



Atención Primaria en Salud



SABE COLOMBIA 2015: ESTUDIO NACIONAL DE SALUD, BIENESTAR Y ENVEJECIMIENTO

Resumen preparado por: Juan Carlos González*

¡Qué interesante ha sido conocer los resultados de este estudio! En Colombia, la población de adultos mayores está incrementándose de forma importante y conocer sus condiciones se convierte en algo clave. El Ministerio de Salud y la Universidad del Valle han hecho un gran trabajo que desde esta publicación buscamos compartir con nuestros lectores en la forma que hemos escogido como formato de divulgación, a través de imágenes y textos.

Presentaciones

En las siguientes direcciones electrónicas pueden encontrar las presentaciones de este necesario trabajo, cuya descripción ha estado basada en los determinantes sociales de la salud y la enfermedad:

- <https://www.youtube.com/watch?v=mFjaDLfz20U>
- https://www.youtube.com/watch?v=HgSy8o2E_E8
- <https://www.youtube.com/watch?v=BAgfN1AmGyU>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ZDQmAeHTAXc>

¿Cómo se hizo?

A través de una muestra representativa y tomando como variables los aspectos socioeconómicos, el entorno social y el físico, los factores personales, los factores conductuales, las condiciones de salud y el uso de los servicios de salud. Se midieron la tensión arterial y la función física y se tomaron unos laboratorios básicos. Además, se conversó con esta población buscando conocer sus percepciones y lo propio se hizo con más de 1100 cuidadores, indagando sobre su papel y sus percepciones.

Demografía de nuestros adultos mayores

RAZA

- La mitad son mestizos.
- 1 de cada 3 es blanco.
- 1 de cada 15 es negro.
- 1 de cada 15 es indígena.

DISTRIBUCIÓN

- 8 de cada 10 viven en zonas urbanas.
- 2 de cada 10 viven en zonas rurales.
- La vida del **campo en más dura**.

EDUCACIÓN

- La mayoría hasta sexto.

Trabajaron:
36 años en promedio

Edad promedio: 69 años.

- Un 57 % entre 60 y 69 años.
- Un 30 % de 70 a 79 años.
- Un 13 % de 80 a más años.

Nuestros adultos mayores son más mestizos que de otra raza, viven en las ciudades, han trabajado muchísimo (36 años en promedio) y, casi 6 de cada 10, están entre los 60 y 69 años. Para la mayoría, la primaria fue la única educación a la que tuvieron acceso.

* MD. Especialista Medicina Familiar Integral, MSP. Director Departamento de Medicina Comunitaria – juan.gonzalez@juanncorpas.edu.co



¿Dónde viven?



<http://www.haciendomhilaria.com/images/roof10-01.jpg>

- El 63 % viven en casa propia.
- El 18 % viven en arriendo.
- El 12 % en vivienda de propiedad familiar.
- El 88 % de los adultos mayores colombianos vive sin hacinamiento.
- El 11 % viven en hacinamiento.
- Mientras el 95 % de las viviendas de la zona urbana disponen de servicio de alcantarillado, solamente el 25 % de la zona rural lo poseen.
- Solo 1 de cada 6 viviendas del área rural tiene todos los servicios públicos.

- El 27 % refirió que en su vecindario hay muchas aceras y andenes irregulares.
- El 24 % no tienen transporte público cerca de la vivienda.
- El 43 % consideró que no hay parques o áreas para caminar.
- El 48 % dijo que no hay centros deportivos o de recreación.
- El 68 % menciona que no hay sitios para sentarse o descansar en las paradas del bus o en parques.
- El 79 % menciona que para las personas con discapacidad no hay transporte público.
- El 86 % menciona no tener parqueaderos adecuados.



http://www.etuniversal.com.co/sites/default/files/2014/11/18a_inda2.jpg

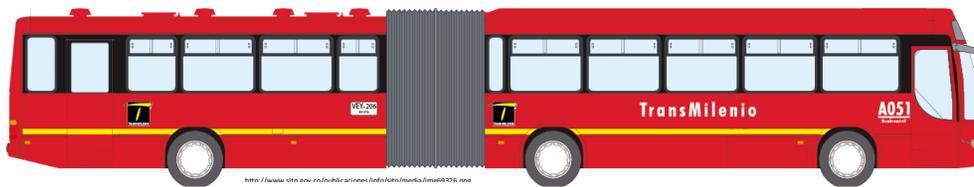
Estos aspectos son más notorios en las zonas rurales y los son mucho menos en los estratos 5 y 6.

