

## ENVEJECIMIENTO SATISFACTORIO A TRAVES DE UNA ADECUADA NUTRICION ---

*Barrantes Alejandra, Fallas Rosa,  
Marín Merly, Murillo Flor Ma.<sup>1</sup>*

**E**n los últimos años la población mundial de 60 años o más ha aumentado considerablemente, pasando de 214 millones en 1950 a 480 millones en la actualidad y proyectándose para el año 2025 a más de 1000 millones de adultos mayores.

La transición demográfica en Costa Rica indica que se va a dar un cambio de niveles altos de fecundidad y natalidad a niveles bajos. Costa Rica se encuentra en una transición plena con tasas de natalidad y mortalidad bajas, que han sido producto de los cambios socioeconómicos y culturales que el país ha venido sufriendo en los últimos años.

Un fenómeno que se deriva del cambio de la estructura demográfica es el denominado proceso de envejecimiento, que alude al aumento de la proporción de personas con edades mayores de 60 años. Se estima que en estos momentos en Costa Rica hay 250.000 personas adultas mayores, y en las proyecciones para el 2025 se van a mostrar los efectos de ese cambio de estructura, lo que implicará un aumento total aproximado a 750 mil personas mayores de 60 años.

Estos cambios demográficos traerán un fuerte impacto sobre la sociedad, así como un aumento de las demandas y necesidades de este sector de la población, lo que significará establecer instituciones y programas que puedan satisfacer sus necesidades; para que así contribuyan a su desarrollo humano y disfrutar de una calidad de vida satisfactoria.

Para el disfrute óptimo de un envejecimiento satisfactorio se considera que un elemento que contribuye a alcanzar este fin es a través de una adecuada nutrición, la cual es un pilar esencial a lo largo de toda la vida, e incluso, se afirma que un niño mal nutrido será muy posiblemente un adulto mayor con un estado

<sup>1</sup> Estudiantes IV nivel Trabajo Social, 1995. Escuela de Trabajo Social Universidad de Costa Rica.

nutricional deficiente.

Es importante mencionar que para efectos de este artículo, se entenderá el envejecimiento como un proceso inherente al ser humano; determinado por factores fisiológicos, anatómicos, psicológicos y sociales, diferente en cada individuo, ya que depende del entorno social que lo rodea. Es además un proceso universal, individual e irreversible; que toda persona experimenta sin distinción de sexo, religión, idioma y otros, de acuerdo a las particularidades y al contexto en el que todo individuo se encuentra inmerso.

Para poder explicar el proceso de envejecimiento se hace necesario mencionar los diferentes enfoques que existen para una mayor comprensión de este grupo etéreo.

Se han realizado diversas explicaciones en las que se ha tratado de determinar y explicar por qué envejecemos, sin embargo, biológicamente no se ha podido comprobar por qué se da este deterioro anatómico en el individuo.

Para tener un envejecimiento satisfactorio se han propuesto tres teorías fundamentales: la teoría de la actividad, la cual propone que cuanto más activa permanezca la persona más satisfactoriamente envejecerá; la teoría del desapego social, en donde el envejecimiento se caracteriza por una mutua separación, por parte de la persona mayor, la cual voluntariamente disminuye sus actividades y compromisos, y por parte de la sociedad lo obliga al retiro. La disminución de la interacción social lo ayuda a mantenerse en equilibrio y es beneficioso para el individuo y la sociedad porque esto permite un proceso de preparación para la muerte.

Por ello en un intento relativamente reciente, la teoría de la Reconstrucción Social constituye la más acertada para el envejecimiento satisfactorio, ésta permite al individuo una autonomía para decidir hacer lo que desee y rechazar lo que no le interesa hacer.

Como se menciona anteriormente la nutrición es el punto central de este artículo; entendida ésta como un proceso por medio del cual el hombre recoge sustancias sólidas y líquidas mediante el consumo de alimentos y los transforma en energía para su desarrollo y funcionamiento.

