



Enfoque del curso de vida y envejecimiento activo.

M. Sc. Mayra Cristina Quiñones Rodríguez

M. Sc. Emilio Manuel Delgado Martínez



OBJETIVOS DEL CURSO:



- Describir cómo el envejecimiento progresivo de la población es un fenómeno multifactorial y de índole mundial que está afectando a todos los ámbitos de la existencia humana.
- Examinar la noción y características de lo que se entiende por curso de la vida sus enfoques y determinantes sociales para la tercera edad.
- Comprender el uso del envejecimiento saludable y activo.



Conceptos de envejecimiento:

OMS:

Proceso biológico caracterizado por cambios:

psicológicos/estructurales/fisiológicos /sociales

• Grmek:

Cambios progresivos e irreversibles que sufre el organismo desde la concepción hasta la muerte



ENVEJECIMIENTO CELULAR

- **Cambios bioquímicos / funcionales**

↓ energía

- **proteínas**
- **receptores**
- **comunicación**

- **Cambios morfológicos / estructurales**

↓ células,

- volumen (ATROFIA): _10KG
- orgánulos
- Distorsión



ENVEJECIMIENTO TISULAR

- **PATRONES:**
- ATROFIA PARDA: corazón, hígado, cerebro, etc. _10KG
- ESCLEROSIS: vasos, riñón, corazón, etc..
- ELASTOSIS: piel digestivo., vasos, vías respiratorias
- CALCIFICACION DISTRÓFICA: vasos, bronquios



Envejecimiento progresivo

CAUSAS PRINCIPALES



DISMINUCIÓN DE LA MORTALIDAD INFANTIL



DISMINUCIÓN DE LA NATALIDAD



DISMINUCIÓN DE LA FECUNDIDAD



AUMENTO DE LA ESPERANZA DE VIDA



LOS FENÓMENOS MIGRATORIOS



AUMENTO DEL ENVEJECIMIENTO



CONCLUSIÓN

- Proceso origen multifactorial: **DAÑO OXIDATIVO**



VULNERABILIDAD



Envejecimiento en el mundo

- **2022**

- **1 de cada 11**
- (9% de la población mundial)

- **2050**

- **1 de cada 4**
- (25% de la población mundial)

- **2050**

426 millones



¿Por qué es importante el enfoque de curso de vida para el trabajo con el adulto mayor?



- Sirve como base para predecir escenarios futuros en la salud.
- Conocer la salud de un individuo antes de haber sido concebido y salud de sus hijos (componente intergeneracional).



Curso de vida *versus* etapas de la vida



Curso de vida

- Mirada longitudinal
- Los eventos influyen sobre las siguientes etapas
- La salud y desarrollo socioeconómico se condiciona durante el curso de vida.

