



A2.2 – Recursos educativos para docentes

El proceso de envejecimiento

Módulo: 1. Conceptos básicos en la prestación de cuidados

Sub-Módulo: 1.4. El proceso de envejecimiento



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project N°.: 2020-1-PT01-KA203-078360

Introducción

Módulo	Conceptos básicos en la prestación de cuidados
Sub-módulo	El proceso de envejecimiento
Lección nº.	#1
Duración (minutos)	300
Fecha	Por definir

Resultados de la lección

1. Comprender el concepto de envejecimiento.
2. Identificar los principales efectos y cambios causados por el proceso de envejecimiento.
3. Reconocer los problemas y patologías que afectan a la población adulta y sus efectos multinivel.

Contenidos

Introducción a la salud y el envejecimiento

- Salud y envejecimiento.
- Teorías biológicas y psicosociales del envejecimiento.

El proceso de envejecimiento

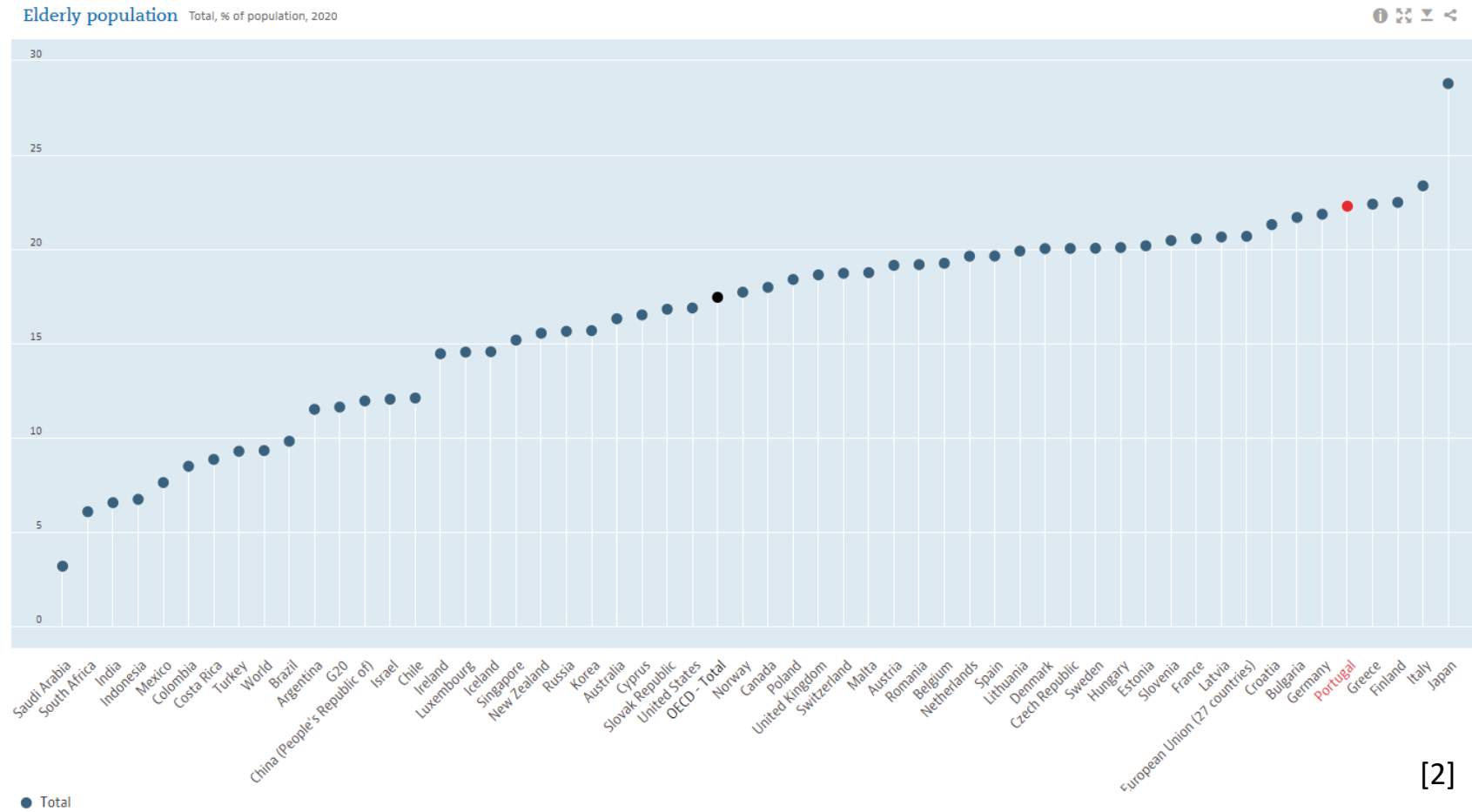
- Cambios fisiológicos.
- Cambios psicológicos.
- Cambios sociales.
- Envejecimiento activo y saludable: conceptos.

Principales aspectos relacionados con la salud que afectan a la población adulta

Envejecimiento y enfermedades/condiciones crónicas

Introducción a la salud y el envejecimiento

- ✓ Entre 2015 y 2050, la proporción de la población mundial mayor de 60 años casi se duplicará, pasando del 12% al 22%.
- ✓ En 2050, el 80% de las personas mayores vivirá en países de renta baja y media.
- ✓ El ritmo de envejecimiento de la población es mucho más rápido que en el pasado. [1]



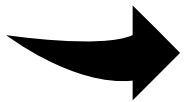
[2]

Introducción a la salud y el envejecimiento

"El envejecimiento puede definirse como una serie, dependiente del tiempo, de cambios acumulativos, progresivos, intrínsecos y perjudiciales que comienzan a manifestarse en la madurez reproductiva y acaban finalmente en la muerte." (Arkinhg, 1998) [3]

"Aunque el envejecimiento no es en sí mismo una enfermedad, tiende a aumentar la susceptibilidad a las enfermedades." [3]

"El envejecimiento se refiere a un proceso o grupo de procesos que ocurren en los organismos vivos y que con el paso del tiempo conducen a una pérdida de adaptabilidad, deterioro funcional y, finalmente, la muerte." [4]



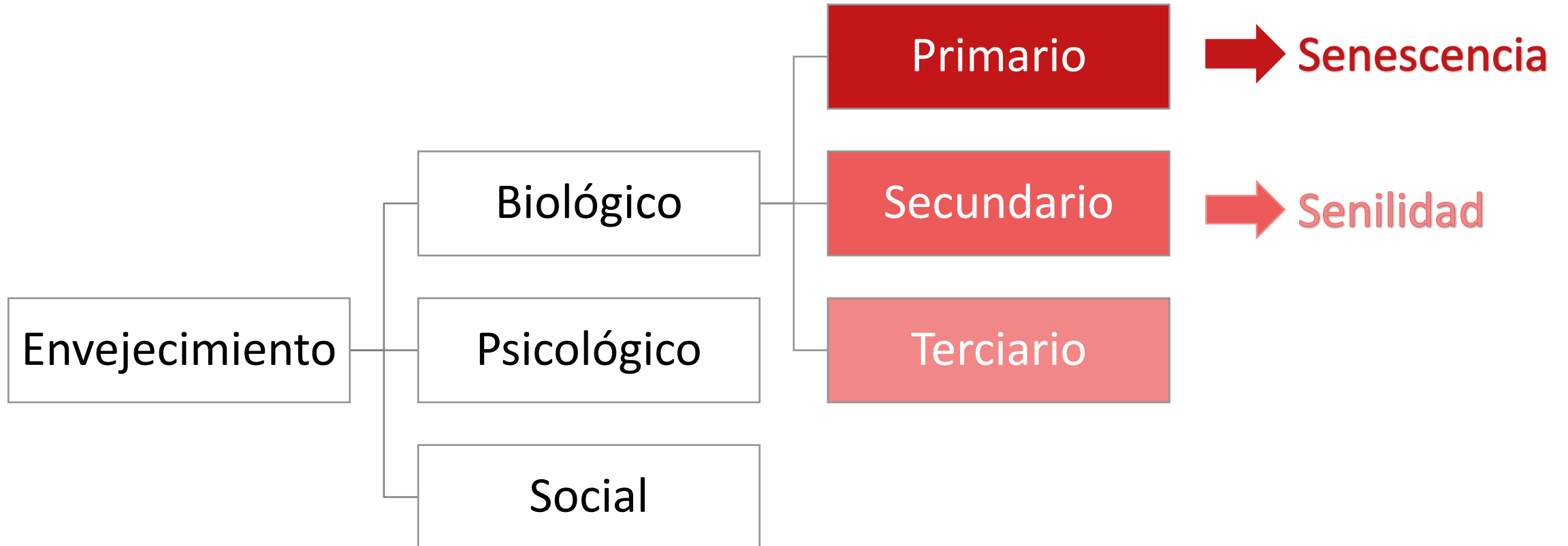
"La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades." [5]

3. Moody, H. R. (2002). *Aging. Concepts and Controversies* (4th ed.). Pine Forge Press.

4. Spirduso, W. W., Francis, K. L., & MacRae, P. G. (2005). *Physical Dimensions of Aging* (2 ed.). Human Kinetics.

5. Constitution of the World Health Organization, (1948). <https://www.who.int/about/governance/constitution>

Introducción a la salud y el envejecimiento

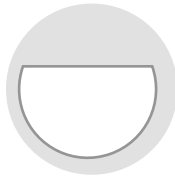


Introducción a la salud y el envejecimiento

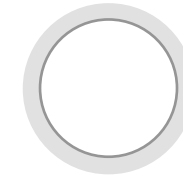
¿Qué significa el envejecimiento...?



