

Carta sobre el Envejecimiento Saludable y la Atención a la Fragilidad en Personas Mayores

Atravesar, como sociedad, el umbral de los 80 años de esperanza de vida al nacer nos sitúa en un nuevo marco epidemiológico caracterizado por un incremento progresivo del riesgo de discapacidad, fragilidad y deterioro cognitivo. Este fenómeno, conocido como **“transición funcional”**, obliga a replantear el paradigma preventivo de la salud. No se trata únicamente de prevenir enfermedades crónicas, sino también de retrasar sus consecuencias sobre la calidad de vida de las personas mayores. Por ello, uno de los objetivos primordiales de los programas de promoción de la salud debe ser **augmentar los años vividos en buena salud**.

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** define el *Envejecimiento Saludable* como el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que garantiza el bienestar en la vejez. Sin embargo, los sistemas sanitarios actuales fueron diseñados en la segunda mitad del siglo XX, en un contexto demográfico y social muy distinto al presente. Hoy en día, las personas mayores constituyen los principales usuarios de los servicios de salud.

En cualquier hospital, el paciente tipo suele ser una persona mayor de 80 años, frágil y con alto riesgo de deterioro funcional, situación que repercute directamente en su calidad de vida y puede generar consecuencias sociales significativas. Aunque los hospitales, altamente tecnificados, ofrecen una excelente respuesta a procesos agudos de elevada complejidad, resultan insuficientes en la atención integral a las personas mayores. Esto hace imprescindible adaptar estructuras y procesos hospitalarios mediante una **tecnología del cuidado**, de manera que los entornos sean verdaderamente **“amigables” para las personas mayores**.

Conscientes de este desafío, desde la **Sociedad de Geriátrica y Gerontología del Principado de Asturias** consideramos prioritario un **Plan de Atención Integral a la Fragilidad y Promoción del Envejecimiento Saludable en Personas Mayores**, que contemple una organización capaz de valorar y responder adecuadamente en cuatro esferas fundamentales de la salud: clínica, física, mental y social.

Este plan debe situar al paciente en el centro del sistema, garantizando:

- recursos adecuados,
- continuidad asistencial frente al actual fraccionamiento de cuidados,
- objetivos sanitarios realistas que consideren cantidad y calidad de vida,
- prevención de la dependencia, y mantenimiento de la independencia funcional.

Ejes Fundamentales del Plan

1. Autonomía y participación

- Promover una vejez con plena autonomía funcional.
- Favorecer la participación social, cultural y comunitaria, reconociendo el derecho de las personas mayores a aportar sus ideas, opiniones y conocimientos.

2. Promoción de hábitos saludables

- Fomentar la actividad física para prevenir inmovilidad y caídas.
- Impulsar la alimentación saludable para evitar la malnutrición.
- Desarrollar estrategias de prevención del deterioro cognitivo.
- Abordar adecuadamente los problemas emocionales.

3. Valoración geriátrica integral

- Realizar valoraciones clínicas, físicas, mentales y sociales en todos los niveles asistenciales.
- Detectar precozmente la fragilidad y el deterioro funcional con objetivo de prevenir la dependencia

4. Atención hospitalaria adaptada

- Potenciar unidades geriátricas de recuperación funcional.
- Implementar las unidades geriátricas de pacientes crónicos agudizados.
- Desarrollo de los programas de “Geriatría Transversal” como modo de extender el conocimiento y la forma de atención de la Geriatría a los pacientes mayores hospitalizados en unidades de otras especialidades.

5. **Coordinación asistencial**

- Establecer programas que fortalezcan la relación entre hospital, Atención Primaria y residencias de personas mayores.
- Asegurar la continuidad de cuidados en todos los entornos asistenciales.

6. **Tecnología e innovación**

- Implementar soluciones tecnológicas basadas en evidencia que permitan la permanencia en el domicilio con la mayor autonomía posible.
- Garantizar la inclusión digital de las personas mayores, defendiendo su derecho a no sufrir la brecha digital.
- Impulsar la investigación y la innovación en envejecimiento saludable y fragilidad.

Conclusión

El **reto del siglo XXI** para nuestro sistema sanitario consiste en adaptar los cuidados a una sociedad cada vez más longeva. El **Plan de Atención Integral a la Fragilidad y Promoción del Envejecimiento Saludable** debe ser un compromiso firme para garantizar no solo más años de vida, sino también más años de vida en condiciones de autonomía, dignidad y participación plena.