



**asociación
mexicana de
tanatología, a. c.**

EL VALOR DE LOS ANCIANOS.

TESINA

**PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN
TANATOLOGIA.**

**PRESENTA:
LEONOR FIGUEROA NIETO**

**LIC. MARIA DEL CARMEN ALONSO Y CORONADO
ASESORA.**

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

MEXICO, D.F.

FEBRERO DE 2012

México, D.F. Febrero de 2012.

**DR. FELIPE MARTINEZ ARRONTE.
PRESIDENTE DE LA ASOCIACION
MEXICANA DE TANATOLOGIA, A.C
PRESENTE.**

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

Leonor Figueroa Nieto.

Integrante de la generación 2011-2012

El nombre de la Tesina es:

EL VALOR DE LOS ANCIANOS

Lic. Ma. Del Carmen Alonso y Coronado.

Atentamente.

Directora de Tesina.

DEDICATORIA.

Con todo el amor y respeto dedicamos este pequeño trabajo al Ser que nos dio la vida, “Dios”, a nuestros padres, a nuestras familias y a seres tan amados:

¡Los ancianos!

Querido Jesús, ayúdanos a esparcir tu fragancia a donde quiera que vayamos, inunda nuestra alma con tu espíritu y vida, penetra y posee nuestro ser tan completamente que nuestra vida sea un resplandor a través de la tuya, brilla a través de nosotros y permanece tan dentro de nosotros que cada alma con la que tengamos contacto puedan sentir tu presencia en mí, en él, en nosotros.

¡Permite que ellos al mirar no me vean a mí, o a él, si no solo a ti Jesús!

Quédate con nosotros y entonces comenzaremos a brillar como Tú brillas, a brillar tanto que podamos ser una luz para los demás, la Luz, Oh Jesús, vendrá toda de ti, nada de ella será nuestra, serás Tú quien brille sobre los demás a través nuestro. Permite así alabarte de la manera que Tú más amas, brillando sobre aquellos que nos rodean, permite predicarte, sin predicar, no con palabras, sino con ejemplo, con la fuerza que atrapa, con la influencia compasiva de lo que hacemos, con la evidente plenitud del amor que mi corazón y su corazón siente por ti y sentimos por ellos, nuestros ancianos, nuestros padres.

Amén.

INDICE

Dedicatoria

Justificación

Introducción.

I

Ancianidad.....7

II Depresión

En adultos mayores.10

III Depresión

En un mundo globalizado 15

IV Los adultos de hoy

Ancianos del mañana.18

V Cuidados paliativos

Y apoyo emocional al anciano.21

VI Manual de Vida Ascendente.31

VII Apéndice.45

Conclusión.48

Bibliografía.50

JUSTIFICACION

Después de haber recorrido diferentes espacios de enseñanza y de conocer las diferentes terapias con las que el ser humano se puede sanar me encuentro con el fascinante mundo de la psicología y la Tanatología un mundo extraordinariamente especial y alentador, en mi recorrido por esta vida he conocido un sin fin de personas , enfermedades, médicos, maestros, compañeros, guías, pacientes... de todo un poco, de quienes he aprendido mucho, quienes han dejado una gran enseñanza a mi vida pero sobre todo un profundo amor y respeto al ser humano, en ellos encontré, la magia del ser por el ser, la gran capacidad que tenemos de recuperar nuestra salud y la libertad que muchas veces no ejercemos como seres libres con la capacidad que Dios nos dio de amar, de elegir, pero sobre todo de ser felices.

Cuando inicie mis estudios de medicina alternativa, mi intención y mi sueño era, el mundo de la medicina estética, pensé en las personas con sobrepeso, en cómo ayudar a aquellas mujeres que sufrían por su exceso de grasa y por todas aquellas enfermedades que les aquejaban a causa de esta pandemia, en mi recorrido, me encontré que no era solo un exceso de peso y que las causas eran muchas que debía ser tratada no solo como un desorden alimenticio o un problema digestivo, que iba más allá de un simple tratamiento para quemar grasa o poner a trabajar el intestino.

