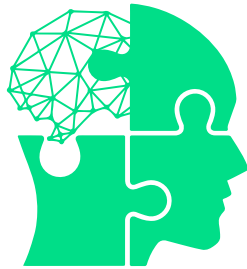




Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá



Diplomado en
**Demencias para
profesionales
de la salud**



Educación **Continua**

Generamos experiencias educativas

Módulo 1. Generalidades del envejecimiento y funciones cognoscitivas

Introducción

A medida que envejecemos es común experimentar cambios en nuestras funciones cognitivas, como la velocidad de procesamiento, la memoria y la atención. Sin embargo, el envejecimiento no implica siempre un deterioro cognitivo significativo, ya que muchas personas mayores mantienen un buen nivel de funcionamiento cognitivo.

Además de adoptar un estilo de vida saludable que incluya una alimentación equilibrada, ejercicio regular y sueño adecuado, es importante destacar la importancia de mantenerse socialmente activo y comprometido ya que el contacto social y el involucramiento en actividades sociales puede ser beneficioso para el funcionamiento cognitivo en la vejez.

En este módulo revisaremos dos importantes unidades: la unidad 1, que le permitirá aprender sobre el envejecimiento individual y poblacional, y la unidad 2, sobre el envejecimiento cerebral y cognoscitivo, y las funciones cognoscitivas a través de la evolución.

Objetivo de aprendizaje del módulo:

Reconocer la importancia del envejecimiento individual y poblacional, y el impacto que genera en la presentación de enfermedades crónicas no transmisibles como la demencia.

Tabla de contenido

Unidad 1: El envejecimiento

Tema 1: Envejecimiento individual

Tema 2: Envejecimiento poblacional

Unidad 2: La dimensión cognoscitiva

Tema 1: Cambios asociados al envejecimiento cerebral

Tema 2: Las funciones cognoscitivas a través de la evolución

UNIDAD 1. El envejecimiento



Introducción

El envejecimiento hace parte del proceso natural de la vida. Como se afronta dependerá de la estructura genética y de las circunstancias en que se ha vivido. Asimismo, la calidad del envejecimiento depende de situaciones propias del contexto social de los mismos individuos que envejecen.

El ser humano no es solo un organismo biológico, sino un ente biopsicosociocultural, un agente activo que se va construyendo a lo largo de la vida en interacción con un mundo también activo a través de un proceso continuo y dinámico.

Por esto, las diferencias intra e interindividuales atribuidas a la edad no se deben exclusivamente a ella, sino al proceso continuo y dinámico a través del cual las condiciones comportamentales y psicológicas del individuo como organismo biológico interactúan recíprocamente con los factores externos socioculturales, económicos y ambientales.

El peso del envejecimiento poblacional se ha convertido en un reto para las políticas públicas. El aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles como la demencia obliga a implementar programas de promoción y prevención que promueven el envejecimiento exitoso o saludable, pero que también pueda cubrir las necesidades en la atención de las personas con patologías crónicas y sus familias.

Objetivos de aprendizaje

Identificar las diferencias del envejecimiento individual y el envejecimiento demográfico.

Reconocer el concepto de curso de vida y ciclo de vida, además de sus características y condicionantes.



Tema 1: Envejecimiento individual

El envejecimiento es un fenómeno presente a lo largo de la vida que inicia desde el proceso de la concepción y termina con la muerte. “El envejecimiento es el conjunto de transformaciones y /o cambios que aparecen en el individuo a lo largo de la vida: es la consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos. Los cambios son bioquímicos, fisiológicos, morfológicos, sociales, psicológicos y funcionales” (1).

El envejecimiento individual está determinado por las condiciones sociales, económicas, ambientales, nutricionales y culturales en las que viven los seres humanos. Sin embargo, a pesar de ser un fenómeno natural conocido por todos los seres humanos, es difícil de aceptar por los estereotipos sociales.

