



Buenas Prácticas  
MODELO Y AMBIENTE

# Personas mayores centenarias, ejemplo de resiliencia y buen envejecer

VNIVERSITAT ID VALÈNCIA [ψ] Facultat de Psicologia



Unidad de  
Investigación  
Intervención Psicosocial  
en Envejecimiento

Sacramento Pinazo Hernandis  
Departamento de Psicología Social  
Universidad de Valencia

## Resumen

**Con el fin de conocer mejor el perfil de los centenarios españoles que envejecen exitosamente se ha llevado a cabo este estudio. Se presentan datos de perfil de la longevidad extrema describiendo características sociodemográficas, estilos de vida, salud percibida, funcional, cognitiva, social y participación.**

**FECHA DE INCORPORACIÓN A LA RED:**  
05/09/2018

**Fecha de Última Actualización:**  
05/09/2018

**ÁMBITO DE ACTUACIÓN:** Investigación, evaluación y formación y/o acompañamiento

**LUGAR:**  
Valencia

**GRUPO DE POBLACIÓN AL QUE SE DIRIGE:**  
Personas mayores centenarias

## Justificación

12.880 centenarios viven actualmente en España. En Valencia son 222 las personas centenarias y 1295 las nonagenarias. No existe ninguna investigación sobre los modos de vida de las personas mayores nonagenarias y centenarias en la Comunidad Valenciana.

A partir de los resultados del *Estudio McArthur* sobre el envejecimiento exitoso Rowe y Kahn, presentaron su definición y diferenciaron en ella tres componentes principales: “baja probabilidad de enfermedad y discapacidad relacionada con la enfermedad, alta capacidad funcional cognitiva y física, y compromiso activo con la vida”. Tanto la ausencia de enfermedad como el mantenimiento de las capacidades funcionales son consideradas muy importantes en el modelo de envejecimiento exitoso, pero lo más importante es la combinación de estos dos componentes con el tercero, el compromiso activo con la vida. Existen pocos estudios en España con una muestra de personas centenarias y nonagenarias, y algunas de las investigaciones españolas con centenarios se han centrado solos en los aspectos de salud.

## Objetivos

Con el fin de conocer mejor el perfil de los centenarios españoles que envejecen exitosamente, se plantea el objetivo de describir las características sociodemográficas, la salud percibida, funcional, cognitiva y los estilos de vida de una muestra de centenarios.

## *Descripción, metodología y fases del proyecto*

Con el fin de conocer mejor el perfil de los centenarios españoles que envejecen exitosamente se ha llevado a cabo este estudio transversal descriptivo.

La muestra inicial era de 552 personas valencianas que podrían participar por cumplir los criterios de inclusión: ser mayor de 90 años y tener la salud cognitiva preservada para mantener una conversación fluida con los investigadores.

Los participantes en este estudio fueron 68 personas sin deterioro cognitivo (12,31% de la muestra total), con edades comprendidas entre los 90 y 105 años ( $M = 96$  años,  $DT = 3,93$ ,  $Moda = 100$  años), 44,1% centenarios (97-105).

Otros datos muestran que 69,1% eran mujeres; 83,8% viudos; 48,5% vivían en su casa, 33,8% en residencias y 17,6% en casa de hijos u otros familiares. Su red social era amplia (88,2% con hijos y nietos) y 77,9% con familiares longevos.

El envejecimiento exitoso en las personas mayores de 90 años se caracteriza por tener buena salud percibida y cognitiva, buena red de apoyo social familiar, antecedentes de familiares longevos, estilos de vida saludables y participación en actividades diversas.

Los resultados del estudio han arrojado:

La percepción positiva de la salud se entiende como bienestar. La puntuación media obtenida por la muestra analizada en el cuestionario completo de salud percibida es alta ( $M = 27,72$ ,  $DT = 4,015$ ,  $Mo = 30$ ,  $Rango 7 - 35$ ). El 70,2% de los participantes ha obtenido puntuaciones superiores a la media en salud percibida. La puntuación mínima registrada es 18 y la máxima 35.

El 51,5% tiene una buena salud percibida general, al considerar que su salud en el último mes ha sido buena o muy buena. En relación al número de problemas de salud física que limitaran su actividad habitual (caminar, subir escaleras, etc.), el 78,7% contestó no haber tenido ninguno y el 17% dijo que muy pocos. Se les preguntó sobre los problemas asociados o derivados de su salud y el 76,6% afirmó que no había tenido ninguna dificultad durante su rutina diaria, en casa o fuera de casa, debido a su salud física y el 10,6% concretó que muy pocas dificultades.

