GEROINFO. PUBLICACIÓN DE GERONTOLOGÍA Y GERIATRÍA

"Características personológicas en centenarios".

Autora: Raquel Pérez Díaz.
Lic en Psicología, Msc.Medicina Natural y Tradicional.

Centro de Investigación sobre Longevidad, Envejecimiento y Salud. (CITED)
Calle G y 27, Vedado, Municipio Plaza de la Revolución.
CP 10400.
geroinfo@infomed.sld.cu

RESUMEN:

Se presentan algunas características personológicas en 61 centenarios cubanos provenientes de la provincia Habana, de ambos sexos a través de una encuesta con diferencial semántico aplicada a cuidadores o familiares del longevo, que convivieran más de 30 años con él , dando su valoración acerca de los mismos. Se concluyo que la gran mayoría de los centenarios eran: alegres, comunicativos, controlados, con bajos niveles de tensión, optimistas y con tendencia a enfrentar los problemas de su vida.

Palabras claves:
Características personológicas, centenarios, longevidad, psicología.

Introducción

El crecimiento demográfico en Cuba y el mundo es un hecho de innegable actualidad que deberá y debe ser centro de atención para todos aquellos que trabajen con adultos mayores, en especial con aquellos que han tenido una supervivencia excepcional. La esperanza de vida individual ha aumentado siendo los centenarios uno de los segmentos de más rápido crecimiento de la población. En países desarrollados aumentó a una proporción anual aproximada de un 7% entre los años 50-80 (1).

Cuba cuenta con más de 2721, centenarios y el 80% de las personas que viven actualmente en la isla fallecen después de los 60 años. En la Ciudad de la Habana viven 289 centenarios y 96 en La Habana de los cuales más del 70% son mujeres (2).Todo ello aboga por la importancia que para la Psicología, como ciencia humanista, tendrá y tiene, el estudio del envejecimiento y sus particularidades en la persona que envejece, y en especial, en aquellas que han logrado una vida larga y saludable en la búsqueda de indicadores que posibiliten el análisis de pautas encaminadas al logro de una longevidad satisfactoria.

"El envejecimiento es un proceso dinámico, gradual, progresivo e irreversible en el que influyen multitud de cambios en varios ámbitos: biológico, psicológico y social. Transcurre en el tiempo y está bien definido por este... si bien todos los fenómenos del envejecimiento son dados en todos no se envejece de la misma manera, ni tampoco cada parte del organismo envejece al mismo tiempo...siempre lleva el sello de lo singular, lo único, lo individual" (3).

"El envejecimiento psicológico se expresa en el paso del tiempo sobre las diferentes funciones psíquicas... las formas en que percibimos la realidad, relaciones consigo mismo y los demás. La integración de todos estos elementos en una personalidad única e integral" (4).

La personalidad es un conjunto estructurado de características biopsicosociales establecidas en interrelación dialéctica del individuo con su medio. Es única e individual porque aunque se condiciona por el medio social (la personalidad es reflejo de su medio) está mediatizada por las condiciones internas del individuo y su propio psiquismo (5)

Se han estudiado algunos indicadores psicológicos que influyen en el proceso del envejecimiento y se ha tratado de explicar la personalidad desde diversas teorías aunque esta es una temática que aun tiene mucho campo por investigar. Entre las variables se encuentran: introversión-extroversión, neuroticismo, locus de control, autovaloración (autoestima). Algunos estudios tratan de explicar la importancia que tienen

diferentes perfiles personológicos en el logro de una supervivencia excepcional y de una longevidad satisfactoria (6-10).

Los factores sociopsicológicos tienen gran importancia en la salud, en especial el rol del estrés y las emociones en el logro de una longevidad saludable. Se hace énfasis en la importancia de actitudes positivas como el optimismo (11-12).

Se ha considerado que, para mantenerse alerta una persona a medida que envejece, además de estimular el cerebro, dormir adecuadamente, tener una buena alimentación, etc., está el mantenerse activo física y socialmente, reducir el estrés y ser optimista, manteniendo así una estabilidad emocional y lográndose una prolongación saludable de la vida.

Estudios en centenarios muestran algunos rasgos personológicos vinculados a una supervivencia excepcional. Decidimos entonces valorar la presencia o no en una muestra de centenarios de la Provincia Habana para poder evidenciar lo anterior y contribuir a la caracterización de los mismos.

Objetivos

Objetivo General

Precisar rasgos personológicos de los centenarios de Provincia Habana.