Se consideran personas mayores a mujeres y hombres que tienen 60 años o más (o mayores de 50 años si son poblaciones de riesgo, por ejemplo, habitantes de calle o indígenas). Esta edad puede parecer joven en países donde la población goza de un adecuado nivel de vida y, por lo tanto, de salud; sin embargo, en los países en desarrollo una persona de 60 años puede ser vieja y reflejar condiciones de vida que han limitado un envejecimiento saludable. Este límite de edad es reconocido y usado por Naciones Unidas para referirse a las edades avanzadas.

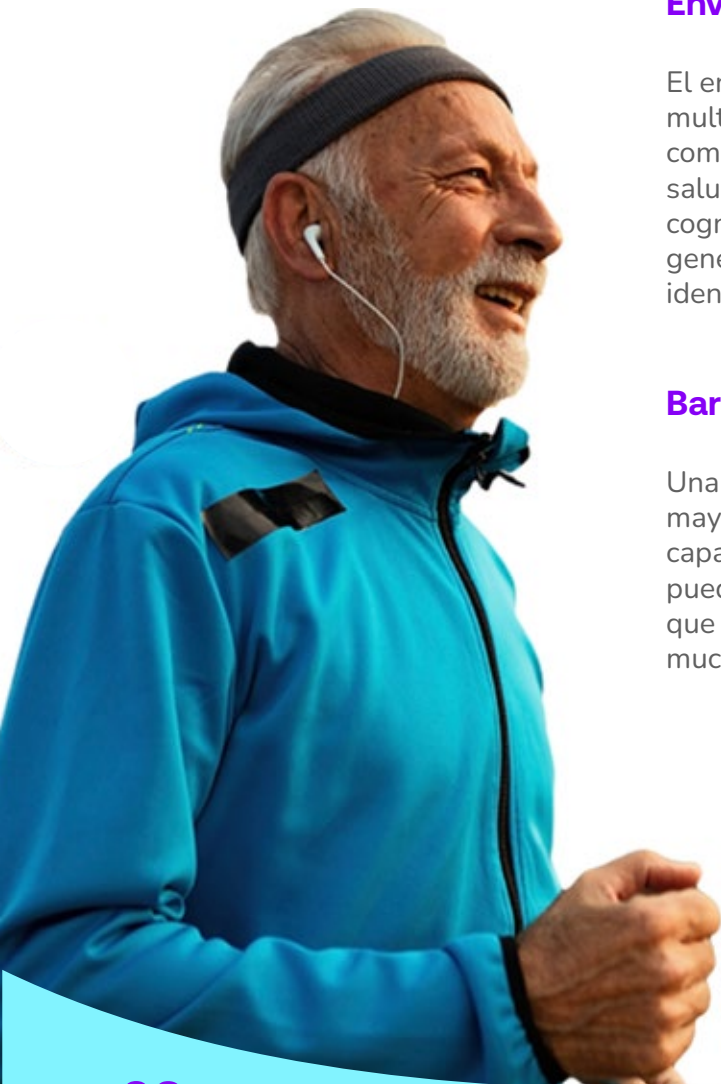
Envejecimiento saludable o exitoso

El envejecimiento saludable o exitoso es un concepto multidimensional que trasciende la buena salud y que está compuesto por un amplio conjunto de factores: condiciones de salud, funcionamiento físico óptimo, alto funcionamiento cognitivo, afecto positivo y participación social son los criterios generalmente aceptados (parcialmente o en su conjunto) para identificar esta forma de envejecer (2).

Barreras para el envejecimiento saludable o exitoso

Una de las barreras es el estereotipo de que las personas mayores son una carga costosa para la sociedad. Juzgar la capacidad funcional según la edad de una persona también puede ser error dado el creciente número de personas mayores que conservan las capacidades físicas y mentales de personas mucho más jóvenes (1).

Las desigualdades sociales, la falta de cobertura universal, la alimentación no balanceada, la falta de programas de ejercicio y de prevención llevan a un envejecimiento desfavorable. Parte de nuestra capacidad en la vejez está determinada por los genes, pero un determinante muy significativo es el entorno en el que nacimos y en el que hemos vivido (3).



