

"Spanish experiences on healthy aging for elderly people"

Logroño, 29.abril.2010

JM Ribera Casado



"La prevención no ha sido durante muchos años
objeto de atención preferencial por parte de los
profesionales de la geriatría" (JW Rowe.- NEJM 1999; 340:721)

DOS PRINCIPIOS BASICOS

- Las medidas preventivas se deben iniciar en épocas muy precoces de la vida
- Ninguna edad excluye al anciano de los eventuales beneficios de la prevención

ENVEJECIMIENTO

PREVENCIÓN:

ACTUAR SOBRE LAS CAUSAS

- 1.- el paso del tiempo (la fisiología)
- 2.- las secuelas de enfermedades, cirugía y/o accidentes (patología)
- 3.- los estilos de vida y los F. de R.

PREVENCIÓN

"ENVEJECIMIENTO ACTIVO"

"Proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen"

OMS - 2002

Programa: "Envejecer con éxito" (HCSC)

Objetivos:

- 1) Evaluar longitudinalmente las modificaciones en parámetros clínicos y paraclínicos de una población jubilada,
- 2) Analizar su valor como marcadores de riesgo,
- 3) Detectar precozmente enfermedades no conocidas y actuar sobre ellas.

"Envejecer con éxito"

Población objeto de estudio: 611 jubilados y sus cónyuges. Aceptaron participar: 297 (48.6%).

Principales parámetros evaluados (basalmente y en el seguimiento): cardiovascular, nutrición, inmunidad, función física y cognitiva, consumo de fármacos, área neurobiológica, situación social (relaciones sociales y sentimiento de soledad, área de ocio y recreativa, economía, apoyos externos).

"Envejecer con éxito"

Principales datos al 1° corte: (n=145)

Edad: 67.2 a (mujeres 55.4%). No problemas económicos: 81%. Salud bien o muy bien: 60%. Viven solos 14.4%. Enf crónicas referidas: 2.7. Cx previa 1.3. Fármacos/persona: 1.7. Lentes: 95%. Prótesis dentales: 72%. Piezas dent/pers: 12.1. Síntomas comunes: dolores óseos 58%, nicturia 56%, parestesias: 52%. TA: 142/82 mmHg. Colesterol total: 22.5 mg/dl. Glucemia >140 mg/dl. 4.7%. Fumadores: 22% (todos hombres), >80 gr/d alcohol: 7%. Katz A: 90.2%

"Envejecer con éxito"

Procesos no conocidos: (n=206)

Alteración desconocida por el interesado en el 74.7%. hipercolesterolemia (CT>220 mg/dl): 53%, DM-2: 16%, HTA: 13%, disfunción tiroidea: 13%, trastornos urológicos (incontinencia y prostatismo): 8.9%, patología osteoarticular significativa: 7.3%, trastornos funcionales digestivos: 4.7%, infecciones: 4.6%, arritmias: 3.6%, enf psiquiátrica: 3.1%, anemia: 2.6%. Además: tumor maligno en 2 personas, en otros 2 cirrosis hepática, en 1 una tb pulmonar. Se establecieron recomendaciones de acuerdo con el perfil individual del problema

"Envejecer con éxito"

Conclusiones:

El programa sigue abierto. Aunque la finalidad principal ha sido la de observar modificaciones a lo largo del tiempo que nos permitieran avanzar en el conocimiento del cómo envejecemos, también ha demostrado ser útil de cara a la prevención y diagnóstico precoz de alteraciones desconocidas para el jubilado, así como para motivar al anciano de cara a proseguir un tipo de vida más sano