

LOS ADULTOS MAYORES LA SALUD Y CAMBIOS RELACIONADOS CON LA EDAD

Una imagen de los adultos de más edad y los hechos de hoy en día para ayudar a disipar mitos sobre el envejecimiento.

American Psychological Association

LOS ESTADOS UNIDOS—Y EL MUNDO—ESTÁN ENVEJECIENDO. Se prevé que el número de estadounidenses mayores de 65 años duplicará de 46 millones a más de 98 millones para el año 2060. Será la primera vez en la historia que el número de adultos mayores supera a los niños menores de 5 años. Además, los adultos mayores vivirán más tiempo que nunca: una de cada cuatro personas de 65 años de edad hoy vivirá pasando la edad de 90. Este cambio demográfico ha cambiado el foco de los investigadores, proveedores de salud y los políticos de cómo extender la vida a crear formas para mejorar la calidad de nuestros años más adultos.

Mantenerse saludable, activo y productivo son metas admirables para los adultos mayores de nuestra nación. Sin embargo, la opinión de la sociedad de la "vejez" no siempre ha mantenido con la realidad de ser adulto mayor en América. **Muchas de las creencias actuales sobre el envejecimiento se basan en información de que ya no son válidas debido a los recientes avances científicos.**

UNA IMAGEN DE LOS ADULTOS MAYORES DEHOY EN DÍA

- Una de cada cuatro personas de 65 años de edad vivirá más allá de los 90 años, y uno de cada 10 va a vivir más allá de los 95 años.
- Las mujeres siguen sobrepasando a los hombres en edades más avanzadas. Entre las personas de más de 100 años de edad, el 85 por ciento son mujeres—pero esta diferencia entre hombres y mujeres se está reduciendo.
- La proporción de personas mayores que viven solas aumenta con la edad. Entre las mujeres de 75 y más, casi la mitad viven solas.
- El porcentaje de personas mayores que han completado la escuela secundaria ha aumentado del 28 al 84 por ciento desde 1970.

LA EXPECTATIVA DE VIDA DE HOY es de 84.3 años para los hombres y 86.6 años para las mujeres.

- El número de estadounidenses mayores de 85 años está aumentando más rápidamente que cualquier otro grupo de edad.
- Casi el 10 por ciento de los adultos mayores viven en la pobreza. Las mujeres mayores tienen casi el doble de probabilidad de vivir en la pobreza que los hombres de más edad. Los adultos mayores de diversa raza y etnia tienen más probabilidad de ser pobres que los blancos adultos mayores.
- Casi 2 millones de personas mayores viven en hogares con un nieto presente. Casi medio millón de estos abuelos que son mayores de 65 años tienen la responsabilidad principal de sus nietos.

PERSPECTIVA SOBRE LOS ADULTOS MAYORES DE HOY

PORQUE NO TODOS LOS ADULTOS MAYORES SON IGUALES

Muchos asumen que los adultos mayores son todos iguales. Sin embargo, como este grupo de edad incluye cinco décadas de los individuos, las diferencias entre los adultos mayores son grandes—en realidad mayor que otros grupos de edad.

1.75–4 MILLION

1.75-4 millones: número estimado de adultos mayores en los Estados Unidos que son lesbianas, homosexuales, bisexuales o transgénero—un número que se espera duplicar en las próximas 2 décadas.

- Mientras que hoy en día, la mayoría de los adultos mayores son personas blancas, una dramática transformación se producirá en las próximas dos décadas, lo que resulta en una población que va a ser más diversa culturalmente.
- Entre 2010 y 2030, se prevé que la población blanca de 65 años va aumentar por un 59 por ciento, en comparación con el 160 por ciento para las minorías mayores. Los latinos mayores representarán el mayor aumento: en 2030, constituirán el 22 por ciento de la población de más edad, en comparación con el 8 por ciento de los adultos mayores de hoy en día. La población de inmigrantes mayores en los EE.UU. ha aumentado en un 70 por ciento en los últimos 20 años: de 2.7 millones a 4.6 millones.

