

Mínimo el porcentaje de personas con envejecimiento exitoso

Los hombres reportaron una edad más saludable, sin discapacidades y socialmente más activos que las mujeres

Un estudio que abarcó una muestra total de 3 mil 116 personas, evidenció que solo 12.6 por ciento presentó un envejecimiento exitoso, caracterizado por una salud cognitiva y mental, buen funcionamiento físico y sin discapacidad, además de ser socialmente activos durante la tercera edad, informó la doctora Neyda María Mendoza Ruvalcaba, investigadora del Departamento de Ciencias de la Salud, al reportar resultados de la investigación “Salud, bienestar y envejecimiento”, que incluyó personas de la tercera edad de Colima y Jalisco.

Mendoza Ruvalcaba destacó que hay diferencias según el sexo: un mayor porcentaje de varones en comparación con las mujeres con envejecimiento exitoso o activo (18.4 y 9.2 por ciento, respectivamente). Agregó que la prevalencia global de envejecimiento exitoso disminuye conforme avanza la edad. Entre los 60 a 69 años, es de 18.9 por ciento; entre 70 y 79 años, 10.7; de 80 a 89, 3.9 y entre los mayores de 90 años, de solo 1 por ciento.

Dijo que los resultados de la investigación, publicados en una revista internacional especializada en 2012, y encabezada por la [doctora Elva Dolores Arias Merino](#) [1], académica del Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), están ubicados a un nivel intermedio en comparación con estudios europeos, donde la prevalencia oscila de 3 a 20 por ciento.

La doctora Mendoza Ruvalcaba subrayó que la edad no es causa de que una persona carezca de un envejecimiento activo. Y dijo que la falta de ejercicio mental y dejar de realizar diversas actividades cotidianas, ocasionan que la gente, de manera paulatina, tenga menos posibilidades de lograrlo.

Explicó que las personas con estudios tienen mayores posibilidades de tener un envejecimiento exitoso (también llamado activo). “Las personas que saben leer y escribir pueden desarrollar el hábito de la lectura y eso disminuye el riesgo de desarrollar problemas cognitivos, comparado con personas que son analfabetas y que desempeñaron un trabajo que implica más desgaste físico que puede deteriorar la salud”.

Las mujeres mayores tuvieron menos oportunidades de ir a la escuela. Ese puede ser un factor que explique la mayor prevalencia en varones en cuanto al envejecimiento. Otro factor a considerar para el envejecimiento exitoso es el estado civil: quienes llevan una relación de pareja sana tienen mayores posibilidades de envejecer de manera exitosa, ya que implica mayor estabilidad emocional y participación en actividades sociales.

Guadalajara, Jal., 16 de junio 2015

Texto: Martha Eva Loera

Fotografía: Abraham Aréchiga

Etiquetas:

[Neyda María Mendoza Ruvalcaba](#) [2]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/minimo-el-porcentaje-de-personas-con-envejecimiento-exitoso>

Links

[1]

https://www.google.com.mx/url?sa=t&rlt=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CBwQFjAAahUKEwiKp5PI_orGAhUEUpIKHX6YAEg&url=http%3A%2F%2Fwww.udg.mx%2Fes%2Finvestigacion%2Fdirectorio%2Felva-dolores-arias-merino&ei=PkB7VYqQC4SkyQT-sILABA&usg=AFQjCNGPh7JmHo8m6sqbteKZ6gh1bDCS1g&bvm=bv.95515949,d.aWw

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/neymar-mendoza-ruvalcaba>