

Resumen

La prevención de la discapacidad desde una perspectiva de trayectoria vital

Entender los orígenes de la discapacidad en el envejecimiento desde una perspectiva de trayectoria vital puede contribuir a postergar la aparición de la discapacidad en la población mayor mediante políticas de prevención dirigidas a todos los grupos de edad en la población; niños, adolescentes, jóvenes, adultos mayores y personas en la tercera edad. No empezamos a envejecer a los 65 años, sino mucho antes, quizás después de alcanzar el máximo de nuestra reserva fisiológica y en torno a los treinta años. Además, las circunstancias de vida en la infancia son determinantes de la salud en la vejez.

En esta conferencia se presentan resultados de investigación recientes sobre la influencia de la adversidad económica y social en la infancia, la edad adulta y en la vejez sobre el funcionamiento físico en la vejez de hombres y mujeres en diversas sociedades. Se utilizan marcadores de desempeño físico: la velocidad de la marcha, el equilibrio y la fuerza muscular de las extremidades superiores e inferiores. El bajo desempeño físico está fuertemente asociado a haber tenido experiencias de violencia infantil, a la pobreza en la infancia, al hecho de ser mujer, a las ocupaciones poco cualificadas y a tener ingresos insuficientes o vivir solo en la vejez. Estas circunstancias de vida influyen de forma independiente y acumulativa en el desempeño físico en la vejez.

Mediante la presentación de los resultados del International Mobility in Aging Study (IMIAS), se discuten los mecanismos biológicos de inflamación, trastornos crónicos, desregulación del eje hipotálamo-adrenales-pituitaria y acortamiento de los telómeros que incorporan la adversidad social y económica en el funcionamiento físico de los hombres y las mujeres a medida que se envejece. Los trastornos crónicos, la inflamación y la desregulación del HPA median el efecto de la adversidad social y económica a lo largo de la vida sobre el desempeño físico en la vejez.

Se ilustran las desigualdades de género en el funcionamiento físico en la vejez y muy especialmente, de nuevo utilizando los resultados de IMIAS, se examina la influencia de la historia reproductiva en el riesgo de trastornos crónicos y en el desempeño físico de las mujeres mayores. Las mujeres que tuvieron el primer hijo antes de los 18 años y las que tuvieron tres o más hijos tienen mayor probabilidad de hipertensión, diabetes y enfermedad respiratoria crónica y peor desempeño físico en la vejez.

Por último, se sugieren pistas de prevención de la discapacidad en España en 2015, una sociedad marcada por grandes desigualdades socioeconómicas y de género, reconociendo la importancia capital del medio urbano en la promoción del envejecimiento activo y la necesidad de políticas municipales para conseguir ciudades amigas de los mayores que promuevan la actividad física y la integración social.