

Envejeciendo con Calidad

CASTRO BOCANEGRA VERÓNICA DEL CARMEN. DE ÁVILA NARAINA EDDIE. RADA
JIMÉNEZ ANA. RADA CAMPUZANO CLAUDIA³





RESUMEN

Este artículo sintetiza la experiencia del proyecto de intervención social "Envejeciendo con Calidad" en Villa Gloria año 2023, Cartagena. A través de la metodología de investigación participativa, se mejoraron hábitos saludables y la calidad de vida de los adultos mayores, fortaleciendo los lazos familiares y promoviendo un envejecimiento activo. Los resultados reflejan avances en la integración comunitaria y el bienestar psicológico, a pesar de las condiciones socioeconómicas desfavorables.

Palabras clave: Adulto mayor, envejecimiento activo, intervención comunitaria, hábitos saludables, bienestar psicológico, Villa Gloria.

ABSTRACT

This article summarises the experience of the social intervention project 'Envejeciendo con Calidad' in Villa Gloria 2023, Cartagena. Through participatory research methodology, healthy habits and quality of life of older adults were improved, strengthening family ties and promoting active ageing. The results reflect advances in community integration and psychological well-being, despite unfavourable socio-economic conditions.

Keywords: Older adults, active ageing, community intervention, healthy habits, psychological well-being, Villa Gloria.

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento poblacional ha emergido como uno de los mayores retos sociales y de salud pública a nivel mundial. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el número de personas mayores de 60 años se duplicará para el año 2050, lo que plantea la necesidad urgente de adaptar las políticas de salud pública y los sistemas de protección social (1). En Colombia, este fenómeno tiene una connotación particular debido a las condiciones socioeconómicas que enfrentan muchas comunidades vulnerables, donde el acceso a servicios básicos, como salud y educación, es limitado (2).

Villa Gloria, un corregimiento al norte de Cartagena de Indias, ilustra esta problemática. A pesar de su cercanía a zonas turísticas, Villa Gloria se caracteriza por una alta marginalidad y condiciones de pobreza extrema. En este contexto, la población de adultos mayores enfrenta múltiples desafíos relacionados con el acceso a servicios de salud, la inseguridad alimentaria y la falta de infraestructura adecuada. El proyecto "Envejeciendo con Calidad", impulsado por el programa de Medicina de la Corporación Universitaria Rafael Núñez, surge

como una respuesta a estos desafíos.

Con un enfoque en la promoción de estilos de vida saludables, este proyecto se centra en la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores de Villa Gloria a través de la participación activa de la comunidad y el fortalecimiento de los lazos familiares. El proyecto se desarrolló bajo el Programa UNYCO (Universidad y Comunidad) y la metodología de Investigación Acción Participativa (IAP), que fomenta la inclusión de la comunidad como agentes activos en la identificación y resolución de sus propias problemáticas (3).

Esta metodología permitió la implementación de una serie de actividades diseñadas para mejorar la salud física, emocional y social de los adultos mayores. Además, el enfoque de responsabilidad social universitaria facilitó la colaboración entre estudiantes, docentes y organizaciones no gubernamentales, lo que potenció el impacto del proyecto a nivel comunitario. La combinación de intervenciones educativas y de salud pública resultó en una mejora significa-

tiva en la percepción de bienestar de los participantes, lo que subraya la importancia de continuar con este tipo de iniciativas en contextos similares.

METODOLOGÍA

El proyecto utiliza un enfoque de Investigación Acción Participativa (IAP) y el Programa UNYCO que promueve la intervención comunitaria como un proceso colaborativo. A lo largo de cinco fases —preparación, diagnóstico, desarrollo de la estrategia, seguimiento y evaluación y sistematización— se implementaron actividades destinadas a mejorar el bienestar de los adultos mayores, incluyendo talleres de autocuidado, tamizajes de salud, y la celebración del Día del Adulto Mayor. Estas acciones se desarrollaron con la participación activa de gestores sociales, docentes y voluntarios, y fueron evaluadas mediante métodos cuantitativos y cualitativos.

