

Título: **“Salud Positiva y Envejecimiento: consideraciones sobre salud mental a partir de un abordaje educativo comunitario con adultos mayores (UPAMI)”**

Autor: **Esp. Elisa Urtubey** (Facultad de Psicología, UNLP)

Mail: elisaurtubey@gmail.com

Introducción

Este trabajo procura aportar algunas reflexiones al campo de la Gerontología Comunitaria, a partir de la articulación entre una experiencia educativa con adultos mayores llevada a cabo desde el Programa UPAMI (Universidades para Adultos Mayores Integrados, de PAMI) y algunos conceptos centrales del campo de la salud.

Hoy en día, prácticamente ya no resulta novedosa, por suerte, la idea de que la participación de las personas mayores en actividades educativas supone efectos beneficiosos para la salud mental de los mismos. En este sentido, es así como numerosas investigaciones llevadas a cabo en nuestro país y en otros, han aportado suficiente evidencia de que, tanto el acceso a nuevos conocimientos, como el hecho de establecer nuevos lazos sociales a partir del incluirse actividades educativas, pueden representar una vía privilegiada para favorecer el *buen envejecimiento* de los mayores.

Desde esta concepción es que se han asentado y se asientan múltiples propuestas educativas destinadas a este grupo etario, tanto desde ámbitos universitarios, como no universitarios. En el caso de la propuesta de UPAMI, se trata de una articulación entre PAMI y varias universidades del país (entre ellas, la UNLP), que se propone favorecer la inclusión social de los afiliados a partir del acceso a actividades educativas.

Estas intervenciones que se sustentan en el modelo del denominado “buen envejecimiento” pueden a su vez ser pensadas en relación a otras nociones

provenientes del campo de la salud, tales como el concepto de *salud positiva* y de su promoción, el de *calidad de vida*, o desde los *abordajes comunitarios en salud mental*, entre otros. Al realizar esa articulación, nuestra mirada estará puesta en el entrecruzamiento entre salud y educación, y en el de los planos individual y colectivo.

Desde nuestra experiencia con mayores en los talleres de UPAMI, sobre envejecimiento y memoria, se intentarán hallar elementos que den prueba de cómo se conjugan en la praxis, algunos de los conceptos mencionados.

Fundamentación

UPAMI

El Programa *Universidades Para Adultos Mayores Integrados* nace en el año 2008, a partir de un convenio establecido entre PAMI y universidades nacionales. Desde entonces ha ido creciendo rápidamente, tanto respecto de las universidades intervinientes, como de las propuestas formuladas y del número de personas mayores que participan. En el caso de la UNLP, el proyecto comenzó en el año 2009, a través de distintas facultades, como ha sido el caso de la Facultad de Psicología.

El programa crea un espacio universitario destinado a los adultos mayores en donde sea posible su participación en actividades educativas. Dentro de los objetivos centrales de UPAMI se encuentran el promover el crecimiento personal, mejorar la calidad de vida, y procurar hacer efectiva la igualdad de oportunidades de inclusión social. Busca desarrollar la adquisición de destrezas y habilidades en los mayores para afrontar nuevas demandas, para recuperar y valorar saberes personales y sociales, así como estimular el diálogo intergeneracional y facilitar la inserción al medio socio-comunitario.

La Universidad y, particularmente, la Facultad de Psicología -a través de su Secretaría de Extensión Universitaria- encuadra esta propuesta dentro de una concepción de *educación continua y permanente*, al tiempo que entiende también que se trata claramente de una propuesta de *salud mental*. A partir de considerar a la Extensión Universitaria como uno de los pilares fundamentales de la función social de la Universidad, Psicología asumió el desafío de trabajar en pos de la

inclusión de los mayores en la comunidad, posibilitando el acceso a nuevos conocimientos y a espacios de participación.

