

## ENVEJECIMIENTO DEMOGRÁFICO: PRINCIPAL RETO PARA ENFERMERÍA GERIÁTRICA

### DEMOGRAPHIC AGING: A MAJOR CHALLENGE FOR GERIATRIC NURSING

<sup>1</sup>Jocelyn Paola Ponce Hernández

#### RESUMEN

#### PALABRAS CLAVE:

Geriatría; Anciano; Enfermería Geriátrica; Envejecimiento; Envejecimiento Saludable.

**Introducción.** Actualmente la concepción que se tiene sobre la vejez y el envejecimiento ha sido considerada un obstáculo para el adulto mayor, donde surgen diversas percepciones que repercuten en varios ámbitos de su vida, no solamente en lo biológico, sino también en el aspecto psicológico y social. El objetivo de este ensayo es analizar el reto que representa el envejecimiento demográfico para la enfermería geriátrica, y a su vez, describir los enfoques positivos de la vejez, que intervienen en el constructo social del envejecimiento. **Desarrollo.** El envejecimiento saludable y activo se logra cuando el adulto mayor se convierte en el principal cuidador de sí mismo, ya que las personas mayores son de gran aporte de muchas formas dentro de su familia y comunidad en general; teniendo en cuenta que en un futuro nosotros llegaremos a envejecer y seremos la nueva población adulta. Asimismo, la enfermería geriátrica da un acercamiento diferente al sentido de utilidad que tienen las personas mayores en la sociedad e identifica las intervenciones que contribuyen en la promoción del envejecimiento saludable y activo. **Conclusión.** La construcción social a la que se enfrenta la población adulta mayor muestra la necesidad de implementar un nuevo modelo de atención que asegure un envejecimiento digno y se adapte a las necesidades de este grupo de edad, donde geriatría intervenga al brindar la posibilidad de adaptarse a los cambios propios de la vejez, les permita desarrollar la capacidad de tomar decisiones y colabore en la integración del adulto mayor en la sociedad.

#### ABSTRACT

#### KEYWORDS:

Geriatrics; Elderly; Geriatric Nursing; Geriatric Nursing; Aging; Healthy Aging.

**Introduction.** Currently, the conception of old age and aging has been considered an obstacle for the elderly, where diverse perceptions arise affecting several areas of their lives, not only in the biological but also in the psychological and social aspects. The objective of this essay is to analyze the challenge that demographic aging represents for geriatric nursing, and at the same time, to describe the positive approaches to old age, which intervene in the social construct of aging. **Development.** Healthy and active aging is achieved when elderly people become the main caregiver of themselves since they are of great contribution in many ways within their family and community in general; taking into account that in the future we will become older and we will be the new adult population. Furthermore, geriatric nursing provides a different approach to the sense of usefulness that older people have in society and identifies interventions that contribute to the promotion of healthy and active aging. **Conclusion.** The social construction faced by the older adult population demonstrates the need to implement a new model of care that ensures a dignified aging and adapts to the needs of this age group, where geriatrics intervenes by providing the possibility of adjusting the changes of old age, allowing them to develop the ability to make decisions and collaborate in the integration of the older adult in society.

#### Para citar este documento:

Ponce JP. Envejecimiento demográfico: principal reto para enfermería geriátrica. Cuidarte. 2022; 11(21): 58-67.

DOI: <http://dx.doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2022.11.21.80055>

Recibido: 27/07/2021

Enviado a pares: 29/10/2021

Aceptado por pares: 15/11/2021

Aprobado: 16/12/2021

1. Licenciada en Enfermería, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México, México.

joss.hndz14@gmail.com



CuidArte "El Arte del Cuidado" por Universidad Nacional Autónoma de México se distribuye bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.

Basada en una obra en <http://revistas.unam.mx/index.php/cuidarte/index>

ISSN: 2395-8979

## **“ENVEJECIMIENTO DEMOGRÁFICO: PRINCIPAL RETO PARA ENFERMERÍA GERIÁTRICA”**

---

### **AUTORÍA**

#### **JOCELYN PAOLA PONCE HERNÁNDEZ**



Licenciada en Enfermería, obtuvo el grado a nivel licenciatura por la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de la Universidad Nacional Autónoma de México, ha participado como ponente en foro estudiantil de investigación de la carrera de Enfermería. Actualmente ejerce como enfermera general en hospital de segundo nivel.