Encontré que era un ser humano con muchos problemas pero sobre todo emocionales, que había una gran necesidad de amor y aceptación hacia si misma, que muy aparte de su exceso ya había otras complicaciones, que debía solucionar y resolver, con todo esto entendí muy bien que el tratamiento tenía que ser holístico, fue así que me interese y me vi en la necesidad de estudiar más a fondo al ser humano, pues casi en todas las personas con problemas de salud había depresión, culpa y angustia, entre otras tantas situaciones que de igual manera son importantes en relación a la salud de cada ser humano.

Hoy ante todo este panorama en el que el mundo está viviendo un caos, en el que estamos viviendo de una manera acelerada y desordenada, en el que debemos hacer un alto en nuestras vidas, tanto en nuestras actitudes, como hábitos, en donde debemos crear conciencia

de todo esto que esta rebasando no solo nuestra salud sino nuestra conciencia y por ende nuestras próximas generaciones que vienen cada vez mas devaluadas en todos los aspectos. Generaciones Light que finalmente vienen a caer en vacíos existenciales y problemas de depresión, que muchas veces llegan a desenlaces catastróficos.

Después de haber pasado por todo esto me encontré con la muerte, lo más seguro que tenemos en esta vida, me encontré de cara con ella y me vi con esa y en esa situación en la que de alguna manera algún día todos tendremos que llegar ahí, a la inminente muerte, al gran final de nuestras vidas, donde todos debemos de estar conscientes de el grandioso tiempo y la oportunidad que tenemos de cumplir con una misión en este mundo, el ser y hacer felices a quienes Dios nos envíe como pacientes o como compañeros y hermanos en esta vida.

INTRODUCCION

Muy pocas personas pueden presumir que jamás de los jamases han estado deprimidas o que por alguna razón o circunstancia hayan pasado por situaciones de tristeza o desdicha.

Uno de los casos más sonados y de los problemas que sufre la humanidad en esta época, es la Depresión, obviamente cada uno de diferente manera y por diferentes causas, fueron muchas situaciones las que me movieron a escribir sobre este tema pero uno de los motivos principales, son las personas que tanto amo, los ancianos o adultos mayores.

Siempre he sentido algo muy especial por todos y cada uno de ellos, para mí son seres maravillosos y sabios, que tienen una gran necesidad de amor, de atención y sobre todo de comprensión y compañía.

En esta tesina quiero manifestar todo lo que se puede lograr por medio de terapias alternativas, de la espiritualidad y de la disposición de cada uno.

Mostrando distintas formas de manejar pensamientos, sentimientos y actitudes.

I

ANCIANIDAD.

“Por muy bien que se sienta una persona a sus 78 u 80 años, siempre presenta algún grado de deterioro.

El cerebro se encoge ya que algunas neuronas de su parte interna o externa se atrofian o mueren. Los científicos aseguran que su peso se reduce en 15%. Además, disminuye la memoria y se altera la recreación hormonal. En algunos casos aparecen demencias seniles u otras enfermedades causadas por problemas en los neurotransmisores.

Se alteran los ciclos de sueño–vigilia. Cambia también la sensación térmica corporal, sintiéndose más frío.

Los pulmones se llenan en un 45 % menos que en plena juventud.

En peso del hígado disminuye en un 37% y su labor se ralentiza. Pueden aparecer trastornos endocrinos como la diabetes. Los huesos van perdiendo masa y se vuelven frágiles. Aumenta el riesgo de fractura.

En las articulaciones aparecen artritis, artrosis y otras enfermedades degenerativas que provocan dolores y reducen la movilidad.

La masa muscular se reduce y las arterias se endurecen (arteriosclerosis) y disminuye el flujo de la sangre.

Disminuye la capacidad visual. Se debilita también la respuesta inmunológica, frente a las infecciones. Los resfríos se vuelven más frecuentes y prolongados.

El bombeo del corazón se reduce. En volumen torácico se disminuye y los riñones filtran mucho menos sangre.

Con la edad las fibras nerviosas auditivas ya no transmiten bien los impulsos, por lo que ciertas frecuencias (agudas o bajas) se hacen difíciles de captar”.

