

Envejecimiento digno, saludable y activo en adulto mayor institucionalizado

Guillermo Antonio Cuarán Torres

Giovana Marcela Muñoz Lara

Estudiantes de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

María Paula Serrato Mendoza

Profesora de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

¿Qué vemos realmente cuando miramos un centro de cuidado integral para el adulto mayor? Para muchos, estos lugares se asocian con soledad, tristeza e incluso enfermedades, reflejando el abandono y la vulneración de derechos que sufren tantos adultos mayores. Este punto externo de vista no siempre captura la realidad completa. En estos centros, como ancianatos, hogares de paso y centros gerontológicos, los adultos mayores encuentran mucho más que cuidados básicos; encuentran apoyo emocional y un sentido renovado de pertenencia. Por otra parte, gracias a la dedicación del personal y a las amistades que surgen entre los residentes, estos espacios se convierten en verdaderos hogares. Asimismo, el acceso a una atención médica integral mejora significativamente la calidad de vida de quienes los habitan, transformando lo que antes se percibía como un último recurso, en una oportunidad para vivir dignamente, rodeados de una nueva familia.

En este sentido, la implementación adecuada de políticas que protejan y mejoren la calidad de vida de las personas mayores puede permitir alcanzar el objetivo de un proceso de envejecimiento digno, saludable y activo, en un ambiente de paz. Las importantes definiciones detalladas en la asamblea de la Ley 1251 de 2008 son esenciales para asegurar que las personas mayores se beneficien desde una institución.

Respecto a la calidad de vida, la política nacional en materia de envejecimiento y vejez (Ministerio de Salud y Protección Social, 2015), declara su orientación por “crear condiciones para mejorar la calidad de vida de las personas mayores como miembros activos de la sociedad y, especialmente, aquellos que viven en la pobreza y vulnerabilidad” (p. 47). Para ello, plantea atender los retos que implica el envejecimiento desde una perspectiva multidisciplinaria, integral e inclusiva, incorporando estos problemas como elementos fundamentales del desarrollo nacional. De igual forma, busca comprometer a los adultos mayores con este objetivo, aumentar un autocuidado que abarque su corporalidad y mentalidad, así como, su entorno y, motivar la adopción de hábitos saludables y la realización de actividad física.

El envejecimiento determina varios cambios en la morfología, que difieren significativamente en función de la edad, las estructuras corporales afectadas, el sexo de una persona y el modo de vida. Dicha alteración en los procesos biológicos, psicológicos, cognitivos y sociales fomenta la discapacidad, que se puede describir como un desequilibrio negativo entre las capacidades de una persona y las demandas de su entorno.

Por otro lado, desde el envejecimiento se tiene en cuenta dos vertientes principales: la primera es la definición de envejecimiento, que se basa en la cronología de las personas; y la segunda, en los cambios morfológicos y funcionales que experimenta el cuerpo, que determinan el envejecimiento según el grado en que se manifiesta, siendo esta manifestación, heterogénea en cada individuo. En este sentido, las tres disciplinas científicas y sociales se han interesado en describir la vejez en su enfoque biológico, psicológico y social. Por ello, en esta etapa se ha venido insistiendo en la participación e integración del adulto mayor.

El envejecimiento provoca cambios diversos, incluyendo alteraciones en los procesos biológicos, psicológicos, cognitivos y sociales, así como también, la disminución o

pérdida de la capacidad funcional. Con el paso de los años, aumenta el riesgo de perder autonomía y funcionalidad.

En respuesta a estos desafíos, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) adoptó en los años 90, el concepto de ‘envejecimiento activo’, que transmite un mensaje más completo que el de ‘envejecimiento saludable’ y, reconoce los factores que, junto con la atención sanitaria, afectan la manera como los individuos y las poblaciones envejecen, aplicado a los individuos y a los grupos poblacionales. En otras palabras, es un proceso vital que proporciona a las personas la oportunidad de realizar su potencial de bienestar físico, social y mental durante toda su vida y contribuir a la sociedad, de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades. También, el envejecimiento activo brinda protección, seguridad y cuidados adecuados cuando los necesiten.

