

## Envejecimiento saludable: estrategias de cuidado para adultos mayores

utpl  
25/04/2022

Categorías:  
Alumnos, Futuros alumnos, UTPL

Los **adultos mayores son una parte esencial de la sociedad** y constituye un mito presentarlos como personas receptoras solo de servicios sociales y de salud, ya que **contribuyen a fortalecer el bienestar familiar y de la comunidad**, es más, la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#) [1] prevé que entre 2020 y 2030, el porcentaje de habitantes del planeta **mayores de 60 años aumente un 34%**. [2]

Hoy en día, según la [OMS](#) [3], **el número de adultos mayores supera la cifra de niños menores de 5 años a escala global**, con lo que se evidencia que la tendencia de envejecimiento de la población es mucho más rápida que en años anteriores. En medio de este escenario, **todos los países se enfrentan a retos importantes para garantizar que sus sistemas sanitarios y sociales estén preparados para afrontar este cambio demográfico**.



La prevención de enfermedades es un aspecto clave para el cuidado de los adultos mayores

Sin embargo, para [Humberto Elizalde Ordóñez](#) [4], docente del **departamento de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL)** [5]), los **desafíos** no solo se centran en la modernización del sistema sanitario y su fortalecimiento, **también existen aspectos clave como la implementación de una cultura de prevención.**

“Desde la enfermería, se proponen estrategias que no solo están pensadas para atender a adultos mayores en condiciones de vulnerabilidad, pues **el envejecimiento es una etapa del desarrollo humano** y, por lo tanto, no debería representar incomodidad para quienes la atraviesan. Por tal motivo, **es importante adoptar el concepto de envejecimiento saludable, es decir, que las personas puedan atravesar esta etapa en condiciones dignas** y sin representar una carga para la sociedad”, explica Elizalde.

En este sentido, la [Organización Panamericana de la Salud \(OPS\)](#) [6]) propuso que la década 2021 - 2030 **sea declarada como la Década del Envejecimiento Saludable** [7]. Además, ha extendido la invitación a gobiernos, organismos internacionales, academia, sociedad civil, sector privado, **profesionales de la salud y medios de comunicación a sumar esfuerzos, para garantizar la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores, sus familias y las comunidades en las que habitan.**

[Elizalde](#) [4] explica que el envejecimiento saludable es un proceso continuo de mejora de **oportunidades para mantener y mejorar la salud física, mental** y la independencia de los adultos mayores. **El catedrático menciona algunas estrategias que se han adoptado** desde la enfermería para contribuir a este ámbito son:



El cuidado personalizado atiende a los problemas de salud específicos que puedan tener los adultos mayores

**1. Prevención en salud:** tomar conciencia sobre la importancia de tratar cualquier dolencia o enfermedad a tiempo es clave para evitar repercusiones futuras. **Al llegar a la tercera edad, las personas apenas comienzan a preocuparse de salud y esta es una actitud que debe cambiar.** La preocupación por la condición física y mental debe ser constante, desde que alguien nace hasta que llega a edades avanzadas. La vejez se caracteriza por la aparición de varios estados de salud complejos que se conocen como síndromes geriátricos, como pérdida de audición, cataratas, dolores musculares, diabetes, depresión y demencia. Por ello, **es vital tomar medidas a tiempo, para que estos problemas no se tornen graves y se puedan desarrollar estrategias para controlarlos.**

**2. Cuidado personalizado:** un aspecto importante del cuidado de adultos mayores reside en la personalización del tratamiento. **No todos los adultos mayores afrontan los mismos problemas o están en la misma condición.** Por esta razón, es esencial que se identifiquen sus necesidades y se desarrollen programas de cuidado, acorde a esta valoración. Esto permitirá que un tratamiento tenga mayor éxito. Para cumplir con este aspecto, **uno de los factores que se evalúan es el grado de dependencia: adulto mayor sano, adulto mayor enfermo y adulto mayor frágil.** Esto no solo incide en el tratamiento médico, sino en la relación que se lleva con el paciente.

**3. Minimización de los grados de dependencia:** muchos adultos mayores atraviesan por situaciones, donde se ven en la necesidad de ser asistidos por enfermeras, enfermeros y demás personal médico. Sin embargo, **esto no quiere decir que no puedan desarrollar otras actividades.** Precisamente, una de las estrategias que se adoptan, para que **desarrollen autonomía, es la búsqueda de rutinas como la ludoterapia (juegos), la terapia grupal, la**

**danza, el arte, la música, entre otras actividades.** Esto permite elevar su autoestima, lo cual incide directamente en su ánimo para seguir los programas de cuidado.

**4. Participación activa del adulto mayor:** el punto clave del cuidado de los adultos mayores está ligado al autocuidado. **La mejor forma de asegurar que alguien cumpla con los programas es involucrarlo en la aplicación de estas estrategias.** Cuando una persona es dada de alta, debe empoderarse de su plan de recuperación. De esta forma, **mejorará, por sí misma, sus condiciones de vida y tomará iniciativas sin necesidad de que un profesional de salud le dé indicaciones.** Además, esto le permitirá tomar conciencia de sus acciones y las posibles consecuencias de no vigilar su condición física y mental.

**Desde la UTPL,** la carrera de [Enfermería](#) [8] impulsa el desarrollo de un enfoque integral con relación al cuidado del adulto mayor, considerando factores físicos, psíquicos y emocionales. **“Los enfermeros no solo administramos fármacos, somos parte fundamental de la atención en salud.** Estamos pendientes de las necesidades básicas e instrumentales de la vida diaria, para fortalecer los cuidados. Estamos pendientes de la academia y de la enseñanza”, explica Elizalde.

## Decide ser más

Si deseas convertirte en un profesional capaz de atender las **necesidades humanas inherentes al proceso de salud**, en un marco que garantiza la seguridad de la persona, la responsabilidad ambiental de las instituciones sanitarias y la calidad de los servicios de salud, con un amplio conocimiento científico y diversas habilidades y destrezas para el cuidado enfermero, elige la carrera de [Enfermería en la UTPL](#). [8] Conoce más en: [www.utpl.edu.ec/carreras/enfermeria](http://www.utpl.edu.ec/carreras/enfermeria) [8].

## Conoce los testimonios de los alumnos de Enfermería

**Source URL:** <https://noticias.utpl.edu.ec/envejecimiento-saludable-estrategias-de-cuidado-para-adultos-mayores>

### Links

[1] <https://www.who.int/es>

[2] <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

[3] <https://www.who.int/>

[4] <https://www.researchgate.net/profile/Humberto-Elizalde-Ordonez>

[5] <http://www.utpl.edu.ec/>

[6] <https://www.paho.org/es>

[7] <https://www.paho.org/es/decada-envejecimiento-saludable-americas-2021-2030>

[8] <http://www.utpl.edu.ec/carreras/enfermeria>