

ESTUDIO DEL CENTRO CENTROAMERICANO DE POBLACIÓN

## Ancianas ticas tienen una salud inferior a varones

- Mujeres mayores con más problemas de kilos, depresión e incapacidad física
- Los hombres tienen un mejor peso y se ejercitan, pese a que toman y fuman

MARCELA CANTERO | [mcantero@nacion.com](mailto:mcantero@nacion.com)

Las mujeres ticas llevan la peor parte al envejecer y enfrentan mayores problemas de obesidad, depresión, incapacidad y demencia que los varones ancianos.

Un estudio del Centro Centroamericano de Población (CCP) sobre población adulta mayor costarricense halló claras diferencias en la condición de ellas.

Frente a los varones, las mujeres mayores de 60 años presentan mayor obesidad, circunferencia abdominal (medición de la grasa del abdomen), depresión y riesgo de padecerla.

Por ejemplo, un 19% de los ancianos son obesos, pero entre las mujeres de edad hay un 32%.

Además, ellas tienen más deterioro en su capacidad de memoria, capacidad física (de movimiento) e, incluso, son más sedentarias y consumen más calorías diarias a las recomendadas.

Del otro lado, los varones son menos obesos, se ajustan mejor al consumo de 2.000 calorías aconsejadas por día y son más activos.

Según los datos del CCP, un 40% de los varones mayores realiza algún tipo de actividad física.

Las ancianas ticas activas apenas llegan a un 23%.

Sin embargo, el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas es superior entre los varones ancianos.

Un 17% se registró como fumador activo; este número de apenas un 4% para las mujeres.

Un 44% de los ancianos tomaba diariamente u ocasionalmente, cifra que fue de un 22% entre las ancianas del país.

A pesar de estos dos factores de riesgo para la salud (alcohol y tabaquismo), la investigación concluyó que hay menores riesgos para la salud en los ancianos.

**Análisis.** La evaluación de los estilos de vida y factores de riesgo de los adultos mayores estuvo a cargo de Xinia Fernández Rojas y Ericka Méndez Chacón.

Ambas participan en el *Estudio Longitudinal de Envejecimiento Saludable de Costa Rica*.

El proyecto está a cargo del Centro Centroamericano de Población, de la Universidad de Costa Rica.

Desde el 2004, el programa sigue a 2.827 adultos mayores ticos, nacidos antes de 1946, para conocer su condición de salud.

Este primer reporte forma parte de los resultados obtenidos entre los años 2004 y 2006.

Un equipo interdisciplinario entrevistó, pesó, midió talla, tomó presión arterial e hizo exámenes clínicos a este grupo.

Además, se tomaron muestras de sangre y orina para su análisis en el laboratorio.

De esta forma, los investigadores obtuvieron datos para conocer estilos de vida y riesgos de salud por edad, región y sexo.

Una de las conclusiones más notoria fueron las diferencias en la condición de salud por sexo.

Otros trabajos darán cuenta sobre temas de salud, como la presencia en este grupo de la bacteria *Helicobacter pylori*, la cual causa cáncer gástrico.



El área de salud de Santo Domingo, Heredia, promueve el ejercicio entre los adultos mayores. Archivo

#### RIESGO CON LA EDAD

## Enfermedades crónicas acechan

La investigación sobre estilos de vida y riesgos de la salud encontró que los adultos mayores ticos tienen de una a dos enfermedades crónicas, como hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

El estudio incluso encontró que un 24,5% de los 3.000 adultos mayores monitoreados padecen tres enfermedades crónicas, como las antes mencionadas.

Estas enfermedades se relacionan con malos estilos de vida en edades tempranas, como sedentarismo, tabaquismo, alcohol, sobrepeso y una dieta alta en grasas y azúcares.

Por ello, el trabajo señala la necesidad de enfocarse en la promoción de estilos de vida saludables desde edades tempranas para evitar las secuelas y costos de atención de estos males.