

Medición de factores psíquicos protectores para un envejecer saludable

Measurement of Protective Psychosocial Factors for Healthy Ageing

Señor Editor:

El exponencial incremento de la población mayor de 60 años en el mundo direcciona la necesidad de reconocer acciones o actividades que faculten el bienestar en este grupo de personas, potenciando de esta manera su funcionalidad en diversos contextos sociosanitarios que permitan desarrollar un vigoroso envejecer a través de estilos de vida saludable¹.

No es simple mantener un estado de bienestar y plenitud saludable, ya que una persona mayor integra y direcciona su vida en base a los aspectos socioculturales, históricos, biológicos y hasta espirituales, entre otros, los que, junto a la influencia que proviene de su propia comunidad, conducen su manera de envejecer. Se reconoce que el proceso que implica, entreteje factores genéticos, sociales y característicos de la personalidad de un individuo, circunstancias que junto a la influencia que conlleva las interpretaciones de experiencias colectivas, familiares o individuales y el significado que se le atribuye a las vivencias, afecta la adaptación de personas mayores en esta etapa de la vida².

La adecuación a diversas circunstancias vitales son dependientes de características particulares de una persona mayor, por lo que se debe comprender que existe una diversidad en la manera de transitar hacia la vejez. La capacidad intrínseca que permite un envejecer saludable, se conceptualiza como la disposición individual, desde una valoración positiva, de ser y hacer lo que se quiere realizar³. Reúne capacidades físicas y mentales que se cimentan a lo largo del curso de vida y que pueden ser medidas con biomarcadores, pruebas de movilidad, cognición o exámenes psicológicos⁴.

La capacidad intrínseca se acompaña de la resiliencia de una persona, direccionando un envejecer más o menos saludable. Por lo mismo, la personalidad, vulnerabilidad emocional, creencias sobre este proceso o de vínculos en el transitar por la vida, se pueden instaurar como factores de riesgo o protectores para las etapas más tardías del curso vital⁵.

La presentación de recursos psicológicos orienta las conductas habituales en una persona mayor; esto se entiende como la capacidad de aceptar, asimilar y reflexionar los sucesos de su vida. Personas con estas habilidades psíquicas tendrían una mayor resiliencia y mecanismos de enfrentamiento positivo en la mantención o cambios en la expresión de vida, presentando capacidades mentales que les permitiría identificar y vivir la vejez como una etapa más entre otras trayectorias vitales.

El dominio de competencias que faculten enfrentar de manera más provechosa situaciones propias de su existencia, podría facilitar la adaptación o comprensión de estas vivencias con una intensión y sentido de crecimiento individual, familiar y comunitario, elementos que aportan a

un envejecer más saludable. En este sentido, Zarebski⁶, señala que personas con disposición de recursos psicológicos que les permita envejecer de manera normal, reconocen e interpretan a la trayectoria de la vejez como parte de la vida, aceptando los cambios propios del pasar de los años y admitiendo la idea de finitud y trascendencia, evocando, además, la experiencia de lo vivido aún en situaciones desfavorables de la vida. Son personas dúctiles a realizar cambios y desarrollar acciones destinadas al autocuidado⁶.

Al comprender este paradigma teórico como necesario para promover una salud mental saludable, resulta imperioso disponer de un instrumento que permita medir factores psíquicos protectores e identidad flexible para un buen envejecer. Dando respuesta a esta necesidad, la Dra. Graciela Zarebski y su equipo⁶, elaboran, proponen y validan el Inventario FAPPREN Abreviado (Tabla 1), instrumento que se centra en el reconocer recursos psíquicos protectores, como entre otros, la capacidad de autocuestionarse, la diversificación de vínculos e intereses o la posición anticipada respecto a la finitud. Se estructura con un total de 30 ítems de respuestas dicotómicas (Sí o No) y 10 dimensiones que se presentan en la tabla 2.

Sobre su aplicación, destaca que su empleo no es exclusivo para personas mayores, ya que se puede administrar en adultos, etapa de vida necesaria para reconocer la presentación, por ejemplo, de un posible envejecimiento neurodegenerativo, o el levantar acciones y actividades geriátricas y gerontológicas destinadas a la promoción de la salud cognitiva.

