

MEDICINA

GERIATRÍA

Los trastornos más típicos de los octogenarios

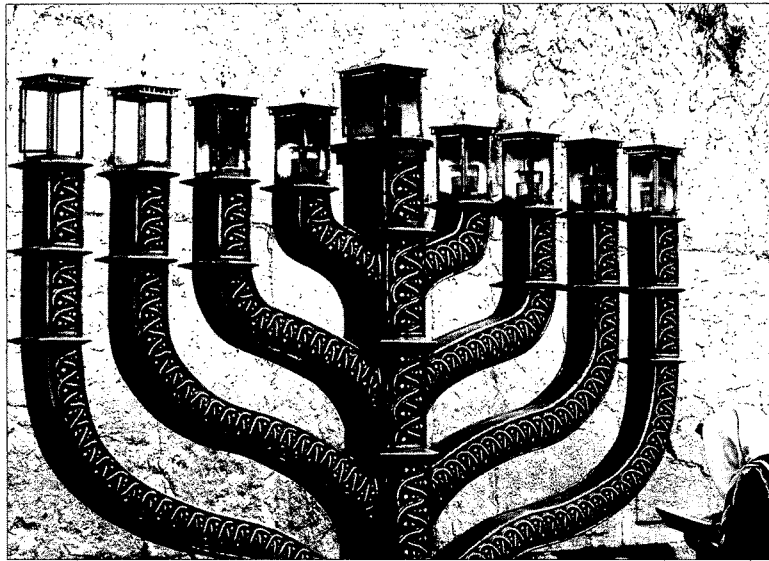
ISABEL F. LANTIGUA
Han sobrevivido a la II Guerra Mundial, a épocas de hambre y a varias epidemias. Quizás por eso, con 85 años padecer incontinencia urinaria o haber perdido bastante audición les parece una minucia, algo por lo que no merece la pena quejarse. Un estudio con 1.042 personas octogenarias (el 10% de ellas viviendo en residencias) revela que esta población está conforme con su estado de salud y que la quinta parte de ellos no tiene ningún problema para realizar las actividades de la vida diaria.

Es un hecho que la población mundial está envejeciendo. Y, según las estimaciones, en 2050 la tercera parte de los habitantes de los países desarrollados superarán los 80 años, con el consiguiente coste económico y sanitario. Adelantándose a esa realidad, un equipo de la Universidad de Newcastle (Reino Unido) ha evaluado cuál es el estado de salud de estos mayores y cuáles las principales enfermedades que sufren. Los resultados, que se publican en *British Medical Journal*, dejan alguna que otra sorpresa. Por ejemplo, que estos ciudadanos son mucho más optimistas que otros más jóvenes y que se quejan menos.

Entre los trastornos más comunes se encuentran la hipertensión (57,5%), la osteoartritis (51,8%), la aterosclerosis (47,2%) y las cataratas (47%). Por sexos, las mujeres tienen hasta 10 veces más riesgo que los hombres de sufrir artritis reumatoide, ocho veces más posibilidades de hipertiroidismo y tres veces más de hipotiroidismo, y seis veces más probabilidades de desarrollar osteoporosis. Sin embargo, los varones sufren con más frecuencia cáncer y enfermedad aterosclerótica.

Respecto a los achaques propios de la edad, un 59,6% de los participantes en el trabajo presentaba pérdida auditiva, un 37,2% problemas visuales, un 50% había sentido algún dolor en el mes previo a la entrevista, un 38% se había caído al menos una vez durante el año anterior y un 21,3% sufría incontinencia urinaria. Y, pese a ello, el 78% de estos octogenarios considera que su salud es muy buena e, incluso, excelente, independientemente de que hayan tenido que visitar varias veces al médico en un trimestre o de haber pasado siete días en el hospital por alguna complicación. Asimismo, de una lista de 17 actividades básicas para desenvolverse en el día a día, los octogenarios sólo tenían dificultades para desarrollar tres de ellas -que variaban según la persona-.

El colectivo de 80 años es el grupo de población que está creciendo a un ritmo más rápido. En EEUU, entre julio de 2007 y julio de 2008, los octogenarios crecieron un 3,5%, frente al 0,73% de media que creció la población general. Según un editorial que acompaña al estudio, firmado por Thomas Perls, profesor de medicina de la Universidad de Boston, este incremento de ancianos, tendrá consecuencias. «Sin el desarrollo de medidas preventivas, el Alzheimer aumentará mucho y los gobiernos deben prepararse».



Mujer rezando en el Muro de las Lamentaciones de Jerusalén, Israel. / RONEN ZVULUN

PSICOLOGÍA

Las creencias religiosas pueden prolongar la esperanza de vida

AUNQUE NO HAY EVIDENCIAS CIENTÍFICAS CONCLUYENTES QUE RELACIONEN LA FE Y LA SALUD, ALGUNAS INVESTIGACIONES SEÑALAN QUE LA RELIGIOSIDAD AYUDA A AFRONTAR LA ENFERMEDAD

Laura Tardón
El poder curativo de la plegaria. ¿Hasta qué punto influye la fe en la salud? Este es un eterno interrogante objetivo de numerosos estudios, aunque no todos alcanzan las mismas conclusiones. Algunos expertos aseguran que los beneficios de la actividad religiosa son comparables a los del ejercicio físico y que prolongan la esperanza de vida. Sin embargo, otros trabajos no evidencian ninguna ventaja reseñable.

«Es muy difícil llegar a conclusiones certeras en este sentido, ya que hay muchas variables que influyen en el estado de salud, desde la edad y el estadio de una enfermedad hasta factores psicológicos, como el optimismo y las estrategias individuales para afrontar dificultades», puntualiza Paloma Méndez de Miguel, psicóloga de Activa Psicología y Formación (Madrid).