Percepción de los principales problemas donde viven

- Para el 29 % es el expendio y uso de drogas.
- Para el 26 % es la delincuencia.
- Para el 25 % es la presencia de pandillas o vandalismo.
- Para el 24 % es el abuso de alcohol en las calles.
- Para el 24 % es la presencia de basuras.
- Para el 22 % es el ruido excesivo.



Transporte



El 52 % usa el transporte público masivo principalmente.



7 de 10 lo usan sin ayuda de terceros, 1 de 6 requiere de ayuda y una cifra similar no lo usan.

¿Trabajan actualmente?

Claro, los estratos más bajos tienen más problemas en torno a este aspecto.



El 60 % lo hacen porque necesita el dinero.



El 13 % para ayudar a su familia.



El 9 % para mantenerse ocupado.



El 8 % para sentirse útil.



El 58 % de los que trabajan lo hacen en ocupaciones informales de baja calificación.



Pero...

El 30 % no recibió dinero y alrededor de la mitad de los que les pagaron, recibió menos de un salario mínimo legal vigente de Colombia.

Para ser **beneficiario** de este **subsidio económico** se necesita:

- 1 Ser colombiano.
- 2 Haber vivido durante los últimos diez (10) años en Colombia.
- 3 Tener mínimo tres años menos de la edad que se requiere para pensionarse por vejez (54 años para mujeres y 59 para hombres).
- 4 Pertenecer a los niveles 1 o 2 del SISBEN.
- 5 No tener ingresos suficientes para subsistir.

Se trata de personas que se encuentran en cualquiera de las siguientes situaciones:

- ✓ Viven en la calle y de la caridad pública.
- ✓ Viven solas y su ingreso personal es igual o inferior a medio salario mínimo mensual legal vigente.
- ✓ Viven con la familia y el ingreso familiar es igual o inferior a un (1) salario mínimo mensual legal vigente.
- ✓ Viven en un Centro de Bienestar del Adulto Mayor (CBA) o asisten como usuarios a un Centro Diurno (CD).



Ingresos



El 40 % de actividades laborales.



El 29 % del sistema pensional.



El 29 % de aportes de familiares que viven en Colombia.



1 de 5 reportó recibir subsidios estatales.



El 12 % recibió ingresos de rentas e inversiones.



El 4 % reportó recibir giros de familiares del exterior o de alguna otra institución o persona.



Afiliación al sistema de salud



almomento.mx/wan-crohan/umbale/2015/02/adultos-mayores.htm

-  El 49 % está afiliado al régimen contributivo.
-  El 47 % está afiliado al régimen subsidiado.
-  El 0,4 % está afiliado al régimen de excepción.
-  El 1,6 % está afiliado al régimen especial.
-  El 2 % no pertenece a ningún régimen.

Pensiones

Tan solo un 12 % la recibe en el área rural y poco más de 1 de cada 3 (34 %) la recibe en las áreas urbanas.

DETERMINANTES ENTORNO SOCIAL

Los hijos, ¿ayudan?

-  En términos generales, las personas adultas mayores reciben soporte de los hijos, de otras personas con quienes viven y de familias y amigos que no conviven con ellos.
-  El 85 % refiere recibir compañía y afecto (soporte emocional) de parte de los hijos.
-  La mitad recibe comida, ropa, transporte y dinero en efectivo (soporte material).
-  Dos terceras partes reciben apoyo en las actividades diarias (soporte instrumental).
-  Pero, y esto es muy grave, un poco menos del 30 % reportó no recibir ningún tipo de apoyo.



https://psicologiab3.files.wordpress.com/2010/05/padre-e-hijo.jpg



Vínculos comunitarios



<http://www.tucaqueta.com/wp-content/uploads/2016/05/2-5.jpg>



El 55 % reportó que participa en actividades grupales, principalmente en grupos religiosos.



El 4 % participó en el programa de alimentación para el adulto mayor.



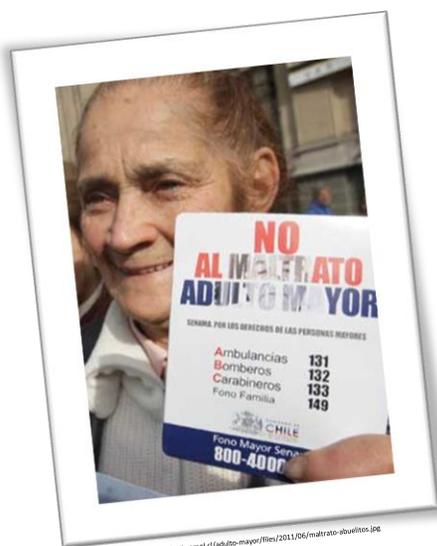
El 18 % fue usuario del programa "Colombia Mayor".

