



Asociación Mexicana de Tanatología A.C.

PROXIMA ESTACION....

LA VEJEZ

TESINA

QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN

TANATOLOGIA

PRESENTA

VICTOR M. PALACIOS RIVERA



Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia A.C.

México, D.F. a 20 de Marzo de 2014

**DR. FELIPE MARTÍNEZ ARRONTE
PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN
MEXICANA DE TANATOLOGÍA, A.C.
PRESENTE.**

Por medio de la presente le informo que revisé y aprobé
la tesina que presentó:

- ***Lic. Víctor M. Palacios Rivera.***

Integrante de la Generación 2012-2013

El nombre de la Tesina es:

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ

Atentamente.



Psic. Ricardo Domínguez Camargo.

Director de Tesina.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

DEDICATORIA

A LA MEMORIA DE MIS PADRES:

Con todo mi amor, admiración y
respeto.

A MI TÍA EMMA

Con todo cariño y como un
homenaje a su recuerdo.

A MIS HIJAS CLAUDIA y ADRIANA,

Quienes son luz de mi vida,
satisfacción y alegría.

Las amo infinitamente.

Agradezco a mi director de tesina:

Psic. RICARDO DOMINGUEZ CAMARGO

Y a las personas que colaboraron a la
realización de mi Tesina.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

INDICE

PROLOGO	3
INTRODUCCIÓN.....	6
ETAPAS DE VIDA DEL SER HUMANO.....	12
AUMENTO EN LA LONGEVIDAD DEL SER HUMANO.....	16
LA VEJEZ.	21
NADA ESTÁ PERDIDO	27
PROBLEMÁTICA QUE SE VIVE EN LA VEJEZ.	28
ETAPAS DE DUELO EN LA VEJEZ.	33
COMO MEJORAR EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO.	39
POEMA: “NO TE DETENGAS”	43
CONSEJOS PARA CUANDO LA VEJEZ ASOME.	44
LA MEDIA COBIJA	48
DERECHOS DE LOS ADULTOS MAYORES.	51
CIENCIAS QUE ATIENDEN LA VEJEZ	66
A QUIEN CORRESPONDA	70
ROMPER ESTEROTIPOS, EN LA VEJEZ.....	74
CONOCIMIENTOS Y SALUD, PILARES DE LA VEJEZ.	78
PROYECTO DE VIDA EN LA VEJEZ	83
VEJEZ CON SENTIDO DE VIDA.....	88
DECIMA SALERNITANA	92
CONCLUSION.....	93
BIBLIOGRAFÍA.....	96
FUENTES ELECTRÓNICAS	99

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

PROLOGO

Dr. Buenos días.... Buenos días.

Sr. Dígame en que le puedo servir.

Dr. soy el Sr. Luis Salas Flores, actualmente tengo 89 años, viudo desde hace 2 años, vivo solo y le presumo, tengo 72 años de manejar; vengo a que me revise, y me de la... “receta”... de mi medicina.

Perdón, dijo Usted la receta. ¡Si la receta, doctor!

Creo que está equivocado Sr. Salas, “la receta” me la tiene que dar Usted. Mire que bien se ve, haber plátiqueme como le hace, porque para el modelito se ve excelente.

Doctor favor que me hace, muchas gracias. Creo que lo primero, es que estoy muy satisfecho con lo que he logrado en la vida.

Segundo, he contado con buena salud a lo largo de mi vida, claro que tengo un marca paso y un filtro sanguíneo, pero no me quejo; se y estoy consciente de que no hay edad para sufrir percances o eventualidades y que la salud se retira poco a poco con la edad.

Otro punto que me ha ayudado en la vida, es el ejemplo que me heredo mi madre, la lucha y el trabajo constante por salir adelante y superar adversidades.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

Esa inspiración, sumado a las necesidades de la vida, hizo que a una edad temprana buscara mi sueño en la vida, el progreso, la superación, mi sentido de vida, y fue a través del trabajo continuo y con responsabilidad, que lo logre.

Las relaciones humanas también juegan un papel importante en la vida; sobretodo saber reconocer y ser agradecido, por el apoyo que se recibe de los que nos rodean, para lograr las metas que uno se propone.

Punto a destacar es la familia, su respaldo incondicional es primordial, porque hacen el trabajo que no se ve y muchas veces no se aprecia.

Doctor este no es un consejo o receta, porque cada ser humano es único y vive situaciones diferentes; y cada quien debe enfrentar los retos de la vida, con sus propias decisiones y herramientas con que se cuenta.

Y que importante es acomodarse a la edad que se esta viviendo, cuidando la alimentación, ejercitarse sin pensar en la vejez, organizarse en las actividades del día a día, sin amargarse, con optimismo, actitud positiva ante la vida y no descuidando el arreglo y presentación personal.

Además, siempre hay que estar atentos a los avisos o señales que nuestro organismo nos presenta y acudir con gente como Usted, para cuidar nuestra salud, porque ha de saber una cosa Doctor.....**¡YO ME QUIERO MUCHO!**

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

Gran enseñanza que encierra esta conversación informal pero real, de un gran amigo el Sr. Luis Salas Flores con su medico familiar del Seguro Social.

Si analizamos con detenimiento cada uno de los puntos que toca el Sr. Salas en su plática, nos daremos cuenta del mensaje que nos está regalando, para afrontar con dignidad la etapa de la vejez.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

INTRODUCCIÓN

El fantasma de la vejez aleteando junto a uno, a nuestra espalda, que extraño, no lo vemos pero la intuimos. ¿Cómo puede ser esto?, ¿Cómo ha llegado hasta aquí?, ¿Quién le permitió la entrada?, ¿Por qué ahora?, ¿Por qué no esperar más tiempo?

¿Será acaso que la misma vida es la que nos va matando poco a poco, o de golpe?

Se envejece desde el primer día de vida. Se envejece toda la vida. Toda la vida es una especie de capital de tiempo que se va utilizando poco a poco.

Y así surge ese “terror a envejecer”. Al menos así lo vemos reflejado en muchas personas, cada vez más hombres y mujeres, que entran en depresión y angustia en una edad joven o adulta, cronológicamente hablando; por el miedo, el pavor a envejecer y así los cirujanos plásticos hacen su agosto, tratando de mitigar en el ser humano el paso del tiempo.

La problemática no sólo se expresa en el miedo a envejecer que las personas sienten; sino que ya no valoran la vida como lo que es, un don sagrado, un don de amor, un don invaluable que hay que saber vivir en cada una de las etapas de nuestra vida.

Con la edad, la vejez física nos sobreviene, sin que apenas nos demos cuenta y es, muchas veces, un período difícil de sobrellevar por la falta de referentes, porque estamos más solos y los

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

achagues son más frecuentes. Además el no trabajar, el tener menos relaciones sociales, la muerte de seres queridos que se han hecho mayores, nos crea una sensación de melancolía, y un temor a la muerte que está más cercana.

Creo que ni el joven ni el adulto son preparados para afrontar su vejez y mucho menos la muerte. Así el concepto de vejez se convierte en una instancia que se percibe como algo ajeno al individuo, un tabú, un no hablar del tema y hasta que el ser humano está fuera del proceso de producción, es cuando se encuentra con la realidad, sin poder afrontarla porque carece de un proyecto de vida propio para ello.

Y las estadísticas marcan que la proporción de personas que ya pasaron los 60 años crece en el mundo. De modo que la difusión de pautas y la implementación de programas para una vejez saludable atañe a un número cada vez mayor de gente y este es el motivo principal que me llevo a pensar y desarrollar el tema de la vejez en esta tesina.

El envejecimiento plantea un problema social, ya que como grupo diferente e importante en el ámbito demográfico, con rasgos culturales específicos, intereses propios, exige a la sociedad que garantice su bienestar, el desempeñar roles que den sentido a sus vidas, evitar la marginación, el desarraigo, la inseguridad, la falta de calidad de vida y los prejuicios, mitos y estereotipos, que forman parte del proceso de envejecer.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

Así que ahora que estas aproximándote o ya estas, en esta nueva etapa de tu vida, quiero primero felicitarte por qué has tenido la oportunidad de llegar con vida, recuerda que muchos por distintas situaciones han tenido que abandonar este tren de la vida; segundo, porque se te presenta la ocasión de conocer nuevos horizontes y tercero la gran oportunidad de reflexionar y entregar mucho de lo que has vivido y logrado.

Es hora de dar “gracias” a esta gran oportunidad que se nos brinda y lejos de amargarnos por ello, es ver una oportunidad inmensa de abrir nuevas brechas en el camino para futuras generaciones que brinde estadios con sentido de vida, que rompa con situaciones de injusticia y vulnerabilidad.

Es un momento en el que se necesita un cambio urgente de dirección y sentido vital, que refuercen la personalidad y genere una experiencia tonificante, al que está próximo a la estación.....”La vejez”

No se trata de ir a ningún país en particular ni de recorrer mil paisajes soñados o hacer una lista interminable de cosas por hacer antes de morir. Se trata de vivir acorde con tus propias y verdaderas pasiones. Atreverse a escuchar nuestro interior que desde hace tanto tiempo requiere atención.

Ahora es el momento, tengo tiempo para ordenar mis ideas y enfocar toda mi pasión y todas mis energías en hacer realidad mis verdaderas inquietudes; darles forma, mimarlas, atenderlas y enfocarlas hacia mi autorrealización completa, a partir de hoy me

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

toca mirar hacia adelante. Disfrutar del proceso apasionante que me aguarda.

No sé adónde iré, ni cuantas dificultades surgirán, pero voy con la convicción, el aprendizaje, la experiencia y la seguridad del que va siempre hacia adelante.

Tengo muchas cosas pendientes por ahí. Esas cosas que nunca se abordan por falta de tiempo y algo de temor o inseguridades que nos limitan el radio de acción. Ahora ya no hay excusas para afrontar todo lo que está esperando.

La vejez nos da la oportunidad de experimentarla y de hacerla realidad y hay tantas formas de envejecer como seres humanos y formas de vivirla.

Es tiempo de nuevos hábitos, serenidad, desprendimiento, capacidad contemplativa, que permiten disfrutar del hecho mismo de vivir y de los mil pequeños detalles: la belleza de la naturaleza, del arte en todas sus formas, la conversación, la compañía de los seres queridos, los momentos de “soledad” para el recuerdo, la reflexión sobre los misterios de la condición humana, el descubrimiento del sentido y el valor de la vida. Y, sobre todo, la atención a las necesidades de los que nos rodean y el amor desinteresado y discreto, como el mejor servicio que podemos darles.

Crear en el mejoramiento humano, pero no pasivamente sino a través del esfuerzo y del trabajo Creer que un mundo mejor es posible y que puede dignificarse la calidad de vida si la persona se

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

afana y procura mantenerse en forma cumpliendo las orientaciones que la ciencia y la sabiduría recomiendan.

Ya que el grado de adaptación de un individuo al proceso de envejecer depende de cómo vaya haciéndose cargo de los cambios correspondientes a su edad, y del grado de madurez, y esto depende de cada individuo en cuanto a sus experiencias, capacidades y personalidad, para que en la vejez se viva con dignidad y satisfacción.

Imaginemos que la vida se asemeja a un viaje en tren, bajo esta connotación, pensemos en nuestro viaje, con sus estaciones y cambios de vía, algunos accidentes, sorpresas agradables en algunos casos, y profundas tristezas en otro.

Así, el viaje por la vida, está lleno de desafíos, sueños, fantasías, alegrías, tristezas, esperas y despedidas. Enfrentémoslas y hagamos que nuestro viaje en este tren de la vida tenga significado, que haya valido la pena.

Por lo tanto pasajeros de la vida que están próximos a la siguiente estación “la vejez”, les recuerdo que comienzan una nueva etapa en el viaje de su vida, es hora de decir adiós, a la apatía, a la imagen irreal, inexacta de nosotros mismos, a la ceguera habitual que nos hace creer que la realidad se reduce a lo habitual en donde solo nos dejamos llevar por el día a día.

Ya que para disfrutar de una vejez a la altura de nuestras aspiraciones, o a una vida valiosa y llena de sentido necesitamos, aprender a envejecer.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

Estoy impaciente.....debe ser tan placentero como ha sido toda mi vida, solo una forma diferente de invertir mi actividad y mi tiempo.

Así que vivamos de manera que cuando llegue el momento de llegar a nuestro destino final, nuestro asiento vacío, deje lindos recuerdos a los que continúan viajando en el “Tren de la Vida”

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

ETAPAS DE VIDA DEL SER HUMANO.

En la vida del ser humano se presentan diferentes etapas de existencia bien definidas durante su desarrollo.

La infancia de los 0 a los 5 años de edad, representa una etapa decisiva en el desarrollo de las capacidades físicas, intelectuales y emotivas de cada niño y niña, es la etapa más vulnerable del crecimiento; es la etapa, en la cual se da el primer contacto con el mundo en donde los padres le dan enseñanzas básicas para una formación personal.

La niñez, se sitúa entre los 6 y 12 años. Corresponde al ingreso del niño a la escuela, acontecimiento que significa la convivencia con seres de su misma edad. El niño, al entrar en la escuela da pie al desarrollo de sus funciones cognoscitivas, afectivas y sociales.

La adolescencia se inicia aproximadamente a los 12 años promedio, en las mujeres y a los 13 años en los varones. Es la etapa en que el individuo deja de ser un niño, se identifica con inquietud y rebeldía, ante las reglas establecidas en su afán de cambiar el mundo a su manera, mientras su cuerpo se identifica y madura con su sexualidad.