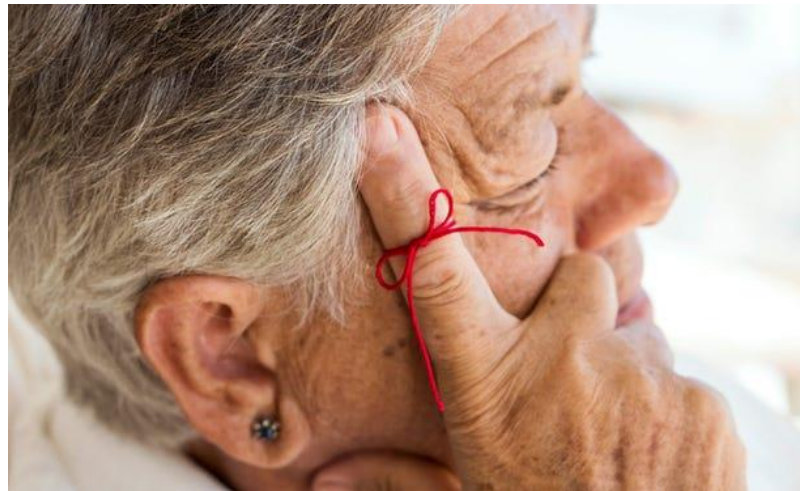
Biológico



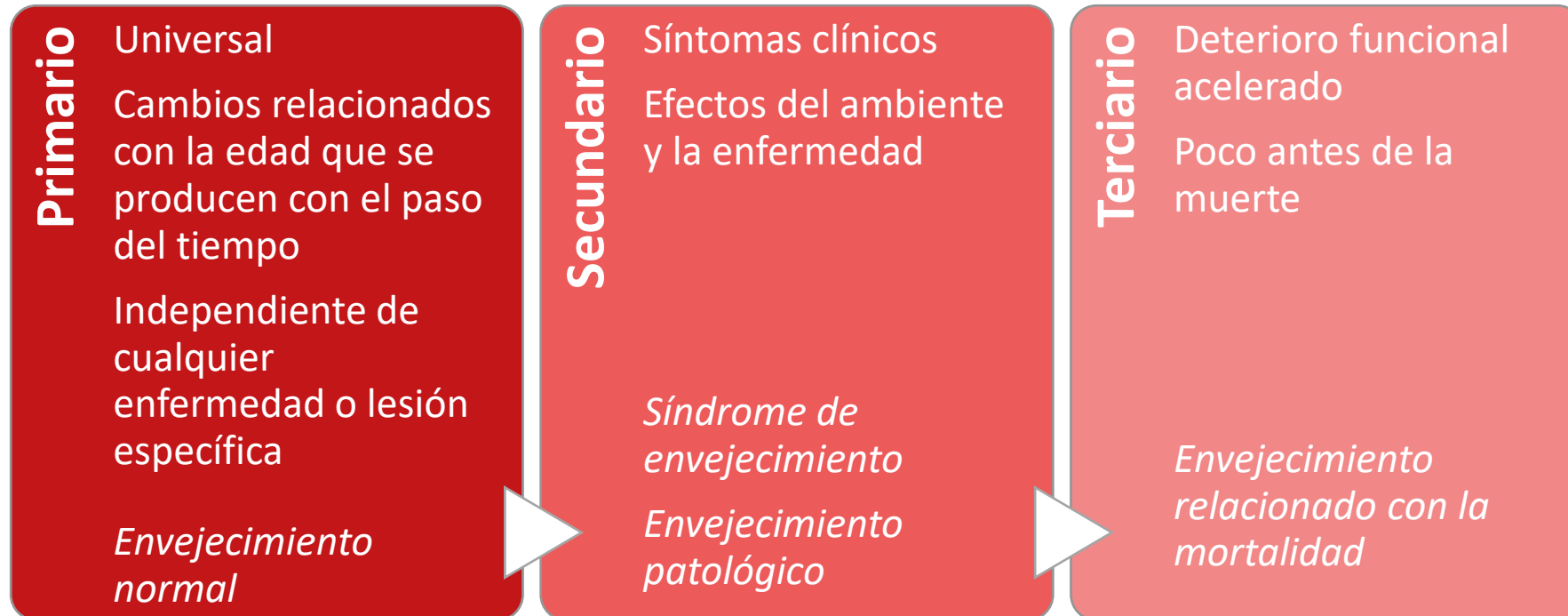
Psicosocial



Social



Introducción a la salud y el envejecimiento



3. Moody, H. R. (2002). *Aging. Concepts and Controversies* (4th ed.). Pine Forge Press.

4. Spirduso, W. W., Francis, K. L., & MacRae, P. G. (2005). *Physical Dimensions of Aging* (2 ed.). Human Kinetics.

7. Ram, N., Gerstorf, D., Fauth, E., Zarit, S., & Malmberg, B. (2010). Aging, Disablement, and Dying: Using Time-as-Process and Time-as-Resources Metrics to Chart Late-Life Change. *Res Hum Dev*, 7(1), 27-44.

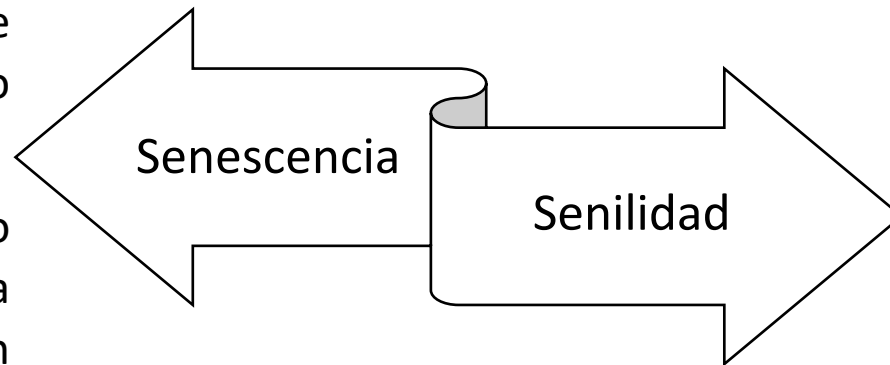
<https://doi.org/10.1080/15427600903578151>

Introducción a la salud y el envejecimiento

"La senescencia describe todos los cambios postmadurativos y la creciente vulnerabilidad a la que se enfrentan los individuos como resultado de estos cambios."

"La senescencia describe el conjunto de efectos que conducen a una expectativa de vida decreciente con el aumento de la edad."

Comfort, 1979 [8]

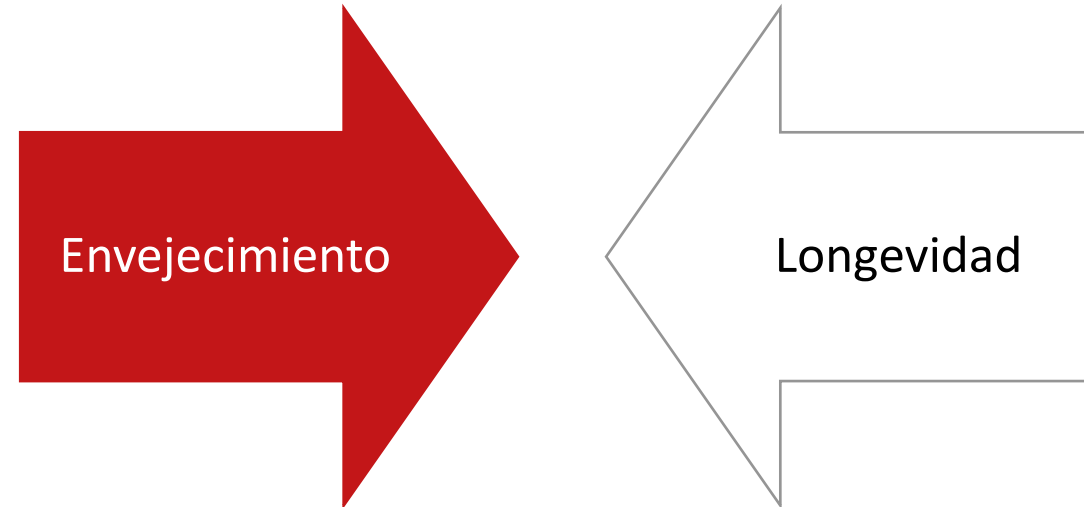


"La cualidad de ser senil (= mostrar poca capacidad mental debido a la vejez)."
Diccionario de Cambridge

6. Sequeira, C. (2010). *Cuidar de Idosos com Dependência Física e Mental*. Lidel.

8. Kart, C. S., & Kinney, J. M. (2001). *The Realities of Aging. An Introduction to Gerontology*. Allyn and Bacon.

Introducción a la salud y el envejecimiento



"El envejecimiento normal puede definirse como un proceso biológico subyacente dependiente del tiempo que, aunque no es en sí mismo una enfermedad, implica pérdida funcional y susceptibilidad a la enfermedad y la muerte."