## INTRODUCCIÓN

En la población mundial actual, se ha visto reflejado un envejecimiento demográfico como proceso de cambio en la estructura poblacional, misma donde existe un aumento en el número y porcentaje de la población adulta mayor (60 años y más)<sup>1</sup>.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS)<sup>1</sup>, por primera vez en la historia se puede llegar a aspirar a vivir más de los 60 años, puesto que, en el 2018 había 125 millones de personas con 80 años o más, y se espera que para el año 2050, dicha franja de edad llegue a los 2000 millones, existiendo un aumento de 900 millones con respecto al 2015.

En México, se ha evidenciado una transición acelerada de una población joven a una más longeva; el Censo de Población y Vivienda 2020 del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI)<sup>2</sup>, registraron 126 014 024 habitantes, de los cuales, el 51.2% de la población total, es representada por mujeres y, el 48.8% por hombres, aumentando un 13.7 millones de personas con respecto a 2010, ocupando el lugar número 11 a nivel mundial. Con relación a lo anterior la cantidad de adultos mayores pasó de 9.1% en 2010 a 12.0% en 2020, cuestión que manifiesta un creciente proceso de envejecimiento, al respecto la ciudad de México es considerada la entidad con población más envejecida del país<sup>2</sup>; sin embargo, estos datos pudieran haber sufrido alguna alteración por la pandemia del COVID-19 que afectó el registro de la población, repercutiendo en mayor parte, la salud de los adultos mayores.

El aumento de esperanza de vida representa diversos significados sociales, por un lado, constituye una oportunidad para las personas mayores y familiares porque es en esos años adicionales donde se pueden emprender nuevas actividades, profesiones, aficiones y fortalecer lazos sociales, sin embargo, esto depende de la salud del adulto mayor, convirtiéndose en un reto poblacional, dado que, el papel que tiene dentro de la sociedad se ha visto deteriorado. Los estereotipos del envejecimiento, han repercutido en varios ámbitos de su vida, no solamente en lo físico, sino, en su economía, participación social y sus mismos derechos humanos<sup>3</sup>.

El propósito de este trabajo es analizar la repercusión social que tiene el envejecimiento poblacional, a través, de describir los retos a los que se enfrenta la enfermería geriátrica, y con ello, aportar un sentido diferente de la vejez, mismo que nos permita visualizar un envejecimiento de calidad y satisfactorio propicio a encaminar al adulto mayor a tomar el control de su propia salud.

Por lo anterior, se pretende encontrar un acercamiento significativo mediante la generación de cambios en las perspectivas y necesidades en cada área de la vida de los adultos mayores, con el objetivo de hacerlos partícipes de su propio cuidado, y con ello, impulsar y fomentar un envejecimiento saludable, pero sobre todo activo.

## DESARROLLO

Para poder comprender por qué el envejecimiento representa un reto para la sociedad, es primordial conocer su concepto y diferencia con la vejez. El envejecimiento es definido por la OMS<sup>1</sup>, como aquella consecuencia de modificaciones bioquímicas a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso progresivo de las capacidades físicas y mentales, aumentando el riesgo de padecer múltiples enfermedades, y finalmente llegando a la muerte; esto quiere decir que, es un proceso en el que se ven involucradas modificaciones biológicas, psicológicas y sociales, además, es secuencial e irreversible, que concluye en un deterioro y muerte de los organismos biológicos.

Han surgido teorías positivas, como lo es la Teoría del curso de la vida<sup>3</sup>, en la que explica que cada persona envejece de forma diferente, donde los cambios propios de la vejez aparecen en el transcurso de la vida del individuo como una programación genética, por consiguiente, podemos afirmar que comenzamos a envejecer desde que nacemos y va avanzando a lo largo de la vida, lo que va a determinar su ritmo, va a ser la situación social, situación económica, sexo, etnia, estilos de vida, cultura, entorno, etc.

Por otro lado, la vejez, es conceptualizada por Morales<sup>3</sup> como un “desarrollo multidimensional, multidireccional, multideterminado y multicausal. Los cambios a lo largo de dicho desarrollo evolutivo ocurren en varios planos: social, psicológico y biológico de la conducta y funcionamiento humano, según diferentes patrones”, así pues, la vejez se convierte en un constructo social que determina la percepción y adquiere diversos significados de acuerdo con cada individuo, cultura, ideología o región, en consecuencia, es un término relativo, puesto que, lo que puede ser viejo para algunas personas para otras puede ser joven, y viceversa, de tal forma que este concepto se va transformando a lo largo del tiempo y la sociedad.

Por lo anterior, la Organización de las Naciones Unidas (ONU)<sup>4</sup>, estableció el inicio de la vejez a nivel mundial, en los países más desarrollados, a los 65 años, mientras que, en los países subdesarrollados, a los 60 años.