La juventud, es la etapa comprendida aproximadamente de los 18 a los 25 años. Es la etapa en la que el individuo se encuentra más tranquilo con respecto a lo que fue su adolescencia, aunque

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

todavía no ha llegado al equilibrio de la adultez. El joven es capaz de orientar su vida y de ir llegando a la progresiva integración de todos los aspectos de su personalidad.

La adultez, es la etapa comprendida entre los 25 a los 60 años aproximadamente, aunque como es sabido, su comienzo y su término dependen de muchos factores personales y ambientales.

En esta etapa de la vida el individuo normalmente alcanza la plenitud de su desarrollo biológico y psíquico. Su personalidad y su carácter se presentan relativamente firmes y seguros, con todas las diferencias individuales que pueden darse en la realidad.

La llamada “tercera edad” o sinónimo de vejez comienza alrededor de los 60-65 años, y en ella se producen cambios físicos debido al desgaste propio de las células; cambios materiales por la falta de oportunidades de trabajo, pérdida del poder adquisitivo con motivo de una disminución de ingresos; cambios emocionales producidos por la pérdida de seres queridos, y en muchos casos se sienten postergados y excluidos. etc.

Resumiendo en todas las especies existe un patrón de crecimiento, que inicia con el nacimiento, desarrollo, madurez, reproducción, envejecimiento, decaimiento y fin programado en su genética, en donde se entra en un declive físico que concluye con la muerte, estas etapas marcan y simbolizan los dos grandes reinos, animal y vegetal, que adquieren formas de una variedad interminable, los hay de una gran sencillez, como los virus y otros de

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

gran complejidad como el ser humano; al contrario del reino mineral, desprovisto de vida.

Por lo tanto nuestro organismo está programado para vivir un lapso fijo de tiempo, después del cual las células pierden su capacidad homeostática y son incapaces de mantener su individualidad en el medio interior, abandonan su habilidad para traducir energía y se tornan incapaces de replicar la información genética, dando lugar a un decaimiento funcional.

Además, hay un binomio salud/enfermedad que acompaña en forma persistente a lo largo de la vida a estos dos grandes reinos animal y vegetal.

El estado de salud/enfermedad depende de cuatro elementos:

- Biológico/genético, con lo que fuimos dotados
- El medio ambiente, condiciones que favorecen o interfieren con las funciones corporales.
- Comportamiento de las personas, conductas riesgosas que exponen al individuo de manera inmediata o que a la larga repercuten en su salud.
- Insuficiencia en los sistemas de salud, que ponen en riesgo a las personas para la recuperación de su salud, ya sea a través de medicina curativa o preventiva.

Así, durante la tercera edad del individuo, se acumula, se conjugan o se empiezan a sufrir los estragos físicos de su edad,

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

Para lo cual se requiere la capacidad de adaptación del ser humano a estos cambios y la fuerza de voluntad para la incorporación de ciertas prácticas cotidianas que tal vez en etapas anteriores de la vida pasaban a un segundo plano.

Aceptemos que el envejecimiento es un proceso de deterioro progresivo, intrínseco, natural y universal que afecta a todos los seres vivos con el paso del tiempo. En donde el deterioro de las funciones del cuerpo humano y la muerte son inevitables.

Y aunque vamos en el mismo tren, con boletos hacia el mismo destino, no disfrutamos del mismo "confort" durante el viaje de la vida.

El hombre tiene ritmos de envejecimiento completamente diferentes de un individuo a otro, en donde hay viejos de 20 años y jóvenes de 80 años, dependiendo de su capacidad para enfrentar la aventura de la vida.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

AUMENTO EN LA LONGEVIDAD DEL SER HUMANO.

“En los últimos años del S.XX, a menudo las revistas especializadas publican entrevistas con ciudadanos importantes a quienes se les preguntaba cuáles eran según ellos, los mayores logros o inventos del siglo. Entonces surgían sucesos memorables como el hombre caminando sobre la luna o modernos inventos como internet, el automóvil o la televisión. Ni una sola persona menciona la creación de la ancianidad. Sin embargo, tan solo en el corto periodo de un siglo se han agregado treinta años promedio de las expectativas de vida. Por primera vez en la historia de la especie humana, la mayoría de los nacidos en el mundo occidental sobrevivirá hasta la vejez”. (Aspinwall, L / Staudinger,U. 2007, pág.111)

Actualmente el envejecimiento de la población es uno de los fenómenos sociales de mayor impacto de este siglo. Lo grandioso de este avance no tiene precedentes. Nuestra sociedad atraviesa una situación inédita: por vez primera la vejez es un lugar común.

En los últimos años, la población mundial ha continuado su notable transición de unas tasas de natalidad y mortalidad muy elevadas a unas tasas de natalidad y mortalidad bajas.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

Todos envejecemos a diario. Empezamos a envejecer antes de nacer, y seguimos haciéndolo a lo largo de toda la vida. El envejecimiento es un proceso natural que se debe recibir con beneplácito. En los últimos 50 años, gracias a los avances en los conocimientos médicos y tecnológicos la esperanza de vida ha aumentado en todo el mundo.

Antes se consideraba a una persona de 50 años como vieja, en cambio ahora es otra la realidad y las condiciones han mejorado para mantener la salud humana, lo malo es que para cada ser humano no acontece de la misma manera, ni en la misma edad cronológica.

Este aumento en la longevidad, tiene repercusiones profundas para las cuestiones relativas a la calidad de vida, por consiguiente, los adultos mayores serán uno de los segmentos de la población que crecerá más rápido; para lo cual la sociedad debe de proveer oportunidades para que todos los individuos puedan alcanzar una edad avanzada con habilidades para adaptarse a los cambios, con habilidades para seguir contribuyendo productivamente, con buena salud y con una red de apoyo familiar y social.

El envejecimiento de la población, afecta y afectara a la sociedad en general y a las personas en particular; las repercusiones sociales y económicas son numerosas, entre ellas figuran las que afectan la producción, el consumo, las pensiones, los impuestos, el ahorro e inversión, las condiciones del mercado laboral y la productividad, los tipos de servicios necesarios y los patrones del gasto público. Y de acuerdo con la ONU tiene y tendrá

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

consecuencias y repercusiones en todos los ámbitos de la vida diaria de hombres y mujeres.

El envejecimiento de la población afectará también a la salud y la atención médica, la composición y organización de la familia.

Otra de las características a tener en cuenta es la de la feminización de la vejez, de tal modo que la mayor parte de los mayores de edad, son mujeres y actualmente hay 81 hombres de edad, por cada 100 mujeres.

Así pues, la tercera edad se está convirtiendo en uno de los sectores poblacionales con más peso en la sociedad y también en uno de los que corre mayor riesgo de entrar en un proceso de exclusión social.

“La edad no es un valor para conocer el momento vital de cada persona y los cambios biológicos en el transcurso de la existencia poco nos van a decir de cómo se vive en cada edad”
(Riera, J. 2005, pág. 129)

El hecho de que cada vez vivamos más años y que el número de personas de más edad sean más numerosas se está transformando radicalmente, y lo va a hacer más en estas próximas décadas.

El problema real no es el número de personas mayores sino la incapacidad para entender los cambios que se están produciendo y como debemos abordar esta innegable mejora en nuestras

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

condiciones y expectativas de vida, para que estos cambios se produzcan en beneficio de todos.

“Todo ello nos obliga a reflexionar estos cambios que, por otra parte, son irreversibles desde una perspectiva positiva. El gran reto es que seamos capaces de encauzar este gran logro individual de vivir más años y mejor en un bien social y colectivo”. ((Riera, J. 2005, pág. 27).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) utilizó el lema “Sigamos activos para envejecer bien” con ocasión del Día Mundial de la Salud que se celebró el 7 de abril de 1999. Este lema nos recuerda que el envejecimiento es más que evitar las enfermedades.

Es gozar de una buena capacidad funcional, lograr autonomía para continuar viviendo solos y desarrollando actividades profesionales, sociales, y esto solo se consigue cuando uno tiene proyectos de vida. Y para eso es necesario desplegar al máximo las funciones físicas y psíquicas.

Los seres humanos estamos inmersos en uno de los mayores experimentos de longevidad jamás realizados y casi estamos sometidos a prueba, para bien o para mal, estamos viviendo las consecuencias de la primera revolución de la longevidad. Ésta ha conducido a cambios fundamentales en nuestra forma de entender la vida y la mortalidad de los seres humanos. Envejecemos pues, en buena medida, como consecuencia de los progresos en la salud.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

El rápido envejecimiento de la población, que va acompañado de cambios en las estructuras y los roles familiares, así como en los patrones de trabajo y de convivencia. Exige la modificación de un paradigma ya obsoleto en la enfermedad, la dependencia y la falta de productividad.

Por lo tanto el envejecimiento de la población es uno de los mayores triunfos de la humanidad y también uno de nuestros mayores desafíos que tendremos en un futuro próximo.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

LA VEJEZ.

La vejez, condición humana marginada toda la vida a la periferia de nuestra conciencia. Ya vimos que es un proceso natural, involutivo, irreversible, de progresión variable, generalizada a todos los órganos y sistemas sujetos a mecanismos reguladores con un margen de variación estrecho, dependiente de factores hereditarios, del estilo de vida llevado y de influencias ambientales, que conducen a un riesgo creciente de vulnerabilidad, pérdida de vigor, enfermedad y muerte.

El envejecimiento es un proceso....

- Único.
- Universal, e
- Individualizado

Que convierte a los adultos sanos en adultos frágiles con un incremento progresivo en el riesgo de enfermedad, daño y muerte al avanzar en edad.

En esta etapa las personas van haciéndose cargo del declive de sus habilidades a medida que envejecen y en ese mismo grado se van desvinculando, distanciando. La desvinculación empieza con una reducción de actividades, esta también se puede estar dando más por los estereotipos y prejuicios que en el anciano y en la sociedad existen, que por una desvinculación real. Y el individuo debe ocupar su tiempo en nuevos roles propios de su nuevo estado a fin de no caer en la inadaptación.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

Asumir una actitud optimista en la vida, al enfocar los aspectos positivos de la realidad.

Así, el ser humano encontrará la oportunidad de nuevas experiencias, por las que recibe nuevas compensaciones y posiblemente obtendrá nuevas virtudes, entre las que sobresale la obstinada negativa de rendirse frente al tiempo.

“La vejez es una etapa de nuestra vida, y como todas las otras, tiene su propio rostro, una atmosfera y una temperatura propias, sus alegrías y sus penas. Nosotros los viejos, los de cabello cano, tenemos nuestras tareas, al igual que nuestros hermanos más jóvenes, y ellas dan sentido a nuestra existencia; Ser viejo es una tarea tan hermosa y dichosa como ser joven; aprender a morir y morir es una tarea tan valiosa como cualquier otra, siempre que se realice con un profundo respeto por el sentido y el carácter sagrado de la vida. Un anciano que teme y odia su vejez, sus cabellos blancos y la proximidad de la muerte, no es un digno representante de esa etapa de la vida como tampoco lo es un hombre joven y fuerte que odia su profesión y su trabajo cotidiano y trata de evitarlos. En resumen para realizarse como ancianos y hacer justicia a su misión, hay que estar de acuerdo con su edad y con todo lo que conlleva, hay que decirle sí.” (Herman Hesse. 2001, pág. 54)

En el proceso de envejecimiento es básico superar lo físico, adaptarse al deterioro biológico, a las canas, a las arrugas, a los cambios y entonces, a partir de allí, fomentar el desarrollo social y

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

espiritual con la experiencia acumulada. En este concepto vital se valoran mejor las satisfacciones de un trabajo determinado, de la formación de una familia y de la actividad social. La vejez tiene entonces su verdadero sentido como etapa de la vida donde se encaran pérdidas importantes, pero en la que se puede disfrutar y continuar creciendo como seres humanos.

“¿Soy yo ese hombre camino de la ancianidad? ¿Son más esas arrugas en la cara, no las patas de gallo de haberme reído mucho, sino esas verdaderas arrugas? ¿Son más esos michelines, esas lorzas que ocultan mis antaño bien perfilados oblicuos, que sepultan la tableta de chocolate de los abdominales ya perdidos de los treinta? ¿Soy yo, en resumen, ese viejo en potencia que me guiña un ojo desde el espejo? ¿Y qué es lo que puedo hacer al respecto?”
(Ignacio Berciano. pág.10)

Por lo tanto, para un bien envejecer es necesario asumir, para cada uno de nosotros, la responsabilidad individual de optimizar un estilo de vida y un espíritu que promueva la interacción personal y social, generando un entorno afectuoso y solidario.

Y desechar la vejez, representada como un pasado sin porvenir en donde se habla de “ellos” de “los viejos” como pertenecientes a una especie diferente a la nuestra, o acaso a una distinta realidad, que nos es ajena, que se les segrega, se les separa o se vuelven un mueble más en nuestro hogar. Más sin embargo; suspiramos por la inmortalidad, olvidando los efectos nefastos que una y otra pueden tener. Hoy en día tan actuales.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

Ese miedo a envejecer, ese temor de llegar a la vejez es un sentimiento constante para todos aquellos que, como diría William Hazlitt, perciben la tercera edad como la conclusión del sentimiento de inmortalidad que caracteriza a la juventud. ¿Hasta qué edad se deja de ser joven? Ustedes que quizá tengan entre 20, 30, 40 o 60 años, ¿ya dejaron de ser jóvenes?

¿Cuándo envejece en realidad un individuo?

