

# **CONFERENCIA**

## **ÁREA TERCERA EDAD Y DEPORTE PARA TODOS.**

### **RESUMEN.**

#### **MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA Y SALUD DEL ADULTO MAYOR : UNA RESPONSABILIDAD DE TODOS.**

**EXPOSITOR: MG. Walter Santander Wannhoff**

---

En América Latina y el Caribe la población Adulta de más de 60 años ha ido aumentando progresivamente: de 6% en el año 1950, aumentó al 8% en el año 2.000 y se proyecta a un 22% en el año 2.050. Así mismo las expectativas de vida del Adulto Mayor ha ido aumentando ; en Chile de 55 años para la década del 50 , aumenta a 76 años para el año 2.000 y se proyecta a 81 años para el año 2.050 , siendo de todas formas la mayor expectativa de vida para las mujeres , respecto a los varones. A nivel Latinoamericano , las cifras son parecidas : 52 años para la década del 50 , aumenta a 71 años para el año 2.000 y se proyecta a 79 años para el año 2050.

El mayor avance es que la tercera edad hoy tiene un lugar en la sociedad. Es mucho más considerada, objeto de políticas y programas especiales. La mirada ha ido cambiando hacia una idea del envejecimiento como proceso natural - no una enfermedad- y en el que se pueden aprender cosas. Sus prioridades son la salud, la educación, estar activos y vigentes, participar con sus opiniones en la familia y cuidarse.

En Educación hay una preocupación permanente en formar y perfeccionar a Profesionales en Geriatria y Gerontología a través de Cursos , Diplomados o Postítulos, en los cuales participan activamente las Universidades Chilenas ; en nuestro caso como Centro de Educación a Distancia de la Universidad Católica del Norte ofrecemos el Programa de Diplomado en Gestión para la Calidad de Vida del Adulto Mayor, que tiene como objetivo , formar y capacitar a personas interesadas en trabajar con Adultos Mayores, de Hospitales, Municipalidades, YMCA , Instituciones privadas o públicas,etc , actualizando sus conocimientos en el área.

La salud es la primera prioridad de los adultos mayores y uno de los temas pendientes más importantes en Chile y en Latinoamérica, especialmente en el sistema privado. Las personas tienen su plan de salud que al pasar los años se hace más caro y da menos cobertura.

En el sector público hay avances. Los mayores de 65 pueden inscribirse en el programa gratuito de FONASA, que atiende sin costo en consultorios y hospitales; entrega lentes, audífonos, bastones, sillas de ruedas y cojines antiescaras, da atención quirúrgica por cataratas, marcapasos, artrosis de cadera y otros. Además, el Servicio Nacional para el Adulto Mayor está trabajando con el

Ministerio de Salud (MINSAL) para anunciar un plan AUGE piloto con enfermedades garantizadas de atención inmediata y entrega de fármacos. El otro tema pendiente es la salud mental, especialmente pérdida de memoria y depresiones de la llamada cuarta edad (mayores de 80). Por eso ya se discute el tema de la escasez de casas de reposo adecuadas y a precios razonables.

Las acciones de fomento, promoción y mantención de la salud están orientadas a favorecer el desarrollo de las capacidades y potencialidades de nuestro organismo para alcanzar el máximo bienestar. Todas están relacionadas con los estilos o hábitos que tenemos en la vida diaria en relación a: comida, descanso, sueño, actividad física, higiene, recreación. También las conductas de autocuidado son necesarias para la recuperación de la salud y el tratamiento de enfermedades, especialmente las enfermedades crónicas.

La falta de actividad física resulta en una disminución en la capacidad de ejercicio, desacondicionamiento del sistema cardiovascular, atrofia por desuso acompañada de la aparición de ciertas anomalías que constituyen lo que hoy se denomina como la enfermedad hipoquinética. El ejercicio proporciona un estímulo necesario para la mantención de la integridad estructural y funcional del sistema cardiovascular, los músculos esqueléticos, los huesos, tendones y ligamentos y probablemente también el Sistema Nervioso Autónomo.

Se resumen algunos de los principales efectos del ejercicio en la salud de las personas, señalándose los beneficios de la realización habitual de ejercicio físico son los siguientes:

- a) Beneficios fisiológicos
- b) Relacionados con los factores de riesgo coronario
- c) Beneficios cardiovasculares
- d) Otros beneficios psicosociales

Cuando una persona muere antes de los 65 años se dice que fue una muerte prematura. Los cuatro factores más importantes que predisponen a esta muerte prematura son: la biología humana, el medio ambiente, los sistemas de cuidado de la salud, y el estilo de vida. La biología humana que incluye las predisposiciones genéticas y de género, son responsables de sólo una pequeña parte de las muertes prematuras (16,4%). Las mejorías en el medio ambiente y en los sistemas de cuidado de la salud pueden disminuir en forma sustancial la muerte prematura ((9,8 y 21,8% respectivamente), pero la más importante forma de disminuir este problema es la promoción de estilos de vida sanos (52,5%).

Los aspectos que se considera en un estilo de vida sano son los siguientes: a) Realizar ejercicio en forma regular, b) Alimentarse adecuadamente, c) Controlar el stress, d) Adoptar hábitos de seguridad, e) Controlarse médicamente, tanto con la llegada de la Menopausia como de la Andropausia , f) Adoptar conductas de salud personal, g) Evitar hábitos destructivos, h) Constituirse en un consumidor informado.

En resumen, el ejercicio físico regular puede contribuir a un aumento de la salud y puede proporcionar una vida más productiva y sana. Una buena condición física puede ayudar a sentirse mejor, verse mejor y disfrutar la vida intensamente. Lo importante es que estamos avanzando como país y como región Panamericana en un tema que es de todos nosotros y debe ser una

preocupación permanente el mejorar la Calidad de Vida y la salud del Adulto Mayor y para ello tenemos que tener presente un lema que ya es universal: “**HAY QUE DARLE VIDA A LOS AÑOS Y NO AÑOS A LA VIDA**”.