

Entrevistaron 191 personas entre 55 y 87 años

Investigan el envejecimiento exitoso en Costa Rica

11 JUL 2012 Ciencia y Tecnología



Las personas que participan en actividades del PIAM y AGECO, consultadas en el estudio, se manifestaron satisfechas con su vida en general (foto Laura Rodríguez).

El grupo de personas de 68 años en promedio consultadas en un estudio realizado en la UCR manifestó su **satisfacción por la vida, dijo creerse capaz de resolver las dificultades que se le presentan y de controlar las situaciones de su entorno, además de que considera que tiene una buena salud**, pese a que le hayan diagnosticado hipertensión, diabetes, artritis, artrosis, asma o cáncer.

De esta forma resumió el Lic. Mauricio Blanco Molina, del Instituto de Investigaciones Psicológicas ([IIP](#)) uno de los resultados de la investigación realizada sobre ***Las características socio-emocionales y cognitivas predictoras de la actividad en la vejez***, que se realiza con el apoyo de la Escuela de Psicología de la Universidad de Costa Rica (UCR) y como parte de una colaboración que mantienen, desde hace dos años, con la [Universidad Autónoma de Madrid](#), España.

El especialista impartió una conferencia invitado por el Instituto de Investigaciones en Salud ([INISA](#)) denominada *El envejecimiento con éxito: un oximorón*, como parte del ciclo de conferencias científicas que desarrolla en el presente año. Explicó que el **oximorón es un vocablo derivado de dos conceptos que pueden tener significado opuesto, como lo es el envejecimiento y el éxito**, de los cuales surge el envejecimiento exitoso “un concepto multidimensional que abarca, trasciende y supera la salud y está compuesto por una serie de factores biopsicosociales”.

Según lo expresó el Lic. Blanco la experiencia de más de 40 años de estudios longitudinales al respecto, en el mundo, revelan que no existe un solo patrón de envejecimiento y que **la longevidad es multifactorial, multicausal y biopsicosocial**. Añadió que especialistas españoles postulan que hay tres categorías de envejecimiento: el normal, el patológico y el que se hace con éxito y que es posible categorizar en las sociedades el envejecimiento de una u otra forma.

Personas activas

La investigación es un análisis cuantitativo-descriptivo con el que se propusieron identificar, correlacionar y predecir las variables que influyen en la actividad durante la vejez. Entrevistaron a 191 personas con un promedio de edad de 68 años, (entre 55 y 87 años) que asisten a diferentes actividades organizadas por la Asociación Gerontológica Costarricense ([AGECO](#)) y al Programa Integral de la Persona Adulta Mayor ([PIAM](#)), de la UCR.



El Lic. Mauricio Blanco Molina destacó la importancia de este tipo de investigaciones que pueden ser de mucha utilidad para la toma de decisiones y para la política pública (foto Laura Rodríguez).

Del total, un 58% de las personas entrevistadas eran mujeres y un 41% hombres, un 84% cuentan con estudios secundarios y universitarios, un 82% están jubilados y un 87% tienen ingresos superiores a ₡200 mil.

La mayoría no fuma, no ingieren bebidas alcohólicas, viven acompañadas, principalmente con sus hijos y parejas.

Según lo expresaron la mayoría dedica más tiempo a actividades cotidianas, como compras, mandados, visitas médicas, así como al ocio, a acciones productivas (como voluntariado, cuidado de personas enfermas o de niños). También se dedican a actividades físicas, sociales y en menor medida a las cognitivas, es decir de aprendizaje y lectura.

El Lic. Blanco llamó la atención sobre un puntaje muy bajo en estas últimas acciones, pues son personas que no tienen problemas graves ni leves en su capacidad cognitiva, pues según lo manifestó les evaluaron atención, concentración, lenguaje y funciones ejecutivas. Además no les encontraron riesgo de depresión.

El investigador señaló que el estudio permite cuestionar si la actividad durante la vejez es consecuencia de la estabilidad emocional o es el resultado del mantenimiento y compromiso activo, “es decir yo puedo llegar con mayores criterios de estabilidad emocional, pero eso no quiere decir que yo quiera participar, pero sí las personas que participan están mejor emocionalmente”, afirmó.

Esto les hace plantear la hipótesis de que ese comportamiento se debe a aspectos culturales y de falta de estimulación a lo largo de la vida.



La exposición del estudio “Las características socio-emocionales y cognitivas predictoras de la actividad en la vejez” se efectuó en las instalaciones del Instituto de Investigaciones en Salud (INISA).

Para el investigador es importante analizar las opciones que ofrecen los programas existentes, pues “quizá no son tan atractivos para personas que tienen alta capacidad cognitiva por el tipo de actividades que se realizan, lo que evidencia que hay que hacer modificaciones en este sentido”.

Otras variables que influyen

Las correlaciones de variables que hicieron les reveló que **las personas más sociables tenían mayor nivel educativo y más ingresos**, conviven con su pareja y tienen hijos. De igual forma lograron establecer que **las personas activas-productivas disponían de menores ingresos y participaban menos** en otras actividades, **las que efectuaban más actividad física puntuaron en la escala de ánimo** y **las que participaron más en actividades cognitivas dedican también más tiempo al ocio**.

En el estudio efectuado en España detectaron que aquellas personas con mayor nivel educativo y económico no dedican tanto tiempo al cuidado de niños y a actividades cotidianas, sino a sus propios intereses: van a cursos, actividades sociales con amistades y se dedican menos al cuidado y al voluntariado, informó.

También identificaron otros elementos que inciden en la participación social, como son: la edad, el tener una buena capacidad auditiva, el no fumar, una buena capacidad de ingresos, y contar con familia y red de apoyo.

El estudio concluye que el envejecimiento con éxito es un concepto cultural, que es necesario promocionar desde la niñez y la adolescencia, para que cada persona sea conciente de que es un agente de su propia forma de envejecer y para que luche contra las imágenes negativas que tiene este periodo de la vida.

Para el Lic. Blanco las estrategias de adaptación (balance que hace una persona entre ganancias y pérdidas) en la vejez y la disposición que asume de seguir creciendo y superándose pueden extenderse hasta edades muy avanzadas.

Para tener un panorama más amplio de la situación, actualmente realizan otro estudio, con población del Gran Área Metropolitana, que incluye mayor variabilidad de condiciones socio-demográficas, que valora el entorno, los estilos de vida, la red de apoyo y las capacidades cognitivas preservadas en la memoria, atención, concentración y lenguaje.

[Lidiette Guerrero Portilla](#)

Periodista Oficina de Divulgación e Información

lidiette.guerrero@ucr.ac.cr

[Lidiette Guerrero Portilla](#)

Periodista Oficina de Divulgación e Información

lidiette.guerrero@ucr.ac.cr

Etiquetas: [personas adultas mayores](#), [ancianos](#), [estilos de vida](#), [vejez](#), [actividades](#), [psicología](#), [estudios](#), [entrevistas](#).