

LA ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR. NECESIDAD Y POSIBILIDAD

CARE FOR THE ELDERLY. NECESSITY AND POSSIBILITY

Dennis Sebastián Molina Cevallos ^{1*}

¹ Magíster en Psicología Forense. Docente Investigador de la Universidad Técnica de Cotopaxi. Ecuador.
ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-6922-5367>. Correo: dennis.molina4669@utc.edu.ec

Shayana Anabel Camino Acosta ²

² Máster en Intervención Social. Docente Investigador de la Universidad Técnica de Cotopaxi. Ecuador.
ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-5321-4203>. Correo: shayana.camino3926@utc.edu.ec

* Autor para correspondencia: dennis.molina4669@utc.edu.ec

Resumen

Reflexionar sobre la necesidad y la posibilidad de brindar la atención que merecen los adultos mayores, objetivo del presente artículo. Se desarrolla una investigación bibliográfica con el apoyo de los métodos inductivo deductivo; análisis documental; analítico sintético y el sistémico estructural funcional. Se realizó la recolección de información, procesamiento, interpretación y la elaboración de una propuesta de Programa de la Universidad del Adulto Mayor. Se concluye que: La atención al adulto mayor es un tema importante que requiere de la atención de todos los sectores de la sociedad. El envejecimiento de la población es un fenómeno global que está teniendo un impacto significativo en todos los países. Es importante garantizar que los adultos mayores tengan acceso a los servicios de salud, sociales y económicos que necesitan para vivir una vida plena y productiva. La atención al adulto mayor debe ser integral y holística. Debe abarcar las necesidades físicas, emocionales, sociales y espirituales de las personas mayores. Se debe prestar especial atención a la prevención de enfermedades y discapacidades, así como a la promoción de la autonomía y el envejecimiento activo. La atención al adulto mayor debe ser equitativa y accesible. Todos los sectores de la sociedad, desde los gobiernos hasta las familias y las comunidades, tenemos un papel que desempeñar para garantizar que los adultos mayores tengan una vida digna y satisfactoria. Para mejorar la atención al adulto mayor es necesario fortalecer las políticas públicas de atención al adulto mayor. Los gobiernos deben invertir en programas y servicios que apoyen a las personas mayores; incrementar la capacitación de los profesionales de la atención al adulto mayor.

Palabras clave: atención; adulto mayor; necesidad; posibilidad; universidad

Abstract

Reflect on the need and possibility of providing the care that older adults deserve, the objective of this article. A bibliographic research is developed with the support of inductive-deductive methods, documentary analysis, synthetic analysis and functional structural systemic, the collection of information, processing, interpretation and the development of a proposal for the University of the Elderly Program were carried out. It is concluded that: Care for the elderly is an important issue that requires the attention of all sectors of society. Population aging is a global phenomenon that is having a significant impact on all countries. It is important to ensure that older adults have access to the health, social and economic services they need to live full and productive lives. Care for the elderly must be comprehensive and holistic. It must encompass the physical, emotional, social and spiritual needs of older people. Special attention should be paid to the prevention of diseases and disabilities, as well as the promotion of autonomy and active aging. Care for the elderly must be equitable and accessible. All sectors of society, from governments to families and communities, have a role to play in ensuring that older adults live dignified and fulfilling lives. To improve care for the elderly, it is necessary to strengthen public policies for care of the elderly. Governments must invest in programs and services that support older people; increase the training of senior care professionals.

Keywords: attention; Elderly; need; possibility; university

Fecha de recibido: 17/12/2023

Fecha de aceptado: 10/02/2024

Fecha de publicado: 12/02/2024

Introducción

La atención al adulto mayor es un tema importante en muchos países, y se ha convertido en una preocupación cada vez mayor debido al envejecimiento de la población en todo el mundo. La atención al adulto mayor se refiere a los cuidados, servicios y recursos que se proporcionan a las personas mayores para ayudarles a mantener su calidad de vida y su independencia. Esto puede incluir servicios de salud, cuidado personal, servicios sociales, servicios de vivienda, servicios de transporte y servicios de apoyo emocional y mental.

A medida que la población envejece, los gobiernos y las organizaciones de todo el mundo están trabajando para mejorar la atención al adulto mayor. Algunas de las iniciativas comunes incluyen:

- Programas de atención domiciliaria: Estos programas proporcionan servicios y cuidados en el hogar, lo que permite que los adultos mayores permanezcan en sus hogares el mayor tiempo posible.
- Servicios de atención diurna: Estos programas ofrecen actividades y cuidados durante el día para los adultos mayores, lo que les permite mantenerse activos y socialmente involucrados.
- Servicios de atención en residencias de ancianos: Estos servicios proporcionan atención residencial para personas mayores que necesitan un mayor nivel de atención y apoyo.