Evolución del “envejecimiento exitoso”

La iniciativa de ahondar en el envejecimiento exitoso surgió hace más de 50 años y desde entonces se han utilizado numerosas definiciones, que se pueden resumir en dos grandes corrientes: la escuela biomédica que, desde una perspectiva orientada a los resultados, define el envejecimiento exitoso como la prevención de la enfermedad y la discapacidad, y la escuela psicosocial, más orientada a los procesos, incluye las perspectivas subjetivas y lo define principalmente como un constructo psicosocial dinámico (4).

Curso de vida vs. ciclo de vida

El *curso de vida* integra e interrelaciona los aspectos biológicos, psicológicos y sociales del envejecimiento. Este concepto se refiere al modelo explicativo de desarrollo humano a lo largo de la vida y se orienta a la descripción, la interpretación y el análisis de los procesos de desarrollo evolutivo.

El enfoque del curso de vida adopta una perspectiva de interacciones moderadas y se caracteriza por otorgar mayor importancia a los procesos del sujeto en las dimensiones biológicas, psicológicas, afectivas, intelectuales y sociales; reconoce la importancia relativa del ambiente como agente activo que, junto con el individuo, participa en la construcción y autorregulación de su proceso de desarrollo.



Se puede decir que el enfoque del curso de vida no aspira únicamente al estudio de un individuo que cambia a lo largo de la vida, sino a entender este cambio como un fenómeno intrínsecamente vinculado a un entorno biopsicosocial también en transformación.

En lo que respecta a los paradigmas de la complejidad y el curso de vida aplicados al proyecto de investigación es importante destacar que el mero hecho de hacer un análisis del ser humano simplemente en el contexto biológico es simplificador y reduccionista, así que imaginemos que a ese componente se le incorpora lo psicológico, lo social, el ambiente y se consideran sus experiencias durante su trayecto en la vida y veremos que es mucho más complejo. Seguramente el producto de esas evaluaciones es mucho más rico en información, y podría dar sentido a los interrogantes y ampliar los marcos de referencia conceptuales que se poseen sobre el envejecimiento.

Desde principios del siglo XXI, el concepto de ciclo de vida ha tenido cambios importantes, pues ha pasado de ser una etapa o época específicamente delimitada, a ser algo más dinámico que incluye momentos y circunstancias, reconociendo que el ser humano es diverso y cada quien acumula experiencias en su desarrollo, además de que interactúa con múltiples ámbitos, como la familia, la cultura y la sociedad, entre otros; además, se suma a ello el poder acceder o tener oportunidades en diferentes momentos o circunstancias.

Es así como se ha definido que curso de vida es el estudio a largo plazo de los efectos que hay sobre la salud o la enfermedad en lo relacionado con la exposición a riesgos físicos, culturales, ambientales o sociales durante las etapas del ciclo de vida: gestación, infancia, adolescencia, juventud y adultez (4).

Tal como lo define el Ministerio de Salud de Colombia (5): “El enfoque de curso de vida constituye un salto cualitativo respecto al ciclo vital, pues abarca la totalidad del ciclo vital, y además (...) reconoce la existencia de periodos críticos de crecimiento y desarrollo en todas las etapas de la vida, en los cuales la exposición a ciertos factores ambientales puede ser más nociva para la salud y afectar más al potencial de salud a largo plazo que en otros momentos de la vida” (5).

A diferencia de este concepto, el ciclo vital se refiere al desarrollo por etapas, generalmente cronológicas, y da una idea lineal del proceso. El mayor contraste con la visión del enfoque de curso de vida es que asume el desarrollo como un proceso vital que se construye a lo largo de la vida e incide tanto en la vida de los sujetos como de las familias.

Enfoques básicos del curso de vida



Trayectoria. Se refiere al recorrido que realiza un ser humano por los diferentes roles o dominios (trabajo, escolaridad, vida conyugal, migración, etc.) en los que se desenvuelve sin que esto implique una velocidad o secuencia particular o predeterminada de eventos. El análisis de todas las trayectorias vitales de un individuo y su interrelación con otros individuos, su familia y la sociedad es lo que conforma el curso de vida en particular (6).



