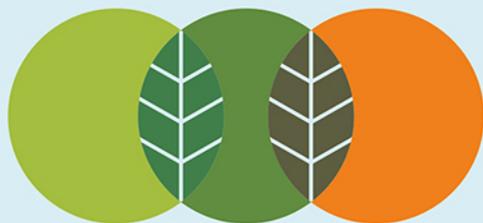


ROSE ANNE KENNY

Sanos, vitales y longevos



Claves y hábitos
para vivir más y mejor

Urano

Test de autoevaluación

Con mi equipo de investigación, decidimos llamar TILDA (por sus siglas en inglés, que en español significan: Estudio Longitudinal Irlandés sobre el Envejecimiento) al estudio que realizamos sobre este tema. Que un estudio sea «longitudinal» indica que se observarán y registrarán las mismas variables a lo largo de un período de tiempo determinado, para identificar tendencias y fluctuaciones. Hace doce años que el estudio TILDA analiza a los mismos nueve mil participantes y realiza pruebas detalladas cada dos años. La muestra se seleccionó de un modo específico al inicio del proyecto para asegurarse de que fuera «representativa» de personas irlandesas de cincuenta años en adelante. Por lo tanto, pudimos extender los hallazgos a la población entera y generalizar y, en consecuencia, hemos generado gráficos «normativos» que se deducen de los datos.

A continuación, queremos darte la oportunidad de probar algunos de los test que utilizamos en el estudio TILDA para evaluar el envejecimiento, y luego aplicar los resultados que obtengas a los gráficos poblacionales para evaluar tu rendimiento en comparación con el de la gente de tu misma edad. Aunque los gráficos aplican solo a personas de cincuenta años o más, los lectores más jóvenes también podrán autoevaluarse y sus resultados deberán estar más cerca de la línea discontinua de raya larga. En el caso de la felicidad, podréis verificar cómo se compara con la de las personas mayores. Si te encuentras por debajo de la media en cualquiera de los campos sobre calidad de vida, es decir, cerca de la línea discontinua de raya corta, para mejorar la puntuación debes considerar lo mencionado en los capítulos sobre amistad, risa, reposo, alimentación, sexualidad y agua fría. Los test que elegimos miden la calidad de vida, la percepción del envejecimiento,

los niveles de preocupación, depresión, ansiedad, soledad, propósito en la vida y ¡hasta el tiempo en que puedes estar a la pata coja! Todos son indicadores fiables a la hora de medir el envejecimiento biológico.

CALIDAD DE VIDA: ESCALA CASP-12

¿Cómo calificarías tu calidad de vida? Esta medición tiene en cuenta las características importantes que definen cómo experimentamos en nuestra vida algunas variables como control, autonomía, placer/felicidad y plenitud o potencial. Las puntuaciones más altas de cada área representan una mejor calidad de vida. Haz el test de cada sección por separado y luego suma las puntuaciones individuales para llegar a la puntuación total. Compara la de cada una de las secciones con la de la población general y si tu puntuación es realmente buena, debería estar cerca de la línea discontinua de rayas largas.

Este test mide los diferentes aspectos de la calidad de vida.

Haz un círculo en la respuesta para cada ítem y luego suma las cantidades para obtener la puntuación general de cada sección. No dejes ningún ítem sin responder.

Control – la capacidad de participar activamente en nuestro entorno

	A menudo	A veces	No muy a menudo	Nunca
Mi edad no me permite hacer las cosas que me gustaría.	0	1	2	3
Siento que lo que me sucede está fuera de mi control.	0	1	2	3
Me siento libre de hacer planes de futuro.	0	1	2	3
Me siento excluido.	0	1	2	3

Total: _____

Autonomía – nuestro derecho de librarnos de cualquier interferencia no deseada

	A menudo	A veces	No muy a menudo	Nunca
Siento que puedo estar satisfecho con las cosas que hago.	3	2	1	0
Mi salud no me permite hacer las cosas que quiero hacer.	0	1	2	3
La falta de dinero no me permite hacer las cosas que quiero hacer.	0	1	2	3

Total: _____

Placer – el sentimiento de felicidad o alegría derivado de afrontar la vida a diario

	A menudo	A veces	No muy a menudo	Nunca
Tengo ganas de empezar un nuevo día.	3	2	1	0
Siento que la vida tiene sentido.	3	2	1	0
Disfruto de la compañía de los demás.	3	2	1	0

Total: _____

Autorrealización – sacar partido al propio potencial

	A menudo	A veces	No muy a menudo	Nunca
Me siento satisfecho con cómo ha resultado mi vida.	3	2	1	0
Siento que la vida está llena de oportunidades.	3	2	1	0