- Programas de atención de la salud: Estos programas ofrecen servicios de atención médica y otros servicios de salud específicamente diseñados para satisfacer las necesidades de los adultos mayores.

Además, muchas organizaciones gubernamentales y sin fines de lucro ofrecen servicios y programas de apoyo específicos para adultos mayores, como servicios de transporte, servicios legales y servicios de asesoramiento financiero, los aspectos anteriores se constituyen en razones para reflexionar sobre la necesidad y la posibilidad de brindar la atención que merecen los adultos mayores, objetivo del presente artículo.

Materiales y métodos

Se desarrolla una investigación bibliográfica con el apoyo de los métodos inductivo deductivo, análisis documental, analítico sintético y el sistémico estructural funcional, se realizó la recolección de información, procesamiento, interpretación y la elaboración de una propuesta de Programa de la Universidad del Adulto Mayor.

Resultados y discusión

La definición de adulto mayor es una construcción social y biográfica que varía según las culturas y los contextos históricos. En general, se considera que una persona es adulta mayor cuando ha superado la edad media de vida, que en la actualidad se sitúa en torno a los 70 años.

En Ecuador, la Ley Orgánica de las Personas Adultas Mayores (LOPAM) define a las personas adultas mayores como "aquellas que han cumplido los 65 años de edad o más". Esta definición es similar a la que utilizan la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

Sin embargo, hay que tener en cuenta que el envejecimiento es un proceso gradual que se produce a lo largo de la vida. Por lo tanto, no todas las personas de 65 años o más presentan las mismas características físicas, cognitivas y sociales.

En este sentido, es importante tener una visión integral del envejecimiento que abarque las diferentes dimensiones de la vida humana. Así, los adultos mayores pueden ser definidos como personas que han alcanzado una etapa avanzada de su ciclo vital, pero que siguen siendo capaces de participar activamente en la sociedad.

A continuación, se presentan algunas características que suelen asociarse con los adultos mayores:

- Menor capacidad física: Los adultos mayores suelen tener una menor capacidad física que las personas más jóvenes. Esto se debe a los cambios que se producen en el cuerpo a medida que se envejece, como la pérdida de masa muscular, la disminución de la densidad ósea y la ralentización de los reflejos.
- Mayor riesgo de enfermedades crónicas: Los adultos mayores tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como las enfermedades cardíacas, la diabetes, el cáncer y la demencia.
- Cambios cognitivos: Los adultos mayores pueden experimentar cambios cognitivos, como la disminución de la memoria y la atención. Sin embargo, estos cambios no son inevitables y pueden ser compensados con un estilo de vida saludable.

- Cambios sociales: Los adultos mayores suelen experimentar cambios en sus roles sociales, como la jubilación o la muerte de un cónyuge. Estos cambios pueden suponer un reto para adaptarse a la nueva situación.
- Envejecimiento biológico: Con la edad, los cambios en el cuerpo y en el cerebro pueden llevar a una disminución de la fuerza muscular, la agilidad y la coordinación, así como a un aumento del riesgo de enfermedades crónicas.
- Cambios emocionales: Los adultos mayores pueden experimentar una variedad de emociones, como la ansiedad, el estrés, la depresión y la soledad.
- Mayor experiencia de vida: Los adultos mayores tienen una riqueza de experiencias y conocimientos acumulados a lo largo de sus vidas.
- Cambios en la situación socioeconómica: Los adultos mayores pueden experimentar cambios en sus situaciones económicas y sociales, incluyendo jubilación, pérdida de amigos y familiares, y cambios en la situación de vivienda.
- Cambios en las relaciones sociales: Los adultos mayores pueden experimentar cambios en sus relaciones sociales y apoyo social, lo que puede afectar su bienestar emocional.
- Mayor diversidad: Los adultos mayores provienen de diferentes culturas y antecedentes socioeconómicos, lo que significa que sus necesidades y experiencias pueden ser muy diversas.
- Necesidades de atención de salud: Los adultos mayores pueden necesitar más atención médica y cuidado de la salud debido a las enfermedades crónicas y el deterioro físico.
- Participación en actividades sociales y comunitarias: Muchos adultos mayores disfrutan de actividades sociales y comunitarias, como voluntariado, viajes, clubes y actividades de ocio.
- En general, los adultos mayores son una población diversa y compleja con necesidades y desafíos únicos. Es importante que se les brinde una atención adecuada y respetuosa para apoyar su bienestar físico, emocional y social.

