

Ser abuelo es la compensación de Dios por envejecer

Edad: 64



CAPÍTULO 1. EL ADULTO MAYOR

1.1. ¿Quién es el adulto mayor?

En México existe un rápido crecimiento de la población en edad adulta. El subdirector general de Asistencia e Integración Social del DIF, Carlos Pérez López señala que existe un incremento promedio anual de 180 mil adultos mayores y se prevé un aumento de 27 millones de este año y hasta el 2050. El 80% de dicho aumento comenzará a partir de 2020.

Según la OMS, las personas de 60 a 74 años son consideradas de edad avanzada; de 75 a 90 viejas o ancianas, y las que sobrepasan los 90 se les denomina grandes viejos o grandes longevos. A todo individuo mayor de 60 años se le llamará de forma indistinta persona de la tercera edad.

Actualmente hay 4.86 millones de ancianos en el país. En 1970 el porcentaje de adultos mayores de 65 años correspondía al cuatro por ciento; para el año 2025, el porcentaje aumentará hasta el 10 por ciento, con alrededor de 12.5 millones de adultos mayores; para el año 2050, con una población de 132 millones, uno de cada cuatro habitantes será considerado adulto mayor. (INEGI, 2000)

Marcia Morales, catedrática de la Facultad de Psicología de la UNAM señala que en la actualidad, con la ayuda de los avances de la ciencia médica, la esperanza de vida en México se ha incrementado de manera considerable: en 1900 era de 37 años; en 1960 de 58; en 1995 de 69, y se espera que para el 2005 sea de entre 75 y 78 años.

La vejez es una etapa de la vida como cualquier otra. Hay definiciones científicas, biológicas, médicas, geriátricas, psicológicas, etc. de la vejez. Además de todas las definiciones que encontremos, es igual de importante tomar en cuenta las percepciones y definiciones de la sociedad; de los mismos ancianos, de sus familiares, de sus nietos, etc.

Algunos autores definen la vejez o la tercera edad a partir de los 60, otros a partir de los 65-70. Otros simplemente dicen que es una definición social.

Las Naciones Unidas considera anciano a toda persona mayor de 65 años para los países desarrollados y de 60 para los países en desarrollo. O sea que en México es considerada anciana una persona a partir de los 60 años.

Si le preguntamos a una persona de 65 ó 70 años su definición de vejez, lo más seguro es que se definiría a sí mismo o tal vez a su cónyuge o alguna amistad. Si le preguntamos a alguien de entre 40 y 55 años, nos respondería pensando en sus padres. Si le preguntamos a alguien entre los 15 y 30 años nos respondería pensando en sus abuelos y si le preguntamos a un niño, nos respondería pensando en sus abuelos o tal vez bisabuelos. La sociedad los describe de acuerdo a su experiencia; es por eso que para alguien la vejez la puede describir como una etapa feliz y satisfactoria en la vida; pero tal vez alguien más, incluso de la misma edad, puede responder que es una etapa de sufrimiento, enfermedad, padecimientos, etc.

Es por esto que además de las múltiples definiciones y descripciones que pueda haber de la vejez, debemos considerar las familiares y sociales y la de los mismos ancianos.

El envejecer es comúnmente experimentado fisiológicamente como un progresivo decline en las funciones orgánicas y psicológicas como una pérdida de las capacidades sensoriales y cognitivas. Estas pérdidas son bastante diferentes para cada individuo. Evidentemente, las personas de la 3ª edad requieren de mayor atención médica que personas de corta edad porque son más vulnerables a enfermedades. No olvidemos que también existen casos en que los ancianos viven una larga vida sana hasta prácticamente su muerte.

Para la OMS una persona es considerada sana si los aspectos orgánicos, psicológicos y sociales se encuentran integrados. De esta forma, las personas con un organismo en condiciones, logran llevar una vida plena, psicológicamente equilibrada y manteniendo relaciones socialmente aceptables con otros y básicamente consigo mismo.

Los ancianos tienen la misma oportunidad de crecimiento, desarrollo, aprendizaje y el tener nuevas experiencias como cualquier otra etapa de vida. Continuamente nos olvidamos precisamente de eso, que es otra etapa de vida, así es que debemos vivirla y respetarla como tal.