Quién de nosotros no ha percibido que nuestros ancianos de un día de repente se convirtieron en viejos, en hombres y mujeres que simplemente como que desaparecieron de la faz de la tierra, que algo, que alguien se los llevo, que se ausentaron, que algo perdieron en el camino, en lo difícil e intrincado de sus historias en lo agresivos de los años que pasan. Lo ordinario de su vida se volvió tan insulso, simple y desabrido que se convirtieron en historias que ya a nadie le interesan, ni a los hijos, ni a los nietos cuando los hay, y quizás ni a ellos

mismos. ¿Una desgracia? ¿Desilusión? ¿Cansancio?

Y sin embargo la vida continúa.

Pero en la alta comprensión de esos años de ilusión, alegría, plenitud, alabanza, reconocimiento y la grandeza de un ser que se consume lenta y paulatinamente nos abre los ojos del corazón para reconocer que ese deterioro es parte de la naturaleza, de lo frágil del ser humano, aunque éste sea el más grande a nuestros ojos, ya papá o mamá, el abuelo o la abuela, fulano o sultana, ya Lucía que tan lúcida presencia tuvo hasta su madurez en Dios, o la de Ángel por el cual los años no parecían dejar huella hasta que, no de modo mágico, sino connatural al ser humano, ahora le vemos ya no tan joven ni jovial, ni tan festivo ni fuerte, y empezamos a ser conscientes de que la vida es muy frágil, muy delicada y muy breve. ¡Ah mis amados ancianos! ¡Oh mis amados abuelos ancianos! Y más ¡Mis ancianos abuelos!

Sí, eso son nuestros ancianos. Entraron en la etapa hermosa de la juventud acumulada pero también de la acumulación de dificultades para que el cuerpo del cual se sirve la esperanza de la vida se vea tan limitado, entorpecido y decaído. Y cualquier día lo que estaba tan bien, ahora solo vive muy esforzadamente. En ello también se da lo heroico de esos seres nuestros que anhelan por la vida, aun en medio de estertores, algunos de muerte, lo inquieto y sublime que no se deja vencer ni por el mayor de los cuerpos deteriorados por la artritis o arteriosclerosis en ellos abunda la vida, y luchan infatigablemente pues un día es como la más grande victoria, no ante la muerte, pero sí ante la lucha del día a día. Algún día con toda seguridad también llegará la muerte, y si hay alguien después de los niños consciente de esta realidad, son ellos, los ancianos que se dan cuenta de lo precario de la vida por mucho amor y enamoramiento por la vida. Qué gran ejemplo de lucha, de entrega y de conciencia. Fanfarrias por nuestros ancianos, amigos y hermanos, padres y abuelos que a pesar de las contrariedades nos siguen enseñando, “No se trata de dar a la vida años, sino a los años, vida”, lo cual es en sí mismo admirable, pero más, que a pesar del deterioro fisiológico no se detienen. Van y siguen andando.

Al escribir Cicerón acerca de la vejez, enumeró varias de las ventajas que ofrece. Horacio habló de los viejos como “ensalzadores de cosas pasadas”. San Pedro en su sermón de Pentecostés, dijo que, “los jóvenes verán visiones y los viejos soñarán sueños”. La juventud rebosa de esperanzas y ve visiones en el porvenir; la edad proveya se vuelve retrospectiva y recuerda las glorias del pasado. Nuestro Señor dijo a San Pedro que la edad avanzada

significa una restricción de la libertad. “Pero cuando seas viejo, extenderás mas tus manos, y otro se ceñirá y te conducirá a donde no podrías ir solo”.

Nuestros ancianos como padres, es posible que algunos no hayan caído en la cuenta que el principal destinatario del Decálogo en los textos bíblicos es el israelita adulto y libre, a quién se insiste en la obligación que tiene de cuidar de los padres ancianos, es decir, de la generación que ya no tiene fuerzas para trabajar. El cuidado de los padres ancianos y/o enfermos puede significar una pesada (y a veces muy prolongada) carga económica para la generación “productiva”, sobre todo en un país como México en que el régimen de pensiones todavía deja mucho que desear. Este mandamiento sería la expresión de lo que hoy se ha llamado “convenio inter-generacional”, porque la generación intermedia o adulta se compromete a hacerse cargo de las necesidades de la generación joven y de la generación anciana.

