



Tener una actitud positiva ante la vida, le permite a la persona adulta mayor responder mejor ante la enfermedad.
(Foto con fines ilustrativos)

Adultos mayores.

Actitud positiva contribuye a su salud

María Eugenia Fonseca Calvo
mefonsec@cariari.ucr.ac.cr

Tener una buena comunicación con su familia, disfrutar de una pensión, poseer una vivienda, y saber leer y escribir, constituyen factores positivos en el tratamiento integral de cualquier enfermedad de la persona adulta mayor.

A sí lo establece el M.Sc. Leonardo Kikut Calvo en su tesis *Las fortalezas de los adultos mayores en las crisis asmáticas*, realizada para optar al grado de Magister Scientiae, del Programa de Estudios de Posgrado en Gerontología de la Universidad de Costa Rica.

Su objetivo fue valorar si los factores económicos, la vivienda, el nivel de instrucción y el bienestar subjetivo podrían convertirse en fortalezas para ayudar al tratamiento de las crisis asmáticas, además de conocer si los comentarios hechos por ellos en la consulta médica tenían relación con su enfermedad.

Se comparó un grupo de 26 senescentes, mayores de 60 años de ambos sexos

con crisis asmáticas, hospitalizados por este padecimiento durante el año 2000 en los nosocomios del Área Metropolitana, con igual número de personas con características similares, internados por otras patologías en los mismos establecimientos de salud.

El grupo de asmáticos tuvo sus internamientos entre las edades de 65 a 74 años, mientras que los del grupo control de los 70 a los 79 años, lo cual evidencia que los primeros se internan a edades más tempranas, posiblemente por sus crisis y no por la edad.

Kikut señaló que conforme la edad avanza, la personalidad va sufriendo una serie de cambios provocados por la pérdida de

energía del yo, especialmente en los adultos mayores.

Por lo tanto, se supone que el individuo va perdiendo su capacidad de respuesta ante una serie de factores estresantes, como la baja escolaridad, el precario nivel socioeconómico y las difíciles condiciones familiares, los cuales podrían predisponerlo para el desarrollo de una crisis asmática o para superarla.

FENÓMENO MUNDIAL

Según el investigador, el envejecimiento es un proceso inherente a la vida de toda persona, en el cual se presentan modificaciones biológicas, psicológicas y sociales que ocasionan cambios orgánicos y funcionales condicionados por factores

propios del entorno familiar, del medio ambiente y la comunidad en que se desenvuelve.

En este sentido, apuntó que el envejecimiento de la población es un fenómeno universal, experimentado por todos los países, y que consiste en la reducción de la fecundidad y la mortalidad a largo plazo.

Agregó que Costa Rica no escapa a esta situación, pues desde la década de los 80 se comenzó a observar un incremento en el número de las personas de 60 años y más, a lo cual ha contribuido los progresos en la medicina, el aumento en la cobertura en la atención en salud y el adelanto en la tecnología.

Datos estadísticos reflejan que en 1995 este grupo representó el 6.9% de los habitantes del país, en el 2000 el 7.3%, y para el 2025 el 14.4% de los costarricenses estarán entre los adultos mayores.

Paralelamente a este aumento en la población senescente se da un incremento en las enfermedades crónicas y sus complicacio-

nes, entre las que destacan los problemas cardiovasculares, los tumores y las enfermedades respiratorias, y en esta última el asma, principalmente por crisis.

Kikut señaló que con el proceso de envejecimiento se producen una serie de cambios en el aparato respiratorio, que van desde lo morfológico, hasta lo bioquímico y funcional, y que afectan a las células, tejidos y órganos relacionados directa o indirectamente con la ventilación pulmonar.

Estas alteraciones repercuten en el sistema ventilatorio del adulto mayor, al aumentar su vulnerabilidad a otras patologías, como la enfermedad obstructiva crónica, el asma, la neumonía, la tuberculosis, y las infecciones bacterianas de las vías respiratorias altas.

En cuanto al tratamiento para las crisis asmáticas, comentó que es muy variado, pues se utilizan nebulizadores, oxígeno, corticoesteroides, beta-adrenérgicos y otros medicamentos, de acuerdo con el tipo de cuadro, su intensidad y frecuencia.

Pero para él lo más importante en la persona adulta mayor es que el tratamiento sea individualizado, por sus propias condiciones de salud, labilidad del sistema homeostático y las patologías asociadas.

ACTITUD POSITIVA

Entre las fortalezas del adulto mayor pueden incluirse una serie de factores relacionados con el ambiente en el cual interactúa, como la familia, las condiciones socioeconómicas, la vivienda, el nivel de instrucción y el bienestar subjetivo (satisfacción, estado emocional, imagen actual de la vida y cómo se siente con la enfermedad).

Kikut comentó que en las relaciones familiares la buena comunicación se convierte en una fortaleza cuando tiene con quien hablar, ser comprendido y escuchado; en tanto que su ausencia lleva a un aislamiento involuntario, lo que puede conducir a estados depresivos que favorezcan el desarrollo de las crisis asmáticas.





De modo que comunicarse oportunamente con su familia y los amigos es uno de los factores principales, para integrarse al entorno social en el cual se desenvuelve.

Por otra parte, disfrutar de una pensión o contar con un ingreso permanente refuerza su autoestima, lo hace sentirse más independiente, y le da seguridad al contar con un seguro de salud que lo cubre durante cualquier enfermedad, especialmente en los momentos de crisis asmáticas.

Lo mismo sucede cuando cuenta con una vivienda digna, apta para sus necesidades y que le garantiza habitar en entornos seguros y adaptables.

En cuanto a la educación, la condición de analfabetismo es un aspecto muy importante de tomar en cuenta en la persona mayor con crisis asmática, porque se puede convertir en una desventaja el no poder leer las prescripciones y los horarios para tomar sus medicamentos o las indicaciones para sobrellevar su enfermedad.

Asimismo, una imagen positiva de la vida le permite responder mejor ante la enfermedad, pues disminuir los efectos psicológicos y sociales negativos sobre el proceso de salud enfermedad, lo lleva a reforzar el concepto de “buena” y “muy buena” que tiene de la vida.

En este sentido, el investigador comentó que en las recomendaciones que los adultos mayores dan a otros senescentes para mitigar la problemática de su enfermedad, destacan cumplir con los tratamientos, cuidarse, tener buenos hábitos, tranquilidad, hacerse “amigo” de la enfermedad y acercarse a Dios.

De allí que es importante que el gerontólogo o cualquier otro profesional relacionado con estas personas siempre tome en cuenta su forma de pensar, en cuanto a su patología, para poder incluirla en su tratamiento, crear planes, programas y proyectos, dirigidos a mejorar sus condiciones de vida y donde la educación para ellos y sus familias jueguen un rol fundamental, concluyó el M.Sc. Kikut.