Transición. Se refiere al cambio de estado, posición o situación de un individuo en un momento determinado durante una trayectoria, lo cual no es predeterminado ni necesariamente previsible, e implica un proceso de adaptación del ser humano al cambio realizado. El mejor ejemplo son los diferentes estados que puede tener un individuo en su trayectoria conyugal: soltero, casado, divorciado, viudo y otros más. Sin embargo, dentro del enfoque de curso de vida estas transiciones se pueden presentar varias veces y en diferentes momentos del curso de la vida, afectando simultáneamente las diferentes trayectorias vitales del individuo (6).



Momentos significativos o sucesos vitales. En la ruta de atención integral en salud, los momentos significativos están ligados a las oportunidades de desarrollo de las personas y se definen como los "eventos que provocan fuertes modificaciones traducidas en cambios drásticos del curso de vida" (6). Son acontecimientos favorables o desfavorables que cambian notablemente el curso de vida de un individuo y, en consecuencia, de varias de sus trayectorias vitales; por ejemplo, la concepción de un hijo, la muerte de un familiar, el desplazamiento forzado. La transformación que causan los momentos significativos en la salud puede ser positiva o negativa, y esto dependerá en gran parte del significado que el individuo otorgue a la experiencia, del momento de su vida en que ocurran, de su historia, de sus estrategias de afrontamiento, del contexto social y familiar, de las redes de apoyo social con las que cuente y de la atención integral en salud que reciba.



Ventana de oportunidad. Es un momento del curso de vida que se presenta en un contexto determinado, que configura una oportunidad óptima para la implementación de respuestas que permitan a las personas desarrollar ciertas características, conductas, habilidades o capacidades que repercutan en los resultados en salud y en las etapas futuras de su desarrollo. Uno de los mejores ejemplos son los dos primeros años de vida, porque son decisivos en el desarrollo neuronal, físico y socioemocional de la persona y sientan las bases para el resto de la vida (2).



Efectos acumulativos. Los efectos acumulativos se refieren al proceso por medio del cual a partir de las experiencias a lo largo de la vida se facilita el desarrollo debido a la ocurrencia de ganancias (fenómenos de crecimiento, maduración y de apertura de nuevas posibilidades) y pérdidas (fenómenos de declive, deterioro, regresión y pérdida efectiva de capacidades o facultades). De esta manera, lo que se plantea es que se obtienen ganancias de las pérdidas, lo que lleva a la maduración, de modo que lo que se va obteniendo permite que se vayan construyendo las bases para el desarrollo de cada etapa, viéndose esto como un proceso acumulativo (6).

Tema 2: Envejecimiento poblacional o demográfico

El envejecimiento de la población es un fenómeno global, las personas viven más tiempo que antes. Se puede afirmar que hoy en día la mayor parte de la población mundial tiene una esperanza de vida igual o superior a los 60 años. Este cambio demográfico lo han venido viviendo todos los países del mundo, experimentando un incremento tanto de la cantidad como de la proporción de personas mayores en la población.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) resalta que para el 2030 una de cada seis personas en el mundo tendrá 60 años o más (7); en ese momento, el grupo de población de 60 años o más habrá subido de 1 000 millones en 2020 a 1 400 millones (8). En 2050, la población mundial de personas de 60 años o más se habrá duplicado (2 100 millones). Se prevé que el número de personas de 80 años o más se triplique entre 2020 y 2050, hasta alcanzar los 426 millones (8).