“Hijo, acoge a tu padre en su ancianidad y no le des pesares en su vida. Si llega a perder la razón, muéstrate indulgente con él y no le afrentes porque estés tú en la plenitud de tu fuerza; que la piedad con el padre no será echada en el olvido” Eclo. 3, 14-15.

En concreto, el modo de ayudar a los padres ancianos o incapacitados puede ser muy diverso. En principio hay que estar dispuestos a acogerlos en la propia casa, aun a costa de sacrificios importantes. Si esto no fuera posible por la naturaleza de la enfermedad o por otras circunstancias, lo normal es llevarlos a una residencia geriátrica, según las propias posibilidades. Aun en estos casos hay que visitarlos frecuentemente y procurar que no se sientan olvidados o que se consideren una carga inútil.

II

DEPRESIÓN EN ADULTOS MAYORES.

DEFINICION DE DEPRESION.

Primeramente debo definir ¿Qué es la depresión?, y bueno la palabra depresión se ha convertido en una de las conversaciones cotidianas, teniendo un significado diferente para cada persona.

Se utiliza este vocablo haciendo referencia a todo aquello que va desde sentimientos de tristeza hasta pensamientos de suicidio.

Basándose en el diccionario, la depresión es: un estado de sensación de tristeza, inactividad, dificultad para pensar y concentrarse, un incremento o decremento significativo del apetito y del tiempo que se pasa durmiendo, sensaciones de abatimiento y desesperanza, en ocasiones pensamientos y tendencias suicidas.

CAUSAS

Las causas principales por las que se presenta la depresión en los adultos mayores, tienen relación con la denominada etapa de pérdidas que durante este ciclo pueden ser diversas.

Conforme las personas envejecen, menos son tomados en cuenta, iniciando con una serie de duelos, duelos cada vez más dolorosos, se sienten con una salud disminuida, sus capacidades físicas nulas o deterioradas, sus seres queridos se han ido, como amigos solo quedan algunos, los que les rodean ya no les escuchan ni les prestan atención, se convierten en seres invisibles, carecen de seguridad para realizar sus actividades normales y así podríamos ampliar la lista de las causas por las cuales se llega a la depresión tanto en adultos mayores como en personas de todas las edades.

SINTOMAS.

Los síntomas de depresión, como los presenta el Instituto Nacional de Salud Mental, son:

- *Tristeza y ansiedad persistentes, una sensación de vacío.
- *Sentimientos de desesperanza y pesimismo.

- *Sentimiento de culpa, falta de valía e impotencia.
- *Pérdida del interés o gusto en las actividades comunes, incluido el sexo.
- *Alteraciones del sueño, insomnio o lo contrario.
- *Alteraciones en los hábitos alimenticios, pérdida del apetito y pérdida o aumento de peso.
- *Disminución de energía, fatiga sensación de hacer las cosas muy lento.
- *Pensamientos relacionados con la muerte o el suicidio, intentos de suicidio.
- *Inquietud e irritabilidad.
- *Dificultad para concentrarse y recordar las cosas, además de la falta de decisión propia.

A veces los desordenes depresivos quedan ocultos como síntomas físicos persistentes que no responden al tratamiento, como dolores de cabeza, alteraciones digestivas y dolor crónico.

Cuando alguien que se encuentra en recuperación dice “estoy deprimido” debemos buscar y analizar qué tipo de depresión para así apoyarle en su recuperación.

CONSEJOS Y APOYO PARA MANEJAR LA DEPRESION.

Para ayudar a un amigo o pariente cercano que padezca de depresión:

Invite a su ser querido a salir y ayúdele a que realice actividades que antes solía disfrutar.

Programe regularmente actividades sociales donde pueda incluirle a él.

Prepare comidas saludables y que le agraden.