Las potenciales causas de la mala nutrición en los adultos mayores se pueden categorizar de la siguiente manera:

## **IGNORANCIA**

Algunos adultos mayores por falta de información o por su baja escolaridad, muchas veces comen cosas que no les alimentan, las cuales van en detrimento del consumo en la proporción de energía que necesitan, o bien, ingieren cantidades exageradas que les puede producir serios problemas.

## **AISLAMIENTO SOCIAL**

En Costa Rica el 90.2% de la población adulta mayor vive con sus parientes, sin embargo, a pesar de ello no se les permite tener una adecuada participación en la dinámica familiar, sino que se les aísla.

Este hecho de sentirse aislados contribuye a la aparición de estados nutricionales deficitarios. Inclusive las dietas de mala calidad son más frecuentes en aquellos hombres que viven solos que los que viven con sus esposas, debido a que en su patrón de socialización machista, las funciones de cocinar por ejemplo forman parte de los roles desempeñados por la mujer y no por el hombre.

Algunas situaciones como la muerte del cónyuge o de un ser querido, la disminución de los ingresos económicos, la independencia o la autoestima provocan cambios en los roles y en la percepción de sí mismos, y además, se derivan sentimientos de soledad, ansiedad, depresión, pena, negación, apatía o ideación suicida, tales sentimientos dan lugar a alteraciones en el comportamiento relacionados con los hábitos alimenticios.

## **DEPENDENCIA**

Según Ham (1994 : 87), la dependencia puede aparecer como resultado de una o más situaciones:

- Enfermedades progresivas que conducen a un rápido deterioro de las funciones físico-mentales (ejemplo: la enfermedad de Alzheimer).
- Hechos accidentales que conducen a un deterioro funcional y que tras la rehabilitación pueden o no presentar mejoría (ejemplo: fractura de cadera).
- Deterioro funcional relacionado con la edad, gradual y progresiva

(ejemplo: una caída).

Es así como, el deterioro funcional dificulta la independencia, reduce la autoestima, interfiere en las relaciones interpersonales, además le impide realizar actividades habituales de cuidarse a sí mismo y le obstaculiza el seguir objetivos importantes en su vida.

El mantenimiento del estado nutricional en los adultos mayores discapacitados o dependientes puede contribuir a conservar las habilidades básicas; una manera de lograrlo es haciendo ejercicio físico.

## **DEPRESION**

Está estrechamente relacionada con el estado nutricional, ya que suele asociarse con ingesta reducida de nutrientes (Ham, 1994 : 54). Otro aspecto sería que los estados de mala nutrición pueden influir en el estado de ánimo, así como también en la apatía y el desinterés y síntomas que son desechados por las familias o por el propio adulto mayor, algunos de éstos pueden ser: baja autoestima, sentimientos de culpa injustificados, ritmo de la vida social y pérdida de placer en aquellas cosas que antes sí se producían.

## **POBREZA**

Según encuesta de Hogares de la Dirección General de Estadística y Censos de 1994, el 52% de los adultos mayores perciben ingresos producto de sus pensiones. Sin embargo estos ingresos no son suficientes para satisfacer sus necesidades. Probablemente este es un factor de riesgo importante en la aparición de malos estados nutricionales e inclusive; muchas de estas personas se ven obligadas a decidir entre alimentos o alquiler, alimentos o medicamentos y es muy frecuente que sacrifique, ante estas situaciones, la alimentación y con ello su estado nutricional se deteriora.

Es necesario encontrar soluciones para que el adulto mayor, a pesar de verse influenciado por los bajos ingresos y por condiciones que alteran su funcionamiento no se vea expuesto al riesgo de padecer carencias nutricionales.

## **ALTERACIONES SENSORIALES**

Las pérdidas auditivas y visuales producen incapacidades que afectan a las personas mayores de 60 años.

La pérdida auditiva puede ser debido a trastornos sensoriales como también a la mala comprensión del habla, lo que dificulta la valoración de las funciones cognitivas y pueden constituir un factor que contribuye a la aparición de la depresión y el aislamiento social.