Población mundial por edad y sexo año 2023

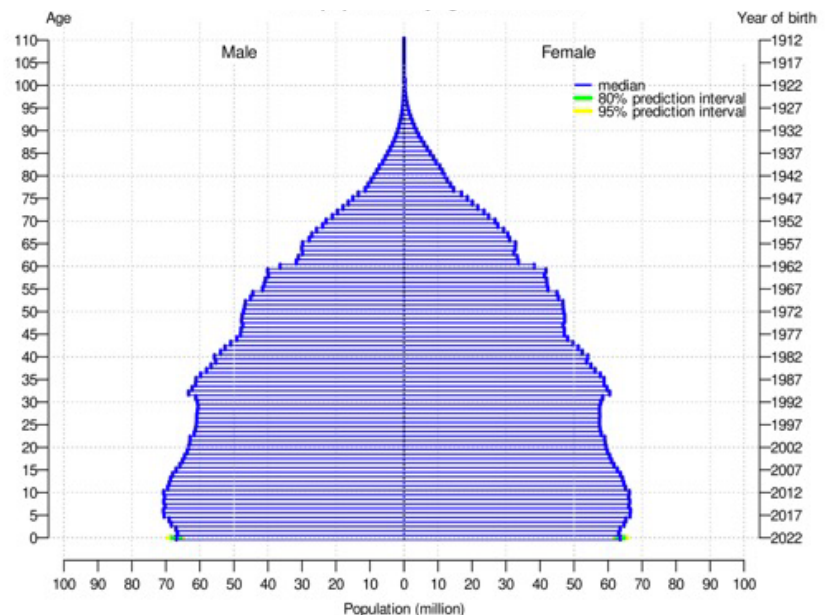


Figura 1: 2022 United Nations, DESA, Population Division. Licensed under Creative Commons license CC BY 3.0 IGO. United Nations, DESA, Population Division. World Population Prospects 2022. <http://population.un.org/wpp/>

Este cambio en la distribución de la población, aumentando las personas de edades más avanzadas y disminuyendo la población infantil ha generado una transformación de la famosa pirámide poblacional, esta figura varía entre cada país y continente, aquí tomaremos como ejemplo la correspondiente a Colombia, este fenómeno se conoce envejecimiento poblacional.

