

CAFAM

Salud

50
Años
de
experiencias
de vida



Nuestra cultura
es el Servicio





La revolución de la longevidad

Subdirección de Salud Cafam

Robinson Cuadros Cuadros – Médico Geriatra

rcuadros@Cafam.com.co



www.cafam.com.co/salud/atencion-adulto-mayor



Siempre a tu lado para apoyarte

[Qué es Cafam](#) | [Personas](#) | [Afiliaciones Especiales](#) | [Empresas](#) | [Programas Sociales](#) | [Convenios](#) | [Agencia de Empleo](#) | [Sala de Prensa](#) | [Más Servicios](#) ▼

[RECREACIÓN y DEPORTES](#) [TURISMO](#) [CONVENCIONES Y EVENTOS](#) **[SALUD](#)** [DROGUERÍAS](#) [SEGUROS](#) [EDUCACIÓN](#) [CULTURA](#) [CRÉDITO](#) [VIVIENDA](#) [SUBSIDIOS](#)

[PortalCafam](#) > [Salud](#) > [Atención Integral al Adulto Mayor](#)

 [Solicita tu cita médica](#)

Personas

- Servicios de Salud
- Promoción y Prevención
- Programas Especiales
- EPS Subsidiada
- Modelo de Bienestar
- Servicios en Línea

Empresas

- Salud Laboral
- Salud Domiciliaria
- Centro de Investigación Clínica

Atención Integral al Adulto Mayor



El término

Robert Butler



Robert Butler en el 2008 publicó su libro: La revolución de la longevidad y en 1990, junto con el Sr. Shigeo Morioka en Japón, fundó el Centro Internacional de longevidad (CIT), con el fin de fortalecer la investigación, la educación y la política institucional que estudia el impacto de la longevidad en la sociedad y sus instituciones. «Para afrontar los retos del envejecimiento de la población, necesitamos una revolución científica en la ciencia y la medicina de la longevidad»

El término

Alexandre Kalache



La OMS acuña el término asegurando que esta revolución se produjo en el siglo XX donde se evidencia claramente el aumento en la esperanza de vida. Actualmente el concepto ha tomado gran impulso desde el Centro de Longevidad de Rio de Janeiro en Brasil, dirigido por el Dr. Alexandre Kalache



La mujer mas anciana del mundo

Misao Okawa

La mujer más anciana del mundo falleció el 1 de abril del 2015 a los 117 años!! La Japonesa Misao Okawa nació un 5 de marzo de 1898 en Osaka, sitio conocido por la longevidad de sus habitantes.

Cada segundo, dos personas en el mundo cumplen 65 años de edad.

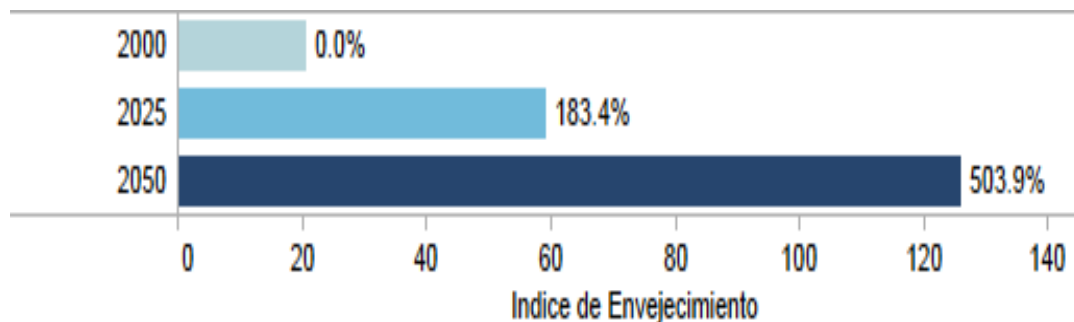
A nivel mundial, la esperanza de vida al nacer se ha incrementado en más de 30 años en el último siglo. Estos años adicionales deben ahora “traducirse en **oportunidades** en el Siglo XXI” para los individuos, las familias y las sociedades.