La vejez, es en realidad un estado de ánimo, porque cuando ya no se quiere luchar, cuando ya no se quiere sentir más, pensar más, ganar más batallas, crear más, y se está dispuesto a cambiar todo esto por una cama para descansar, se ha presentado el proceso, en este caso irreversible, de la vejez del hombre.

No olvidemos que la esencia del ser no tiene edad, el hombre debe saber medir cuidadosamente su energía, su capacidad intelectual y espiritual, para poder ir graduando su actividad diaria, en donde podría ser una vida carente de la intensidad de la juventud o madurez, pero de una riqueza trascendental sorprendente.

La entrada a ese nuevo ámbito de la existencia constituye una experiencia nueva que debe ser aprovechada al máximo.

Es importante que el hombre conozca su posición y desde ella planear como llegar a su meta por sus propios medios, saber de qué manera implementar sus recursos, saber medir su resistencia y lo más importante, conocer hacia dónde va y lo que obtendrá cuando llegue.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

No olvidar que la vejez es la continuación del ciclo vital, refleja la visión y la actitud ante la vida. Hay el viejo sereno y el afligido, el satisfecho y el inquieto.

“...el mundo del futuro está abierto a la imaginación y ya no te pertenece, el mundo del pasado es aquel donde a través de la remembranza te refugias en ti mismo, retornas a ti mismo, reconstruyes tu identidad, que se ha ido formando y revelando en la ininterrumpida serie de todos los actos de la vida, concatenadas entre si, te juzgas, te absuelves, te condenas y también puedes intentar, cuando el curso de la vida está a punto de consumarse, trazar el balance final. Hay que apresurarse. El viejo vive de recuerdos y para los recuerdos, pero su memoria se debilita día con día. El tiempo de la memoria avanza al contrario que el real: los recuerdos que afloran en la reminiscencia son tanto más vivos cuando más alejados en el tiempo estén aquellos sucesos. Pero sabes también que lo que ha quedado, o lo que has logrado sacar de aquel pozo sin fondo, no es sino parte infinitesimal, de la historia de tu vida. No te detengas. No dejes de seguir sacando. Cada rostro, cada gesto, cada palabra, cada canto por lejano que sea, recobrando cuando parecían perdidos para siempre, te ayudan a sobrevivir”. (De la vejez dice Norberto Bobbio.1997)

La persona que está próxima a la estación de la vejez; no debe deprimirse ni sentirse mal por lo que hizo o dejó de hacer, al

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

contrario, debe aceptar la existencia tal y como la vivió. La otra tarea es aceptar el ciclo de la vida del ser humano.

Si el hombre toma esta decisión, si realiza ese cruce de conciencia en el cual están implícitas todas sus capacidades de pensamiento, puede comenzar una vida definitivamente fructífera.

**La vejez es una etapa vital,
con condiciones reales de subsistencia.**

He llegado a viejo; soy viejo, debo reducir mi función vital de acuerdo a mi capacidad orgánica en este estado cronológico, el cual acepto, respeto y con actitud positiva quiero vivir hasta su última consecuencia.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

NADA ESTÁ PERDIDO

No debe haber en el amor retroceso,
no avanzar es acabar el proceso.

Disfrutad cuanto os quede de la vida,
sorbo a sorbo, gota a gota hasta la saciedad
no dejad morir nunca ilusiones
pintad la vida siempre en diversidad.

Poned a vuestros sueños colores
no dibujéis en blanco y negro dual,
la vida es triste en esa tonalidad.

Cantad siempre como gentil trovadores
no dejéis vuestra vida pasar.

Luisa Vicente - Agosto 2010

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

PROBLEMÁTICA QUE SE VIVE EN LA VEJEZ.

En este punto planteo la problemática que viven las personas de la tercera edad, por un lado lo que conlleva esta etapa de la vida y por otro los mitos y prejuicios que la sociedad tiene hacia ellos y que se van heredando de generación en generación y que afectan la vida tanto de las personas que ya viven esta edad o de aquellos que están próximos.

Las personas que envejecen, sufren muchas transformaciones internas y externas que se deben en parte, a cambios en el concepto del yo, es una etapa de cambios violentos, tanto en la forma de vivir, como a las situaciones a las que se enfrentan, y genera sentimientos de desesperación o de angustia.

El envejecimiento también es provocado por la acumulación en el cuerpo de problemas derivados de los hábitos perjudiciales: el estilo de vida sedentario y la inactividad, las enfermedades no diagnosticadas, los excesos como los producidos por el consumo de tabaco y alcohol así como la mala alimentación.

En la vejez la sociedad junto con la cultura, también limitan y obstaculizan en buena medida una vida óptima. Además, las personas no envejecen con un patrón definido, envejecer es un proceso individual, nadie envejece al mismo paso.

Así se presenta una crisis en la vejez, muy relacionado al proceso de pérdidas la cual es algo natural debido a una gama de cambios, ya que al igual que en la adolescencia, estos cambios

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

producen un impacto muy fuerte que puede producir emociones de desesperación y angustia.

Cambios que no sólo comprenden el ámbito biológico, sino también los ámbitos sociales, económicos y culturales.

Las de orden biológico. Que es la pre-disposición a ciertas enfermedades entre ellas, la artrosis, diabetes, osteoporosis, los traumatismos en particular las fracturas, párkinson, cardiovasculares, sordera, pérdida de la visión, cataratas trastornos hormonales, problemas circulatorios e insomnio, neumonías etc.

El corazón se fatiga más ante el esfuerzo, la circulación sanguínea es más lenta, la cantidad de sueño reparador va disminuyendo, y dificultades para adaptarse rápidamente a los cambios de iluminación; respecto al oído, se sufren dificultades para seguir conversaciones con ruido de fondo y también para apreciar sonidos de alta frecuencia o escuchar conversaciones muy rápidas; la psicomotricidad es más lenta; la memoria es menos eficiente.

Cambios de orden físico. Se refieren a manifestaciones visibles, encanecimiento, cambio de estructura muscular y ósea, arrugas, pérdida de fuerza muscular y agilidad de movimientos y pérdida de cabello.

Cambios orden psicológico: Tales como la depresión, el evocar continuamente el pasado, predisposición a la angustia, actitudes egoístas, disminución de aptitudes, pérdida de la memoria, como no recordar hechos recientes, acentuación del carácter.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

Cambios de índole social que ocurren en la vejez, la jubilación factor primordial. Puesto que el retiro es obligatorio, se les hace a un lado para dar paso a otros y tienen que renunciar a las satisfacciones que da el trabajo y muy a menudo también pierden seguridad económica. Además, al hombre jubilado le es más difícil reencontrarse en el hogar, y en muchas ocasiones aparecen vivencias de soledad y de pérdida de lugar. La mujer jubilada continúa su rol doméstico que antes compartía con el laboral social y en ella se da un cambio más natural, únicamente la pérdida de su status social y su estancia de tiempo completo en el hogar.

Desde el punto de vista económico la teoría de la modernización destaca la descalificación de los viejos en el ámbito laboral debido a las nuevas exigencias que generan mayor competitividad y mejor formación en las tecnologías, se acelera el tiempo para la jubilación con las consecuencias antes mencionadas.

Nuestra sociedad consumista, compuesta por productores y consumidores regida por la rentabilidad y la eficacia, piensa que el anciano que consume poco y carece de medios económicos ya no es rentable y lo excluye del aparato productivo, relegándolo a la dependencia familiar, en el mejor de los casos, o a la pobreza que le provoca un sentimiento de vulnerabilidad y le torna indefenso

Además, las innovaciones tecnológicas, el desarrollo industrial y los nuevos valores educativos y sociales van paulatinamente despojando al viejo de su estatus anterior y para muchos de ellos la edad se convierte, gracias a estos avances, en una larga y a menudo anhelada espera de la muerte.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

Las pérdidas son numerosas y unido a que la red social empieza a disminuir, desencadenan situaciones difíciles de superar. La persona, en definitiva, empieza a cuestionarse más acerca de su identidad en la medida en que no encuentra una respuesta satisfactoria a sus problemas, y que además disminuya la angustia que los mitos, los prejuicios y las ideas falsas sobre el proceso de envejecimiento le puedan generar y que la sociedad no trata de contrarrestar.

Por lo tanto consideramos como tercera edad un amplio colectivo que se encuentra en una etapa difícil de la vida, y si la familia y la sociedad a la que pertenece no es capaz de allanar, su vejez representará un verdadero calvario.

La sociedad se enfrenta así, cada vez más, a la necesidad de dar solución a los requerimientos de un gran número de personas debilitadas por la edad, los conocimientos actuales y sus múltiples dependencias. Es así que la ambivalencia del progreso médico y científico exige su mayor precio, en un término medio que incluye a toda la sociedad para hacer un algo o un todo por sus viejos, otorgando un valor predominante a la vida del ser humano, en la etapa del envejecimiento. Buscando la realización de un “yo” pleno, íntegro y autónomo.

Pero mucho más importante, en la medida de sus posibilidades del adulto mayor, que viva de una forma saludable y satisfactoria para sí mismo, ya que él se tiene que adaptar a lo que la sociedad misma le plantea.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

Cultivar y mantener buenas relaciones humanas con la gente que nos rodea. Siendo creativo e ideando nuevas formas que cambien y enriquezcan la convivencia cotidiana y así cumplir el rol principal de la tercera edad, transmitir las experiencias y el saber acumulado de una vida, a las nuevas generaciones.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

ETAPAS DE DUELO EN LA VEJEZ.

Todas las pérdidas implican un proceso de duelo, superar la pérdida es vital para la persona que envejece.

“Las pérdidas son experiencias constantes e inevitables a lo largo de nuestra vida; algunas se presentan de manera lenta y paulatina, en una constante casi imperceptible, y otras, llegan de manera súbita y contundente, pero cualquiera que sea la forma en que llegan, pueden modificar radicalmente y en poco tiempo, nuestra vida, y a nosotros mismos, sin embargo, muchas pérdidas no las consideramos como tales y otras más ni siquiera las percibimos. (Tovar, O. 2011, pág.13)

La vejez está muy ligada a la pérdida y por consiguiente al duelo y en este se produce un amplio rango de emociones negativas, por ejemplo: tristeza, enojo, menosprecio hostilidad, miedo y culpa; y positivas como, satisfacción por el deber cumplido y aceptación.

El impacto del duelo que es la reacción emocional de un individuo no está limitado a efectos sobre el bienestar o el funcionamiento social. La presencia de depresión produce cambios en el funcionamiento físico que contribuye a disminuir la salud en general.

Al ser los pensamientos responsables de la emoción y la conducta humana, debemos evitar hacer interpretaciones erróneas de nuestra propia realidad, sobretodo en esta etapa de la vida.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

A continuación se muestran algunas fases más representativas del duelo en la vejez.

NEGACION. Envejecer es una situación ambigua, no logramos reconocerla como parte de un continuo de nuestra propia vida, en donde nacemos, crecemos y morimos. Tenemos dificultad en aceptar el envejecimiento y para ello nos protegemos con una serie de mecanismos psicológicos. Dijo Unamuno que todos los seres humanos sentimos un «ansia de no morir», un «hambre de inmortalidad», un «anhelo de eternidad».

Muchas personas cuando alcanzan la tercera edad, no están preparados para asumir su papel y niegan o evaden la etapa de vida que están viviendo y se quedan ancladas en una etapa no acorde con su edad.

ENOJO E IRA. Existen hechos más importantes que el paso de los años, para que el ser humano no quede amargado por el resto de su vida, evitemos el enojo o la ira, para no quedar atrapado en esta etapa. Evítare:

- No pensar que todo tiempo pasado fue mejor.
- Dejare de condenar mi mundo, mi presente y sobretodo maldiciendo mi momento.
- Volverme caprichoso, exigente, intolerante y poco comprensivo.
- Ser impaciente y de mal genio.
- Ser quejumbroso, irónico, gruñón.
- Sentirme inútil, incapaz, estorboso, ni acabado.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

- Ser absorbente, acaparador, absolutista, dogmático o dueño único de la verdad.

Las personas de la tercera edad por ningún motivo deben ser consideradas o considerarse personas del segundo nivel, por lo tanto es necesario que ellas mismas se levanten el autoestima, y si es ayudado por los hijos o nietos mucho mejor.

DEPRESION. En las personas mayores, la depresión se encuentra muy influida por circunstancias relacionadas con pérdidas y cambios vitales como muerte de seres queridos, traslado de domicilio, pérdida de salud y de capacidad física o mental, jubilación en los hombres o síndrome del nido vacío en mujeres.

Síntomas que pueden ser indicativos de que un adulto mayor ha caído en depresión.

- No tener interés por las cosas con las que antes disfrutaba.
- Sentirse triste y decaído.
- Dificultad para concentrarse.
- Sentimiento de inutilidad o culpabilidad.
- Cambios en el ritmo de sueño.
- Cansancio, falta de energía y de ganas de disfrutar de la vida.
- Descuido en el aspecto físico.
- Indecisión extrema.
- No terminar ninguna tarea y pasar de una a otra.
- Cambios del apetito y peso.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

- También pueden aparecer síntomas físicos como dolores de cabeza, dolores generalizados, problemas digestivos, problemas sexuales u otros.

La clave para prevenir la depresión es aprovechar las oportunidades que nuestra actividad cotidiana nos va ofreciendo para continuar disfrutando y enriqueciéndonos.

Consideramos que no es la actividad por sí misma lo que es provechoso, sino lo que para el individuo tiene sentido. La persona ha de ser productiva, útil en el contexto donde se encuentre. De lo contrario, la desgracia, el descontento, la sensación de inutilidad se centrará en él. Cuanto más activa permanezca una persona mayor, más satisfactoriamente envejecerá.