LA SALUD COGNITIVA Y MENTAL

- Para la mayoría de los adultos mayores, los cambios asociados con la edad en la función cognitiva son leves y no interfieren significativamente con el funcionamiento diario.
- Los adultos mayores son capaces de aprender nuevas habilidades, incluso tarde en la vida, aunque el aprendizaje puede tomar más tiempo comparado a los adultos más jóvenes.
- La memoria a corto plazo muestra cambios notables con la edad, pero la memoria a largo plazo disminuye menos con la edad.
- Algunos cambios en la cognición son normales con la edad, tales como tiempos de reacción más lentos y reducción en habilidades para resolver problemas. La velocidad con la que se codifica la información, almacena, y se recupera también disminuye con la edad. Sin embargo, muchos adultos mayores superan a sus contrapartes más jóvenes en las pruebas de inteligencia que se basan en el conocimiento y la experiencia acumulada.
- La sabiduría y la creatividad a menudo continúa hasta el final de la vida.
- Las características de personalidad se mantienen relativamente estables en el tiempo. Por ejemplo, las personas que fueron extrovertidas durante la edad adulta probablemente serán extrovertidas en su vida posterior.
- La mayoría de los adultos mayores informan tener una buena salud mental y tienen menos problemas de salud mental que otros grupos de edad. Sin embargo, uno de cada cuatro adultos mayores expresan un problema de salud mental, como la depresión, la ansiedad, la esquizofrenia o la demencia.
- La tasa de suicidios de los hombres mayores de 85 es más alta que la de cualquier otro grupo de edad.
- Se espera que el número de adultos mayores con problemas de abuso de sustancias aumentará a cinco millones en 2020.
- La demencia (incluida la enfermedad de Alzheimer, el tipo más común de demencia) no es una parte normal del envejecimiento. Aproximadamente el 5 por ciento de los individuos entre 71 y 79, y 37 por ciento de la población mayor de 90 años de edad, se ven afectados.
- A medida que envejecen, las personas son por lo general más satisfechos con sus vidas y más optimista sobre el envejecimiento.

