

Ancianidad

Indice

1. Ancianidad
2. Razones y Consecuencias
3. Efectos del Envejecimiento
4. Problemas económicos, sociales, habitacionales y de vínculos
5. Instituciones al servicio de la ancianidad
6. Más sabe el diablo por viejo...
7. Pérdida De Memoria
8. Lucidez
9. Sabiduría
10. Dignidad
11. Un viejo amor, siempre nuevo
12. Bibliografía

1. Ancianidad

Ancianidad o vejez. Es descripta muchas veces como un estado del espíritu. Es difícil afirmar cuando comienza, dado que el envejecimiento varía de persona a persona.

Según la OMS, el envejecimiento no es simplemente un proceso físico, sino más bien un estado mental y en ese estado mental estamos presenciando el comienzo de un cambio revolucionario.

2. Razones y Consecuencias

Razones

La edad a partir de la cual se considera que una persona ha entrado en la vejez se ha ido elevando a través de los siglos, y marcadamente en lo que va del actual.

Durante el imperio romano el límite de la vida oscilaba alrededor de los 23 años; en el siglo pasado, una mujer de 30 años se hallaba en los umbrales de la vejez, y a comienzos del siglo XX el promedio de vida no pasaba de los 47 años.

Sin embargo, durante los últimos años esa cifra aumentó en forma notable. En 1930 la expectativa media para los varones sobrepasaba los 60 años, en 1940 los 63 y en 1970 los 70 a 75.

Las últimas proyecciones demográficas establecidas en Europa indican que para este año, uno de cada veinte habitantes tendrá 75 años o más, lo que representaría un aumento del 100% sobre años anteriores. El aumento de la longevidad permite prever una evolución semejante en otros lugares del mundo.

Gerontología

El aumento de vida dio motivo de importante rama de la medicina moderna, la Gerontología, que se ocupa de estudiar y tratar los fenómenos fisiológicos y patológicos propios de la vejez. Además se ha logrado desarrollar métodos eficaces para atender los trastornos psico-físicos de quienes pasan sobradamente los límites de la maduración.

Conjuntamente con estos progresos biológicos ha ido cambiando la opinión general, y en la actualidad ya no se considera que una persona exagenaria sea de edad tan avanzada como se pensaba en la mitad del siglo.

Consecuencias

La rapidez con que la familia está evolucionando en los países en desarrollo, obliga a dedicar atención muy especial a los problemas referentes a la ancianidad.

Las necesidades de salud de las personas de edad no quedan solucionadas con el aumento de institutos geriátricos. Es necesario hacer un estudio de las necesidades de los ancianos en las sociedades modernas y organizar servicios de asesoramiento, readaptación educacional, recreo, para obtener una integración funcional de la sociedad.

En la era moderna el fenómeno generalizado de la jubilación, o retiro, juntamente con los adelantos científicos y técnicos determinaron un cambio en la naturaleza del trabajo. El retiro de la actividad es considerado como una etapa normal del ciclo de la vida. Este hecho hace sentir al anciano desplazado de la sociedad que lo relega.

3. Efectos del Envejecimiento

ÓRGANO O SISTEMA	EFFECTOS NATURALES DEL ENVEJECIMIENTO	FACTORES ACELERADORES
Piel	Pierde espesor y elasticidad (aparición de arrugas) Se contusiona más fácilmente al debilitarse los vasos sanguíneos cercanos a la superficie	Proceso acelerado por el tabaquismo y la excesiva exposición al sol
Cerebro/Sistema nervioso	Pierde parte de la capacidad de memorización y aprendizaje a medida que las células mueren Mayor lentitud de reacción ante los estímulos (los reflejos se debilitan)	Proceso acelerado por el consumo excesivo de alcohol y otras drogas, y por repetidos golpes en la cabeza
Sentidos	Se hacen menos agudos al irse perdiendo las células nerviosas	Proceso acelerado por el tabaquismo y la exposición constante a ruidos altos

Pulmones	Se reduce su eficacia al disminuir su elasticidad	Proceso acelerado por el tabaquismo, la contaminación del aire y la falta de ejercicio
Corazón	Bombea con menos eficacia, dificultando el ejercicio	Proceso acelerado por el consumo excesivo de alcohol y tabaco, y por malos hábitos alimenticios
Circulación	Empeora y aumenta la presión sanguínea al endurecerse las arterias	Proceso acelerado por lesiones y obesidad
Articulaciones	Pierden movilidad (rodillas, cadera) y se deterioran debido al desgaste y presión constantes (la desaparición del tejido cartilaginoso entre las vértebras provoca el "encogimiento" típico de la ancianidad)	Proceso acelerado por lesiones y obesidad
Músculos	Pierden masa y fortaleza	Proceso acelerado por la falta de ejercicio y la desnutrición

Unidos a su envejecimiento físico se suman en el anciano hechos que perturban su tranquilidad, como ser la desafección, la inactividad laboral, la pérdida de seres queridos, el aflorar de los recuerdos, el aislamiento (se desapega a la persona de edad, se la deslocaliza), los cambios en su capacidad intelectual, la carencia de diálogo, la concentración en sí mismo que lo lleva a ser reservado o indiferente y tantos otros factores.