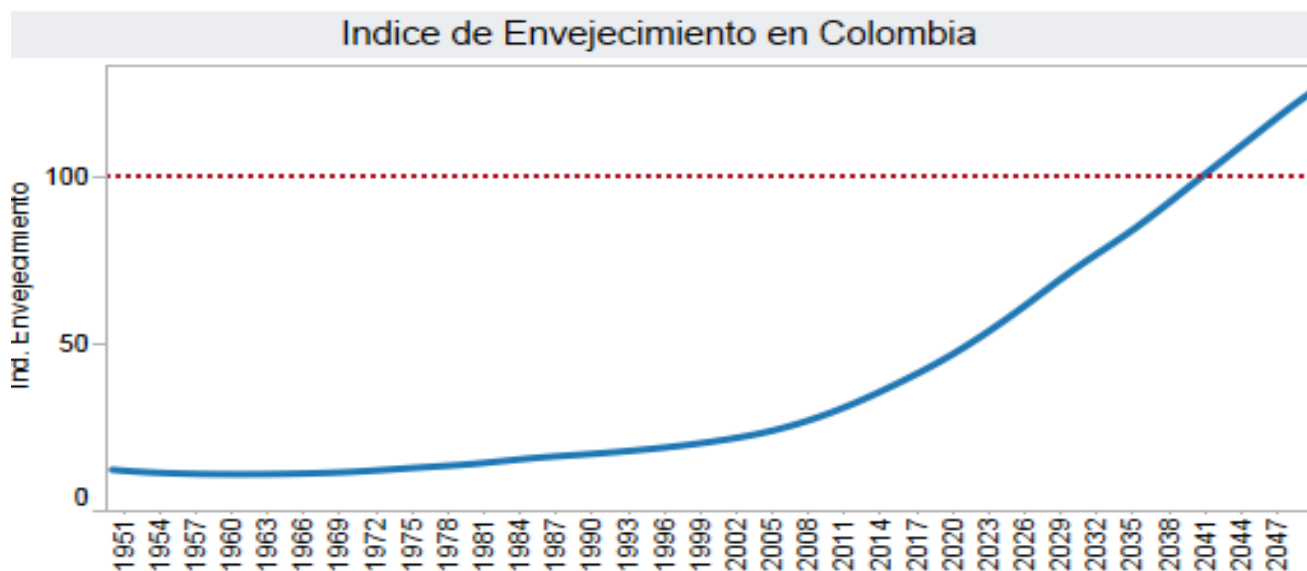
“Un desafío que puede convertirse en una oportunidad”

Índice de envejecimiento

Colombia, año 2000



El índice de envejecimiento se define como la cantidad de personas de 60 o mas años por cada 100 jóvenes menores de 15 años



World Population Prospects 2008, UNPD. Autor: Ramón Martínez, OPS/OMS

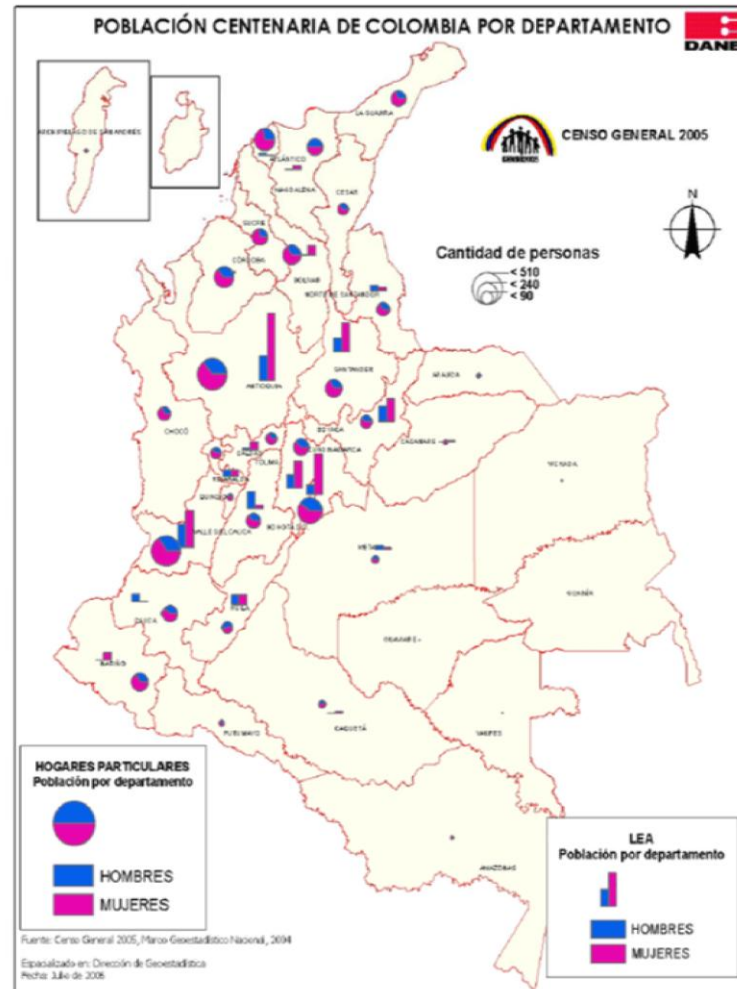
Población centenaria en Colombia



CENTENARIOS (99 y más)

Concentración
por departamentos
según sexo y edad

Hogares particulares
y Lugares Especiales
de Alojamiento



Las mujeres mas longevas de Colombia

1934 inicia formalmente la cedulación en Colombia, sin embargo solo hasta 1952 (hace 63 años) se expiden la cedulas blancas laminadas que conocíamos donde aprovecharon varias mujeres a cambiarse la edad...

**Seguimos en busca
De la eterna juventud?**



Murió la mujer más longeva de Medellín a sus 112 años

Aurora Soto Rubio nació el 2 de febrero de 1903, tuvo seis hijas y 21 nietos.