Podemos decir que el envejecimiento es exclusivo de cada individuo, que va a determinar la vejez, debido a diversos cambios biológicos en la mayoría de los aparatos y sistemas, lo que conlleva a una disminución de adaptación del organismo, encontrándose en un estado de vulnerabilidad para presentar enfermedades infecciosas, y crónico-degenerativas teniendo una repercusión en el ámbito social, aumentando su impacto conforme avanza la edad<sup>4</sup>.

Gombrich<sup>5</sup>, mencionó que “la multiplicación de la población mundial es una catástrofe, un desastre y no sabemos cómo atajarla”; en primer lugar, se continúa buscando alternativas para disminuir la tasa de morbilidad en los adultos mayores; en segundo lugar, se está buscando de la misma forma, disminuir la tasa de mortalidad por enfermedades crónicas-degenerativas, infecciosas y no infecciosas<sup>6</sup>; pero, ¿cuáles son los riesgos ante el envejecimiento demográfico a los que se enfrenta la sociedad? que además afecta a la salud de la población, ¿estamos preparados para envejecer?

Uno de los desafíos a la salud de esta población etaria, es la pobreza<sup>5</sup>, una carencia económica, representa un obstáculo para lograr que se mejore la calidad de vida, y, sobre todo, que existe un insuficiente control médico, recordando que la mayoría de este grupo etario llegan a este declive de la vida con enfermedades crónicas-degenerativas, que pueden llegar a complicarse sino se les da una adecuada atención sanitaria, generando situaciones de dependencia<sup>7</sup>, la cual, se refleja en diferentes dimensiones, como en la parte la económica.

En un estudio de los costos durante las próximas décadas en la sociedad, se considera al adulto mayor como un “elevado coste”, considerando que, para la población puede llegar a ser una “carga” al no poder sostenerlos económicamente<sup>7</sup>.

En el caso social, las transiciones demográficas y culturales que impactan tanto de forma individual, como colectiva, han llevado al adulto mayor a prescindir de demostraciones de afecto, cariño, atención, respeto, compañía y de un cuidador primario para cubrir sus necesidades básicas, actividades de la vida diaria e instrumentales<sup>7</sup>.

Tomando en cuenta la disminución o pérdida de autonomía, además del deterioro físico y mental, cada vez se demandan más los servicios médicos y se acrecienta la dependencia médica, dando paso a síndromes geriátricos, repercutiendo principalmente en el aspecto social y económico<sup>5</sup>.

Otro de los desafíos son los servicios sociales, los cuales son escasos, no hay una garantía en la seguridad de nuestros adultos mayores, ni para nosotros, que somos la futura generación envejecida. Principalmente, nos es de mayor preocupación la atención sanitaria, ya que, la oferta de servicios médicos no va de acuerdo con la demanda de los mismos, son minoría los hospitales dedicados exclusivamente al paciente geriátrico, al igual que los insumos, son precarios en nuestro Sistema Nacional de Salud<sup>5</sup>.

En México, la amenaza significativa, es que no estamos lo suficientemente preparados para enfrentar esta situación, a causa de la escasez de profesionales capacitados en gerontología y geriatría, capaces de cubrir los requerimientos del país; esta situación nos confronta con un largo camino para la creación e implementación de investigaciones, programas y políticas inclusivas, holísticas e integrales para los adultos mayores<sup>8</sup>.

Por consiguiente, se destaca una serie de hechos que caracterizan la situación a la que se enfrentan las personas mayores con la realidad actual del cambio demográfico, que engloba enfermedades crónico-degenerativas, síndromes geriátricos, aumento de discapacidad, mayor necesidad de cuidados, insuficiente respuesta del sistema en el marco de la cobertura universal, aunando los estereotipos negativos, discriminación y el maltrato que prevalece en esta etapa<sup>8</sup>.

Entonces, ¿Cómo esto representa un reto para la geriatría? Conforme avanza el envejecimiento global, avanzan también las enfermedades, así que no sólo tendremos un mundo lleno de adultos mayores, sino, además de adultos mayores enfermos; dicho esto, el gran reto al que se enfrenta el sistema de salud es la calidad de vida, en otras palabras, el hacer que la población envejezca de forma saludable, y evitar que las enfermedades aparezcan prematuramente en las futuras generaciones<sup>9</sup>.