4. Problemas económicos, sociales, habitacionales y de vínculos

En las sociedades preindustriales los ancianos seguían realizando tareas útiles mientras podían.

Los países industrializados se enfrentan con tres problemas:

1. Los sistemas actuales de trabajo no tienen tareas que ofrecer cuando los individuos pierden sus energías.
2. Es cada vez mayor el número de personas que salen de la etapa productiva antes de considerárselos ancianos.
3. Las familias no pueden hacerse cargo de los mismos por razones económicas y de espacio habitacional.

Todos estos problemas causan la marginación de los ancianos, pues la sociedad considera al hombre un poco por lo que hace y produce y no por lo que es.

En países ricos y altamente especializados han surgido modernos centros residenciales para ancianos con asistencia médica y psicológica de vanguardia, con jardines, centros recreativos, talleres, etc.

Estos podrían ser soluciones pero no debemos olvidar que es necesario dar al anciano además de asistencia y confort un ambiente familiar y humano, que no es fácilmente reemplazable.

Muchos de los cambios que se están produciendo son inevitables pero es necesario compatibilizar las modificaciones de las estructuras sociales y la planificación de los servicios de salud y asistencia social que permitan la atención de las necesidades de la familia y de sus miembros.

La sociedad moderna está impregnada de materialismo y el trabajo es considerado como productividad y no como formación humana.

5. Instituciones al servicio de la ancianidad

1. Hogares Geriátricos, de orden estatal o privado, acogen a los ancianos de día o como internos. Reciben atención médica, espiritual, laborterapia y recreación. Están destinados a ancianos sanos (en algunos, mixtos, pueden vivir matrimonios).
2. Clínicas Geriátricas, con iguales características, están dedicadas a la atención del anciano enfermo o postrado. Cuentan con médicos especialistas, kinesiólogos, foniatras, terapeutas ocupacionales, enfermeras y demás.
3. Clubes de la tercera edad, se ofrecen como ámbitos de paz y serenidad; los ancianos participan de "charlas", conferencias, paseos, bailes, coros, juegos, con alegría comunicativa y sincera.

6. Más sabe el diablo por viejo...

Hoy día, más personas de la tercera edad luchan por mantenerse activos dentro de la vida moderna, siendo útiles a la sociedad.

Don Humberto es un señor de 90 años que sigue viviendo su vida tal y como lo hacía cuando tenía 50: maneja, sigue al frente de su propio negocio, viaja y lleva personalmente sus cuentas de gastos.

¿Será esto posible o don Humberto es una excepción? Dentro de nuestra sociedad existe la creencia de que con la vejez las facultades mentales se pierden, pero nuevos estudios tratados por J. Schrof, especialista en el tema, demuestran que estas facultades no se pierden, sino que se transforman cuando el cerebro envejece.

Es una realidad, actualmente más personas de la tercera edad se esfuerzan por mantenerse activos dentro de la vida moderna.

Demostrando que son capaces de realizar muchas tareas y que pueden seguir siendo útiles a la sociedad.

Por desgracia hay todavía quienes ven a la vejez como una enfermedad.

Muchos piensan que cuando la persona envejece tiene menos capacidad intelectual.

Las conclusiones a que llegaron investigadores de la Universidad de Harvard después de realizar algunos estudios es que la mayoría de las personas conservan intactas sus facultades mentales por lo menos hasta los 70 años y un 30% llegan sin ningún problema a los ochenta o noventa años.

Se cree que es de gran influencia para que la persona se conserve lúcida el tener una preparación académica y llevar una vida productiva con diferentes intereses y pasatiempos, entre otras cosas.

Por el contrario, quienes tienen una vida sedentaria o quienes no tienen metas por las cuales luchar, muestran un deterioro prematuro de su inteligencia.

He ahí que podemos encontrar que hay personas viejas antes de haber cumplido los cincuenta años.