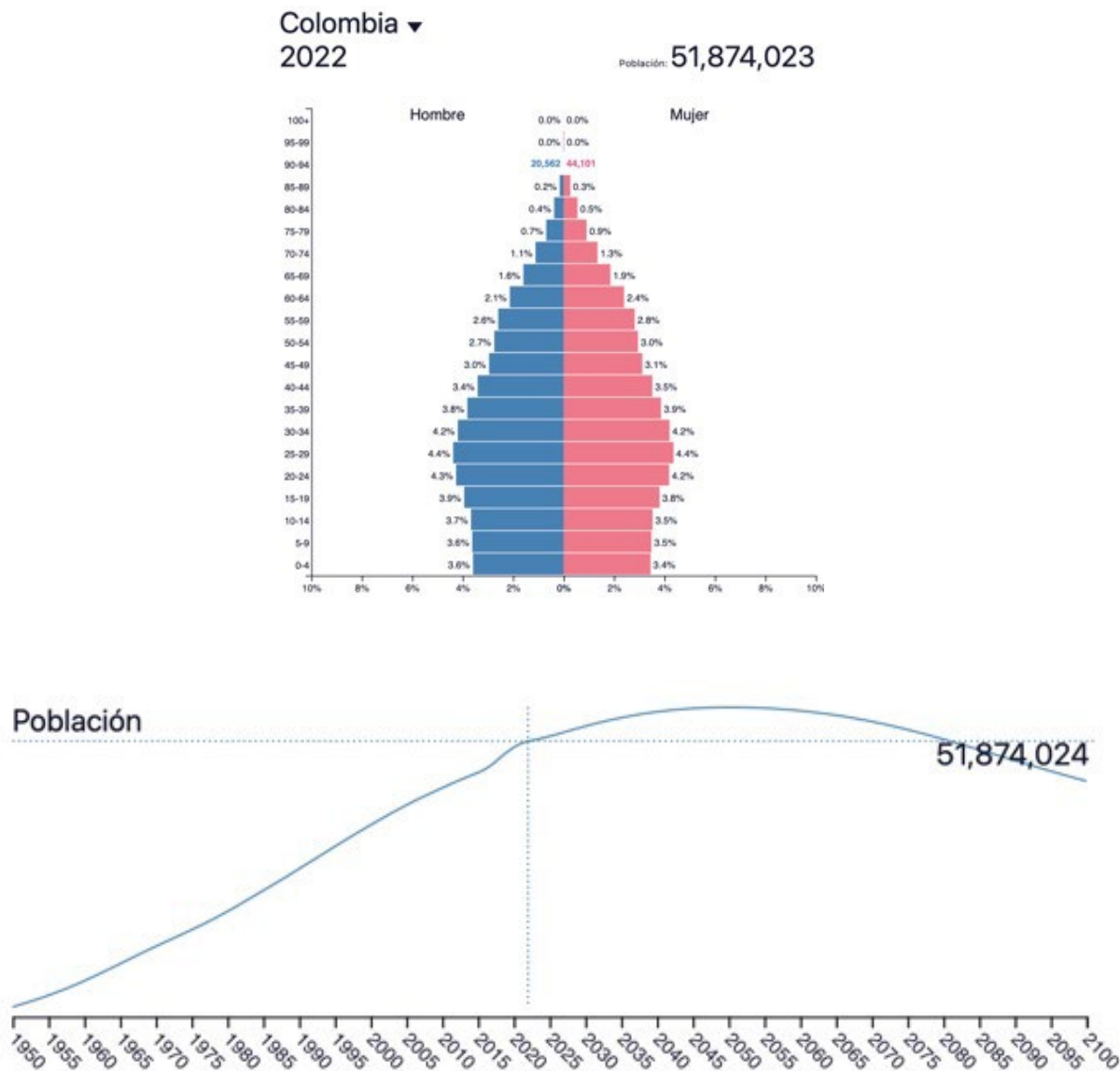
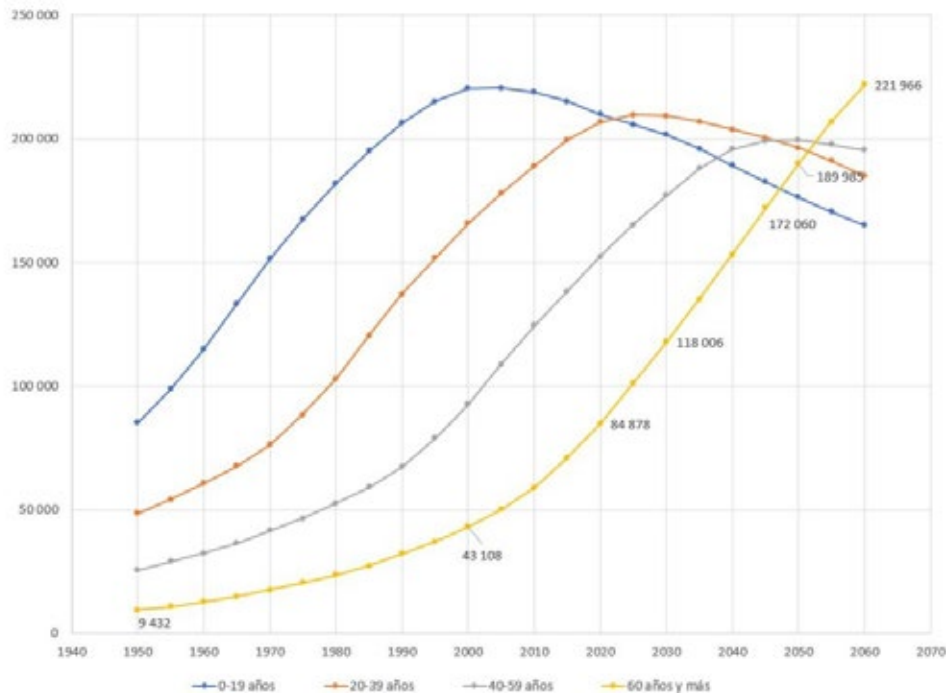


Figura. Tomada de <https://www.populationpyramid.net/es/colombia/2022/> (9).

Este cambio empezó en los países de ingresos altos (en el Japón, por ejemplo, 30 % de la población ya tiene más de 60 años), pero los cambios más importantes se están viendo actualmente en los países de ingresos bajos y medianos como son los pertenecientes a Latinoamérica. En 2050, dos tercios de la población mundial de más de 60 años vivirá en países de ingresos bajos y medianos.

