ARTÍCULO DE REFLEXIÓN

Impacto de los estilos de vida en el envejecimiento

Impact of Lifestyles on Aging

Luisa Fernanda Arrazola Campos[1], Diego Andrés Chavarro-Carvajal[2], Carlos Alberto Cano-Gutierrez[3]

1. Médica interna, facultad de medicina, Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia.
2. Médico y cirujano, Doctor en investigación gerontológica, Instituto de Envejecimiento de la facultad de medicina de la Pontificia Universidad Javeriana y Unidad de Geriatría del Hospital Universitario San Ignacio, Bogotá, Colombia.
3. Médico, especialista en Geriatría, Instituto de envejecimiento de la facultad de medicina de la Pontificia Universidad Javeriana y Unidad de Geriatría del Hospital Universitario San Ignacio, Bogotá, Colombia.

Resumen

El envejecimiento es un proceso complejo influenciado por una combinación de factores genéticos y ambientales, incluidos los estilos de vida adoptados a lo largo de la vida. La salud en la vejez está estrechamente ligada a las decisiones individuales y los determinantes sociales que moldean nuestras elecciones de vida. La longevidad se define como una vida larga y saludable, pero este objetivo se ve amenazado por el deterioro físico y mental asociado con el envejecimiento, así como el aumento del riesgo de enfermedades crónicas y mortalidad. Sin embargo, una combinación de envejecimiento natural y estilos de vida saludables puede contribuir a una vejez más saludable.

A nivel mundial, se prevé un aumento significativo en la población de adultos mayores para 2050, lo que presenta desafíos para los sistemas de salud y asistencia social. La declaración de la Década del Envejecimiento Saludable por parte de las Naciones Unidas es un llamado a la acción para abordar estos desafíos y promover una vida más larga y saludable a través de la colaboración global.

En Colombia, las políticas públicas para el envejecimiento se centran en garantizar la autonomía, la dignidad y la integración de los adultos mayores en la sociedad. Sin embargo, persisten desafíos significativos, como la falta de acceso a servicios de salud y la discriminación socioeconómica.

Promover estilos de vida saludables es fundamental para lograr una mayor longevidad y calidad de vida en la vejez. Esto incluye la adopción de una die-

Recibido:
06 de marzo de 2024

Aceptado:
08 de marzo de 2024

Correspondencia:
chavarro-d@javeriana.edu.co

DOI: 10.56050/01205498.2345

ta balanceada, la participación en actividades físicas y sociales, y el cultivo de la resiliencia psicológica. Superar los desafíos asociados con el envejecimiento saludable requiere un enfoque integral que aborde tanto las necesidades individuales como las estructurales de la sociedad. Solo mediante la conciencia y la acción proactiva podemos construir un futuro más resiliente y saludable para todas las generaciones.

Palabras clave: Envejecimiento; Envejecimiento saludable; Longevidad; Estilos de vida; Políticas públicas.

Abstract

Aging is a complex process influenced by a combination of genetic and environmental factors, including lifestyles adopted throughout life. Health in old age is closely linked to individual decisions and social determinants that shape our life choices. Longevity is defined as a long and healthy life, but this goal is threatened by the physical and mental deterioration associated with aging, as well as the increased risk of chronic diseases and mortality. However, a combination of natural aging and healthy lifestyles can contribute to healthier aging.

Globally, a significant increase in the older adult population is projected by 2050, posing challenges for healthcare and social assistance systems. The declaration of the Decade of Healthy Aging by the United Nations is a call to action to address these challenges and promote longer and healthier lives through global collaboration.

In Colombia, public policies for aging focus on ensuring autonomy, dignity, and integration of older adults into society. However, significant challenges persist, such as lack of access to healthcare services and socioeconomic discrimination.

Promoting healthy lifestyles is essential to achieve greater longevity and quality of life in old age. This includes adopting a balanced diet, engaging in physical and social activities, and cultivating psychological resilience. Overcoming challenges associated with healthy aging requires a comprehensive approach that addresses both individual and societal needs. Only through awareness and proactive action can we build a more resilient and healthier future for all generations.

Abstract: Aging; Healthy aging; Longevity; Healthy Lifestyle; Public Policy.