En México nos olvidamos de esa parte de la población mayor de 65 años. Los censos poblacionales nos indican que el crecimiento de la población de edad adulta está en crecimiento llevándonos a pensar que la pirámide poblacional está por invertirse como sucede en países europeos. Cada vez somos menos jóvenes y más ancianos. Debemos enfrentar estas cifras y pensar en soluciones y aportaciones para esos años de vida a los que todos vamos a llegar.

Desgraciadamente, en México tenemos una percepción muy negativa de la vejez. Yo pienso que es porque no se ha sabido valorar como etapa de vida ni a las personas ancianas como todavía capaces, con intereses, inquietudes, etc. Hasta cierto punto es normal que la sociedad la perciba así, ya que en nuestro país ésta se caracteriza por la marginación laboral, familiar, social y política.

La geriatría es aquella rama de la medicina que se interesa por dar respuestas científicas a las necesidades médicas de las personas de edad. La gerontología se ocupa de estudiar la relación entre lo orgánico, lo psicológico y lo social desde una mirada interdisciplinaria y comprendiendo al envejecimiento como un proceso evolutivo normal, esperable e influenciado por el contexto sociocultural en el que se desenvuelve el adulto mayor. (Klin, 2003)

Esto naturalmente hace que comprendamos la necesidad de planificar programas de acción para esta población, que favorezcan su continuo desarrollo, la posibilidad de generar nuevos saberes, la creación de caminos alternativos de superación y de mejora de la calidad de vida.

Al adulto mayor se le asocia generalmente con una etapa productiva terminada, con historias de vida para ser contadas como anécdotas, leyendas o conocimientos.

Al aprendizaje se le considera como un proceso siempre activo que se realiza a lo largo de la vida. En este proceso se promueve la actualización de los conocimientos ya alcanzados, asociándolos, comparándolos, reflexionando sobre sus propias creencias y explicarlos frente a los otros.

Así se debe liberar al adulto mayor de esa imagen de incapacidad, de soledad, contribuyendo a consolidar su rol social, a redescubrir sus capacidades y habilidades enriqueciendo su autoestima al ser protagonista activo dentro del grupo.

No es únicamente el pensar en que la población de edad mayor está en crecimiento, sino también que necesitamos de espacios y actividades para ellos. Marcia Morales señaló también que cada vez habrá más personas ancianas que no recibirán atención institucional por lo que será difícil ayudarlos y sacarlos adelante, de no atender oportunamente este problema.

1.2. La naturaleza del proceso de envejecimiento

Sin duda cada individuo recorre el transcurso de su vejez y de su vida en general, de manera particular. Hay personas que desde jóvenes practican deporte o acostumbran el hacer ejercicio; hay quienes desde jóvenes mantienen dietas para conservarse saludablemente; hay quienes se operan alguna parte de su cuerpo para evitar los cambios físicos que trae la vejez. Todos vivimos diferente, pero la vejez es algo que sin duda no podemos evitar y que además debemos vivir satisfactoriamente.

Independientemente de la forma de vida que cada quien desee llevar, hay padecimientos físicos en el adulto mayor con más frecuencia que en cualquier otra edad.

Leslie Libow (1977), especialista en medicina geriátrica, considera los siguientes como los problemas médicos más comunes en las personas de edad avanzada:

1. Movilidad: La mayoría de los ancianos utiliza bastón, caminadora o silla de ruedas para su movilidad.
Solución en el centro: Facilidad en recorridos
2. Mental: Presentan problemas para pensar.
Solución en el centro: Accesos, puertas, sanitarios, etc. evidentes para ellos
3. Infartos: Aproximadamente dos tercios de las personas que sufren de algún infarto se espera que tengan una completa o parcial recuperación.
4. Corazón: La mayoría de los ancianos padecen de algún problema serio del corazón.
5. Próstata: Afortunadamente es un problema operable, pero muchos pacientes no comprenden que no afecta el funcionamiento sexual.
6. Intestinos: Se presenta mucho el estreñimiento y la irregularidad en este aparato que además es olvidado y no muy tratado.
7. Huesos: Los huesos de la 3ª edad se debilitan y se rompen fácilmente. Los hombres lo viven en menor grado que las mujeres.
Solución en el centro: Todo el centro en una sola planta evitando escaleras
8. Pecho: El cáncer de mama es de gran preocupación para las mujeres, pero es más común que surja en los 30's y 40's que en la 3ª edad.
9. Ojos: Las cataratas son muy comunes y en la mayoría de los casos operables. Glaucoma, no tan tratable, pero es controlada. El único cambio en la vista normal a esta edad es la disminución de la vista de lejos.