Anime a la persona a seguir adelante con su tratamiento.

Asegúrese de que todos los medicamentos se toman según las instrucciones recordándole a la persona que debe seguir las ordenes del Doctor, mientras lleva su tratamiento, ayúdelo a recordar cuándo debe tomar sus dosis.

Observe si hay algunos signos de advertencia sobre suicidio.

Algunas sugerencias que pueden ayudar a la persona deprimida.

Salir al mundo, conectarse con otros, limitar el tiempo que pasa solo.

Participar en actividades que disfrute.

Ofrezca su tiempo voluntariamente para ayudar a otros es una de las mejores maneras de sentirse bien y volver a tener perspectiva.

Cuide una mascota.

Aprenda nuevas habilidades.

Disfrute de historias y chistes.

Mantenga una dieta saludable y ejercítese.

10 SECRETOS PARA LOGRAR LA FELICIDAD.

¡La alegría, la felicidad y el bienestar!

ACTITUD.

Mis pensamientos son los que me hacen sentir feliz o desgraciado, no mis circunstancias, se capaz de cambiarte a ti mismo y el mundo cambiara contigo, recuerda que lo único que puedes controlar en el mundo son tus pensamientos y sentimientos.

EL CUERPO.

Mis pensamientos son influenciados por mi postura adecuada, genera pues, una postura feliz. Mira hacia arriba y solo podrás reír pues no conozco a nadie que haya podido llorar en esa postura.

EL MOMENTO.

La felicidad no está en los años, meses, semanas, ni siquiera en los días, solo se puede encontrar en los momentos, disfruta cada momento como si en el se combinara tu pasado, tu presente y tu futuro.

NUESTRA PROPIA IMAGEN.

Debo aprender a amarme a mí mismo tal como soy, creer en ti mismo da resultados positivos, cuando más te conozcas mayor será tu ventaja con respecto a los demás. El camino más difícil es el camino al interior, pero al menos una vez en la vida debemos recorrerlo.

LAS METAS

¿Sabes cuál es la diferencia entre los sueños y una meta?

Una meta es un sueño con una fecha concreta para convertirse en realidad.

Un sueño es solo un sueño algo que esta fuera de la realidad, así que atrévete a soñar pero asegúrate de que esos sueños se hagan realidad.

EL HUMOR.

La sonrisa es muy importante para mejorar la autoestima, dicen que la sonrisa cuesta menos que la electricidad pero que da más mucho más luz., además con cada sonrisa siembras una esperanza.

EL PERDON.

Mientras tengas resentimientos y odios será imposible ser feliz, lo maravilloso del perdón no es que liberas al otro de su eventual culpa, sino que te libera a ti de un sufrimiento.

DAR.

Uno de los verdaderos secretos para ser feliz es dar sin esperar nada a cambio.

Las leyes de la energía te devolverá con creces todo lo que des, si das indiferencia recibirás indiferencia, si das amor recibirás invariablemente amor, solo el que aprende a dar, está en camino de descubrir el verdadero camino de la felicidad.

LAS RELACIONES.

La energía es unir fuerzas y caminar juntos para conseguir algo, siempre que dos o más personas se unen en un espíritu de colaboración y respeto la energía se manifiesta en forma natural.

FE.

La fe crea confianza, nos da paz mental y libera al alma de sus dudas, las preocupaciones, ansiedad y el miedo. Pero no te asustes cuando dudes, pues bien decía

Miguel de Unamuno: “Fe que no duda es fe muerta” convicción es la verdadera fe tanto en lo divino como en lo humano, dicen que el ser humano llega a ser sabio cuando aprende a reírse 😊 de si mismo.

Te das cuenta que las cosas más simples y sencillas son las que nos dan la verdadera felicidad, siempre andamos correteándola en donde tiene un costo, nos vamos tras las cosas materiales.