Por: MEDELLÍN |
-10:57 a.m. | 11 de febrero de 2015



Foto: Archivo Particular
Aurora Soto Rubio nació el 2 de febrero de 1903 en Medellín.

Fuente: EFE 29. Dic. 2014

Muere a los 116 años la más longeva de Colombia



Según su documento de identidad, Ciriaca Zapata nació el 23 de septiembre de 1898 en Los Tupes, un caserío del municipio de San Diego, cercano a Valledupar.

Del curar al cuidar



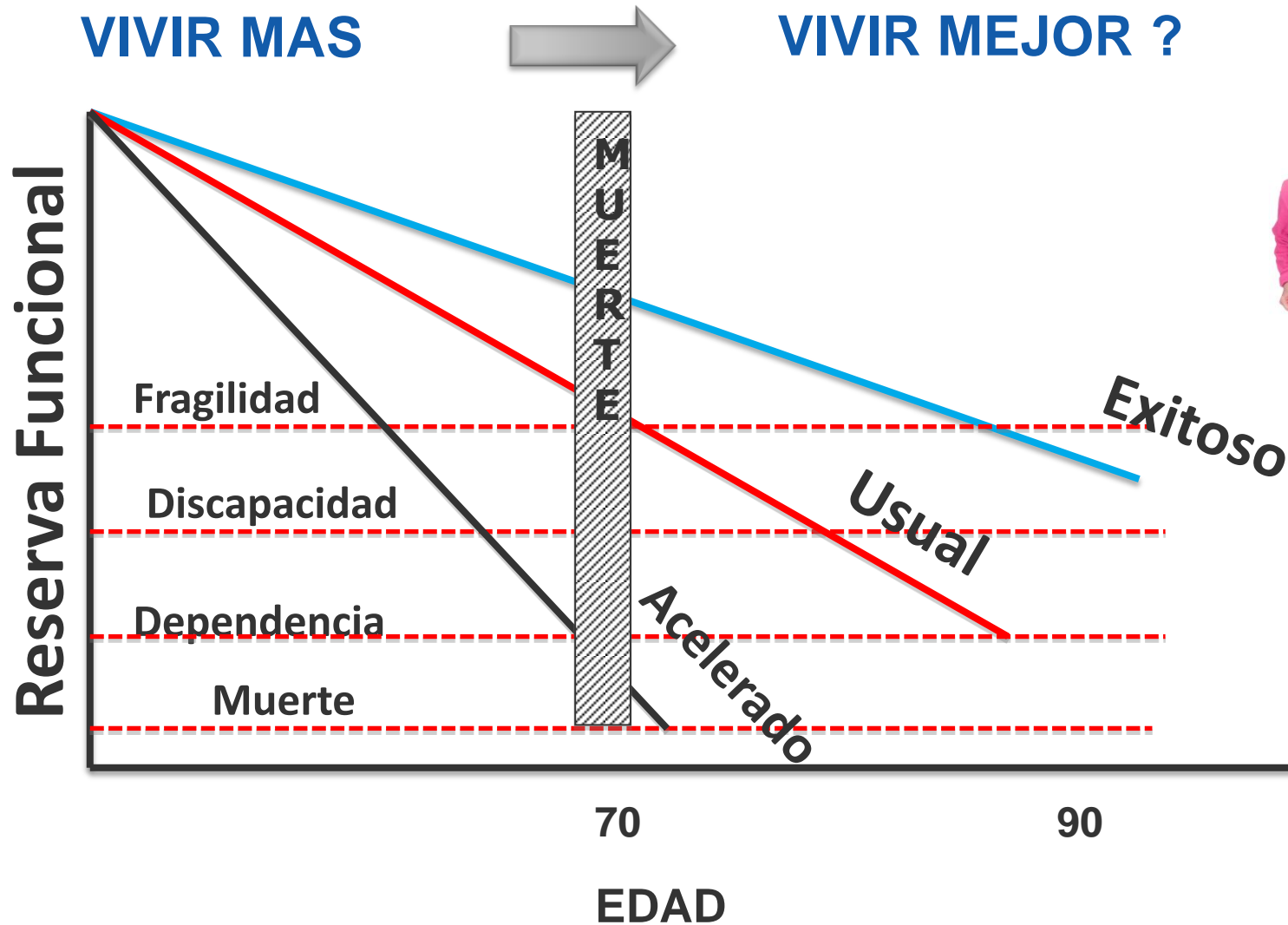
La rápida transición demográfica da paso a una transición epidemiológica, en la que las enfermedades no transmisibles, se convierten en la causa más frecuente de muerte en el mundo.

Un número creciente de personas adultas mayores requerirá atención a sus discapacidades producidas por enfermedades que no se pueden curar.

Se impone un imperativo adicional para acompañar *la revolución de la longevidad*: el desarrollo de una *cultura del cuidado* que sea sostenible, económicamente viable, solidaria y universal.

Se constata una creciente crisis mundial de “insuficiencia familiar”.

Vivir sin enfermedad o vivir sin discapacidad



Envejecer NO es enfermarse!!