NO A LA DEPRESIÓN.

Con actividades sencillas que agraden a la persona y le hagan disfrutar y compartir momentos con los demás.

Además la dieta, el ejercicio y manejar pensamientos positivos para lidiar con las dificultades y adversidades que alejen la depresión, concluyen en una ancianidad activa y con sentido de vida.

ACEPTACIÓN. Esta edad debe considerarse como parte de un proceso de desarrollo permanente propio del ser humano. No es la última edad sino una etapa en la que se debe desarrollar más que nunca el sentido de trascendencia porque el proceso de ser persona dura toda la vida.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

No mires hacia atrás. No te preocupes por lo que pasó en el pasado. Vive el día. La única cosa que no puedes cambiar es el pasado. El futuro aún no ha llegado así que todo lo que tenemos es el presente.

Mientras tengas salud, puedes hacer todo lo que quieras. Aprende nuevas cosas y haz cosas que nunca hiciste porque no tenías tiempo.

Investigaciones y evidencias revelan el hecho de que si una persona considera que la vida es estimulante, significativa, interesante, incitante y no aburrida y tediosa, si persiste en propósitos importantes y vive experiencias satisfactorias, su organismo funciona mejor, se acrecienta su salud física y mental y resiste y vence a las enfermedades. Diríamos que todo esto constituye un seguro de vida sin gasto alguno.

No es viejo aquel que pierde su cabello o su última muela, sino su última esperanza, ya que el cuerpo envejece...pero no la actividad creadora del espíritu.

**La vejez es una etapa vital,
con condiciones reales de subsistencia.**

He aquí algunos ejemplos que nos motiven a seguir adelante, porque lo mejor está por venir.

- Goethe concluyó Fausto a los 82 años.
- El Tiziano pintó obras maestras a los 98.
- Toscanini dirigió orquestas a los 87.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

- Edison trabajaba en su laboratorio a los 83.
- Benjamín Franklin contribuyó a redactar la constitución de los Estados Unidos a los 81.
- Isaac Wislicki empezó a ser pintor a los 104 años.

En esta etapa de nuestra vida, hagamos uso de nuestra fortaleza humana o resiliencia, que es la forma en que los humanos vencen los desalentadores obstáculos, triunfan sobre la adversidad y emergen con éxito ante las contrariedades de un mundo incierto, es la flexibilidad que le permite al ser humano se incline sin quebrarse al enfrentarse a vientos feroces, es la capacidad de mantener el equilibrio y forzar a los elementos externos para convertirlos en un orden deseado.

*“Para el profano la ancianidad es invierno;
para el sabio es la estación de la cosecha”.*

Proverbio Judío.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

COMO MEJORAR EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO.

Estas sencillas reglas de vida les ayudarán a llevar con decoro la edad que a todos se nos vendrá encima:

- Aliméntate de manera adecuada en la que incluyas verduras y frutas es la primera condición para resguardar la salud, en ésta y las demás etapas de la vida. Recuerda que tanto la mala nutrición como la obesidad perjudican tu salud y causan prematuramente la muerte de muchas personas, además evita fumar e ingerir bebidas alcohólicas.
- Arréglate, cuida tu aseo y presentación personal día con día, como si fueras a una fiesta. ¡Qué más fiesta, que la propia vida!
- No te encierres en tu casa ni en tu habitación. Nada de jugar al enclaustrado o al preso voluntario. Aún estás vivo y puedes caminar, admirar la naturaleza. El agua estancada se pudre y la máquina inmóvil se atrofia.
- Realiza actividad física con regularidad, es una de las mejores maneras de protegerse contra muchas enfermedades, caminar, Tai-chi, yoga, nadar o andar en bicicleta durante 30 minutos al día, es excelente manera de consentir al organismo y hacer amigos con quienes intercambiar experiencias e ideas y crear redes de apoyo.
- Levanta la cabeza, la felicidad no está en el suelo, no te agaches ni arrastres los pies, ve la vida con actitud y decisión.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

- No hables de tu vejez ni te quejes de tus achaques. Piensa que nadie está enfermo por viejo, sino porque el organismo nos falla de vez en cuando y a cualquier edad.
- Cultiva el optimismo por sobre todas las cosas y ponle al mal tiempo buena cara, tú sabes que con el tiempo todo tiene solución.
- Busca nuevas formas de ser útil a los demás, sé espera mucho de ti, un consejo, una sonrisa, un servicio. Eres un ser vivo no una cosa inerte.
- Realiza actividades provechosas que te ayuden a fortalecer las cualidades de lógica y pensamiento con las que todo individuo cuenta, ejercitando al cerebro mediante trabajo intelectual, actividades culturales o artísticas, creativas, deportivas, sociales y haz un esfuerzo para mantenerte al día de los avances tecnológicos.
- Rompe rutinas, haz algo diferente cada día. Quizás un concierto, un paseo al museo, la nueva obra de teatro, hay un mundo de posibilidades, aprende un nuevo lenguaje o retoma a ese pasatiempo para el cual nunca tuviste tiempo.
- Mantén vivas y cordiales las relaciones humanas, dentro de tu casa, tienes la oportunidad de convivir con todas las edades, niños, jóvenes y adultos, luego expándete a otros círculos de amistades.
- No guardes rencores ni resentimientos, cultiva una autoestima sana, evita el estrés y ríe mucho.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

- No pienses que “todo tiempo pasado fue mejor”. Deja de estar condenando tu mundo y maldiciendo tu momento.” ¡Positivo siempre, negativo jamás!
- Elabora un testamento y ten todos tus documentos importantes relacionados y en orden.
- Viajar es también una manera más de relajarse, de conocer gente y otros lugares, aprovechando que se dispone de más tiempo libre.
- Esfuérzate por controlar las emociones y sentimientos negativos que llegarán, pero debemos controlarlos para que no nos dañen, enfrentarlos con pensamientos positivos, que nos permitan minimizar las cosas y seguir adelante.
- Reparte las actividades del día sabiamente, entre aquello que nos da satisfacción, priorizando obligaciones, es el propósito básico de la vida, que nos da paz y tranquilidad.
- Ve al doctor y pide una revisión, para que puedas estar consciente de tu verdadero estado físico. Visita a tu dentista. Las caries y problemas similares pueden acarrear muchos problemas. Adicionalmente, todo lo que hagas para cuidar tu salud, te regalará tiempo de vida.

Por último, goza de la belleza de la naturaleza es una de las posibilidades que deben mantenerse abiertas siempre en el ser humano, para enriquecer el espíritu y reaccionar con alegría en los actos de la vida.

**Así que busca el vivir intensamente
y ejerce el derecho a sentirte bien.**

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

Tienes la obligación de generar alternativas de vida. Si potencias tus experiencias placenteras, se abrirán nuevos horizontes y te harás inmune a la peor de las enfermedades: el aburrimiento. Tienes un talento innato para vivir “bien”, no la desaproveches, ¡Arriésgate!

< El envejecimiento óptimo> depende de la continuidad de un estilo de vida activa y del esfuerzo de las personas de edad para contrarrestar la limitación de sus contactos sociales. El que quiera envejecer de manera óptima, deberá retener mientras pueda las actividades de un adulto a media edad, y deberá encontrar un sustitutivo adecuado a las actividades a las que haya tenido que renunciar, como es la actividad profesional, pero también un < sustitutivo de los amigos y seres queridos de los que se haya visto privado por la muerte> (Havighurst y otros, op. Cit., 419). (Lehr, U. / Thomae, H.2003, pág. 89)

No tengas miedo de envejecer, piensa en todos aquellos que no tienen vida para poder vivirla, para poder compartirla, para poder disfrutarla, a causa de la muerte que les sorprendió a muy temprana edad. La vida es para vivirla, ama la vida, vívela en plenitud, cada etapa tiene su encanto, no tomes al tiempo como tu enemigo, hazlo tu aliado, vive tu vida con sentido, no la desperdicies, reflexiona y date cuenta, envejecer es un privilegio.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

POEMA: “NO TE DETENGAS”

Siempre ten presente que la piel se arruga,
el pelo se vuelve blanco,
los días se convierten en años...

Pero lo importante no cambia,
tu fuerza y tu convicción no tienen edad.

Tu espíritu es el plumero de cualquier telaraña.
Detrás de cada línea de llegada, hay una de partida.

Detrás de cada logro, hay otro desafío.

Mientras estés vivo, siéntete vivo.
Si extrañas lo que hacías, vuelve a hacerlo.
No vivas de fotos amarillas...

Sigue aunque todos esperen que abandones.
No dejes que se oxide el hierro que hay en ti.
Haz que en vez de lástima, te tengan respeto.

Cuando por los años no puedas correr, trota.
Cuando no puedas trotar, camina.
Cuando no puedas caminar, usa el bastón...

¡Pero nunca te detengas!

Madre Teresa de Calcuta

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

CONSEJOS PARA CUANDO LA VEJEZ ASOME.

La familia como red social primaria es esencial en cualquier etapa de la vida, es el primer recurso y el último refugio. Que importante es tener presente lo que pasará cuando la vejez asome:

- Posiblemente llegará el momento en que me entenderán menos y entenderé menos a los demás.
- Con el tiempo se irán acentuando más las diferencias de edades.
- Los adelantos científicos y tecnológicos harán una brecha de adaptabilidad a la época.
- Mis opiniones y juicios perderán peso.
- La credibilidad disminuirá y contaré menos para muchas personas.
- Por fuerza de las circunstancias y por la vertiginosa carrera de la vida, cada año me iré quedando desactualizado.
- Con el paso de los meses sufriré limitaciones físicas y funcionales.
- Disminuirá mi resistencia a las enfermedades.
- Tendré lentitud e inseguridad para actuar y tomar decisiones y todo eso lo notarán los demás.
- También llegará la disminución de mi capacidad mental e intelectual.
- Seré más lento para leer y entender, para asimilar y para aprender.
- Disminuirá mi memoria y confundiré los acontecimientos, los tiempos y las personas.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

Ahora bien consejos, dirigidos a hijos o familiares, para cuando la vejez asome o para que una persona de edad avanzada disfrute de una buena calidad de vida:

Estimular para que realice distintas actividades físicas, de acuerdo a sus posibilidades. Desde salir a caminar unos minutos diarios, hasta realizar periódicamente gimnasia, esto mantendrá su cuerpo con tonicidad muscular y permitirá un buen funcionamiento del mismo.

Controlar la dieta del adulto mayor es fundamental para preservar su buena salud. Además de ayudarlo a seguir, si la tuviera, la dieta indicada para alguna enfermedad determinada.

Ocupar al adulto mayor en actividades programadas específicamente para este sector. Le otorga independencia y aumenta su autoestima.

Abrigar correctamente en invierno e ingerir abundante cantidad de agua en verano.

Controlar la toma de medicamentos, que lo haga en la cantidad correcta, en el horario indicado y que no se olvide. Además, procurar que no se auto-medique.

Evitar el aislamiento de la persona mayor, facilitando la comunicación; pensar en las características psicológicas de esta etapa de la vida, ayudará a comprenderlo y escucharlo.

Realizar las mejoras necesarias en la casa del abuelo en el caso que se viva con él. Estas deben dirigirse, principalmente, a

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

lograr la comodidad, movilidad y seguridad del mismo. Esto le evitara caídas, le otorgará autonomía que desemboca directamente en mayor autoestima y dignidad.

Acompañar al médico para informarse correctamente de sus problemas de salud y los tratamientos a seguir. Debido a la edad, no es conveniente que asista solo a la consulta porque podría no entender, mal interpretar o no recordar lo que el médico le comunique sobre el diagnóstico, así como todo lo concerniente al tratamiento a seguir.

Además, promover su bienestar y cuidados de forma continua, a través de:

- Mostrarle nuestro apoyo, amor, comprensión y seguridad
- Favorecer su autonomía:
- Pedirle ayuda para tomar alguna decisión.
- Respetar sus sentimientos.
- Agradecer su colaboración en algunas de las tareas cotidianas.
- Animarle a hacer cosas sencillas que le agraden y que le hagan disfrutar.
- Procurar que se relacione con otras personas y felicitarle también por ello.
- Fomentar pensamientos positivos, charlando sobre su vida pasada, presente y sobre el futuro.

Si es inevitable su ingreso en una residencia geriátrica, que ésta sea lo menos traumática posible. Hablar con el abuelo, con bastante antelación, sobre la necesidad de su bienestar, que le

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

brinden un cuidado especial; y esto sólo se lo podrán ofrecer en una institución de este tipo.

Garantizar la visita regular y asidua a la residencia geriátrica; así como planificar paseos con él con los distintos miembros de la familia; su participación en casa en eventos especiales de la familia; y la continuidad de la relación con sus nietos.

Qué bueno es que brindemos un poquito de nuestro tiempo a los adultos mayores; más allá de la dificultades que presentan muchas veces cada uno de ellos, no debemos olvidarnos que son seres humanos que todavía tienen deseos de dar y recibir amor.

Los adultos mayores buscan su propio lugar en la sociedad, para ser aceptados y demostrar que todavía tienen motivaciones, proyectos que cumplir y compartir experiencias de vida, tienen muchas cosas por hacer que fueron postergando a lo largo de su vida.

Y no como en muchos casos en donde las personas mayores viven en el completo abandono, sin ningún cuidado y sus familias sólo los ven como un ser que estorba y del que se tienen que hacer cargo por obligación, ya que vivimos inmersos en una cultura donde no se nos enseña a envejecer y a tratar con dignidad y amor al adulto mayor.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

LA MEDIA COBIJA.