→ **Gompertz Law**

Introducción a la salud y el envejecimiento:

Teorías biológicas

Teoría del desgaste

Envejecimiento fruto del azar

Cada día, miles de células mueren y son reemplazadas, y las partes dañadas de las células son reparadas

Teoría autoinmune

Con el tiempo, el sistema puede volverse defectuoso y dejar de distinguir los tejidos propios del organismo de los extraños

Teoría del envejecimiento programado

El envejecimiento está programado en nuestro cuerpo, como el tic-tac de un reloj

El envejecimiento se considera parte normal de una secuencia que va desde la concepción hasta la muerte, pasando por el desarrollo y la senectud

Teoría de los enlaces cruzados

Los cambios que observamos son el resultado de la acumulación de compuestos de reticulación en el colágeno, que gradualmente se vuelve rígido

El tejido conjuntivo del cuerpo, como la piel o el cristalino del ojo, pierde elasticidad con la edad

Teoría de los radicales libres

Los radicales libres son altamente reactivos y tóxicos cuando entran en contacto con otras estructuras celulares, generando así moléculas biológicamente anormales

Sustancias antioxidantes

Teoría celular

Las células corporales normales tienen un potencial finito para replicarse y mantener su capacidad funcional (límite de Hayflick)

Telómeros

Introducción a la salud y el envejecimiento:

Teorías sociales

Teoría de la modernización

- El papel y el estatus de las personas mayores están inversamente relacionados con el progreso tecnológico.
- Factores como la urbanización y la movilidad social tienden a dispersar a las familias, mientras que el cambio tecnológico tiende a devaluar la sabiduría o las experiencias vitales de las personas mayores, lo que conlleva una pérdida de estatus y poder.

Teoría de la desvinculación

- Considera la vejez como una etapa en la que tanto la persona mayor como la sociedad emprenden separaciones mutuas, como en el caso de la jubilación laboral.
- Este proceso de desvinculación se entiende como una tendencia natural y normal que refleja un ritmo biológico básico de la vida.

Teoría de la actividad

- La teoría de la actividad reconoce que la mayoría de las personas en la vejez continúan con los roles y actividades vitales establecidos anteriormente porque siguen teniendo las mismas necesidades y valores.
- La teoría de la continuidad del envejecimiento apunta algo similar, nada menos que las personas que envejecen tienden a mantener en la medida de lo posible los mismos hábitos, personalidad y estilo de vida que desarrollaron en años anteriores.

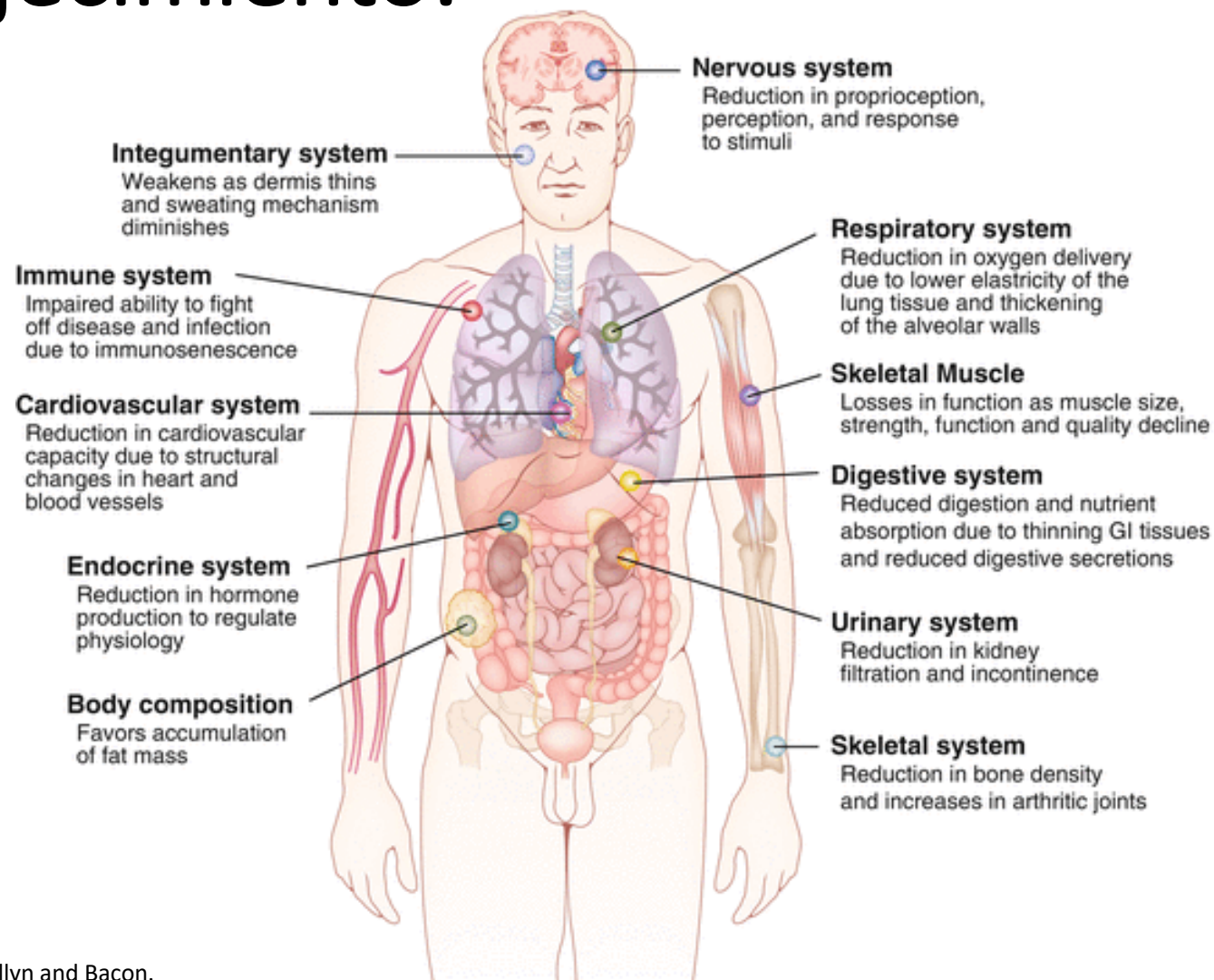
Introducción a la salud y el envejecimiento

1. La senilidad acompaña inevitablemente a la vejez.
2. La mayoría de las personas mayores están solas y aisladas de sus familias.
3. La mayoría de las personas mayores tienen mala salud.
4. Las personas mayores tienen más probabilidades que las jóvenes de ser víctimas de la delincuencia.
5. La mayoría de las personas mayores viven en la pobreza.
6. Las personas mayores tienden a ser más religiosas a medida que envejecen.
7. Las/os trabajadoras/es mayores son menos productivas/os que las/os jóvenes
8. Las personas mayores que se jubilan suelen sufrir un deterioro de la salud y una muerte prematura.
9. La mayoría de las personas mayores no tienen interés ni capacidad para mantener relaciones sexuales.
10. La mayoría de las personas mayores acaban en residencias gerontológicas y otras instituciones de cuidados de larga duración.

