



“ La pandèmia ha reduït l'esperança de vida, però treballem per millorar-ne la qualitat

Entrevista amb el doctor Mario Rodríguez Roque, metge de la residència Casa Vapor Gran de la Fundació Vallparadís Mútua Terrassa.

Sergi Estapé / @SergiEstape



El doctor Mario Rodríguez treballa a la Casa Vapor Gran

L'augment de l'envelliment en la població mundial, quines són les principals preocupacions dels professionals de cara a la situació de la gent gran i possibles solucions davant de problemes derivats de l'edat són algunes de les qüestions que plantejarem a un professional de la medicina relacionada amb les persones de més edat.

Fins a quin punt s'està notant que estem immersos en un envelliment de la població? En el context global, l'envelliment de la població no té frens. La pandèmia ha reduït

l'esperança de vida respecte a l'any 2019, però nosaltres, amb el nostre model d'atenció, treballem per augmentar la qualitat de vida de les persones, per tal d'aconseguir un envelliment d'èxit, que podria ser un envelliment sa, que passa quan les persones s'adapten a les circumstàncies canviants de la seva vida.

Què és el més preocupant de l'envelliment? Quan parlem d'envelliment, el més preocupant és que gairebé sempre va associat a la pèrdua de l'autonomia. Com a professional, em preocupa que tothom pugui

“Una cosa és l'edat que tenim i l'altra l'estat funcional dels òrgans”

rebre el suport que necessita i quan el necessita. A Espanya s'ha publicat algun informe que parla de la gravetat d'aquest problema. L'any 2026, es jubilaran entre 700.000 i 800.000 persones, mentre que només s'incorporaran al mercat laboral unes 400.000 persones. Això suposa una vertadera dificultat per a la viabilitat del sistema de pensions i, com a conseqüència per a la sostenibilitat de l'estat del benestar.

Socialment, es dona la importància que té a l'envelliment de la població? Espanya està patint un envelliment demogràfic molt més accelerat que la resta de països de la Unió Europea i ocupa el tercer lloc en el món amb esperança de vida, només superat pel Japó i Suïssa. Les provisions futures assenyalen el creixement del subgrup de majors de vuitanta anys, denominat com a “sobreenvel·liment”, el que suggereix que les places de dependència augmentaran en els següents anys. Un altre factor és la feminització de la vellesa. Més del 60% dels usuaris dels serveis de la dependència són dones i això comporta reptes en els models d'atenció. Socialment, ens queda molt per realitzar.

A quines edats podem considerar com a gent gran? L'edat, en general, no és un criteri perquè és biològica, no cronològica i una cosa és l'edat que tenim i l'altra és l'estat funcional dels nostres òrgans. Pots tenir noranta anys d'edat cronològica, que moltes vegades poden correspondre a seixanta anys d'edat biològica i viceversa. L'etapa de la persona en què es pot considerar com a gent gran és una etapa del cicle vital, en la qual les persones presenten un declivi de les estructures que s'havien desenvolupat en etapes anteriors. I arriben canvis a nivell físic, cognitiu, emocional, social i biològic. No tots els individus envelleixen de la mateixa manera.

Què és l'envelliment actiu? L'OMS ho defineix com “el procés en què s'optimitzen les oportunitats de salut, participació i seguretat que tenen com a fi millorar la qualitat de vida de les persones a mesura que envelleixen”. Els pilars de l'envelliment són la salut, la participació i la seguretat.

Quins són els principals problemes de salut que pateix la gent gran en l'actualitat? Aquí m'agradaria ressaltar quina cosa és una malaltia i quina és envelliment. Per exemple, l'artrosi, les cataractes, la pèrdua d'audició, es coneixen com a envelliment i van aparellades a una pèrdua d'autonomia. N'hi ha altres, que anomenem enemics silenciosos, perquè no fan mal i no s'estan abordant bé,

per culpa de la crisi de l'atenció primària. Em refereixo a la diabetis, al colesterol alt o la hipertensió, que ens poden portar a malalties vasculars com l'infart o l'ictus. També hi ha afectacions com els trastorns afectius, com la soledat, l'aïllament, l'ansietat o la depressió. Si no hi ha salut mental, m'atreviria a dir que mai hi haurà salut física i és precisament el que estem veient.

Va lligat a l'envelliment la pèrdua de la memòria o no té relació? La resposta més categòrica seria dir que no, però m'agradaria reflexionar sobre una cosa important. La salut, després dels 60 o els 65 anys, on posem el tall, es fa abans i, per tant, cadascú escull la manera d'envellir. Res és absolut i existeix també una relació anomenada ambioma, que és la relació que hi ha entre la genètica i l'ambient. Una cosa són els oblitls benignes de la vellesa i l'altra la pèrdua de la memòria. El primer és inevitable i el segon és malaltia.

La gent gran té molta més autonomia respecte a fa uns anys? La pèrdua d'autonomia és un dels grans problemes de les persones en envellir. Passa de manera progressiva i la persona s'ha d'anar adaptant a les seves noves realitats. Ha d'escoltar el seu cos i prendre mesures físiques, prevenir la immobilitat i fomentar l'exercici físic i mental. Hem d'avançar-nos i veig a pacients de noranta anys que estan millor que alguns de setanta. La genètica es pot modificar.

La gent gran es cuida més ara que abans? M'agradaria pensar que sí, però reitero que la salut després dels seixanta o dels seixanta-cinc anys, es fa abans. Amb la informació i les atencions d'avui, però estem arribant tard i no és una contradicció dir que hi pot haver un envelliment saludable. Envellir és viure més lentament, adaptar-nos físicament i emocionalment als canvis, però tot això ho hem d'aprendre abans.

Què és la valoració geriàtrica exhaustiva? És un procés diagnòstic dinàmic, multidimensional i interdisciplinari. Està dissenyat per identificar i quantificar els problemes i les necessitats dels ancians i posar en marxa un pla de tractament integrat entre tots els professionals per poder abordar els problemes des de totes les àrees, optimitzant els recursos i garantint un seguiment dels casos.

Noten un augment de la gerontofòbia? Lamentablement, sí. Existeix i és important ressaltar això de l'edat cronològica i la biològica.