



RAMÓN LOBOS VÁSQUEZ
MÉDICO GERIATRA Y PALIATIVISTA

La atención de salud para el adulto mayor

bién para mejorar su postura. En fin, para tantas cosas que a esta edad son tareas a desarrollar diariamente en funcionalidad. Todo esta mayor fuerza y mayor capacidad de hacer las tareas y obligaciones cotidianas llevan a que pueda seguir viviendo más tiempo en su propia casa, en forma autónoma o autovalente.

Por ello, es importante que en el trabajo médico o el de los profesionales de la salud, no todo esté centrado en la prescripción farmacológica; sino también en todos los otros agregados que van haciendo el día a día de una persona mayor, con una o varias enfermedades de curso crónico.

La medicina para los jóvenes claramente no es igual que la medicina que debe hacerse para con las personas mayores, hay más factores que evaluar y considerar en su atención al momento de prescribir o indicar. Los ejemplos clásicos, como la prescripción de diuréticos para mejorar la presión arterial en personas que tienen artrosis o dificultad en la movilización les condena a usar pañales o protectores para hacerle frente a la mayor frecuencia miccional. Por eso, debemos considerar todos los factores y los mayores también deben conocer bien su cuerpo, para saber qué otros condicionantes se tienen, para que sea valorado por quienes los atienden o cuidan. Es un conjunto sobre el cual construir una prescripción que sea beneficiosa y útil.

Es importante que quien es mayor tenga claro sus derechos, y el primero es vivir más de los años que se tienen. No hay un límite y por eso hay que propender a que cada uno viva su máximo posible. La medicina y la salud, deben ajustarse a ello, es un derecho más. No se debe limitarles porque padecen una enfermedad crónica, porque en definitiva la mayoría de los adultos las padecerán, lo importante y central es que estas no impacten o incidan en la calidad

de vida y en las acciones que esa persona mayor desarrolla en su día a día, en su propio hogar o fuera de él.

Lo que se busca es que cada uno de ellos siga y se mantenga más tiempo autónomo y activo. Que las limitaciones sean de otro tipo y no relacionadas a la atención de salud. Tal vez algo que decíamos hace algunos años, cuando se entregaban las indicaciones por padecer una enfermedad crónica, eran muchos no y restricciones. Hoy se trata de conocer mejor a esa persona mayor e indicar sugerencias que lo motiven a realizar los cambios en su estilo de vida para un mejor autocuidado y como decíamos antes, con más tiempo en su domicilio o entorno. Con más posibilidades de seguir allí se logran mejores y buenos resultados.

Hoy no se trata de prohibir o limitar, hoy se trata de convencer a realizar los cambios necesarios y lo esencial muchas veces en los mayores no es ir agregando más y más fármacos si hay enfermedades intercurrentes, sino que siempre pensar que serán por el tiempo necesario y reevaluar según el cumplimiento de metas y objetivos.

En la vida de toda persona mayor se van agregando condiciones y situaciones, entre ellas la salud, que hacen que se vuelvan complejas y difíciles, si no las manejamos adecuadamente. Por ello, el sistema social y de salud deben trabajar en mejorar sus condiciones, para que no se transforme en una carga o peso más que sobrellevar en esta etapa.

Finalmente, la elección de los equipos de salud donde atenderlos debe estar centrado en aquellos que no sólo prescriban, si no que nos vayan entregando herramientas y acompañamiento para hacer más fácil esta etapa. Es el objetivo central para quienes se ocupan de los mayores, que sigan activos todo el tiempo posible.

En estos años de ejercicio profesional de la medicina han cambiado los paradigmas en salud, las metas de cuidados y de cumplimiento en tratamientos e indicaciones para personas jóvenes se han modificado, según la evidencia clínica que va apareciendo cada tanto. Por ello, hay ajustes en las normas e indicaciones en el tratamiento y cuidados de una enfermedad, en especial de las llamadas "enfermedades crónicas". También en el último tiempo estas "Guías Clínicas" con la mayor longevidad de la población, han ido agregando acápite para los mayores y los muy mayores. Lo que está claro como resumen de ellos, es que esa persona mayor sea más activa y funcional en el día a día.

Como se dice no se busca que un adulto tenga la presión, los niveles de azúcar, el peso o el colesterol de una persona joven. Se trata en esencia de que, por ejemplo: no se caiga, que frente a actividades cotidianas tenga menos dolor. En esencia, que conserve su autonomía el máximo de tiempo posible. Por eso, el control y seguimiento de las enfermedades crónicas es tan importante y central en ellos, lo que varía son los objetivos o metas a lograr.

Se trata de motivar y preparar para esta etapa, no de hacer ejercicio por hacerlo solamente, sino de que tenga más fuerza en el desarrollo de este ejercicio. Fuerza que le pueda permitir abrir una puerta, que tenga más capacidad al levantarse cada día, tam-