Pero, ¿Qué relevancia para la atención clínica, así como para la valoración geriá-

trica integral podría presentar la medición de factores psíquicos protectores para un envejecer saludable? Es de interés, en especial, para el uso clínico y también, para el desarrollo de actividades de educación individual y colectiva en estilos de vida saludable. La planificación educativa para personas mayores o también adultos con o sin identidad flexible, direcciona estrategias de enseñanza y aprendizaje que facultan el cumplimiento de propósitos sanitarios que repercuten en la prevención de enfermedades y en el bienestar del adulto o de la persona mayor, su familia y la comunidad en general. Por lo mismo, equipos geriátricos y gerontológicos podrían visualizar para un futuro cercano, el uso de este instrumento en la práctica clínica o comunitaria, o como parte de la batería de pruebas que integran la valoración Geriátrica Integral (VGI), permitiendo de esta manera el reconocimiento de características individuales de la capacidad intrínseca de una persona atendida.

A modo de reflexión, es necesario ponderar una apertura al cambio frente a situaciones que condicionen o modifiquen estilos de vida, ya que este acto puede cimentar una salud mental saludable que entregue una comprensión flexible y más resiliente frente a pérdidas como parte de los mecanismos internos de afrontamiento de diversos sucesos vitales.

Financiamiento. Fondo concursable DIREG 02/2020, Dirección de Investigación, Vicerrectoría de Investigación y Postgrado, Universidad Católica de la Santísima Concepción, Concepción, Chile; Centro de Investigación y Educación en Desarrollo (CIEDE-UCSC), Universidad Católica de la Santísima Concepción, Concepción, Chile.

Tabla 1. Inventario FAPPREN Abreviado. Zarebski, et al (2019).

Pregunta	Sí	No
Me considero una persona "flexible" Yo soy así y no voy a cambiar Suelo hacer, cada tanto, un balance de mi vida Rechazaría participar en juegos de imaginación A pesar de las pérdidas (materiales, afectivas) busco el modo de seguir adelante Cuando me dan indicaciones de cómo cuidar mi salud las llevo a la práctica Es bueno darse cuenta de que uno va envejeciendo Cuando uno es viejo sólo le queda esperar la muerte A los mayores no se los considera ni respeta Trato de mantenerme al tanto de lo que pasa a mi alrededor Me adapto fácilmente a los cambios Tener humildad es contraproducente Busco darle sentido propio a mi vida Soy una persona con buen humor Al dejar de trabajar la vida se derrumba Cuando siento en mi cuerpo un límite siempre me exijo más En la vejez ya es tarde para aprender algo nuevo Me conformaría con cumplir algunas de las metas para mi vida Disfruto de estar con gente más joven En la vida hay que concentrarse en un único objetivo Me cuesta modificar mi punto de vista Acepto que la vida no gire a mi alrededor Con la vejez se acaban las fantasías y el deseo sexual Relatar recuerdos del pasado me gratifica Cuando se llega a viejo los demás deciden por uno En la vejez se está a tiempo para encarar nuevos proyectos Me tranquiliza pensar que cuando muera quedará algo de mí en los otros Los mayores tienen mucho para aportar a los más jóvenes Siento que sin determinada persona mi vida carecería de sentido Voy ajustando mis metas a mis posibilidades		

Fuente: elaboración propia, adaptado de Zarebski, et al⁶.

Tabla 2. Dimensiones incluidas en el Inventario FAPPREN abreviado.

Dimensión	Definición
I. Flexibilidad y disposición al cambio	El grado de flexibilidad o de rigidez llevará a la aceptación o rechazo de los cambios y las transformaciones que implican el envejecimiento para la propia identidad y se pondrán en juego respecto a puntos de vista, hábitos y rutinas. Implica, asimismo, la apertura a lo nuevo, a aprender, a la búsqueda de nuevas actividades, a generar nuevos proyectos. Se desprenden de ella la posibilidad de relativizar, de ser selectivo y de reajustar las metas.
II. Autocuestionamiento	También vinculado a la disposición al cambio, la posibilidad de autocuestionarse rasgos y actitudes que permitan confrontar facetas que le son propias a las personas. Los individuos que se autocuestionan se permiten hablar de temas, sin limitaciones, replantearse, perfilar un futuro, un rol, una imagen y de esta manera, aceptar su envejecimiento.
III. Autoindagación, reflexión y espera:	Responde a la capacidad que una persona mayor presente para su autoencuentro, lo que le da la oportunidad de reflexionar y luego actuar.
IV. Riqueza psíquica y creatividad	Permite y entrega facultades para verbalizar los sentimientos, símbolos, afectos, angustias o preocupaciones, permite ser creativos, resilientes y conectados a la espiritualidad.
V. Pérdidas, vacíos, compensación con ganancias	Las inevitables pérdidas propias de la vejez podrían ser vivenciadas desde las habilidades que las personas mayores presenten para darle significados a sus pérdidas. El potenciar recuerdos del pasado, sin añoranza de estas últimas, fortalece la actual autoestima.
VI. Autocuidado y autonomía	El cuidarse a sí mismo, en estados de salud o enfermedad, entrega herramientas a una persona mayor que para conocer los límites de su propio cuerpo durante su proceso de envejecimiento.

