

Calidad de vida de las personas mayores

El concepto de calidad de vida de las personas mayores es muy relativo; entre otros motivos, porque depende de la propia percepción que tiene cada persona mayor sobre su propia calidad de vida – según una escala de valores y sus prioridades- y, por otra parte, porque el colectivo de personas mayores es bastante heterogéneo.

Empecemos por definir lo que se entiende por calidad de vida en términos generales:

La OMS dice que la calidad de vida es la percepción que la persona tiene de su situación en la vida, dentro del contexto cultural y de los valores en los que vive y contemplando en todo ello, también sus objetivos y expectativas vitales.

Detallando un poco más vemos que se trata de un concepto híbrido, muy mezclado, muy personal y difícil de definir...

Como dice muy bien la OMS se trata, en definitiva, de una percepción evaluativa de la persona ante la vida y sus valores.

Yendo al terreno práctico y común, para algunas personas sería la satisfacción de las necesidades vitales, añadiendo, además, la posibilidad de alcanzar metas y objetivos en libertad.

Otras personas, sin embargo, consideran el nivel de satisfacción material, económico, poder, prestigio, reconocimiento por los demás, estatus social elevado... como signos acreditativos de una buena calidad de vida.

Y, posiblemente, una minoría la consideran como ausencia de perturbación social, vida natural sencilla y armónica; estando implicadas en todo ello, la salud, una cobertura suficiente de las necesidades personales y una relación armoniosa con el entorno natural.

En cuanto a la realización personal y profesional algunos colectivos humanos como los pintores, escritores, artistas, filósofos... necesitan dar cauce a su actividad en obras creativas, ya que ello también forma parte de alguna manera de su calidad de vida.

Aunque en el colectivo de las personas mayores se cumplen muchos de estos principios y condicionamientos, quiero referir a continuación de una manera práctica y generalizada de qué dependería mayormente la calidad de vida de este grupo etario:

1º Salud física, mental y social que implique el disfrute satisfactorio de una autonomía e independencia personales en la vida, con capacidad de gozar de la vida.

2º Relaciones familiares, sociales y comunitarias suficientes y gratificantes

3º Disfrute de una pensión y vivienda digna

4º Cobertura socio sanitaria suficiente

5º Habilidades para el disfrute del humor y de la alegría de vivir

6º Disponibilidad para aprovechar la oferta cultural y de programas de actividades de ocio

7º Ilustrarla vida con una buena dosis de creatividad e imaginación

8º Disponer en la vejez de una cierta cantidad de dinero, para los gastos que puedan presentarse, y para permitirse de vez en cuando algún capricho personal

9º Deleitarse de un entorno físico y natural favorable y amigable; libre hasta donde sea posible de contaminación atmosférica, acústica y sobrecarga de ondas electromagnéticas perjudiciales; y, que, además, este dotado de buenas posibilidades de desplazamiento. Buenas posibilidades de disfrutar de los beneficios de los estímulos naturales (rayos solares, aire libre no contaminado...)

Habría algunas más, pero creo que, con éstas, son suficientes

Y antes de finalizar, una observación final:

Cada persona tendría que ser consciente y disfrutar de la propia calidad de vida que ha elegido, pero sea la que sea la calidad de vida debe respetar las normas éticas de convivencia y las que protegen y conservan la salud.

En este sentido, cada persona debería ser consciente y habilidosa para buscar y analizar la calidad de vida que prefiere, y luchar persistentemente para conseguirla y mantenerla.

Víctor López García

Médico gerontólogo

Octubre, 2020