Es recomendable que la persona mayor trate de mantenerse al día en su ocupación, profesión, actividades o deporte que practique, pues además de tener la capacidad para hacerlo esto le ayudará a

mantenerse lúcido.

7. Pérdida De Memoria

Otra de las creencias es que cuando se llega a viejo comienza a perderse la memoria.

Durante muchos años se ha pensado que al envejecer, las neuronas mueren más rápido que antes y se va perdiendo la memoria.

Un estudio realizado en la Universidad de Boston demuestra que con la edad lo que se atrofia son los canales de comunicación de las neuronas, pero todos los datos almacenados permanecen intactos.

Esto quiere decir que los ancianos pueden seguir siendo muy inteligentes aunque la velocidad de su pensamiento sea menor.

A más edad se conoce más y se tienen más experiencias.

8. Lucidez

No es una garantía que quien ejercite su cerebro lo mantendrá lúcido, aunque en muchos casos puede ser de gran ayuda para que este se conserve sano al llegar a la vejez.

Para ayudarlo a mantenerse joven, muchos geriatras hoy día recomiendan a los ancianos a aprender cosas y oficios nuevos.

Aquí se puede poner en práctica el viejo adagio de que "nunca es tarde para aprender".

Las nuevas experiencias ayudan al cerebro a desarrollar nuevos canales de comunicación en las neuronas y quienes son más flexibles en su pensamiento y son creativos favorecen en gran parte su agudeza mental.

Otro factor que ayuda a mantener en forma el cerebro es vivir una vida emocionalmente estable.

Esto ayuda no sólo a los ancianos, sino a cualquier persona, a realizar sus actividades intelectuales con más calma y precisión.

Quienes creen que sólo gozando de salud física pueden mantener una salud mental no necesariamente están en lo cierto, pues muchas veces los padecimientos de enfermedades físicas no atrofian para nada la capacidad intelectual de las personas.

Pero no hay que olvidar que hay padecimientos que sí afectan las facultades mentales, tales como la arteriosclerosis y la hipertensión, aunque éstas no afectan sólo a las de edad avanzada sino también a personas jóvenes que tienen malos hábitos.

Se ha demostrado que personas de la tercera edad que padecen parálisis de algunos de sus miembros no ven afectada su capacidad mental y pueden desempeñar muchas actividades de carácter intelectual.

Por otra parte, es recomendable hacer ejercicio en forma moderada pues el sobre ejercitarse no es

garantía de conservar la lucidez.

9. Sabiduría

Existe una gran realidad que hoy día parece ser olvidada: La vejez está llena de sabiduría.

Por fortuna no todas las sociedades modernas consideran que los ancianos son personas limitadas intelectualmente.

Tal es el caso de lugares como China, donde ser viejo es ser sabio y las personas mayores gozan de una alta jerarquía en la sociedad.

Otros estudios realizados han demostrado que las personas mayores tal vez sean más lentas en realizar actividades intelectuales, pero las hacen con mucho más perfección que personas jóvenes y aunque tarden más tiempo en tomar decisiones se equivocan menos.

Los expertos geriatras afirman que el cerebro de un anciano no es inferior al de un joven, sino simplemente son distintos, al igual que el de un niño y un adulto.

Mientras las personas jóvenes son más rápidas para pensar y hacer las cosas, tienen grandes huecos en información y los ancianos suplen la falta de rapidez con su experiencia y sabiduría.

10. Dignidad

En nuestra sociedad muchas veces el anciano es considerado como material de desperdicio que ya que en apariencia no tiene nada bueno que aportar al mundo activo y se cree que son carga para la sociedad, incluso mucha gente se sorprende de ver a personas de la tercera edad realizando actividades físicas y de trabajo como si fuera algo imposible.

Mas ingrato aún, es que se imponga a la persona una fecha de caducidad al llegar a los sesenta años, obligándolos muchas veces a dejar sus trabajos y actividades para que sean ocupados por alguien "más joven y capaz".

Existe hoy día muy poco respeto y poca conciencia de los derechos que deben gozar las personas mayores.

Es necesario que la sociedad actual retome aquel refrán: "Más vale el diablo por viejo que por diablo" y devolverle al adulto mayor su dignidad, reconocer y aprovechar sus experiencias, pues aquella sociedad que no sabe darle un lugar digno y respetable a sus viejos, muy poco podrá lograr en la búsqueda de derechos para "otros miembros de su sociedad" por mucho que se esmera

11. Un viejo amor, siempre nuevo

¿Cómo pagar a mis abuelos todo lo que de ellos recibí? Tal vez la única forma sea dejando ese mismo legado a las generaciones que siguen.