Desde el año 2009, han sido variados los temas de los cursos y talleres propuestos por la Facultad, siendo la mayoría de ellos sobre estimulación cognitiva y memoria, a fin de responder a la gran demanda planteada por los mayores. En coordinación con la Unidad de Gestión Local VII de PAMI, se implementaron estos cursos procurando descentralizar el acceso a los mismos, de forma de llegar no sólo a distintos barrios de la ciudad (como Hernández, Villa Elisa y Villa Elvira), sino también a otros partidos de la provincia, lindantes al partido de La Plata y que conforman la UGL VII, como Cañuelas, Monte, Chascomús, Ensenada, y Brandsen.

Salud positiva, calidad de vida y educación

Frente a las limitaciones de pensar la salud solo en términos de categorías individuales y negativas, basadas únicamente en la consideración de las patologías o déficits de los individuos, resulta cada vez mas preciso hacerlo, por el contrario, en términos de *salud positiva*. Ello supone contemplar la salud en términos de categorías colectivas y sobre las potencialidades que poseen los sujetos, cuestión que implica un cambio en el abordaje de los procesos de salud-enfermedad de las poblaciones. Esta cuestión se torna más significativa aún para nosotros, cuando hablamos de adultos mayores y de la promoción del *buen envejecimiento*.

En primer lugar, cabe aclarar que el modelo de salud al que adherimos en este trabajo no supone de ningún modo descuidar el problema de la enfermedad, en tanto amenaza o daño ya instalado, sino que -como sostiene Saforcada- es preciso no sobrepasar la enfermedad. Cuando nos referimos a la salud, lo hacemos como un estado de relativo bienestar desde una concepción integral, que abarca tanto la dimensión biológica, como la psíquica y la social de los sujetos y los grupos humanos. En este sentido, esta concepción se inscribe dentro de lo que ha sido la *Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud*, de Ottawa, en 1986. Allí se postuló la idea de *la salud como calidad de vida* resultante de un complejo proceso condicionado por diversos factores entre los cuales se encuentra la educación.

Si el abordaje se orienta hacia el polo de la salud, entonces cobra importancia definir cuáles son las condiciones que posibilitan una mejor calidad de vida para los mayores, en lugar de focalizar sobre los riesgos o los daños. La *promoción de la salud* no se dirige a atender determinada patología o déficit de la persona mayor, sino a enfatizar la transformación de sus condiciones de vida, las que en tal caso, conllevan a que pueda padecer problemas de salud. Se trata del fortalecimiento de la capacidad individual y colectiva para lidiar con la multiplicidad de los condicionantes de la salud.

El abordaje desde la salud positiva tiene como prioridad ocuparse de la *calidad de vida* de los individuos y los grupos, en tanto calidad de vida y salud tienen una doble relación en la medida en que la salud es una dimensión importante de la calidad de vida y, al mismo tiempo, es un resultado de ella (García-Viniegras, 2008).

Hoy se sabe bien que bajos niveles en la calidad de vida de los sujetos, producidos por el deterioro de cualquiera de sus áreas (social, familiar, u otras) pueden favorecer la aparición de enfermedades, ya sea por reacciones de estrés o porque pueden inducir a la persona mayor a adoptar hábitos nocivos, desatendiendo su autocuidado. Estamos hablando aquí de indicadores psicológicos y sociales de bienestar humano -no de los indicadores materiales de bienestar- que pueden propiciar el buen envejecer.

Se trata, en última instancia, de fortalecer la capacidad de los individuos para compensar y retardar las pérdidas normales que ocurren con el proceso de envejecimiento, y a la vez, evitar y limitar la aparición prematura de deterioro funcional.

Participar y disfrutar de actividades culturales y educativas no solo ayuda a los mayores a ocupar el tiempo libre. Representa una oportunidad de otorgar sentidos y de reelaborar su proyecto de vida y de envejecimiento. En pocas palabras, favorece el bienestar y la calidad de vida de los envejecentes (Zaldívar Pérez, 2005).

Trabajar en salud positiva implica entonces la protección de la salud, la promoción de estilos de vida saludógenos, conjuntamente con la participación de los grupos en la promoción de su salud. Supone básicamente rescatar y resaltar las potencialidades de los sujetos mayores, en tanto emergentes de sus

comunidades. Implica también una consideración y un respeto por los aspectos culturales e idiosincrásicos involucrados en la promoción de la salud.

