

Ancianos sanos y felices

Las personas mayores de 64 años de Toledo están ahora mejor que hace quince años. No en vano, según un estudio llevado a cabo por la Junta entre 1994 y 2009, el 65 por ciento de los encuestados considera bueno su estado de salud y el 85 por ciento está satisfecho con la vida que lleva. Tanto es así, que sólo el 4,2 por ciento de los encuestados se declara infeliz.

ANA NODAL

El Estudio 'Toledo para un envejecimiento saludable' proporciona buenas noticias respecto a la evolución de nuestros mayores en los últimos 15 años. Están más satisfechos, viven bien y su salud tiende a mejorar.

Estas son algunas de las conclusiones de un trabajo elaborado por el Servicio de Epidemiología de la consejería de Salud y Bienestar Social y el Servicio de Geriátrica del Complejo Hospitalario de Toledo, en colaboración con la Red de Envejecimiento y Fragilidad y el Instituto Carlos III.

Desde 1994 hasta 2009 se han encuestado a 2.500 personas de la provincia de Toledo mayores de 64 años. El 65 por ciento dice que su estado de salud es bueno o muy bueno. Un 26 por ciento habla de una salud normal y sólo un 9 por ciento la tacha de mala o muy mala.

El estudio indica, además, que los mayores tienen una buena percepción de su edad biológica, ya que únicamente un 9,6 por ciento expresa sentirse más viejo que los demás.

El 85 por ciento está satisfecho con su vida, frente a un 2,3 por ciento que dice lo contrario. Felices son un 76,8 por ciento. Sólo un 4,2 por ciento es infeliz. Un 14,9 por ciento confiesa sentirse incapaz de solucionar los problemas de su vida bastante a menudo o muy a menudo, en tanto que la mayoría expresa ser dueño de sus actos y de sus decisiones.

La muestra indica también que un 8,4 por ciento de los mayores presenta



fragilidad, aspecto que se relaciona con la edad y con la presencia de enfermedades neurológicas como la demencia, el parkinson, los accidentes cerebrovasculares, el trastorno cognitivo o depresivo y otras patologías como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica.

Un 41 por ciento de los ancianos podría encontrarse en situación de prefrágiles, aspecto que va creciendo con la edad, pasando del 2 por ciento entre los 65 y 70 años a más del 15 por ciento superados los 70, lo que representa un alto impacto entre ellos. Existen una serie de indicadores que pueden anunciar el riesgo de fragilidad y entre ellos está la inactividad, el cansancio y determinadas enfermedades.

Cuando un paciente ingresa en un hospital y tiene un síndrome de fragilidad, el riesgo que tiene de sufrir una discapacidad es muy alto, entre el

50 y el 60 por ciento.

En este sentido, hay un aspecto a destacar: la discapacidad tanto física como cognitiva de los mayores ha disminuido el 20 por ciento en los 15 años en los que se ha llevado a cabo el estudio.

La muestra incluye un biobanco para registrar cambios y alteraciones genéticas. Y es que cada vez resulta más evidente que parte de los diferentes modos de envejecimiento pueden tener relación con los cambios genéticos y en el ambiente (nutrición y ejercicio físico).

Los resultados de este estudio, según el consejero Fernando Lamata, que participó en la presentación, junto con el autor del documento, Francisco José García, pueden ser extrapolables a la región y son un claro ejemplo de la importancia "de la medicina predictiva", que será la del siglo XXI. □