Edadismo

El proceso de envejecimiento:

Cambios fisiológicos



6. Sequeira, C. (2010). *Cuidar de Idosos com Dependência Física e Mental*. Lidel.

8. Kart, C. S., & Kinney, J. M. (2001). *The Realities of Aging. An Introduction to Gerontology*. Allyn and Bacon.

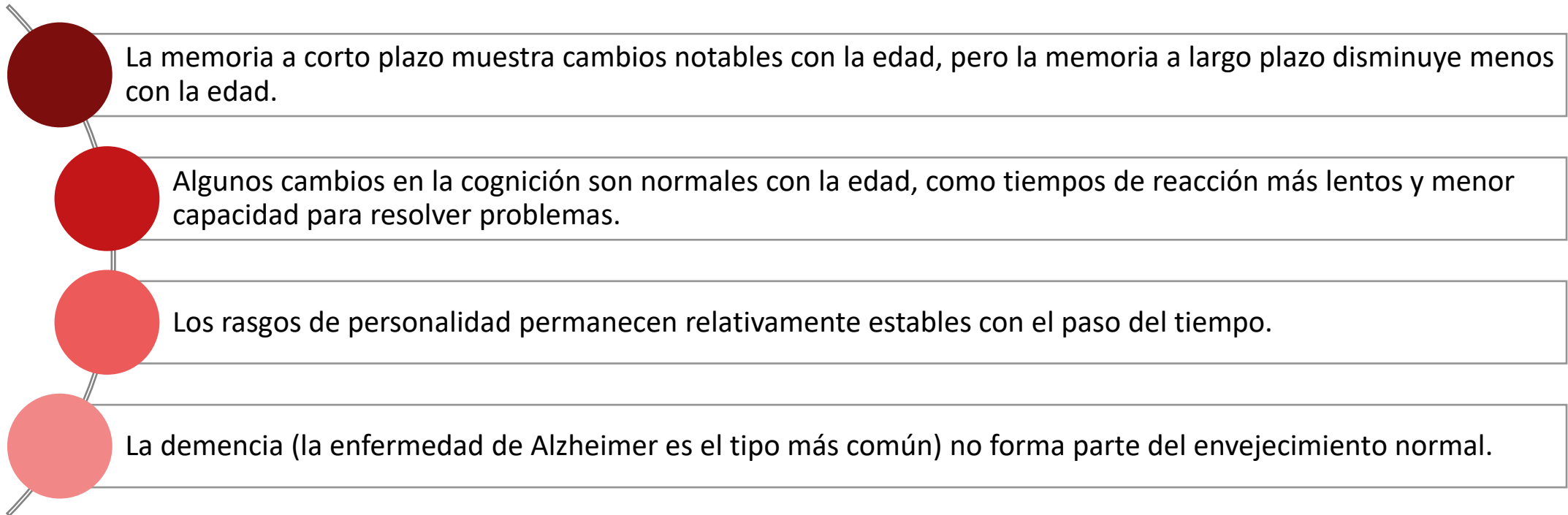
9. Fragala, M. S. (2015). The Physiology of Aging and Exercise. In G. M. Sullivan & A. K. Pomidor (Eds.), *Exercise for Aging Adults: A Guide for Practitioners* (pp. 1-11). Springer International Publishing.

10. Spirduso, W. W., Francis, K. L., & MacRae, P. G. (2005). *Physical Dimensions of Aging* (2nd ed.). Human Kinetics.

11. Shephard, R. J. (1997). *Aging, physical activity, and health*. Human Kinetics.

El proceso de envejecimiento:

Cambios psicológicos



El proceso de envejecimiento:

Cambios sociales

Jubilación

Rol de
abuela/o

Dependencia y
enfermedad

Cambios en las
relaciones
familiares

Red social de
apoyo

Fallecimientos

El proceso de envejecimiento:

Conceptos clave

La **autonomía** es la capacidad percibida de controlar, afrontar y tomar decisiones personales sobre cómo se vive el día a día, según las propias normas y preferencias.

La **independencia** se entiende comúnmente como la capacidad de realizar funciones relacionadas con las actividades de la vida diaria (AVD), es decir, la capacidad de vivir de forma independiente en la comunidad sin ayuda o con poca ayuda de las demás personas.

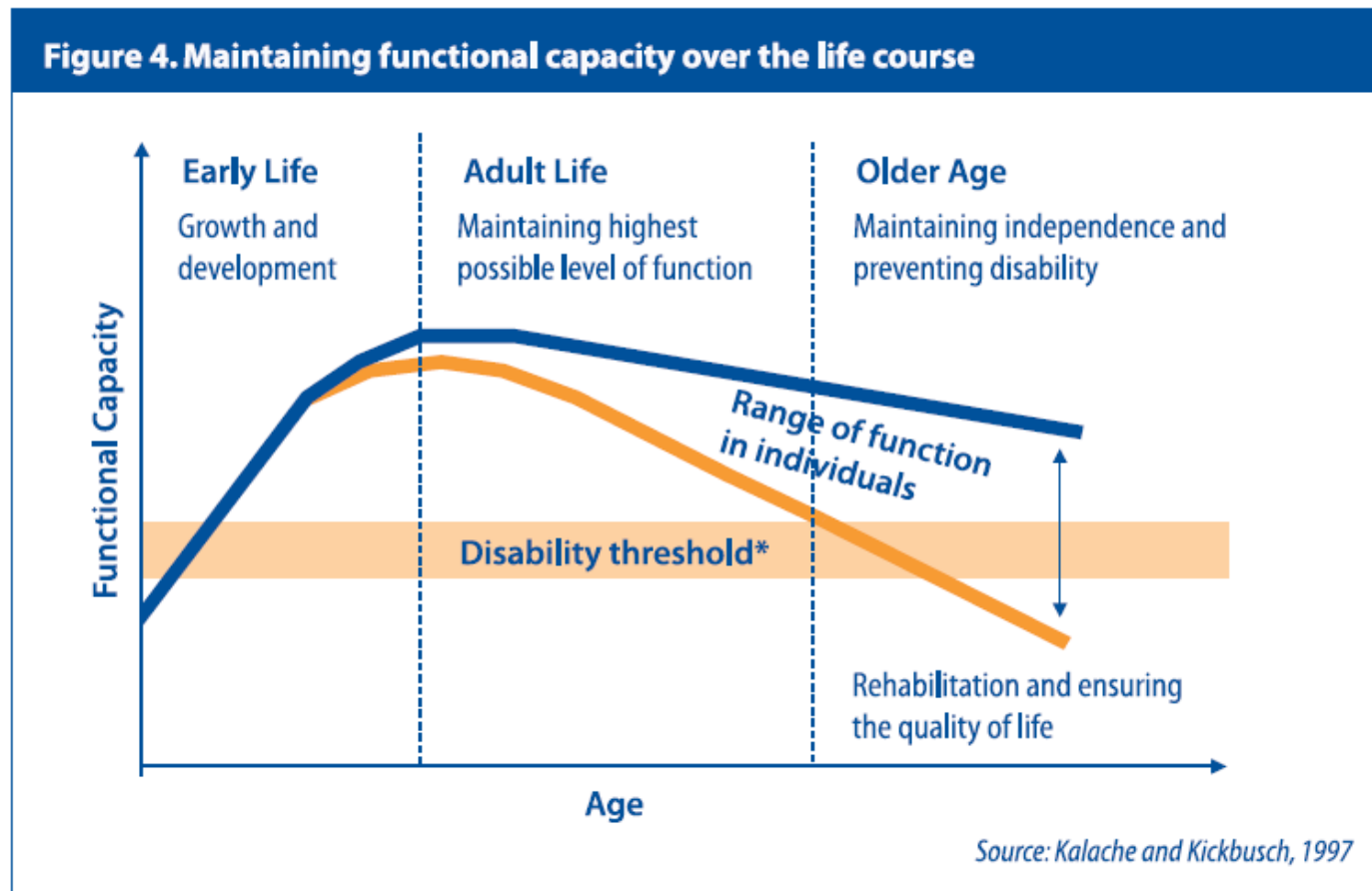
La **calidad de vida** es "la percepción que tiene un individuo de su posición en la vida en el contexto de la cultura y el sistema de valores en que vive, y en relación con sus objetivos, expectativas, normas y preocupaciones. Es un concepto amplio, que incorpora de forma compleja la salud física de la persona, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, sus creencias personales y su relación con las características más destacadas del entorno." (OMS, 1994)

La **esperanza de vida con buena salud** suele utilizarse como sinónimo de "esperanza de vida sin discapacidad". Aunque la esperanza de vida al nacer sigue siendo una medida importante del envejecimiento de la población, el tiempo que las personas pueden esperar vivir sin discapacidades es especialmente importante para una población que envejece.