Uno de los más de 250 estudios realizados sobre la relación entre oración y salud desvela que practicar deporte moderado de forma regular, tomar medicamentos para reducir el colesterol y la actividad religiosa pueden aumentar la esperanza de vida entre tres y cinco años de media. Estas conclusiones se publicaron en la revista *Journal of the American Board of Family Medicine*. Aunque «esto no significa que el ejercicio o las medicinas puedan sustituirse por la religión», puntualizan los autores.

Lo cierto es que el hecho de que la religión prolongue la esperanza de vida es algo que los psicólogos consultados por SALUD asumen con naturalidad. Según expone

Francisco Gil, coordinador de la Unidad de Psicooncología del Instituto Catalán de Oncología de Barcelona, esta asociación puede deberse a que «da fe ayuda a tener menor nivel de estrés emocional, controla los síntomas de la enfermedad, mejora la adherencia del tratamiento y la calidad de vida».

Jerónimo Sainz, jefe de Psiquiatría del Hospital Ramón y Cajal, cree que esta relación también puede venir determinada por otro elemento. «En general, las personas religiosas tienen unas características, desde el punto de vista psicológico y de organización personal, que pueden estar ligadas a la salud. Por ejemplo, se cuidan más y tienen menos conductas de riesgo».

La religión es un recurso más para afrontar situaciones difíciles en la vida

La fe ayuda a tener menor nivel de estrés y mejora el seguimiento de los tratamientos

Desde la perspectiva psicológica, explica Méndez de Miguel, «cuando alguien recurre a la oración, lo que está consiguiendo es reducir la incertidumbre y el estrés y tener la sensación de cierto control sobre su salud. Esto hace que el sistema inmunológico no se deprime, de esta manera, afronte mejor cualquier enfermedad».

Como explica Valentín Martínez-Otero, doctor en Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, «las creencias religiosas facilitan al enfermo una explicación existencial que le permite afrontar mejor sus circunstancias. Incluso pueden tener un impacto positivo en la prevención de adicciones como el tabaquismo».

Tal y como confirman los responsables de una investigación publicada en 1998 en *Archives of Internal Medicine*, «las personas que se consideran religiosas experimentan una mejor salud mental y física y se adaptan mejor al estrés».

Para valorar cuáles son los efectos terapéuticos de la oración en la salud de aquellas personas que tienen alguna enfermedad, un equipo estadounidense analizó a más de 2.200 individuos con cáncer. Observaron que el 68,5% reconocía haber rezado por su salud y el 72% afirmaba encontrarse mejor. Así queda reflejado en el artículo publicado en *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*.

La psicóloga madrileña indica que «dotar de esperanza, reducir la sensación de incertidumbre y aumentar la percepción de control consigue que la persona se encuentre anímica y físicamente mejor».

«Tanto para las personas con enfermedad como para los individuos sanos, la fe ayuda a afrontar situaciones difíciles. Permite buscar el sentido a la vida», apostilla Francisco Gil. Si es a través de la oración, bienvenida sea. «Tener esperanza (que es lo que ofrece la fe) siempre es positivo, excepto cuando alguien cree que por rezar ya tiene vía libre para continuar con hábitos dañinos para la salud, como fumar».

RECONOCIMIENTOS

Doble premio en la redacción de SALUD

SALUD
El año termina en la sección de salud de ELMUNDO.es con el reconocimiento al trabajo realizado a lo largo de estos 12 meses. José Luis de la Serna, director de este suplemento, ha recibido la Cruz de Honor de la Sanidad Madrileña, en su categoría de plata, por su «importante contribución a la difusión y conocimiento del área de salud en la prensa escrita», según señala el fallo, publicado ya en el Boletín Oficial de la Comunidad. En un acto celebrado en la Real Casa de Correos, la presidenta de la Comunidad de Madrid, Esperanza Aguirre, y el consejero de Sanidad Juan José Güemes, impusieron la condecoración, una cruz azul sanitaria en esmalte, con una estrella de oro de cinco puntas, en recuerdo del símbolo de la Comunidad de Madrid. En el acto también recibieron cruces el doctor Bartolomé Beltrán, Enrique Beotas y Pedro Jaén, entre otros.

Por otra parte, la redactora Isabel F. Lantigua ha sido galardonada con el X Premio Albarelo de Periodismo, otorgado por el Colegio Oficial de Farmacéuticos de A Coruña, por el reportaje «¿Quién le pone el nombre a los medicamentos?», publicado el 24 de septiembre de 2009 en las páginas centrales de este suplemento. En un acto en Palexco -el Palacio de Congresos de A Coruña- la periodista recogió el premio de manos de los principales dirigentes del Colegio y ante unos 300 farmacéuticos de la provincia y profesionales del sector periodístico. La celebración se cerró con la actuación de la cantante Diana Navarro.



J.L. de la Serna e I. F. Lantigua. / J.B.

Los Albarelo se crearon hace una década con la finalidad de fomentar la elaboración y difusión de trabajos periodísticos relacionados con la salud. Desde su creación se ha premiado el trabajo de 38 informadores, en su gran mayoría del ámbito de A Coruña, salvo excepciones como la de este año con el premio a un trabajo de ELMUNDO.es. En esta X edición, también han recibido menciones Sara Carreira, de *La Voz de Galicia*, Ana Ramil, de *La Opinión de A Coruña* y Santy Gutiérrez.

El Albarelo es el nombre que reciben las vasijas de porcelana o cristal que se utilizaban antaño para guardar fórmulas medicinales.