Celular... llegó para quedarse.



El 68 % en zona urbana y el 57 % en zona rural usa teléfono celular.

Percepciones acerca de la violencia



<https://gdn.emd.cl/eb/no-mayor/files/2011/06/maltrato-adultos.jpg>



El 18 % de la población reportó haber estado expuesta a situaciones de violencia durante los primeros 15 años de su vida.



El 13 % de las personas adultas mayores reportó haber sufrido maltrato, más frecuente en las mujeres y a mayor edad, en estratos socioeconómicos bajos y en la zona rural.



El 15 % reportó haber sido desplazado alguna vez por la violencia o por el conflicto armado.

Percepciones acerca de la vejez



Parece ser que la autopercepción guarda una relación directa con la posibilidad de automantenerse y con el nivel de estudio alcanzado. Dos de tres creen que la sociedad no los reconoce adecuadamente y la mitad se autocompadecen por su dependencia y la fragilidad que ello implica.

Determinantes de factores personales



-  Cuantos más recursos, la religiosidad disminuye.
-  El 50 % de las personas adultas mayores refiere que la sexualidad es importante en su vida.
-  Las personas adultas mayores con mejor situación socioeconómica y mayor nivel educativo le dan mayor importancia a la sexualidad.
-  El 50 % no sale fuera de la ciudad o de donde vive.
-  Cuanto más bajo es el estrato, más reducido es el espacio de vida total.
-  El 80 % es independiente en sus AVD (Actividades de la Vida Diaria básicas).
-  Dos de cada tres son independientes en sus AVD instrumentales, realizan la actividad sin ayuda de nadie y sin dificultad.
-  Las ADV se deterioran más a medida que aumenta la edad, en las mujeres y en estratos socioeconómicos bajos.



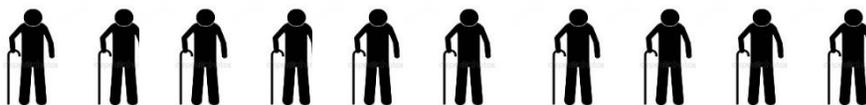
Estilo de vida (determinantes conductuales)

Un poco más de 1 de cada 10, fuman. Casi 1 de cada 6 ha bebido alcohol en el último mes, siendo más frecuente en estratos más altos. Claro, cuantos más años, la inactividad física aumenta. Los más pobres tienen mayor riesgo de desnutrición (2 % en total), pero si el adulto mayor recibe más de dos salarios mínimos, no presenta desnutrición o riesgo de la misma.

Salud oral

2 de 3 usan prótesis dental y, una vez más, cuanto más bajo el estrato, más prótesis. 1 de 3 adultos mayores lleva la prótesis por más de 10 años (edéntulos en temprana edad).

MORBILIDAD: DETERMINANTES DE CONDICIONES DE SALUD.



DE 10 ADULTOS MAYORES...

-  8,5 presentan más de una enfermedad crónica.
-  4 padecen de hipertensión y, en 2, la enfermedad está controlada.
-  4 presentan depresión.
-  2 son diabéticos.
-  3 presentan alteraciones visuales y auditivas.
-  0,5 ha tenido un evento cerebrovascular (ECV).
-  4 presentan artrosis.
-  1,5 tienen una enfermedad coronaria.
-  1,5 presentan osteoporosis (más mujeres).
-  1 tiene enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).
-  0,5 tiene un cáncer diagnosticado.

La hipertensión y el EPOC son más frecuentes en los estratos más bajos. Las artrosis son más frecuentes en los estratos más altos (mujeres). 9 de 10 conocen lo que padecen. La diabetes y la osteoporosis se diagnosticaron más en estratos altos.

El cáncer

En el hombre, el de próstata, piel y estómago; en las mujeres aún el de cuello uterino, mama y piel.



Ver y oír



<http://2.bp.blogspot.com/-9j16G1U4HA/VOLR8KXLI/AAAAAAAAAHE/NMpgdVqy4/1160024276adulto.JPG>

-  El 36 % informó deterioro visual, el cual se presenta más en los hombres y en zona rural.
-  El 67 % reportó el uso de anteojos, gafas o lentes de contacto para mejorar su visión cercana y lejana, con menor uso en estratos socioeconómicos bajos.
-  El 12 % de la población adulta mayor reportó haber recibido la prescripción de lentes intraoculares.
-  El 27 % de la población adulta mayor reportó deterioro auditivo con mayores porcentajes en zona urbana.
-  El 2,6 % de la población adulta mayor reportó el uso de aparatos como audífonos para mejorar su audición, especialmente en zonas urbanas.

