

La importancia de los determinantes sociales de la salud en el envejecimiento saludable

The importance of social determinants of health in healthy aging

Itzelth Beatriz Utrera Gutiérrez¹, Patricia Pavón-León²,
Karen Patricia Moreno Sánchez³

Recibido: 03/09/2022

Aprobado: 20/06/23

Envejecimiento humano

El envejecimiento humano es un proceso gradual y adaptativo, caracterizado por una disminución relativa de la respuesta homeostática (equilibrio que le permite al organismo mantener un funcionamiento adecuado), debida a las modificaciones morfológicas, fisiológicas, bioquímicas y psicológicas, propiciadas por los cambios inherentes a la edad y al desgaste acumulado ante los retos que enfrenta el organismo a lo largo de la historia del individuo en un ambiente determinado (Instituto Nacional de Geriátrica [INGER], 2017).

La población mundial envejece; la mayoría de los países del mundo experimenta un aumento en el número y la proporción de personas mayores, debido al incremento de la esperanza de vida, la disminución de los niveles de fecundidad y la migración. Si bien esos aspectos han propiciado el envejecimiento, existen otros que han ayudado a que exista una vejez activa y de calidad, por ejemplo, la mejora de algunos servicios de salud, la atención temprana, así como las nuevas tecnologías.

A nivel mundial se calcula que hay 962 millones de personas con 60 años de edad o más, es decir, un 13% de la población total. Este grupo tiene una tasa de crecimiento anual del 3%. Europa es la región con más personas pertenecientes a esta categoría, aproximadamente un 25%. Ese

¹ Becaria de la Dirección General de Calidad y Educación en Salud, Secretaría de Salud, México

² Investigadora del Instituto de Ciencias de la Salud de la Universidad Veracruzana. Autora de correspondencia: ppavon@uv.mx

³ Estudiante del Doctorado en Ciencias de la Salud, Instituto de Ciencias de la Salud, Universidad Veracruzana

grado de envejecimiento de la población también llegará a otras partes del mundo; tan es así, que para el año 2030 se estima que habrá 400 millones de personas de edad avanzada en el mundo (Organización de las Naciones Unidas [ONU], 2021).

Así mismo, América Latina y el Caribe envejecen rápidamente y de una manera asombrosa; se estima que el 11% del total de la población tiene más de 60 años de edad, en 2030 representará el 17%, y en 2050 uno de cada cuatro habitantes en esta región será mayor de 60 años (Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL], 2021).

Actualmente, en nuestro país, la Ciudad de México es la entidad más envejecida de la república, en donde los adultos mayores representan 13% del total de la población, seguida de los estados con proporciones mayores de 10% como Veracruz, Oaxaca, Morelos, Yucatán, Michoacán, Sinaloa, Zacatecas, San Luis Potosí, Nayarit, Hidalgo, Guerrero, Jalisco y Durango. Sin embargo, en los próximos años todos los estados del país pasarán por este proceso, algunos a ritmos más acelerados que otros (González, 2015; Secretaría de Salud/Instituto Nacional de Salud Pública, 2016).

Se estima que durante los próximos 10 años el porcentaje de habitantes del planeta mayores de 60 años aumentará considerablemente. En la actualidad, el número de personas de 60 años o más supera al de niños menores de cinco años. En 2050, la cantidad de adultos mayores será mayor que la de adolescentes y jóvenes. Este cambio demográfico se encuentra presente en todos los países del mundo,

lo que significa un reto importante para garantizar que los sistemas sanitarios y sociales estén preparados para afrontarlo (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021).

El proceso de envejecimiento incluye factores tanto biológicos como sociales, siendo el crecimiento y los daños celulares a lo largo de la vida los que producen un deterioro gradual en las capacidades tanto físicas como mentales, creando un ambiente propicio a la aparición de diversas enfermedades. Este deterioro no es causado sólo por factores biológicos, sino también por situaciones como el entorno físico, económico y social.