VIDA MODERNA

SALUD

La cura del envejecimiento

Felipe Sierra, experto en Gerociencia del Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos, asegura que probablemente todo niño que nazca en la próxima década podrá vivir en promedio 100 años. Lo increíble es que parece verdad.

LA GENTE VIVE en el siglo XXI más que nunca. Una persona que nace hoy tendrá en promedio una expectativa de vida 15 o 20 años mayor que la de una nacida en 1920. Ese logro se debe a medidas sanitarias como el acceso al agua potable, mejor alimentación y buena disposición de las basuras para evitar las enfermedades contagiosas, y a otros hitos de la medicina como las vacunas y los antibióticos.

En ese sentido, es muy poco lo que la ciencia del envejecimiento ha contribuido en el tema. Según el doctor Felipe Sierra, director de la división de Biología del Envejecimiento del Instituto Nacional de Envejecimiento (NIA) de Estados Unidos, parte de los Institutos Nacionales de Salud (NIH), la longevidad de los que hoy tienen 50 ha mejorado pero "no tanto como se piensa. La mayor ganancia ha sido en la mortalidad infantil y no tanto en la prolongación de los años tardíos. El cuerpo se sigue envejeciendo al mismo ritmo", dijo a SEMANA (ver infografía).

Pero eso podría cambiar muy pronto, porque expertos como él han logrado descifrar las claves del envejecimiento y hacer más lento ese proceso en rechazo del órgano en pacientes con trasplante y parece detener el envejecimiento y el daño que el dicho proceso provoca en las células. El gran reto hoy es que esa hazaña se pueda replicar en las personas. Si fuera así el mayor efecto se vería en las mujeres. Algunos expertos creen que un alta comportan los riesgos más conocidos de tener problemas cardiovasculares: sin embargo, dice que "pesan menos que tener 70 años". Por eso, estos expertos, se enfocan en las particularidades del envejecimiento, pues es mucho más eficiente retardar el proceso que origina las demás

HOY UNA PERSONA PUEDE ESPERAR SIN FALTA QUE ALREDEDOR DE LOS 40 AÑOS SU VISTA EMPIECE A FALLAR AÚN SI VA A VIVIR HASTA LOS 80

la levadura, en la mosca de la fruta y en roedores. En estos últimos han logrado aumentar su expectativa de vida hasta en un 20 por ciento en promedio, lo que equivale a 16 años humanos. Si esto se tradujera a las personas significaría una expectativa promedio de cerca de 100 años.

Este hito se logró con una droga conocida como rapamicina, que hoy se usa para evitar el

individuo podría llegar a vivir hasta 142 años en el futuro.

La Gerociencia se ha vuelto una de las áreas más activas del envejecimiento, y describe la relación entre la vejez y las enfermedades crónicas. Se basa en la teoría de que en todas las edades es el factor de riesgo más importante. Sierra explica que, por ejemplo, el colesterol, la obesidad y la presión arterial

enfermedades que matan en la vejez, desde el cáncer hasta el Alzheimer, que buscan soluciones particulares para cada una de ellas. Investigaciones en los modelos animales le han dado un claro panorama de cuáles son las marcas del envejecimiento, qué cosas lo promueven y cuáles lo inhiben. "No estamos probando millones de moléculas. Tenemos ya 16 compuestos de los cuales cinco

VIDA MODERNA

EL RELOJ BIOLÓGICO

La gente cree que las únicas señales de envejecimiento son las arrugas, las manchas en las manos y las bolitas alrededor de los ojos. Si bien es cierto que la piel es el órgano que más refleja el proceso, el cuerpo humano está en un permanente y lento declinar. Estos son los momentos clave en que los más importantes sistemas y tejidos empiezan a fallar.

Cabeza: 70 años
Aunque el proceso comienza a los 25, a esta edad el deterioro toma impulso y se empieza a evidenciar en una capacidad cognitiva más lenta.

Gusto y olfato: 60 años
Estos sentidos se erosionan como producto de la edad.

Dientes: 40 años
Con el tiempo la boca produce menos saliva, la cual sirve para limpiar las bacterias de esta cavidad. Por este motivo los dientes y las encías se vuelven más vulnerables.

Voz: 65 años
Los tejidos blandos en la laringe se debilitan y afectan el tono, el volumen y la calidad de la voz.

Pulmones: 30 años
La función pulmonar decae 1 por ciento al año a partir de esta edad, especialmente en los sedentarios. A los 30, un individuo inhala dos pintas de aire; a los 70, una.

Corazón: 65 años
Con el paso del tiempo las arterias son menos elásticas y las células del músculo cardíaco disminuyen en número, lo que da paso a la enfermedad coronaria. El riesgo de infarto se da a partir de los 45 en hombres; en mujeres, luego de los 55.

Riñón: 50 años
A esta edad, la cantidad de nefronas, las células que filtran los desechos de la sangre, se reducen.