10. Artritis: Es de los problemas más comunes y aún no hay cura médica.

En México, en la tercera edad es muy común que las personas sufran de osteoporosis, diabetes, hipertensión, cáncer y enfermedades cardiovasculares. También suelen manifestarse otras alteraciones como cuadros infecciosos de las vías respiratorias, urinarias y del tracto digestivo, así como síndromes de inmovilidad y cuadros de depresión.

El sentido del tacto se ve reducido con la edad. La calidad de la visión disminuye. Ya que menos luz llega a la retina en un ojo de edad avanzada, el ojo generalmente toma un color amarillo. Las cataratas son fáciles de encontrar. El sentido del gusto y el olfato se vuelven menos sensibles. Los reflejos y la reacción al tiempo se ve alentada. El individuo cada vez se siente menos capaz de dominar su ambiente, se vuelve muy defensivo y lentamente empieza a aislarse.

En una encuesta que se le hizo a personas jóvenes que viven con una persona mayor a 65 años con respecto a las limitaciones en sus actividades diarias, se encontró lo siguiente:

DIFICULTAD	SÍ	NO
Subir y bajar escaleras	40%	60%
Aseo personal	20	80
Vestirse	15	85
Salir de la casa	19	81
Ver televisión	6	94
Usar el teléfono	25	75
Cocinar	19	81
Asear la casa	30	70
Moverse dentro de casa	20	80
Lavar ropa	30	70

Fuente: Harold Cox, Gurmeet Sekhon, and Charles Norman

En esta tabla podemos ver que la mayor dificultad son las escaleras, ya que tan solo un 60% no presenta problemas con ellas. La actividad con menos problema es el ver televisión; esta actividad involucra únicamente el sentido del oído y la vista. Éstos son datos que se deben tomar en cuenta para el desarrollo del proyecto.

Carlos Romero Aparicio, especialista en geriatría del Hospital Regional Adolfo López Mateos del ISSSTE, afirma que las enfermedades crónico degenerativas en muchas personas no surgen durante la vejez, sino que las padecían con anterioridad, pero en esta etapa de vida suelen diagnosticarse.

Tal vez creemos que los problemas y padecimientos que se sufren en la vejez son ocasionados por la misma vejez. El envejecimiento del organismo no es uniforme. Generalmente, envejecen más rápidamente unos órganos que otros. Además, en la

tercera edad se ven reflejados síntomas o problemas relacionados con alguna actividad que se realizaba cuando eran más jóvenes.

Muchos jóvenes desgastan más rápidamente su organismo que un adulto mayor y tal vez esto no lo pensamos mientras somos jóvenes. En este caso su condición en la tercera edad dependerá de la forma de vida que lleve durante la adolescencia y madurez. Los abusos perjudican al individuo: abuso de alcohol, de cigarro y demás drogas, pero también el abuso de ejercicio puede perjudicar la vejez.

El proceso de envejecimiento resulta en una creciente vulnerabilidad a estrés psicológico, fisiológico y sociológico. El estrés en las personas mayores puede incluir alguna enfermedad, accidentes, enviudes, inseguridad económica, etc.

Cada uno de nosotros ve a cualquier edad el estrés en algún conocido mayor, o tal vez en nuestros padres y/o abuelos y nos hace pensar en qué es lo que nos va a pasar a nosotros cuando lleguemos a esa edad. Gerofobia es un término creado por gerontólogos al miedo anormal a la vejez, a la enfermedad, incapacidad y a la muerte que de hecho puede ser a cualquier edad.