Salud mental



<http://3.bp.blogspot.com/-d0OL158ln/T4m3u8tci/AAAAAAAAADg/nkTf295XV/1160024276adulto.JPG>

4 de 10 refirieron síntomas depresivos, pero cuanto más envejecen, dichos síntomas disminuyen (¿se adaptarán?). Casi uno de cinco refirió alteraciones cognitivas.

1 de 3 se cayeron en el último año (más las mujeres).

Se nota una diferencia en torno a la fragilidad en percepciones de adultos mayores; los menos frágiles, en sentido emocional, son hombres de estratos altos y, las más frágiles, mujeres de estrato bajo.



DETERMINANTES DEL USO DE SERVICIOS DE SALUD

DE 10 ADULTOS MAYORES...



-  7,5 acudieron al médico en el último mes.
-  Acuden más los de estratos altos que tienen plan complementario de salud (9 de 10).
-  4.5 acuden a las IPS de la seguridad social.
-  Un poco más de 2,5 van a los hospitales.
-  1,5 van a IPS públicas.
-  A 8,5 les prescribieron medicamentos.
-  1,5 no recibieron los medicamentos.
-  1,5 accedieron al servicio de nutrición.
-  1 accedió a terapia física.
-  Menos de 1 accedió a terapia ocupacional.
-  A 4 mujeres les practicaron mamografía de los últimos 2 años.
-  A 4,5 hombres les practicaron tacto rectal y PSA.
-  5,5 dijeron que fueron entre muy y bien atendidos.

Lo cualitativo: Cómo ven los adultos mayores su propia vejez.

Mucho de lo que perciben como bueno o malo depende de la vida que han llevado y de cómo han llegado a esta edad. La mayoría resalta el cubrimiento de las necesidades básicas que permiten autonomía (vivienda y pensión).

¿Discriminados?



<https://renobluca.files.wordpress.com/2015/04/adulto-mayo-discr.jpg>

En las entrevistas, la mayoría afirma que la sociedad los discrimina y tiende a volverlos "inútiles" cuando no lo son. Entre ellos mismos, la pérdida de las capacidades funcionales es lo que marca ese punto en donde aceptan que ya no son lo mismo. La pérdida de la autonomía financiera tal vez sea uno de los aspectos que más les preocupa a los encuestados.

La percepción de la muerte

Ciertamente es contemplada e incluso aceptada. La fe y la resignación a lo que es inevitable, se hacen muy presentes en la mayoría. El máximo temor no es morir sino contemplar que puede haber sufrimiento en el proceso.

Adaptación a la condición

La mayoría reconoce que el mundo va más rápido y que ahora se demoran más haciendo lo mismo que antes hacían. Reconocen esos cambios físicos del envejecimiento y se adaptan relativamente rápido a ellos. La pérdida de la movilidad es la principal expresión de la llegada de la vejez.

La percepción de la calidad de vida

La sintetizan en tres aspectos fundamentales:



Tener buena salud (saber llevar bien las enfermedades).



Tener autonomía económica.



Tener satisfechas las necesidades básicas, resaltando que en estratos más bajos, lo económico cobra mayor importancia y, en los altos, la salud.

Clave: reunirse.



Ciertamente resulta clave el tener espacios donde se puedan relacionar y compartir. Ello les da sentido de pertenencia y se convierte en una validación de sus existencias. ¿Para qué reunirse? No importa, el hecho es crear y mantener esos espacios. Estos grupos les dan confianza y reconocimiento. ¡Ojo!, una idea que se debe quitar de la mente de todos es que los adultos mayores están desocupados. Todos los encuestados afirmaron estar muy ocupados.

Lo cotidiano

En general, todos tienen rutinas cotidianas referidas a cuidados en el hogar. Claro, muchos tienen un tiempo dedicado al autocuidado y, la mayoría, es enfática en la participación en los grupos de adultos mayores y los planes que de allí surgen.

La familia

Funcional o no, es la principal red de apoyo de los adultos mayores. Con ellos se establece la mayor dependencia para satisfacer las necesidades económicas y, por supuesto, las afectivas. Se hace notar especialmente el vínculo con los nietos, los que, por cierto, asumen el papel de ser los instructores de nuevas tecnologías en comunicación (ejemplo el celular y similares).

Cuidado a los nietos

Cuando los abuelos cuidan de sus nietos, se establece un fuerte vínculo familiar que les otorga a los adultos mayores un sentido de pertenencia importante. Además, la relación entre abuela(o) y nieto(a) es distinta, saludable y muy fuerte, donde se tiene el respeto del niño y la comprensión del adulto mayor.

