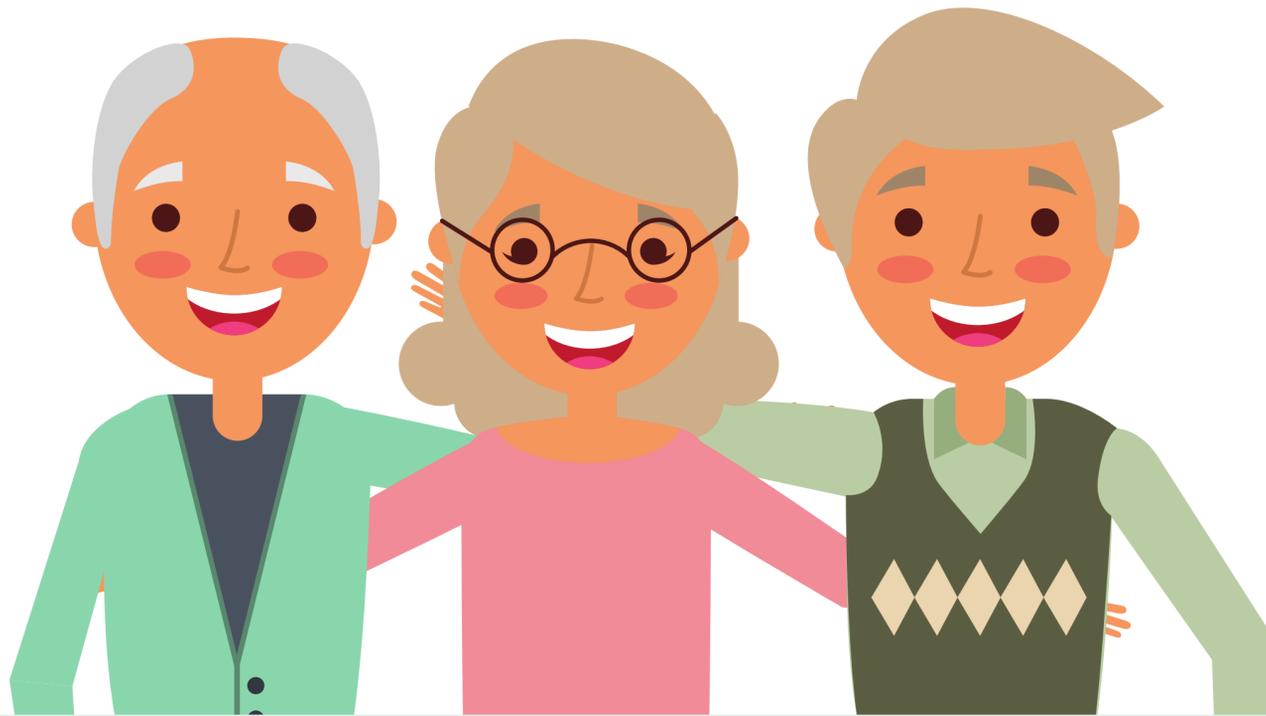


COMUNI TIPS



ENVEJECIMIENTO Y EDADISMO



El ENVEJECIMIENTO es el proceso deletéreo, progresivo, intrínseco y universal que acontece a todo ser vivo con el tiempo, y que conlleva cambios biológicos, fisiológicos, psicosociales y funcionales de distintas consecuencias, las cuales se asocian con interacciones dinámicas y permanentes entre la persona y su ambiente.

OEA, 2014.

EDADISMO

Se refiere a cómo **pensamos (estereotipos)**, cómo nos **sentimos (prejuicios)** y cómo **actuamos (discriminación)** hacia las personas **en función de su edad**.

Efectos del edadismo

Puede aumentar el riesgo de violencia y abuso contra las personas mayores.

Restringe su capacidad de expresar su sexualidad.