En un estudio realizado por Clark y Anderson (1967) en el que entrevistaron a un grupo de ancianos en San Francisco querían identificar las fuentes de una moral alta así como las fuentes de una moral baja. Es el siguiente:

FUENTES DE MORAL ALTA	PORCENTAJE QUE LO REPORTÓ
Entretenimiento y diversión	69
Socializar	57
Actividades productivas	54

Comodidad física	52
Seguridad financiera	46
Mobilidad	40
Salud	20

FUENTES DE MORAL BAJA

Dependencia	60
Inconformidad física o pérdida de algún sentido	57
Soledad	50
Aburrimiento, inactividad, inmovilidad	38
Inconformidad mental o pérdida	18
Pérdida de respeto o prestigio	12
Miedo a la muerte	10

Aunque hayan sido aplicados fuera de México, el proceso de envejecimiento no se puede evitar en ningún lado. Los datos de esta tabla son útiles para el desarrollo del proyecto y para la mejor comprensión de las necesidades del adulto mayor. De éstos, de manera directa se pueden responder a las cuatro primeras fuentes de moral alta dentro del centro.

Hay un periodo en la vida de todos en la tercera edad en el que realmente la vida se ve alterada; empiezan a haber señales y una serie de cambios que indican que se empiezan a acercar a la vejez. Sus hijos empiezan a irse de casa a establecer su propia familia; se jubilan y se dan cuenta que están pasando mucho más tiempo con su pareja; normalmente tienen menos dinero para mantenerse; probablemente han sufrido de alguna enfermedad; tal vez han perdido algún cercano amigo por muerte. Por lo tanto su

vida se considerablemente alterada en estos años de su vida y esto provoca distintas percepciones de la vida y de la vejez en general.

En el proceso de envejecimiento nos enfrentamos con muchos cambios y muchas fuentes de estrés. Ya no somos tan fuertes como solíamos serlo, los padecimientos son ya un problema, los hijos se van de la casa, gente que amamos muere, tal vez estamos solos y eventualmente empezaremos a dejar nuestros trabajos o tal vez nos piden que los dejemos por cuestiones de edad.

En un estudio hecho por Schaie y Willis evaluaron cada 7 años el desempeño de un grupo de personas de diferentes edades, de entre 25 a 81 años. Encontraron que la inteligencia se incrementa hasta pasado los 30 e inicio de los 40 años, posteriormente existe un periodo estable hasta mediado de los 50 o inicio de los 60. Luego se produce un ligero decremento entre los 53 y los 60 años. Posterior a la edad de 60, se observó un decremento nuevamente.

Investigadores asumen que la inteligencia es producto de dos clases de habilidades: la inteligencia fluida y la inteligencia cristalizada. La fluida representa la forma de inteligencia capaz de resolver los problemas nuevos; la cristalizada es la que aplica a la situación presente, la acumulación de las experiencias anteriores. La inteligencia fluida disminuye con la edad, mientras que la cristalizada aumenta con los años. La inteligencia cristalizada se encuentra íntimamente ligada a la experiencia. Todos hemos disfrutado de alguna plática de abuelos o tíos o cualquier adulto mayor sobre historias, experiencias y vivencias guardadas en su inteligencia cristalizada.

Al contrario de lo que mucha gente piensa, las habilidades intelectuales pueden mantenerse estables con el aumento de la edad.

La memoria inmediata es la que más se deteriora. En cambio, la memoria a largo plazo, la cual se refiere al pasado más lejano del sujeto, se conserva mucho mejor. Todos hemos escuchado de algún adulto mayor platicar sin problemas de su infancia, de lugares preferidos, nombres de amigos, etc., pero probablemente le cuesta trabajo recordar qué hizo el día anterior. La pérdida de la memoria inmediata se debe a la falta de interés por la realidad actual.

El rendimiento intelectual y la capacidad espiritual del hombre no disminuyen con su edad.