Nada es un secreto. Nada es mágico. Nada es eficaz sino iniciamos toda una restauración de nuestros pensamientos. Todo se queda en lo inútil de tu tratamiento. Todo es mercadotécnica y técnicas si no podemos atención a la fuerza que tienen nuestros pensamientos correctos, proactivos y positivos. Pues podemos decir que nuestros pensamientos son nuestra principal fuente de felicidad o infelicidad. A veces nos tienden una trampa que nos hace sufrir, pero la técnica de la atención plena ha demostrado su eficacia para transformar nuestro ánimo y hacernos disfrutar de nuevo del presente.

Y tú y yo, y cuantos tenemos un amigo enfermo o anciano debemos recordar que es solo con el corazón, con el sentimiento sincero de querer mucho a alguien y con nuestros cuidados, que transformamos al otro en un ser distinto y especial para nosotros.

III

DEPRESION EN UN MUNDO GLOBALIZADO.

La globalización afecta a la psiquiatría en 3 formas predominantes:

A través del impacto de las desigualdades económicas sobre la salud mental.

A través de la formalización y diseminación del conocimiento psiquiátrico.

A través de su efecto sobre las formas de identidad individual y colectiva.

Este trastorno ha venido desarrollándose a través de la urbanización, acompañado por un incremento masivo de los trastornos del comportamiento que van aunados o asociados a la gran desintegración familiar que estamos viviendo día con día, manifestado en el abandono y violencia ejercida sobre las mujeres, esposas y en la misma familia, así como niños y ancianos, en los que se van generando trastornos de depresión y ansiedad.

El trastorno depresivo tiene una gran prevaencia, se considera que experimentar un estado de ánimo disfórico es un fenómeno universal. La organización mundial de la salud considera que para el año 2020 la depresión será la segunda causa de discapacidad, después de la enfermedad isquemia coronaria.

Se sugiere que mediante programas especiales se pueda entrenar y preparar a los clínicos y personal encargado de la salud, sin olvidarnos que la globalización acentuó la influencia de el lenguaje del distres, haciendo más difíciles los caminos terapéuticos y un futuro difícil de predecir.

¿NOS DEBEMOS RESIGNAR ANTE ESTE MODELO SOCIAL?

En nuestra cultura mexicana, al igual que en la mayoría, si no es que en la totalidad de las culturas, la vida siempre ha sido considerada como parte del misterio y como un don que se recibe; una realidad tan importante y crucial que ha surgido el culto a la fertilidad en pro de la existencia, a la vez que suscita el temor reverencial frente al hecho de la muerte. Entre ambos extremos, se cultiva, de infinitas formas, una constante gratitud por el privilegio de existir.

En el cristianismo, Dios participa de la vida de manera personal y singular del hombre creado, Cristo la redime y eleva a la categoría de una nueva filiación divina, el Espíritu Santo cultiva esta nueva vida para llevarla a su plenitud, el ser humano es miembro de la familia de Dios, asume su responsabilidad frente al don divino de la vida, y establece una relación positiva y constructiva como colaborador en el orden de la creación. Se trata de una relación de crecimiento hacia la plenitud, no de una relación de conflicto, de represión o pérdida de la libertad y dignidad del hombre.

La fe que los cristianos han hecho siempre cultura, se expresó entonces por medio de la fiesta por la vida, la fortaleza de los núcleos familiares, la solidaridad ante la enfermedad, la veneración y escucha de los ancianos, el acompañamiento de los dolientes, la oración por los difuntos y la conservación de su memoria como nexo fuerte con la temporalidad.

En el modelo social que se advierte en la globalización, la vida reduce igualmente sus márgenes y su clima.

Por una parte hay una clara distinción entre la vida biológica que nace y fenece, y lo que socioculturalmente se denomina “vida real”, reducida al periodo de tiempo en que un ser humano alcanza su mayor productividad y su mayor disfrute, y que hoy se fija entre los 18 y los 40 años.