Don Roque era ya un anciano,
cuando murió su esposa.

Durante largos años
había trabajado con ahínco,
para sacar adelante a su familia.

Su mayor deseo era ver a su hijo
convertido en un hombre de bien,
respetado por los demás,
ya que para lograrlo
dedicó su vida y su escasa fortuna.

A los setenta años, Don Roque
se encontraba sin fuerzas,
sin esperanzas, solo y lleno de recuerdos.

Esperaba que su hijo,
ahora brillante profesional,
le ofreciera su apoyo y comprensión,
pero veía pasar los días,
sin que este apareciera y decidió,
por primera vez en su vida, pedirle un favor.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

Don Roque tocó la puerta de la casa
donde vivía el hijo con su familia.

¡Hola papá! qué milagro que vienes por aquí.
Ya sabes que no me gusta molestarte,
pero me siento muy solo;
además estoy cansado y viejo.

Pues a nosotros nos da mucho gusto,
que vengas a visitarnos
ya sabes que esta es tu casa.

Gracias hijo, sabía que podía contar contigo,
pero temía ser un estorbo.

Entonces, no te molestaría
que me quedara a vivir con ustedes
¡Me siento tan solo!

¡Quedarte a vivir aquí!
¡Sí claro!...pero no sé si estarías a gusto.
Tu sabes, la casa es chica...
mi esposa es muy especial...y luego los niños...

Mira, hijo, si te causo muchas molestias olvídalos.
No te preocupes por mí,
alguien me tenderá la mano.

No padre, no es eso. Solo que...
no se me ocurre donde podrías dormir.
No puedo sacar a nadie de su cuarto,

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

mis hijos no me lo perdonarían...

O solo... que.... no te moleste.... ¿Qué hijo?
Dormir en el patio...-Dormir en el patio, está bien.

El hijo de Don Roque llamó a su hijo de doce años.

Dime papá. Mira, hijo, tu abuelo
se quedará a vivir con nosotros.

Trae una cobija para que se tape en la noche.

Si, con gusto... ¿y donde va a dormir?

En el patio, no quiere que nos incomodemos por su culpa.

Luis subió por la cobija, tomo unas tijeras y la cortó en dos.

En ese momento llegó su padre. ¿Que haces Luis?

¿Por qué cortas la cobija de tu abuelo?

Sabes papá, estaba pensando...

¿Pensando en qué?

En guardar la mitad de la cobija
para cuando tú seas ya viejo
Y vayas a vivir a mi casa.

Anónimo.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

DERECHOS DE LOS ADULTOS MAYORES.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), toda persona mayor de 60 años es considerada como adulto mayor, persona de edad avanzada o de la tercera edad.

EL CONGRESO GENERAL DE LOS ESTADOS UNIDOS MEXICANOS, D E C R E T A:

SE CREA LA LEY DE LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

Última reforma publicada DOF 25-04-2012

CAPÍTULO II DE LOS DERECHOS

Artículo 5o.

De manera enunciativa y no limitativa, esta Ley tiene por objeto garantizar a las personas adultas mayores los siguientes derechos:

I. De la integridad, dignidad y preferencia:

a. A una vida con calidad. Es obligación de las Instituciones Públicas, de la comunidad, de la familia y la sociedad, garantizarles el acceso a los programas que tengan por objeto posibilitar el ejercicio de este derecho.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

- b. Al disfrute pleno, sin discriminación ni distinción alguna, de los derechos que ésta y otras leyes consagran.
- c. A una vida libre sin violencia.
- d. Al respeto a su integridad física, psicoemocional y sexual
- e. A la protección contra toda forma de explotación.
- f. A recibir protección por parte de la comunidad, la familia y la sociedad, así como de las instituciones federales, estatales y municipales.
- g. A vivir en entornos seguros dignos y decorosos, que cumplan con sus necesidades y requerimientos y en donde ejerzan libremente sus derechos.

II. De la certeza jurídica:

- a. A recibir un trato digno y apropiado en cualquier procedimiento judicial que los involucre, ya sea en calidad de agraviados, indiciados o sentenciados
- b. A recibir el apoyo de las instituciones federales, estatales y municipales en el ejercicio y respeto de sus derechos.
- c. A recibir asesoría jurídica en forma gratuita en los procedimientos administrativos o judiciales en que sea parte y contar con un representante legal cuando lo considere necesario.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

d. En los procedimientos que señala el párrafo anterior, se deberá tener atención preferente en la protección de su patrimonio personal y familiar y cuando sea el caso, testar sin presiones ni violencia.

III. De la salud, la alimentación y la familia:

a. A tener acceso a los satisfactores necesarios, considerando alimentos, bienes, servicios y condiciones humanas o materiales para su atención integral.

b. A tener acceso preferente a los servicios de salud, de conformidad con el párrafo tercero del artículo 4o. Constitucional y en los términos que señala el artículo 18 de esta Ley, con el objeto de que gocen cabalmente del derecho a su sexualidad, bienestar físico, mental y psicoemocional.

c. A recibir orientación y capacitación en materia de salud, nutrición e higiene, así como a todo aquello que favorezca su cuidado personal.

Las familias tendrán derecho a recibir el apoyo subsidiario de las instituciones públicas para el cuidado y atención de las personas adultas mayores.

IV. De la educación:

a. A recibir de manera preferente el derecho a la educación que señala el artículo 3o. de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, de conformidad con el artículo 17 de esta Ley.

b. Las instituciones educativas, públicas y privadas, deberán incluir en sus planes y programas los conocimientos relacionados con las

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

personas adultas mayores; asimismo los libros de texto gratuitos y todo material educativo autorizado y supervisado por la Secretaría de Educación Pública, incorporarán información actualizada sobre el tema del envejecimiento y las personas adultas mayores.

V. Del trabajo:

A gozar de igualdad de oportunidades en el acceso al trabajo o de otras opciones que les permitan un ingreso propio y desempeñarse en forma productiva tanto tiempo como lo deseen, así como a recibir protección de las disposiciones de la Ley Federal del Trabajo y de otros ordenamientos de carácter laboral.

VI. De la asistencia social:

- a. A ser sujetos de programas de asistencia social en caso de desempleo, discapacidad o pérdida de sus medios de subsistencia
- b. A ser sujetos de programas para contar con una vivienda digna y adaptada a sus necesidades.
- c. A ser sujetos de programas para tener acceso a una casa hogar o albergue, u otras alternativas de atención integral, si se encuentran en situación de riesgo o desamparo.

VII. De la participación:

- a. A participar en la planeación integral del desarrollo social, a través de la formulación y aplicación de las decisiones que afecten directamente a su bienestar, barrio, calle, colonia, delegación o municipio.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

- b. De asociarse y conformar organizaciones de personas adultas mayores para promover su desarrollo e incidir en las acciones dirigidas a este sector.
- c. A participar en los procesos productivos, de educación y capacitación de su comunidad.
- d. A participar en la vida cultural, deportiva y recreativa de su comunidad.
- e. A formar parte de los diversos órganos de representación y consulta ciudadana.

VIII. De la denuncia popular:

Toda persona, grupo social, organizaciones no gubernamentales, asociaciones o sociedades, podrán denunciar ante los órganos competentes, todo hecho, acto u omisión que produzca o pueda producir daño o afectación a los derechos y garantías que establece la presente Ley, o que contravenga cualquier otra de sus disposiciones o de los demás ordenamientos que regulen materias relacionadas con las personas adultas mayores.

IX. Del acceso a los Servicios:

- a. A tener una atención preferente en los establecimientos públicos y privados que prestan servicios al público.
- b. Los servicios y establecimientos de uso público deberán implementar medidas para facilitar el uso y/o acceso adecuado.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

c. A contar con asientos preferentes en los establecimientos que prestan servicios al público y en los servicios de autotransporte de pasajeros.

TÍTULO TERCERO

DE LOS DEBERES DEL ESTADO, LA SOCIEDAD Y LA FAMILIA

CAPÍTULO ÚNICO

Artículo 6o. El Estado garantizará las condiciones óptimas de salud, educación, nutrición, vivienda, desarrollo integral y seguridad social a las personas adultas mayores. Asimismo, deberá establecer programas para asegurar a todos los trabajadores una preparación adecuada para su retiro. Igualmente proporcionará:

I. Atención preferencial: Toda institución pública o privada que brinde servicios a las personas adultas mayores deberá contar con la infraestructura, mobiliario y equipo adecuado, así como con los recursos humanos necesarios para que se realicen procedimientos alternativos en los trámites administrativos, cuando tengan alguna discapacidad. El Estado promoverá la existencia de condiciones adecuadas para las personas adultas mayores tanto en el transporte público como en los espacios arquitectónicos;

II. Información: Las instituciones públicas y privadas, a cargo de programas sociales deberán proporcionarles información y asesoría tanto sobre las garantías consagradas en esta Ley como sobre los

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

derechos establecidos en otras disposiciones a favor de las personas adultas mayores, y

III. Registro: El Estado a través del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, recabará la información necesaria del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática, para determinar la cobertura y características de los programas y beneficios dirigidos a las personas adultas mayores.

Artículo 7o. El Estado promoverá la publicación y difusión de esta Ley para que la sociedad y las familias respeten a las personas adultas mayores e invariablemente otorguen el reconocimiento a su dignidad.

Artículo 8o. Ninguna persona adulta mayor podrá ser socialmente marginada o discriminada en ningún espacio público o privado por razón de su edad, género, estado físico, creencia religiosa o condición social.

Artículo 9o. La familia de la persona adulta mayor deberá cumplir su función social; por tanto, de manera constante y permanente deberá velar por cada una de las personas adultas mayores que formen parte de ella, siendo responsable de proporcionar los satisfactores necesarios para su atención y desarrollo integral y tendrá las siguientes obligaciones para con ellos:

I. Otorgar alimentos de conformidad con lo establecido en el Código Civil;

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

II: Fomentar la convivencia familiar cotidiana, donde la persona adulta mayor participe activamente, y promover al mismo tiempo los valores que incidan en sus necesidades afectivas, de protección y de apoyo, y

III. Evitar que alguno de sus integrantes cometa cualquier acto de discriminación, abuso, explotación, aislamiento, violencia y actos jurídicos que pongan en riesgo su persona, bienes y derechos.

COMISIÓN NACIONAL DE LOS DERECHOS HUMANO.

(Primera edición: abril, 2012)

Las personas adultas mayores tienen derecho a:

1. No ser discriminadas en razón de su edad, por lo que la observancia de sus derechos se hará sin distinción alguna.
2. Gozar de las oportunidades que faciliten el ejercicio de sus derechos en condiciones de igualdad.
3. Recibir el apoyo de las instituciones creadas para su atención en lo relativo al ejercicio y respeto de sus derechos.
4. Ser protegidas y defendidas contra toda forma de explotación y maltrato físico o mental; por lo tanto, su vida debe estar libre de violencia.
5. Recibir la atención y la protección que requieran por parte de la familia y de la sociedad.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

6. Mantener las relaciones con su familia, en caso de estar separadas de ella, a menos que esa relación afecte la salud y los intereses de las personas adultas mayores.

7. Vivir en lugares seguros, dignos y decorosos, en los que puedan satisfacer sus necesidades y requerimientos.

8. Expresar su opinión con libertad y participar en el ámbito familiar y social, así como en todo procedimiento administrativo y judicial que afecte sus personas o su familia.

FRENTE A LAS AUTORIDADES:

9. Ser tratadas con dignidad y respeto cuando sean detenidas por alguna causa justificada o sean víctimas de algún delito o infracción.

10. Contar con asesoría jurídica gratuita y oportuna, además de contar con un representante legal o de su confianza cuando lo consideren necesario, poniendo especial cuidado en la protección de su patrimonio personal y familiar.

11. Realizar su testamento con toda libertad, sin que para ello intervenga persona alguna.

PROTECCIÓN DE SU SALUD:

12. Recibir información sobre las instituciones que prestan servicios para su atención integral.

13. Recibir atención médica en cualquiera de las instituciones del Sistema Nacional de Salud (SS, IMSS, ISSSTE, ISSFAM, DIF) o de los Sistemas Estatales de Salud, aun sin ser derechohabientes de

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

aquellas que así lo requieran. De ser así, se les fijará una cuota que pagarán de acuerdo con sus posibilidades económicas.

14. Recibir orientación y capacitación respecto de su salud, nutrición e higiene, que favorezcan su bienestar físico y mental y el cuidado personal.

15. Recibir la seguridad social que les garantice el derecho a la protección de la salud, la asistencia médica y los servicios necesarios para su bienestar, así como el acceso a una pensión, previo cumplimiento de los requisitos que las leyes correspondientes señalen.

16. Ser integradas a los programas de asistencia social cuando se encuentren en situaciones de riesgo o abandono.

EDUCACIÓN Y TRABAJO:

17. Contar con un trabajo mediante la obtención de oportunidades igualitarias para su acceso, siempre que sus cualidades y capacidades las califiquen para su desempeño.

18. Recibir un ingreso propio mediante el desempeño de un trabajo remunerado o por las prestaciones que la seguridad social les otorgue cuando sean beneficiarias de ella.

19. Recibir educación y capacitación en cualquiera de sus niveles para mejorar su calidad de vida e integrarse a una actividad productiva.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

20. Asociarse y reunirse libremente con la finalidad de defender sus intereses y desarrollar acciones en su beneficio.

21. Participar en actividades culturales, deportivas y recreativas.

Al acudir a los servicios de salud, las personas adultas mayores deben recibir atención preferente e inmediata en caso de que su salud se encuentre en peligro, y deben ser tratadas con respeto, cortesía y dignidad.