Hace tiempo me encontré un letrero con una frase que me llamó la atención "Adopta un Abuelo". Después vi cómo ese lema cambió por el de "Apoya un Abuelito". Ambos mensajes me hicieron reflexionar en la importancia que tiene la figura de los abuelos y del amor que se profesan frente a sus hijos y nietos.

Sin duda para cualquiera de nosotros que hayamos tenido la suerte de convivir con nuestros antecesores, alguno de ellos ha representado un elemento importantísimo en nuestra formación.

Hace muchos años, quizá demasiados, cuando yo era apenas un niño, buscaba pasar la mayor cantidad de tiempo posible en compañía de mis abuelos.

Entonces me preguntaba el por qué me gustaba su compañía. Ahora pienso que probablemente era por la paz que ellos me proporcionaban y la gran sabiduría que ellos sabían trasmitirme en base a su experiencia.

Mi abuelito, por ejemplo, sabía distraerme enseñándome cosas tan útiles como aprender a barrer, a lavar el auto y a preparar un delicioso jugo de naranja.

Con ellos aprendí también a construir castillos de barajas, casitas de dominó y otros muchos de esos juegos que parecen intrascendentes, pero que nos hacen convivir en familia disfrutando de momentos imborrables en nuestro recuerdo.

Y así podría seguir con una lista interminable de momentos felices que seguramente son imborrables. Por ejemplo, el día en que aprendí a jugar dominó, las múltiples lecciones de mi abuelita para jugar canasta ¡con desastrosos resultados!, etc.

Pero independientemente de todos esos momentos que se guardan como un tesoro en la vida, existe también otra riqueza de mucho más valor: el ejemplo.

Nunca podré olvidar el inquebrantable testimonio de trabajo de mi abuelo, cuando salía desde muy temprano acompañado de su bastón, por el daño que le había causado una bala en su rodilla en los tiempos de la Revolución.

Recuerdo como mi abuelita se despedía de él con un cariño envidiable permaneciendo en la puerta de la casa por largo rato.

Mi viejito volteaba siempre desde lejos para hacerle la señal de adiós a mi abuela, con la seguridad de que ella siempre estaría esperando para responderle hasta que lo perdiera de su vista al final de la calle.

De la misma manera era indescriptible la alegría de toda la familia cuando escuchábamos la señal característica que hacía mi abuelito al llegar a la casa.

Todos corríamos a recibirlo, pero siempre nos encontrábamos con la sorpresa de que mi abuelita ya se nos había adelantado.

Una cosa que me es muy difícil recordar, es si él alguna vez regresó con las manos vacías, porque aún mantengo con mucha claridad la imagen del viejito quitándose el sombrero para recibir tiernamente un beso de mi abuelita en la frente, e inmediatamente después empezar a hacer entrega de los diversos detallitos

que nos había traído.

Estos podían ser desde unos sencillos dulces de esos de color verde en forma de perita hasta un cochecito o algo parecido, en algunas ocasiones.

Esto sin fallar nunca y principalmente a mi abuela, a la que invariablemente le traía un detalle de su agrado y ella lo recibía con manifiesta alegría.

Sus regalos siempre estaban llenos de sencillez y con ellos buscaba desarrollar nuestra inteligencia y nuestra imaginación.

De forma muy especial, los abuelos participaron también en nuestra formación. Recuerdo cuando mi abuela me enseñó mis primeras oraciones, de esas que todos conservamos en la memoria.

Recuerdo también que poco a poco ella iba formando en nosotros una conciencia recta, enseñándonos a distinguir con claridad y justicia, entre lo bueno y lo malo.

Pero lo que dejó entre todos mis hermanos y primos una huella indeleble, fue que todos los días al anochecer, antes de ir a dormir, mi abuelita nos llevaba a realizar nuestras últimas oraciones y así entre la mística y el juego nos conducía a un cuarto en que existían diferentes divisiones para cada uno de nosotros.

Ahí al abrir unas puertas había una pecera de cristal vacía que tenía al lado otras dos peceras más pequeñas en las que se contenían en una, canicas de color negro y en la otra, canicas de color blanco.

Mientras cada uno rezaba tenía que hacer un examen de conciencia y por cada cosa mala que hubiera hecho, debía depositar en la pecera de en medio una canica de color negro y de la misma forma por cada cosa buena una canica de color blanco. Después de esto nos retirábamos a dormir.