Total: _____

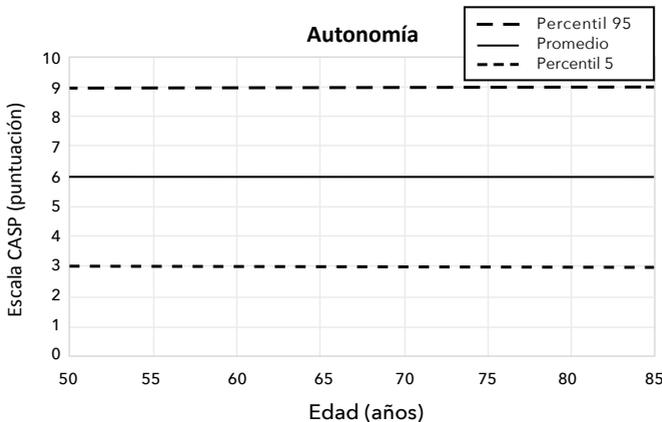
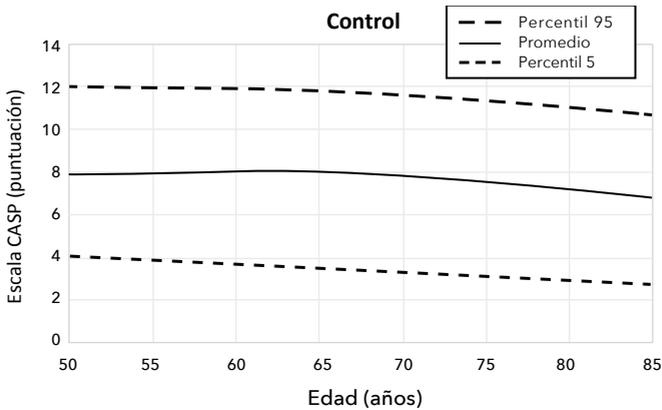
Puntuación total general

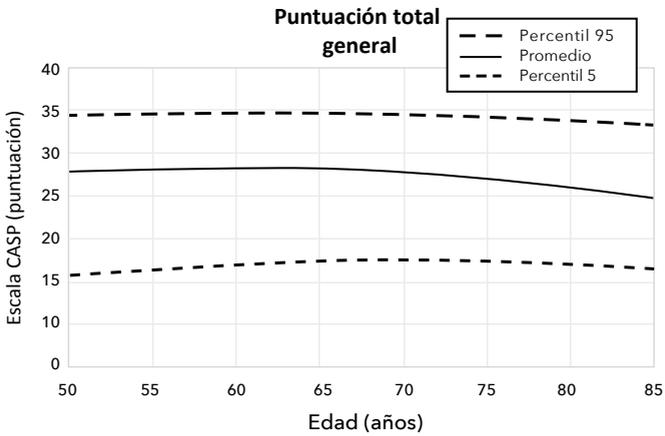
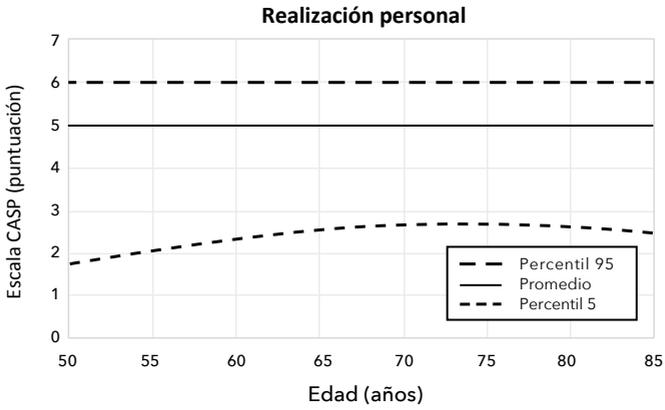
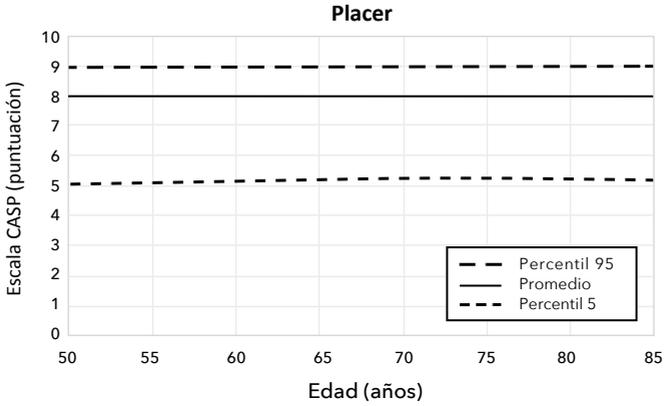
Para obtener tu puntuación total general, suma las cuatro totales obtenidas en las secciones anteriores de control, autonomía, autorrealización y placer.