Su relación de trabajo debe prevalecer, siempre y cuando no exista incapacidad física o mental o inhabilidad manifiesta que haga imposible la realización del trabajo.

El lugar ideal para que una persona adulta mayor viva es donde ha habitado la mayor parte de su vida; sólo como última opción recurrirá a los albergues o residencias diurnas.

Las personas adultas mayores no deben permitir que les hagan firmar cartas poder, documentos de cualquier tipo o papeles en blanco.

Es recomendable que las personas adultas mayores, al igual que todos, lleven siempre consigo una identificación, así como los datos de su tipo de sangre, sus alergias y el lugar en el cual deseen ser atendidas en caso de accidente o enfermedad.

Si una persona adulta mayor desea rentar o vender un inmueble, o va a obligarse a pagar una suma mediante la suscripción

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

de un documento, o si alguien va a firmar un documento en su favor, se recomienda que consulte antes con un abogado o acuda a las oficinas del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (Inapam) para recibir asesoría.

Todas las personas adultas mayores pueden solicitar su credencial del Inapam para obtener los beneficios que esa institución les otorga.

En caso de que no les respeten los descuentos a que tienen derecho mediante su tarjeta del Inapam, se recomienda a las personas adultas mayores que guarden su nota, recibo o boleto, soliciten el nombre del empleado que las atendió, registren la hora y la fecha, y acudan al Inapam para que se levante el acta correspondiente.

¿Qué es el maltrato hacia las personas adultas mayores?

Es el daño físico, emocional, sexual o patrimonial ejercido por un familiar o quién es responsable del cuidado y bienestar de una persona adulta mayor contra esta misma persona. Tal conducta puede ser una acción u omisión, ya sea intencional o no. Por lo general, se trata de una conducta reiterada y sistemática que se intensifica con el tiempo.

¿Qué tipos de maltrato existen?

Maltrato físico: golpear, empujar, quemar, inmovilizar físicamente, etcétera.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

Maltrato psicológico: insultar, atemorizar, humillar, intimidar, infantilizar, etcétera.

Maltrato sexual: agresiones sexuales, abusos sexuales o violación.

Maltrato social o ambiental: privación de servicios humanitarios, aislamiento no deseado y abuso económico.

Abuso material: malversación de propiedades o dinero, robo, ingreso forzado de la persona adulta mayor en una casa-hogar, dependencia económica y explotación.

Maltrato médico: negación de fármacos o mala administración de los mismos, postergación del cuidado médico u hospitalario.

Negligencia pasiva: dejar a la persona adulta mayor sola, aislada u olvidada.

Negligencia activa: privación de los artículos necesarios en la vida diaria (comida, medicamentos, compañía, limpieza), negación de recursos vitales y la no provisión de cuidados a aquellas personas físicamente dependientes

¿Qué se debe hacer ante un caso de maltrato?

Todos los ciudadanos tienen la obligación ética y legal de notificar a las autoridades la sospecha de un caso de maltrato. Cualquier persona que esté relacionada con la persona adulta mayor debe prestar atención a los signos y síntomas de maltrato. Los profesionales del Sector Salud y los trabajadores sociales tienen especial obligación de identificar y actuar en los casos de maltrato.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

¿A dónde se puede acudir?

Si usted considera que alguno de sus derechos le ha sido negado o violado y requiere orientación e información, puede acudir a:

COMISIÓN NACIONAL DE LOS DERECHOS HUMANOS

Periférico Sur 3469, colonia San Jerónimo Lídice,

C. P.10200, Delegación Magdalena Contreras, México, D. F.

Tels.: (55) 56 81 81 25 y (55) 54 90 74 00.

Lada sin costo: 01 800 715 2000

Página electrónica: www.cndh.org.mx

Dirección General de Quejas y Orientación

Servicio telefónico de atención al público (las 24 horas):

(55) 56 81 81 25, exts. 1127, 1129, 1131, 1218, 1123, 1242.

Fax: 56 81 84 90

Programa de Atención a Víctimas del Delito (Provictima)

Cuba 60, colonia Centro,

Delegación Cuauhtémoc, México, D. F.

Tels.: (55) 55 18 26 50, (55) 55 21 01 36,

(55) 55 21 26 31, (55) 55 21 30 78

y (55) 55 21 31 17

Lada sin costo: 01 800 718 27 68 y 01 800 718 27 70

Correo electrónico: provictima@cndh.org.mx

INSTITUTO NACIONAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

(Inapam)

Petén 419, colonia Narvarte, C. P. 03020,

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

Delegación Benito Juárez, México, D. F.

Tels.: (55) 55 36 11 43 y (55) 56 34 88 90

Lada sin costo: 01 800 007 37 05 (Sedesol)

01 800 462 72 61 (Inapam)

Correos electrónicos: a.quejasydenuncias@inapam.gob.mx,
quejasydenuncias@hotmail.com

Página electrónica: www.inapam.gob.mx

SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA
FAMILIA (DIF)

Dirección Nacional de Rehabilitación y Asistencia Social

Insurgentes Sur 3700 B, C. P. 05430, México,

D. F. Tel.: (55) 30 03 22 00, ext. 4200

Página electrónica: www.dif.gob.mx

Tengamos presente que el día 28 de agosto se celebra el día del adulto mayor en nuestro país.

Y no olvidemos que una persona adulta mayor, es una persona útil y capaz de tener una vida propia e independiente.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

CIENCIAS QUE ATIENDEN LA VEJEZ

La Vejez no es una enfermedad, es una etapa más de la vida, que al igual que en la niñez o en la etapa adulta, necesita de especialistas para la atención adecuada de estas personas.

En esta etapa el ser humano debe aprender a utilizar diversas estrategias de adaptación que le ayuden a reaccionar eficazmente ante los sufrimientos y las dificultades de la vida, en la vejez se involucran tres áreas principales la psicológica, la biológica y la social.

Psicología. Es la ciencia que estudia el comportamiento humano. La rama, Psicología de la Vejez, se ocupa de la subjetividad del anciano, contribuye al desarrollo psicológico y por ende a la atención psicológica de las personas de la tercera edad, para elevar su calidad de vida.

La Gerontología: es una rama de las ciencias sociales que estudia el proceso de envejecimiento en general, así como las modificaciones fisiológicas, psicológicas y sociales que se producen en la senectud.

Esta ciencia se encarga del estudio del fenómeno global de la vejez desde todos los ángulos, como un todo; se encarga de develar los secretos del proceso de envejecimiento, así como los cambios legales, administrativos y económicos de las personas de la tercera edad.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

La Geriátría, rama de la medicina que se preocupa de la salud de las personas de edad avanzada con una orientación médico social y con especial énfasis en la promoción, prevención, atención, rehabilitación y reinserción dentro de la comunidad.

Esta ciencia estudia las enfermedades agudas y crónicas de los pacientes mayores, y se interesa por el conocimiento de la patología del anciano, las variaciones que presenta el organismo de las personas mayores ante los procesos comunes, así como la terapéutica que precisan, ocupándose, en última instancia, de la recuperación funcional y la reinserción social de estas personas.

Está enfocada a promover y restablecer la salud tanto en los mayores de 60 años de edad que es, como ya dijimos el inicio de la Vejez según la Organización Mundial de la Salud pero también a promover todos los cuidados preventivos en toda la población, para así llegar a ser un anciano con una buena calidad de vida global que le permita disfrutar el resto de sus días. El propósito básico de la geriatría es mejorar la calidad de vida.

Andragogía, Definida como ciencia, arte o disciplina, que trata de la educación del hombre adulto y contribuye a la elevación de la calidad de los procesos educativos con personas adultas.

Biogerontología: Ciencia que estudia la vida en los ancianos y cómo prolongar dicha longevidad con mucha más calidad de existencia entre las personas o animales.

El campo de la biogerontología comenzó en Israel, estudia el ¿cómo? y el ¿por qué? Del envejecimiento de los seres vivos.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

La biología del envejecimiento o biogerontología es un campo de la investigación básica relativamente joven que se enfoca al estudio detallado de los mecanismos biológicos que regulan el proceso de envejecimiento. Los estudios científicos en esta área se realizan principalmente en los laboratorios donde se investiga el envejecimiento desde las moléculas que forman a los seres vivos hasta los organismos íntegros, abordando una gran variedad de preguntas sobre cómo se regula la longevidad, la esperanza de vida, el ritmo del envejecimiento y las enfermedades relacionadas con este proceso.

Todos ellos conforman un equipo interdisciplinario constituido por médicos geriatras, gerontólogos, psicólogos, trabajadores sociales, enfermeras, etc. que en conjunto mejoran o conservan el estado de salud y la funcionalidad del adulto mayor.

En el estudio de la vejez, actualmente se hace necesario pasar de un modelo de déficit, a un modelo de competencia, en el que se intervenga en el desarrollo psicológico y social del individuo a lo largo de toda la vida para optimizar ese desarrollo en todos los órdenes.

Hoy en día la protección social de la tercera edad queda mínimamente garantizada a través de una red de servicios y de una serie de prestaciones económicas (pensiones, y gastos de transporte, ayudas económica, etc.). Pero todo ello se revela insuficiente por el envejecimiento progresivo de nuestra población y el incremento de las necesidades y demandas que planteará este colectivo en un futuro no muy lejano.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

Por lo tanto resulta preciso conocer, cuál es la realidad de los ancianos. Y, a partir de ahí, ir estableciendo las acciones oportunas que posibiliten una mejora en la calidad de vida en esta etapa de vida.

Sensibilizando a los agentes sociales (investigadores, profesionales y voluntarios), familias, comunidades parroquiales y sociedad en general dando a conocer la realidad de los ancianos y las causas que generan las distintas situaciones de marginación y exclusión.

Fomentar un funcional y óptimo envejecimiento

Por ultimo, se recomienda al adulto mayor asistir al geriatra de manera periódica, pues tal como ocurre en otras etapas de la vida, la asesoría de un especialista en salud no es un síntoma de debilidad, sino una actitud prudente, madura y de autoestima muy positiva que hace frente al posible desarrollo de enfermedades.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

A QUIEN CORRESPONDA.

El día que esté viejo y ya no sea el mismo,
ten paciencia y compréndeme.

Cuando derrame comida sobre mi camisa
y olvide como atarme mis zapatos, tenme paciencia,
recuerda las horas que pasé enseñándote
a hacer las mismas cosas.

Si cuando conversas conmigo,
repito y repito las mismas palabras
y sabes de sobra como termina,
no me interrumpas y escúchame.

Cuando eras pequeño para que te durmieras
tuve que contarte miles de veces
el mismo cuento hasta que cerrabas los ojitos.

Cuando hable contigo si mi voz se eleva, no estoy enojado,
sólo estoy perdiendo mi audición y creo que todo mundo es sordo,
así como tu piensas cuando estás escuchando radio con audífonos.

Cuando estemos reunidos y sin querer haga mis necesidades,

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

no te avergüences y compréndeme que no tengo la culpa de ello,
pues ya no puedo controlarlas.

Piensa cuantas veces cuando niño te ayudé
y estuve pacientemente a tu lado
esperando a que terminaras lo que estabas haciendo.

No me reproches por que no quiero bañarme,
no me regañes por ello

Recuerda los momentos que te perseguí
y los miles de pretextos que te inventaba
para hacerte más agradable tu aseo.

Cuando me veas inútil e ignorante
frente a todas las cosas tecnológicas
que ya no podré entender,
te suplico que me des todo el tiempo que sea necesario
para no lastimarme con tu sonrisa burlona.

Acuérdate que fui yo quien te enseñó tantas cosas;
comer, vestirse y como enfrentar la vida tan bien como lo haces,
son productos de mi esfuerzo y perseverancia.

Cuando en algún momento, mientras conversamos,
me llegue a olvidar de que estamos hablando,
dame todo el tiempo que sea necesario
hasta que yo recuerde y si no puedo hacerlo,
no te impacientes; tal vez no era importante lo que hablaba
y lo único que quería era estar contigo

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

y que me escucharas en ese momento.

Si alguna vez yo no quiera comer,
no me insistas. Sé cuanto puedo y cuando no debo.

También comprende que con el tiempo,
ya no tengo dientes para morder ni gusto para sentir.

Cuando mis piernas fallen por estar cansadas para andar,
dame tu mano tierna para apoyarme
como lo hice cuando comenzaste a caminar con tus débiles piernas.

Cuando algún día me oigas decir que ya no quiero vivir
y solo quiero morir, no te enfades,
algún día entenderás
que esto no tiene que ver con tu cariño o cuanto te ame.

Trata de comprender que ya no vivo,
si no sobrevivo, y eso no es vivir.

Siempre quise lo mejor para ti y
he preparado los caminos que has debido recorrer.

Piensa entonces que con este paso que me adelanto a dar,
estaré construyendo para ti otra ruta,
en otro tiempo, pero siempre contigo.

No te sientas triste, enojado o impotente por verme así.
Dame tu corazón, compréndeme y apóyame
como lo hice cuando tu empezaste a vivir.

De la misma manera como te he acompañado en tu sendero,

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

te ruego me acompañes a terminar el mío.

Dame amor y paciencia,
que te devolveré gratitud y sonrisas
con el inmenso amor que tengo por ti.

Atentamente:

TU VIEJO

(Autor desconocido.)

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

ROMPER ESTEROTIPOS, EN LA VEJEZ.

Vivimos de acuerdo a una serie de estereotipos determinados, sobretodo en etapas de nuestras vidas.

