solarte

Anderson Yecid Naspirán López

Estudiantes de Fisioterapia
Universidad Mariana

En el municipio de Buesaco, Nariño, se realizó el taller denominado ‘Taller práctico de envejecimiento activo y saludable’, el 5 de mayo de 2023, en articulación con la Empresa Social del Estado (E.S.E.) Virgen de Lourdes y la Dirección Local de Salud del municipio, con el fin de brindar un espacio de educación vivencial al grupo de adultos mayores con hipertensión arterial (HTA) de la ESE del municipio. Este espacio permitió la construcción de saberes en conjunto con la comunidad, buscando una participación activa de los adultos mayores en torno al aprendizaje de experiencias que promuevan el cuidado y prevención de la salud a partir de estrategias que fomentan el envejecimiento activo.

Lo anterior surge como respuesta a la necesidad de generar herramientas de cuidado a la población adulta mayor, teniendo en cuenta que actualmente hay un aumento en la proporción de personas mayores de 60 años, así como de la esperanza de vida en Colombia (Ministerio de Salud y Protección Social, 2020), cifras que dimensionan que a futuro la población mayor se duplicará a la actual (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2022). El envejecimiento trae consigo múltiples cambios a nivel sistémico y funcional, así como la transición de hábitos y formas de vida diversas que hacen que las personas mayores cambien su función, su calidad de vida y su percepción de salud (Zurique-Sánchez et al., 2019). Junto con estos cambios, son susceptibles a desarrollar enfermedades crónicas que hacen que su condición de salud sea vulnerable y cambiante a lo largo del tiempo; la hipertensión arterial es una de las condiciones de salud más prevalentes en ellas a nivel mundial, siendo una causa de morbilidad y mortalidad (González y Cardentey, 2018).

A partir del envejecimiento activo, definido por la OMS (2012, como se cita en Petretto et al., 2016) como “el proceso en que se optimizan las oportunidades de salud, participación y seguridad a fin de mejorar la calidad de vida

de las personas a medida que envejecen” (párr. 79), se vislumbra una oportunidad para generar estrategias que promuevan el cuidado de la salud de los adultos mayores; por tal razón, a partir del ejercicio físico y las actividades de cuidado de la salud mental, se planteó un taller práctico a aquellos con HTA en el área rural, entendiendo que la ruralidad agrega a su vez, una connotación de riesgo en estas personas, por la dificultad de acceso a los servicios de salud (Diaztagle-Fernández, 2022). Este taller permitió la participación activa de los adultos mayores en una experiencia vivencial y educativa que favorece que reconozcan la importancia de mantenerse activo, acciones que desde su territorio pueden realizar desde una práctica segura y en pro de la salud y el bienestar. La participación de los adultos mayores y su interés por estas actividades denotó la necesidad de plantear más estrategias que involucren su participación desde una experiencia vivencial que les proporcione aprendizaje y empoderamiento del cuidado de su salud, que vayan más allá de acceder solo a una información.

Promover el envejecimiento activo a través del ejercicio físico y el cuidado de la salud mental ha demostrado que los adultos mayores pueden obtener beneficios fisiológicos

que les permiten el control de la tensión arterial a mediano y corto plazo (Sánchez, 2022), desde un direccionamiento adecuado y personalizado que disminuye la probabilidad y riesgo de mortalidad y morbilidad que esta patología trae consigo (Figueroa et al., 2021). Muñoz et al. (2018), por su parte, han reportado beneficios a nivel de todos los sistemas corporales durante el envejecimiento, lo que no solo facilita la función de la tensión arterial en sí, sino la función global del cuerpo y el movimiento y, por ende, la funcionalidad en actividades cotidianas. Aplicar planes de acción en pro del cuidado de la salud mental de los adultos mayores con condiciones de salud crónicas favorece el bienestar, en línea con el componente de la salud física; esto permite crear condiciones de vida y entornos que propician que las personas adopten modos de vida sanos (OMS, 2017).

Lo anterior permite destacar la importancia de generar estrategias y actividades que promuevan el envejecimiento activo. Como profesionales de la salud y, respondiendo a las necesidades básicas y la atención primaria en salud, es necesario que, desde el cuidado del cuerpo y el movimiento, se fomente una vida activa y sana en la última etapa del ciclo vital, permitiendo la disminución de riesgos potenciales de mortalidad y discapacidad que conlleva una vejez inactiva y con enfermedades crónicas no trasmisibles.

Finalmente, esta experiencia abre la oportunidad y la posibilidad de articulación con los grupos de interés comunitarios a quienes, como profesionales de la salud, se debe proponer estrategias que solventen problemáticas y necesidades particulares, enfocando la atención en los adultos mayores, acorde a la condición de vulnerabilidad que representan y las posibilidades de cuidado que requieren. De esta forma se da respuesta al plan de intervenciones colectivas de los territorios, que responden a las políticas públicas en salud en el marco del plan decenal del país.

Referencias

Díaztagle-Fernández, J. J., Canal-Forero, J. E. y Castañeda-González, J. P. (2022). Hipertensión arterial y riesgo cardiovascular. *Repertorio de Medicina y Cirugía*, 31(3), 230-241. <https://doi.org/10.31260/repertmedcir.01217372.1160>

Figueroa, Y., Lasso, C., Gómez, E., Montaña, Y. y Urbano, E. (2019). Condición física de adultos mayores de grupos para la tercera edad en Cali (Colombia). *Fisioterapia*, 41(6), 314-321. <https://doi.org/10.1016/j.ft.2019.07.005>

González, R. y Cardentey, J. (2018). Comportamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles en adultos mayores. *Revista Finlay*, 8(2), 103-110.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2020). Análisis de Situación de Salud (ASIS) Colombia, 2020. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/asis-2020-colombia.pdf>

Muñoz, D., Arango, C. y Segura, A. (2018). Entornos y actividad física en enfermedades crónicas: más allá de factores asociados. *Universidad y Salud*, 20(2), 183-199. <https://doi.org/10.22267/rus.182002.122>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2017). La salud mental y los adultos mayores. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/la-salud-mental-y-los-adultos-mayores>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). Envejecimiento y salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Petretto, D. R., Pili, R., Gaviano, L., Matos, C. y Zuddas, C. (2016). Envejecimiento activo y de éxito o saludable: una breve historia de modelos conceptuales. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 51(4), 229-241. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2015.10.003>

Sánchez, S. (2022). *Nivel e influencia de la actividad física en jóvenes y adultos españoles con enfermedades pulmonares crónicas* [Tesis Doctoral, Universidad de Murcia]. <https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/119646>

Zurique-Sánchez, M. S., Zurique-Sánchez, C. P., Camacho-López, P. A., Sánchez-Sanabria, M. y Hernández-Hernández, S. C. (2019). Prevalencia de hipertensión arterial en Colombia. Revisión sistemática y meta-análisis. *Acta Médica Colombiana*, 44(4), 20-33. <https://doi.org/10.36104/amc.2019.1293>