Los amigos, son solo eso, amigos con los que se comparte un momento, pero que nunca asumen el papel de la familia. Sin embargo, y es importante hacerlo notar, la solidaridad entre amigos se resalta y resulta evidente que la vecindad cobra mayor importancia que en etapas previas.



Percepción del lugar social del adulto mayor

Mucho depende de cómo se autoperceba el adulto mayor. Puede sentir orgullo por haber llegado hasta donde lo ha hecho y, al ver atrás, reconocer lo alcanzado, llegando la vejez como la liberación de todas las dificultades a las que tuvo que hacer frente. En general, el adulto mayor "mira" más hacia atrás que hacia delante. Un dato llamativo para ambos sexos es que, cuando se muere el cónyuge, si cuenta con recursos suficientes, la viuda(a) prefiere vivir sola.

La mayoría de los adultos mayores ven a la juventud de su momento como muy distinta a la que ellos mismos tuvieron. Tienen, por así decirlo, un "congelamiento" del tiempo con su pasado y un desarraigo con el presente. La tecnología los sorprende y no siempre se ajustan a ella.

Percepción de género

Al hombre adulto mayor se le analiza por lo alcanzado en la vida en logros materiales y, a la mujer, por la familia desarrollada. Al hombre se le reconoce como "viejo" más tarde que a la mujer.

Una tendencia



<https://img.economiafinanzas.com/wp-content/uploads/2016/04/pensiones-autonomo-830x553.jpg>

Se observa que, cada vez más, los adultos mayores les dan más valor a la autonomía como un "máximo" de anhelo. Es como si descubrieran que pueden vivir solos, sin ser una carga, convirtiéndose la independencia en el ideal. No quiere decir que no tengan familia, se trata de que no dependan.

Es interesante el papel tan importante que adquiere la autonomía.

LOS CUIDADORES

Cuidadores de adultos mayores



Todos los encuestados refirieron sentirse bien, la mayoría informó no tener síntomas asociados al cuidado.

-  El 85 % son mujeres.
-  Tienen 49 años en promedio.
-  1 de cada 4 es mujer soltera.
-  1 de cada 4 casada.
-  2 de cada 3 viven con hijos (son familia).
-  2 de cada 3 trabajan además de ser cuidadores.
-  3 de cada 4 viven con quien cuidan.
-  8 de cada 10 no cotiza pensión.
-  6 de cada 10 pertenecen al régimen subsidiado.
-  Solo 1 de cada 15 reciben remuneración por el cuidado.
-  1 de cada 3 cubre los gastos del cuidado.
-  2 de cada 3 son hijos de quien cuidan.
-  1 de cada 10 es el cónyuge.
-  1 de cada 6 es el nieto.



Los que sí sintieron algo

De los pocos que refirieron síntomas, lo más frecuente fue presentar dolor de espalda (6 de cada 10), 1 de cada 3 cansancio o debilidad, 1 de cada 3 dificultad para dormir, 1 de 5 desgano y, más o menos lo mismo, falla de memoria.

Ser cuidador

La mitad son hijos de quienes cuidan y llevan más de 5 años haciéndolo. La mayoría de las veces, el cuidado consiste en acompañarlos a hacer las vueltas, darles los medicamentos, llevarlos al médico y acompañarlos a las compras. Esto se hace para los dos padres en un 20 %. 1 de cada 3 cuidadores ofrece casi que un cuidado permanente pues tiene que ayudar en las actividades diarias básicas del adulto mayor. Un poco más de un 10 % ofrece cuidado "especializado" de manejo de sondas, equipos médicos o terapias específicas.

2 de cada 3 encuentra muy grata su labor, pero, 1 de cada 5, lo ven como una carga. La mitad dice que atender los cuidados de los adultos mayores no le quita ni tiempo en el trabajo ni con su familia. La mayoría de los encuestados refiere haber recibido educación especial para hacerlo. Sin embargo, la mitad dice que cree que es importante que los preparen. 1 de cada 3 afirma que no hace falta ser preparado... que cualquiera lo puede hacer (solo necesita querer hacerlo).

¿Qué les gustaría que le enseñaran?

Claro, aspectos relacionados con la salud, pero cómo "consentir" al adulto mayor (arreglo físico) y cómo brindar más afecto, fueron las más importantes observaciones en tal sentido.

Recomendación general



<http://economia.nexos.com.mx/wp-content/uploads/2016/04/1-2.jpg>

Es indudable que se debe hacer el esfuerzo de acercar a Colombia a una protección integral a los adultos mayores. Esta etapa es un reflejo de la condición de equidad del país; es decir, las inequidades sociales acá se expresan con la máxima expresión.