Un estereotipo es la idea o percepción exagerada y con pocos detalles, aceptada por la mayoría como patrón simplificada o de conducta, que se tiene sobre una persona o grupo de personas que comparten ciertas características, cualidades y habilidades.

Es importante romper con los estereotipos que sustituyen la realidad influyendo sobre las actitudes que el conjunto de sociedad proyecta sobre la llamada “Tercera edad “, ya que mantiene una visión de un grupo social homogéneo y totalizador.

Los estereotipos no solo condicionan la visión que la sociedad tiene de la realidad, en este caso de la edad y las consecuencias del envejecimiento. También construyen la imagen que las personas tienen como respecto a su edad y su propio envejecimiento. Continuamente nos referimos a la edad como la causa de múltiples hechos que nos pasan en la vida. A partir de cierta edad, los años tienen la culpa porque lo asumimos como si fuera una consecuencia lógica y natural del paso del tiempo.

A menudo cuesta mucho adaptarse a esta nueva realidad y sentirla propia.

Muchos se quedan fuera no por su propia voluntad sino simplemente porque no se le dan los instrumentos que permitan esta

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

adaptación. Estar al día exige una suma de esfuerzos que, sin motivaciones, no compensa.

Los estereotipos bloquean la eficacia de las intervenciones para responder a los efectos que provocan los cambios sociales, culturales y económicos y así el pasado deja de ser una referencia útil y necesaria para conocer el presente y se convierte en un obstáculo para avanzar hacia el futuro.

El ser humano no define su edad en términos de cuantos años ha vivido, sino en términos de lo que es capaz de hacer.

Por lo anterior, se presenta un nuevo paradigma respecto a los adultos mayores

¿Cómo mantenerse activo en la vejez?

- Impulsando acciones orientadas al desarrollo humano y promoviendo el mejoramiento de las condiciones de vida y bienestar del adulto mayor.
- Desarrollando estilos de vida saludables a través de acciones masivas de información, educación y comunicación en salud.

Hacer caso omiso de los puntos anteriores, desemboca en una vejez "patológica", y una proporción de ellos, que aumenta con la edad, se torna frágil y necesita apoyo, atención o institucionalización, muchas veces por el resto de sus vidas. Esto determina que el crecimiento de la población más vieja conduzca a una creciente demanda de servicios sociales y de salud.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

Si la edad no es más que un referente como muchos otros y, desde luego, no es la que determina la salud, la capacidad intelectual, los proyectos, las actitudes y comportamientos, la habilidad profesional, la afectividad o las ilusiones e intereses no parecen muy coherentes que sigamos empeñados en clasificar y segregar a cada uno según su edad cronológica.

El envejecimiento satisfactorio se define por la capacidad para funcionar de manera autónoma en un contexto social determinado. Si es social e intelectualmente activo, el adulto mayor puede considerarse sano, aun cuando tenga alguna enfermedad crónica y esté tomando fármacos.

La edad como criterio de clasificación es injusta, agrupa situaciones muy distintas dándoles el mismo trato, y es arbitrario, porque condiciona nuestra auto-imagen y determina los comportamientos.

De esta forma una edad determinada como son los 60 ó 65 años, se convierte en una línea divisoria artificial entre activo o pasivo, y se pertenece ya a un colectivo definido y predeterminado, "la tercera edad" y con ello, se considera que ya entra en la vejez con todas las connotaciones que ello comporta.

Como si las personas fueran iguales por el hecho de haber vivido los mismos años, sin valorar las características personales de cada uno como referente vital independiente.

Para romper con estereotipos establecidos será necesario por parte del adulto mayor obtener conocimientos que le permita

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

adaptarse, desarrollar habilidades y entrenarse para nuevas ocupaciones, comprender y enfrentarse al cambio tecnológico y cultural, comprender sus propios procesos de envejecimiento y desarrollar nuevos y satisfactorios roles de jubilación y ocio.

Por lo tanto, debemos de pugnar porque la edad no sea un argumento discriminatorio pero tampoco un privilegio, simplemente un trato digno y de respeto, en favor del adulto mayor.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

CONOCIMIENTOS Y SALUD, PILARES DE LA VEJEZ.

Para romper estereotipos la educación en el adulto mayor constituye en nuestros días un factor de gran importancia, con ella pueden lograrse un mejor estilo de vida, donde existan proyectos, esperanzas, conocimiento real de sus potencialidades y de sus valores. Además, permite preparar al individuo para llevar una vida más saludable tanto física como psíquicamente.

La educación en la vejez, es una necesidad social y debe ir dirigida al desempeño de nuevos papeles y a la búsqueda de un nuevo espacio en la sociedad.

La educación en el adulto mayor debe ser una educación para aprender a vivir, este es el tema más importante, el desarrollo de las potencialidades humanas, sin importar la etapa de la vida que se este viviendo.

- Quién soy y cómo soy.
- Cómo debo afrontar y resolver los problemas y frustraciones en mi relación con el mundo.
- ¿Qué sentido u orientación debo darle a la vida? (objetivos, metas, proyectos y valores)

La educación en la tercera edad puede lograr que ser humano se encuentre interesado en el futuro, que se sienta parte de la sociedad, con funciones y roles sociales adecuados.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.



Parece claro que, en la compleja sociedad de hoy, la educación nunca termina.

Resulta invaluable el desarrollo de un proceso de educación en la tercera edad que permita el bienestar de la persona, como un ser biopsicosocial, contrarrestando posibles representaciones pesimistas de sí, dirigido además a lograr una autoestima positiva, propiciar el autodesarrollo y la autovaloración.

La educación es hoy una tarea de primer orden para todos aquellos que interactúen con sujetos en la tercera edad, de ahí que la educación en el adulto mayor deba tener en cuenta varias esferas de trabajo que le permitan una satisfacción personal.

Es muy importante recordar que cualquier acción que el hombre desee aplicar en su progreso intelectual, espiritual o físico, debe ser guiada por una razón determinada, por una razón para vivir.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

Las experiencias de aprendizaje durante toda la vida que parecen más atractivas para los adultos mayores son aquellos que se relacionan con temas que les son personalmente significativos, que puedan enseñarse en ambientes que proporcionan experiencias y aprendizaje directo, que permitan a los adultos el control sobre todos los aspectos del proceso y no sean muy costosos. Los ancianos están más interesados en aprender acerca de cosas que enriquecen sus vidas, que los ayuden a permanecer saludables y que les brinden regocijo.

Es importante también, que se vea el proceso de educación como posibilidad de lograr salud en esta etapa de la vida tanto psíquica como físicamente, y la forma de como legar elementos técnicos y fomentar conceptos y pautas de conducta, Es innegable que al presentarse un estado de bienestar físico el sujeto tendrá mayores posibilidades de experimentar bienestar psicológico que si está enfermo.

Sin embargo la fragilidad del individuo depende de su salud física, su situación social y su estado mental. La fragilización se gesta, en general, a lo largo de su vida, pero principalmente en la edad adulta y su consecuencia principal es la dependencia en varios niveles: desde la económica, la afectiva y eventualmente la física, que puede llegar a comprometer el desempeño de las más elementales actividades de la vida cotidiana. Es claro que la merma de la capacidad funcional y la consiguiente dependencia conducen a un deterioro de la calidad de vida de los adultos mayores.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

La capacidad funcional es uno de los principales indicadores de salud en las personas mayores. La velocidad a la que se pierde depende de muchos factores y, en gran parte como ya lo dijimos, de los hábitos que constituyen el estilo de vida, como la buena alimentación, la actividad física, evitar el tabaquismo y lograr un consumo prudente de alcohol; pueden evitar o diferir la enfermedad y el deterioro, mejorando así la calidad de vida, en esta etapa de la vida.

La enfermedad se siente, pero no la salud.

La salud no es sólo la ausencia de enfermedad sino el conjunto de condiciones que aseguran un buen desarrollo físico, social y mental.

Por lo tanto, la actividad física es importante durante toda la vida, y sus beneficios son innumerables. Control del peso, flexibilidad articular, tonicidad muscular, combate al estrés, son algunos de ellos.

Cuando mayor sea la capacidad física que vayamos adquiriendo haciendo ejercicio, más tardarán las pérdidas en limitarnos en la vida cotidiana.

Recordemos que el ejercicio físico tiene un efecto preventivo sobre el desarrollo de muchas enfermedades o de limitaciones funcionales en la vida diaria.

También el tener hábitos nutritivos saludables es clave para prevenir enfermedades, por lo que las personas de la tercera edad deben seguir pautas esenciales:

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

Si ponemos atención especial en estos tres aspectos educación, ejercicio físico y hábitos nutricionales, en favor del adulto mayor, estaremos creando patrones emocionales en los cuales su acción pueda desarrollarse y encuadre su personalidad para realizar la increíble aventura de enfrentar de la mejor manera esta etapa de la vida, la tercera edad.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

PROYECTO DE VIDA EN LA VEJEZ

Ya nos informarnos, pensamos y reflexionamos sobre la vejez. Es hora de desarrollar nuestro propio proyecto de vida, planificar y decidir cómo queremos vivir esos años del proceso de envejecimiento, preparándonos, eligiendo que actividades que sean fuente de placer, de esparcimiento y de desarrollo personal; además, vamos a incluir en él, hábitos de autocuidado, participando en la sociedad, y sabiendo, pero sin angustiarnos por ello, que sufriremos más pérdidas que en otras etapas de nuestra vida y que en algún momento de este proceso nuestra muerte puede aparecer.

La clave está en que busquemos cuales son nuestras motivaciones, nuestros motores para seguir viviendo o nuestro proyecto de vida para mejorar nuestra calidad de vida.

En nuestro interior se atesora el mayor de los poderes la voluntad. Como un león dormido, descansa en nosotros la sed de superación. Si lo impacientas y lo retas, despertara, no importa que falles, tu desarrollo no solo se alimenta de éxitos sino también de intentos.

Concédete la oportunidad de demostrarte a ti mismo lo que puedes hacer, el intento será incomodo al principio, sentirás miedo, dolor y malestar, pero tu bienestar merece el sacrificio, enfréntate a lo que temes, aceptando que debes de pagar el costo por tu beneficio.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

Elimina el no soy capaz, porque cada vez que te lo repitas confirmas tu inseguridad, esta calificación negativa, automáticamente, te inmovilizará. Respeta tu condición de ser humano no te menoscabas, expúlsalo de tu mente. Debo darme una oportunidad, ya es hora de que empiece a respetarme y a tratarme bien, si me lo propongo soy capaz.

Toma la decisión de programarte positivamente, si cambias en el aquí y en el ahora, estarás contribuyendo de manera significativa a tu destino.

Simplemente piensa por este día, que eres el dueño de tu vida, de tu empresa “Yo mismo”, así podrás hacer y deshacer a tu gusto, juega el papel de director, de dueño. Este día dirigirás tus pasos con la firme convicción de que eres tú, el artífice de lo que quieres conseguir. Siéntete aunque sea por un día dueño de ti mismo. Ese día no habrá guías externas solo tu yo interno, que guiara las actividades que te proporcionaran satisfactores de crecimiento personal.

Trata de funcionar privilegiando el punto de control interno, pero de manera realista, se objetivo con tus éxitos y con tus fracasos, responsabilízate con lo que realmente has tenido que ver. Intenta hacer balances objetivos frente a tus logros y fracasos. Intenta activar tu memoria positiva, descubrirás la existencia de una gran cantidad de buena información acerca de ti mismo que habías olvidado.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

Hacerte cargo de ti mismo, es la mayor y mejor de las responsabilidades, ni la familia, ni los colegios, con todo su auge y modernismo, han considerado la posibilidad de enseñar a quererse a sí mismo como uno de los principales objetivos de formación.

Tomar conciencia de que existes, que eres importante y que tienes el derecho a pensar en ti por sobre todas las cosas, te coloca en un lugar de privilegio, que disminuyen la probabilidad de daño psicológico, te permite hallar tu dimensión personal y las distancias adecuadas para quererte cómodamente, sin sobresaltos ni culpas.

El hombre deseoso de progresar, debe poseer el entusiasmo a base de disciplina y voluntad, para llevar a cabo proyectos cada vez más importantes en cada una de las etapas de su vida.

El ser humano puede llegar hasta donde quiere, si mantiene firmes e invariables sus cualidades positivas: organización mental, trabajar, luchar, resolver y persistir.

Procura estar bien contigo y hacer feliz a la gente que te rodea; creando y manteniendo el ambiente interior propicio para que la dicha se refleje en ti y te llene de alegría.

Una organización mental es un acto de voluntad puesta al servicio de la persistencia, los conocimientos y las habilidades que el ser humano tiene para realizar una tarea que dure mientras él permanezca en esta vida.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

El arte de organizarse de administrar tu vida, es saber escoger el camino a seguir, la actitud a asumir una línea de conducta y es que la vida tiene un abanico de posibilidades, una gran cantidad de variantes, de satisfacciones, que le permite al ser humano ejercer su libre albedrio para ser el autor de su propio destino, que le haga sentirse orgulloso de haber sabido elegirlo y obligarlo a que se cumpla.

La acción es el punto focal de la voluntad del hombre, presente como elemento de tipo genético o de entrenamiento que puede ser utilizada para llevarle por cualquiera de los caminos de la vida para lograr los objetivos que se ha trazado.

El peor de los dramas que un ser humano puede sufrir es carecer de todo tipo de ideales, metas u objetivos, no aspirar a nada en cualquier etapa de su vida y sobretodo en esta en donde se nos da una nueva oportunidad, difícil pero no imposible.