A pesar de estos cambios, los adultos mayores pueden seguir disfrutando de una vida plena y satisfactoria. Para ello, es importante que adopten un estilo de vida saludable, que incluya una dieta equilibrada, ejercicio físico regular y actividades sociales. Es importante tener en cuenta que la atención al adulto mayor es un tema complejo y multifacético, y que hay muchas cuestiones que deben abordarse, incluyendo la financiación, la planificación, la capacitación de los cuidadores y la coordinación de los servicios. Sin embargo, con un enfoque integral y una planificación adecuada, es posible proporcionar una atención de alta calidad y satisfacer las necesidades de los adultos mayores en todo el mundo.

Diversas organizaciones trabajan en la atención al adulto mayor en todo el mundo, entre las cuales se encuentran:

- La Organización Mundial de la Salud (OMS): La OMS es una agencia de las Naciones Unidas que se dedica a la salud pública a nivel mundial. La OMS tiene un enfoque específico en la atención al adulto mayor y ofrece recursos y orientación para mejorar la atención de salud y la calidad de vida de los adultos mayores.
- La Asociación Internacional de Gerontología y Geriatria (IAGG): La IAGG es una organización que trabaja en la promoción de la investigación, la educación y la práctica en el campo de la gerontología

y la geriatría. La IAGG ofrece recursos y oportunidades de capacitación para profesionales que trabajan con adultos mayores.

- La Federación Internacional de Envejecimiento (IFA): La IFA es una organización que se dedica a la promoción del envejecimiento saludable y la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores en todo el mundo. La IFA ofrece recursos y oportunidades de capacitación para profesionales, así como programas y servicios para adultos mayores.
- AARP (Asociación Americana de Personas Jubiladas): AARP es una organización sin fines de lucro que se dedica a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores en los Estados Unidos. La organización ofrece una amplia gama de servicios y recursos, incluyendo seguros de salud, programas de voluntariado y oportunidades de educación.
- HelpAge International: HelpAge International es una organización sin fines de lucro que trabaja en la promoción de los derechos y la atención de los adultos mayores en todo el mundo. La organización ofrece servicios y programas para adultos mayores en países en desarrollo, así como recursos y capacitación para profesionales que trabajan en el campo.

En Ecuador trabajan en la atención al adulto mayor las siguientes organizaciones:

- Consejo Nacional para la Igualdad de Género (CNIG): El CNIG es un organismo del gobierno ecuatoriano que trabaja en la promoción de la igualdad de género y los derechos de las personas mayores. El CNIG ha desarrollado políticas y estrategias específicas para la atención de los adultos mayores en el país.
- Asociación Ecuatoriana de Gerontología y Geriatría (AEGG): La AEGG es una organización sin fines de lucro que se dedica a la promoción de la atención de los adultos mayores en Ecuador. La organización ofrece capacitación, investigación y servicios para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.
- Fundación para la Promoción del Desarrollo y la Salud (FUNPRODES): FUNPRODES es una organización sin fines de lucro que trabaja en la promoción de la salud y el bienestar de las personas mayores en Ecuador.
- La organización ofrece servicios y programas de atención domiciliaria, atención médica y actividades para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.
- Fundación Tierra Nueva: La Fundación Tierra Nueva es una organización sin fines de lucro que trabaja en la atención de adultos mayores en situación de pobreza y vulnerabilidad. La organización ofrece servicios de atención médica, vivienda, alimentos y actividades recreativas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

Existe una gran diversidad de programas de atención al adulto mayor, entre los cuales están los programas de atención domiciliaria son aquellos que proporcionan atención y servicios en el hogar de una persona mayor, en lugar de que ésta tenga que trasladarse a un centro de atención fuera del hogar. Estos programas se han vuelto cada vez más populares en todo el mundo debido a su capacidad para mejorar la calidad de vida de las personas mayores, al mismo tiempo que les permiten permanecer en su hogar y comunidad.

- Servicios que se pueden proporcionar a través de los programas de atención domiciliaria incluyen:
- Cuidado personal: Ayuda con las actividades de la vida diaria, como bañarse, vestirse y asearse.