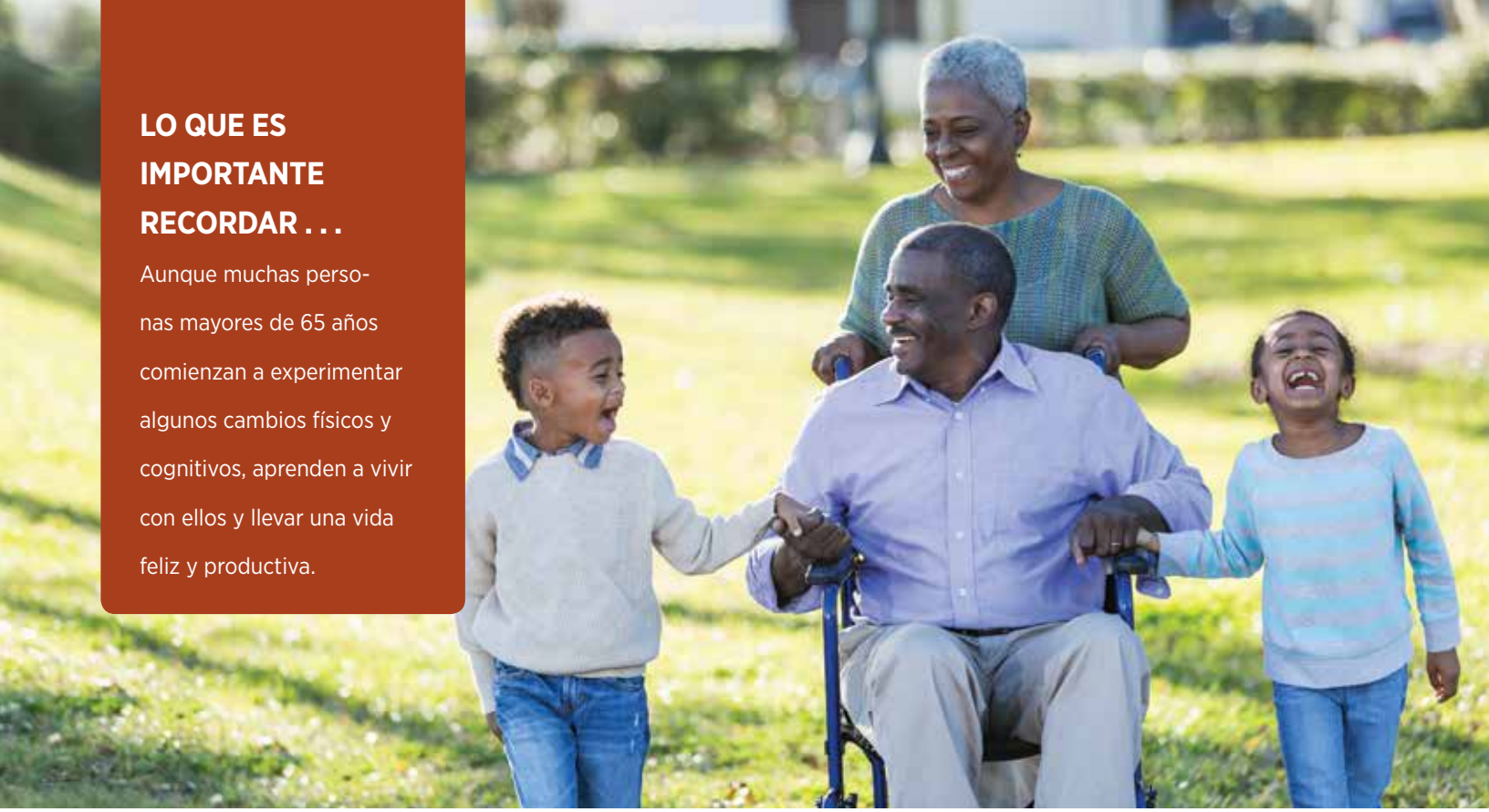
LA SALUD FÍSICA

Los cambios físicos y problemas de salud son más comunes a medida que envejecemos. Sin embargo, al igual que todos los adultos mayores no son los mismos, su estado de salud también varía. Muchos de ellos son activos y saludables, mientras que otros son frágiles, con varias condiciones de salud.

- Aproximadamente el 92 por ciento de los adultos mayores tienen al menos una condición crónica, y 77 por ciento tienen dos o más.
- Cuatro enfermedades crónicas—enfermedades del corazón, cáncer, derrames cerebrales y diabetes—causan casi dos tercios de todas las muertes entre las personas mayores de 65 años anualmente.
- Personas de 55 y más representan más de un cuarto de todos los estadounidenses diagnosticados con el VIH, y este número está aumentando.
- La discapacidad auditiva entre los adultos mayores a menudo es leve o moderada, sin embargo, está muy

LO QUE ES IMPORTANTE RECORDAR . . .

Aunque muchas personas mayores de 65 años comienzan a experimentar algunos cambios físicos y cognitivos, aprenden a vivir con ellos y llevar una vida feliz y productiva.



extendida; casi el 25 por ciento de los adultos de 65-74 años de edad y el 50 por ciento mayores de 75 años padecen de trastorno que a menudo aísla por la falta de audición.

- Cambios en la visión entre los adultos mayores dan lugar a problemas tales como la velocidad de lectura más lento y dificultad para leer la letra pequeña y con poca luz, así como dificultad para conducir de noche.
- La proporción de adultos mayores que necesitan ayuda con las actividades diarias aumenta con la edad. Menos de una quinta parte de los adultos mayores entre las edades de 65 y 74 necesitan ayuda con las actividades de la vida diaria, como bañarse o comer. Esto aumenta a 40 por ciento de los hombres y el 53 por ciento de las mujeres mayores de 85 años que necesitan este tipo de asistencia.
- Minorías étnicas y raciales mayores tienen una mayor prevalencia de la obesidad, la diabetes y la hipertensión, así como un inicio más temprano de la enfermedad crónica, que los adultos mayores blancos. Algunos de los factores que contribuyen a esta disparidad son la pobreza, comunidades segregadas con menos recursos que promueven la salud, la educación deficiente, el desempleo, la discriminación y menos acceso a la atención médica de buena calidad.
- A pesar de estos problemas de salud mental y físicos, dos tercios de los adultos mayores que no viven en centros de atención a largo plazo informan que su salud es buena, muy buena o excelente en comparación con otros de su edad.

REALIDAD O MITO: ¿QUÉ ES?

La gente a menudo se clasifican por grupo de edad y no por las características individuales. Esta categorización frecuentemente resulta en estereotipos inexactos sobre el envejecimiento y las personas mayores. A continuación se presenta la verdad o un mito sobre los estadounidenses mayores.