Los estilos de vida eran saludables pues el 33,3% realizaba ejercicio físico regular y la dieta era mediterránea para el 89,4%. La mitad de ellos (56,1%) participaba en actividades semanalmente, con alta satisfacción con el ocio en la mayor parte de los casos (76,6%).  
Conclusiones.

## *Temporalización*

La investigación se ha realizado entre los años 2015 y 2018.

## *Recursos*

Investigadores de la Unidad de Investigación en Intervención Psicosocial de la Universidad de Valencia

## *Evaluación y Resultados*

La principal aportación de esta investigación ha sido mostrar el perfil de un grupo de su cohorte. Además, los resultados dejan patente que envejecimiento no es igual a deterioro o dependencia.

Las personas mayores centenarias entrevistadas tienen características en común como tener una buena salud física y cognitiva, cuidar su red de apoyo social familiar, mantener estilos de vida saludables y seguir activos participando y disfrutando de actividades diversas.

personas nonagenarias y centenarias con envejecimiento exitoso, una minoría resiliente. Los análisis realizados desvelan que la muestra responde al patrón de buen envejecer del modelo de Rowe y Kahn: alta función física y cognitiva, ausencia de enfermedad y discapacidad y compromiso con la vida. Las variables predictoras de envejecimiento exitoso en el modelo de Rowe y Kahn son modificables por las personas o realizando cambios en los entornos, ya que dependen mucho de los estilos de vida y de la actitud con la que enfrentan cada nuevo día. Un paso importante para desarrollar estrategias sociosanitarias es identificar y conocer los factores de riesgo modificables para envejecer bien y retrasar la dependencia. En la muestra analizada en esta investigación encontramos altas puntuaciones en todas las variables predictoras de envejecimiento exitoso.

Varios son los hallazgos de esta investigación que aportan claves para el buen envejecer: en primer lugar, destaca la importancia de la variable género, nivel educativo y salud percibida en el envejecimiento; en segundo lugar, el importante papel que juega la participación social como facilitador de conexión social; en tercer lugar, destaca la prevalencia de estilos de vida saludables, dieta mediterránea, y buena salud funcional y cognitiva.

Algunos hallazgos sorprendentes son que tres de cada cuatro participantes afirmaron tener una buena salud percibida, alta satisfacción con el ocio y práctica de actividades de ocio. La implicación en actividades sociales se relaciona con felicidad, salud funcional y mortalidad. Es muy posible que estas variables se relacionen entre sí y que una mayor salud percibida conlleve y posibilite una mayor práctica de actividades de ocio, lo que genera una mayor satisfacción con las actividades de ocio en general y una mayor práctica de ejercicio físico. Otros estudios ya habían llegado a esta conclusión sobre el valor predictivo de la salud percibida en la mortalidad de los mayores de 65 años y la relación entre la propia percepción de salud y la robustez objetiva, o entre salud percibida y salud funcional y ausencia de depresión.

## *Financiación*

Es una Investigación de la Universidad de Valencia que se lleva a cabo sin financiación

## *Criterios destacados*

### CRITERIOS DE PERTINENCIA

#### Principio de Autonomía

La investigación realizada aporta datos únicos sobre el modo de vivir de las personas mayores centenarias con buen estado de salud que dirigen sus vidas y deciden cada día cómo vivir y qué hacer.

#### Principio de Independencia

Reconoce y promueve las capacidades funcionales de las personas. La investigación realizada aporta datos únicos sobre el modo de vivir de las personas mayores centenarias y sus buenas capacidades funcionales.

#### Principio de Integralidad

Contempla a la persona como un ser multidimensional en el que interactúan aspectos biológicos, psicológicos y sociales cuyo buen funcionamiento es determinante para su calidad de vida. Tales dimensiones son dinámicas y, por tanto, cambiantes a lo largo del ciclo vital. No hay investigaciones previas sobre una muestra grande de centenarios españoles en donde se evalúe de modo cualitativo y cuantitativo a las personas como seres biopsicosociales. La investigación realizada aporta datos únicos sobre el perfil de las personas mayores centenarias con buen estado de salud

### CRITERIO DE INNOVACIÓN

La investigación realizada es innovadora porque cuestiona enfoques tradicionales relacionados con la imagen de las personas muy longevas. No existen apenas datos sobre este grupo poblacional, ejemplo de buen envejecer.

## *Enlaces y Anexos*

Enlace:

- [Web de la Facultad de Psicología de la Universidad de Valencia](#)