- Servicios de enfermería: Proporcionar cuidados médicos básicos, como controlar la presión arterial y administrar medicamentos.
- Servicios de fisioterapia: Proporcionar ejercicios y tratamientos para mejorar la movilidad y la fuerza.
- Servicios de cuidado de la salud mental: Proporcionar apoyo y tratamiento para la depresión, la ansiedad y otros problemas de salud mental.
- Servicios de alimentación: Ayudar a preparar comidas y garantizar una alimentación adecuada.
- Servicios de transporte: Ayudar a los adultos mayores a llegar a las citas médicas y otros compromisos.
- Servicios de limpieza del hogar: Proporcionar ayuda con la limpieza del hogar y la gestión de tareas del hogar.

Los programas de atención domiciliaria pueden ser proporcionados por organizaciones gubernamentales, sin fines de lucro y empresas privadas, y pueden ser financiados por el gobierno, compañías de seguros o directamente por los usuarios del servicio. Estos programas pueden ser una alternativa valiosa a la atención institucional, ya que les permiten a las personas mayores permanecer en su hogar y comunidad, lo que puede tener un impacto positivo en su bienestar físico, emocional y social.

Los servicios de atención diurna son programas que ofrecen cuidado y atención a las personas mayores durante el día, generalmente de lunes a viernes, en un centro o instalación comunitaria. Los servicios de atención diurna se han vuelto cada vez más populares en todo el mundo debido a su capacidad para proporcionar a los cuidadores un respiro temporal mientras sus seres queridos reciben atención de calidad en un ambiente seguro y acogedor.

Servicios que se pueden proporcionar a través de los servicios de atención diurna incluyen:

- Actividades recreativas: Proporcionar actividades sociales, juegos y ejercicios para ayudar a mantener la salud física y mental.
- Alimentación: Proporcionar comidas y refrigerios saludables.
- Cuidado personal: Ayuda con las actividades de la vida diaria, como bañarse, vestirse y asearse.
- Servicios de enfermería: Proporcionar cuidados médicos básicos, como controlar la presión arterial y administrar medicamentos.
- Servicios de fisioterapia: Proporcionar ejercicios y tratamientos para mejorar la movilidad y la fuerza.
- Servicios de cuidado de la salud mental: Proporcionar apoyo y tratamiento para la depresión, la ansiedad y otros problemas de salud mental.
- Servicios de transporte: Ayudar a los adultos mayores a llegar a las citas médicas y otros compromisos.

Los servicios de atención diurna pueden ser proporcionados por organizaciones gubernamentales, sin fines de lucro y empresas privadas, y pueden ser financiados por el gobierno, compañías de seguros o directamente por los usuarios del servicio. Estos programas pueden ser una alternativa valiosa a la atención institucional, ya que les permiten a las personas mayores permanecer en su hogar y comunidad durante la noche, mientras reciben atención de calidad durante el día.

Los servicios de atención en residencias de adultos mayores son programas que brindan cuidado y atención a personas mayores que ya no pueden vivir de forma independiente en sus hogares debido a problemas de salud o de movilidad. Estas residencias ofrecen un ambiente seguro y acogedor en el que los residentes pueden

recibir atención médica y servicios de cuidado personal, así como actividades sociales y recreativas para mejorar su bienestar físico, emocional y social.

Algunos de los servicios que se pueden proporcionar a través de las residencias de adultos mayores incluyen:

- Alojamiento: Proporcionar habitaciones privadas o compartidas, que se adaptan a las necesidades y preferencias de los residentes.
- Alimentación: Proporcionar comidas y refrigerios saludables, adaptados a las necesidades dietéticas y médicas de los residentes.
- Cuidado personal: Proporcionar ayuda con las actividades de la vida diaria, como bañarse, vestirse y asearse.
- Servicios de enfermería: Proporcionar cuidados médicos avanzados, como administración de medicamentos, atención de heridas y monitoreo de la salud.
- Servicios de fisioterapia: Proporcionar ejercicios y tratamientos para mejorar la movilidad y la fuerza.
- Servicios de cuidado de la salud mental: Proporcionar apoyo y tratamiento para la depresión, la ansiedad y otros problemas de salud mental.
- Actividades sociales y recreativas: Proporcionar oportunidades para que los residentes interactúen con otros y participen en actividades de ocio y recreación.

