

COLABORACION REGIONAL PARA EL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

“El envejecimiento de la población estadounidense es uno de los principales desafíos que afrontamos en el siglo XXI” –

Julie Louise Gerberding, MD, Maestría en Salud Pública, Directora, Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés)

Acerca del envejecimiento saludable...

El envejecimiento saludable se refiere al desarrollo y mantenimiento de un óptimo bienestar y funcionamiento físico mental y social, en los adultos mayores. Se logra mayormente cuando los entornos físicos y comunidades son seguros y sustentan la adopción y el mantenimiento de actitudes y comportamientos bien conocidos por su capacidad para fomentar la buena salud y el bienestar; Y cuando se utilizan de manera eficaz los servicios de salud y programas comunitarios a fin de evitar o minimizar el impacto de enfermedades agudas y crónicas sobre la capacidad de funcionamiento. (*Instituto de Envejecimiento de la Universidad de Carolina del Norte*)

Colaboración Regional Para el Envejecimiento Saludable

Health Foundation of South Florida ha lanzado la Colaboración Regional para el Envejecimiento Saludable, una iniciativa estratégica de cinco años, a un costo de \$7.5 millones de dólares, que se enfoca en garantizar, a través del tiempo, la disponibilidad de programas eficaces de prevención y promoción de salud para los adultos mayores que residen en los condados de Broward, Miami-Dade y Monroe. La Colaboración Regional ofrece programas comunitarios económicos, en las áreas de acondicionamiento físico, manejo de enfermedades, prevención de caídas y depresión.

Desde que la Colaboración fue lanzada en 2008, más de 6,400 adultos mayores han aprendido a preservar su salud e independencia mediante programas de envejecimiento saludable, basados en evidencia científica, ofrecidos en 170 localidades. A largo plazo, estos programas se ofrecerán a toda la comunidad, creándose así una región donde todos los sectores aúnan fuerzas para establecer y sustentar programas de eficacia comprobada y para apoyar entornos y políticas necesarios para envejecer con buena salud.

Temas prioritarios

- Se estima que el número de personas de 65 años y más se duplicará a 71 millones, representando el 20% de la población. Ya que proporcionar atención de salud a los estadounidenses de 65 años y más es de tres a cinco veces más costoso, el desembolso nacional por gastos de salud también aumentará en un 25%
- La salud está estrechamente vinculada a la calidad de vida de los adultos mayores
- Las empresas, comunidades y familias dependen de los adultos



mayores que sirven de cuidadores, mentores y voluntarios. Los adultos mayores tienen más riesgo de perder su capacidad de desempeñarse en esos roles debido a lesiones prevenibles, discapacidades y/o enfermedades crónicas

- Más de 800,000 residentes de los condados de Broward, Miami-Dade y Monroe tienen 60 años de edad o más. A medida que esa cifra crece apresuradamente, también crece la necesidad de abordar de manera eficiente los desafíos económicos y de salud de una sociedad envejeciente

Enfoque estratégico

El factor clave en promover un proceso de envejecimiento saludable es la colaboración entre múltiples niveles de la sociedad y de grupos diversos, incluyendo los miembros del público, los proveedores de atención a la salud, agencias gubernamentales y grupos comunitarios. La Colaboración Regional para el Envejecimiento Saludable ha sido establecida para aunar a esos diversos grupos, identificar lo que funcione mejor y hacer que el envejecimiento saludable sea una realidad en el sur de Florida.

Colaborando para causar impacto

La Health Foundation of South Florida busca socios para lograr que los adultos de mayor edad aumenten sus hábitos saludables de comportamiento y así reducir el número de caídas, el nivel de gravedad de la depresión, aumentar los niveles de actividad y en general realzar la calidad de vida del adulto mayor. Si usted forma parte de algún esfuerzo comunitario, regional o estatal para mejorar la salud de los residentes de los condados de Broward, Miami-Dade o Monroe, deseamos saber de Ud. Comuníquese con nosotros y veremos cómo podemos colaborar para mejorar la salud de los surfloridianos.