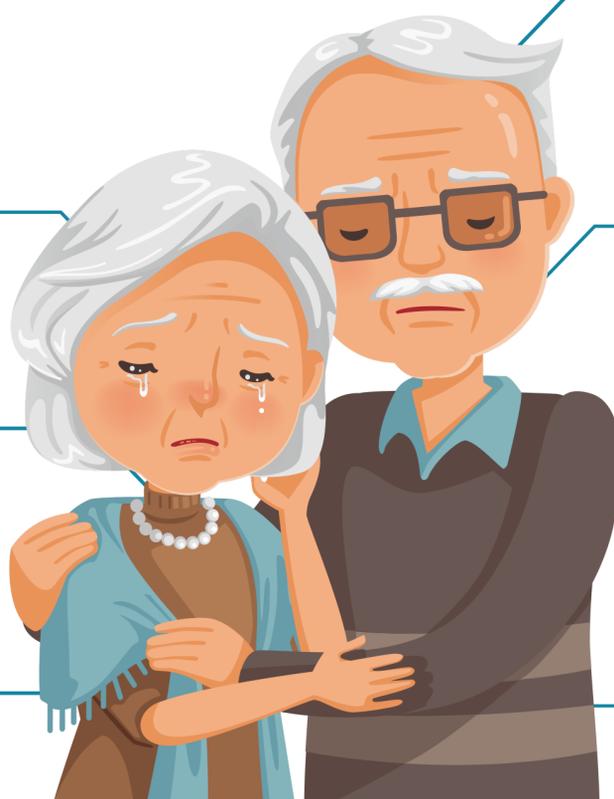
Se asocia con una menor esperanza de vida, una salud física y mental deficiente, discapacidad y deterioro cognitivo.

Relaciona el **envejecimiento** con: enfermedad, deterioro de las capacidades; decadencia; e improductividad.

Tiene como consecuencia La **exclusión**, la **baja autoestima**, y el **maltrato** hacia la persona mayor.

Aumenta su aislamiento social y su soledad (asociados a enfermedades como depresión).

Reduce la calidad de vida de los adultos mayores y contribuye a la pobreza y la inseguridad económica de las personas en la vejez.



En otras palabras, el edadismo

IMPIDE EL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Expresiones como:

vejete, achacoso, rabo verde, anciano, ruco, senil refuerzan las creencias negativas y erróneas sobre las personas mayores y el envejecimiento.

¡Su uso es **peyorativo y discriminatorio!**

**COMUNI
TIPS**

.....

ATENCIÓN A
LA COMUNIDAD

Modelo de ENVEJECIMIENTO SALUDABLE



Es el proceso de **fomentar y mantener la capacidad funcional** que permite el bienestar en la vejez.

OMS

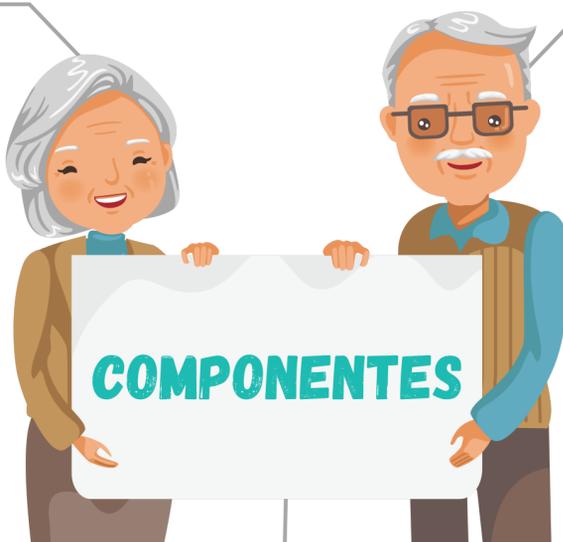
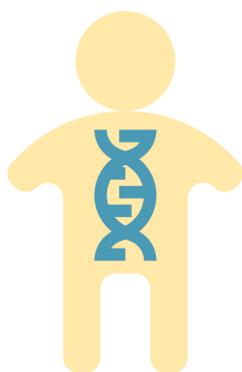


Refleja la interacción entre la persona y su entorno.

Capacidad funcional

Comprende los **atributos relacionados con la salud** que permiten a una persona ser y hacer lo que es importante para ella.