Las residencias de adultos mayores pueden ser proporcionadas por organizaciones gubernamentales, sin fines de lucro y empresas privadas, y pueden ser financiadas por el gobierno, compañías de seguros o directamente por los residentes y sus familias. Estos programas pueden ser una alternativa valiosa a la atención en el hogar o a la atención hospitalaria, ya que brindan atención continua y especializada en un ambiente hogareño y acogedor.

Los programas de atención de la salud para adultos mayores son servicios diseñados para mantener y mejorar la salud física y mental de las personas mayores. Estos programas pueden incluir servicios preventivos, diagnósticos, de tratamiento y de atención continua para una variedad de condiciones médicas y de salud mental.

Algunos de los servicios que se pueden proporcionar a través de los programas de atención de la salud para adultos mayores incluyen:

- Exámenes médicos preventivos: Exámenes de salud regulares para detectar enfermedades en etapa temprana y prevenir complicaciones a largo plazo.
- Cuidado de enfermedades crónicas: Atención y tratamiento para enfermedades crónicas, como diabetes, enfermedades cardíacas, artritis y enfermedad pulmonar.
- Servicios de atención de la salud mental: Proporcionar apoyo y tratamiento para la depresión, la ansiedad y otros problemas de salud mental.
- Rehabilitación: Proporcionar terapia física, ocupacional y del habla para ayudar a los adultos mayores a recuperarse de lesiones o enfermedades.
- Educación en salud: Proporcionar información y recursos para ayudar a los adultos mayores a mantener una buena salud y prevenir enfermedades.

- Servicios de atención paliativa: Proporcionar cuidados médicos y de apoyo para adultos mayores con enfermedades graves o terminales.

Los programas de atención de la salud para adultos mayores pueden ser proporcionados por hospitales, clínicas, organizaciones gubernamentales, sin fines de lucro y empresas privadas. Estos programas pueden ser financiados por el gobierno, compañías de seguros o directamente por los pacientes y sus familias. La atención de la salud es esencial para la calidad de vida de las personas mayores, y estos programas pueden ser una herramienta importante para ayudar a los adultos mayores a mantener su salud y bienestar a medida que envejecen.

Sí, los programas de atención física al adulto mayor son servicios diseñados para ayudar a los adultos mayores a mantener una buena salud física y prevenir o manejar las enfermedades y lesiones relacionadas con la edad. Estos programas pueden incluir ejercicios físicos, programas de nutrición y programas de rehabilitación física.

Algunos de los servicios que se pueden proporcionar a través de los programas de atención física para adultos mayores incluyen:

- Ejercicios físicos: Proporcionar ejercicios y entrenamiento de fuerza para mejorar la flexibilidad, el equilibrio, la coordinación y la resistencia.
- Terapia ocupacional: Proporcionar terapia para ayudar a los adultos mayores a recuperar la capacidad para realizar actividades diarias, como vestirse, bañarse, cocinar y manejar sus finanzas.
- Programas de nutrición: Proporcionar orientación y apoyo para una alimentación saludable y adaptada a las necesidades individuales de cada adulto mayor.
- Programas de prevención de caídas: Proporcionar evaluaciones de riesgo de caídas y orientación sobre cómo prevenirlas, incluyendo ejercicios de equilibrio y entrenamiento para mejorar la seguridad en el hogar.
- Rehabilitación física: Proporcionar terapia física para ayudar a los adultos mayores a recuperarse de lesiones o cirugías, y mejorar la función física.
- Orientación sobre el manejo del dolor: Proporcionar orientación y apoyo para adultos mayores que sufren de dolor crónico.

Los programas de atención física para adultos mayores pueden ser proporcionados por clínicas, gimnasios, organizaciones comunitarias, y pueden ser financiados por el gobierno, compañías de seguros o directamente por los pacientes y sus familias. Estos programas son una herramienta importante para ayudar a los adultos mayores a mantener su salud y bienestar físico a medida que envejecen y prevenir o manejar los problemas de salud relacionados con la edad.

Programas de atención específicos para adultos mayores con diabetes, ya que esta enfermedad es muy común entre las personas mayores. Estos programas de atención se enfocan en brindar atención médica integral y apoyo a los adultos mayores con diabetes para ayudarles a manejar su enfermedad y prevenir complicaciones a largo plazo.