Puntuación total general: _____

Comparación de los resultados

Busca tu edad en el eje horizontal y únela con el total de cada categoría en el eje vertical para ver dónde se encuentra en la escala. Si tu resultado se acerca a la línea continua estás en la media, si se acerca a la línea discontinua de rayas largas (percentil noventa y cinco) estás por encima de la media y si está más cercano a la línea discontinua de rayas cortas (percentil cinco) estás por debajo. El noventa por ciento de las personas se encuentra entre ambos límites separados por las líneas discontinuas.





CUESTIONARIO DE PREOCUPACIÓN DEL ESTADO DE PENNSILVANIA

¿Eres del tipo de persona que se preocupa mucho? Este test mide las diferentes dimensiones de la preocupación y la ansiedad. Una puntuación alta indica la presencia de temores o preocupaciones grandes. Si te encuentras por encima de la media, es decir, cerca de la línea discontinua de rayas cortas, entonces te recomendamos considerar los mecanismos analizados en el capítulo seis para reducir el estrés. Al completar este test, una puntuación más baja significa que tienes menos miedos y preocupaciones, y que te acercas a la línea de rayas largas.

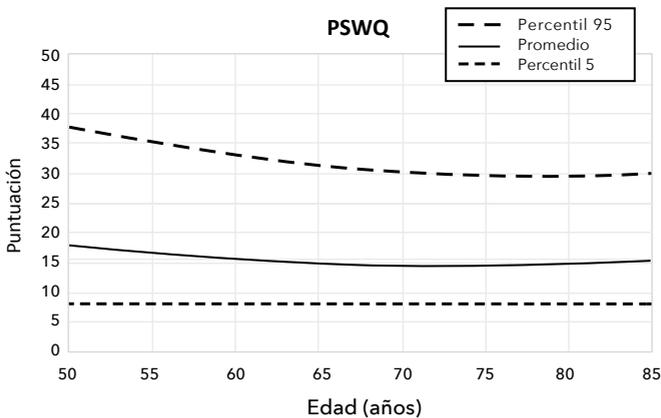
Cómo llevar la puntuación: haz un círculo en el valor numérico de tu respuesta y luego suma todos los valores para obtener una puntuación general. No dejes ningún ítem sin responder.

	No es típico de mí		Es poco típico	Es muy típico de mí	
	1	2		4	5
Las preocupaciones me abruma.	1	2	3	4	5
Hay muchas situaciones que me preocupan.	1	2	3	4	5
No debería preocuparme por todo, pero no puedo evitarlo.	1	2	3	4	5
Cuando estoy bajo presión, me preocupo mucho.	1	2	3	4	5
Siempre hay algo que me preocupa.	1	2	3	4	5
En cuanto termino una tarea, empiezo a preocuparme por todas las que siguen.	1	2	3	4	5
Siempre he sido de preocuparme mucho.	1	2	3	4	5
Últimamente, me he preocupado bastante.	1	2	3	4	5

Total: _____

Comparación de los resultados

Selecciona tu edad y puntuación total para ver dónde te encuentras según la escala. Si tu resultado se acerca a la línea continua estás en la media, si se acercas a la línea discontinua de rayas largas (percentil noventa y cinco) estás por encima de la media, y si está más cerca de la línea discontinua de rayas cortas (percentil cinco), estás por debajo. El noventa por ciento de las personas se encuentra entre ambos límites separados por las líneas discontinuas.



PERCEPCIÓN DE LA EDAD

En el capítulo uno analizamos el modo en que nuestra propia percepción sobre cómo envejecemos tiene influencia concreta en el ritmo de nuestro envejecimiento futuro. Cuanto más jóvenes creemos ser, más lento resulta el ritmo de envejecimiento. A continuación, hay una serie de test para saber cómo percibimos la llegada de la vejez. Cuanto más cerca te encuentres de la línea discontinua de rayas cortas en el gráfico que sigue al test, mejor es tu percepción del envejecimiento. Estas preguntas miden los cambios de la percepción (en una línea de tiempo) de los beneficios del envejecimiento, el control que tenemos sobre ellos, aquello que percibimos como negativo y si consideramos que podemos controlarlo o no y, por último, si estas percepciones negativas cambian con el tiempo.