Intestinos: 60 años
Su funcionamiento óptimo se da gracias al balance entre las bacterias amigables y las enemigas. Pero a partir de los 55 años esta función se debilita y por eso se presenta más indigestión. Además, el intestino absorbe menos nutrientes.

Vejeja: 65 años
Las mujeres son más vulnerables pero en general un adulto cercano a los 70 años tiene menor capacidad en este órgano, lo que hace que vaya más al baño que un joven.

Pelo: 30 años
Supervive la calvicie porque los folículos pilosos se activan. Además empiezan a salir canas debido a que los melanocitos, encargados de dar el pigmento, se vuelven menos activos.

Ojos: 40 años
El alcance de la visión se acorta y el miopía que enfoca de cerca se atrofia. El resultado: la presbicia.

Oídos: 60 años
Más de la mitad de los mayores de 60 pierden audición debido a que las células pilosas del oído interno se mueren.

Senos: 35 años
A esta edad empiezan a perder la grasa y el tejido por lo que disminuyen de volumen. Su aspecto foto se evidencia a los 40 años.

Piel: 18 años
Se empieza a perder colágeno, la proteína que sirve de sustento a la piel. Además, las células de este órgano no se renuevan tan rápido, lo que da origen a las arrugas.

Hígado: 70 años
Es el órgano que parece desafiar el proceso de envejecimiento debido a que sus células tienen una capacidad extraordinaria de regeneración, especialmente si no consume drogas o alcohol.

Fertilidad: 35 años
El número y la calidad de los óvulos empiezan a disminuir esta edad. Los hombres también presentan una baja fertilidad debido a que el semen pierde calidad.

Huesos: 35 años
La masa ósea se pierde ritmo de 1 por ciento por año a partir de este momento mucho más rápido de la menopausia.

Músculos: 30 años
Con el paso del tiempo tiende a ganar más peso muscular. El único remedio para detener la pérdida es el ejercicio.

70,2
expectativa de vida en hombres, en años.

77,5
expectativa de vida en mujeres, en años.

3,5
Número de años que se añaden a la expectativa de vida si se cura el cáncer.

4,5
Número de años que se añaden a la expectativa de vida si se cura la enfermedad cardiovascular.

10 a 15
Número de años que se añaden a la expectativa de vida si se lentifica el proceso de envejecimiento, principal riesgo de cáncer, demencia, enfermedad coronaria y diabetes.

MARZO 22, 2015 *Semana*

Estudios con restricción calórica, metformina y rapamicina.

Se enfoca en el incremento de la esperanza de vida en salud y optimizar la longevidad para diferir el desarrollo de la enfermedad crónica y la discapacidad hasta el final de la vida.



Impactar en proceso inflamatorios/ estrés oxidativo, la senescencia celular, la Disfunción mitocondrial y las alteraciones que reducen la resistencia al estrés.

Optimizar la función fisiológica a lo largo de la vida debe ser un nuevo objetivo de la salud pública.