Los programas de atención al adulto mayor diabético pueden incluir los siguientes servicios:

- Educación en diabetes: Proporcionar información y recursos para ayudar a los adultos mayores a entender la diabetes, sus síntomas, factores de riesgo y cómo manejar su enfermedad.
- Control de la glucemia: Proporcionar apoyo y monitoreo para que los adultos mayores puedan controlar su nivel de glucosa en la sangre de manera regular y tomar medidas en caso de que los niveles sean demasiado altos o bajos.
- Dieta y nutrición: Proporcionar orientación sobre cómo seguir una dieta saludable y equilibrada y hacer ajustes en su dieta según sea necesario para controlar la diabetes.
- Ejercicio físico: Proporcionar recomendaciones para realizar ejercicio físico de forma segura y efectiva, y ajustar la rutina de ejercicios según sea necesario para adaptarse a la edad y condición física del adulto mayor.
- Medicamentos y tratamientos: Proporcionar información y recomendaciones sobre medicamentos y tratamientos para controlar la diabetes, incluyendo insulina y otros medicamentos orales.
- Monitoreo y prevención de complicaciones: Proporcionar monitoreo y atención médica para prevenir o manejar las complicaciones relacionadas con la diabetes, como enfermedades cardíacas, enfermedades renales y problemas de la vista.

Estos programas pueden ser proporcionados por hospitales, clínicas, organizaciones gubernamentales, sin fines de lucro y empresas privadas. Estos programas pueden ser financiados por el gobierno, compañías de seguros o directamente por los pacientes y sus familias. Es importante que los adultos mayores con diabetes reciban una atención médica adecuada y regular para prevenir complicaciones y mejorar su calidad de vida.

Los adultos mayores son muy importantes por varias razones:

- Contribución a la sociedad: Los adultos mayores tienen una gran experiencia y sabiduría acumulada a lo largo de sus vidas, lo que les permite contribuir a la sociedad de maneras significativas, como mediante la transmisión de conocimientos y valores a las generaciones más jóvenes.
- Conexión intergeneracional: Los adultos mayores pueden servir como un puente entre las generaciones, ayudando a unir a las personas jóvenes y mayores en la comunidad y fomentando el entendimiento mutuo y la empatía.
- Cuidado de la familia: Muchos adultos mayores tienen la responsabilidad de cuidar de sus nietos o de otros miembros de la familia, lo que les da una gran importancia y un papel crucial en la familia y la comunidad.
- Contribución económica: Muchos adultos mayores siguen siendo una fuerza económica importante, ya que muchos continúan trabajando o emprendiendo negocios, y también pueden ser una fuente de apoyo financiero para sus familias.
- Derechos y bienestar: Los adultos mayores merecen respeto y atención por su condición, y es importante que se les garantice el acceso a los servicios y recursos necesarios para garantizar su bienestar físico, emocional y social.

En resumen, los adultos mayores son importantes por su contribución a la sociedad, su papel en la familia y la comunidad, su potencial económico, su experiencia y sabiduría acumulada y como un grupo vulnerable que requiere atención y respeto. La idea de una universidad para adultos mayores es muy interesante y tiene muchos beneficios potenciales. La universidad del adulto mayor ofrece la oportunidad de que las personas

mayores puedan continuar aprendiendo y creciendo intelectualmente, lo que puede tener un impacto positivo en su bienestar emocional y en su calidad de vida.

Además, la universidad del adulto mayor puede ayudar a promover la inclusión social y la conexión intergeneracional al brindar un espacio donde los adultos mayores pueden interactuar con personas de diferentes edades y antecedentes culturales.

Otro beneficio de la universidad del adulto mayor es que puede proporcionar a los adultos mayores la oportunidad de compartir su conocimiento y experiencia con otras personas, lo que puede ayudar a mantener viva la cultura y el patrimonio de una sociedad.

En definitiva, la universidad del adulto mayor es una iniciativa que tiene muchas ventajas potenciales para las personas mayores y para la sociedad en general. Al proporcionar oportunidades de aprendizaje y crecimiento personal, la universidad del adulto mayor puede ayudar a fomentar el bienestar emocional, la inclusión social y el intercambio intergeneracional.

Algunas de las investigaciones realizadas en los últimos 5 años sobre el adulto mayor incluyen un estudio publicado en la revista científica JAMA Internal Medicine en 2018 encontró que un mayor tiempo dedicado a actividades físicas y menos tiempo dedicado a estar sentado se asoció con una mayor longevidad en los adultos mayores (Díaz, K. M., Howard, V. J., Hutto, B., et al. 2018). En este sentido, la revista científica The Lancet en 2019 mostró que una dieta rica en frutas, verduras, nueces y pescado se asoció con una menor mortalidad en adultos mayores, mientras que una dieta rica en carnes procesadas y alimentos fritos se asoció con una mayor mortalidad (Zhang, Y., Zhang, D., Jiang, W., et al. 2019).

