



Envejecimiento resiliente: bienestar psicológico y bienestar social como objetivos para la promoción del envejecimiento saludable

La resiliencia: objetivo para el envejecimiento saludable

En los últimos 100 años, nuestra expectativa de vida promedio ha aumentado en casi 30 años, sin embargo, las instituciones centrales de nuestra sociedad no han evolucionado y actualizado adecuadamente para atender una población en edad cada vez más avanzada. Este retraso estructural significa que nuestras instituciones, leyes y normas no se han estado adaptando a la realidad de los adultos mayores que viven oportunidades limitadas, falta de apoyo y preparación frente a la acumulación de factores estresantes, entre ellos las pérdidas sociales, físicas y pérdidas de roles. Sin embargo, ante estas pérdidas multifacéticas y acumuladas en la edad adulta, algunas personas, en todo el espectro socioeconómico y en todos los niveles de salud, siguen siendo resilientes. Pero ¿quiénes son estos individuos y qué determinantes sociales de la salud y qué factores a nivel individual les ayudan a lograr esta resiliencia? ¿Cómo pueden algunos adaptarse frente a las pérdidas acumuladas asociadas con la edad adulta? Si se identifican los factores que fomentan la resiliencia entre los más resilientes, ¿pueden esos factores cultivarse en individuos menos resilientes a través de políticas e intervenciones? y ¿qué determinantes sociales de la salud y factores a nivel individual les ayudan a lograr esta resiliencia?

En el contexto de la enfermedad y la discapacidad, las personas pueden aprovechar las estrategias de adaptación para lograr una sensación subjetiva de bienestar y realización personal. El centrarse en la resiliencia permite a las personas delinear sus propios patrones de respuesta adaptativa que reflejan sus propios valores, experiencias de la vida y circunstancias actuales.

Bienestar psicológico, bienestar social y salud

El bienestar psicológico se ha definido desde dos perspectivas principales. La primera es el enfoque eudaimónico, que lo define como la capacidad de una persona para identificar objetivos significativos y como el acto de esforzarse por alcanzarlos a través de actividades virtuosas en busca del máximo potencial propio. En segundo lugar, está el enfoque hedónico que lo define como una alta frecuencia de afecto positivo, baja frecuencia de afecto negativo y evaluación de la vida como satisfactoria.

La investigación acumulada ha documentado asociaciones entre el bienestar psicológico y la reducción de la incidencia de varias afecciones relacionadas con la edad y una disminución más lenta de la función física. Es probable que los factores psicológicos por sí solos sean insuficientes para un envejecimiento saludable, por lo que también recurrimos a las relaciones sociales. Una creciente investigación ha documentado asociaciones entre relaciones

sociales deficientes y una mayor incidencia de varias afecciones relacionadas con la edad (figura 1).

Frente a la acumulación de adversidades y factores estresantes asociados con el envejecimiento, el bienestar psicológico y social podría influir en la salud a través de al menos tres vías biopsicosociales como se muestra en la figura 1:

- la promoción de factores psicosociales que amortigüen los efectos nocivos del estrés,
- los efectos debidos a comportamientos saludables
- los efectos en los procesos biológicos.

Se supone que estos tres procesos reducen el *desgaste* del cuerpo, lo que a su vez reduce la vulnerabilidad de las personas a las enfermedades crónicas asociadas con la edad. El bienestar psicológico y social podría ayudar a las personas a evaluar los factores estresantes como menos graves y también fomentar una recuperación más rápida cuando se experimenta estrés.

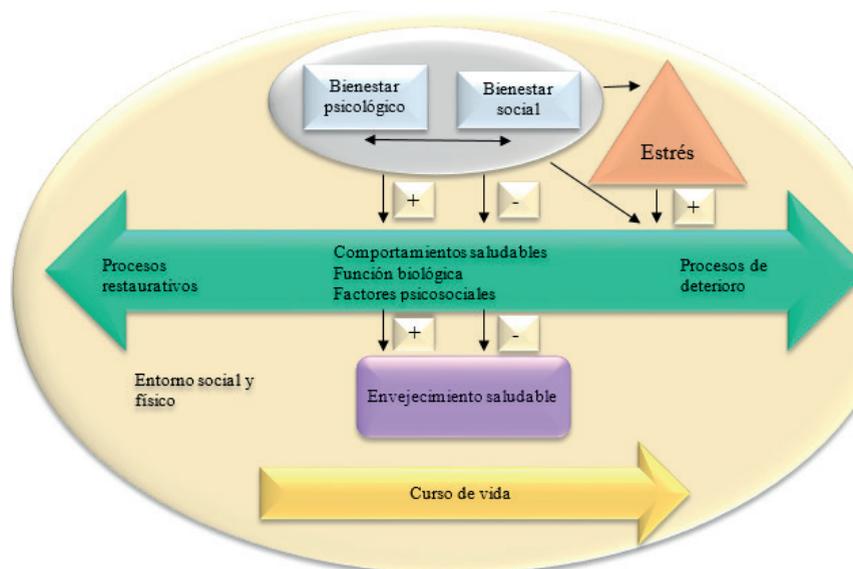
Vías psicosociales y amortiguación del estrés

Aunque el estrés percibido generalmente disminuye con la edad, es importante identificar los factores que ayudan a amortiguarlo. El optimismo es quizás la faceta del bienestar psicológico más investigado en relación con las condiciones crónicas vinculadas con la edad. El optimismo brinda una confianza sobre el futuro que podría fomentar varios mecanismos psicológicos y cognitivos que mejoran la salud, incluyendo la forma en que una persona se autorregula, percibe los factores estresantes diarios, se involucra con sus metas, hace frente a los desafíos y ajusta las metas si se vuelven inalcanzables. La autorregulación implica respuestas en los dominios cognitivo, afectivo y/o conductual en cualquier situación dada y en el contexto de los objetivos más amplios de uno; estas cualidades brindan los medios para enfrentar y adaptarse de manera efectiva a los desafíos de la vida. Los individuos reaccionan de manera diferente a factores estresantes similares; algunos experimentan un efecto sustancialmente más negativo en relación con otro. Esta *reactividad emocional* refleja la capacidad individual de responder con cierta probabilidad a los estímulos con un alto afecto negativo o con una disminución del afecto positivo. La alta reactividad emocional se asocia con resultados adversos para la salud como un mayor riesgo de inflamación y de mortalidad.