Piña<sup>10</sup> señala que la sociedad es quien determina el rol social que deben cumplir los adultos mayores, lo cual se ha vuelto en un hecho complejo por los diferentes estereotipos negativos que repercuten en su autoconcepto y autoconfianza, dándoles calificativos que no son propios del envejecimiento, lo cual ha hecho que se vean marginados y desvalorizados dentro de la sociedad; la visión que se ha creado en la actualidad, es que se ha comparado a las personas mayores con las jóvenes, donde a estos últimos se les considera personas ágiles, fuertes y sanas, mientras que a los mayores se les relaciona con lo obsoleto y enfermo<sup>11</sup>.

Piña reafirma el hecho de que la vejez está determinada por una construcción social, que ha estado afectando a este grupo etario por muchos años, pues, las sociedades se han ido transformando, ya que, en algún tiempo la vejez era considerada una etapa que iba acompañada de autorrealización y sabiduría, donde los adultos mayores eran respetados y admirados pero en nuestra actualidad, ese respeto y admiración se ha ido perdiendo, creando también, un miedo a envejecer por los cambios físicos, sociales y psicológicos que se generan.

Herrera et. al.,(citado por Piña)<sup>10</sup>, mencionan que el proceso de envejecer se ha visto predispuesto por el género, status social, económico, raza y la interconexión que hay entre estos mismos, es por ello, que han ocurrido pérdidas en la autoridad del adulto mayor, a lo largo de los años, a pesar de las leyes y avances gerontológicos. Específicamente en México, la situación económica y demográfica en la que vivimos, de acuerdo a Ribeiro et. al., (citado por Bruno)<sup>11</sup> ha sido desfavorable para este grupo etario, ya que, se ha visto una correlación entre vejez y pobreza, debido a la falta de apoyo económico, de cultura de ahorro, inversión y de resguardar bienes para asegurar un futuro. La falta de interés político en la salud, economía y seguridad de las personas mayores, hacen que se conviertan en un grupo vulnerable, que, sin los recursos disponibles para tener una vida de calidad, se encuentran expuestos a múltiples enfermedades y situaciones tanto de maltrato como de abandono.

Así es como Robles (citado por Bruno)<sup>11</sup> hace énfasis en realizar cambios que permitan la renovación de roles sociales, donde se lleve a un análisis la vejez, para crear un proceso de reconstrucción de identidad que promueva cambios en este grupo social; es en este punto donde actúa la geriatría, la cual es la rama de la medicina que se enfoca en la prevención, en el aspecto sanitario, terapéutico y social del adulto mayor con algún padecimiento en etapa aguda, crónica o terminal; teniendo como objetivo principal, conseguir la autonomía e independencia, con un enfoque promocional, de tal forma que se reinserte en su entorno habitual a través del mantenimiento y recuperación de su funcionalidad<sup>9</sup>.

Las problemáticas actuales con las que se enfrentan los adultos mayores dentro de la sociedad han hecho evidente la necesidad de desarrollar un nuevo modelo de atención que se adecúe a sus demandas, que mejoren, prevengan o retrasen las enfermedades relacionadas con el envejecimiento; para esto tenemos dos principales modelos para una sociedad envejecida, el envejecimiento saludable y activo, los cuales son áreas de oportunidad para la geriatría<sup>12</sup>.

La OMS define el envejecimiento saludable al proceso que se encarga de promover y conservar las aptitudes funcionales que permitan la satisfacción en la vejez, no se refiere a la ausencia de enfermedades, más bien, a la adopción y fortalecimiento de estilos de vida que permitan lograr una buena calidad de vida, bienestar, además de un estado óptimo de salud, por medio de estrategias de autocuidado, puesto que, esto ha demostrado un impacto positivo sobre el individuo, y su funcionalidad<sup>12</sup>. Los estilos de vida saludables incluyen: una alimentación sana, ejercicio periódico, higiene personal, sueño suficiente, recreación, acompañamiento afectivo y sentido por la vida, con ayuda de redes de apoyo social formales e informales. Unidades de investigación proponen que el autocuidado, es parte importante que permitirá el desarrollo de habilidades, conocimientos y aptitudes que ayuden a mantener una independencia funcional, para responsabilizarse de su propia salud<sup>13</sup>.

Si bien es cierto, es un desafío para el personal de la salud como lo es para los adultos mayores, pues, tienen hábitos arraigados que llegan a ser perjudiciales, tales como, tabaquismo, alcoholismo, sedentarismo, mala alimentación, entre otros, mismos que pueden derivar en una problemática para cambiar su manera de vivir, incluso, el hecho de no sentirse útiles, hace que rechacen el envejecer dignamente<sup>14</sup>. También la forma de verse a ellos mismos, considerando que esto contribuye en el estado psico-emocional y mejoramiento de la calidad de vida; para ello, se requiere la modificación de ideologías que no limite ni estereotipe al adulto mayor, por el contrario, que le brinde posibilidades de crecer, pero sobretodo se le reconozca su identidad, como persona con autoridad y valor<sup>13</sup>.