América Latina y el Caribe: población según grandes grupos de edad, 1950-2060 (en miles de personas):



Fuente: Naciones Unidas, world population prospects 2019, Nueva York, 2019 [en línea] [HTTPS://POPULATION.UN.ORG/WPP/](https://population.un.org/wpp/) (10)

Por esto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) se puso la tarea de crear lineamientos para que las naciones implementen planes que permitan aportar calidad a los años de los adultos mayores con el fin de que en 2020 todos los países estuvieran listos para emprender una década de acción para fomentar el envejecimiento saludable. Esta iniciativa está plasmada en el documento de 2015 *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud de la OMS (11)*, que propone dejar de pensar en la salud en la vejez solo como la presencia o ausencia de enfermedades y nos anima a ver más la capacidad funcional de la persona.

Este rápido envejecimiento de la población en los países en desarrollo está acompañado de cambios estructurales fundamentales como las modificaciones en la composición familiar, en los patrones de trabajo, en la migración de los jóvenes a la ciudad, en la profundización de los procesos de urbanización y en el mayor ingreso de las personas al mercado laboral.

De otro lado, el envejecimiento conduce a cambios en los patrones de enfermedad, llevando a que en los países en desarrollo se concentren luchas simultáneas por las enfermedades infecciosas (responsables de altas tasas de mortalidad) y las crónicas (generadoras de discapacidad y deterioro en la calidad de vida). Esta doble carga de enfermedad impacta las condiciones económicas y financieras de los países.

Sumado a lo anterior, cada cultura intenta encontrar su propio significado de envejecimiento. Como resultado de estas interpretaciones surgen los mitos y estereotipos negativos frente a lo que significa este proceso normal que hace parte del ciclo vital.

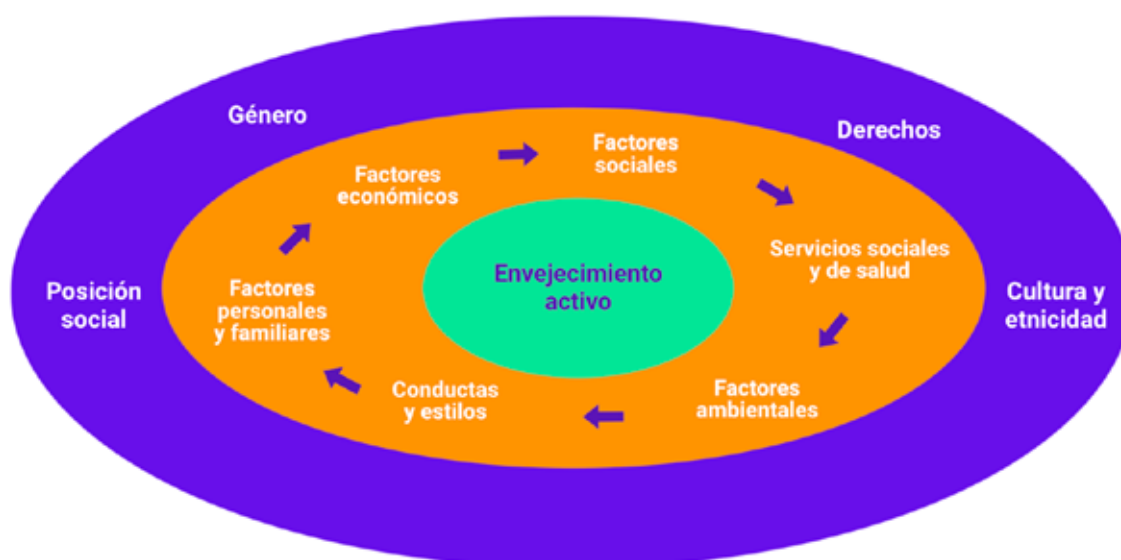
Determinantes sociales en el envejecimiento

La Organización Mundial de la Salud (OMS) describe los determinantes sociales de la salud como: "las circunstancias en que las personas nacen crecen, trabajan, viven y envejecen, incluido el conjunto más amplio de fuerzas y sistemas que influyen sobre las condiciones de la vida cotidiana" (12).

Estas fuerzas y sistemas incluyen políticas y sistemas económicos, programas de desarrollo, normas y políticas sociales, y sistemas políticos. Estas circunstancias pueden ser altamente diferentes para varios subgrupos de una población y pueden explicar las marcadas diferencias en cómo envejecen las personas y dar lugar a diferencias en los resultados en materia de salud. Estas diferencias en algunos casos se pueden considerar como desigualdades que podrían ser innecesarias y evitables, que significan inequidad y que deberían ser objetivos de políticas públicas.