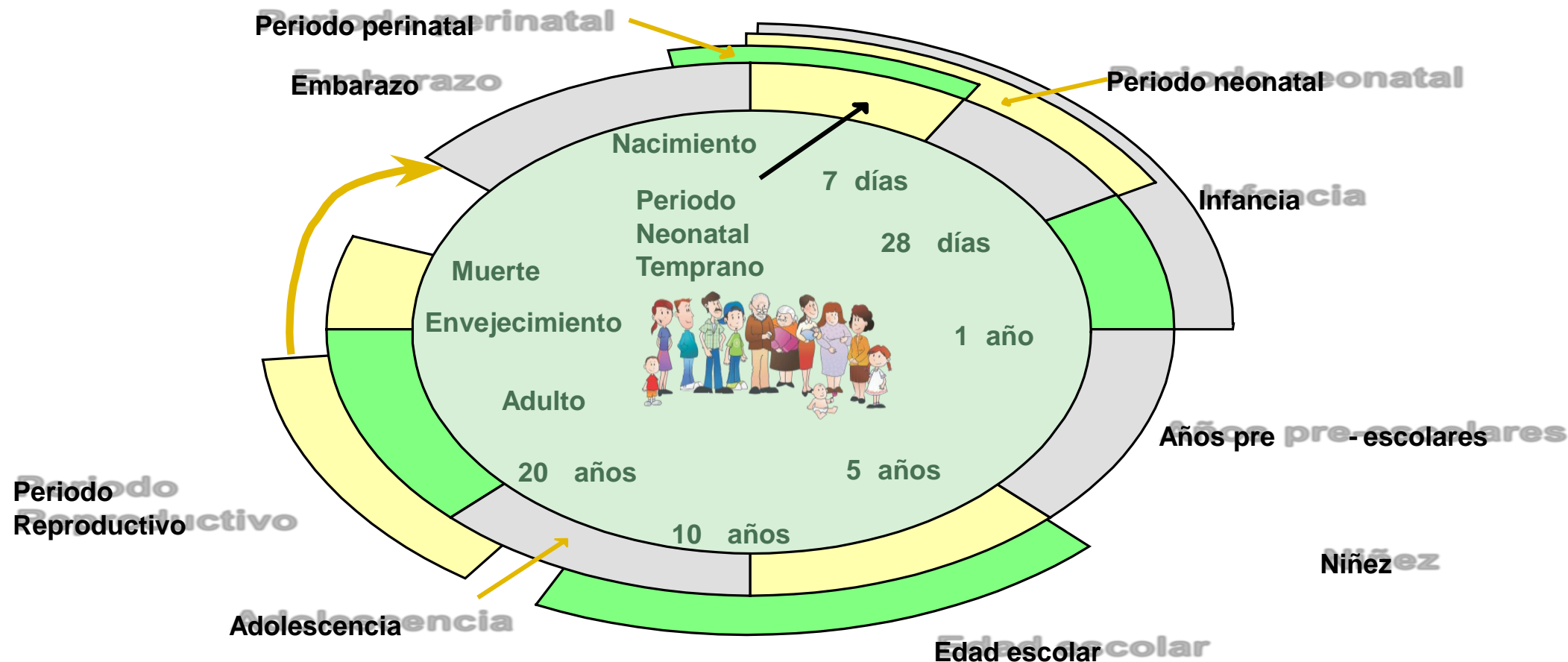


Etapas de la vida

- Etapas desconectadas
- No consideran las condiciones de vida familiar
- Mirada transversal en un sólo momento de la vida



Estadios o etapas principales del curso de vida



Enfoque del curso de vida



- El ***curso de vida*** comprende la sucesión de eventos que ocurren a lo largo de la existencia de las personas y las poblaciones, los cuales interactúan para influir en su salud desde la preconcepción hasta la muerte, o incluso trascender a futuras generaciones.
- Algunos de los conceptos que maneja este enfoque son: trayectoria, transiciones, momentos críticos, ventanas de oportunidad y efectos acumulativos.



Enfoque del curso de vida



- **Trayectoria**
- Hace referencia al itinerario de vida de los sujetos; el proceso que marca el comienzo y fin de un ciclo de vida entendido como un todo unitario.
- Es la historia vital personal.
- Un individuo puede tener varias trayectorias, ejemplo, su trayectoria como padre de familia, su trayectoria como profesional.
- Trayectoria como persona con una ENTs



Enfoque del curso de vida



• Transiciones

Se refiere al cambio de estado, posición o situación de un individuo en un momento determinado durante su trayectoria de vida, estas transiciones pueden ser de origen

biológico, psicológico, social, económico, político y geográfico.

Ejemplos

- La transición de la adolescencia a la adultez.
- Transición de origen biológico -la paternidad-
- Transición de origen social -entrada a la escuela-
- Transición de origen geográfico -migración



Períodos o momentos críticos

Durante su **trayectoria** puede tener momentos críticos, que son momentos de especial susceptibilidad a la exposición de factores que cambian drásticamente la trayectoria de la persona a corto y largo plazo.