Actualmente, existe un modelo de envejecimiento saludable<sup>15</sup>, en el que se pretende empoderar a los adultos mayores, para que se comprometan a involucrarse en programas que les permitan adoptar hábitos saludables con el propósito de mantener las habilidades físicas, mentales, sociales, y a su vez, lograr el bienestar subjetivo, independencia, uso adecuado de redes de apoyo, optimizar los recursos físicos como financieros, participación social y educación para optimizar el estado de salud de la persona, lo cual es clave para lograr un envejecimiento saludable.

Además, la OMS está en proceso de elaborar una Estrategia y plan de acción mundial sobre el envejecimiento y la salud<sup>1</sup>, que se basa en los pilares del envejecimiento saludable, adecuación de los de sistemas de salud que respondan a las necesidades de las personas mayores, creación de entornos amigables para este grupo poblacional, y por último, mejorar el control, continuación e interpretación de las estadísticas sanitarias, igualmente, han establecido la Década del Envejecimiento Saludable (2021-2030), en la que se ofrece la posibilidad de unificar los gobiernos, ciudadanos, asociaciones internacionales, educativas, privadas, medios informativos y personal especializado, por los 9 años señalados, para crear un entorno saludable en la vida de las personas mayores, sus familias y el medio en donde viven<sup>12</sup>.

Otro aspecto a considerar, es un pilar del envejecimiento saludable, es el envejecimiento activo, que la OMS definía como el “proceso de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad a fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen. Esto es cierto tanto para individuos como para grupos poblacionales”<sup>14</sup>, en el documento Envejecimiento activo: un marco político del año 2002, donde postularon cuatro pilares estratégicos: participación, salud, seguridad y aprendizaje, pero, este concepto fue modificado en el 2012, cuando se creó el Índice de Envejecimiento Activo<sup>14</sup>, presentando cuatro bases: empleo retribuido, actividad y participación social, modo de vida autónomo, independiente y seguro y capacidad para un envejecimiento saludable.

Pinazo et. al., (citado por Limón)<sup>14</sup>, expresan que el término “activo”, resulta ser un hecho que es multifactorial, no sólo contempla el envejecimiento desde la atención médica, sino también incorpora las áreas económicas, políticas, conductuales y socioculturales que lo benefician, donde las personas mayores pueden retomar el poder de asumir su responsabilidad social dentro de su comunidad; mientras que Pérez (citado por Limón)<sup>14</sup>, recalca que no se debe generalizar a la población adulta mayor, evitando pensar que todos tendrán la misma capacidad de actividad, aportación y actitud para convertirse en una persona activa, pues todos toman diferente perspectiva de su vejez, además, cada uno puede o no tener limitaciones para desenvolverse, lo que va a determinar su participación.

Los pilares anteriormente mencionados, pretenden mantener los derechos de los adultos mayores para continuar el vínculo social sin importar la edad, así como, brindar bienestar personal al disfrutar de actividades recreativas, de ocio, voluntariado, culturales, educativas, políticas y sociales, ya sean remuneradas o no, garantizando su protección ante situaciones de riesgo o necesidad, mediante el acceso a los servicios económicos, educativos, sociales y médicos<sup>7</sup>. Derivado de esto, se trata de concientizar a la sociedad, sobre la necesidad de actuar en múltiples ramos para que los adultos mayores puedan ser un recurso para sus familias y comunidades<sup>16</sup>.

El envejecimiento activo es un concepto amplio que juega un papel importante en el envejecimiento del individuo, no se trata de estar completamente sanos, porque no se limita a un bienestar físico, aunque de igual importancia, del mismo modo lo es el estado emocional basado en la satisfacción que experimentan las personas al cumplir metas individuales, que va a determinar la forma en la que va a querer envejecer, porque puede haber personas sanas, pero no activas<sup>13</sup>. La interacción entre la satisfacción y las condiciones de vida, engloban la salud, cuidado familiar, actividades laborales o recreativas, prestaciones estatales, adaptación, actitud ante las pérdidas, integración social, entre otros factores psicológicos y socio-ambientales asociados a los estilos de vida<sup>16</sup>.