La pérdida gradual de la agudeza de los sentidos entre ellos: el oído y la vista, acentúan el riesgo de posibles caídas, generando fracturas que aumentan la dependencia y la disminución del consumo de alimentos. Así mismo, la pérdida de la capacidad gustativa y olfativa pueden ocasionar trastornos a la hora de ingerir los alimentos.

El adulto mayor requiere de menos energía para realizar las diferentes funciones que su organismo necesita y así su actividad física se va disminuyendo, además existe una tendencia en el cuerpo a acumular la energía en forma de grasa. La eficiencia en los diferentes órganos y sistemas no es la misma en comparación cuando era joven. Es por eso que se recomienda en esa etapa de la vida aumentar el consumo de frutas, vegetales, leche y hojas verdes para lograr una adecuada nutrición. Sin embargo, el adulto mayor se ve expuesto a no satisfacer sus necesidades nutricionales. El estado nutricional de todo adulto mayor está determinado por: los hábitos alimenticios, los recursos económicos, la sociabilización y por la educación en nutrición que tenga la persona. De esta manera una adecuada nutrición es esencial para el desarrollo humano de la persona mayor de 60 años, ya que de ella dependen la salud, el desarrollo y su bienestar general, por cuanto ésta permite que el individuo se desenvuelva y aproveche al máximo las potencialidades y oportunidades que le brinda su entorno.

Por lo tanto, existe una estrecha relación entre lo que es mala nutrición y una baja calidad de vida, y entre una adecuada nutrición y un disfrute óptimo de calidad de vida, que a la vez permitirá alcanzar un desarrollo integral.

En cuanto al desarrollo humano y calidad de vida, se hace necesario ver la estrecha relación que tiene la alimentación como un indicador esencial, en todas las etapas de la vida y, en especial en los adultos mayores para que así, por medio de una adecuada alimentación puedan obtener la energía necesaria que les posibilite satisfacer las demás necesidades.

Desde la década de los 70's se vienen dando una serie de respuestas y lineamientos dirigidos a la población mayor de 60 años, las cuales proponían fomentar la participación del adulto mayor en la vida social y económica del país.

Algunas instituciones gubernamentales han creado programas y servicios dirigidos a esta población, entre las cuales están los Ministerios de Trabajo, Salud y Educación. Así como también Caja Costarricense de Seguro Social, Instituto Nacional de Aprendizaje, Instituto Nacional de Seguros y Universidad de Costa Rica. Por otro lado, el sector privado ha desempeñado un papel muy importante en la atención de los adultos mayores, desarrollando una diversidad de programas.

En la aplicación de estos programas se destaca la Asociación Gerontológica Costarricense, un recurso importante en el desarrollo de las políticas gerontológicas en el país. Es necesario retomar que en la formulación de políticas se debe considerar que la población mayor de 60 años tiene capacidades, derechos y responsabilidades que cumplir dentro de su ambiente familiar y social y, en donde se le brinda el espacio para que participe como sujeto de su propio desarrollo.

El Trabajador Social participa en la elaboración y ejecución de políticas institucionales ejerciendo roles de: orientador, investigador, facilitador, administrador y educador.

En su acción profesional el Trabajador Social identifica el contexto en el cual se definen y ejecutan las políticas; identificando fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas.

Existen en la actualidad diversas alternativas enfocadas a dar respuesta a la problemática que sufre el adulto mayor, tales como:

- Hospital sobre ruedas: el Hospital Calderón Guardia brinda un servicio a domicilio a los adultos mayores, donde se entrena a los familiares en el cuidado de los mismos, mediante el control y apoyo médico. La misión fundamental es dar alivio al enfermo y dar ánimo a la familia.

Otras opciones que se deberían tomar en cuenta en nuestro país para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores podría ser:

- Gerencia de Casos: Este es un método utilizado actualmente en los Estados Unidos, representa un método versátil y muy valioso para satisfacer las necesidades de los adultos mayores con problemas de salud que residen en sus hogares. Se

de los adultos mayores con problemas de salud que residen en sus hogares. Se orienta hacia un tratamiento de visión global e integrada del paciente en relación con su entorno; además busca aumentar la responsabilidad del paciente por su propia salud y su cuidado.