Por lo tanto, si existen razones que limitan la creatividad en la vejez éstas pueden deberse a una salud pobre o incapacitación física. Stokes en 1992 señala que la creatividad y productividad en la vejez no se deben sólo a una buena salud, sino también a una apreciación y reconocimiento por parte de las personas del entorno, lo que ayuda a que el anciano pueda continuar conservando su talento y seguir haciendo contribuciones importantes, tanto para la familia como para la vida comunitaria.

Un rol es un patrón de comportamiento esperado asociado con una posición en la sociedad. (Cox, 1984). Algunos de los roles que la gente asume a lo largo de su ciclo de vida son elegidos y deseados por ellos mismos. Hay ventajas y desventajas en los roles que alguien asume en su vida de adulto mayor. La mayor desventaja es que la mayoría al momento de jubilarse por primera vez en su vida son libres de escoger sus propios roles y actividades. Para una persona

acostumbrada a trabajar y a tener un rol específico en la sociedad por tantos años, le cuesta mucho trabajo adaptarse a esta nueva opción de elegir sus actividades cotidianas.

Alguna de las ventajas es por ejemplo que el rol del abuelo es el consentir a los nietos y esto sin forzosamente hacerse responsable por su disciplina.

Autoestima

Muchos estudios han revelado los diversos cambios en la autoestima en el ciclo de la vida. Marguerite Kermis (1986) reporta que el sentido de los hombres de habilidad de liderazgo reside entre los 35 y 49 años y empieza a disminuir a partir de ahí. El sentido de liderazgo en las mujeres empieza a disminuir hasta la edad de 65.

Matilda Riley y sus asociados en 1968 hicieron un estudio de investigación gerontológica y encontraron que las personas mayores comparadas con jóvenes eran:

1. Menos aceptables en admitir defectos
2. Menos aceptables en considerarse a ellos mismos en un buen estado de salud
3. Menos preocupados por su peso
4. Entre los que aún trabajan, eran igualmente comparados en apreciar su trabajo como adecuado
5. Casi igual en ver su inteligencia tan buena como otras.
6. Más considerados a ellos mismos en tener valores morales positivos
7. Un poco más en sentirse bien en su matrimonio o como padres

Éstos son datos interesantes que nos sirven para sacar conclusiones en cuanto a las necesidades y expectativas de los usuarios en el centro.

Jubilación

Uno de los grandes problemas del ciclo vital en el hombre moderno es la jubilación, ya que constituye un cambio en el cual la persona deja de realizar actividades en las cuales siempre basó su seguridad.

El estilo de vida que uno desarrolla durante un historial de trabajo de 40 o tal vez 50 años, en el cual la vida de uno está completamente estructurada alrededor de 9 ó 5 horas de trabajo al día y mucho de lo que queda de la vida social de la persona está directa o indirectamente conectada con colegas o amistades que se obtuvieron en el trabajo; todo esto no es fácil de olvidar en el momento de la jubilación.

Al momento de la jubilación nos damos cuenta que el trabajo y los numerosos incentivos para que el individuo sea productivo durante su edad adulta no parecen ser la preparación adecuada para elegir actividades para el tiempo libre en los años de jubilación.

Cuando se trabaja existe tiempo libre. Este tiempo libre generalmente se ocupa conviviendo con la familia, arreglando la casa, tal vez estudiando algo, etc. En el momento de la jubilación se tiene aún este tiempo libre, pero también el tiempo para sí mismo. No es lo mismo pensar en tiempo libre que comúnmente utilizamos

cuando “no tenemos nada que hacer” que en el caso de un adulto mayor cuando todo su tiempo es tiempo libre.

Las personas mayores empiezan a sentir que su espacio se empieza a encoger. Ahora con la jubilación, ya no asisten a su oficina, no se involucran en cuestiones de trabajo. Eventualmente su salud empieza a tener imperfecciones, tal vez dejan de manejar y así poco a poco se empiezan a encerrar más en su casa.

Muchas personas también ven la jubilación como una especie de liberación de la rutina, un tiempo para comenzar a vivir o probablemente un momento para la búsqueda y realización de cierto hobby o actividad creativa que no pudieron desarrollar anteriormente por las exigencias del trabajo y la familia.