Objetivos Específicos

1- Valorar los rasgos de la personalidad asociados con el logro de una supervivencia excepcional.
2- Identificar las particularidades según el sexo.

Material y Método

Se analizo una muestra no probabilística de 61 centenarios de la provincia Habana, siendo valorados sus rasgos personológicos por su cuidador más cercano.

Criterios de inclusión:

-Sujetos de 100 años o más, de ambos sexos cuyos cuidadores fueran familiares que conocieran al paciente por más de 30 años y que desearon participar voluntariamente en el estudio.

La muestra quedó constituida por 61 centenarios: 10 hombres (16.4 %) y 51 mujeres (83.6 %) siendo este comportamiento esperado según las investigaciones. Gráfico 1.

Instrumento y procedimiento

Se seleccionaron centenarios de la provincia Habana cuyos cuidadores desearon participar voluntariamente en la investigación y que conocían al longevo por 30 años o más, constituyendo al final, familiares que habían vivido junto al centenario por casi toda su vida. Para ello se visitaron los mismos en sus hogares en horario previamente establecido en el que se le explico al cuidador que se trataba de una investigación encaminada a obtener información acerca de aquellas características de personalidad que el centenario poseía.

Se les aplico una encuesta de diferencial semántico (anexo 2) elaborada según criterio de expertos, mediante el método de consenso en base a los resultados de investigaciones sobre centenarios en el mundo, y que daba la posibilidad al cuidador de considerar otras características o refutar las de la encuesta.

El instrumento fue autoadministrado, previa explicación de la consigna, y el cuidador dio su valoración acerca de los rasgos personológicos más relevantes que había caracterizado al centenario a lo largo de su vida, respondiendo:

0- No (no es un rasgo que caracteriza al centenario)
1- Algo (caracteriza al centenario pero en pequeña medida)
2- Bastante (caracteriza al centenario en importante medida)
3- Mucho (caracteriza al centenario en gran medida).

Se empleo la estadística descriptiva con análisis de frecuencias y porcientos. Se tomó un nivel de significación de 0.05 para evaluar las diferencias entre los sexos.

Análisis de los resultados

Un análisis de los resultados se muestra en el gráfico 1.

Como puede observarse la mayoría de los cuidadores refieren que las características de los centenarios evaluados son: alegres, controlados y relajados (96.1% de las mujeres y el 100 % de los hombres y el 98% para relajado en los hombres), optimistas y comunicativos (98% de las mujeres y el 100% y 90% para los hombres respectivamente) y que afrontan los problemas (94.1% de las mujeres y 90% de los hombres).

En general no se encontraron diferencias para los sexos.

Algunas otras características recogidas fueron: enérgicos (6%), seguros de sí mismo (5%) valientes (2%), con intuición (2%), inteligentes (2%), independientemente de los sexos.

Alguno aspectos s relacionadas con el ciclo vital tales como: sabiduría para interpretar la vida y afrontar problemas (3 %), transmiten bienestar, tranquilidad, satisfacción con la vida (2%) fueron consideradas por ellos para ambos sexos.

Discusión

Recientes investigaciones longitudinales en importantes universidades americanas (Harvard, Dr. Laura Kubzansky; Kentucky, Dr. David Snowdon; Clínica Mayo, Dr. Toshihiko Mauta, Chicago, Dr. Howard Friedman,; Yale, Beca Levy; Pensylvania, Dr. Martín Seligman, como más relevantes) han señalado que el optimismo es un factor protector de la enfermedad cardiovascular y que las personas optimistas se recuperan más rápidamente en la cirugía coronaria, buscan más ayuda para su curación, son más activos y viven para prevenir la enfermedad, tienen menos anginas y ataques fatales al corazón (13-15), y tienden a vivir 10 años más (16) Las actitudes optimistas en cuanto al envejecimiento alargan la vida en 7.5 años más en las personas, teniendo las mismas niveles de colesterol más bajos ycon una mayor voluntad de vivir que las pesimistas (17-18), planteándose que el modo en que se enfoca el envejecimiento tiene una altísima relación conque se viva más, debido a las ganas de vivir que tienen los que viven positivamente y el modo en que las personas enfocan el estrés (19). Todo ello evidencia la importancia del entrenamiento de actitudes positivas como es el optimismo desde edades tempranas (20). En nuestro trabajo la mayoría de los centenarios eran optimistas predominando las valoraciones entre bastante o muy optimistas, a pesar de tener algunas enfermedades asociadas.