Impacto de los estilos de vida en el envejecimiento

La vida es un camino que nos lleva hacia la vejez, y su calidad puede variar significativamente según las decisiones que tomemos. La salud juega un papel fundamental en la búsqueda de la longevidad, definida como una vida prolongada y saludable. Este concepto se forja a lo largo de toda nuestra existencia, influenciado por nuestras elecciones individuales

y los factores sociales que las moldean **(1)**. Por otro lado, el envejecimiento, influido por la genética, implica procesos celulares que conllevan a un declive en nuestras capacidades físicas y mentales, aumentando el riesgo de enfermedades crónicas y mortalidad con el tiempo. No obstante, un envejecimiento progresivo y natural, combinado con estilos de vida saludables, puede contribuir a una vejez más plena y activa **(2)**. En este sentido, es crucial comprender cómo ciertos hábitos de vida pueden impactar positiva o negativamente en nuestro proceso de envejecimiento.

Perspectiva global

A nivel global, según la OMS (Organización Mundial de la Salud), se proyecta que entre 2015 y 2050 la población de adultos mayores se duplicará, y que el 80 % de este segmento residirá en países de ingresos medios-bajos. Se ha notado un incremento en la velocidad del envejecimiento en comparación con épocas pasadas, fenómeno atribuido en gran medida al aumento de la esperanza de vida, la cual ahora supera los 60 años en la mayoría de la población mundial. Por consiguiente, uno de los desafíos más significativos radica en garantizar que los sistemas de salud y de asistencia social estén adecuadamente preparados para enfrentar este cambio demográfico. En respuesta, la Asamblea General de las Naciones Unidas ha proclamado la década del envejecimiento saludable, que abarcará desde 2021 hasta 2030. Este movimiento tiene como objetivo fomentar proyectos de colaboración a escala global que busquen intensificar los esfuerzos conjuntos de los gobiernos, la sociedad civil, los organismos internacionales, los profesionales, el ámbito académico, los medios de comunicación y el sector privado, con el propósito de emprender acciones concertadas, catalizadoras y colaborativas destinadas a promover vidas más prolongadas y saludables **(2)**.

"Es crucial adoptar estilos de vida saludables desde temprana edad para prevenir enfermedades crónicas y promover la longevidad"

Panorámica colombiana

En Colombia, para el año 2018 se estimó que residían 48.2 millones de habitantes, de los cuales las personas mayores de 60 años representaban el 9,1 % de la población total del país. Dentro de este grupo, 22.945 individuos (0,04 %) tenían más de 100 años **(3)**. Los centenarios en Colombia se caracterizan por presentar una baja prevalencia de enfermedades crónicas relacionadas con la edad o multimorbilidad, y se encuentran con mayor frecuencia en la región del Caribe, en departamentos como Sucre, Bolívar, Magdalena y Córdoba **(4)**.

En 2014, se actualizaron las políticas públicas para el envejecimiento, las cuales incluyeron 27 derechos fundamentales para la vejez. Estas políticas se estructuraron en cuatro dimensiones: la primera, referida a vivir de acuerdo a los deseos propios, reconociendo la autonomía y la capacidad de toma de decisiones en la vejez; la segunda, relacionada con vivir bien en la ancianidad, buscando la satisfacción de todas las necesidades y requerimientos de los adultos mayores; la tercera, centrada en vivir dignamente, sin humillaciones, maltrato, discriminación o violencia; y la cuarta, enfocada en envejecer juntos, mediante estrategias, avances, programas y acciones para la ancianidad **(5)**.

La exploración de la percepción de los adultos mayores a través de la encuesta SABE (Encuesta de Salud, Bienestar y Envejecimiento) revela aspectos cruciales que afectan su calidad de vida. La experiencia de autonomía e independencia genera frustración ante la percepción de su pérdida. Se observa una disparidad entre los estratos socioeconómicos en la percepción de la calidad de vida en la vejez. En estratos bajos, la preocupación se centra en la falta de recursos económicos, como la pobreza, la falta de vivienda y servicios básicos, mientras que en estratos altos la atención se enfoca más en la falta de salud individual **(6)**.