¿Cómo ves el proceso de envejecer? Esta lista mide los distintos aspectos de las percepciones sobre el envejecimiento. Las puntuaciones más altas indican mayor concordancia con una percepción específica.

Haz un círculo en la respuesta para cada ítem y luego suma las cantidades para obtener la puntuación general de cada sección. No dejes ningún ítem sin responder.

Línea de tiempo desde estado agudo a crónico: hasta qué punto somos conscientes de que envejecemos

	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
Soy consciente de que envejezco de forma constante.	1	2	3	4	5
Soy consciente de mi edad de forma constante.	1	2	3	4	5
Me considero «viejo» y me defino como tal.	1	2	3	4	5
Soy consciente del hecho de envejecer.	1	2	3	4	5
Siento la edad que tengo en cada cosa que hago.	1	2	3	4	5

Total: _____

Consecuencias en sentido positivo: conciencia de los beneficios de envejecer

	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
A medida que envejezco, me vuelvo más sabio.	1	2	3	4	5
A medida que envejezco, sigo creciendo como persona.	1	2	3	4	5
A medida que envejezco, aprecio más las cosas.	1	2	3	4	5

Total: _____

Representaciones emocionales: nuestra respuesta emocional ante el envejecimiento

	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
Me deprimó al pensar que envejecer me afecta respecto a lo que puedo hacer.	1	2	3	4	5
Me deprimó al pensar en el efecto que envejecer puede tener en mi vida social.	1	2	3	4	5
Me deprimó al pensar que me hago viejo.	1	2	3	4	5
Me preocupan los efectos que envejecer puede tener respecto a mi relación con los demás.	1	2	3	4	5
Me enfado cuando pienso en envejecer.	1	2	3	4	5

Total: _____

Control en sentido positivo: la percepción del control sobre los beneficios del envejecimiento

	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
La calidad de mi vida social durante la vejez depende de mí.	1	2	3	4	5
La calidad de mis relaciones con los demás durante la vejez depende de mí.	1	2	3	4	5
El hecho de continuar viviendo la vida al máximo es algo que depende de mí.	1	2	3	4	5
A medida que envejezco, hay muchas cosas que puedo hacer para mantener mi independencia.	1	2	3	4	5
El hecho de que envejecer tenga un lado positivo depende de mí.	1	2	3	4	5

Total: _____

Consecuencias en sentido negativo: conciencia de las desventajas de envejecer

	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
El envejecimiento me restringe respecto a las actividades que puedo hacer.	1	2	3	4	5
El hecho de envejecer me hace menos independiente.	1	2	3	4	5
El hecho de envejecer hace que todo sea más difícil para mí.	1	2	3	4	5
A medida que envejezco, puedo participar en menos actividades.	1	2	3	4	5
A medida que envejezco, no puedo enfrentar los problemas que se me presentan como hacía antes.	1	2	3	4	5

Total: _____

Control en sentido negativo: percepción del control sobre las experiencias negativas del envejecimiento

	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
El hecho de ir más lento debido a mi edad, es algo que no puedo controlar.	1	2	3	4	5
El grado de movilidad que tenga durante la vejez no depende de mí.	1	2	3	4	5
No tengo control sobre el hecho de perder la vitalidad o la alegría de vivir.	1	2	3	4	5
No tengo control sobre los efectos que el envejecimiento causa en mi vida social.	1	2	3	4	5

Total: _____

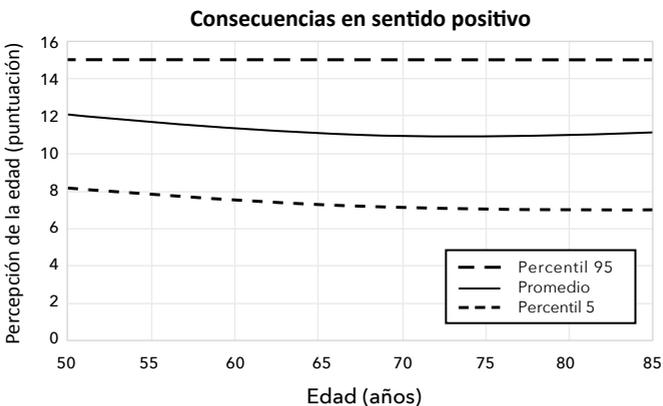
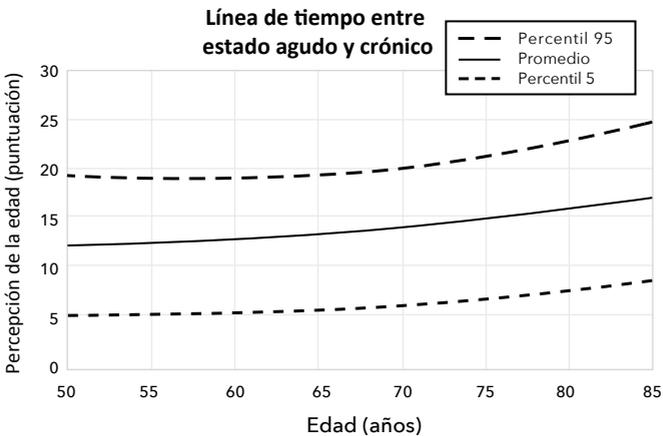
Línea de tiempo cíclica: el grado en que experimentamos variaciones en nuestra consciencia del envejecimiento