Así mismo, el envejecimiento activo debe considerarse como un objetivo primordial para la sociedad y los responsables políticos, con el fin de mejorar la autonomía, la salud y la productividad de los mayores. La calidad de vida en la vejez dependerá de los riesgos y oportunidades que las personas enfrenten a lo largo de su vida, así como del apoyo mutuo entre generaciones. La sociedad debe promover una cultura del envejecimiento activo y saludable, que permita a los mayores sufrir menos discapacidades relacionadas con enfermedades crónicas, requerir menos atención sanitaria y social, evitar la soledad, mantener su independencia y una buena calidad de vida y, continuar participando en los ámbitos económico, social, cultural y político, ya sea a través de trabajos remunerados o colaboraciones voluntarias.

Huertas (2012) expone que, por medio de la constitución se busca asegurar su acceso a una vida digna, a servicios de salud adecuados y a la seguridad social. Estos elementos son esenciales para que los adultos mayores, especialmente aquellos en instituciones, puedan vivir sus últimos años con calidad, respeto y el apoyo necesario para cubrir todas sus necesidades. En Colombia, los adultos mayores son considerados sujetos de especial protección por parte del Estado, una condición que ha sido reafirmada por la Corte Constitucional en diversos fallos. Esta protección implica garantizarles derechos fundamentales como el acceso a una vida digna, la salud y la satisfacción de sus necesidades básicas, especialmente para aquellos que se encuentran en instituciones de cuidado. Estas personas, debido a su vulnerabilidad, requieren un enfoque integral que no solo atienda sus necesidades físicas, sino también su bienestar emocional y mental.

Un aspecto fundamental de esta protección es el respeto a la dignidad humana. Los adultos mayores, especialmente quienes residen en instituciones, necesitan recibir una atención adecuada que promueva su calidad de vida. En este sentido, el Estado debe intervenir cuando su bienestar o dignidad se vean comprometidos; esto no solo implica garantizar condiciones físicas adecuadas, sino también, crear un entorno que asegure su estabilidad emocional, respetando su derecho a una vida plena y digna.

Asimismo, el derecho a la salud desempeña un papel esencial en la protección de los adultos mayores. No se trata únicamente de ofrecer tratamientos médicos, sino de brindarles cuidados paliativos que alivien el dolor y el sufrimiento, particularmente en casos de enfermedades crónicas o terminales. Este enfoque busca mantener la calidad de vida de las personas mayores, incluso cuando su recuperación no sea posible, permitiéndoles enfrentar sus últimos días con dignidad.

Por otro lado, el derecho a la seguridad social, específicamente el pago de pensiones, es vital para garantizar el bienestar económico de los adultos mayores. Estas pensiones no solo representan una fuente de ingresos, sino un medio para cubrir sus necesidades básicas, como alimentación y medicamentos.

El Estado tiene una responsabilidad ineludible en la supervisión y regulación de las instituciones encargadas del cuidado de los adultos mayores. Debe garantizar que se cumplan los estándares de calidad necesarios para proteger a esta población vulnerable, asegurando que sus derechos sean respetados y que reciban la atención adecuada. Esto refuerza el compromiso gubernamental en la creación de políticas públicas que promuevan el bienestar de los adultos mayores institucionalizados.

Para Uribe et al. (2018), la calidad de vida del adulto mayor que reside en instituciones es un tema de gran relevancia, especialmente cuando se considera que muchas de estas instituciones no cubren completamente las necesidades integrales de esta población. Aunque se suele brindar atención en áreas básicas como salud, recreación y ocupación, frecuentemente se descuida aspectos fundamentales para el bienestar emocional y afectivo, como la espiritualidad y el afecto. Esta situación puede generar sentimientos de soledad, aislamiento y depresión entre los residentes, quienes también tienden a experimentar una desconexión con sus familias y la sociedad. La institucionalización ha emergido como una solución para el cuidado de los adultos mayores, y se



vuelve cada vez más indispensable debido a los cambios familiares y sociales que han reducido el papel activo de los adultos mayores dentro de sus familias.