Repito lo peor es carecer de ideales y de horizontes de sentido; no aspirar a nada, limitarse a pervivir y a pasar el tiempo, pues ello convierte la vida en una burda representación de esta, pierde toda dimensión épica y, por consiguiente, sentido. Cuando esto sucede, el ser humano atrofia una de sus potencias básicas, la de auto trascendencia.

La elaboración de metas, proyectos ideales u objetivos es un proceso dinámico que adquiere distintas formas y modalidades a lo largo de la vida. Los ideales que nos planteamos cuando somos adolescentes no son, lógicamente, los mismos que en la vida adulta.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

Cada etapa vital tiene su propia constelación de metas, ideales u objetivos, estos generan movimiento, acción, exigen esfuerzo, requieren una labor cuyo fin consiste en convertir esos objetivos en realidad. Una vez que se han realizado, el ser humano proyecta nuevos y así sucesivamente e indefinidamente. Ello le estimula a superarse y lo renueva.

Para la elaboración de metas, proyectos, ideales u objetivos de vida es esencial tesón y constancia, y sobretodo el conocimiento intrapersonal, pues este permite conocernos a fondo y tener una imagen precisa de las posibilidades reales.

Los ideales no son las ideas, son proyectos, son objetivos, referencias personales, aspiraciones que uno desea hacer realidad a lo largo de su vida, son la expresión concreta de lo que uno desea llegar a ser, de lo que uno se propone lograr y tiene intención de conseguir con esfuerzo, tesón y sacrificio, mientras tengamos vida, por favor date una oportunidad por una vez en la vida.

Crea tu proyecto de vida, define tus expectativas de manera objetiva, clara y precisa, para que puedas después compararlas con los resultados obtenidos y si te gusta, seguirás intentándolo día a día, ya que no hay mejor sensación que sentirse dueño de su propia empresa, que es la propia vida; sin importar, la etapa de vida que estés viviendo.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

VEJEZ CON SENTIDO DE VIDA

Empiezo a envejecer cuando dejo de crecer, cuando no tengo un proyecto de vida, cuando dejo de amar la vida, cuando pierdo el sentido de la vida o cuando dejo de renovarme interiormente día a día.

Insisto fundamental mantener una vida activa física, mental y socialmente. Combatir la tendencia a la inercia, a la pasividad. El movimiento es vida y la inmovilidad acentúa el envejecimiento y conduce a la muerte.

Cuando pierdo el sentido de vida, que es la pregunta humana por excelencia, la que define el umbral de lo humano en la escala de los seres del mundo o de algo simplemente inerte.

La condición básica, indispensable, para funcionar y mantenernos en forma óptima en cualquier edad, consiste en asumir la actitud afirmativa de decirle “sí a la vida, bajo cualquier circunstancia”.

Tener un sentido de vida que dé motivo o razón para vivir. Proponerse objetivos importantes que muevan a amar y crear, a querer vivir, es de vital importancia para cualquier ser humano y en cualquier etapa, sobretodo en la vejez.

Para enfrentar una vejez con sentido, realizar alguna tarea o trabajo de participación útil. Ocuparse de alguna actividad

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

beneficiosa que proporcione el placer de realizarse y de contribuir al bienestar social.

“La pregunta por el sentido es la primera expresión de que el ser humano no es un mero hecho natural. Está abierto a unas realidades y a unos valores que dan a su vida dignidad. Sea cual sea la formulación concreta, ¿Vale la pena vivir?, ¿Tiene sentido la vida?, ¿Qué me cabe esperar? Son preguntas que hacen explícito el carácter misterioso de la persona. Este carácter aflora cuando uno se hace preguntas sobre sí mismo y sobre el mundo. Cuando se supera el nivel de las apariencias accesibles y se llega a las raíces se desata una intensa vida espiritual”.

(Torralba, F. 2010, pág. 80)

La vida espiritual es independiente de las creencias que uno profese y del marco cultural y religioso en el que se esté ubicado, no es una cuestión de fe, es un sentido con valor aplicado a la vida, es lo que la hace digna de aprecio y lo que justifica que valga la pena vivir.

Caso contrario, cuando uno experimenta que su vivir carece de sentido, que es una pura interacción de lo mismo, una mecánica rutina de hechos y de rituales laborales, sociales y familiares, siente un estado de ánimo que es la infelicidad.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

La longevidad no dice nada del sentido o sinsentido que una vida ha tenido, pues este depende de modo como se ha empleado el tiempo que uno ha recibido como don.

Como indica el padre de la logoterapia existencial, Viktor Frankl, existen tres caminos para encontrar el sentido de vida.

- Hacer o producir algo
- Vivenciar algo.
- Afrontar un destino con una actitud de firmeza.

No debemos perder de vista el presente y viviendo el día a día, repartiendo lo mejor que tengamos: experiencias, sonrisas, amor, caricias, palabras y decisión....

Envejecer bien está en nuestras manos.

Debemos esmerarnos para vivir con dignidad. Desarrollar conductas y emociones como la solidaridad, la inteligencia espiritual, el amor a sí mismo y a los demás, el autocuidado, la participación activa y el cultivo de las relaciones interpersonales que favorecen el mantenimiento y el desarrollo de nuestras potencialidades. Todos, si nos proponemos, podemos alcanzar esta meta. Es necesario aprender desde siempre y seguir con este aprendizaje cuando los años avancen con sus cambios y dificultades.

La vida siempre estará llena de retos. Así que atesora cada momento que tienes, y atesóralo más cuando el mejor momento para ser felices es ¡AHORA! Y Si no es ahora, ¿Cuándo? Tu vida siempre estará llena de retos, disfrútala.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

Ya que dentro de este acontecer de los seres humanos, es fundamental y vital no solo seguir viviendo, sino también tratar de entender y encontrar sentido a la vida.

**No quiero que me sorprenda la vida en la cama o en un sillón;
mejor caminando y entonando mi mejor canción.**

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

DECIMA SALERNITANA

“COMO LLEGAR A VIEJO”

“Vida honesta y arreglada
tomar muy pocos remedios,
y tratar por todos los medios
de no alterarse por nada.

La comida moderada.
Ejercicio y distracción,
no tener nunca aprensión.

Salir al campo algún rato,
poco ruido, mucho trato, continua ocupación.”

Universidad de Medicina de Padua, Siglo XI.

La Escuela Médica Salernitana (en italiano: Scuola Medica Salernitana) fue la primera escuela médica medieval, situada en la región de Campania, Italia, siendo la mayor fuente de conocimiento médico de Europa en su tiempo.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

CONCLUSION.

Es esencial que proyectemos nuestra existencia de manera que podamos disfrutar lo que cada etapa de la vida tiene que ofrecernos, sin menospreciar ninguna de ellas.

Debemos dejar que la vejez llegue a su tiempo y vivirla con dignidad, con optimismo.

El cumplir 60 años o más no debe ser una preocupación, invita a renacer en una vida distinta, no menos fascinante. No hay que aferrarse a la juventud, sino asumir el paso del tiempo con una conciencia feliz.

Ante todo, es muy importante que la persona de la tercera edad se considere a sí misma con capacidades y destrezas que puede cultivar como cualquier otro individuo.

Si juventud o niñez tuvieron su encanto, no hay razones para pensar que la vejez está exenta de satisfacciones y oportunidades para vivir dignamente y ser cada día mejor ser humano.

Es importante afrontar la vejez con sus ventajas y desventajas. No evadirla, ni lamentarla. Soy viejo, bien, lo acepto.

Debo entender que la vida no acaba si las personas al envejecer, emplean cada día en algo que las haga felices, que los motive.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

Y no son los años, los que nos envejecen, sino el desánimo, la falta de proyectos y el dejarse caer en brazos de la nostalgia por el pasado y el pesimismo por el futuro.

Dado que todos nacemos envejeciendo, deberíamos tomar en cuenta que vejez feliz, dependerá de qué tan bien cuidemos de nosotros mismos a lo largo de la vida y de las medidas que diariamente procuremos para mantener saludable nuestro organismo, contando con una adecuada autoestima y cultivando mente y espíritu.

Cuando nos hacemos mayores, las capacidades de nuestro cuerpo disminuyen. Aunque las pérdidas son, en parte, inevitables, está en nuestras manos regular cómo envejecemos y a qué velocidad.

Además, la vejez es una liberación, un periodo en el que se puede llevar a la práctica todo lo que no se ha podido hacer durante la juventud. Desprovistos de numerosas preocupaciones y obligaciones, se dispone de tiempo para dedicarse a sí mismos y a lo que nos gusta.

En definitiva, una actitud positiva y afrontar la vida día a día con alegría, es una buena garantía para envejecer, salvaguardando nuestra integridad y dignidad hasta el último suspiro.

Punto a resaltar es que con el aumento de la longevidad, es importante incrementar el interés en programas educativos que puedan hacer del retiro una experiencia más significativa y

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

disfrutable. Fomentando el envejecimiento activo, saludable y la capacidad de adaptación a esta etapa de la vida.

Una vida más larga debiera ofrecer oportunidades continuas de autonomía y salud, productividad y protección, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de vida.

Así que para hacer de nuestro viaje por la vida y de la próxima estación la vejez una experiencia positiva, es necesario asumir una actitud en el que se acepta y se asume el pasado y se vive el presente en plenitud, aprovechando, disfrutando, amando y aceptando las circunstancias de la vida; dando con esto, un verdadero sentido a la vida, que consiste en vivir y no simplemente sobrevivir.

Por último, independiente de los que ya han bajado del tren de la vida, todos los que hemos sobrevivido queremos llegar subidos en ese convoy, en un vagón con calidad confortable, digno y amable en su trato, hasta que la última estación se perfile, en el más que deseado, lejano horizonte.

POR UNA VEJEZ DIGNA.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

BIBLIOGRAFÍA.

- Ander-Egg Ezequiel. (2009). Como envejecer sin ser viejo. Cordoba, Argentina. Editorial Brujas.
- B. Fabry, Joseph. (1968). La búsqueda de significado. México. Ediciones Lag.
- Bizkarra, Karmelo. (2005). Encrucijada emocional. Bilbao, España. Editorial Desclée de Brouwer, S.A.
- Bobbio, Norberto. De Senectute. (1997) Traducción de Esther Benítez. Santillana, S. A. Taurus.
- Berciano, Ignacio. Cómo envejecer con dignidad y aprovechamiento. Bilbao, España. Editorial Desclée de Brouwer, S.A.
- Diane E. / Papalio Harvey L. Sterns. / Ruth Duskin Feldman. / Cameron J. Camp. (2009). Desarrollo del adulto y vejez. (3ª Edición). Editorial Mc. Graw-hill Interamericana editores.
- G. Aspinwall, Lisa y Ursula M. Staudinger. (2007). Psicología del potencial humano. Barcelona, España. Editorial Gedisa S.A:
- González Ulloa, Mario (1990). Atrévase a vivir. México: Diana.
- H. Erikson, Erik. (1981). La adultez. México. Fondo de cultura Económica.
- Hesse, Hermann. (2001). Elogio a la Vejez. Barcelona, España. Muchnik Editores

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

- J. Mark G. Williams. (2010). Vencer la depresión. Ediciones Paidós Ibérica. España.
- Jack. O. (2007). Cómo manejar la depresión. Panorama Editorial. México.
- Lehr, Ursula y Thomae, Hans. (2003). Psicología de la senectud. Barcelona, España. Herder Editorial S.L.
- Matellanes Febrero, Begoño / Diaz Orueta, Unal / Montero Pereiro, Jos M. (2010). Bilbao, España. Publicaciones de la Universidad de Deusto.
- Orosa Fraíz, Teresa. (2003). La tercera edad y la familia. La Habana, Cuba. Editorial Félix Varela.
- Riera, Josep M. (2005). Contra la tercera edad, por una sociedad para todas las edades. Barcelona, España. Icaria Editorial S.A.
- Salvarezza, Leopoldo. (2001). El envejecimiento. Buenos Aires, Argentina. Editorial Universitaria de Buenos Aires.
- Secretaria de Desarrollo Social. (2012). Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores. México.
- Tovar, Oscar. (2011). Un duelo silente. México. Editorial Trillas.
- Torralba, Francesc (2010). Inteligencia Espiritual. Barcelona, España: Plataforma Editorial.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

Vidaurreaga Zimmermann, Sofía. (1992). La cuestión del envejecimiento. Madrid, España. Biblioteca Nueva.

Zarebski, Graciela. (2011). El futuro se construye hoy. Buenos Aires, Argentina. Editorial Paidós.

PRÓXIMA ESTACIÓN.....LA VEJEZ.

FUENTES ELECTRÓNICAS.

- (1) <http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/245.pdf>
- (2) <http://www.cndh.org.mx/sites/all/fuentes/documentos/cartillas/9%20cartilla%20Derechos%20adultos%20mayores.pdf>
- (3) <http://www.vejez.galeon.com/page2.html>
- (4) <http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/4.pdf>
- (5) <http://www.cursoanimadorpersonasmayores.jimdo.com/teorias-del-envejecimiento.htm>
- (6) <http://www.teconpalabras.blogspot.com/2010/06/sobre-la-ancianidad-1952.html>
- (7) <http://www.books.google.com.mx/books?isbn=8479785691>
- (8) <http://www.ntc-documentos.blogspot.com/.../de-senectute-norberto-bobbio-cap-4.ht>
- (9) <http://www.vejezyvida.com/nada-esta-perdido>.
- (10) <http://www.vejezyvida.com/no-te-detengas-por-teresa-de-calcuta/>
- (11) <http://www.bloghotpoint.blogspot.com/2013/05/tu-viejo-reflexion.html>