Este fenómeno de apropiación de la vida, lleva al hombre comúnmente a usarse y a usar de los demás, a reducir la vida a su funcionalidad y por lo mismo a su corporalidad, frente a placeres y de ganancias materiales; la depreciación de la corporalidad, por la edad, trae consigo el desprecio de una vida considerada decadente desde este reduccionismo a lo útil y placentero. Esta nueva postura puede ser un marco interesante para entender lo mismo las legislaciones abortistas que las favorecen a la eutanasia. En una observación mas cotidiana, la podemos advertir en la forma de actuar frente al envejecimiento, en la sobreestimación de la juventud y de la llamada edad productiva; la proliferación de los gimnasios y en contraste; los asilos bien amurallados por el olvido, el inagotable mercado de lo vitamínico o de los excitantes, lo que prolonga o aumenta, cubre o sustituye, junto a la carnicería de las cirugías y los implantes de todo tipo y para cualquier parte del cuerpo, con el consecuente desfile de seres patéticos y finalmente deformes, cual estatuas de cera maquilladas que acaban por derretirse en muecas grotescas; en ese modelo social los viejos son un estorbo, no una fuente de experiencias ya que la experiencia no es hoy un valor, lo valioso son las habilidades para

manejar aparatos y esas habilidades los viejos ya no las tienen; tampoco vale de mucho su sabiduría, pues las nuevas generaciones la consideran fuera de época, inútil para vivir el momento, el colofón es la degradación de los sepelios y su paulatina sustitución por un evento breve, lo más breve posible para deshacerse de un cadáver o un puñado de ceniza, y seguir adelante, en este vivir pragmático de la existencia, siempre atenta a romper los nexos, a prescindir del pasado y solo habitar en la fugacidad del momento.

La sociedad y la Iglesia deberán recuperar la visión integradora de lo natural y lo sobrenatural que se recuperó en el ocaso del Medioevo, pues era una secuela lógica de la teología que el Nuevo Testamento nos ofreció del cosmos y del mundo. Urge una nueva propuesta de nuestro concepto de vida fuertemente arraigada en la misión de Cristo que ha venido, precisamente, para que tengamos vida y la tengamos en abundancia; un cuidado pastoral que ayude a los cristianos a superar un concepto de vida eterna como algo que ocurrirá solamente cuando nos muramos; y en fin, una oferta creíble de espacios en los cuales la comunidad experimenta y comunica el gozo de vivir el Evangelio. Insistiendo aún más, de que la vida es valiosa, de que tiene un sentido, de que Dios ama a los seres humanos, de que existe un proyecto que da vida a todo lo que vemos y vivimos; la buena nueva es que la vida vale, y vale mucho, y que Dios quiere que la tengamos en abundancia.

IV

LOS ADULTOS DE HOY SOMOS LOS ANCIANOS DEL MAÑANA.

Definitivamente no solo están expuestas las personas de la tercera edad a padecer este terrible mal que aqueja a la humanidad en esta época, también la sociedad después de los 40 años pueden padecer depresión por diferentes tipos de pérdidas, pero esencialmente por ser desplazados laboralmente por las personas jóvenes.

Es necesario preparar a la gente sobre la cultura del anciano, ya que nosotros los adultos somos los ancianos del mañana y si en la actualidad estamos actuando de manera evasiva, despectiva y hasta irresponsable, ¿Que nos puede esperar con la sociedad nueva si además de no mostrarles y enseñarles con nuestro ejemplo como tratar a nuestros ancianos, los olvidamos como muebles viejos e invisibles?

Son los adultos mayores los que se jubilan o los que por algún padecimiento dejan de realizar sus actividades que han venido realizando por mucho tiempo y ya no son tomados en cuenta aun con todos los conocimientos que tienen, los vamos relegando porque pensamos que su experiencia no nos es útil a las personas maduras.

La depresión, ese terrible mal de la tristeza puede aparecer justo en ese momento en que los adultos mayores se sienten desplazados y al sentir que ya no son importantes dentro de la sociedad, de la familia y laboralmente, piensan que su etapa productiva terminó. Por ello debemos rescatar a los adultos mayores en plenitud ya que pueden caer en tan tremenda situación de la que difícilmente podrán salir solos. Parte de esa ayuda consiste en hacerles sentir útiles nuevamente. La OMS considera que a partir de los 65 años ya se es un adulto mayor, en México a partir de los 60, es ahí que inician la reflexión del mañana tan próximo y donde pueden empezar los primeros indicios de la depresión.