Ejemplos

- Ser víctima de maltrato infantil puede producir efectos que se extienden hasta la adolescencia y edad adulta.
- La transformación que causan los momentos críticos en la salud puede ser positiva o negativa, esto dependerá en gran parte del significado que el individuo otorgue a la experiencia, del momento de su vida en que ocurran, de sus estrategias de afrontamiento, de las redes de apoyo con las que cuente y de la atención integral en salud que reciba.
- La muerte de uno o ambos padres
- Perder el hogar en un sismo



Ventana de oportunidad

Momento del curso de vida que se presenta en un contexto determinado, configura una oportunidad óptima para la implementación de acciones de promoción de la salud que repercutan en la salud y en etapas futuras del desarrollo.



Ejemplo,
Los dos primeros años de vida son decisivo en el desarrollo neuronal, físico y socioemocional de la persona que sienta las bases para el resto de la vida.

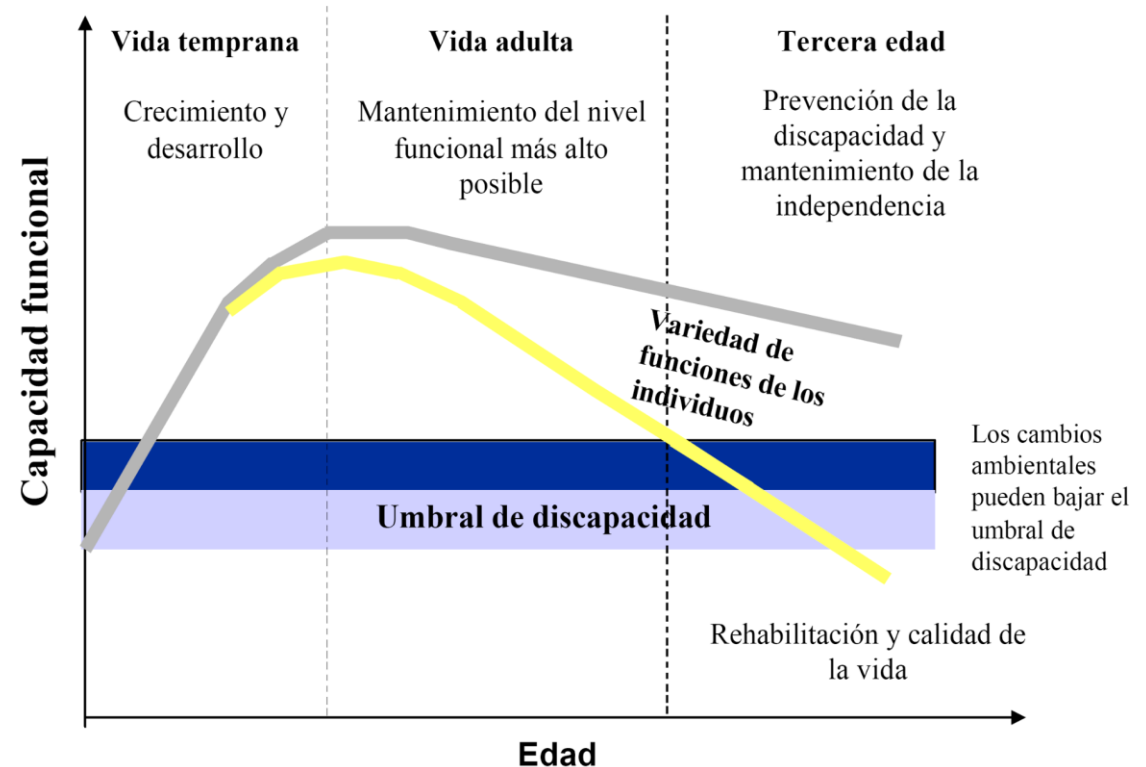


Envejecimiento saludable

Proceso para fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez.

Esta capacidad funcional permite a las personas tener una vida activa e independiente y prevenir un incremento innecesario de la carga de cuidados a largo plazo.

Hay que evitar el deterioro de la capacidad funcional y así conservar una esperanza de vida saludable o, al menos, libre de discapacidad.



Fuente: OMS/HPS, Ginebra 2000.