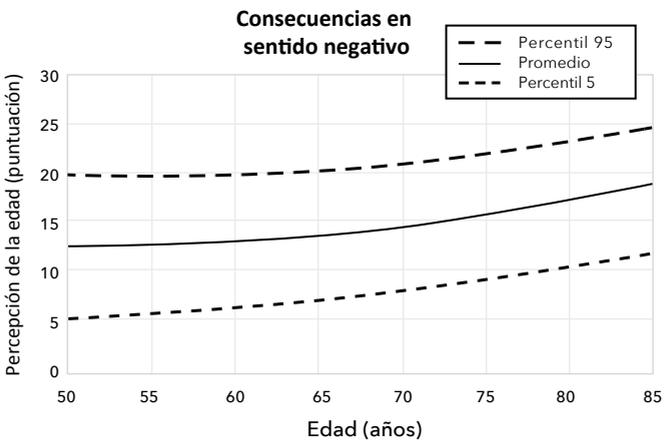
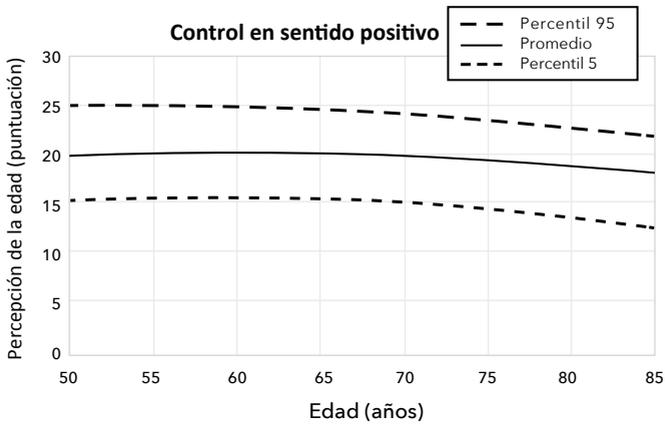
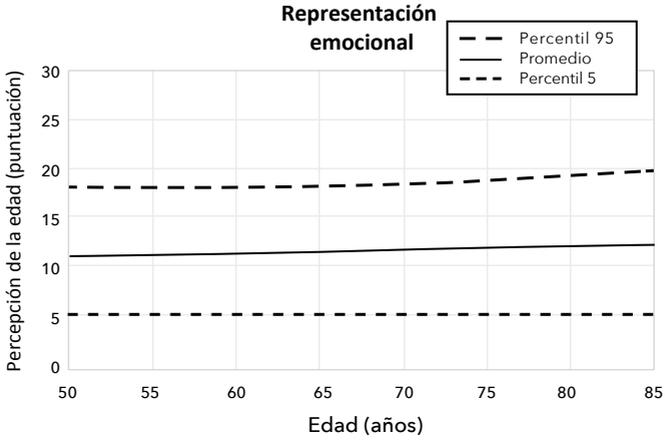
	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
Tengo ciclos en los que mi percepción del envejecimiento es buena y otros en que pasa a ser mala.	1	2	3	4	5
Mi consciencia de envejecer va y viene por ciclos.	1	2	3	4	5
Paso por etapas en las que me siento viejo.	1	2	3	4	5
Mi consciencia de estar envejeciendo cambia mucho de un día al otro.	1	2	3	4	5
Paso por etapas en las que me veo viejo.	1	2	3	4	5