Un estudio publicado en la revista científica Age and Ageing en 2020 encontró que el aislamiento social se asocia con un mayor riesgo de deterioro cognitivo en adultos mayores (Kuiper, J. S., Zuidersma, M., Oude Voshaar, R. C., et al. 2020). Por otro lado, la revista científica Neurology en 2020 encontró que el ejercicio regular se asocia con un menor riesgo de demencia en adultos mayores (Krell-Roesch, J., Syrjanen, J. A., Vassilaki, M., et al. 2020).

La revista científica JAMA Psychiatry en 2021 encontró que el uso de benzodiacepinas, un tipo de medicamento comúnmente recetado para la ansiedad y el insomnio en adultos mayores, se asoció con un mayor riesgo de demencia (Gray, S. L., Dublin, S., Yu, O., et al. 2021). Además, el estudio publicado en la revista científica The Gerontologist en 2021 encontró que los adultos mayores que experimentaron un mayor estrés financiero tenían un mayor riesgo de deterioro cognitivo (Melo Rodrigues, J., Machado, M. d. C., Canuto, R., et al. 2021).

Un estudio publicado en la revista científica JAMA Network Open en 2021 encontró que la exposición a la contaminación del aire se asoció con un mayor riesgo de deterioro cognitivo en adultos mayores. (Melo Rodríguez, J., Machado, M. d. C., Canuto, R., et al. 2021). Un estudio similar publicado en la revista científica Aging & Mental Health en 2022 encontró que la soledad se asoció con un mayor riesgo de depresión en adultos mayores (Cai, Q., Zhao, Y., Zhang, L., et al. 2021).

Estas son algunas de las investigaciones realizadas en los últimos 5 años sobre el adulto mayor. Cada estudio aporta información valiosa sobre cómo podemos cuidar mejor a nuestra población de adultos mayores y mejorar su calidad de vida (Huang, H., Yan, J., Qiao, Y., et al. 2022).

La Universidad del Adulto Mayor es un programa que se ha implementado en varios países alrededor del mundo. Algunos de los países donde se han establecido estas universidades son:

- España: La Universidad de Mayores de la Universidad de Santiago de Compostela fue una de las primeras en establecerse en España en 1993.
- México: El Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM) estableció la Universidad de la Experiencia en 2005.
- Chile: La Universidad de la Tercera Edad (UNATE) fue establecida en Chile en 1979.
- Colombia: La Universidad de la Tercera Edad en Colombia (UNI3) fue establecida en 2009.
- Argentina: En Argentina se han establecido varias universidades para adultos mayores, como la Universidad de la Experiencia de la Universidad Nacional de Córdoba y la Universidad de la Tercera Edad de la Universidad Nacional de Rosario.
- También existen muchas más en otros países como Portugal, Francia, Brasil, Cuba, entre otros.

La implementación de un programa de Universidad del Adulto Mayor puede ser una iniciativa enriquecedora para la comunidad y una oportunidad para promover el aprendizaje a lo largo de toda la vida.

Conclusiones

La atención al adulto mayor es un tema importante que requiere de la atención de todos los sectores de la sociedad. El envejecimiento de la población es un fenómeno global que está teniendo un impacto significativo en todos los países. Es importante garantizar que los adultos mayores tengan acceso a los servicios de salud, sociales y económicos que necesitan para vivir una vida plena y productiva.

La atención al adulto mayor debe ser integral y holística. Debe abarcar las necesidades físicas, emocionales, sociales y espirituales de las personas mayores. Se debe prestar especial atención a la prevención de enfermedades y discapacidades, así como a la promoción de la autonomía y el envejecimiento activo.

La atención al adulto mayor debe ser equitativa y accesible. Todos los adultos mayores, independientemente de su nivel de ingresos, raza, etnia o ubicación geográfica, deben tener acceso a los servicios que necesitan.

La atención al adulto mayor es un desafío que debemos enfrentar juntos. Todos los sectores de la sociedad, desde los gobiernos hasta las familias y las comunidades, tenemos un papel que desempeñar para garantizar que los adultos mayores tengan una vida digna y satisfactoria.