Está determinada por la interacción de la **capacidad intrínseca** de la persona con las características del entorno.



Capacidad intrínseca

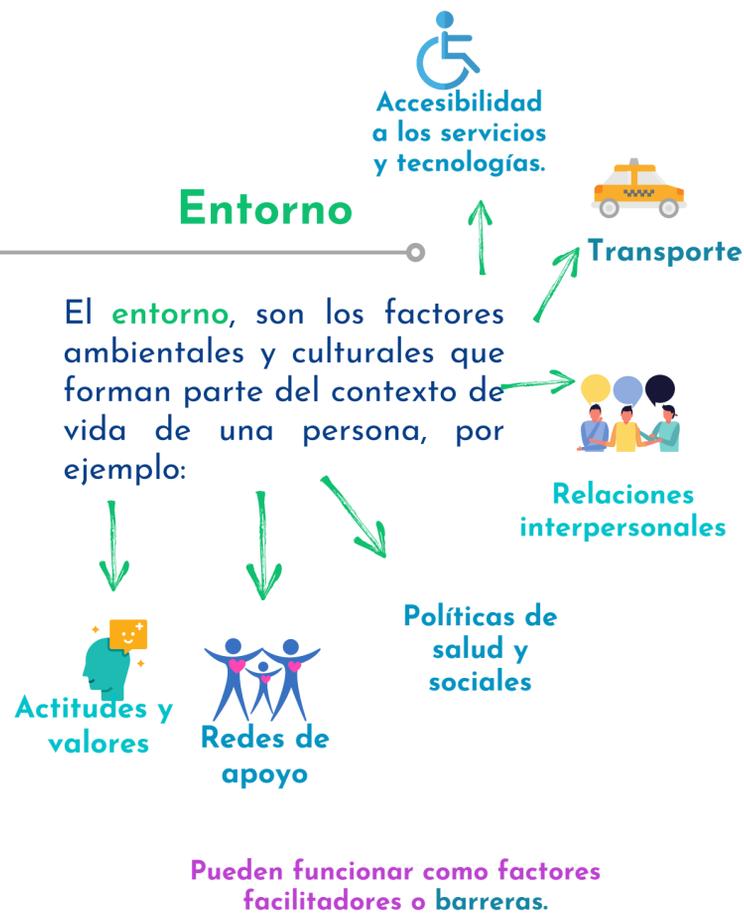
Es la combinación de las **capacidades físicas, mentales y psicosociales** que posee una persona, como la herencia genética, características de salud, estilo de vida y cambios del envejecimiento.

OMS, 2015.

Dicho de otra manera, la capacidad intrínseca es: **Lo que la persona mayor puede hacer y representa sólo una parte de su potencial.**

Entorno

El **entorno**, son los factores ambientales y culturales que forman parte del contexto de vida de una persona, por ejemplo:



El ejercicio físico y una nutrición adecuada favorecen **ENVEJECER SALUDABLEMENTE**



COMUNI TIPS



Mitos y realidades sobre las PERSONAS MAYORES

1 "Todas las personas mayores son iguales"

Esta creencia **NO CORRESPONDE** con la realidad de las personas mayores.

En la vejez predomina la variabilidad, por este motivo, se usa el término **vejeces**.

3 "Son como niños"

La infantilización de las personas mayores es un tipo de maltrato.

Favorece una actitud dependiente de la persona que a mediano plazo genera aislamiento y disminución de las capacidades funcionales, cognitivas y emocionales.



5 "Es demasiado mayor para aprender"

La **capacidad de aprendizaje** se conserva durante el envejecimiento.

Nuestra memoria semántica (almacén de vocabulario y datos generales de conocimiento) aumenta con la edad.

Investigaciones han demostrado que el cerebro crea nuevas conexiones neuronales para responder a las exigencias del entorno, durante toda la vida.



