

Proyecto EDAD presenta resultados a adultos mayores participantes

Estudio identifica afecto positivo alto en costarricenses con envejecimiento saludable

14 OCT 2015 Ciencia y Tecnología



El proceso de envejecimiento se puede modificar a lo largo de la vida. Se empieza a envejecer a los 30 años (foto Anel Kenjekeeva).

El proyecto **EDAD**, que estudió los **factores de protección y de riesgo para el envejecimiento saludable**, presentó algunos resultados preliminares de la investigación, llevada a cabo con personas adultas mayores del **área metropolitana y de Guanacaste**.

Ante la presencia de un grupo numeroso de participantes en el estudio, la Dra. Mónica Salazar Villanea, investigadora principal, expuso los **primeros datos procesados**. La muestra **consistió de 307 personas, con edades entre los 60 y 85 años**.

La investigación tiene como objetivo determinar las características físicas y cognitivas que inciden en el envejecimiento con bienestar, tanto en las zonas urbanas como rurales, y

hacer una comparación con poblaciones de adultos mayores de Estados Unidos.

Además, la información que se genere servirá para aportar a la detección temprana y al tratamiento de las demencias, entre estas el Alzheimer.



La investigadora del Instituto de Investigaciones Psicológicas, Dra. Mónica Salazar, dijo que pretenden crear una infraestructura de investigación sobre la población adulta mayor del país (foto Anel Kenjekeeva).

El proyecto EDAD es desarrollado por el Instituto de Investigaciones Psicológicas ([IIP](#)) de la UCR, en colaboración con el Centro de Gerontología de la [Universidad de Kansas](#), de Estados Unidos.

Junto a la presentación de los resultados, en la actividad se ofreció una charla sobre envejecimiento y bienestar a cargo de la Dra. Marcela Martí y del Lic. Luis Ortega Araya, investigadores del proyecto.

Afecto positivo: aspecto clave

El **afecto positivo alto** en las personas estudiadas es uno de los principales hallazgos del estudio, aspecto que se asocia al envejecimiento con calidad. Esto significa que los adultos mayores perciben **mayor apoyo emocional** por parte de sus familias y parejas, lo que tiene un impacto directo en el mantenimiento de la salud física, el funcionamiento cognitivo y la participación activa en actividades productivas, explicó Salazar.

La investigadora expresó que **“el apoyo emocional percibido está asociado a un mejor autoconcepto; a una satisfacción por la vida; a mayor sensación de autoeficacia, de empoderamiento y de independencia; y a menor depresión”**. Estos resultados muestran

que los perfiles afectivos de los costarricenses difieren sustancialmente de los perfiles de los estadounidenses, puntualizó.



La presentación de los resultados preliminares del proyecto EDAD se llevó a cabo en el Auditorio de la Salud, con la presencia de un grupo de personas adultas mayores que participaron en el estudio (foto Anel Kenjekeeva).

El estudio también arrojó **diferencias en el área urbana y rural**. En la primera los participantes diferencian el apoyo que reciben de sus parejas y de la familia, mientras que en las zonas rurales no establecen ninguna diferencia entre el apoyo percibido de la pareja, familiares y vecinos.

La dieta saludable es otro factor que incide en la salud física y mental y en la funcionalidad en la vida diaria. Por lo tanto –según Salazar–, la reducida actividad física es una señal que anuncia la posibilidad de menor función cognitiva. En ese sentido, la investigación confirmó lo que ya se ha estudiado a escala internacional, y es que existe una estrecha relación entre el ejercicio físico que las personas realizan a lo largo de su vida y la salud mental.

El proyecto EDAD analizó en las personas adultas mayores características socioemocionales, alimentación, ejercicio físico, aspectos cognitivos y datos sociodemográficos. Los participantes provienen del Programa Integral de la Persona Adulta y Adulta Mayor (PIAM) de la UCR, de la Asociación Gerontológica Costarricense (Ageco), del Programa Ciudadano de Oro de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) de grupos comunitarios, culturales y religiosos.

Por último, Salazar dijo que esta es apenas la primera etapa del proyecto. Llamó la atención acerca de la necesidad de crear una **infraestructura de investigación sobre la población adulta mayor del país**. “Se proyecta que en los próximos 25 años van a haber **más personas adultas mayores que niños**”, concluyó.

En el proyecto también ha colaborado el Centro de Investigación en Ciencias del Movimiento Humano (Cimohu), de la UCR.



“Saber llevar la vida”

Ana Cecilia Mora, vecina de Pavas, tiene 12 años de asistir a los cursos del Programa Integral para la Persona Adulta y Adulta Mayor (PIAM), de la UCR.

Mora **valoró muy positivamente su participación en el proyecto**, porque según dijo, este les permitió darse cuenta sobre su estado de salud mental y físico.

Doña Ana Cecilia compartió su secreto de envejecer con calidad. **Para ella es muy importante “saber llevar la vida en todos los sentidos de la palabra”**. La alimentación **también ocupa un lugar muy importante, lo mismo que la actividad física**. “El ejercicio siempre me ha encantado, casi desde pequeña”, comentó. Ahora, a sus 68 años de edad, se siente muy bien.



“Soy muy feliz”

Rodrigo Castillo Escalante, con 72 años, es un funcionario público jubilado que no para de estudiar y de hacer lo que le gusta. Primero fue educador y posteriormente se formó como abogado. En la actualidad continúa matriculado en la UCR en cursos de Ciencias Políticas, de Administración y de ciencia. Además, asiste con regularidad a los cursos que ofrece el PIAM para las personas adultas mayores.

Para él, **la participación en el proyecto EDAD ha sido muy importante, porque pudo hacerse una serie de exámenes físicos como la densitometría ósea, una prueba de esfuerzo físico y otra de flexibilidad y movilidad.**

Castillo practica deportes. Le gusta la natación, camina y anda en bicicleta. Además, dedica tiempo a la percusión. **Dijo que a su edad es una persona muy feliz**, tanto en su ámbito familiar como personal. “Tengo una esposa encantadora. Cada uno tiene sus actividades, otras con mancomunadas. Tenemos una familia muy bonita. Nos vemos casi todos los fines de semana”, expresó.



[Patricia Blanco Picado](#)

Periodista Oficina de Divulgación e Información

patricia.blancopicado@ucr.ac.cr

Etiquetas: [envejecimiento](#), [instituto de investigaciones psicologicas](#), [proyecto edad](#), [alzheimer](#), [demencias](#), [salud](#), .