Sobresalen varias categorías que influyen en la calidad de vida de los adultos mayores institucionalizados, tales como: espiritualidad, afecto, salud, ambiente institucional, economía y, recreación y ocupación del tiempo libre. La espiritualidad, en particular, desempeña un papel crucial en esta etapa, proporcionando paz, esperanza y alivio, elementos fundamentales para enfrentar la vejez. Además, el bienestar del adulto mayor en instituciones está fuertemente determinado por los lazos afectivos que desarrolla en ese entorno, lo que subraya la relevancia del apoyo emocional y la compañía para su calidad de vida. El afecto no solo proviene de la familia biológica, sino también de los compañeros y del personal de las instituciones, quienes a menudo se convierten en su nueva 'familia'.

Por otro lado, la salud física es un factor clave para la calidad de vida de los adultos mayores. La ausencia de dolor y la capacidad para realizar actividades por sí mismos son percibidos como esenciales para mantener una buena calidad de vida. Tener buena salud les permite ser más autónomos y participar en actividades sin depender de cuidadores, lo cual es esencial para preservar su sentido de libertad e independencia.

El ambiente institucional, considerado como la cuarta categoría, hace referencia al lugar donde viven los adultos mayores, que se convierte en su hogar. Este entorno les ofrece seguridad, refugio, alimentación, vestimenta y atención médica, todos ellos, elementos primordiales para su bienestar. Sin embargo, la institucionalización también puede generarles una sensación de fragilidad y dependencia, especialmente cuando es la única opción disponible debido a la falta de apoyo económico o familiar.

En cuanto a la economía, es un aspecto fundamental para garantizar la calidad de vida del adulto mayor, ya que la satisfacción de las necesidades básicas, como la alimentación y la salud, depende de los recursos financieros disponibles. Además, la seguridad social se vuelve un tema crucial, ya que la falta de empleo o ingresos incrementa la vulnerabilidad de los adultos mayores, quienes, al no poder trabajar, enfrentan más dificultades para sostenerse por sí mismos; y, por último, en el caso del adulto mayor institucionalizado, la recreación y el uso del tiempo libre representan un papel fundamental para mejorar tanto su bienestar físico como emocional. Estas actividades les permiten

mantener un grado de independencia, interactuar socialmente y desarrollar nuevos intereses, lo que les aporta un sentido de propósito y significado en esta etapa de la vida. En este contexto, la OMS reconoce que la calidad de vida es un concepto multidimensional y complejo, que abarca no solo aspectos físicos y materiales, sino también, componentes subjetivos, afectivos y espirituales. Esta definición subraya la importancia de la percepción individual y resalta que la calidad de vida es relativa a las experiencias personales, culturales y sociales de cada persona.

Referencias

- Huertas, O. (2012). Legal panorama on regulations regarding the right of older persons in Colombia. *Nova et Vetera*, 21(65), 23-30. <https://doi.org/10.22431/25005103.194>
- Ley 1251 de 2008. (2008, 27 de noviembre). Congreso de la República de Colombia. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/Ley-1251-de-2008.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2015). Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/Pol%C3%ADtica-colombiana-envejecimiento-humano-vejez-2015-2024.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024). Envejecimiento y salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Uribe, W. L., Morales, K. Y. y Salazar, A. M. (2018). *Factores resilientes que permiten mejorar la calidad de vida de adultos mayores institucionalizados* [Tesis de pregrado, Institución Universitaria de Envigado]. https://bibliotecadigital.iue.edu.co/bitstream/20.500.12717/360/1/iue_rep_pre_psi_uribe_2018_factores_resilientes.pdf