...continuación tabla 2.

Dimensión	Definición
VII. Posición anticipada respecto a la propia vejez	Se refiere a la preparación psíquica que una persona cultiva durante el curso de su vida sobre el final de su existencia y cómo explotar su vejez para el cumplir metas o proyectos.
VIII. Posición anticipada respecto a la finitud	La muerte es parte del curso vital. Su aceptación estará condicionada por la presencia de diversos recursos, en los que se destacan los espirituales, lo que permitirá a una persona mayor visualizar su existencia más allá de la muerte.
IX. Vínculos intergeneracionales	La continuidad entre generaciones se logra desde la recuperación del saber de quienes precedieron y seguirán el legado desde la familia, sociedad y la cultura.
X. Diversificación de vínculos e intereses	La necesidad de trenzar la influencia de la sociedad en el curso de la vida, esto es, mantener vínculos familiares, de amigos o comenzar nuevas actividades, entre otras interacciones, permiten mantener destrezas mentales, cognitivas o la diversificación de ideales

Fuente: elaboración propia, adaptado de Zarebski⁶.

Claudia Troncoso-Pantoja^{1,2,a}, Antonio Amaya-Placencia^{3,b}, Jorgelina Ricchezza^{4,c}.

¹Centro de Investigación en Educación y Desarrollo (CIEDE-UCSC), Departamento de Salud Pública, Facultad de Medicina, Universidad Católica de la Santísima Concepción, Concepción, Chile.

²Vicerrectoría de Investigación y Postgrado, Universidad Arturo Prat, Iquique, Chile.

³Universidad Católica de la Santísima Concepción, Concepción, Chile.

⁴Instituto de Investigación Gerontológica, Universidad Atlántida Argentina, Mar del Plata, Argentina.

^aDoctor.

^bMagíster.

^cLicenciada.

Referencias

1. Eckstrom E, Neukam S, Kalin L, Wright J. Physical Activity and Healthy Aging. *Clin Geriatr Med.* 2020; 36(4): 671-683. DOI: 10.1016/j.cger.2020.06.009
2. Estebansari F, Dastoorpoor M, Khalifehkandi ZR, Nouri A, Mostafaei D, Hosseini M, Esmaeili R, Aghababaeian H. The Concept of Successful Aging: A Review Article. *Curr Aging Sci.* 2020; 13(1): 4-10. DOI: 10.2174/1874609812666191023130117
3. Beard JR, Jotheeswaran AT, Cesari M, Araujo de Carvalho I. The structure and predictive value of intrinsic capacity in a longitudinal study of ageing. *BMJ Open.* 2019; 9(11): e026119. DOI: 10.1136/bmjopen-2018-026119
4. Zhou Y, Ma L. Intrinsic Capacity in Older Adults: Recent Advances. *Aging Dis.* 2022; 13(2): 353-359. DOI: 10.14336/AD.2021
5. Hernández-Pelayo O, Arias-Merino ED. Protective psychic factors in dependent elderly people hospitalized in a public institution in western Mexico. *Gerontology Today.* 2022; 3(1): 21-31.
6. Zarebski Z. La identidad flexible como factor protector en el curso de la vida. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Universidad Maimónides; 2019.

*Correspondencia: Claudia Troncoso Pantoja / ctroncosop@ucsc.cl
Universidad Católica de la Santísima Concepción.
Campus San Andrés, Alonso de Ribera 2850.