Smith et al. (citado por Limón)<sup>14</sup> destaca que el reconocer el rol de los adultos mayores influye en el adecuado funcionamiento psicológico, estado físico e integración comunitaria, pues su participación aumenta las posibilidades de resolución de problemas y toma de decisiones; el objetivo es lograr tener una población adulta mayor autónoma, capaz de tomar decisiones, desarrollando habilidades que le permitan continuar con sus actividades de la vida diaria sin apoyo, pero esto dependerá de los objetivos y expectativas de cada individuo, sabemos que la salud es primordial para lograrlo, que, gracias a los avances de las ciencias biomédicas, educación sanitaria y las políticas públicas no solamente han aumentado la esperanza de vida, también han contribuido al envejecimiento saludable. Por este motivo, se propusieron acciones orientadas a la prevención y promoción, que reduzcan discapacidades, enfermedades, índice de mortalidad y factores de riesgo, es en esta parte en que se requiere de una actuación multi e interdisciplinaria para el desarrollo de estrategias<sup>17</sup>. Ahora, ¿cómo puede la enfermería geriátrica potenciar el envejecimiento saludable y activo?

El rol de enfermería geriátrica, es ayudar en cinco modos: actuar, guiar, apoyar, procurar y enseñar, con el objetivo de promover conductas que mejoren la capacidad funcional, mediante un cuidado humanista, ético e integral, comenzando por romper los paradigmas que se tienen, con el conocimiento de que no todos son individuos sanos, algunos están en situación de riesgo, de fragilidad, comorbilidad, discapacidad o incluso terminal, pero que cada uno puede lograr tener un grado de satisfacción e independencia<sup>13</sup>. Dentro del rol que tienen las enfermeras geriátricas, es la prevención, en el que se implementan estrategias de educación para un envejecimiento sano, mediante acciones que mejoren la funcionalidad, integración de habilidades de autocuidado, por ejemplo, vestirse, bañarse o comer, orientación para una alimentación saludable, promoción de ejercicio activo, detección oportuna de cáncer, diabetes mellitus, dislipidemias e hipertensión, al igual que, fortalecer grupos de apoyo para el individuo y sus cuidadores con programas de educación; estas acciones son brindadas por programas de servicios de salud con el propósito de incrementar la actividad física, el autocuidado, la independencia, contacto social y disminuir la hospitalización e institucionalización<sup>15</sup>.

A causa del envejecimiento poblacional, las personas mayores demandan frecuentemente asistencia sanitaria. La enfermería, al ser la primera línea de cuidado en una amplia variedad de entornos, debe implementar herramientas de prevención y promoción para fomentar la autorresponsabilidad<sup>15</sup>. Pender<sup>16</sup> mencionó que la promoción de la salud es multidimensional, que sirve para mantener o ampliar el nivel de complacencia y autorrealización, basado en acciones que se enfoquen en la nutrición, actividad física, responsabilidad en salud, manejo de estrés, el crecimiento espiritual y las relaciones interpersonales para un estado de salud positivo, ya que, para desarrollar habilidades individuales, se necesita de un bienestar psicológico, físico y espiritual.

Por lo tanto, la geriatría debe intervenir bajo un cuidado humanizado, integrando todas las esferas que conforman al ser humano en el desarrollo de los cuidados, acompañados de calidad y calidez, pues, el rol que tome enfermería va a determinar el tipo de envejecimiento de la población mayor. Todas las acciones asistenciales deben estar dirigidas a cinco factores determinantes para mejorar la calidad de vida: la cognición, el ejercicio físico, la alimentación saludable, la socialización y el sueño-descanso, necesarios para establecer un envejecimiento saludable y activo; esto da sostén a las condiciones que afectan a los adultos mayores, permitiendo mejorar la praxis de la evaluación geriátrica en el proceso de envejecimiento, así como establecer un equilibrio en la interacción entre la enfermedad, el estado clínico y funcional del paciente. En consecuencia, la coordinación del cuidado de manera asistencial permitirá mantener la independencia funcional y contribuir a mantener un estilo de vida sano<sup>15,17</sup>.

Flood<sup>16</sup> define al envejecimiento exitoso como la “adaptación satisfactoria a los cambios físicos y funcionales del envejecimiento”, así que, todo lo que se realice en favor de las personas mayores deben tener una base sólida, en cuanto a los conocimientos, habilidades, competencias y actitudes para un cuidado de excelencia, siendo nosotros los principales promotores de este tipo de envejecimiento. El rol que tome enfermería permitirá que el adulto mayor tome el papel de empoderamiento, donde sea el principal personaje en la gestión de su salud, usando las herramientas brindadas para tomar las decisiones adecuadas con relación a su cuidado que se encuentra determinado por diversos factores<sup>18</sup>.