Los espacios y formas de participación en la adultez mayor se consideran referentes de satisfacción, sin embargo, al evaluar la infraestructura en los vecindarios, se revela una perspectiva negativa. Problemas como la carencia de parqueaderos adecuados, andenes irregulares, falta de acceso a transporte público y la ausencia de áreas recreativas son algunas de las problemáticas señaladas **(6)**.

En cuanto al acceso a los sistemas de salud, destaca que solo el 2,2 % no pertenece a ningún régimen, y solo el 18 % participa en el programa "Colombia Mayor". Se reporta que el 12,9 % ha sufrido maltrato, siendo más frecuente en mujeres de estratos socioeconómicos bajos.

Estos resultados subrayan la necesidad de abordar las carencias en diversas dimensiones, desde el respaldo material y emocional hasta las deficiencias en la infraestructura y el acceso a servicios esenciales. A pesar de los esfuerzos existentes, aún persisten desafíos significativos para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores en nuestra sociedad.

¿Cómo podemos los individuos y la sociedad trabajar para lograr la longevidad?

Los estilos de vida saludables y la reducción de factores de riesgo se relacionan positivamente con un envejecimiento saludable **(7,8)**, lo que repercute en una prolongación de la vida. El aumento de la esperanza de vida ofrece diversas oportunidades y desafíos para las personas mayores, sus familias y la sociedad en su conjunto. Estos años adicionales brindan la posibilidad de participar en diversas actividades que contribuyan al desarrollo de nuestras comunidades y representan una oportunidad para aliviar la carga económica del Estado. Durante este período, se pueden emprender acciones que enriquezcan tanto la experiencia individual como los lazos sociales, fomentando así la participación en la construcción de entornos beneficiosos y prósperos para todos **(2)**.

Al examinar los factores de riesgo, se observa que hábitos como el consumo de cigarrillos y alcohol están asociados con el desarrollo de enfermedades crónicas, la disminución de la esperanza de vida y el bienestar, así como con mayores costos en salud **(7,9)**. Los estudios en población centenaria revelan una baja exposición a estos hábitos tóxicos en comparación con grupos más jóvenes, los cuales presentan una mayor carga de morbilidad y estilos de vida menos saludables **(10)**.

Entre las recomendaciones para alcanzar una mayor longevidad, se destaca la importancia de la integración en la comunidad, la participación en pasatiempos y la construcción de amistades, ya que están asociadas con una mayor actividad física que promueve músculos más fuertes y saludables, disminuyendo así el riesgo de sarcopenia y contribuyendo al mantenimiento de la funcionalidad básica **(7,8,11)**.

La dieta para prolongar la vida debe ser rica en proteínas, variada **(12)**, baja en grasas trans y saturadas, e incluir frutas, verduras, legumbres, productos lácteos, miel, leguminosas, hortalizas silvestres, aceite de oliva y pescado. En este sentido, en la isla de Icaria, reconocida como una de las 5 zonas azules en el mundo, se llevó a cabo un estudio que describió sus patrones alimenticios basados en la dieta mediterránea **(13)**, la cual tiene un efecto protector cardiovascular que contribuye a una vida más prolongada. Asimismo, en un estudio realizado en China se encontró que los centenarios mantenían patrones dietéticos similares, con menos grasas y carbohidratos, lo que contribuía a un buen gasto energético **(10)**.

En cuanto a la resiliencia psicológica, definida como la capacidad de adaptarse, superar y recuperarse de desafíos, un estudio en China resalta su papel influyente en los estilos de vida, con un impacto directo en la prolongación de la vida. La resiliencia no solo fortalece la salud mental, sino que también contribuye a un bienestar general más sólido en diversas situaciones de la vida. Este hallazgo resalta la importancia de cultivar la resiliencia, no solo como respuesta a desafíos específicos, sino como un pilar fundamental para un estilo de vida saludable y una vida más plena en general **(11)**.

Es crucial adoptar estilos de vida saludables desde temprana edad para prevenir enfermedades crónicas y promover la longevidad. La conciencia sobre los factores de riesgo, como el consumo de alcohol, tabaco y dietas ricas en grasas, es esencial. Además, se debe fomentar la actividad física y la integración comunitaria, ya que estas prácticas no solo previenen enfermedades crónicas no transmisibles, sino que promueven la salud física y mental, así como la creación de conexiones sociales y redes de apoyo que contribuyen a una vida más larga y saludable.