El diagnóstico inicial reveló carencias significativas en aspectos sociodemográficos: la mayoría de los participantes eran mujeres, con baja educación formal y sin empleo. No obstante, los resultados de la escala de bienestar psicológico de Ryff indicaron niveles altos de bienestar emocional, lo que contrasta con las condiciones materiales adversas.



RESULTADOS

Los resultados del proyecto “Envejeciendo con Calidad” reflejan avances significativos en la adopción de hábitos saludables y en el bienestar general de 50 adultos mayores de Villa Gloria. Inicialmente, se realizó un diagnóstico sociodemográfico que mostró que el 73.68% de los participantes eran mujeres, y el 47.36% estaban en el rango de edad de 60 a 65 años. Además, el 68.4% de los adultos mayores no contaba con empleo, y el 100% pertenecía al estrato socioeconómico más bajo. Estos datos resaltan la vulnerabilidad de la población y la necesidad de intervenciones integrales.

A nivel cuantitativo, la implementación de actividades de promoción de la salud y bienestar, como talleres de autocuidado y tamizajes, tuvo un impacto positivo en los indicadores de bienestar psicológico. Al aplicar la escala de bienestar psicológico de Ryff (4), se observó que el 85% de los participantes experimentó una mejora en su autoaceptación y autonomía, mientras que el 80% reportó relaciones más positivas con los demás. Estos resultados se mantuvieron estables en la evaluación de seguimiento realizada seis meses después del cierre de las actividades, especialmente en las dimensiones de autoaceptación, relaciones positivas con los demás y autonomía (5). Además, el 65% de los participantes mostró una mejoría en su estado de salud percibido, reduciendo significativamente la prevalencia de síntomas asociados a la hipertensión y diabetes.

En el análisis cualitativo, las entrevistas en profundidad realizadas con los participantes reflejaron un cambio positivo en su percepción del envejecimiento. Muchos de ellos reportaron sentirse más valorados y reconocidos dentro de la comunidad, lo que influyó directamente en su autoestima y bienestar emocional. Un participante comentó: “Antes no me sentía útil, pero ahora sé que puedo seguir aprendiendo y participando en mi comunidad”. Además, se documentó un fortalecimiento de los lazos familiares, ya que el 70% de los encuestados mencionó una mayor participación de sus familiares en las actividades de autocuidado y acompañamiento.

Además de los impactos a nivel individual, el proyecto produjo una serie de productos tangibles que contribuyen al fortalecimiento del tejido social de la comunidad. Entre estos productos destacan una cartilla educativa dirigida a los familiares y cuidadores, que incluye estrategias para el cuidado de los adultos mayores en sus hogares, enfocadas en la alimentación saludable, ejercicios y actividad física y la salud mental como eje primordial. Y un libro de memorias que recopila las historias de vida de los participantes, rescatando su legado cultural y personal. Estas herramientas no solo promueven la continuidad de los resultados, sino que también consolidan el impacto a nivel comunitario, fortaleciendo las redes de apoyo social.

Otro producto clave fue el fortalecimiento de las redes de apoyo social en la comunidad. Los adultos mayores participaron en encuentros intergeneracionales que promovieron la integración de diferentes miembros de la comunidad en actividades colaborativas, lo cual contribuyó a la cohesión social. Esto resultó en una mayor participación en actividades comunitarias y en una reducción de la percepción de soledad y aislamiento (6, 7). Es importante resaltar la elaboración de las manualidades, como un espacio de recreación y esparcimiento e incluso de emprendimiento.



CONCLUSIÓN

El proyecto “Envejeciendo con Calidad” ha demostrado ser una intervención eficaz para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores en contextos vulnerables. Los resultados indican que la promoción de hábitos saludables y el fortalecimiento de las relaciones familiares y comunitarias son claves para un envejecimiento activo y satisfactorio. La metodología de Investigación Acción Participativa permitió que los adultos mayores no solo fueran receptores de los beneficios del proyecto, sino también actores clave en su propia transformación.

El éxito de este proyecto sugiere la necesidad de continuar y expandir estas intervenciones, integrando la participación comunitaria en las políticas públicas de salud para abordar de manera efectiva los retos del envejecimiento poblacional en Colombia y América Latina.