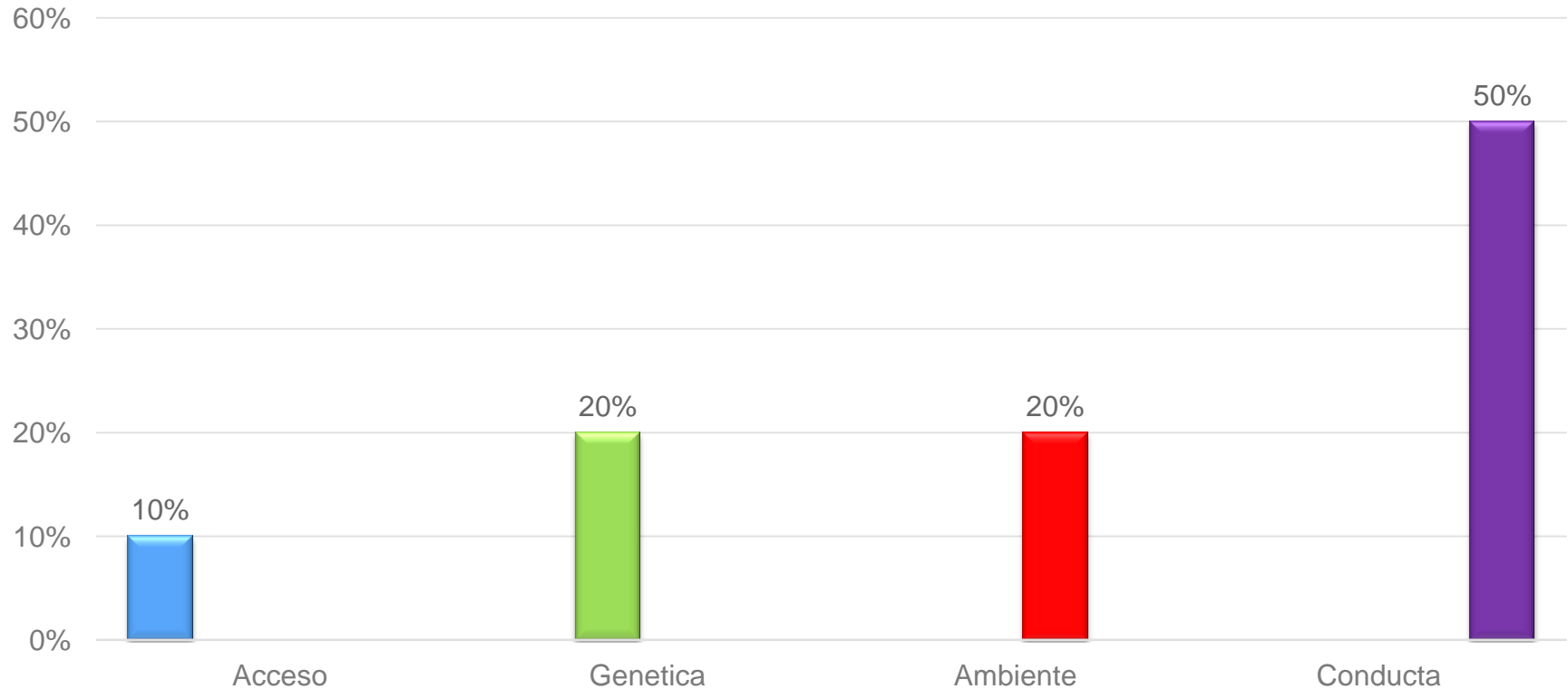


Sistemas de cuidado centrados en la persona

El reflejo más importante de una sociedad civilizada es cómo trata a su población más vulnerable. Debemos desarrollar una cultura de cuidados más allá de la prevención. El cuidado institucional es muy caro. Pero hay formas de poder dar soporte a las personas cuidadoras familiares.



El envejecimiento exitoso depende de...



Source: IFTF and Center for Disease Control and Prevention, *Health and Healthcare 2010*, January 2000

El envejecimiento..

Se trata de un proceso profundo y multifacético, que tendrá repercusiones en nuestras economías, en el mercado de trabajo, en la estructura de las familias, en el ocio y la cultura, en la accesibilidad de las ciudades, en los sistemas políticos, en los patrones de consumo, etc. El envejecimiento retará especialmente nuestros sistemas de protección social, que deberán adaptarse a las necesidades de una población de personas adultas mayores creciente.



III Informe - observatorio sobre adultos mayores programa iberoamericano de cooperación sobre la situación de los adultos mayores en la región 2012-2014

Aprendemos a envejecer?

Una buena actitud frente a la vejez se acompaña de mejor estado de salud y puede reducir o incluso evitar las situaciones de dependencia funcional. Sin olvidar que así también conocen, ejercitan y defienden mejor sus derechos frente a las instituciones y a la sociedad y finalmente, pueden participar de manera activa en sus comunidades.



No se trata de desvalorizar a la juventud, se trata de dar igual valor a todos los grupos de edad. Lograr una sociedad para todas las edades, como propone la ONU, pasa por reconocer el valor que tienen los mayores, reconocer sus derechos, darles espacios reales de participación y favorecer la intergeneracionalidad.

Premio Cafam a la Mujer



Semana: Usted le regala a la comunidad toda la plata que le llega. ¿Quién va a velar por usted cuando esté mayor?

J. K: Siempre me dicen que soy una irresponsable, y es verdad. Pero yo no tengo asideros en la tierra. ¿Quién dijo que cuando sea viejita voy a estar enferma y no me pueda ganar la subsistencia? Los miedos al mañana impiden que uno en el presente haga cosas que pueden cambiar la vida a otros.

“Vivir para servir”

Pirámide insostenible?



Depende de cómo la sociedad dé oportunidades para que las personas adultas mayores sean visibles y activas.

Las personas adultas mayores deben ser valoradas por su contribución social, cultural, económica y política. Se deben tomar medidas para alentar a los medios de comunicación, y el sector público y privado para eliminar la discriminación por edad en el lugar de trabajo y que presente una imagen positiva de las personas adultas mayores.

El crecimiento de la economía



El 23 de septiembre la comisión Europea realizó en Bruselas el evento llamado: «el crecimiento de la economía del envejecimiento en Europa»

Es una oportunidad para el crecimiento económico regional y global. Se trata de identificar los avances sociales y tecnológicos que puedan ser utilizados para mejorar la calidad de vida de los mayores en una población cada vez más envejecida:

1. Salud y medicamentos.
2. Financiero. Seguros y planes de pensiones.
3. Consumo. Recreación y turismo
4. TIC's y robótica.
5. Muchos más....

Declaración de Río



“Más allá de la Prevención y el Tratamiento: El desarrollo de una cultura del cuidado en respuesta a la revolución de la longevidad”



MEMBERS:



- Asociación Mundial de Demografía. Bradesco Seguros
- UniverSeg y el Centro de Estudio e Investigación del Envejecimiento.
- Academia, Sociedad
- Civil, Gobierno y la
- ONU

Declaración

En consecuencia, nosotros, por unanimidad, declaramos que.....