2 "Las personas mayores no tienen necesidades y deseos sexuales"

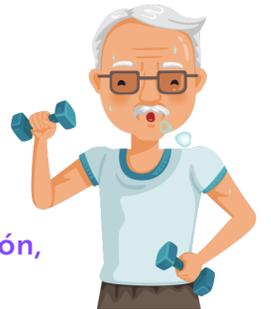
La sexualidad de las personas mayores se percibe erróneamente como algo patológico y perverso.

Es importante recordar que: **la sexualidad NO termina con el fin de la vida reproductiva.**



4 "Envejecer es sinónimo de enfermedad y dependencia"

El envejecimiento aumenta el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles, sin embargo, factores como: **estilo de vida, educación, situación económica, redes de apoyo, etc.** son **DETERMINANTES** en la salud de la persona.



6 "No, ya no estoy en edad de aprender"

Se piensa falsamente que existen edades para hacer cierto tipo de actividades, desarrollar ciertos intereses o hobbies, vestir de determinada manera o usar cierto tipo de tecnológicas.

NINGUNA EDAD ES DETERMINANTE, para iniciar una actividad.



**COMUNI
TIPS**

.....

¿Sabías que...

LA DEMENCIA SENIL ES UN MITO?

¡Es un término que **médicamente NO EXISTE!**

Es una **expresión discriminatoria** que asocia directamente los problemas cognitivos con el proceso de envejecimiento, lo cual es **ERRÓNEO.**

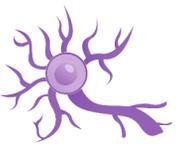


El uso de este término impide el diagnóstico oportuno y el tratamiento adecuado de las enfermedades neurocognitivas.

¿Entonces cómo se define la DEMENCIA?

Es el síndrome clínico orgánico caracterizado por una disminución adquirida, gradual, progresiva y persistente de varias de las funciones intelectuales: memoria, orientación, lenguaje, pensamiento abstracto y capacidad de juicio, sin alteración del nivel de conciencia que interfieren con las funciones sociales y ocupacionales de la persona.

Las demencias se pueden clasificar por su etiología, por ejemplo:



DEMENCIAS ASOCIADAS A ENFERMEDADES DEGENERATIVAS:

Enfermedad de Alzheimer.
Demencia por cuerpos de Lewy. Enfermedad de Pick.



DEMENCIAS VASCULARES:

Demencia Multinfarto.
Enfermedad de Binswanger.
Vasculitis.

La enfermedad de Alzheimer es la forma más común de demencia: se calcula que representa entre un 60% y un 70% de los casos

La **memoria episódica** (permite recordar los hechos cotidianos y los sucesos personales) se ve ligeramente afectada, sin embargo, puede tratarse de manera efectiva, disminuyendo los episodios de pérdida.



Es importante diferenciar la demencia de otros trastornos cognitivos, por ejemplo:



ALTERACIÓN DE LA MEMORIA ASOCIADA A LA EDAD:

Se trata de una pérdida aislada de memoria en una persona >50 años, pero con resultados negativos en los tests diagnósticos de demencia.



DETERIORO COGNITIVO ASOCIADO A LA EDAD:

Se denominan a los defectos de memoria asociados a una o más disfunciones de carácter leve en las siguientes áreas cognitivas: **concentración, pensamiento, lenguaje y función visoespacial.**

**COMUNI
TIPS**

.....

ATENCIÓN A
LA COMUNIDAD



Referencias bibliográficas



Organización Mundial de la Salud. (21 de marzo del 2021). Informe Mundial Sobre el Edadismo.

Disponibile en: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240020504>



Instituto Nacional de Geriátría. (Agosto 2020). Indispensable emprender una lucha contra el edadismo en México. Boletín informativo INGER. 6(3), 8-14.



Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores., Secretaria del Desarrollo Social. . (2016). Cultura del Envejecimiento Digno. Gobierno de México.

Disponibile en: <https://www.gob.mx/inapam>



Instituto Nacional de Geriátría. (2020). Guía de Instrumentos de Evaluación Geriátrica Integral- Secretaria de Salud, Gobierno de México.

Disponibile en: <http://www.geriatria.salud.gob.mx/>