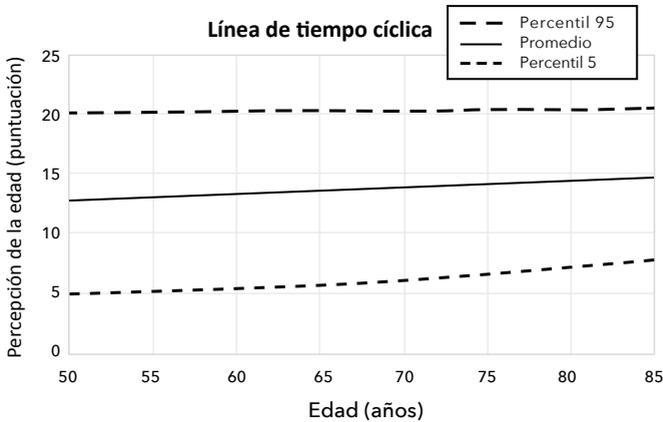
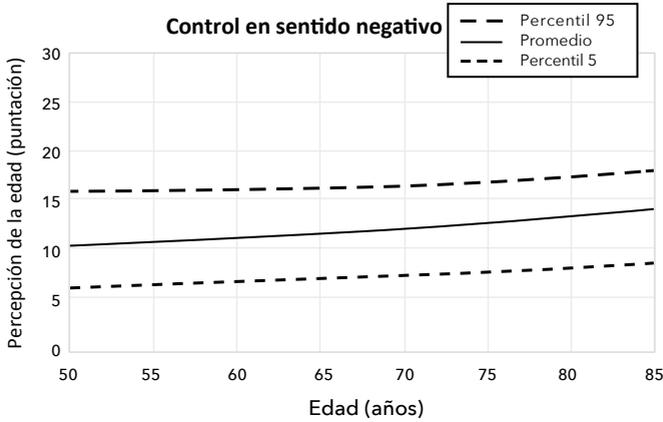
Total: _____

Comparación de los resultados

Busca tu edad en el eje horizontal y únala con tu puntuación en cada categoría en el eje vertical para ver dónde te encuentras en la escala. Si tu resultado se acerca a la línea continua estás en la media, si se acerca a la línea discontinua de rayas largas (percentil noventa y cinco) estás por encima de la media, y si está más cerca de la línea discontinua de rayas cortas (percentil cinco), estás por debajo. El noventa por ciento de las personas se encuentra entre ambos límites separados por las líneas discontinuas.







SUBESCALA DEL PROPÓSITO EN LA VIDA Y ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

Tener un propósito en la vida es algo importante si queremos envejecer de forma saludable. La mayoría de las estrategias contra los efectos negativos de la vejez tienen que ver con tener algún tipo de propósito. Los científicos concuerdan en que podemos crearnos un propósito para cada día. Puede ser algo de gran importancia, como conseguir un empleo, o bien objetivos pequeños y significativos, como las tareas del hogar, ayudar a amigos y vecinos, ofrecerse como voluntario, la jardinería o cualquier otro pasatiempo similar, como, por

ejemplo, algo creativo. Cuando les llegan los nietos, muchas personas sienten un gran sentido de retribución y propósito. Las puntuaciones óptimas están cerca de la línea discontinua de raya larga. Una vez que sumes tu puntuación total, únela con tu edad en el gráfico.

Este test mide el propósito en la vida, una de varias mediciones de bienestar psicológico.

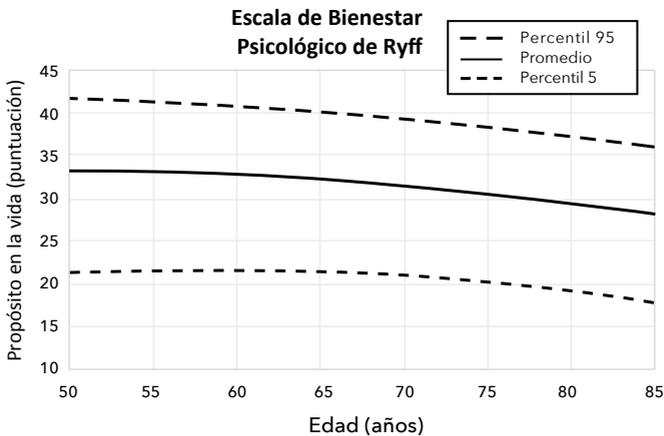
Haz un círculo en la respuesta para cada ítem y luego suma las cantidades para obtener la puntuación general de cada sección. No dejes ningún ítem sin responder.