Adaptada de: https://www.cepal.org/sites/default/files/news/files/ops_oms_maria_edith_baca.pdf (13)



Adaptada de: https://www.cepal.org/sites/default/files/news/files/ops_oms_maria_edith_baca.pdf (13)

Lectura de apoyo Unidad 1

- Blanco M. El enfoque del curso de vida: orígenes y desarrollo. Rev Latinoam Población. 2011;5(8):5–31.
- Baca ME, Vega E. El envejecimiento desde un enfoque de determinantes sociales. 2018;1–31. Available from: https://www.cepal.org/sites/default/files/news/files/ops_oms_maria_edith_baca.pdf

Conclusiones Unidad 1

- El envejecimiento poblacional es una realidad de la cual debemos sentirnos orgullosos como un logro de la humanidad. Debemos intentar vivir lo máximo posible en las mejores condiciones.
- El envejecimiento saludable y el envejecimiento exitoso son objetivos plausibles.
- Hay claras diferencias entre ciclo de vida y curso de vida, conocerlas y distinguirlas es fundamental para entender el proceso de envejecimiento diferencial.
- El envejecimiento individual y poblacional impactan de forma global e individual a la población que envejece.

Bibliografía Unidad 1:

1. Castanedo Pfeiffer, Cristina; García Hernández, Misericordia ; Noriega Borge, Ma José ; Quintanilla Martínez M. Consideraciones generales sobre el envejecimiento. Temas de enfermería gerontológica. 1999;1–20.
2. Curcio CL. Envejecimiento Exitoso: Consideraciones Críticas. Rev Esp Geriatr Gerontol. 2014;28(1):1955–77.
3. Mar A, Garc A, Maya S. Revisión. Arch Environ Health. 1964;8(3):458–458.
4. Petretto DR, Pili R, Gaviano L, Matos López C, Zuddas C. Envejecimiento activo y de éxito o saludable: una breve historia de modelos conceptuales. Rev Esp Geriatr Gerontol [Internet]. 2016;51(4):229–41. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.regg.2015.10.003>
5. Ministerio de Salud y Protección Social. Grupo de curso de vida Dirección de promoción y prevención. ABCÉ enfoque del curso de vida. 2015; Available from: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ABCenfoqueCV.pdf>
6. Blanco M. El enfoque del curso de vida: orígenes y desarrollo. Rev Latinoam Población. 2011;5(8):5–31.
7. CEPAL.org. Etapas del proceso de envejecimiento demográfico de los países de América Latina y el Caribe y desafíos respecto del cumplimiento de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible y el Consenso de Montevideo sobre Población y Desarrollo [Internet]. Etapas del proceso de envejecimiento demográfico de los países de América Latina y el Caribe y desafíos respecto del cumplimiento de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible y el Consenso de Montevideo sobre Población y Desarrollo. 2021. Available from: <https://www.cepal.org/es/enfoques/etapas-proceso-envejecimiento-demografico-paises-america-latina-caribe-desafios-respecto>
8. OMS Organización Mundial de la Salud. Envejecimiento y salud [Internet]. 2021. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
9. 9. Population Pyramid. Pirámides de población del mundo desde 1950 a 2100 [Internet]. 2022. Available from: <https://www.populationpyramid.net/es/colombia/2022/>
10. Department of Economic and Social Division PUNA, Division P. World Population Prospects 2022. 2022.
11. OMS. Informe Mundial sobre el envejecimiento y la salud. Inf Mund sobre el Envejec y la salud. 2005;
12. Organización Panamericana de la Salud OM de la salud. Determinantes sociales de la salud [Internet]. 2022. Available from: <https://www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud>
13. Baca ME, Vega E. El envejecimiento desde un enfoque de determinantes sociales. 2018;1–31. Available from: https://www.cepal.org/sites/default/files/news/files/ops_oms_maria_edith_baca.pdf