

El envejecimiento de la población mexicana

The aging of Mexican population

Gerardo Rivera-Silva,^{a,b} Leonardo Rodríguez-Reyes,^b
Ma. Guadalupe Treviño-Alanís^{a,b}

^aLaboratorio de Ingeniería Tisular y Medicina Regenerativa

^bDepartamento de Ciencias Básicas

Universidad de Monterrey, San Pedro Garza García, Nuevo León,
México

Comunicación con: Ma. Guadalupe Treviño-Alanís

Correo electrónico: ma.trevino@udem.edu

En México, la cuestión relacionada con el envejecimiento de nuestra población debe ser considerada un tema prioritario, debido a que se ha presentado un aumento de tal magnitud, que a inicios del siglo XXI las personas que tenían una edad mayor de 65 años no sobrepasaban los cinco millones de habitantes, mientras que la Encuesta Intercensal 2015 reportó que en el 2015 había 12.4 millones de personas mayores de 65 años.¹ Asimismo, según estimaciones del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), se prevé que para el año 2030, la población mayor de 60 años será de más de 20 millones de individuos y para el 2050 se estima que esta población de adultos mayores constituirá el 27.7% de la población mexicana.² Esta situación está relacionada con los avances médicos y científicos, gracias a los cuales se ha alcanzado en 2015 una esperanza de vida que, según el INEGI y la Secretaría de Salud, en hombres fue de 72.3 años y en mujeres de 77.4, y se tiene proyectado que para el 2020 en hombres sea de 73.3 y en mujeres de 78.3.³ Por lo tanto, se debe considerar como prioritaria la prevención de las causas de mortalidad más frecuentemente asociadas con este tipo de población, como la diabetes mellitus (17.1%), infartos de corazón (16.9%), enfermedades pulmonares obstructivas crónicas (5.7%), hipertensión arterial (4.7%), neumonía (3.3%) y otras causas (41.1%).^{1,3}

Por lo antes expuesto, el tema del envejecimiento poblacional se debería considerar como una prioridad de salud pública, y sería recomendable que se realizaran acciones pertinentes para que las personas adultas mayores tengan la mejor atención y calidad de vida posible. Si bien las acciones llevadas a cabo son importantes, se requiere de una serie de medidas de prevención y concientización de la población (cuadro I); asimismo, se requiere de la creación de hospitales geriátricos de alta especialidad, y no solo de espacios en los que las personas de la tercera edad puedan pasar sus días, sino verdaderos establecimientos de salud que promuevan un trato digno y humano, que cuenten con la infraestructura necesaria y una atención multidisciplinaria, como sucede con los hospitales pediátricos. Esto, con la finalidad de tener un mejor control y prevención de las enfermedades propias de los adultos mayores. Asimismo, se facilitaría la investigación médica de los padecimientos que afectan a esta población. Con lo antes expuesto, se evitaría que esta población sobrepase y ponga en riesgo al sistema de salud federal, debido a su rápido incremento.

Referencias

1. Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Estadísticas a propósito del día internacional de las personas de edad (1 de octubre), 2016. Aguascalientes, Aguascalientes: INEGI; 28 de septiembre de 2016. Disponible en http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2016/edad2016_0.pdf [Consultado el 16 de septiembre de 2017].
2. Consejo Nacional de Población (CONAPO). La situación demográfica de México 2011. México, DF: CONAPO; noviembre del 2011. Disponible en: <http://www.conapo.gob.mx/work/models/CONAPO/Resource/2463/1/images/SDM2011.pdf> [Consultado el 16 de octubre de 2017].
3. Secretaría de Salud. "Estrategia 1.7. Promover el envejecimiento activo, saludable, con dignidad y la mejora de la calidad de vida de las personas adultas mayores" en Tercer Informe de Labores 2014-2015. México: SS; 2015. Disponible en http://apbp.salud.gob.mx/descargas/pdf/3er_IL_2015.pdf [Consultado el 18 de septiembre de 2017].

Cuadro I Estrategia para priorizar el envejecimiento saludable de la población mexicana

- Evitar el sedentarismo y los estados de ansiedad, depresión y estrés
- Fomentar la actividad física o el deporte, asociados con una dieta equilibrada y adecuada
- Evitar el alcoholismo y el tabaquismo
- Evaluar el estado nutricional, mental e identificar alguna discapacidad
- Establecer programas de identificación oportuna de enfermedades crónicas y de promoción de la salud
- Implementar terapias ocupacionales y motivacionales
- Prevenir o controlar las enfermedades relacionadas con alta mortalidad en este grupo: diabetes mellitus, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, cardiopatías isquémicas, enfermedades pulmonares crónicas, demencias, problemas vasculares, entre otras
- Evaluar la condición de compañía o abandono del adulto mayor en la situación de familiares migrantes, para fomentar programas de reunificación familiar o crear un modelo de intervención de salud pública en los sitios con alta migración
- Garantizar su seguridad económica
- Fortalecer las campañas de vacunación dirigidas a este grupo de personas
- Cambiar la imagen negativa de la vejez y establecer un eje temático sobre el envejecimiento con perspectiva de género, dirigido a la sociedad utilizando las redes sociales
- Conservar su salud oral
- Detectar, evaluar y apoyar a los adultos mayores que vivan en comunidades con marginación y pobreza
- Fomentar el programa de prevención y atención domiciliaria
- Priorizar la investigación sobre envejecimiento y salud
- Crear hospitales de alta especialidad en geriatría diseminados por todo el país