Definitivamente, el mayor obstáculo al que debe enfrentarse la geriatría es la construcción sociocultural de la vejez, puesto que no hay un concepto concreto ni universal para definirla, existen diversos enfoques y teorías que se vuelven relativos, además de interpretarse de acuerdo a la perspectiva de cada comunidad, de esta forma, el concepto de vejez y envejecimiento se va transformando a lo largo del tiempo y sociedad, ejerciendo influencia sobre la persona mayor, porque crea las concepciones e ideologías negativas del envejecimiento como una visión personal, llegando a afectar su comportamiento, participación, actividad, estilo de vida, funcionalidad, estado emocional y físico, junto con su rol social.



## CONCLUSIÓN

Las problemáticas actuales a las que se enfrentan los adultos mayores y la sociedad, en general, muestra la necesidad de implementar un modelo de atención adecuado a las necesidades de este grupo de edad, debido a que la vejez se ha convertido en un fenómeno social producto de conceptos, estereotipos, percepciones, prejuicios erróneos y generalizados, además de la falta de apoyo económico, sanitario y social para asegurar un envejecimiento digno, esto ha provocado que se desvalorizase, incluso pierdan el rol que les corresponde dentro de la sociedad.

Para estar preparados al futuro envejecimiento demográfico, se requiere de un cambio en la construcción social, en el que las perspectivas diversas del proceso de envejecimiento sean cambiadas por enfoques adaptativos, que brinden la posibilidad de poder acoplarse a los cambios, no creyendo que la vejez es sinónimo de “limitación”, al contrario, es una etapa de la vida que permite desarrollar nuevas habilidades, al igual, que reinventarse, tomando el control de sus decisiones, convirtiéndose en personas autónomas.

El envejecimiento activo y saludable, son el principal objetivo de la geriatría, pues, esto es evidencia de la capacidad para continuar con sus actividades diarias con o sin apoyo, disminuyendo la dependencia, es decir, va más allá de querer tener adultos completamente sanos, porque sabemos que, aun siendo personas con enfermedades, pueden lograr ser autosuficientes. Por esta razón, los nuevos modelos de atención deben estar enfocados en la prevención y promoción de la salud que motiven cambios de estilos de vida, mediante la evaluación de factores de riesgo, educación, consejería, y la detección oportuna de enfermedades para abordar tempranamente sus complicaciones.

Para lograr adultos mayores activos y sanos, es fundamental comprender el proceso de envejecimiento, siendo un gran motivo para impulsar la formación de profesionales que sean competentes para enfrentar esta problemática, que no sólo es de salud sino también social, por lo tanto, la geriatría, al ser una de las principales disciplinas que se enfocan en el envejecimiento funcional, saludable y digno, es necesario capacitarse continuamente en la atención del paciente geriátrico, aplicando estrategias que fomenten la autogestión, promoción, prevención, cuidado y participación social. En este sentido, se espera que desde nosotros comencemos a hacer un cambio tanto en las percepciones como en las oportunidades que nos permitan alcanzar una vejez de calidad, pensando que en un futuro seremos la siguiente población envejecida, y que al igual que nuestros actuales adultos mayores necesitaremos profesionales cualificados que brinden un cuidado holístico e integral de excelencia.

Finalmente, la geriatría no es una disciplina nueva, a pesar de ello, no se le ha tomado tanto interés hasta ahora donde vemos a una población cada vez más envejecida, y nos damos cuenta que no estamos preparados para enfrentarla, carecemos de recursos físicos y económicos para sostener a los adultos mayores, sobre todo, de personal que esté capacitado para atender sus demandas, y responder adecuadamente a ellas; por esa razón, la geriatría debe tomarse como parte como una disciplina fundamental para todos los profesionales de la salud, donde no se enfoquen únicamente a tratar patologías sino a dar un cuidado integral donde se atiendan los problemas sociales y psico-emocionales, mismos que llegan a afectar la salud del adulto mayor. Y aunque la vejez es parte de un constructo social, el comenzar por el área de la salud, es un avance para nosotros como sociedad de realizar un cambio en nuestras futuras generaciones, y entonces, exista una armonía intergeneracional, así como, una calidad de vida prometedora para todos.