Vías de comportamiento y biológicas

El bienestar psicológico puede aumentar la probabilidad de que las personas participen en comportamientos de salud restauradores, al mismo tiempo que disminuye la probabilidad de que participen en comportamientos dañinos. Las relaciones sociales promueven comportamientos de salud mediante una variedad de mecanismos que incluyen: apoyo, influencia y compromiso sociales, acceso a recursos e interacciones sociales negativas. La creciente investigación vincula diferentes dimensiones del bienestar psicológico con los principales procesos biológicos y marcadores del envejecimiento y con las condiciones crónicas relacionadas con la edad, como las funciones fisiológica, física y endócrina.

Los investigadores han notado que algunas evaluaciones existentes del bienestar psicológico, como el optimismo, pueden no ser lo suficientemente sensibles para poder detectar cambios en el constructo, ya que se crearon originalmente para medir rasgos en lugar de estados. Por lo tanto, se han desarrollado nuevas medidas



Adaptado del artículo "Resilient Aging: Psychological Well-Being and Social Well-Being as Targets for the Promotion of Healthy Aging," publicado en *Gerontology & Geriatric Medicine* (License: Creative Commons Attribution 4.0).

Figura 1. Relación entre el bienestar psicológico y social con las condiciones crónicas.

para abordar este problema. Las investigaciones futuras deberían aprovechar estas medidas y compararlas con opciones más tradicionales.

El trabajo teórico emergente ha llevado a desarrollos en la conceptualización de algunas dimensiones del bienestar psicosocial. Por ejemplo, recientemente ha surgido un modelo tripartito de significado en la vida que reúne tres subcomponentes:

- objetivo en la vida,
- coherencia/compreensión,
- significado/importancia.

La evidencia actual que evalúa el riesgo de enfermedades crónicas ha sido más sólida para el objetivo en la vida, pero siendo potencialmente un subproducto por ser, generalmente, la única faceta del modelo tripartito evaluada en los estudios. Por lo tanto, para avanzar en el conocimiento e identificar mejor los objetivos potenciales de la intervención, los estudios también deben considerar la evaluación de las otras facetas del bienestar psicosocial a medida que surjan.

Intervenciones a nivel de políticas

Un número creciente de países ya ha adoptado medidas de bienestar como métricas y herramientas de toma de decisiones para guiar las decisiones políticas y varios otros lo están considerando.

La evidencia emergente sugiere que se puede mejorar la satisfacción con la vida a través de una variedad de políticas y programas de intervención a nivel poblacional.

Conclusión

A medida que la población envejece, se necesita un esfuerzo integral, multidisciplinario a todos los niveles y sectores para mejorar las perspectivas de salud y bienestar de quienes envejecen. La resiliencia y el bienestar psicosocial podrían ser los nuevos objetivos de intervención y las piezas clave para una respuesta integral. La evidencia en múltiples disciplinas sugiere que el hecho de identificar, comprender e intervenir sobre el bienestar psicosocial podría proporcionar caminos innovadores para ofrecer un envejecimiento saludable a la población.

Amaury Ángel Cuellar

Bibliografía

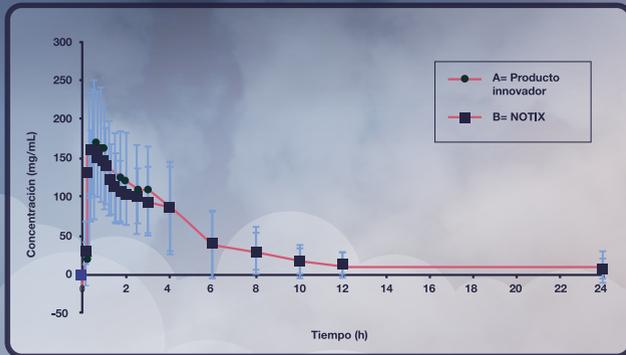
- Kim, E. S., Tkatch, R., Martin, D., MacLeod, S., Sandy, L., & Yeh, C. (2021). Resilient Aging: Psychological Well-Being and Social Well-Being as Targets for the Promotion of Healthy Aging. *Gerontology & Geriatric Medicine*, 7, 23337214211002951. doi: 10.1177/23337214211002951

Notix[®]

zolpidem

Haciendo del sueño
UNA REALIDAD

Bioequivalencia y certeza de intercambiabilidad.¹



Gráfica 1. Concentración plasmática promedio (\pm D.E.) vs. tiempo, después de la administración de las dos fórmulas de zolpidem.



Tratamiento accesible y efectivo:

\$23 pesos costo día de tratamiento.²

45% por debajo del precio de otras marcas.³

Referencias:

1. Notix, zolpidem. Estudio de bioequivalencia. Julio, 2017. 2. Costo día de tratamiento en Farmacias San Pablo y Guadalajara a Enero 2022. 3. Comparativo de precios entre diferentes marcas de zolpidem en Farmacias San Pablo, Del Ahorro y Guadalajara a Enero 2022. SSA: 203300202C1378

Remicital[®]

Citalopram

LA VIDA EN ARMONÍA