1. Señalamos la necesidad de un cambio fundamental de paradigma y pedimos la construcción de una “cultura del cuidado” global que coloque a la persona – tanto beneficiaria como proveedora del cuidado – en el centro de la atención y promueva el diálogo y la solidaridad intergeneracional.
2. Reafirmamos los principios de las Naciones Unidas a favor de las Personas Mayores y apoyamos plenamente su énfasis en la independencia, dignidad, autorrealización, participación y cuidado. Estos principios deben estar incorporados a todas las acciones de cuidado....

Declaración

En consecuencia, nosotros, por unanimidad, declaramos que.....

8. Somos conscientes de que la *revolución de la longevidad* tiene un impacto en todas las etapas del curso de la vida. Produce un efecto retroactivo que cambia la definición y las características de cada grupo de edad. El aumento de la longevidad supone que “la vida se parece cada vez más a una maratón y menos a una carrera de velocidad” y que todos debemos adaptarnos y planificar de manera consecuente.
9. Enfatizamos la importancia de la dimensión de género en el cuidado...Es necesario que haya un replanteamiento de los roles sociales asociados al género en todo el ciclo vital. En el contexto de la *revolución de la longevidad*, los hombres en particular, deben redefinir su contribución a la provisión de cuidados y, en consecuencia, todas las políticas de salud y trabajo deben ser reconfiguradas.

La longevidad saludable depende de...

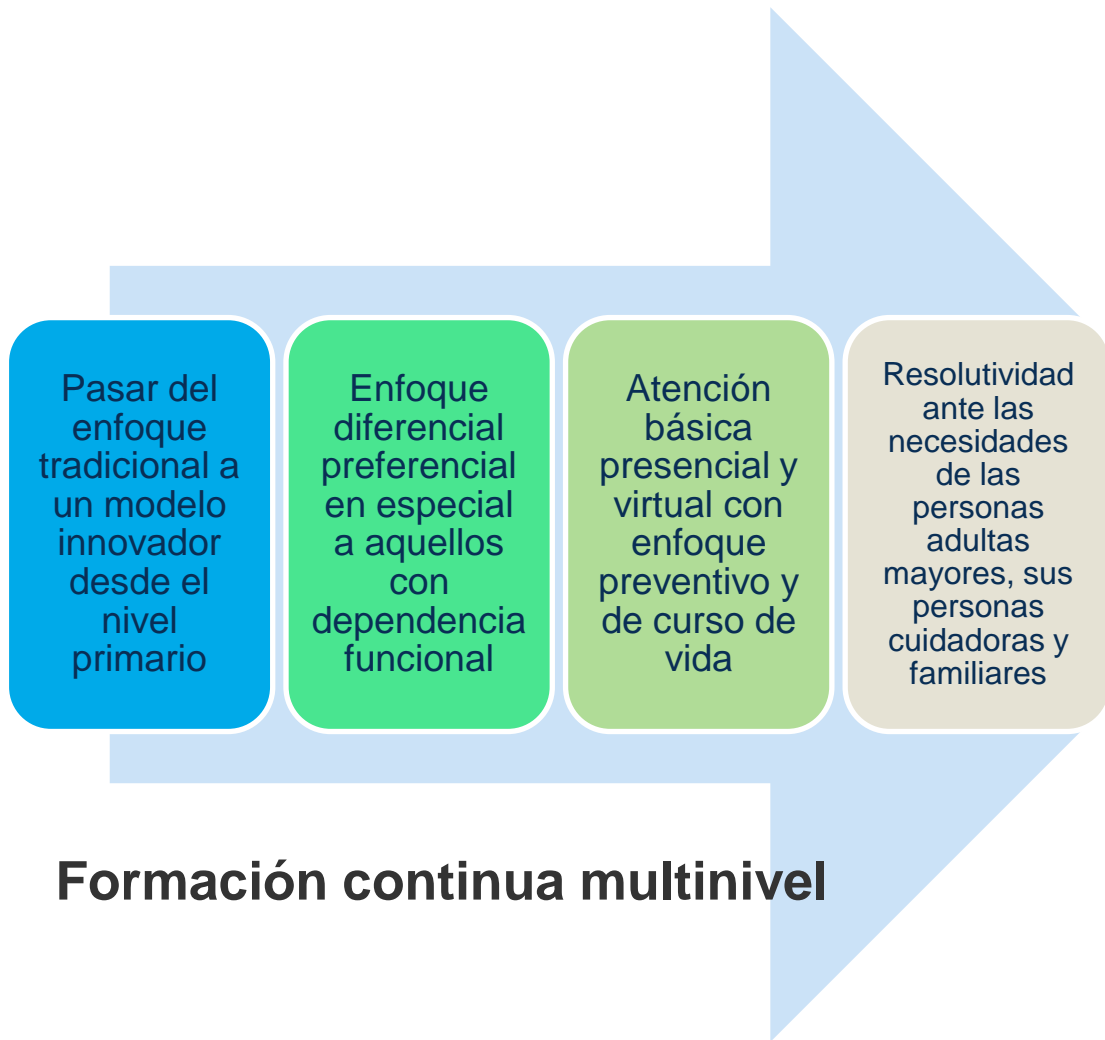


ECNT: Enfermedades
Crónicas no transmisibles

Acciones Concretas a trabajar:

- ✓ Promoción del envejecimiento activo, saludable y prevención de la dependencia funcional
- ✓ Crear y desarrollar modelos comunitarios de cuidados a largo plazo con personal capacitado.
- ✓ Desarrollar programas que acompañen, formen y apoyen a familiares de personas mayores con dependencia funcional.
- ✓ Promover la coordinación y la participación intersectorial (Salud + educación + social).
- ✓ Fortalecer procesos de investigación sobre intervención efectiva en la discapacidad, la dependencia funcional y su prevención.

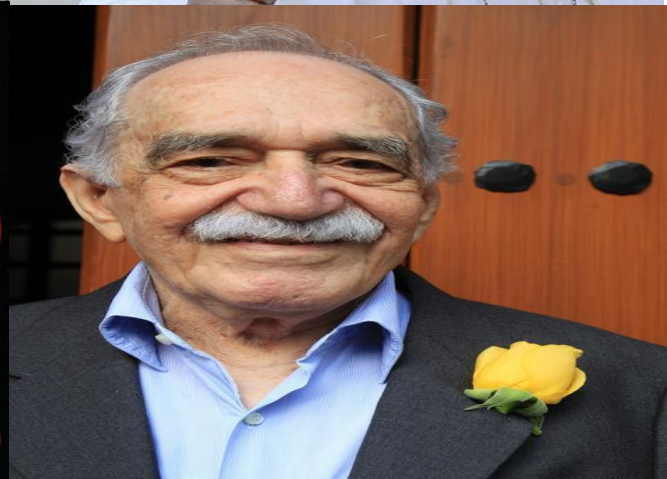
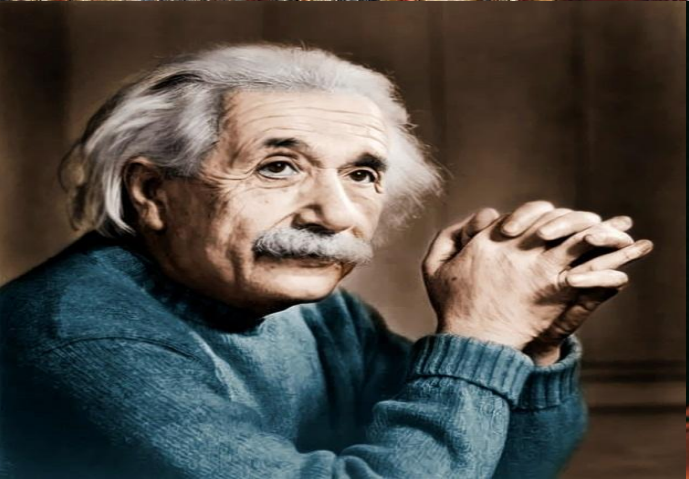
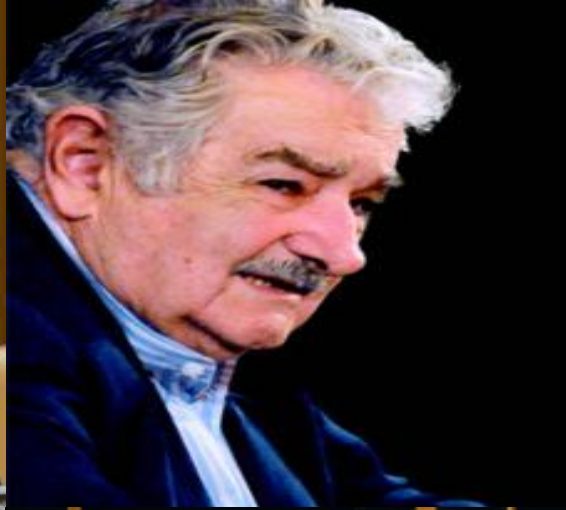
Transformación de la atención y el cuidado Socio sanitario integrado



- ✓ Interdisciplinario
- ✓ Corresponsable
- ✓ Continuo
- ✓ Plan de Cuidados
- ✓ Estratificación del Riesgo
- ✓ Basado en la Comunidad
- ✓ Servicios van al usuario
- ✓ Costo efectivo.



El maratonista Fauja Singh empezó a correr a los 89 años a los 103 años completó la maratón de Toronto en 8:11'06'' . El pesista Charles Eugster de 93 años ganó un decatlón. Robert Marchand de 102 años recorrió 26,927 Km en una hora = Demuestran que los años no son un impedimento para alcanzar metas.





Salud

50
Años
de
experiencias
de vida

A stylized graphic consisting of a red heart shape with a teal-colored human figure inside, arms raised in a 'V' shape, symbolizing health and vitality.

Nuestra cultura
es el Servicio

Several faint, light blue heart shapes are scattered in the bottom right corner of the image, adding a decorative touch to the background.