Sin embargo, para muchos otros jubilados, la situación y el proceso de jubilación se transforma en una gran cantidad de tiempo que no se sabe bien cómo utilizar, ya que el acostumbramiento a la rutina laboral hizo perder de vista cuáles eran las cosas que les apasionaban e incluso la creatividad se empieza a perder.

Las mujeres en nuestro país cuentan tradicionalmente con una gama de posibilidades a las que pueden dedicarse tales como la familia, hogar e hijos, en quienes influyen de manera importante, tanto en la parte emocional como educativa. Al jubilarse, ellas aún tienen la red de toda la familia a la cual le han dedicado gran parte de su energía.

El hombre mexicano, por el contrario, tiene puesta toda su seguridad en la parte laboral de su vida, porque mediante ésta ha sostenido a su familia. Al jubilarse se percata de la llegada de la vejez, de que ya no sirve. Asume que los jóvenes lo están relegando y

descalificando. Además, por lo general, no tiene la fuerza en la red familiar que caracteriza a la mujer. (UNAM, 2003).

Los adultos mayores tienen mucho tiempo disponible, mucho tiempo para pensar, a veces en situaciones actuales, pero generalmente en el tiempo pasado, en lo perdido, en lo que hubieran hecho si..., en la soledad, en lo que no tienen, en lo que no les alcanza, en el dolor, en la queja, etc. La mayoría de las veces estos pensamientos angustian, deprimen y paralizan.

Muchas veces acuden al médico en busca de la "pastilla mágica" que calme los dolores, pero también buscan a alguien que los escuche, que los vea, que los atiendan. Muchas veces acuden al médico en busca de la "pastilla mágica" que calme los dolores, pero también buscan a alguien que los escuche, que los vea, que los atiendan.

También se puede llegar a la vejez antes de tiempo y empezarse a "sentir viejo", improductivo, sin intereses por el entorno y encerrado en su propio mundo. Juan, de 70 años, viudo, dice: "Ya me jubilé y con lo que tengo me alcanza, vivo solo, gasto poco, no salgo, me visitan mis hijos, no veo mucha televisión porque me aburre, prefiero escuchar radio y así pasar la vida". Desinterés que es fruto del desconocimiento de las necesidades y deseos de las personas mayores.

Ejemplos de Destacados Adultos Mayores

Curiosamente las personas que son consideradas como más sabias están más representadas en el grupo de ancianos y no nos damos cuenta de esto.

Como datos interesantes son los siguientes en cuanto a profesiones y sus edades. Los compositores de música alcanzan su etapa más productiva alrededor de los 30's; los arquitectos, dramaturgos, poetas, compositores de ópera, psicólogos, astrónomos y la mayoría de los científicos durante sus 40's. Para los novelistas los 50's y para los historiadores, filósofos e inventores, los 60's. Los matemáticos entre los 30 y 69 años.

En los Estados Unidos, la edad promedio de los candidatos a presidente es entre 55 a 60 años. La misma edad se encontró en el gabinete a ministros británicos y en otros 133 presidentes de diferentes países. Financieros y banqueros eminentes, la edad promedio oscila alrededor de los 65 años.

Ejemplos específicos sobre personajes destacados que lograron hacer contribuciones importantes son muchos. Sófocles, por ejemplo escribió Edipo en Colono a la edad de 89 años; Goya produjo su famosa litografía durante sus 70's; Picasso pintaba en sus 90's; Pasteur a los 58 años logró hacer el descubrimiento para combatir enfermedades infecciosas; Goethe terminó de escribir "Fausto" a los 82 años; Víctor Hugo a los 85 seguía escribiendo; Cervantes concluyó "Don Quijote" a los 68 años; Miguel Ángel a los 76 años trazó el plano de la Cúpula de San Pedro; Hendel compuso a los 72 "La Africana"; Churchill a los 80 abandonó el poder voluntariamente; Benito Juárez

murió a los 62 años siendo Presidente de la República. Alfaro Siqueiros, Clemente Orozco y Diego Rivera seguían con sus obras en sus años 60.

Tal vez a esta lista quisiéramos agregar el nombre de nuestros padres o abuelos. Éstos son datos y ejemplos que nos hacen darnos cuenta que sin importar la edad se es capaz de muchas cosas.