Áreas de enfoque

La Fundación trabaja conjuntamente con socios comunitarios a fin de abordar cuatro factores clave para el envejecimiento saludable ofreciendo financiamiento de un programa específico de intervención en cada área de enfoque. Los programas están disponibles en inglés y en español.

Promover el auto manejo de enfermedades crónicas

- Por lo menos el 80% de los estadounidenses de mayor edad vive con al menos una condición crónica, y el 50% de ellos padecen de un mínimo de dos condiciones
- En Florida en 2007, el 48% de los adultos de más de 65 años fue diagnosticado con artritis; el 48% con colesterol alto; el 54% con hipertensión y el 19% con diabetes

Programa: Auto manejo de enfermedades crónicas:

Clase interactiva compuesta de seis sesiones, liderada por personas con similares condiciones, cuyo objetivo es potenciar a los adultos mayores a adquirir los conocimientos necesarios para asumir un papel importante en el mantenimiento de su salud y en el control de sus enfermedades crónicas.

Aumentar los niveles de actividad física

- El ejercicio se hace aún más importante con la edad, pues tanto la actividad aeróbica y el entrenamiento con pesas puede ayudar a evitar o controlar muchos problemas de salud
- La gran mayoría de los adultos de mayor edad NO se mantienen activos: El 74% de los adultos de mayor edad entre las edades de 65 a 74 años, el 83% de los adultos de mayor edad entre las edades de 75 a 84 y el 91% de los adultos mayores de 85 años no participan regular o moderadamente en actividades físicas

Programa: Para realzar la aptitud física: Clase de 60 minutos que se ofrece tres veces a la semana, diseñada específicamente para mejorar la aptitud funcional en general.

Para evitar las caídas y el miedo a las caídas

- Entre los adultos mayores, las caídas son la causa número uno de las fracturas de cadera, de los ingresos al hospital por trauma, de la pérdida de independencia y de las muertes causadas por lesiones



AI 8/20/10



- En el año 2000, el total directo de los costos médicos relacionados con caídas ascendió a \$19,2 mil millones y se espera que alcance los \$54 mil millones para el año 2020
- Muchas de las personas que se caen, aún los que no se lesionan, desarrollan el miedo a las caídas. A causa de ese miedo, tienden a limitar sus actividades, que a su vez reduce su movilidad y aptitud física y, por consiguiente, realmente se aumenta el riesgo de caerse

Programa: Una cuestión de equilibrio: Clase de ocho sesiones, diseñada para reducir el miedo a caerse y aumentar los niveles de actividad entre los adultos mayores, mediante el reconocimiento del riesgo a caerse y el énfasis en estrategias prácticas que reduzcan ese miedo, tal como cambiar el entorno físico para reducir los factores de riesgo de caídas.

Para identificar y tratar la depresión

- Los adultos mayores tienen un mayor riesgo de padecer depresión debido a la soledad, el aislamiento, un menor sentido de razón para vivir, los problemas de salud, medicamentos, temores y/o la muerte reciente de algún ser querido
- A veces los adultos mayores no son diagnosticados correctamente o reciben tratamiento insuficiente, pues se considera que la condición es una reacción natural a la enfermedad o a los cambios de vida relacionados con el proceso de envejecimiento
- La mayoría de los casos de depresión entre adultos de mayor edad se halla en aquellos que requieren atención de la salud a domicilio (13.5%)

Programa: IDEAS Saludables (Healthy IDEAS - siglas en inglés de Identifying Depression, Empowering Activities for Seniors [Identificando la Depresión, Emancipantes Actividades para los Séniors]): Se integran las fases de detección, educación y manejo de la depresión a los servicios para el manejo de caso existente proporcionados al adulto de mayor edad, facultándolo para controlar sus propios síntomas depresivos y vivir su vida a plenitud. para el manejo de caso existente proporcionados al adulto de mayor edad, facultándolo para controlar sus propios síntomas depresivos y vivir su vida a plenitud.