	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Algo en desacuerdo	De acuerdo	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo
Disfruto de hacer planes para el futuro y de proponerme hacerlos realidad.	1	2	3	4	5	6
Las actividades cotidianas me resultan triviales e irrelevantes.	6	5	4	3	1	0
Soy una persona activa que se dedica a llevar a cabo los planes que se propone.	1	2	3	4	5	6
No tengo un sentido claro de propósito en la vida.	6	5	4	3	2	1
A veces siento que ya he hecho todo lo que tenía que hacer en mi vida.	6	5	4	3	1	1
Vivo día a día y no pienso mucho en el futuro.	6	5	4	3	1	1
Tengo un sentido de propósito en la vida y veo hacia dónde me lleva.	1	2	3	4	5	6

Total: _____

Comparación de los resultados

Busca tu edad en el eje horizontal y únala con tu puntuación total de las preguntas anteriores en el eje vertical para ver dónde te encuentras en la escala. Si tu resultado se acerca a la línea continua estás en la media, si se acerca a la línea discontinua de rayas largas (percentil noventa y cinco) estás por encima de la media, y si está más cerca de la línea discontinua de rayas cortas (percentil cinco), estás por debajo. El noventa por ciento de las personas se encuentra entre ambos límites separados por las líneas discontinuas.



ESCALA DE SOLEDAD DE LA UCLA

Este test es una medición de la soledad. Las puntuaciones más altas representan sentimientos de soledad más intensos.

Las preguntas se refieren a cómo nos sentimos en cuanto a diferentes aspectos de la vida. Para cada una, indica la frecuencia con la que te sientes así.

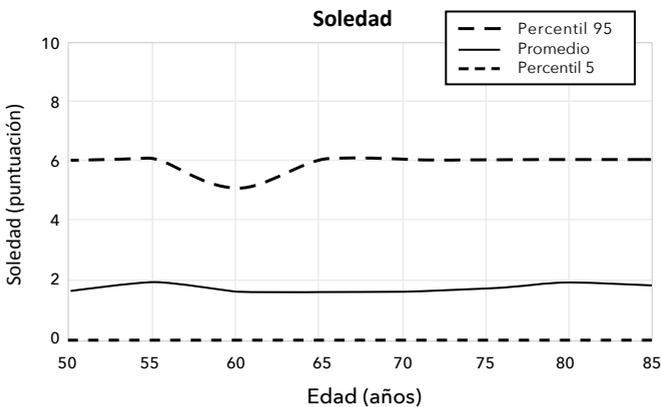
Haz un círculo en la respuesta para cada ítem y luego suma las cantidades para obtener la puntuación general de cada sección. No dejes ningún ítem sin responder.

	Con frecuencia	A veces	Casi nunca o nunca
¿Sientes que te falta compañía?	2	1	0
¿Te sientes excluido?	2	1	0
¿Te sientes aislado de los demás?	2	1	0
¿Te sientes en sintonía con quienes te rodean?	0	1	2
¿Te sientes solo?	2	1	0

Total: _____

Comparación de los resultados

Busca tu edad en el eje horizontal y únela con tu puntuación total de las preguntas anteriores en el eje vertical para ver dónde te encuentras en la escala. Si tu resultado se acerca a la línea continua estás en la media, si se acerca a la línea discontinua de rayas largas (percentil noventa y cinco) estás por encima de la media, y si está más acerca de la línea discontinua de rayas cortas (percentil cinco), estás por debajo. El noventa por ciento de las personas se encuentra entre ambos límites separados por las líneas discontinuas.



ESCALA DE FORMATO CORTO DEL CENTRO PARA LOS ESTUDIOS EPIDEMIOLÓGICOS SOBRE LA DEPRESIÓN

Este test mide los síntomas de la depresión. Una puntuación más alta representa que estos síntomas están presentes con más intensidad.

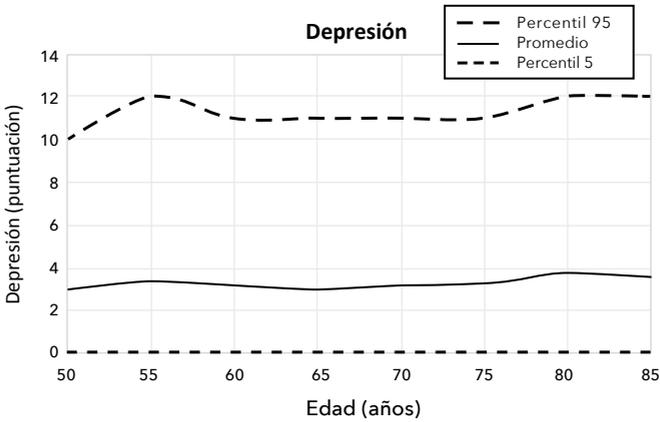
Haz un círculo en la respuesta para cada ítem y luego suma las cantidades para obtener la puntuación general de cada sección. No dejes ningún ítem sin responder.