DISCUSIÓN

El éxito del proyecto “Envejeciendo con Calidad” se le atribuye al enfoque metodológico Unyco e IAP, que coloca a la comunidad en el centro de la intervención. Este enfoque participativo permitió que los adultos mayores se sintieran protagonistas de su propio proceso de cambio, lo cual es fundamental para lograr resultados sostenibles en el tiempo (3). La metodología no solo fomentó la autonomía de los participantes, sino que también les brindó herramientas para gestionar de manera efectiva su salud y bienestar (8).

Uno de los hallazgos más relevantes del proyecto es la capacidad de los adultos mayores para adaptarse y beneficiarse de las intervenciones, a pesar de las difíciles condiciones socioeconómicas en las que viven. A través de la implementación de actividades educativas y de promoción de la salud, el proyecto logró transformar la percepción que los participantes tenían sobre el envejecimiento. En lugar de ver esta etapa como una fase de declive, los adultos mayores comenzaron a valorarla como una oportunidad para el crecimiento personal y la participación activa en la comunidad (8).

El fortalecimiento de los lazos familiares también fue un factor determinante en el éxito del proyecto. Las actividades que involucraron a familiares y cuidadores no solo mejoraron la calidad de vida de los adultos mayores, sino que también fortalecieron las redes de apoyo, lo que es crucial para enfrentar los desafíos asociados con el envejecimiento en contextos vulnerables (9). Según estudios recientes, la participación familiar en el cuidado de los adultos mayores puede reducir significativamente los niveles de estrés y mejorar el bienestar emocional (8).

Este proyecto también plantea implicaciones importantes para las políticas públicas en Colombia. La necesidad de replicar este tipo de intervenciones en otras comunidades vulnerables es evidente, especialmente en un contexto en el que el envejecimiento poblacional continúa acelerándose (2). La promoción de la salud, combinada con el apoyo intergeneracional y comunitario, puede ser una estrategia eficaz para enfrentar los desafíos del envejecimiento (6,9).



AGRADECIMIENTOS

Agradecemos profundamente a la comunidad de Villa Gloria por su cálida acogida y activa participación en el proyecto "Envejeciendo con Calidad". También extendemos nuestro reconocimiento a los gestores sociales, docentes y a los colaboradores de la Fundación Serena del Mar. Su dedicación y compromiso han sido fundamentales para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de la comunidad. Este esfuerzo conjunto ha dejado una huella significativa y duradera, demostrando el poder de la solidaridad y el trabajo en equipo.



ENVEJECIENDO CON CALIDAD

Referencias

- Aponte Daza, V. C. (2015). Calidad de vida en la tercera edad. *Ajayu: Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 13(2), 152–182. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612015000200003&lng=es&tlng=es
- Balcázar, F. E. (2003). Investigación acción participativa (IAP): Aspectos conceptuales y dificultades de implementación. *Fundamentos en Humanidades*, IV(7–8), 59–77.
- Carreño Martínez, G., Vidaña Gaytán, M. E., & González Valles, M. N. (2021). Programa psicoeducativo para personas adultas mayores: Una propuesta desde el enfoque humanista que promueve bienestar psicológico. *Ehquidad: La Revista Internacional de Políticas de Bienestar y Trabajo Social*, (16), 63–80. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=672174451003>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2018). *Envejecimiento, personas mayores y Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible*. <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/431e4d95-46d9-4de6-a0a6-d41b1cb7d0b9/content>
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., et al. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572–577.
- Jimenez-Abreu, Y. (2023). Estereotipos negativos hacia la vejez en profesionales de la salud. *Revista del Hospital Psiquiátrico de La Habana*, 20(2). <https://revhph.sld.cu/index.php/hph/article/view/337>
- Mesa-Fernández, M., Pérez-Padilla, J., Nunes, C., & Menéndez, S. (2019). Bienestar psicológico en las personas mayores no dependientes y su relación con la autoestima y la autoeficacia. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(1), 189–196. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018241.35302016>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Ageing and health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Rubio Olivares, D. Y., Rivera Martínez, L., Borges Oquendo, L. D., & González Crespo, F. V. (2015). Calidad de vida en el adulto mayor. *VARONA*, (61), 1–7. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=360643422019>