

Estudio revela un proceso de envejecimiento saludable en el país

La Escuela de Psicología y el Idespo presentan investigación “Envejecimiento saludable en zonas urbanas y rurales: Un análisis comparativo para su comprensión y promoción a nivel nacional”.

Mauricio Blanco Molina

mauricio.blanco.molina@una.cr

María Dolores Castro Rojas para CAMPUS

dolores.castro.rojas@una.ac.cr

Una investigación realizada por la Escuela de Psicología y el Instituto de Estudios Sociales en Población (Idespo) de la Universidad Nacional (UNA), con personas mayores de 50 años, encontró altas puntuaciones asociadas con el envejecimiento saludable, y con otras variables relacionadas como participación social, realización de actividades significativas y satisfactorias para la vida personal, integración en redes sociales que valoran como positivas y un estado de bienestar positivo. Este comportamiento se presentó independientemente de la zona de residencia donde se realizó el estudio, pero no se debe generalizar este hallazgo para todo el país.

El estudio planteó que los determinantes del envejecimiento saludable (OMS, 2002) y los estilos de vida (tradicionales-zonas rurales y modernos-zonas urbanas) se relacionan con indicadores de salud auto-reportada (medidas emocionales, sociales y de estilos de vida) y de salud cognitiva (memoria, atención y otras habilidades) que permiten una mejor adaptación al entorno.

Se estudió este efecto moderador del contexto socio-cultural sobre variables asociadas con el envejecimiento saludable tales como apoyo social, salud percibida, espiritualidad, autoeficacia, comportamientos de autocuidado y bienestar subjetivo en tres zonas del país, una principalmente urbana (cantón central Heredia), una semi-urbana (Santa Ana) y una tercera mayoritariamente rural (Nicoya).

Las 305 personas participantes del estudio fueron principalmente mujeres, mayores de 50 años, sin evidencia de disfuncionalidad física ni cognitiva, y con altos puntajes en indicadores subjetivos asociados con la salud y bienestar durante la vejez. Respecto al poder estadístico del estudio, se debe tomar en cuenta que la muestra proveniente de Heredia fue mucho mayor a las otras zonas estudiadas, lo que limita los tamaños de efecto esperados en diferencias según zona de residencia, estudios posteriores deben tomar en cuenta el balance según zona y sexo.

La evidencia permite establecer una línea base para comprender y promover el envejecimiento saludable a nivel nacional, y el desarrollo de líneas poco desarrolladas en el país



foto María Dolores Castro Rojas

El estudio confirma aquellos elementos que parece adecuado promover a nivel nacional: oportunidades de participación social para las personas mayores, fortalecimiento de redes sociales comunitarias y familiares de las personas mayores, fomento de apoyo social material (recursos económicos y materiales), instrumental (apoyo para actividades de la vida cotidiana) y emocional (escucha, empatía y consejo).

como la relación entre bienestar subjetivo, indicadores de salud física y zona geográfica de residencia.

Principales resultados

En general, las personas mayores participantes presentan altas puntuaciones en las medidas que evalúan variables subjetivas y objetivas asociadas con el envejecimiento saludable. También reportan altos niveles de participación social, realizan actividades que resultan significativas y satisfactorias para su vida personal, se encuentran insertas en redes sociales que evalúan como positivas y de las cuales perciben recibir apoyo adecuado para sus necesidades vitales. Asimismo, las personas de la muestra exhiben un estado general de bienestar, un estado positivo de salud y eficacia percibida, y estados de ánimo positivos. Es decir, independientemente de la zona de residencia las personas mayores participantes reportaron procesos positivos de envejecimiento saludable.

Los datos de este estudio no sostienen evidencias de diferencias significativas entre zonas de residencia en las variables estudiadas, se debe tomar en cuenta que la población

participante del estudio fueron principalmente personas con altos niveles de participación social, por lo que cuentan con características particulares que podrían ser diferentes de la población a nivel nacional, por lo tanto, este perfil no permite generalizaciones a la realidad nacional.

Sin embargo, permite confirmar aquellos elementos que parece adecuado promover a nivel nacional: oportunidades de participación social para las personas mayores, fortalecimiento de redes sociales comunitarias y familiares de las personas mayores, fomento de apoyo social material (recursos económicos y materiales), instrumental (apoyo para actividades de la vida cotidiana) y emocional (escucha, empatía y consejo). La evidencia indica que los aspectos sociales y subjetivos parecen tener el mismo peso o incluso mayor que las condiciones biomédicas para envejecer de manera saludable y satisfactoria.

Aunque las diferencias entre zonas de residencia no fueron significativas, se considera relevante desarrollar más investigación que permita alcanzar conclusiones definitivas, en tanto se afirma que las personas mayores que viven en zonas rurales de alta longevidad gozan de factores ambientales y personales protectores

inusuales que podrían estar ausentes en zonas urbanas.

El estudio de los determinantes históricos y socio-culturales del envejecimiento saludable es una línea de trabajo actual y futura en el contexto de una Costa Rica envejecida.

Este proyecto de Investigación, Extensión y Docencia universitaria, financiado por el Fondo Institucional para el Desarrollo Académico (FIDA), ha permitido acciones como la participación de 288 personas mayores residentes de las zonas estudiadas en talleres de promoción de estilos de envejecimiento saludable. Por otro lado, el estudio es un insumo para el eje 5 “Investigación y Evaluación” de la Estrategia Nacional para un Envejecimiento Saludable del Ministerio de Salud-OPS 2018-2020. También se elaboró otro proyecto acreedor de fondos FIDA para el periodo 2020-2022 “Promoción de procesos de envejecimiento saludable en población mayor de zonas rurales de las provincias de Heredia y Guanacaste mediante intervenciones con tecnologías de la información y la comunicación”, que busca promover el envejecimiento saludable y reducir la brecha digital de personas mayores residentes de zonas rurales.

El proyecto ha contribuido a llenar vacíos de formación en el estudiantado en materia de atención a la población adulta mayor, un reto que debe enfrentar la Universidad. Estos aspectos son fundamentales ante el envejecimiento poblacional del país el cual, requiere que los futuros profesionales estén sensibilizados con respecto al proceso de envejecimiento y la etapa de la vejez, y que cuenten con herramientas para trabajar con dicha población.

La iniciativa, además, ha contribuido con el fortalecimiento de las redes de cooperación dentro de la UNA, pues permitió sostener la alianza inicial y crear la Red de Investigación en Envejecimiento (RIE-UNA) y ha apoyado la internacionalización de los alcances y el desarrollo de alianzas con centros de investigación internacionales.

Los resultados confirman la necesidad de consolidar líneas de investigación en envejecimiento en la UNA y posicionar el tema como prioritario en la agenda universitaria. El envejecimiento humano y sus proyecciones futuras a nivel nacional hacen indispensable que las unidades y las facultades realicen propuestas conjuntas con miras a procesos que se sostengan en el tiempo.