

## **Envejecimiento satisfactorio reduce fragilidad y dependencia**

Inicia curso 2017-B del Sistema Universitario del Adulto Mayor de la UdeG

Es importante tener un envejecimiento satisfactorio para que los adultos mayores puedan, en mayor proporción, valerse por sí mismos. Dentro del universo de personas que no tienen un envejecimiento satisfactorio es mayor la proporción de quienes necesitan un cuidador, en comparación con las personas que sí envejecen satisfactoriamente.

Este resultado lo arrojan investigaciones realizadas por la Unidad de Investigación Social y Epidemiológica el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), entre población derechohabiente, durante el año 2013.

Dio a conocer que los datos arrojan que el 36 por ciento de las personas que tienen un envejecimiento satisfactorio en México necesitan de un cuidador; en cambio, en el universo de quienes no lo tienen, 74 por ciento lo requiere, afirmó el doctor Javier Eduardo García de Alba, académico del Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), de la Universidad de Guadalajara (UdeG).

García de Alba impartió la conferencia “La fragilidad en el adulto mayor”, en el marco del inicio del curso 2017-B del Sistema Universitario del Adulto Mayor (SUAM).

Agregó que el envejecimiento no satisfactorio tiene impacto en la fragilidad, que incluye marcha lenta, falta de fuerza, depresión, falta de actividad física, falta de ganas para hacer ejercicio y una capacidad vital reducida.

“Todas esas condiciones, a lo largo del tiempo, pueden provocar pérdida del músculo, depresión o ansiedad, y pérdida de la capacidad cardiorrespiratoria. En situaciones de estrés provocadas por una pulmonía, una herida o caída puede ser hospitalizada, e incluso morir”, subrayó García de Alba.

La población de diabéticos registra mayor depresión, mayor tendencia al cuidado al presentar más debilidad y lentitud. El hipertenso se ubica en segundo lugar, destacó.

Explicó que la mujer en condición de pobreza es quien presenta mayor fragilidad. Y suele presentar, durante la tercera edad, el doble de complicaciones que los hombres.

Para prevenir la fragilidad, García de Alba recomendó el ejercicio de manera sistemática, establecer relaciones sociales y comunicarse con otras personas, además de ejercitar el cerebro por medio de operaciones matemáticas, recuerdos, canciones y asistir a clases o cursos.

Recomendó a las personas de la tercera edad hacer ejercicio para incrementar las fuerzas de las piernas. En cuanto a la sociabilidad, una relación intergeneracional con los jóvenes para que ambos se enriquezcan.

La presentación del ponente estuvo a cargo del doctor Juan Manuel Durán Juárez, miembro del Consejo Académico del SUAM.

En este ciclo 2017-B (el décimo en la historia del sistema) fueron registrados 420 adultos mayores en diferentes áreas del conocimiento que conforman 33 cursos, como: Acondicionamiento físico, Los derechos del adulto mayor, Plan de vida en la vejez, Nutrición, Uso y aprovechamiento de plantas medicinales, entre otros.

## **A T E N T A M E N T E**

**"Piensa y Trabaja"**

**Guadalajara, Jal., 22 de agosto de 2017**

**Texto: Martha Eva Loera**

**Fotografía: Adriana González**

### **Etiquetas:**

[Javier Eduardo García de Alba](#) <sup>[1]</sup>

---

**URL Fuente:** <https://comsoc.udg.mx/noticia/envejecimiento-satisfactorio-reduce-fragilidad-y-dependencia>

### **Links**

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/javier-eduardo-garcia-de-alba>