Aunque Colombia cuenta con políticas dirigidas al envejecimiento y la vejez, aún persisten numerosos desafíos en esta década centrada en el envejecimiento saludable. Aspirar a que los adultos mayores vivan de acuerdo con sus deseos, disfruten de una calidad de vida óptima y envejezcan integrados en sus comunidades es crucial. Estas metas están estrechamente vinculadas con los desafíos actuales, que incluyen garantizar una plena integración en la comunidad, fomentar la participación en actividades recreativas, fortalecer las conexiones sociales, mejorar la infraestructura y facilitar el acceso a servicios esenciales.

Superar estos desafíos no solo redundará en el bienestar individual de los adultos mayores, sino que también contribuirá al desarrollo sostenible y saludable de la sociedad en su conjunto. La conciencia y la acción proactiva son fundamentales para lograr un envejecimiento saludable y una sociedad más resiliente frente a los desafíos del tiempo.

Conflicto de interés

No se declaran conflictos de interés.

Financiación

Ninguna.

Agradecimientos

Al instituto de envejecimiento de la Pontificia Universidad Javeriana.

Referencias

1. *Almudena RR, Avendaño Céspedes L. Longevidad y esperanza de vida. En: Tratado de medicina geriátrica: fundamentos de la atención sanitaria a los mayores. Elsevier; 2020. P. 18-25.*
2. *Organizacion Mundial de la salud [Internet]. [consultado 2024 Feb 20]. Envejecimiento y salud. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health*
3. *DANE - ¿Cuántos somos? [Internet]. [consultado 2024 Feb 24]. Disponible en: https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/censo-nacional-de-poblacion-y-vivenda-2018/cuantos-somos*
4. *Lozada-Martinez ID, Marín JS, Castelblanco-Toro SM, Mazenett-Granados EA, Suárez JF, Sarmiento M, et al. Demographics and clinical characteristics of a new population of centenarians in Colombia. The COOLCEN cohort. Archives of Gerontology and Geriatrics Plus. 2024;1:100006. https://doi.org/10.1016/j.aggp.2024.100006*
5. *Secretaria Distrital de Integración social. actualización de la línea de base de la Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez . 2023;*
6. *Ministerio de salud. SABE COLOMBIA2015: ESTUDIO NACIONAL DE SALUD, BIENESTAR Y ENVEJECIMIENTO. Ministerio de salud. Bogotá; 2015.*
7. *Miao L, Yang S, Yi Y, Tian P, He L. Research on the prediction of longevity from both individual and family perspectives. PLoS One. 2022;17(2 February).*
8. *Nyberg ST, Singh-Manoux A, Pentti J, Madsen IEH, Sabia S, Alfredsson L, et al. Association of Healthy Lifestyle with Years Lived Without Major Chronic Diseases. JAMA Intern Med. 2020;180(5):760–8.*
9. *Kashtanova DA, Taraskina AN, Erema V V., Akopyan AA, Ivanov M V., Strazhesko ID, et al. Analyzing Successful Aging and Longevity: Risk Factors and Health Promoters in 2020 Older Adults. Int J Environ Res Public Health. 2022;19(13):8178. doi: 10.3390/ijerph19138178.*
10. *Simoes EJ, Ramos LR. The Role of Healthy Diet and Lifestyle in Centenarians. Nutrients. 2023;15(19): 4293. doi: 10.3390/nu15194293.*
11. *Cai J, Gao Y, Hu T, Zhou L, Jiang H. Impact of lifestyle and psychological resilience on survival among the oldest-old in China: a cohort study. Front Public Health [Internet]. 2023 [consultado 2024 Feb 20];11:1329885. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/38169738*

12. *Wang J, Zhang L, Wang S, Zhang L. Living arrangements, health lifestyles, and health outcomes among Chinese oldest-old. Front Public Health. 2023;11:1235768. doi: 10.3389/fpubh.2023.1235768.*

13. *Legrand R, Nuemi G, Poulain M, Manckoundia P. Description of lifestyle, including social life, diet and physical activity, of people =90 years living in Ikaria, a longevity blue zone. Int J Environ Res Public Health. 2021 Jun 2;18(12):6602. doi: 10.3390/ijerph18126602.*