Algunas investigaciones sobre centenarios han precisado la existencia de características de la personalidad como niveles bajos de tensión, alta confianza en sí mismos, adaptabilidad a la vida, utilización de la moderación (21), adecuado afrontamiento psicoespiritual (22), bajos índices de depresión, sanos y cordiales, enfrentan y superan los problemas, seguros y con alto amor de sí mismos (23), responsables, tolerantes, fuertes ante eventos trágicos con baja tensión (24), resultados estos que se corresponden, en lo fundamental, con los del presente trabajo. Si bien la mayoría afirman la presencia de actitudes optimistas en los mismos, en una investigación realizada en centenarios de Georgia se encontraron diferencias en cuanto a esta variable (25). Esto no coincidió con nuestro estudio donde hubo una tendencia hacia las actitudes optimistas por parte de los centenarios.

Un aspecto interesante es que los familiares y cuidadores señalaban en los centenarios la presencia de niveles bajos de tensión, incluso en eventos vitales que podrían desorganizar a algunas personas de cualquier edad y en especial de la tercera edad, por ejemplo la pérdida de un ser querido, enfermedades, entre otras, son

enfrentadas de manera adaptativa por los centenarios y son evaluadas por los mismos como retos en la vida y no como problemas.

Conclusiones

1- Se pudo constatar la presencia de algunos rasgos personológicos que caracterizan a nuestros centenarios, según la valoración de sus cuidadores, ellos son: alegres, comunicativos, controlados, con bajos niveles de tensión, optimistas y con tendencia a enfrentar los problemas de su vida.

2- No se encontraron especificidades para los sexos.

Referencias Bibliográficas:

1- De la Osa J. Longevidad ¿Genética o ambiente? Granma. 2004 octubre, 3

2-De la Osa, J. ¿Qué hacer para vivir 120 años? Granma. 2004 diciembre, 9

3- Martín, M. Envejecimiento y cambios psicológicos. Revista electrónica Tiempo 2001 [jun 2001] En: http://www.psiconet.com/tiempo/educacion/index.htm

4- Iglesias O. Lo psicológico en el envejecimiento. En: Sánchez Ferrán T. Psicología de la Salud. Ciudad de la Habana; 2001. p145-156.

5- González F, Mitjáns A. La personalidad, su educación y desarrollo. Edit. Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana, 1989.

6 - Buendía J. Gerontología y Salud. Perspectivas. Edit. Biblioteca Nueva, Madrid; 1997.

7- Orosa T. La tercera edad y la familia. Una mirada desde el adulto mayor. [Tesis de máster en Psicología de la Educación] Ciudad de la Habana: Universidad de la Habana; 1999.

8- Quintero D. Dimensiones sociopsicológicas del envejecimiento. 1ra ed. Ciudad de la Habana; 1990.

9- Rotter JB. Generalized Expectancies for Internal versus External Control of Reinforcement. New York; 1996.

10- De Viguera V G. Identidad y Autoestima en los adultos mayores. Revista electrónica Tiempo 2000 [jun 2000] [Aprox.9 p.]. En: http://www.psiconet.com/tiempo/index.htm

11- Zaldívar D. Prevención del estrés en la tercera edad. 2004 [jul 2004] [aprox.5 p.] En: http://salud para la vida.sld.cu/modules.php?name=news&file=article&sid=226

12- Zaldívar D. Estrés y factores psicosociales en la tercera edad. Ponencia Congreso de longevidad. Hotel Nacional, La Habana, 18-21 mayo 2004

13- Kubzansky LD, Kawachi I.Going for the Heart of the Matter: Negative Emotions and Coronary Heart Disease. Psichosomatic Research. 2000; 48: 323-337.

14- Kubzansky LD, Sparrow D, Vokonas P, Kawachi I. Is the Glass Half Empty or Half Full? Psychosomatic Medicine. 2001; 63: 910-916.

15- Kubansky LD, Sparrow D,Vokonas P, Kawachi I. A Prospective Study of Optimism and Coronary Heart Disease in the Normative Aging Study. Am. J. Cardiology. 2000; 86(2): 145-149.

16- Kirilchenko Y. Optimists live longer. J Science of Longevity 2001[2001 dec 1]; 1 [about 3 p.]. From: http://www.nytimes.com/2001/05/o7/health/NUNS.html/?

17- Friedman HS. Long-term relations of personality and health: Dynamisms, mechanisms, tropisms. J of Personality. 2000; 68: 1089-1108.