UPAMI y la Promoción de Salud Positiva. Conclusiones.

Si bien la *funcionalidad* (es decir, la capacidad de realizar determinadas acciones necesarias para la subsistencia y el autocuidado que permiten al adulto mayor mantener su independencia y permanecer inserto en la comunidad) incluye una compleja mezcla de factores fisiológicos, conductuales y sociales, se ha demostrado que “las tasas de declinación típicas de las poblaciones modernas no están fisiológicamente determinadas, y que un envejecimiento con estilos de vida saludables puede retardar el proceso en forma significativa” (CEPAL, 2006).

En este sentido, la educación se presenta también como un recurso privilegiado para enfrentar la discriminación y la segregación de los mayores. Los beneficios que les aporta la participación en actividades educativas se pone en evidencia cuando “para la mayoría de ellos la educación ha sido una instancia y un recurso significativo para mejorar su inserción social, habilitándolos para mantenerse activos e integrados. En el marco de una sociedad excluyente, fragmentada y edaísta pareciera que los programas educativos constituyen una instancia de afirmación positiva del derecho a la educación en todas las edades” (Yuni, 2003).

UPAMI se presenta en el actual escenario de los adultos mayores como emergente de un modelo alternativo de Obra Social. Considerar la función de una Obra Social para mayores –como PAMI- desde una concepción basada puramente en el modelo biomédico-asistencial, que focalizaría en los sujetos en tanto pacientes, o en una concepción empresarial que viera en sus afiliados solo a usuarios, no nos permitiría ubicarnos en el plano de la salud positiva y de los abordajes comunitarios. Por el contrario, este proyecto –como otros programas de PAMI, como el *Programa Ágilmente* de Ajedrez- reconocen claramente los beneficios de la promoción de estilos de vida saludables, desde la actividad intelectual y social de los envejecentes.

Particularmente, desde las experiencias llevadas a cabo en los seminarios-talleres durante estos tres años, podemos vislumbrar cómo, además del acceso a nuevos conocimientos, los alumnos adultos mayores han participado de espacios de intercambio de ideas acerca de las propias transformaciones vivenciadas en su envejecer. Han podido abordar temas vinculados al proceso del envejecimiento

normal considerando aportes de la Psicogerontología, así como reflexionar articulando el propio punto de vista con los conceptos.

Finalmente, podemos agregar que la modalidad de seminario-taller ha permitido el despliegue de conceptos teóricos por parte de la docente acerca del tema que convocaba a los cursos (memoria e inteligencia en los adultos mayores), al tiempo que se generaron espacios para la participación de los alumnos y para el abordaje de sus inquietudes y preocupaciones respecto de las transformaciones de la memoria y de la inteligencia en el proceso del envejecimiento. Se fueron revisando mitos y prejuicios sobre el tema y en muchos casos, se logró conformar verdaderos grupos de intercambio en un contexto respetuoso y cordial, donde los mayores se han expresado y escuchado entre sí acerca de qué implica el buen envejecer.

Bibliografía

CEPAL / CELADE (2006). Manual sobre indicadores de calidad de vida en la vejez. Santiago de Chile.

Czeresnia, D; Machado de Freitas, C. (2006). Promoción de la salud. Conceptos, reflexiones, tendencias. Buenos Aires: Lugar.

García-Viniegras, C. (2008) Calidad de vida Aspectos teóricos y metodológicos. Buenos Aires: Paidós.

Saforcada, E. y otros. (2001) El factor humano en la salud pública. Una mirada psicológica dirigida hacia la salud colectiva. Buenos Aires Proa: XXI.

Yuni, José Alberto (2003) La educación para personas mayores: ¿una forma de afirmación positiva del derecho a la educación? CONICET/ UNCa. Disponible en: <http://www.fimte.fac.org.ar/doc/14yuni.htm>

Zaldívar Pérez, D. (2003). Longevidad y bienestar. En: <http://www.sld.cu/saludvida/adultomayor/temas.php?idv=5934>