

SALUD ORAL Y CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR

En la existencia de un individuo reconocemos tres factores que influyen categóricamente en su vida: Bienestar físico, bienestar social y bienestar emocional.

El equilibrio positivo de los tres factores permite que el individuo viva plenamente, sin depender de otras personas y desarrollando todas sus facultades. En la medida que estos factores, o uno de ellos se deteriore, la persona se va imposibilitando de vivir su propia existencia y comienza, lentamente, a depender de otros hasta llegar a ser completamente dependiente. En la medida que, preventivamente, nos cuidemos, se postergará su deterioro y el Adulto Mayor podrá gozar de una buena calidad de vida por mayor tiempo.

Bienestar Físico: El envejecimiento, desde un punto de vista biológico, es un proceso propio de todo ser vivo, inevitable e irreversible. Es la fase final del desarrollo. Paralelamente a este envejecimiento biológico, que se produce sin que se sufran enfermedades y/o accidentes, el ser vivo, a lo largo de su vida y, principalmente, al final de ella, experimenta enfermedades y accidentes que influyen y aceleran su envejecimiento.

Es así que para la mayoría de los adultos mayores la disminución de su capacidad física y el deterioro de su salud es el problema más serio que los afecta y que los puede hacer dependiente de otros seres humanos.

Bienestar Social: Significa autonomía de vida, no dependiendo de otros. El adulto mayor, mayoritariamente, es una persona jubilada y que por ello enfrenta dificultades económicas y problemas en el uso de su tiempo, que le sobra. Las dificultades económicas son producto de sus bajas pensiones e ingresos, del exceso de gasto en medicina y medicamentos, y de la dificultad de obtener un empleo rentable. Los problemas de sobra de tiempo se deben a esa dificultad de obtener un empleo que permita suplementar sus ingresos. El deterioro físico, planteado anteriormente, junto a la dificultad económica son las dos principales situaciones que generan dependencia de otros al adulto mayor.

Bienestar emocional: La jubilación, además de ser un símbolo de disminución de ingresos, produce un aislamiento progresivo de la persona por pérdida de compañeros de trabajo, lo que se traduce en aburrimiento y en sensación de inutilidad frente a la sociedad. Ello influye en la autoestima.

También se inicia el desaparecimiento de los amigos, familiares e hijos, éstos últimos por iniciar una nueva familia.

La presencia de enfermedades y/o accidentes que limiten el bienestar físico, los trastornos en su actividad social que lo aislan, afectan su autoestima y la necesidad que posee toda persona de sentirse amada y considerada, alteran el bienestar emocional, que es fundamental en la vida humana.

El equilibrio positivo en estos tres aspectos de la vida hacen que una persona adulta mayor sea un individuo activo, participativo, feliz, satisfecho de la vida y con ansias de contribuir en las actividades de la sociedad no de ser un anciano sin ganas de vivir (insatisfecho).

El ser humano debe conocer oportunamente esta realidad para prepararse a enfrentar esta etapa de su vida y a prevenir las situaciones que podrán influir negativamente en su futuro.

Debemos recordar que vejez no necesariamente significa enfermedad. Debemos prevenir esta situación.

Debemos agregar años a la vida y no vida a los años. Dentro de este agregar años a la vida, es necesario considerar que el estado de salud de la boca, influye en la calidad de vida de la persona. Afecta a cada uno de los factores que la determinan.

Bienestar Físico: El deficiente estado de salud de la boca produce:

a) Alimentación defectuosa e inadecuada. Los dientes cariados, sueltos o su falta hace que la masticación no se realice adecuadamente, por lo que la persona no forma su bolo alimenticio

apropiadamente y no inicia, por lo tanto, la insalivación del alimento y el comienzo de su digestión; traga trozos de alimentos no triturados, recargando al resto del sistema digestivo.

Por la misma razón, selecciona sus alimentos entre los más blandos y fáciles de tragar, evitando carnes, frutas y verduras que lo incomodan. Con ello su alimentación no es completa e inicia carencias que lo afectarán posteriormente, deteriorando su organismo.

b) Fonación defectuosa: Al faltarle dientes, tenerlos sueltos o con orificios (caries), la pronunciación de la palabra no es la correcta y aparecen silbidos y otras incorrecciones en el hablar.

c) Estética: Tal vez lo que más preocupa a las personas. Su apariencia de persona sin dientes o con ellos rotos, no permite su presentación ante el resto de los semejantes.

Bienestar Social: una dentadura en deficientes condiciones, o totalmente perdida, dada la alteración severa de la estética, produce un grave deterioro en las relaciones interpersonales con el resto de la sociedad. A su vez se constituye en una situación que dificulta muy seriamente la obtención de un trabajo, ya que su presencia personal en estas condiciones no es aceptada por el posible empleador o, en el caso de una actividad independiente, por el eventual cliente.

Bienestar Emocional: La dificultad que su aspecto físico acarrea por una estética deficiente, una fonación alterada, produce problemas de relaciones interpersonales y para la obtención de una fuente laboral o una actividad comunitaria. Esta situación trae como consecuencia un aislamiento de la persona, afectando su autoestima, lo que a la larga produce depresión, situación frecuente en el adulto mayor.

El control permanente en el estado de salud de la boca y sus anexos, efectuado por un profesional; el autoexamen de éste territorio realizado por el propio usuario, junto a medidas de prevención realizadas por el odontólogo, algunas, y otras por el interesado, influyen notablemente, en el estado de salud de la boca y sus anexos. Ello contribuye a poseer una buena calidad de vida.

Autores: Prof. Dr. Jesé Matas Colom
Dr. Jorge Biotti Picand