

VIÑETA DEL ESTUDIO PROSPECTIVO:

Asociación entre el Propósito en la Vida y la mortalidad, en personas mayores que viven en la comunidad

20090125-EstPro MAP+MARS 5y, old [+PropósVida], -Mort. Boyle

Boyle PA, Barnes LL, Buchman AS, Bennett DA. Purpose in life is associated with mortality among community-dwelling older persons. *Psychosom Med* 2009 Jan 25;71:574–9.

Objetivo: Evaluar la asociación entre el propósito en la vida y la mortalidad por todas las causas en las personas mayores que viven en la comunidad.

Métodos: Utilizamos datos de 1238 personas mayores sin demencia de dos estudios de cohortes longitudinales (Rush Memory and Aging Project, MAP, y Minority Aging Research Study, MARS) con mediciones de la puntuación del dominio “Propósito en la Vida” en el inicio y a los 5 años de seguimiento, para evaluar la hipótesis de que un mayor propósito en la vida se asocia con un riesgo reducido de mortalidad en las personas mayores que viven en la comunidad.

Resultados: La puntuación media (DE) en el propósito en la medida de vida al inicio del estudio fue de 3,7 (DE 0,5) (rango 2 a 5), indicando las puntuaciones más altas un mayor propósito en la vida. Durante los 5 años de seguimiento (media 2,7 años), murieron 151 de las 1238 personas (12,2%). En un modelo de riesgos proporcionales ajustado por edad, sexo, educación y raza, una mayor puntuación de propósito en la vida se asoció con un riesgo de mortalidad sustancialmente menor, HR 0,60 (IC 95%, 0,42-0,87). Por lo tanto, el HR para una persona con una puntuación alta en el propósito en la medida de la vida (puntuación 4,2, en el percentil 90) fue alrededor del 57% del HR de una persona con una puntuación baja (puntuación 3,1, en el percentil 10). La asociación del propósito en la vida con la mortalidad no difirió entre hombres y mujeres, ni entre blancos y negros. Además, el hallazgo persistió después de añadir términos para varios posibles factores de confusión, como los síntomas depresivos, discapacidad, neuroticismo, número de afecciones médicas crónicas e ingresos hospitalarios.

Conclusión: Una puntuación mayor en el dominio “Propósito en la Vida” de 10 ítems se asocia con una reducción del riesgo de mortalidad por todas las causas en personas mayores que viven en la comunidad.

Palabras clave: propósito en la vida, mortalidad, longevidad, bienestar, envejecimiento exitoso, orientación hacia el objetivo.

Evaluación del propósito en la vida

El propósito en la vida se evaluó utilizando una medida modificada de diez ítems obtenida de las escalas de bienestar psicológico de Ryff y Keyes. Si bien la escala original incluía 20 elementos diseñados para medir el propósito en la vida, se han desarrollado y evaluado psicométricamente varias versiones abreviadas (que van de 3 a 14 preguntas).

Se utilizó una versión de diez ítems en la que los participantes puntuaron su nivel de acuerdo con cada uno de ellos, en una escala de 5 puntos. Las puntuaciones de los ítems que originariamente habían sido redactados negativamente, se cambiaron para que las puntuaciones más altas en todos los ítems individuales indicaran un mayor propósito en la vida. Luego se promediaron las puntuaciones de los ítems para obtener una puntuación total de cada participante, cuyas puntuaciones más altas indican un mayor propósito en la vida.

El coeficiente alfa de Cronbach fue de 0,75, lo que indica un nivel moderado de consistencia interna. La puntuación media (DE) en la medición del propósito en la vida fue de 3,7 (DE 0,5).

10 ítems de medición del Dominio “Propósito en la vida”

1. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y en lo que espero hacer en el futuro.
2. Vivo la vida al día y realmente no pienso en el futuro.
3. Tiendo a centrarme en el presente, porque el futuro casi siempre me trae problemas.
4. Tengo un sentido de la dirección y el propósito en la vida.
5. Mis actividades diarias a menudo me parecen triviales y poco importantes.
6. Solía fijarme metas, pero eso ahora parece una pérdida de tiempo.
7. Disfruto haciendo planes para el futuro y hacerlos realidad.
8. Soy una persona activa en llevar a cabo los planes que me he propuesto.
9. Algunas personas vagan sin rumbo por la vida, pero yo no soy una de ellas.
10. A veces siento que he hecho todo lo que hay que hacer en la vida.

Calculadora del "Tiempo de Supervivencia (tS)" y de la "Prolongación del Tiempo de Supervivencia (PtS)"						
20090125-EstPro MAP+MARS 5y, old [+PropósVida], -Mort. Boyle						
Boyle PA, Barnes LL, Buchman AS, Bennett DA. Purpose in life is associated with mortality among community-dwelling older persons. Psychosom Med 2009 Jan 25;71:574-9.						
	Área			Supervivencia	años	
1	51273			0,25	5	
2	16683			El área de referencia representa		1,25 años
3	9004					
		Área	Media de tiempo que permanecen con evento (Muerte)		Media de tiempo de Supervivencia (tS)	
	Área de referencia	51273	1,25 años		3,75 años	
	Percentil 10, puntuación Propósito en la Vida	16683	0,41 años		4,59 años	
	Percentil 90, puntuación Propósito en la Vida	9004	0,22 años		4,78 años	
			Diferencia	0,19 años	en	5 años
				68,4 días	en	5 años

Tabla 1: Cálculo del "Tiempo de Supervivencia" (tS) y "Prolongación del Tiempo de Supervivencia" (PtS) por las áreas bajo las curvas

	Percentil 10, puntuación Propósito en la Vida	Percentil 90, puntuación Propósito en la Vida		
En un área de: 5 años	Media tS, años	Media tS, años	Dif Medias = PtS, años	Dif Medias = PtS, días
Tiempo de Supervivencia	4,59	4,78	0,19	68,4

Abreviaturas: tS: Tiempo de Supervivencia; PtS: Prolongación del tiempo de Supervivencia.