AVD (básicas)
AIVD (instrumentales)

El proceso de envejecimiento:

Envejecimiento activo



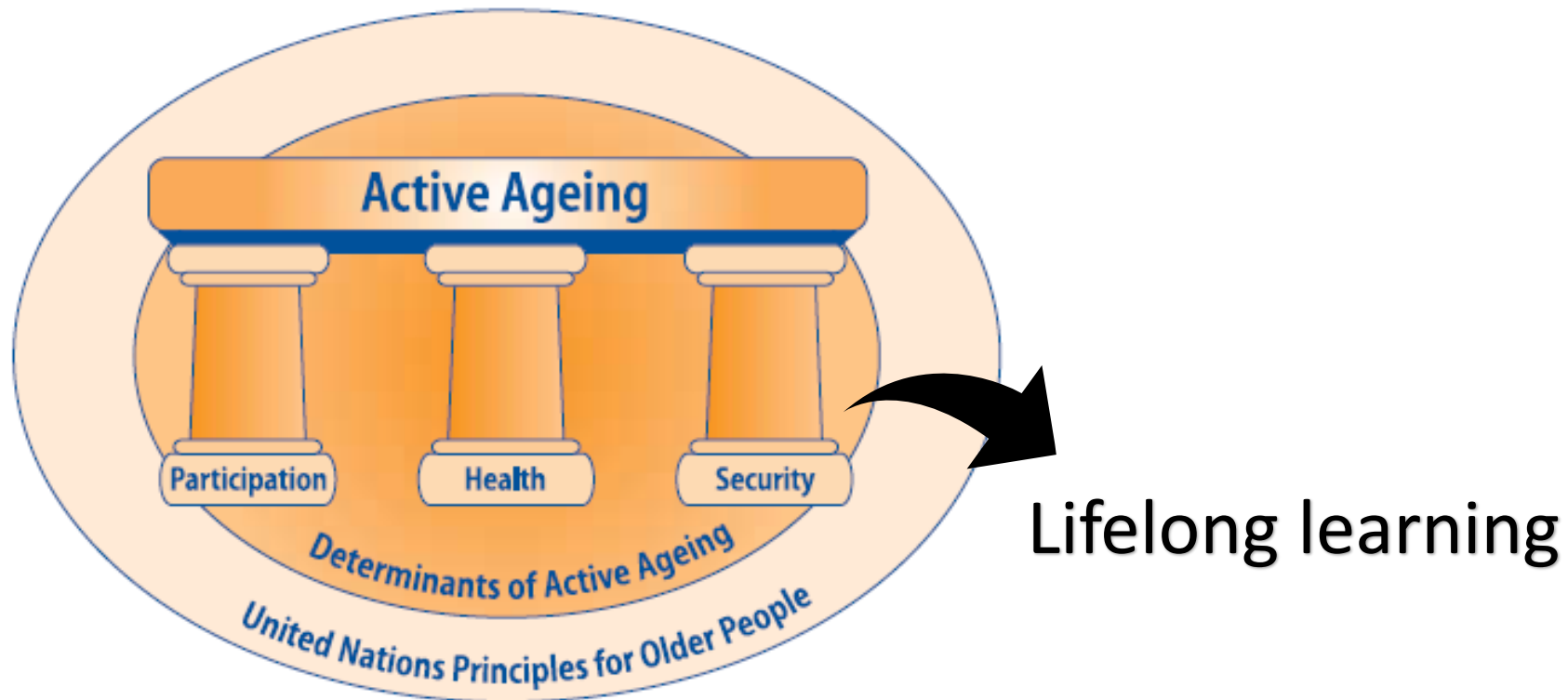
“El envejecimiento activo es el proceso de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad para mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen.” [13]

El proceso de envejecimiento: Envejecimiento activo

Figure 8. The determinants of Active Ageing



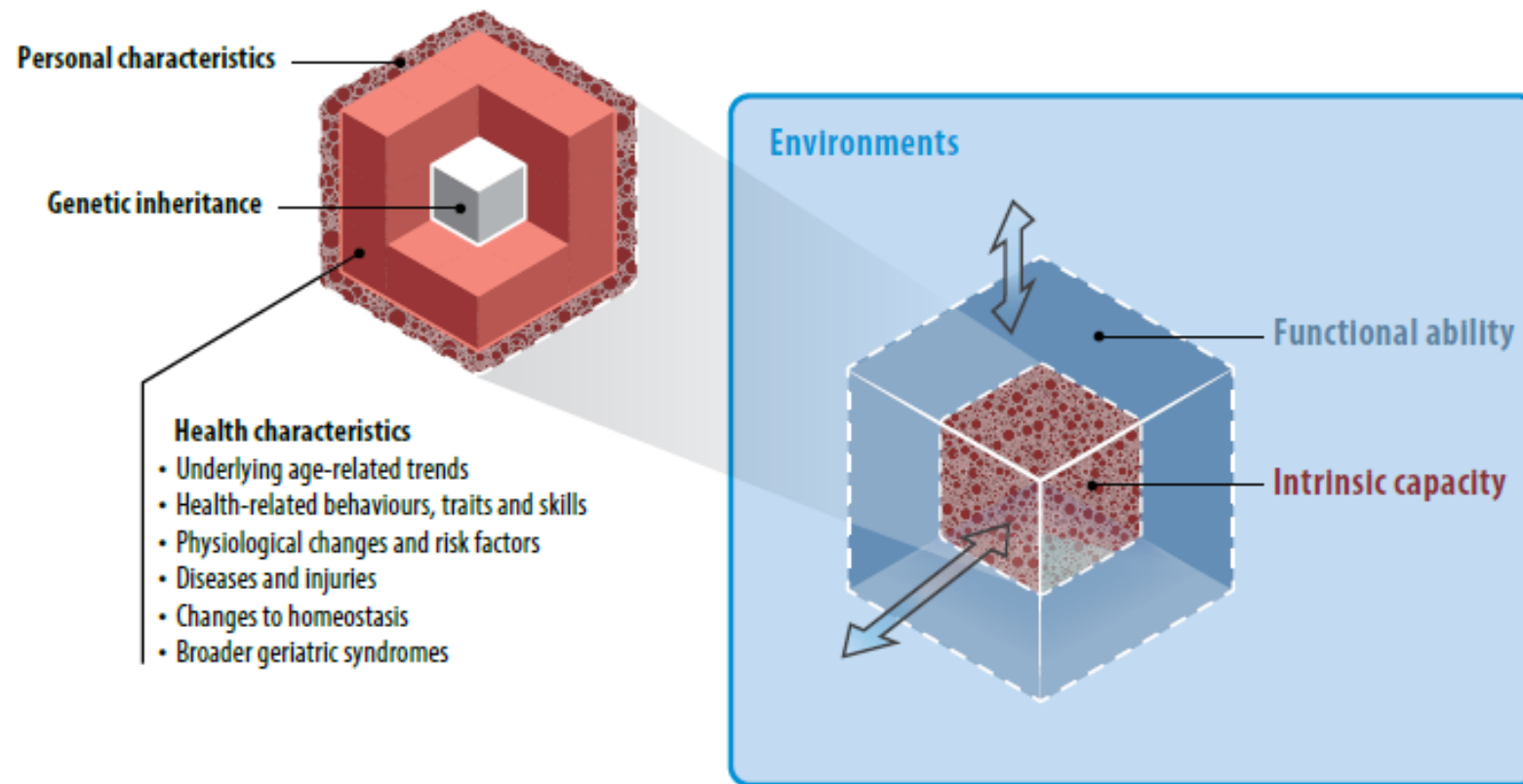
El proceso de envejecimiento: Envejecimiento activo



12. World Health Organization. (2002). Active Ageing: The Concept and Rationale. In *Active Ageing: A Policy Framework*. Geneva. WHO.
13. Ribeiro, O., & Paúl, C. (2011). Envelhecimento Activo. In O. Ribeiro & C. Paúl (Eds.), *Manual de Envelhecimento Activo* (pp. 1-12). Lidel.