Determinantes sociales de la salud y envejecimiento

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define los determinantes sociales de la salud (DSS) como "las circunstancias en que las personas nacen, crecen, trabajan, viven y envejecen, incluido el conjunto más amplio de fuerzas y sistemas que influyen sobre las condiciones de la vida cotidiana" (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2009). Estos determinantes intervienen en el proceso de envejecimiento desde una etapa temprana. Los entornos en los que se vive durante la niñez, combinados con las características sociodemográficas, tienen efectos a largo plazo en el proceso del envejecimiento. El entorno influye considerablemente en los estilos de vida; los hábitos saludables como mantener una dieta equilibrada, realizar actividad física, no fumar, no consumir alcohol y otras drogas, entre otros elemen-

tos, han demostrado que reducen el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles, y contribuyen a mejorar las facultades físicas y mentales (OMS, 2015).

Los DSS están relacionados con aspectos biológicos, genéticos, personales, familiares, sociales, dietéticos, económicos, educativos, sanitarios y religiosos; éstos se deterioran en poblaciones desfavorecidas, es decir las que sufren una carga más pesada de enfermedad. En comparación con otras regiones en mejores condiciones, experimentan el comienzo de las enfermedades y discapacidades a edades tempranas y tienen menos oportunidades de supervivencia.

La intensificación de las migraciones, el envejecimiento de la población y el aumento de enfermedades no transmisibles son las tendencias más importantes que configuran la salud. En efecto, éstas, y otro cúmulo de determinantes exacerbaban aún más las inequidades sanitarias en diversos países, entre los que se encuentran los que se ubican en América Latina (CEPAL, 2021).

De acuerdo con un estudio realizado por la OMS, se observó que el 50% de las personas mayores en América Latina no cuenta con recursos suficientes para satisfacer sus necesidades básicas como la alimentación y la vestimenta, entre otras; adicionalmente, el 33% de esta población refirió la falta de trabajo remunerado, así como la inexistencia de apoyos económicos que le permitan una vida digna. De igual forma, se logró advertir la existencia de un analfabetismo muy alto, alcanzando 80% en las zonas rurales de diversos países. También el acceso a los servicios de salud se

encuentra limitado debido a aspectos tales como la poca accesibilidad y la falta de recursos económicos y de cobertura (CEPAL, 2021).

Contar con una buena salud en la vejez depende de la existencia de condiciones y oportunidades sociales que propicien un envejecimiento saludable, y éstas no se encuentran distribuidas de manera justa en la sociedad. Desde los primeros años de vida, las circunstancias sociales y económicas en las que se desarrolla una persona determinarán su estado de salud hasta llegar a la vejez. Un adulto que se encuentra aislado, viviendo solo, sin oportunidades laborales, consumiendo una amplia cantidad de medicamentos, sin una alimentación apropiada, y sin un seguimiento adecuado respecto a su salud, no tendrá el mismo proceso de envejecimiento que un adulto que cuenta con servicio médico, adecuada alimentación y condiciones para la prevención de enfermedades y que, además, participa activamente en la sociedad. Estos antecedentes serán clave, y harán la diferencia en la manera en que la sociedad perciba al individuo y le dé su lugar dentro de la comunidad (Salgado&Wong, 2007).

Es por ello que resulta indispensable crear conciencia sobre la manera en que se desea envejecer. Lo anterior puede lograrse mediante la cultura de promoción de un envejecimiento saludable a través de acciones educativas, con una perspectiva del ciclo vital que considere la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

Edadismo

El edadismo es un término acuñado en la década de 1960 para referirse a los estereotipos, prejuicios y discriminación hacia una persona de acuerdo con su edad cronológica, o respecto a la percepción de los individuos que son “muy grandes” o “muy jóvenes” para realizar una actividad. (Officer, 2020). En los adultos mayores, éste se asocia con un deterioro en la salud física y mental, mayor aislamiento y soledad, inseguridad financiera, menor calidad de vida, y mayores tasas de muertes prematuras. Se calcula que 6.3 millones de casos de depresión en todo el mundo son atribuibles al edadismo (OMS, 2021).

