



René de Lamar intervino en las II Jornadas de la Enfermería, Envejecimiento Activo y Cuidado de la Salud Mental ante el alumnado de la UFPC. COBER SERVICIOS AUDIOVISUALES

## «Si envejecer supone una marejada, todos los sanitarios tenemos que ser un faro»

El doctor René de Lamar destacó la importancia de la salud mental y sensorial en los adultos mayores, en unas jornadas celebradas en la UFPC

DÁNAE PÉREZ

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA. La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que una actividad física adecuada evita cinco millones de muertes al año. Pero, si se fomentara de igual manera el entrenamiento mental, la estimulación del cerebro, de forma que se evite el aislamiento o la soledad en las personas mayores, ¿en cuánto se podría retrasar el paso del deterioro cognitivo a la demencia? La reflexión la lanzó al aire el

doctor René de Lamar en las II Jornadas de la Enfermería, Envejecimiento Activo y Cuidado de la Salud Mental, celebradas el jueves 12 de mayo (Día Internacional de las Enfermería) en la Universidad Fernando Pessoa Canarias (UFPC) y ante un público paradójicamente joven.

El experto presentó la ponencia "Visión de la neurodegeneración en el S. XXI", en la que desentrañó los entresijos de la geriatría y enumeró los diferentes factores para impregnar la vejez de calidad. Entre ellos figuran viejos conocidos como los hábitos de vida saludables y el ejercicio físico. No obstante, de Lamar quiso poner el foco en aspectos más olvidados, pero igual de vitales a la hora de envejecer bien: la salud mental y sensorial. Respecto a la primera,

### Atención multidisciplinar a los pacientes maduros

Javier Alonso, también geriatra y ponente en estas jornadas, resaltó la importancia de tratar a los mayores desde múltiples disciplinas. A este respecto, Melba Estupiñán, directora del departamento de Enfermería de la UFPC, señaló que las enfermeras canarias y el Ejecutivo autonómico son pioneros en esto, ya que en 2002 activaron el papel de la enfermera gestora de casos, en el que diferentes especialistas tratan a un mismo paciente, ya no de forma aislada, sino con un objetivo común.

destacó que la jubilación, la viudedad, la pérdida de seres queridos y del estatus económico y social tienen un impacto significativo en los adultos mayores.

A su vez, resaltó la importancia de atender la visión y audición, especialmente esta última, ya que se tiende a descuidar más, cuando su pérdida conlleva aislamiento (al no poder participar de la conversación), deterioro cognitivo y, finalmente, demencia.

Otro aspecto fundamental para que hacerse mayor sea un viaje

**Resaltó la importancia de cuidar la audición, cuya pérdida puede derivar en aislamiento, deterioro y, finalmente, demencia**

agradable y llevadero es la autonomía. El especialista, de hecho, señaló que lograr que los pacientes maduros logren la mayor autonomía posible es el gran reto de la geriatría moderna. La autonomía se refleja, por ejemplo, cuando un adulto mayor sale a comprar el pan por su propio pie o va en coche al centro de salud.

Para alcanzar dicha autonomía, entra en juego otro factor primordial: la prevención. Con la prevención es más probable que se retrase el deterioro de la salud y, a última instancia, la discapacidad. En este punto, de Lamar aclaró que «en adultos mayores todo se mide en términos de función y no de edad cronológica», lo que explica que personas de 90 años sean capaces de correr una maratón sin apenas cansarse.

Por último, reparó en que los mayores merecen disfrutar de las cosas pequeñas de la vida, como un amanecer o el vuelo de un pájaro, y que, si en algún momento envejecer se convierte en una marejada, «todos los profesionales sanitarios tenemos que ser un faro para nuestros pacientes».