Envejecimiento ACTIVO

Es el 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.

(Organización Mundial de la Salud, 2002)

El término activo se refiere a una participación continua en las cuestiones sociales, económicas, culturales y cívicas.

Es proceso de optimización, de búsqueda de lo mejor.

Se deben optimizar las oportunidades que se presenten de buena salud.

Se deben mantener o mejorar las oportunidades de participación social.

Se deben mantener las oportunidades de seguridad, es decir, las relativas a protección de los derechos de los adultos mayores.

Debe mejorarse la calidad de vida a lo largo de todo el proceso de envejecimiento.



Enfoque del curso de vida y los determinantes sociales de la salud para un envejecimiento activo

Dentro del enfoque de curso de vida es importante incorporar la influencia de los determinantes sociales de la salud, ya que no sólo son capaces de llevar a la enfermedad y muerte, sino que también son decisivos para construir la salud.





DETERMINANTES RELACIONADOS CON LOS FACTORES PERSONALES

- **BIOLOGÍA Y GENÉTICA.** Hay un acuerdo generalizado de que la trayectoria vital de la salud y la enfermedad de un individuo es el resultado de una combinación de genética, medio ambiente, estilo de vida, nutrición, y, en gran medida, azar.
- **FACTORES PSICOLÓGICOS.** Durante el envejecimiento normal, algunas capacidades cognitivas (como la rapidez en el aprendizaje y la memoria) disminuyen con la edad. Sin embargo, estas pérdidas pueden compensarse por un incremento de los conocimientos y la experiencia.
- **ENTORNOS FÍSICOS.** De especial importancia para las personas que están envejeciendo.





- **SEGURIDAD DE LA VIVIENDA.** Una vivienda y un vecindario seguros son esenciales para el bienestar, tanto de los jóvenes como de las personas mayores.
- **LAS CAÍDAS.** Son una importante y creciente causa de lesiones, gastos de tratamiento y muerte.
- **AGUA LIMPIA, AIRE PURO Y ALIMENTOS SANOS.**
- **EL APOYO SOCIAL.** El aislamiento social y la soledad en la vejez están relacionados con un declive del bienestar, tanto físico COMO PSICOLÓGICO
- **EDUCACIÓN Y ALFABETIZACIÓN.** Los problemas laborales de los trabajadores mayores tienen su origen en una alfabetización relativamente escasa, y no en el propio envejecimiento.
- **LOS INGRESOS.** Las políticas de envejecimiento activo deben entrecruzarse con planes más amplios para reducir la pobreza.
- **EDUCACIÓN Y ALFABETIZACIÓN.** Los problemas laborales de los trabajadores mayores tienen su origen en una alfabetización relativamente escasa, y no en el propio envejecimiento.
- **LOS INGRESOS.** Las políticas de envejecimiento activo deben entrecruzarse con planes más amplios para reducir la pobreza.





DETERMINANTES RELACIONADOS CON EL ENTORNO SOCIAL

- **EL APOYO SOCIAL.** El aislamiento social y la soledad en la vejez están relacionados con un declive del bienestar, tanto físico
- **VIOLENCIA Y ABUSO.** Incluye el abuso físico, sexual, psicológico y económico, así como la desatención. Es una violación de los derechos humanos y una causa importante de lesiones, enfermedades, aislamiento y desesperación.
- **EDUCACIÓN Y ALFABETIZACIÓN.** Los problemas laborales de los trabajadores mayores tienen su origen en una alfabetización relativamente escasa, y no en el propio envejecimiento.





DETERMINANTES ECONÓMICOS

- **LA PROTECCIÓN SOCIAL.** Se hace necesario avanzar en el establecimiento de sistemas de protección social para asegurar a las personas mayores ingresos económicos, sin que tengan que depender de su familia.
- **EL TRABAJO.** En los países desarrollados se tiende a retrasar la fecha de jubilación. En los menos desarrollados, a los adultos mayores no les queda más remedio que seguir trabajando.