1.3. Las necesidades y expectativas de la vejez

En el proceso de envejecimiento nuestro cuerpo empieza a cambiar de forma natural. Se empieza a cansar más a lo acostumbrado. Tal vez se enferma más frecuentemente y tal vez ya no ve o escucha tan bien como cuando era joven. Para lidiar con estos cambios físicos, la Asociación Canadiense de Salud Mental (CMHA) recomienda lo siguiente:

1. Aceptar la realidad. Negar este tipo de cambios únicamente hará la vida menos disfrutable para la para el anciano y las personas que le rodean. Si es posible, apoyarse de objetos que ayuden a algunos cambios como anteojos, aparatos para el oído, bastón, etc.
2. Mantener una actitud positiva. En la mayoría de los casos, los ancianos aún son capaces de hacer la mayoría de las cosas que hacían antes, únicamente se necesita dedicar un poco más de tiempo y así aprender a ser pacientes consigo mismos.
3. Visitar al doctor familiar frecuentemente. Él o ella puede tratar los cambios o síntomas que requieran atención médica.

4. Tener cuidado con los medicamentos que se estén tomando. Tal vez reaccionen con otros medicamentos y afectar de manera diferente a cuando antes se tomaban.

5. Cambiar los hábitos alimenticios. Adoptar una dieta balanceada con menos grasa y evitar el comer de más.

Especialistas afirman que muchos ancianos tienen miedo a la soledad. Todos necesitamos tiempo solos, pero el estar solos sin desearlo puede llegar a ser muy doloroso, especialmente para una persona de edad avanzada. En estos casos pueden empezar a perder su autoestima y deprimirse. Cuando miembros de la familia y amistades mueren y los hijos empiezan a involucrarse en sus propias vidas es cuando el anciano empieza a vivir la soledad.

Estos especialistas recomiendan algunas opciones para los ancianos que estén en ese caso. Entre ellas se encuentra el mantenerse activos y buscar contactos sociales, como lo es asistir algún centro para ancianos. Hacer amistad con personas de su misma edad, pero también de otras edades, ya que pueden salir grandes amistades de estas relaciones sociales así haya cinco, diez o veinte años de diferencia en su edad. También recomiendan pasar tiempo con los nietos, sobrinos y en general con la familia. Los niños pueden alegrarles el día con su entusiasmo y energía. Más que nada recomiendan el evitar lo mejor posible la depresión; saber reconocerla y los síntomas de ésta como lo son la pérdida del apetito y peso, dificultades para dormir, pérdida de energía y motivación e incluso pensamientos de suicidio. De estas recomendaciones, las tres primeras se podrán realizar en el centro.

Buhler (1961) señala lo que ella considera cuatro buenas comodidades para los ancianos en su proceso de envejecimiento:

1. El deseo de descansar y relajarse ahora que ya han completado su vida de trabajo necesaria
2. El deseo de permanecer activo y la habilidad de serlo
3. Frustración, ansiedad, y culpabilidad como resultado de la vida que han llevado y que tal vez ahora encuentran sin sentido