18- Duenwald. M. La gente feliz vive más años. Gerontología. 2004 [24 jun 2004]; [aprox. 3p.] En: http://www.psych.ucredu/faculty/Friedman.htm.

19- Levy B, Slade MD, Kunkel S, Kasl SV. Longevity Increased by Positive Self-Perceptions of Aging. J of Personality and Social Psychology 2002; 83(2): 261-270.

20- Seligman M. Optimismo Adquirido. Gerontología. 2004; 24:234-7.

21-The Okinawa Centenarian Study. Evidence based gerontology. En: http/www.okicent.org/ study.html

22- Estudios de Centenarios de Polonia. En: Acta Bioquímica Polónica. 47 (2) 2002.

23-Estudios de Centenarios de Francia. En: http:// www.bipmed.com

24- Estudios de Centenarios de Suecia. En: http://www1.ldc.lu.se

25- Estudios de Centenarios de Georgia En: www.ced.es/jperez/pags//Temas/centenarios.htm

Anexo 1: Encuesta Aplicada a Cuidadores

Nombre : _____

Procedencia: _____

Especialidad: _____

Consigna: "Marque con una X aquellos rasgos de personalidad que en su opinión han caracterizado al centenario a lo largo de su vida". A continuación le damos las posibilidades, usted debe marcar para cada rasgo sólo una donde:

0-No (no es un rasgo que caracteriza al centenario)
1- Algo (caracteriza al centenario pero en pequeña medida)
2- Bastante (caracteriza al centenario en importante medida)
3- Mucho (caracteriza al centenario en gran medida)

	3	2	1	0	1	2	3	
Activo								Pasivo
Comunicativo								No comunicativo
Optimista								Pesimista
Impulsivo								Controlado
Tensionado								Relajado
Alegre								Triste
Enfrenta problemas								No enfrenta problemas

Otras características

Fuente: Diferencial Semántico. Encuesta elaborada por método de consenso en reunión de expertos.

Grafico1. Sexo. Muestra.
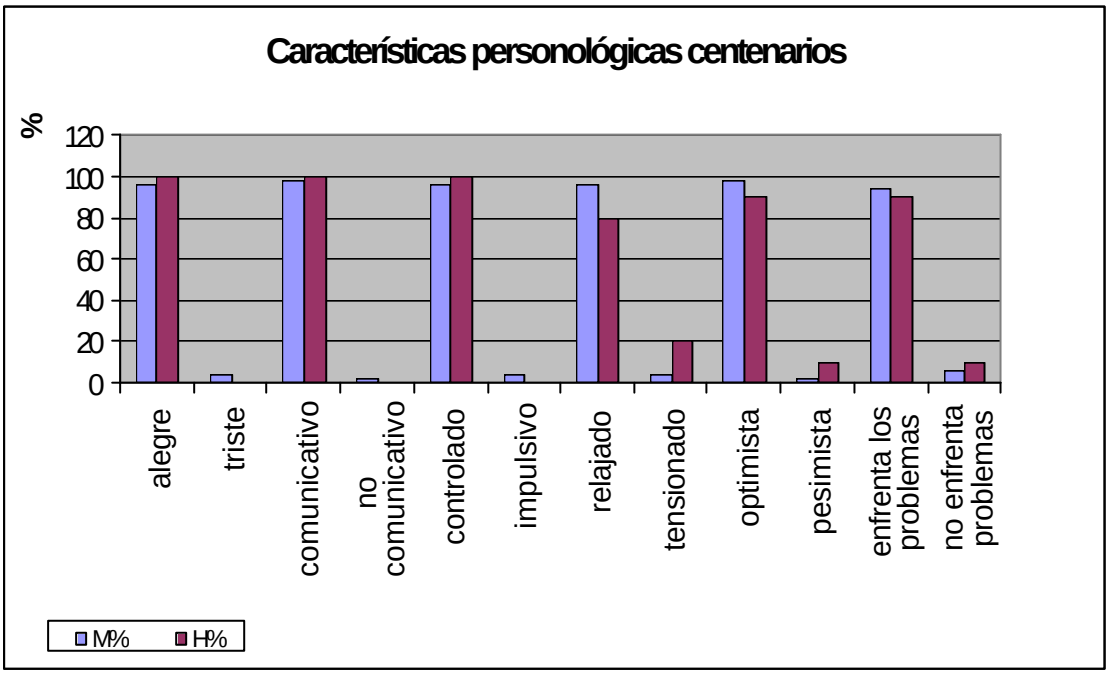
Grafico 2. Características Personológicas en centenarios.