El proceso de envejecimiento: Envejecimiento saludable

Fig. 2.1. *Healthy Ageing*



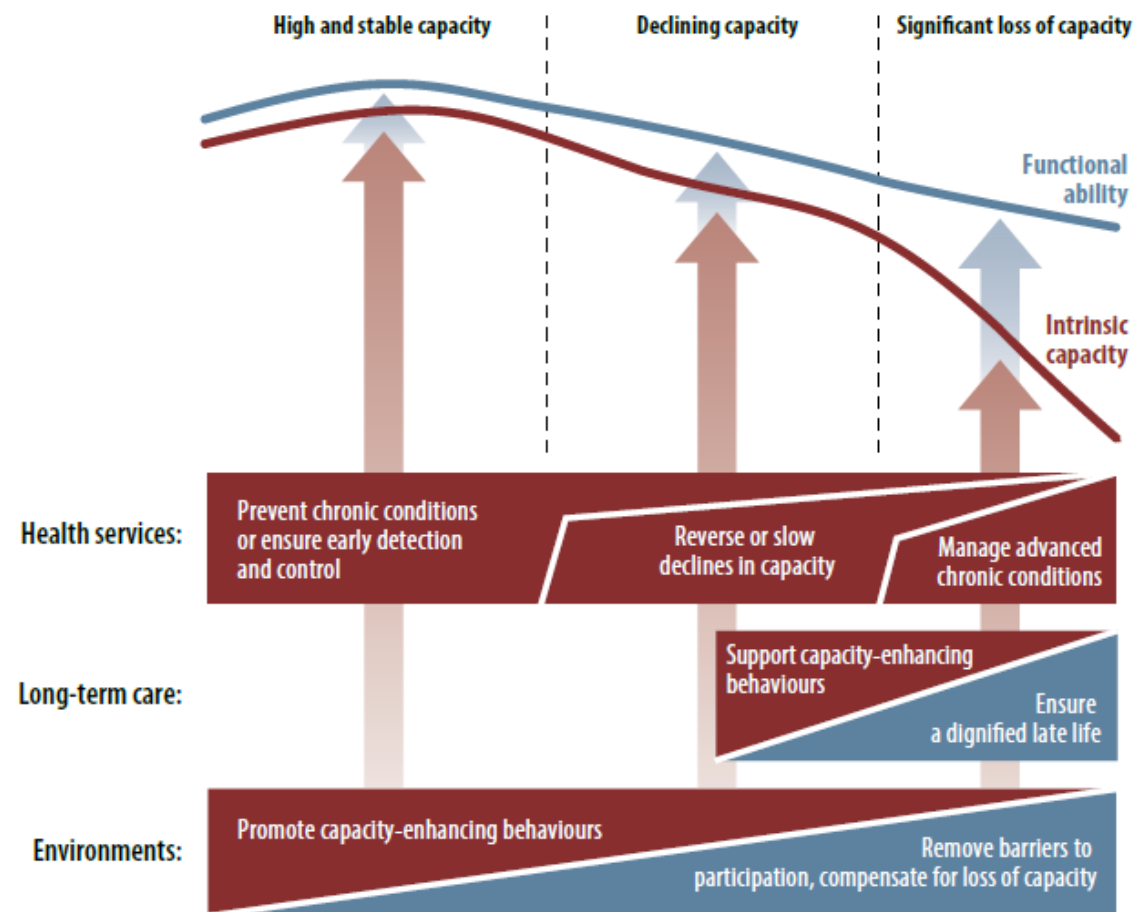
14. World Health Organization. (2015). *World Report on Ageing and Health*. Geneva. WHO.

15. World Health Organization. (2020). *UN Decade of Healthy Ageing*. Recuperado el 13/12/2021 de <https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing>

El proceso de envejecimiento:

Envejecimiento saludable

Fig. 2.4. A public-health framework for *Healthy Ageing*: opportunities for public-health action across the life course



Cuestiones clave para la acción de salud pública:

- Abordar la diversidad
- Reducir las desigualdades
- Posibilitar la elección
- Envejecer en casa

14. World Health Organization. (2015). *World Report on Ageing and Health*. Geneva. WHO.

15. World Health Organization. (2020). *UN Decade of Healthy Ageing*. Recuperado el 13/12/2021 de <https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing>

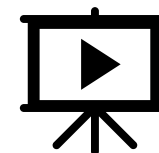
El proceso de envejecimiento:

Envejecimiento saludable

Table 1. Guiding principles for the *Decade of Healthy Ageing*

Interconnected and indivisible	All implementing stakeholders address all the Sustainable Development Goals together instead of a list of goals from which they pick and choose.
Inclusive	Involves all segments of society, irrespective of their age, gender, ethnicity, ability, location or other social category.
Multistakeholder partnerships	Multistakeholder partnerships are mobilized to share knowledge, expertise, technology and resources.
Universal	Commits all countries, irrespective of income level and development status, to comprehensive work for sustainable development, adapted to each context and population, as necessary.
Leaving no one behind	Applies to all people, whoever and wherever they are, targeting their specific challenges and vulnerability.
Equity	Champions equal, just opportunities to enjoy the determinants and enablers of healthy ageing, including social and economic status, age, gender, place of birth or residence, migrant status and level of ability. This may sometimes require unequal attention to some population groups to ensure the greatest benefit to the least advantaged, most vulnerable or marginalized members of society.
Intergenerational solidarity	Enables social cohesion and interactive exchange among generations to support health and well-being for all people.
Commitment	Sustains work over the 10 years and into the longer term.
Do no harm	Commits countries to protect the well-being of all stakeholders and minimize any foreseeable harm to other age groups.

Decade  of Healthy Ageing
 2020-2030



¡Pulsa aquí!

14. World Health Organization. (2015). *World Report on Ageing and Health*. Geneva. WHO.

15. World Health Organization. (2020). *UN Decade of Healthy Ageing*. Recuperado el 13/12/2021 de <https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing>

El proceso de envejecimiento:

Envejecimiento saludable

Envejecimiento saludable:

- ❖ Es una respuesta al envejecimiento de la población basada en los derechos.
- ❖ Abarca el desarrollo humano.
- ❖ Incluye a todas las personas, incluidas las que padecen enfermedades o discapacidades.
- ❖ Permite a las personas mayores tener un papel central, incluida la toma de decisiones sobre sus propias vidas.
- ❖ Mitiga las desigualdades acumuladas a lo largo de la vida.
- ❖ Optimiza la capacidad funcional con un enfoque que abarca a toda la sociedad.
- ❖ Responde a la preocupación de los gobiernos por adoptar enfoques sostenibles y rentables.

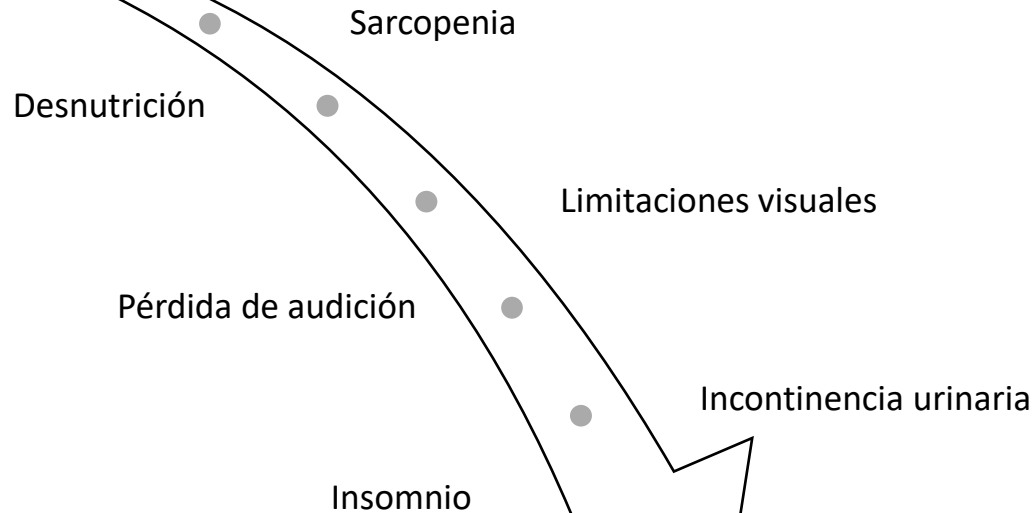
14. World Health Organization. (2015). *World Report on Ageing and Health*. Geneva. WHO.

15. World Health Organization. (2020). *UN Decade of Healthy Ageing*. Recuperado el 13/12/2021 de <https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing>

16. World Health Organization. (2021). *Decade of healthy ageing: baseline report*. Geneva. WHO.

Principales aspectos relacionados con la salud

Pérdida de movilidad / Caídas



Discapacidad



**Dependencia
asistencial**

Principales aspectos relacionados con la salud: Impacto en la familia, la sociedad y la salud

Top 10 causes of DALY in Portugal for both sexes aged 85 years and above (2019)

[Hide filters](#) | [Top-10 deaths](#) | [Top-10 DALYs](#) | [Underlying data](#) | [Download with OData API](#)

