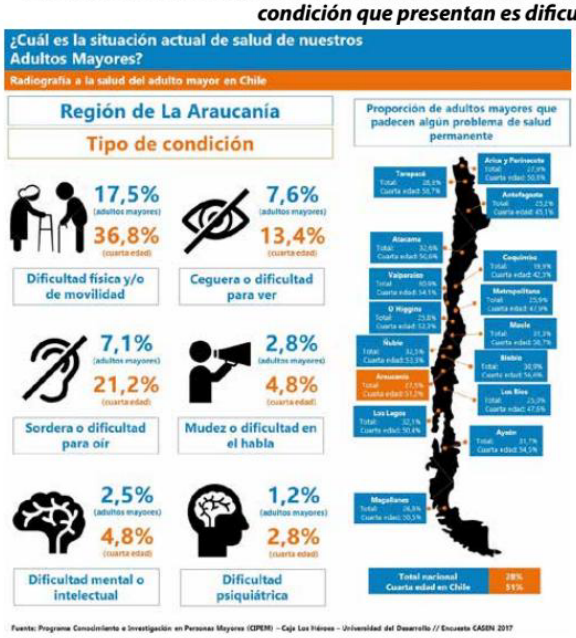
El 28% de los adultos mayores de La Araucanía tiene algún problema de salud permanente

En el caso de los habitantes pertenecientes a la cuarta edad, la proporción aumenta a un 51%. La principal condición que presentan es dificultad física o de movilidad.



Un nuevo estudio realizado por el programa de Conocimiento e Investigación en Personas Mayores (Cipem), reveló que el 27,5% de los adultos mayores de la Región de La Araucanía padece algún problema permanente de salud, estando prácticamente al mismo nivel que el promedio a nivel nacional (28%), mientras que para la cuarta edad (mayores de 80 años) esta proporción llega a un 51,2%.

El informe, elaborado por la Facultad de Gobierno de la Universidad del Desarrollo y Caja Los Héroes, está basado en los resultados de la Encuesta Casen 2017 y contempla condiciones como ceguera, sordera, dificultad mental o intelectual, dificultad psiquiátrica, mudez y dificultad física y/o de movilidad que fueron agrupadas en dos grupos: tiene o no tiene alguna condición.

En el caso de la Región de La Araucanía, el principal problema que presenta este segmento de la población es la dificultad física o de movilidad con un 17,5%, seguido por ceguera o dificultad para ver (7,6%), sordera o dificultad para oír (7,1%), mudez o dificultad en el habla (2,8%), dificultad mental o intelectual (2,5%) y dificultad psiquiátrica (1,2%). Otro aspecto que reveló el informe tiene relación con la situación de dependencia de los adultos mayores, donde un 16,9% de la tercera edad recibe ayuda de otras personas para realizar distintas acciones, proporción de que se eleva a un 45,0% en el caso de la cuarta edad.

Respecto a la salud de los adultos mayores en Chile, el director académico de Cipem, Mauricio Apablaza aseguró que "a nivel internacional, Chile es el país 32 con mayor esperanza de vida saludable al nacer alcanzando los 69.7 años. Para quienes alcanzan los 60 años, la esperanza de vida saludable alcanza los 18 años ubicándose entre los 30 primeros del mundo y liderando las estadísticas para Sudamérica.

A nivel nacional un 28% de la población adulto mayor presenta algún tipo de condición permanente siendo la más extendida la dificultad física o de movilidad que afecta el 18% del grupo etario. Las cifras aumentan a 41% y 37% cuando se analiza la cuarta edad."

En base a esto, el director de Cipem y gerente de Asuntos Corporativos de Caja Los Héroes, Germán Lafrentz, recalcó que "es fundamental analizar las cifras de este estudio a nivel nacional y regional, con el objetivo de tomar medidas que vayan en beneficio de los adultos mayores y les ayude a mejorar su calidad de vida. En ese aspecto, es importante fomentar los exámenes preventivos para el adulto mayor junto con otras medidas que apunten al cuidado de la salud de este segmento de la población".

Qué es el CIPEM

El Programa de Conocimiento e Investigación en Personas Mayores (CIPEM) es una instancia impulsada por la Universidad del Desarrollo y la Caja de Compensación Los Héroes, la cual busca generar conocimiento en ámbitos que permitan contribuir a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, apuntando a ser un aporte a la creación de políticas públicas y a la generación de herramientas que impacten positivamente en temas como salud, transporte, empleo, situaciones de dependencia o recreación, entre otros.