En febrero de 2020 la pandemia de COVID-19 llegó a nuestro país. Esa situación ocurre en una sociedad en donde la discriminación constituye un fenómeno estructural. En el momento en el que se determinó la vulnerabilidad de las personas mayores y se difundió la existencia de complicaciones graves, comenzaron a aparecer, de manera cada vez más frecuente, comentarios de burla y rechazo que estigmatizaban a las personas envejecidas y hacia la vejez (Montes&Vivaldo, 2021). Al considerar únicamente la edad de la persona, se asume su condición de salud, su rendimiento físico y cognitivo; ello genera una marginación dentro de su propia comunidad, reduciendo su participación en la misma, así como la facilidad de acceso a los servicios y el valor humano y social que éstos representan.

Envejecimiento saludable

De acuerdo con la propuesta de la OMS, el envejecimiento saludable radica en el desarrollo y el mantenimiento de la capacidad funcional que hace posible el bienestar en edades avanzadas. La capacidad funcional de una persona consiste en la suma de su capacidad intrínseca -física y mental - y el entorno en que se desenvuelve -físico, social y político- (OMS, 2019).

El envejecimiento saludable se desarrolla durante toda la vida, generándose un ciclo en el que la capacidad intrínseca depende del entorno en el que se desenvuelve el individuo. Las características de género, de etnia, culturales, sociales, y las oportunidades económicas con las que cuente una persona, determinarán si sus estilos de vida serán saludables, y si éstos podrán repercutir en las áreas de la salud, la formación, la educación, y en su situación aboral y económica.

Otro punto a considerar durante el proceso de envejecimiento es la realización de actividad física, pues ésta es un determinante a considerar para alcanzar una vejez plena y saludable. Conforme aumenta la edad, la reducción de la actividad física y el creciente número de enfermedades crónicas que surgen en consecuencia, crean a menudo un círculo vicioso; así, los padecimientos y discapacidades consiguientes reducen el nivel de actividad física, lo que impacta directamente sobre la suficiencia funcional de la persona mayor, agravando las discapacidades producidas por las enfermedades (Sarabia Cobo, 2019).

Se pretende que el adulto mayor viva el proceso de envejecimiento de manera continua y que participe en los aspectos sociales, económicos y culturales de los que forma parte. Los tres pilares del envejecimiento saludable son la salud, la participación y la seguridad. La salud es el más importante, ya que el bienestar físico puede prevenir enfermedades y promover hábitos saludables, evitando una dependencia y elevados costos en tratamientos. Por otro lado, la participación es clave para continuar su desarrollo psicoemocional, haciéndolo parte de la toma de decisiones; y, por último, la seguridad, que le brinda protección y acceso a servicios.

Sin embargo, la existencia de esos pilares no es suficiente para lograr un envejecimiento saludable; es indispensable la participación de la sociedad para lograr un cambio en la forma en que pensamos, sentimos y actuamos en relación con las personas mayores.

Existe un proyecto declarado por parte de la Asamblea General de las Naciones Unidas en diciembre de 2020 llamado “La Década del Envejecimiento Saludable”, cuya estrategia consiste en 10 años de colaboración entre los gobiernos, la sociedad, los organismos internacionales, los profesionales, las instituciones académicas, los medios de comunicación y el sector privado para mejorar la calidad de vida del adulto mayor y el entorno en que se desarrolla (OMS, 2020).

Este proyecto tiene como objetivo cuatro ámbitos de actuación (figura 1) que, en conjunto, pretenden fomentar un envejecimien-

to saludable y mejorar las condiciones de vida del adulto mayor, no solamente creando propuestas y realizando acciones, sino también generando un cambio en la forma de pensar de la sociedad con respecto a la edad. Estos ámbitos implican la necesidad de cambiar nuestra forma de pensar, sentir y actuar respecto a la edad y al envejecimiento; asegurar que las comunidades fomenten las capacidades de las personas mayores; ofrecer una atención integrada y centrada en las personas y servicios de salud primarios, y proporcionar acceso a la atención a largo plazo para las personas mayores que lo necesiten (OMS, 2020).