## REFERENCIAS

1. Organización Mundial la Salud. Envejecimiento y salud. [Sitio en internet]. 2021 [Consultado 18 mayo 2021]. Disponible en: <http://bit.ly/2ZKRgko>
2. Crisolhoy. Censo de Población y Vivienda. [Sitio en internet]. 2021 [Consultado 18 mayo 2021]. Disponible en: <https://bit.ly/3pdon0z>
3. Universidad de la República. Perspectivas teóricas sobre el envejecimiento. [Sitio en internet]. 2017 [Consultado 18 mayo 2021]. Disponible en: <https://bit.ly/2STdgvQ>
4. CNDH. Informe especial sobre la situación de los derechos humanos de las personas mayores en México. [Sitio en internet]. 2019 [Consultado 18 mayo 2021]. Disponible en: <https://bit.ly/2TKxBny>
5. Ocampo M. Los desafíos de la geriatría en el siglo XXI. [Sitio en internet]. 2018 [Consultado 18 mayo 2021]. Disponible en: <https://bit.ly/3hJjrLm>
6. Ochoa-Vázquez J, Cruz-Ortiz M, Pérez-Rodríguez MC, Cuevas-Guerrero CE. El envejecimiento: Una mirada a la transición demográfica y sus implicaciones para el cuidado de la salud. *Rev Enferm IMSS* [Sitio en internet]. 2018 [Consultado 20 mayo 2021]; 26(4):273-280. Disponible en: <http://bit.ly/2zwLcBb>
7. BM. Envejecimiento y dependencia: análisis desde la gerontología social. *Rev Kairos* [Sitio en internet]. 2016 [Consultado 20 mayo 2021]; 19(22):135-156. Disponible en: <http://bit.ly/2lyrcKU>
8. Rivera-Hernández, Flores S, García JC. The growth of gerontology and geriatrics in Mexico: Past, present, and future. *Gerontol Geriatr Educ* [Sitio en internet]. 2017 [Consultado 20 mayo 2021];38(1):76-91. Disponible en: <https://bit.ly/3Az8EMB>
9. INAPAM. ¿Por qué la importancia de la geriatría? Gob.mx. [Sitio en internet]. 2019 [Consultado 7 junio 2021]. Disponible en: <https://bit.ly/3xqM9Ht>
10. Piña M, Gómez V. Envejecimiento y género: Reconstruyendo los roles sociales de las personas mayores en los cuidados. *Rev. rup* [Sitio en internet]. 2019 [Consultado 20 mayo 2021]; 9(2):23-38. Disponible en: <https://bit.ly/3l1nKDs>
11. Bruno F, Acevedo J. Vejez y sociedad en México: Las visiones construidas desde las ciencias sociales. *Forum Sociológico* [Sitio en internet]. 2016 [Consultado 20 mayo 2021]; 29(2):7-20. Disponible en: <https://bit.ly/3A0louP>
12. OMS. Década del Envejecimiento Saludable. OMS [Sitio en internet]. 2021 [Consultado 7 junio 2021]. Disponible en: <https://bit.ly/3xoLTZv>
13. Mendoza-Nuñez VM, Vivaldo-Martínez M, Martínez-Maldonado ML. Modelo comunitario de envejecimiento saludable enmarcado en la resiliencia y la generatividad. *Rev Med Inst Mex Seguro Soc* [Sitio en internet]. 2018 [Consultado 9 junio 2021]; 56(1):110-119. Disponible en: <http://bit.ly/2keVoug>
14. Limón M. Envejecimiento activo: un cambio de paradigma sobre el envejecimiento y la vejez. *Aula abierta* [Sitio en internet]. 2018 [Consultado 11 junio 2021]; 47(1):45. Disponible en: <https://bit.ly/3hJPOJY>
15. Leiton Espinoza ZE. El envejecimiento saludable y el bienestar: un desafío y una oportunidad para enfermería. *Enferm. Univ.* [Sitio en internet]. 2016 [Consultado 9 junio 2021]; 13(3):139-141. Disponible en: <http://bit.ly/2mAEReg>
16. Departamento de ciencias de la salud. Enfermería geriátrica en promoción a la salud. UTPL [Sitio en internet]. 2020 [Consultado 13 de junio de 2021]. Disponible en: <https://bit.ly/3qVIDDz>
17. Mostacero E. El rol de la enfermera en el envejecimiento activo y saludable. Universidad Autónoma de Madrid [Trabajo de fin de grado. Revisión Narrativa; pdf]. 2018 [Consultado 14 junio 2021] 66p. Disponible en: <https://bit.ly/2UsVtfp>
18. Quintana-Vázquez JJ, Jiménez-Rodríguez AJ, Serrano-Pérez HV. Envejecimiento exitoso: Un concepto que requiere difusión. *Revista Ocronos* [Sitio en internet]. 2021 [Consultado 14 junio 2021] 4(3):84. Disponible en: <https://bit.ly/3yU0v35>