La mayoría de los estadounidenses mayores viven en hogares de ancianos

MITO. Sólo alrededor del 5 por ciento de los estadounidenses mayores viven en hogares de ancianos en un momento dado. Sin embargo, el porcentaje aumenta con la edad, que van desde un 1.1 por ciento de las personas de 65-74 años a 3.5 por ciento para las personas entre 75-84 años y el 13.2 por ciento de las personas mayores de 85 años.

Los adultos mayores son comprometidos y productivos

VERDAD. Muchos adultos mayores continúan el trabajo, son voluntarios y/o actúan como cuidadores. Interacciones positivas regulares con la familia y amigos y participar en diferentes redes sociales pueden ayudar a los adultos mayores que sean más saludables. Por el contrario, la soledad tiene un impacto físico y emocional negativo.

Los adultos mayores tienen poco interés en el sexo

MITO. Aunque la frecuencia de la actividad sexual puede disminuir en la edad avanzada, muchos adultos mayores siguen disfrutando de una vida sexual satisfactoria física y emocionalmente.



MANTENER LAZOS CON AMIGOS Y FAMILIARES

para maximizar tu social sistema de apoyo, y mientras experimenta pérdidas relacionadas con la edad, busque su apoyo para ayudarlo a enfrentar esas pérdidas.

Beneficios de la actividad sexual incluyen un mejor sueño, menos estrés, estado de ánimo más positivo y el aumento de la satisfacción marital.

Las personas pueden aprender nuevas habilidades incluso a finales de vida.

VERDAD. Los adultos mayores pueden aprender habilidades en la vejez, aunque algunas habilidades de aprendizaje puede tomar más tiempo que en los adultos más jóvenes. El dicho "no se le puede enseñar a un perro viejo nuevos trucos" es el mito.

No hay nada que se pueda hacer para reducir el riesgo del Alzheimer.

MITO. La inactividad, el tabaquismo, la obesidad, la diabetes, la hipertensión física y mental y la depresión están asociados con un mayor riesgo para el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer. Cada uno de estos factores puede ser modificado. Mantenerse activo mental y físicamente puede ayudar a preservar las habilidades cognitivas, reducir el riesgo de enfermedad de Alzheimer y mantener la salud general.

LO QUE PUEDE HACER PARA ENVEJECER BIEN UNA REALIDAD

Los adultos mayores que califican su salud como buena son dos veces más satisfechos con su vida como adultos mayores que califican su salud como mala. Aumenta sus posibilidades de envejecer bien tomando algunos de los siguientes pasos.

- **Ejercicio.** Incluso una cantidad moderada cada día puede ayudar a una estancia activa, independiente y mantener el estado de ánimo positivo. Puede hacer que incluso la persona más frágil sea fuerte y más en forma.
- **Seguir manteniendo un estilo de vida saludable** y hacer ajustes para cualquier cambio en su función (por ejemplo, la audición, la visión, la flexibilidad o la fuerza).
- **Continuar a participar en comportamientos** de salud preventivos de rutina (por ejemplo, obtener las vacunas para la gripe y la neumonía).
- **Abogar por sí mismo y su familia** en los centros de atención de salud o traer un representante con usted. No tenga miedo de hacer preguntas o pedir una segunda opinión.
- Si se siente ansioso, deprimido o está usando alcohol o drogas para controlar su estado de ánimo, **busca ayuda.** Los problemas de salud mental que no son tratados se relacionan con resultados de baja salud física, incluyendo el aumento de la discapacidad y la enfermedad, así como la disminución de la calidad de vida
- **Ser una persona interesada**. Hazte consciente de los nuevos avances en las artes, las ciencias, la política y otras áreas de interés cultural y social.
- **Ser una persona interesante**. Participar en algo que le importa a usted y que lo apasiona.

CONCLUSION

Armado con los hechos sobre los mitos y realidades del envejecimiento, los individuos, las familias y la sociedad son más capaces de ver a los adultos mayores como recursos y para proporcionar apoyo adecuado a las personas que necesitan ayuda.

Para obtener más información, visite el sitio web de la Oficina de Envejecimiento de APA:

www.apa.org/pi/aging

American Psychological Association

Office on Aging
American Psychological Association
750 First Street, NE
Washington, DC 20002-4242
Phone: (202) 336-6135
Fax: (202) 336-6040
Email: publicinterest@apa.org

Esta es una actualización del folleto de 1998 desarrollado como una iniciativa del entonces presidente de la APA, Norman Abeles, PhD. © 2017 Asociación Americana de Psicología