

## Siempre es oportuno pensar en el envejecimiento saludable

Por Kim Krisberg

Las personas deberían comenzar a pensar en el envejecimiento saludable cuando son jóvenes e incluir hábitos saludables en sus rutinas diarias hasta que estos se vuelvan naturales. Esa es una buena forma de ayudar a prevenir las enfermedades crónicas que padecen muchos mayores. Pero no es el único camino que lleva a una vida saludable y larga.

“Los hábitos saludables deberían comenzar cuando somos jóvenes y continuar cuando envejecemos,” dice Kathleen Cameron, MPH, directora principal del Centro para el Envejecimiento Saludable (Center for Healthy Aging) del Consejo Nacional para el Envejecimiento (National Council on Aging). “La buena alimentación, la actividad física frecuente, ser personas socialmente activas, todas estas cosas son importantes y hacerlas parte de las rutinas diarias es totalmente vital...Estamos envejeciendo todos los días, por eso nunca es demasiado tarde para comenzar.”

Comenzar temprano es fundamental para mantenerse a salvo de enfermedades crónicas graves, uno de los riesgos para la salud más comunes que aparecen con la edad. En la actualidad, según los Centros para el Control y la

Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention o CDC por sus siglas en inglés), alrededor del 85 por ciento de los adultos mayores tiene al menos una enfermedad crónica y alrededor del 60 por ciento tiene dos enfermedades crónicas. Por ejemplo, casi un cuarto de los estadounidenses de 60 años o más tiene diabetes y el 90 por ciento de los estadounidenses de 55 años o más corre el riesgo de padecer hipertensión.

“Las enfermedades crónicas son las que llevan a esa pérdida de la independencia y a esa reducción funcional que realmente limitan la capacidad de una persona mayor para participar en la sociedad en general,” afirma Cameron. “Por eso prevenir esas enfermedades como primera medida es verdaderamente importante.”

Cuando se alcanza la tercera edad, sigue habiendo una gran cantidad de modos de proteger y mejorar su salud y bienestar, incluso a pesar de padecer una enfermedad crónica. Cameron dice que un buen modo de comenzar es con un chequeo anual de rutina que Medicare ofrece sin cargo a todos los pacientes. Los adultos mayores pueden aprovechar la oportunidad para charlar con sus médicos sobre asuntos de todo tipo, como exámenes preventivos necesarios, factores de riesgo cognitivo, prevención de caídas y asuntos de salud mental. De hecho, el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (National Institute on Aging o NIA por sus siglas en inglés), dice que una buena comunicación entre el paciente y el prestador de servicios de salud es especialmente importante para los adultos mayores, muchos de los cuales están en tratamiento por múltiples enfermedades y problemas de salud.

En ese sentido, Cameron aconseja que los adultos mayores creen una lista de todos sus medicamentos y la revisen con un prestador, como un médico o farmacéutico, al menos una vez al año para evitar posibles interacciones negativas entre fármacos que puedan generar riesgos de caídas.

La buena alimentación y la actividad física suelen ser centrales para esa fórmula de tratamiento, al igual que para el envejecimiento saludable en general. Según el NIA, realizar actividad física de forma regular puede ayudar a prevenir diferentes riesgos de lesiones y para la salud, como la osteoporosis y las caídas, y puede servir como “tratamiento efectivo” para enfermedades crónicas, como la artritis, la hipertensión y la enfermedad cardiovascular. De hecho, las investigaciones demuestran que incluso aquellas personas que no comienzan a hacer ejercicios hasta los 60 o 70 años consiguen beneficios positivos, como un menor riesgo de infartos.



Una buena alimentación puede brindar beneficios preventivos similares, pero además es importante porque los mayores pueden ser particularmente vulnerables a la mala alimentación. Las necesidades nutricionales de los cuerpos más envejecidos son diferentes de las de los cuerpos más jóvenes. De nuevo, Cameron recomienda que los adultos mayores hablen sobre nutrición y ejercicios con sus prestadores de servicios de salud.

Entre la salud física y la psicológica, Cameron dice que la salud mental suele pasarse por alto en las charlas sobre envejecimiento saludable, aunque se calcula que el número de adultos mayores que viven con depresión o adicciones aumentará drásticamente.

Según el Consejo Nacional para el Envejecimiento, está previsto que la cantidad de adultos mayores estadounidenses con enfermedades mentales, como depresión, demencia o ansiedad, se duplique y llegue a 15 millones en 2030, mientras que se proyecta que la cantidad de personas con problemas de adicciones alcanzará los 5 millones en 2020.

Hay oportunidades de reducir y prevenir estos riesgos también. Cameron aconseja a los adultos mayores con dolor crónico hablar con sus médicos sobre planes de tratamiento del dolor que no se basen demasiado en analgésicos adictivos.

Ella también sostiene que el aislamiento social genera depresión y riesgo de suicidio entre los adultos mayores. “De hecho, algunas investigaciones muestran que el aislamiento social es tan malo para la salud como fumar 15 cigarrillos por día,” señala.

“Manténganse activos todo lo que puedan,” dice y agrega que los centros locales para mayores son excelentes lugares para reducir el aislamiento social y generar vínculos en la comunidad.

Por último, Cameron dice que no hay que tener miedo de recurrir a familiares y amigos cuando lo necesitan.

“Está bien pedir ayuda,” afirma.

>> Para más información sobre envejecimiento saludable, visite [www.nia.nih.gov](http://www.nia.nih.gov)



### Prevenir caídas es clave para la salud

Las tasas de muerte por caídas están en aumento en los Estados Unidos; entre 2007 y 2016 la suba fue del 30 por ciento. Los CDC informan que, si las tasas siguen subiendo, en 2030 habrá siete muertes relacionadas con caídas por hora.

Las caídas siguen siendo la causa más común de muerte por lesiones entre las personas mayores: cada año 3 millones acuden a los servicios de urgencias y 300 000 son hospitalizadas por fracturas de cadera.

Para prevenir y reducir los riesgos de caídas, los CDC recomiendan:

- ◆ hablar con su médico sobre una evaluación de su riesgo de caídas,
- ◆ realizar ejercicios de fuerza y equilibrio,
- ◆ hacer controlar su vista, y
- ◆ hacer que su casa sea segura, tomando precauciones como quitar obstáculos para evitar tropezones e instalar barandillas.