Claves para cuidar la salud bucal en la tercera edadperiódicos…

Buen cepillado, alimentación saludable y controles periódicos…

Con más de 2 millones 800 mil adultos mayores, Chile ha modificado significativamente su pirámide demográfica. Según cifras del Servicio Nacional del Adulto Mayor (Senama), las personas mayores de 60 años representan el 19,3% de la población nacional y se estima que para 2050 alcance el 31%.

Dado lo anterior, el cuidado de la salud bucal en esta población, es clave para enfrentar estos cambios.

"Los problemas dentales que sufren los adultos mayores se deben a la dificultad que presentan para realizarse un buen cepillado, ya sea, porque pierden movilidad o fuerza en los brazos, o porque tienen otras enfermedades concomitantes que podrían generar, por ejemplo, pérdida de hueso, problemas en las encías, pérdida en la calidad de la saliva, entre otros", explica la Dra. Carolina Pattillo, directora Odontológico Nacional de RedSalud.

Diversos estudios apuntan a que la población de más de 60 años, en promedio, mantiene sólo 20 piezas dentales de un total de 32 que tiene una persona adulta. Por lo mismo, los pacientes deben cuidar con mayor esfuerzo cada uno de sus dientes.

"La pérdida de las piezas dentarias ocurre porque antiguamente no existía una cultura de cuidado preventivo en materia dental. Además, a mayor edad, los pacientes comienzan a presentar enfermedades que afectan las encías, generando más exposición de la raíz de los dientes y dejando desprotegidos sus tejidos, propiciando que los ácidos y bacterias puedan generar daños", advirtió la Dra. Pattillo.

En el mes del adulto mayor, la experta de RedSalud entrega algunas recomendaciones para prevenir y cuidar la salud bucal durante esta etapa de la vida:

Buen cepillado

La prevención es clave para evitar el impacto de problemas dentales mayores. Por ello, la especialista sugiere poner especial atención, tanto en el cepillo, como en la técnica utilizada para la limpieza dental. Adicionalmente, son fundamentales los controles sobre todo para analizar la aplicación de barniz de flúor.

"Generalmente los adultos mayores tienden a comprar cepillos más grandes y con cerdas duras, cuando lo recomendable es todo lo contrario: que sean cepillos más pequeños, que permita una limpieza mucho más específica. Cuando estamos frente a un paciente que tiene un problema de movilidad del brazo o de la mano, lo recomendable sería migrar hacia el cepillo eléctrico que facilite el aseo bucal. En todos los casos, las cerdas deben ser suaves, pues en caso de que se opte por uno de cerdas duras, este puede provocar erosión en las piezas dentales", asegura la Dra. Pattillo.

Alimentación saludable

Otro de los elementos que podría facilitar el cuidado de los dientes en los adultos mayores, es una dieta saludable. "Para evitar la resequedad de la boca y fomentar una mejor salivación, se recomienda hidratar permanentemente al paciente con agua. Es decir, evitando las bebidas azucaradas o con elevada acidez. También hay que tener cuidado con el consumo excesivo de café", agrega. Respecto a la alimentación, Dra. Pattillo aconseja evitar o reducir la ingesta de carbohidratos, como galletas y pan "ya que son alimentos que tienen una consistencia pegajosa, dificultando la higiene. Como consecuencia, esto facilita la generación de ácidos, lo que a su vez aumenta el riesgo de caries. Por lo tanto, en el caso de que se consuman, lo ideal es tener un buen cepillado de dientes posterior".

Especialista sugiere a los adultos mayores poner especial atención, tanto en el cepillo, como en la técnica utilizada para la limpieza dental.

Visita al dentista

Por último, la experta recalca la importancia de visitar periódicamente a un dentista. "Normalmente los controles deberían realizarse cada seis meses, si es que el paciente conserva gran parte de sus piezas dentales en buen estado. Sin embargo, si la persona ya presenta implantes dentales o grandes tratamientos de rehabilitaciones, lo ideal es reducir el tiempo a tres o cuatro meses, dado que éstos requieren de un seguimiento mucho más específico", concluye.