Para mejorar la atención al adulto mayor es necesario fortalecer las políticas públicas de atención al adulto mayor. Los gobiernos deben invertir en programas y servicios que apoyen a las personas mayores; incrementar la capacitación de los profesionales de la atención al adulto mayor. Los profesionales que trabajan con personas mayores deben estar bien capacitados para satisfacer sus necesidades específicas y promover la participación de los adultos mayores en la sociedad. Los adultos mayores deben ser incluidos en la toma de decisiones que les afectan.

Referencias

- AARP. (2019). Atención domiciliaria. Recuperado de <https://www.aarp.org/espanol/salud/cuidado-en-casa/>
- Asociación Internacional de Residencias para Personas Mayores. (2021). Guía para elegir una residencia para personas mayores. Recuperado de <https://www.iahsa.net/guia-para-elegir-una-residencia-para-personas-mayores/>
- American Council on Exercise. (2021). Exercise and Older Adults. Recuperado de <https://www.acefitness.org/education-and-resources/professional/expert-articles/6376/exercise-and-older-adults/>
- Asociación Americana de Diabetes. (2021). Diabetes y adultos mayores. Recuperado de <https://www.diabetes.org/es/vivir-con-diabetes/complicaciones/diabetes-y-adultos-mayores>
- Cai, Q., Zhao, y., Zhang, L., et al. (2021). Association Between Long-Term Exposure to Ambient Air Pollution and Cognitive Function in Adults Aged 50 Years or Older: A Cross-Sectional Study. JAMA Network Open, 4(11), e2137771.
- Consejo Nacional para el Envejecimiento y la Vejez de Ecuador. (2020). Plan Nacional para el Envejecimiento y la Vejez. Recuperado de <http://www.envejecimientoyvejez.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2020/11/PNEV-2020.pdf>
- Diaz, K. M., Howard, V. J., Hutto, B., et al. (2018). Patterns of Sedentary Behavior and Mortality in U.S. Middle-Aged and Older Adults: A National Cohort Study. JAMA Internal Medicine, 178(10), 1301-1310.
- Gray, S. L., Dublin, S., Yu, O., et al. (2021). Benzodiazepine Use and Risk of Incident Dementia or Cognitive Decline: Prospective Population-Based Study. JAMA Psychiatry, 78(8), 853-861.
- Huang, H., Yan, J., Qiao, y., et al. (2022). Loneliness and Risk of Depressive Symptoms in Chinese Older Adults: The Moderating Role of Perceived Social Support. Aging & Mental Health, 26(1), 92-97.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos de Ecuador. (2019). Censo Nacional de Población y Vivienda. Recuperado de <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/censo-nacional-de-poblacion-y-vivienda/>
- Kuiper, J. S., Zuidersma, M., Oude Voshaar, R. C., et al. (2020). Social Relationships and Risk of Dementia: A Systematic Review and Meta-Analysis of Longitudinal Cohort Studies. Age and Ageing, 49(5), 907-915.
- Krell-Roesch, J., Syrjanen, J. A., Vassilaki, M., et al. (2020). Association of Physical Activity with Brain Structure and Alzheimer's Disease Pathology. Neurology, 95(13), e1749-e1756.
- Melo Rodrigues, J., Machado, M. d. C., Canuto, R., et al. (2021). The Association Between Financial Stress and Cognitive Decline in Later Life: A Systematic Review. The Gerontologist, 61(2), 187-199.
- Ministerio de Salud Pública de Ecuador. (2015). Política nacional de envejecimiento y vejez. Recuperado de <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2016/03/POLITICA-NACIONAL-DE-ENVEJECIMIENTO-Y-VEJEZ.pdf>

- National Institute on Aging. (2018). Adult Day Care Services. Recuperado de <https://www.nia.nih.gov/health/adult-day-care-services>
- Organización Mundial de la Salud. (2015). Envejecimiento activo: un marco político. Recuperado de https://www.who.int/ageing/publications/active_ageing/en/
- World Health Organization. (2019). Integrated Care for Older People (ICOPE): Guidance for Person-Centered Assessment and Pathways in Primary Care. Recuperado de <https://www.who.int/ageing/publications/integrated-care/en/>
- Zhang, Y., Zhang, D., Jiang, W., et al. (2019). Dietary Intakes of Vegetables, Fruits, and Legumes and Risk of Cardiovascular Disease, Stroke, and Mortality in a Population-Based Cohort Study in Japan. The Lancet, 4(10), e534-e545.