DETERMINANTES TRANSVERSALES

- **LA CULTURA.** Los valores y las tradiciones culturales determinan en gran medida la forma en que una sociedad dada considera a las personas mayores y al proceso de envejecimiento.
- **EL GÉNERO.** Influye de modo decisivo en el modo de envejecer. En muchas sociedades las mujeres tienen una situación social de inferioridad, con menor acceso a alimentos nutritivos, a la educación, a un trabajo gratificante y a los servicios sanitarios.



¿QUÉ NECESITAMOS PARA LOGRAR UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO ?

- Acción intersectorial.
- Participación.
- Seguridad.
- Prevenir y reducir la carga del exceso de discapacidades, enfermedades crónicas y mortalidad prematura.
- Reducir los factores de riesgo relacionados con las causas de enfermedades importantes y aumentar los factores que protegen la salud durante el curso de vida.



ACCION INTERSECTORIAL

- Medidas en diversos sectores, además del sanitario y el social, como la educación, el empleo y el trabajo, la economía, la seguridad social, la vivienda, el transporte, la justicia y el desarrollo rural y urbano.
- Pertenecen en el más amplio sentido al ámbito de la salud pública.
- Este tipo de enfoque destaca la importancia de los numerosos y diferentes socios de la salud pública y refuerza el papel del sector de la salud como catalizador para la acción.



PARTICIPACION

- Proporcionar oportunidades de educación y aprendizaje durante el curso de vida.
- Reconocer y permitir la participación activa de las personas en las actividades de desarrollo económico, el trabajo formal e informal y las actividades de voluntariado a medida que envejecen, de acuerdo con sus necesidades, preferencias y capacidades individuales.
- Alentar a las personas a participar plenamente en la vida de la comunidad familiar a medida que envejecen.



SEGURIDAD

- Asegurar la protección, la seguridad y la dignidad de las personas mayores abordando los derechos y las necesidades de seguridad social, financiera y física de las personas a medida que envejecen.
- Reducir las desigualdades en los derechos de seguridad y en las necesidades de las mujeres mayores.

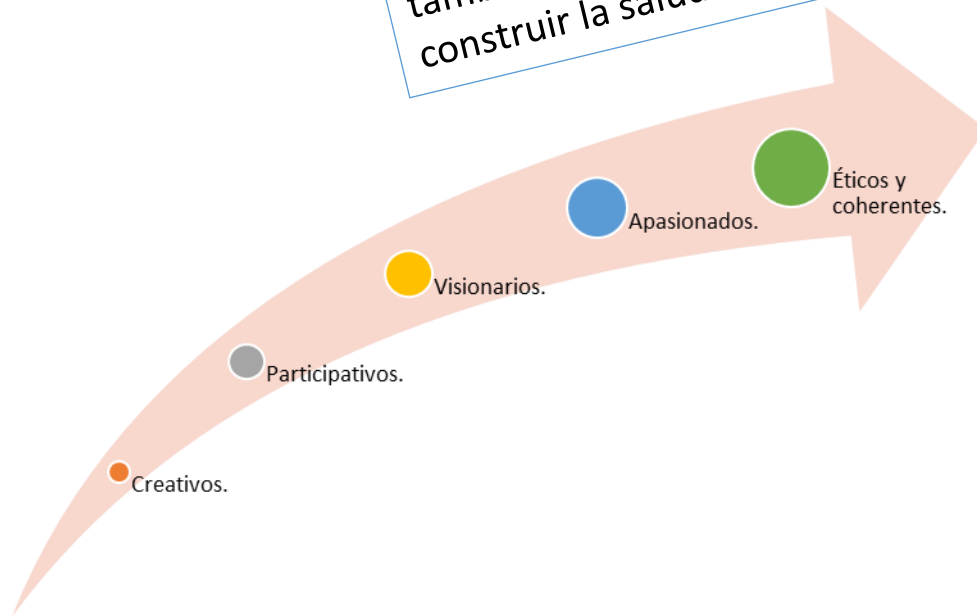


ENTREGA DE EVIDENCIAS DE LOS CURSISTA PARA SU EVALUACIÓN FINAL

Dentro del enfoque de curso de vida para un envejecimiento activo es importante incorporar la influencia de los determinantes sociales de la salud, ya que no sólo son capaces de llevar a la enfermedad y muerte, sino que también son decisivos para construir la salud.