Al día siguiente, al levantarnos, existía en todos la gran ilusión de regresar a este sitio, ya que las canicas de la noche anterior; se habían "convertido" por manos de mi abuelita en montoncitos de paja, más grandes o más chicos según hubieran sido nuestras obras del día.

Esa paja, día con día era guardada por nosotros con un profundo respeto en un cajón debajo de la división donde estaba la pecera de las canicas.

Al final del año, en compañía de los abuelos, todos esperábamos con ansiedad el día de poner el pino de Navidad y sobre todo las figuras del Nacimiento. Así mismo experimentábamos una inmensa alegría cuando cada uno de nosotros llevaba consigo el bultito de paja que se había conseguido por la obras buenas durante todo el año, para con él construir el pesebre del Niño Dios.

Así se nos fue enseñando que por cada obra mala que hacíamos o por aquellas buenas que dejábamos de hacer, indirectamente hacíamos menos cómodo el pesebre del Niño Dios y esta era una gran responsabilidad.

Otro de sus ejemplos, quizá el más valioso, nos lo dieron en el campo del amor y de su verdadero significado.

No del "amor" que se nos presenta actualmente en la televisión o en las películas de cine, sino de aquel amor que se puede alcanzar cuando la pareja está unida por la voluntad de seguirse amando, aún cuando ya han pasado los llamados "mejores momentos de la vida".

Cuando la belleza física deja lugar a la belleza espiritual. Cuando se ha perdonado todo y se sigue

perdonando única y exclusivamente por amor.

Así recuerdo cómo, cuando era niño, me deslizaba secretamente para poder observar a mis abuelitos en sus momentos de convivencia.

Poco a poco, sin ser sorprendido, llegaba hasta esconderme detrás de la puerta y podía observarlos sentados en una pequeña mesa junto a la ventana que daba al jardín, ahí se ponían a jugar dominó, y podía yo ver entre la rendija de puerta como mi abuelito tomaba tiernamente de la mano a su esposa, la otra mitad de su vida, y la acariciaba con una ternura que hasta la fecha no puedo olvidar.

Después, como si se hubieran hecho novios apenas ayer, mi abuelito como el más romántico de los hombres le cantaba una canción con su entonada voz en la que se hablaba de un árbol y una niña, la niña grababa su nombre en la corteza del árbol y el árbol le dejaba caer a la niña una hermosa flor.

Al final de la canción, mi abuelito le decía que él era el árbol en el que ella había grabado su nombre y que lo guardaba en su tronco y le preguntaba a ella que había hecho con su pobre flor.

Así fui viendo casi sin darme cuenta cómo transcurrían los últimos días en ese clima lleno de amor que siempre se profesaron mis viejitos.

Quizá por eso, cuando mi abuelo murió, no tuvo que pasar más de un año para que mi abuelita lo alcanzara.

El murió como lo había previsto siempre: "el día en el que yo ya no pueda trabajar, voy a morir de inactividad, porque la vida está hecha para servir y, si no se vive para servir, no se sirve para vivir".

Durante el último año de vida de mi abuela, mi abuelo nunca dejó de estar a su lado, aunque fuera en el recuerdo. Ella siempre le preparaba la cama para dormir como si él siguiera viviendo, le ponía su lugar en la mesa y a veces hasta se le escuchaba hablar con él.

Así se fueron mis abuelitos, pero sólo se fueron corporalmente, porque su ejemplo, su imagen y sobre todo su testimonio, sigue ocupando entre sus hijos y sus nietos un lugar muy importante, un verdadero ejemplo a seguir.

Ahora me pregunto de qué forma se le puede pagar a unos abuelitos como los míos el inmenso legado que me han dejado sobre el verdadero significado del amor.

Tal vez la única forma sea dejando ese mismo legado a las generaciones que siguen, quizá de esta manera nuestros hijos y nietos puedan vivir, en carne propia, "UN VIEJO AMOR, SIEMPRE NUEVO".

... "Bellísimos son los años en que el sosiego de la edad invade el alma, para entregar a los hijos y a los nietos la experiencia transformada en comprensión" ...

... "Después de dar años a la vida es necesario dar vida a los años"...

12. Bibliografía

- ❖ Educación para la salud - Copello/ Perés
Editorial Estrada 1988
- ❖ Educación para la salud - D´Aiello de De Elia / Wille
Editorial Plus Ultra 1981
- ❖ Educación para la salud - Barderi / Cuniglio / Fernandez / Nahabedian / Querol
Editorial Santillana 1997
- ❖ Enciclopedia Encarta 1998
- ❖ Diversas paginas de Internet
- ❖ Anécdotas y diálogos familiares tomados en cuenta.