Filters

Country

Portugal

Year

2019

Sex

Both sexes

Age group

85 years and above

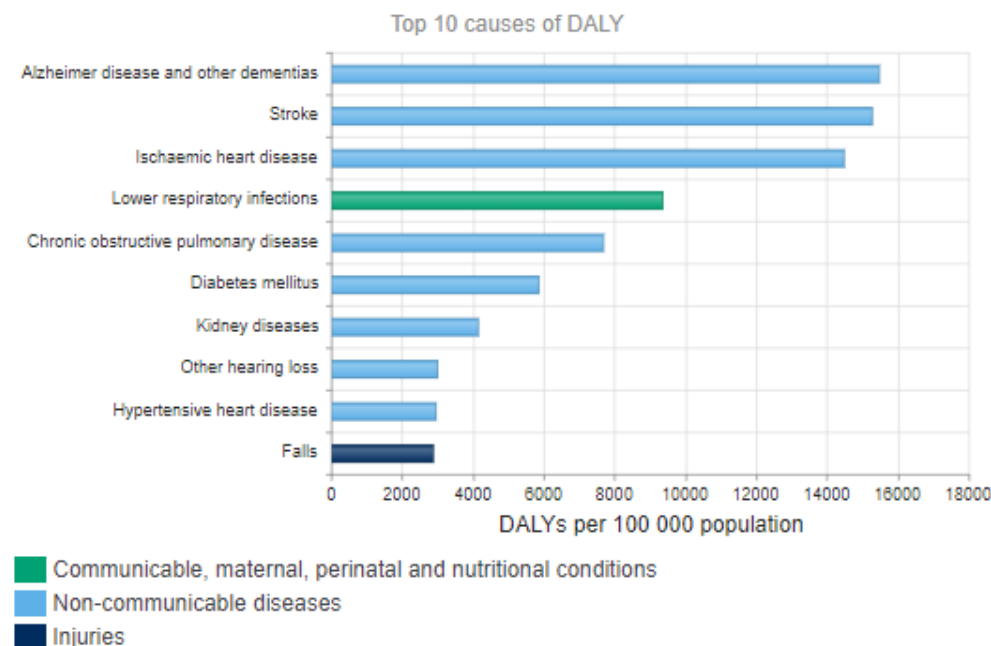
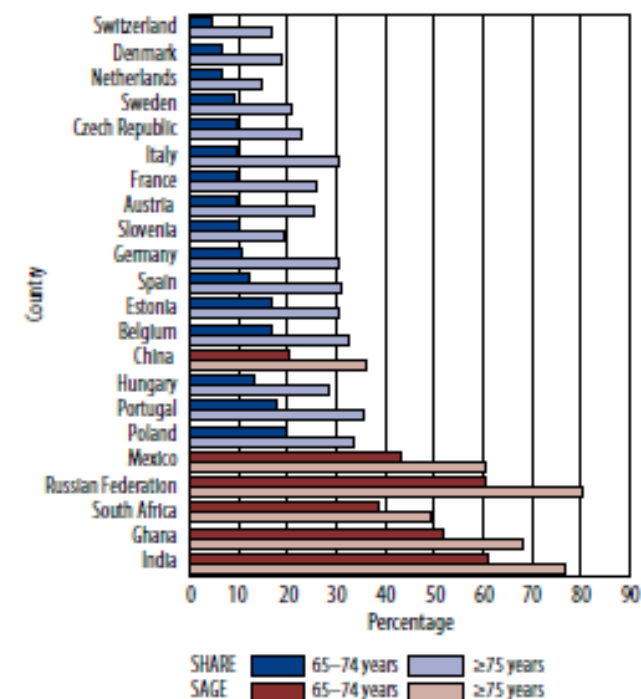


Fig. 3.20. Percentage of the population aged 65–74 years and aged 75 years or older with a limitation in one or more of five basic activities of daily living (ADL), by country



Note: The five basic ADL items included in the analysis were eating, bathing, dressing, getting in and out of bed, and using the toilet.

14. World Health Organization. (2015). *World Report on Ageing and Health*. Geneva. WHO.

17. World Health Organization. (2020). *Global Health Estimates 2020*. Recuperado el 14/12/2021 de

<https://www.who.int/data/gho/data/themes/mortality-and-global-health-estimates/global-health-estimates-leading-causes-of-dalys>

Principales aspectos relacionados con la salud: Impacto en la familia, la sociedad y la salud

Entornos
amigables con la
población mayor

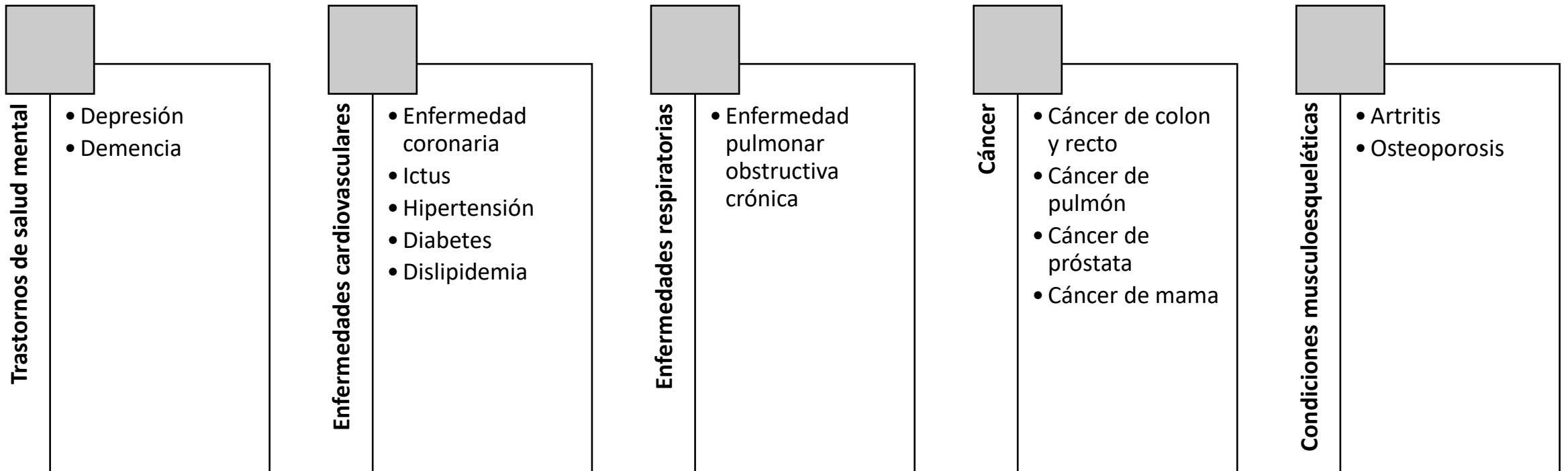
Lucha contra el
edadismo

Atención
integrada

Cuidados de
larga duración



Envejecimiento y enfermedades/condiciones crónicas



Envejecimiento y enfermedades/condiciones crónicas



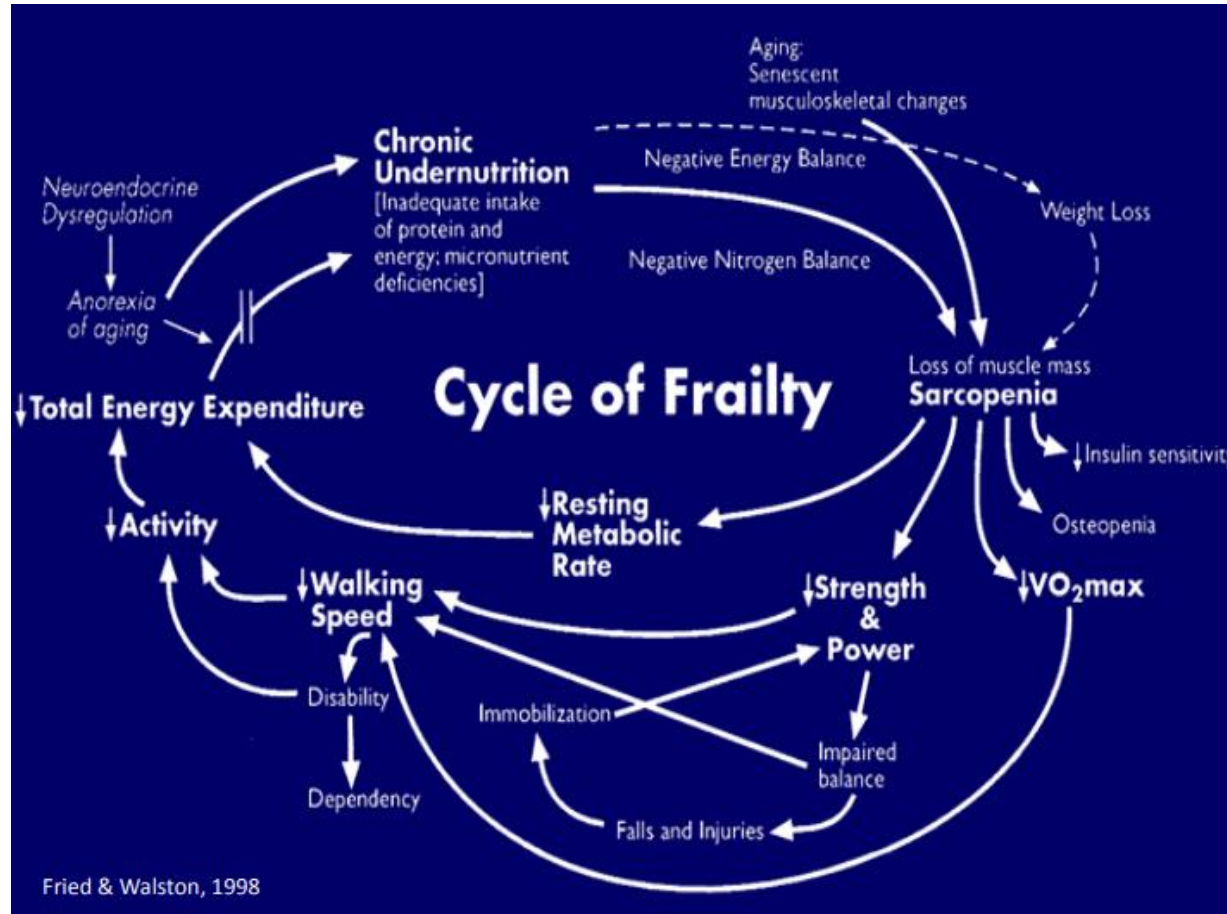
"La **fragilidad** puede definirse conceptualmente como un estado clínicamente reconocible en las personas mayores que tienen una mayor vulnerabilidad, como resultado de la disminución asociada a la edad de la reserva fisiológica y la función en múltiples sistemas orgánicos, de tal manera que la capacidad para hacer frente a factores estresantes cotidianos o agudos se ve comprometida."