Ejemplifiquen en una cuartilla, como se evidencia esta afirmación desde sus escenarios de trabajo.



Conclusión

¿Existe relación entre el enfoque del curso de vida y el envejecimiento activo ?
Si



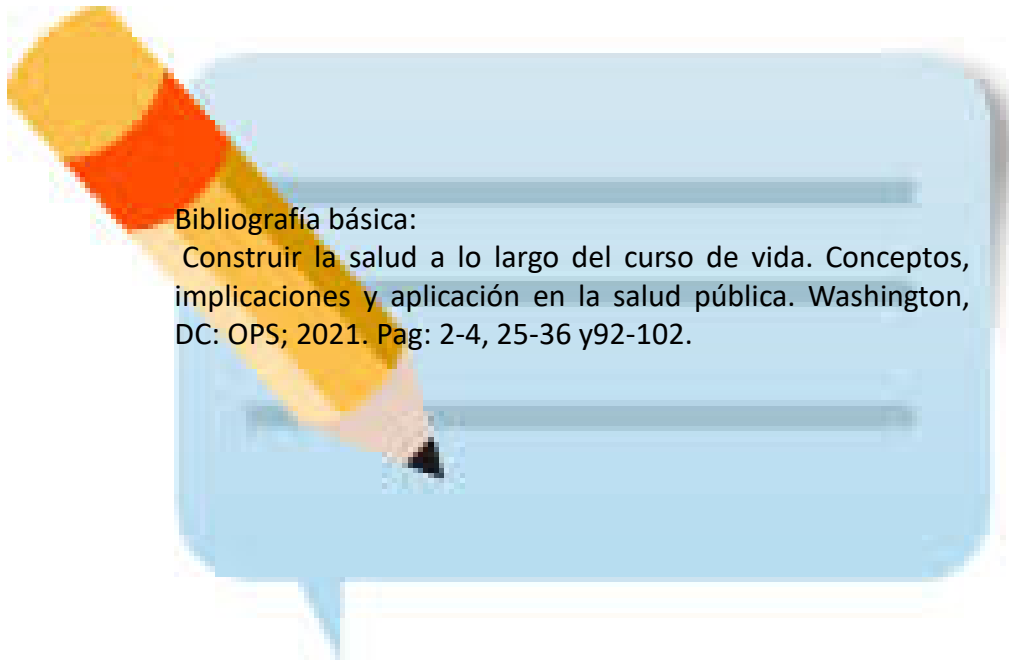
Enfoque de curso de vida

Envejecimiento saludable y activo

El enfoque de **curso de vida** comprende la sucesión de eventos que ocurren a lo largo de la existencia de las personas y las poblaciones, los cuales interactúan para influir en su salud desde la preconcepción hasta la muerte, o incluso trascender a futuras generaciones, de la trayectoria que se siga se puede llevar a la enfermedad o a la muerte, o la construcción de la salud para el adulto mayor .

¿Qué bibliografía puedo utilizar?

Sugerencia!!!.



Bibliografía básica:

Construir la salud a lo largo del curso de vida. Conceptos, implicaciones y aplicación en la salud pública. Washington, DC: OPS; 2021. Pag: 2-4, 25-36 y 92-102.

Bibliografía complementaria .

Video: “El abordaje de curso de vida para la salud pública”.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=20&v=VQI4BIsIORk

Presentación en power point del curso

Nota!.



Próxima curso: 4 de agosto al 3 de septiembre 2023



Enfoque del curso de vida y envejecimiento activo.

M. Sc. Mayra Cristina Quiñones Rodríguez

M. Sc. Emilio Manuel Delgado Martínez

