

Voces de médicos y pacientes

Envejecimiento

Héctor Javier Fernández González*

El envejecimiento es un proceso adverso intrínseco, universal y progresivo que ocurre con el tiempo en todo ser vivo a consecuencia de su interacción genética con el medio ambiente.

El fenómeno demográfico más relevante a nivel mundial es el envejecimiento. La ONU pronostica que la población comenzará a disminuir a mediados de este siglo debido al descenso de la natalidad y el envejecimiento de las personas (“invierno demográfico”).

Se requiere una tasa de natalidad de 2.1 hijos por mujer para reemplazar a la población actual. La tasa europea es de 1.3 por cada mujer; se estima que para el 2030 Europa tendrá un déficit de 20 millones de trabajadores.

En México, la fecundidad es apenas superior a 2.3 hijos por mujer, promedio cercano al nivel de reemplazo; sin embargo, el CONAPO reporta que se mueren anualmente más mexicanos de los que están naciendo.

El envejecimiento está ocurriendo con prisa, sin pausa, y la quimera de la inmortalidad se ha desechado, y ahora se centran los esfuerzos en lograr mayor supervivencia con mejores condiciones físicas y mentales.

El envejecimiento no es una enfermedad y hay que distinguirlo de las causas de muerte por edad avanzada: padecimientos cardiovasculares, ictus cerebral, cáncer, entre otros, cuya prevención ha demostrado que la expectativa de vida ha aumentado más de quince años.

Las funciones intelectuales (atención, orientación, percepción, fijación, memoria) establecen procesos por los que el individuo recibe, almacena y utiliza la información

de la realidad de sí mismo; en consecuencia, si con la edad se producen cambios relacionados con dichas funciones, se afectará el conjunto de procesos y capacidades psicológicos fundamentales para nuestra vida.

Las personas mayores presentan un declive de las funciones relacionadas con el rendimiento intelectual; no obstante, sabemos que ciertos elementos personales, socioeconómicos y educativos influyen en el funcionamiento intelectual durante la vejez. El organismo humano tiene reservas que pueden activarse para permitir compensar e, incluso, prevenir el deterioro que conduce a la demencia senil.

El bloqueo del sistema renina-angiotensina-aldosterona retrasa las alteraciones que el envejecimiento produce sobre las estructuras celulares del riñón y del aparato cardiovascular, probablemente por la menor producción de radicales libres de oxígeno.

Para evitar el envejecimiento del cerebro se recomienda: comer menos, hacer ejercicio físico, aprender, memorizar diariamente y emocionarse para merecer seguir viviendo, lo que permite retrasar el proceso de envejecimiento del cerebro humano.

A partir de los 50 años es fundamental el esfuerzo de mantener activo el aprendizaje y la memoria todos los días, para que aprender y memorizar supongan un hábito.

Los hábitos saludables de vida, la nutrición adecuada, el diagnóstico temprano y el tratamiento eficaz de numerosas enfermedades han logrado duplicar la expectativa de vida. La ingestión de alimentos con mayor poder antioxidante (aceite de oliva, ajo, soya, té, vino tinto, pescado, frutas y verduras) es fundamental.

Es recomendable no fumar, no engordar, hacer ejercicio y tener un sentido optimista de la vida con el propósito de “dar vida a los años y no solamente años a la vida”. Además, trabajar todos los días, transmitir vivencias, experiencias y destrezas a los más jóvenes, soñar con ellos, alegrarse de vivir, ser útil a la sociedad, a la familia y a uno mismo.

* Servicio de Cardiología, Hospital San José Tec de Monterrey.

Este artículo debe citarse como: Fernández GHJ. Envejecimiento. *Medicina Universitaria* 2008;10(41):235. La versión completa de este artículo también está disponible en: www.revistasmedicasmexicanas.com.mx, www.meduconuanl.com.mx