El cambio empieza en cada uno de nosotros, modificando nuestra forma de pensar sobre las personas respecto a su edad, dejando atrás prejuicios y discriminación; sólo así se logrará la integración y participación de toda la población de todas las edades. Empezando con estas pequeñas acciones, posteriormente habrá una mayor cantidad de entornos adaptados a los adultos mayores; lo anterior significa contextos físicos, sociales y económicos que podrían ser determinantes en la salud de las personas e influirían directamente en su proceso de envejecimiento. Para que este ambiente sea exitoso se debe considerar los determinantes sociales del envejecimiento saludable, por ejemplo, el acceso a la educación constante, oportunidades laborales sin restricciones en la edad, provisión de pensiones, y el acceso continuo a la atención de la salud, además de la implementación de una cultura de promoción y prevención para que cada individuo sea

consciente del cuidado de su propia salud. De igual manera, es necesario favorecer el empoderamiento de las personas mayores y combatir las creencias negativas sobre la vejez y evitar el edadismo, así como fomentar las ideas de eficacia personal durante el propio proceso de envejecimiento.

Foto: Freepick



Referencias Bibliográficas

- González KD. (2015). Envejecimiento Demográfico en México: Análisis comparativo entre las entidades federativas, *La situación Demográfica de México 2015*. Primera Edición (pp. 113-129). Consejo Nacional de Población. http://www.conapo.gob.mx/work/models/CONAPO/Resource/2702/06_envejecimiento.pdf
- Instituto Nacional de Geriátría. (2017). *Envejecimiento*. Consultado el 19 de Julio de 2022. <http://www.geriatria.salud.gob.mx/contenidos/institucional/envejecimiento.html>
- Montes V., Vivaldo-Martínez M. (2021). *Las personas mayores ante la COVID-19. Perspectivas Interdisciplinarias sobre envejecimiento y vejez*. Primera Edición (pp. 331-355). <https://seminarioenvejecimiento.sdi.unam.mx/index.php/libro2>
- Officer, A., Thiyagarajan, J. A., Schneiders, M. L., Nash, P., & de la Fuente-Núñez, V. (2020). *Ageism, Healthy Life Expectancy and Population Ageing: How are they related? International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3159. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093159>
- Salgado, V. & Wong, Rebeca. (2007). Género y pobreza: determinantes de la salud en la vejez. *Salud pública de México*, ISSN 0036-3634, Vol. 49, Nº. 4, 2007, pags. 515-521. 49. 10.1590/S0036-36342007001000011.
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Década del Envejecimiento Saludable*. Consultado el 19 de Julio de 2022. <https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing>.
- Sarabia Cobo, Carmen María. (2019). Envejecimiento exitoso y calidad de vida: Su papel en las teorías del envejecimiento. *Gerokomos*, 20(4), 172-174. Recuperado en 26 de junio de 2023, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2009000400005&lng=es&tlng=es.

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Decade of Healthy Ageing*. Consultado el 19 de Julio de 2022. https://www.who.int/es/publications/m/item/decade-of-healthy-ageing-plan-of-action?sfvrsn=b4b75ebc_25#

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Envejecimiento y Salud*. Consultado el 19 de Julio de 2022. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Organización Mundial de la Salud. (2021). *El edadismo es un problema mundial – Naciones Unidas*. Consultado el 24 de agosto de 2022. <https://www.who.int/es/news/item/18-03-2021-ageism-is-a-global-challenge-un>

Organización Panamericana de la Salud. (2021). *Década del Envejecimiento Saludable*. Consultado el 19 de julio de 2022. <https://www.paho.org/es/decada-envejecimiento-saludable-americas-2021-2030>

Organización Panamericana de la Salud. (2009). *Determinantes Sociales de la Salud*. Consultado el 19 de julio de 2022. <https://www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud>

Secretaría de Salud/Instituto Nacional de Salud Pública. (2016). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016*. Consultado el 19 de agosto de 2022, <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/209093/ENSANUT.pdf>