Organización Mundial de la Salud, 2016

19. Fried, L. P., Tangen, C. M., Walston, J., Newman, A. B., Hirsch, C., Gottdiener, J., Seeman, T., Tracy, R., Kop, W. J., Burke, G., & McBurnie, M. A. (2001). Frailty in older adults: evidence for a phenotype. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*, 56(3), M146-156. <https://doi.org/10.1093/gerona/56.3.m146>

20. World Health Organization. (2016). *WHO Clinical Consortium on Healthy Ageing: Topic focus - frailty and intrinsic capacity*. WHO.

Envejecimiento y enfermedades/condiciones crónicas



Riesgo elevado de:
 Mortalidad
 Hospitalización
 Institucionalización
 Discapacidad ABVD
 Discapacidad AIVD

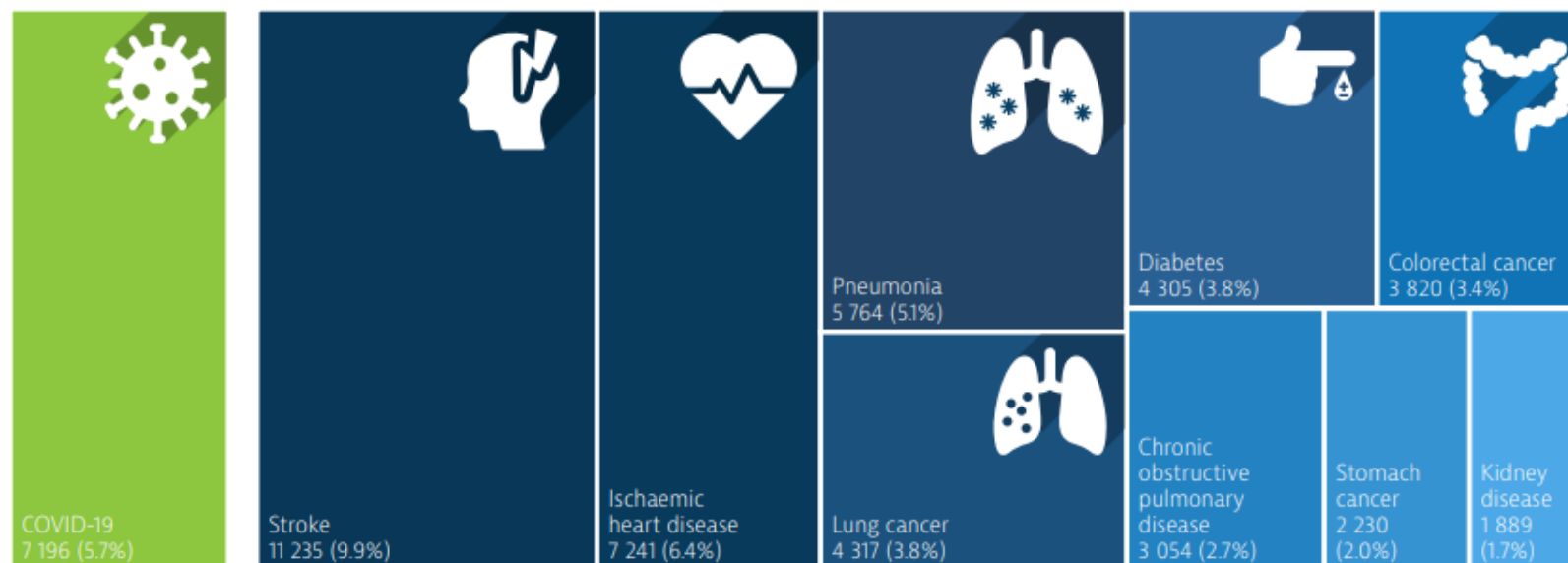
Vermeiren et al., 2016

19. Fried, L. P., et al. (2001). Frailty in older adults: evidence for a phenotype. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*, 56(3), M146-156. <https://doi.org/10.1093/gerona/56.3.m146>

20. Vermeiren, S., et al. (2016). Frailty and the Prediction of Negative Health Outcomes: A Meta-Analysis. *Journal of the American Medical Directors Association*, 17(12), 1163.e1161-1163.e1117.

Envejecimiento y enfermedades/condiciones crónicas

Figure 3. Stroke and ischaemic heart disease are the main causes of death, but COVID-19 led to many deaths in 2020

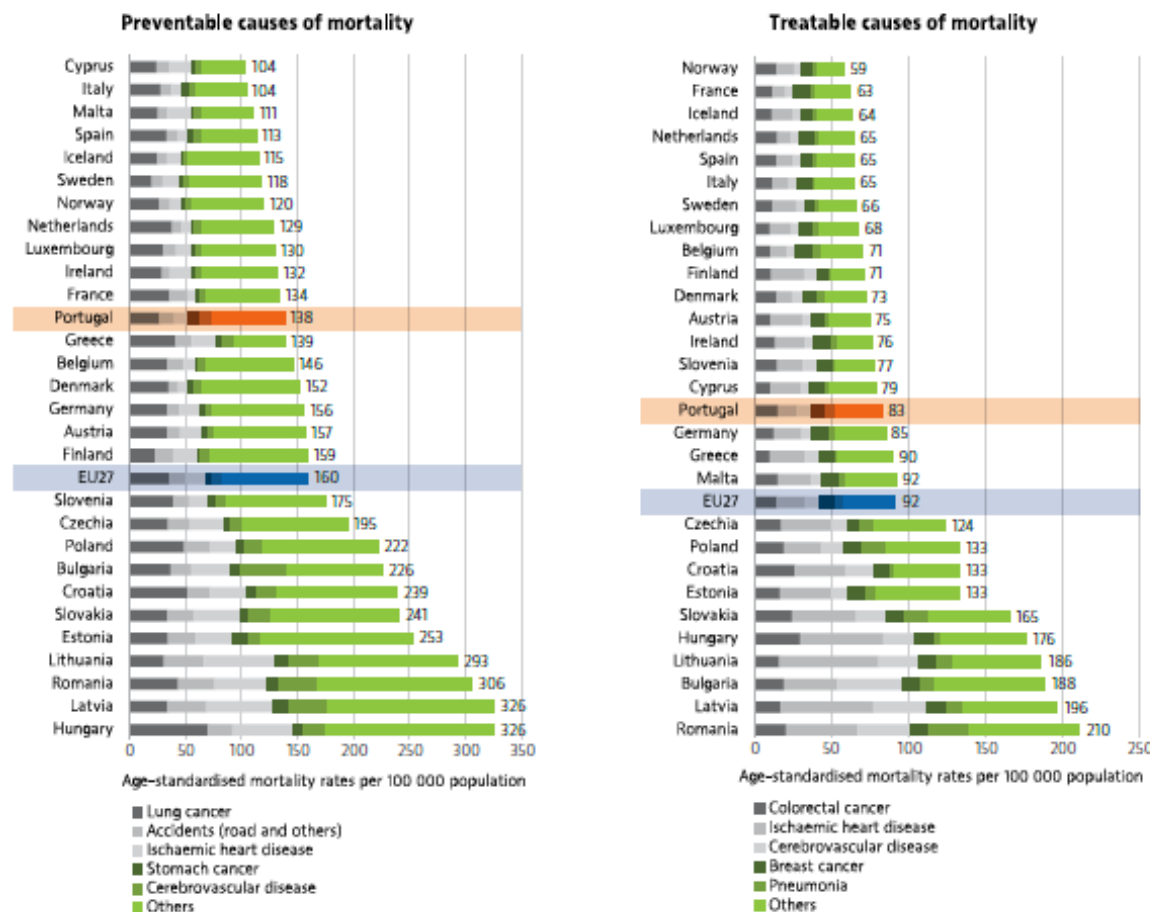


Note: The number and share of COVID-19 deaths refer to 2020, while the number and share of other causes refer to 2018. The size of the COVID-19 box is proportional to the size of the other main causes of death in 2018.

Sources: Eurostat (for causes of death in 2018); ECDC (for COVID-19 deaths in 2020, up to week 53).

Envejecimiento y enfermedades/condiciones crónicas

Figure 11. Portugal has lower levels of preventable and treatable mortality than the EU average



Las tasas de mortalidad prevenible y tratable son sólo ligeramente inferiores a las medias de la UE



¡Muchas gracias!