	Casi nunca o nunca (menos de 1 día)	Poco o algo del tiempo (1 – 2 días)	En ocasiones o durante cierta cantidad de tiempo (3 – 4 días)	Todo el tiempo (5 – 7 días)
Me he sentido deprimido.	0	1	2	3
He sentido que todo lo que hago me supone un esfuerzo.	0	1	2	3
Me he despertado constantemente mientras duermo y me he sentido inquieto.	1	2	3	4
Me he sentido feliz.	3	2	1	0
Me he sentido solo.	0	1	2	3
He disfrutado de la vida.	3	2	1	0
Me he sentido triste.	0	1	2	3
No he logrado «ponerme en marcha».	0	1	2	3

Total: _____

Comparación de los resultados

Busca tu edad en el eje horizontal y únala con tu puntuación total en el eje vertical para ver dónde te encuentras en la escala. Si tu resultado se acerca a la línea continua estás en la media, si se acerca a la línea discontinua de rayas largas (percentil noventa y cinco) estás por encima de la media, y si está más cerca de la línea discontinua de rayas cortas (percentil cinco), estás por debajo. El noventa por ciento de las personas se encuentra entre ambos límites separados por las líneas discontinuas.



EL EQUILIBRIO A LA PATA COJA

Este test es una medición del equilibrio. Los mejores tiempos representan un nivel de equilibrio indicativo de una edad biológica más joven. Asegúrate de realizarlo sobre una superficie estable.

Ponerse a la pata coja con los ojos abiertos

Traslada el peso a uno de los pies y levanta el otro apenas unos centímetros del suelo. Mantente en esta posición todo lo que puedas, hasta un máximo de treinta segundos. Puedes mover los brazos libremente pero no puedes enganchar la pierna libre alrededor de la otra, ni apoyarla sobre ella. Tú eliges con cuál de las piernas hacer el test.

Ponerse a la pata coja con los ojos cerrados

Haz esta parte del test solamente si has podido hacer la anterior con los ojos abiertos durante al menos cinco segundos.

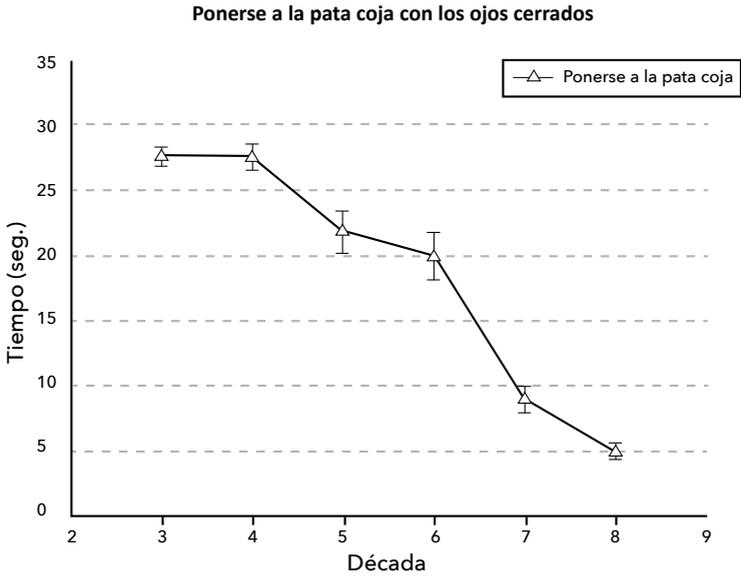
Cierra los ojos, apoya el peso sobre una de las piernas y levanta la otra apenas unos centímetros del suelo durante todo el tiempo que puedas, hasta un máximo de treinta segundos. Puedes mover los brazos libremente pero no puedes enganchar la pierna libre alrededor de la otra, ni apoyarla sobre ella. Tú eliges con cuál de las piernas hacer el test y no tiene que ser la misma con la que hiciste el primer ejercicio.

Cronometra el tiempo total que has podido mantenerte a la pata coja con los ojos cerrados.

Tiempo (en segundos): _____

Comparación de los resultados

Encuentra tu edad en el eje horizontal y tu puntuación total en segundos en el eje vertical. La línea continua es la media.



Fuente: Vereeck, Luc; Wuyts, Floris; Truijen, Steven y Van de Heyning, Paul (2008), «*Clinical assessment of balance: Normative data, and gender and age effects*», en *International Journal of Audiology*, Londres, 47:2, pp. 67-75.