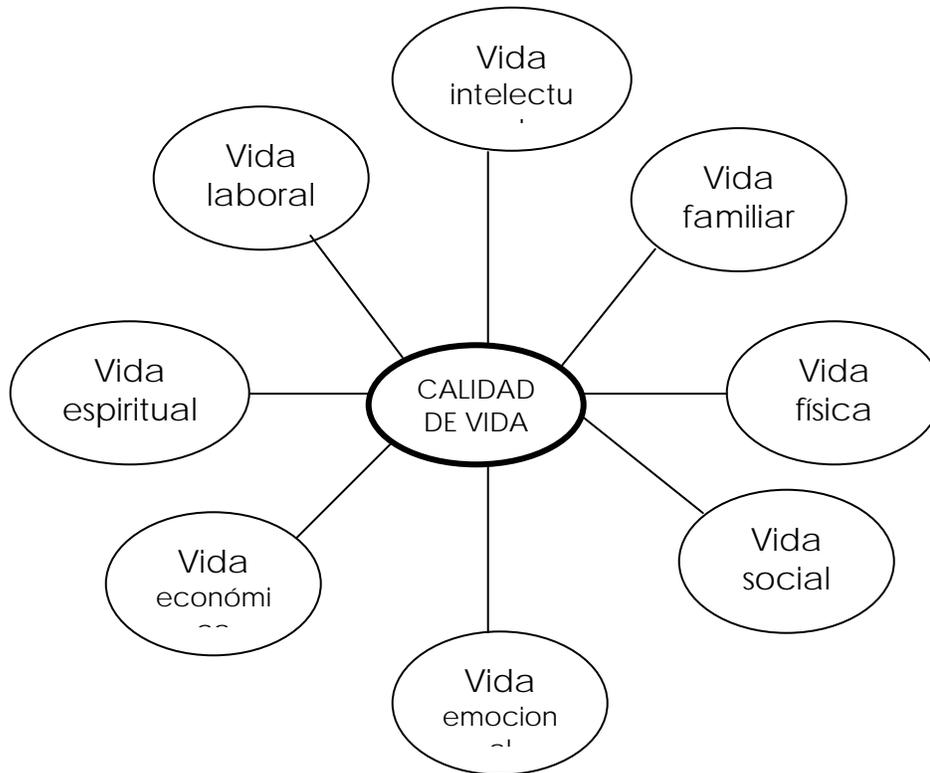
En este tipo de estudios nos damos cuenta de lo que ellos mismos desean. Desean descansar, pero a la vez sentirse útiles y activos; sentirse útiles y sentirse bien con lo que hacen. Llegaron a una etapa de su vida que tal vez ya no hacen las mismas actividades, pero que desean iniciar otras.

Mucha gente puede incluso, sin importar el grado de satisfacción que hayan experimentado a lo largo de su vida, encontrar en sus años de vejez actividades o relaciones muy significativas que compensan cualquier edad que tengan.

Calidad de Vida

La calidad de vida puede definirse como el criterio a través del cual se juzga en qué medida las circunstancias de la vida aparecen como satisfactorias o insatisfactorias y necesitadas de mejora (Dorsch, 1985).

A continuación se describen ocho áreas importantes para determinar la calidad de vida en el anciano, así como también en cualquier persona adulta. (Reig, 1994).



A. La vida intelectual: lo intelectual es lo que diferencia al hombre de los demás seres vivos. Los seres humanos tenemos la capacidad de pensar, de formular conceptos y juicios y comunicarlos a través del lenguaje. Tenemos esta capacidad y cotidianamente la utilizamos.

B. La vida emocional: La emoción puede ser entendida como un estado de ánimo caracterizado por una conmoción orgánica consiguiente a impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos (Orbis, 1985).

C. La vida física: La salud, definida por la OMS como el completo estado de bienestar físico, psíquico y social, es un don que los seres humanos pueden adquirir y conservar o que pueden perder irremediablemente. Para la conservación de un cuerpo saludable se identifican cuatro factores como vitales:

1. Alimentación

2. Ejercicio

3. Descanso

4. Evitación del estrés

D. Vida Familiar: Tradicionalmente se ha considerado a la familia completa como un grupo constituido por el padre, la madre y los hijos; éstos juegan diferentes roles dentro del grupo. Son partes esenciales para la calidad de vida familiar: la pareja, los hijos, los hermanos y los padres.

E. Vida Social: Es resultado de las interacciones que los seres humanos tenemos con otros seres humanos.

F. Vida Económica: Schopenhauer decía, el hombre gasta su salud en aras de obtener dinero y en la vejez gasta ese dinero tratando de recuperar su salud.

G. Vida Laboral: El trabajo en la vejez puede quedar gravemente delimitado.

H. Vida Espiritual: La vida espiritual es una búsqueda incesante para los ancianos de buscarse a sí mismos; búsqueda de sentido de vida, de razón de ser.

El autor nos expone ocho partes fundamentales de la vida para tener una real calidad de vida en la vejez. De estas ocho, la vida intelectual, emocional, física, social y espiritual se podrán desarrollar directamente en el Centro. Esto es cuatro de las ocho totales propuestas.