Publicado en *Coordinación General de Comunicación Social* (https://comsoc.udg.mx)

Llaman a procurar un envejecimiento saludable

Especialistas del HCG fomentan acciones para dignificar a las y los ancianos, en el marco del Día Nacional de las Personas Adultas Mayores

La vejez no es sinónimo de enfermedad, por lo que especialistas del Hospital Civil de Guadalajara (HCG) compartieron la importancia de que cualquier ser humano mejore sus hábitos con el fin de tener un envejecimiento saludable, a propósito del Día Nacional de las Personas Adultas Mayores, que se conmemora cada 28 de agosto.

Uno de los retos en el tema es que después de los 60 años se evite **la reducción de capacidades funcionales del cuerpo**, declaró el Jefe del Servicio de Geriatría del Antiguo HCG Fray Antonio Alcalde (FAA), doctor David Leal Mora.

“La Organización Mundial de la Salud (OMS) sugirió que esta década se enfocara hacia el envejecimiento saludable, **es decir, alentar las acciones que permitan mantener y mejorar las capacidades en lo físico, mental, afectivo y desarrollo sociale**”, añadió. Esto se logra mediante ejercicio físico, una buena nutrición, salud mental, por lo que esto se debe de fomentar desde las familias y las instituciones.

“Para un envejecimiento saludable es importante **el control de las enfermedades crónico-degenerativas y de los síndromes geriátricos**, porque la salud en los ancianos no significa ausencia de enfermedad, sino la capacidad de mantenerse funcional física y mentalmente”.

La Jefa del Servicio de Psicología Clínica del HCG Fray Antonio Alcalde, doctora Teresita Villaseñor Cabrera, recomendó ejercicios para **la estimulación del cerebro de las y los ancianos, a través de la lectura, música y arte**; a esto hay que sumar una dieta adecuada, una buena calidad del sueño y actividad física frecuente. “Manteniéndose activo se activa la reserva cognitiva”, dijo.

“A medida que se gana edad se pierden diferentes funciones: la velocidad motora y velocidad mental; es parte del envejecimiento normal. Pero en el caso del envejecimiento patológico hay trastornos neurodegenerativos o neurocognitivos, lo que son las demencias”, dijo.

“Pero desde el área de la neuropsicología hay diferentes intervenciones para una atención integral a quien empieza un proceso de demencia, para que se lentifique en la medida de lo posible”, expresó Villaseñor Cabrera.

Mala nutrición abunda en adultos mayores

La maestra Alma Leticia Guzmán Gurrola, nutrióloga adscrita al Servicio de Geriatría del HCG Fray Antonio Alcalde, externó que uno de los retos es que, a nivel mundial, **10 por ciento de las y los adultos mayores tienen desnutrición**.

“Pero la cifra cambia, pues si hablamos de adultos mayores que se hospitalizan el número cambia de 30 a 40 por ciento, y **se incrementa hasta 60 por ciento en aquellos que viven en asilos**. Es una proporción amplia, y no contamos con personal capacitado para el adulto mayor”, detalló Guzmán Gurrola.

En el contexto del HCG, dijo, únicamente 7 por ciento de los ancianos hospitalizados (se han llegado a registrar 184 pacientes en tres meses, aunque varía según la época del año), cuentan con un estado de nutrición normal; 32 por ciento tienen riesgo de desnutrición, que a su vez los pone en riesgo de presentar otros síndromes; y **61 por ciento tiene desnutrición**.

Esta situación los pone en riesgo de infecciones y enfermedades crónicas como la obesidad, que también aqueja a un sector importante de los ancianos.

Se registran casos de abandonos de ancianos en el HCG

La Jefa del Departamento de Trabajo Social del mismo hospital, dio a conocer que desde dicho centro de salud se han presentado casos de abandono de personas ancianas.

“En los últimos años ha habido abandono de adultos mayores. **En el área de Geriatría son alrededor de 16 pacientes, de 2022 a la fecha, que han sido abandonados. Pero en general (en todo el hospital) son 44 abandonados**”, denunció.

Dicha situación, dijo, se ha vuelto un desafío para las y los empleados de Trabajo Social del HCG, pues aseguran que son escasos los espacios como asilos y casas hogares donde puedan recibirlos.

Para frenar este problema, la especialista comentó que se emprenden sesiones para orientar a familiares llamados *family meeting*, donde además se enseñan temas como cuidados paliativos y se busca fomentar más redes de apoyo para las y los adultos mayores.

Atentamente
“Piensa y Trabaja”
“30 Años de la Autonomía de la Universidad de Guadalajara y de su organización en Red”
Guadalajara, Jalisco, 27 de agosto de 2024

Texto: Iván Serrano Jauregui
Fotografía: Adriana González | Abraham Aréchiga | Judith Castro

Etiquetas:
David Leal Mora [1]
Teresita Villaseñor Cabrera [2]
Alma Leticia Guzmán Gurrola [3]

URL Fuente: https://comsoc.udg.mx/noticia/llaman-procurar-un-envejecimiento-saludable

Links
[1] https://comsoc.udg.mx/etiquetas/david-leal-mora
[2] https://comsoc.udg.mx/etiquetas/teresita-villasenor-cabrera
[3] https://comsoc.udg.mx/etiquetas/alma-leticia-guzman-gurrola