Los gerentes de caso han sido, por lo general, enfermeras y trabajadoras sociales.

En síntesis, "la meta de la Gerencia de Casos es alentar a los ancianos a permanecer en sus hogares en lugar de buscar hogares para ancianos" (Hidalgo, 1993 : 327).

- Comidas Domiciliares: ésta modalidad se aplica en los Estados Unidos con el fin de llevar al hogar del anciano una comida nutritiva de acuerdo a sus necesidades alimentarias.

## **CONCLUSIONES :**

Cuando una persona se convierte en adulto mayor empezará a recibir disminuciones físicas, mentales y sensoriales, estado que se convertirá en sinónimo de enfermedad, si la sociedad le niega la posibilidad de seguir viviendo en el medio social.

Cabe mencionar que el mundo en general (sobre todo los países desarrollados) y nuestro país está viviendo un aumento espectacular de las personas mayores de 60 años, lo que repercutirá en un aumento y cambio de sus necesidades, por lo que las políticas estatales deben considerar y responder con programas acorde a la realidad que satisfaga adecuadamente estas necesidades. Esto por cuanto, a las personas mayores de 60 años, no se les ha dado el lugar que merecen, han perdido su estatus y rol, porque la sociedad los ha aislado, por lo tanto, es necesario darles la oportunidad de participar y ayudar a su propio bienestar.

En cuanto al estado nutricional, es indispensable una adecuada alimentación desde los principios del ciclo vital, para que cuando alcancen edades que asciendan a los 60 años se mantenga un buen estado nutricional, lo que será un indicador de una adecuada calidad de vida.

## **RECOMENDACIONES :**

Es esencial que el adulto mayor participe creativamente en el contexto de orden social como sujeto de su propio cambio.

Es necesario abrir espacios en la política social del país para que esta población mejore su calidad de vida.

Establecer programas que contribuyan a un buen estado nutricional de los adultos mayores para una buena calidad de vida.

Concientizar a la sociedad del rol que desempeñan los adultos mayores de 60 años en la vida familiar, económica y social del país.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- AL DIA. (7 de setiembre de 1993). "Tico Defensor de los Ancianos en Latinoamérica". Suplemento . Misión Internacional, página 6.
- HAM, RICHARD J. (1994) Clinicas de Atención Primaria: Nutrición en la Vejez. Editorial Interamericana McGraw-Hill. U.S.A.
- HIDALGO, JORGE. (Octubre 1993). "Gerencia Casos". Revista Trabajo Social. CCSS. Año 18, No. 39, (324 - 340)
- LA NACION. (15 de abril de 1995). "Población Tica Envejece". María Isabel Solís. (Pág. 6A)
- LA NACION. (11 de setiembre de 1994). "Calidad de Vida para los mayores". Amalia Palacino. Sección Viva. (Pág. 8)
- LA NACION. (5 de diciembre de 1994). "34.687 Ancianos Pobres sin Pensión". María Isabel Solís. (Pág. 6A)
- LA REPUBLICA. (18 de octubre de 1993). "Población de Tercera Edad se Duplicará en Costa Rica". José Luis Fuentes. (Pág. 5A)
- LA REPUBLICA. (18 de diciembre de 1993). "Urge Mejorar Nutrición del Costarricense". (Pág 10 A)
- REVISTA GERONTOLOGIA EN ACCION. (Noviembre 1988). Programa de Capacitación e Información sobre Tercera Edad. Año II No. 5.
- REVISTA GERONTOLOGIA EN ACCION. (Noviembre 1989). Programa de Capacitación e Información sobre Tercera Edad. Año 3, Volumen 3, #3
- SEDO M., PATRICIA. (1993). Envejecer Sano con una Buena Alimentación. AGEICO, -Help Age Internacional. San José, Costa Rica.