Es importantísimo hacerles comprender que la vejez no es una patología, `pues en la actualidad las personas de 60 años no son decrepitas y aun tienen mucha energía, pero ¿Cómo podremos detectar la depresión en nuestro anciano o adulto mayor? Bien, como hijos, parejas o familiares debemos estar alertas a focos rojos, como el aislamiento, el no querer convivir con familiares y amigos e incluso comen solos, comúnmente los familiares confunden todo

esto y dicen que quiere llamar la atención porque ya están viejitos, ojo, con esto, dejan de comer, duermen demasiado, no desean salir a la calle, hay un desinterés por su persona no se bañan, no se cambian, no se rasuran. Los familiares fomentamos todo esto creyendo que es normal su conducta por la edad, por ello es recomendable incluir al adulto mayor en las actividades y dinámicas familiares, no es el adulto quien debe cuidar a nuestros hijos, es momento de que se dediquen a realizar actividades que les gusten, que les den seguridad, debemos hacerle sentir que son útiles pero no para nuestro bien sino para el bien de ellos mismos.

Con y por todo lo anterior debemos hacernos conscientes de lo que pasara en unos años más, cuando nosotros personas entre los 35 y 50 años llegemos a esta etapa de la senectud seremos una sociedad de ancianos en la que por nuestra edad los jóvenes de hoy serán quienes tendrán que ver por cada uno de nosotros y entonces de acuerdo con los valores que hayamos inculcado nos trataran de igual manera, por ello estemos atentos con lo que enseñamos y sobre todo con lo que hacemos, decimos o manifestamos, será muy triste vernos tan desprotegidos como lo están algunos ancianos ahora.

Pero también es cierto, que nosotros mismo debemos ser conscientes de lo que estamos viviendo y como estamos viviendo, y queremos traer a colación el pensamiento de un inglés anónimo que dice: “Quién vive al galope, se va al demonio al trote”, aprendamos a vivir con la serenidad y la paz de quien es feliz, que va a su cita de la vida con el optimismo y la franqueza de quien sabe y desea llegar allá, a la senectud con un espíritu de bendición para nosotros mismo y para los demás. Es en nosotros mismos que debemos ver la senectud con fe, una verdadera alabanza a la vida, una visión exquisita de todo cuanto existe, y como meta de nuestra existencia. Lento, lento con tal candencia que al llegar cantemos el Himno ¡Gracias a la Vida!

También nos encontramos con los siguientes versos:

“No corras, ve despacio, ¡que a donde tienes que ir es a ti solo!

Ve despacio, no corras, que el niño de tu yo, recién nacido, eterno, ¡no te puedes seguir!”

Es cierta la fuerza hiriente de nuestro mundo. Pero es más cierta tu propia fuerza interior que te dice eres una belleza, eres un don para los demás, eres hermano grande en la sociedad, eres un precioso eslabón de oro entre los que están detrás de nosotros y los que van

después de nosotros., la visión de la vida y el don de Dios en tu ser es más determinante que la cultura que nos puede relegar a una segunda categoría de ciudadanos. Aprender a estar con nosotros mismo, ya jóvenes o adultos para que el día del mañana cuando con el esfuerzo de quien quiere vivir, aun en medio de conflictos socioeconómicos, se mantenga siempre real y el conocimiento de nuestra fragilidad de nuestra pequeñez que no es tanta, así nos lo hacen creer, pero en la realidad antropológica o espiritual, bien sabemos, que somos lo más bello en la naturaleza. Lo más grande en la creación y para él, o para ella, o para con quienes convivimos no dejamos de ser, el siempre amado o amada abuelo o abuela.

Comprendemos que a esa cita tan importante vamos lento, sabemos que no hay prisas, todo llega en su momento. Somos seres humanos en movimiento, pero ni con el ansia de que Ya llegue ni con la depresión de un ¿Y Para Qué?

Pues porque aglutinaremos nuestro pasado con el presente glorioso, consolidaremos tantas tantas cosas que añorábamos y en la escala de la vida, estamos viviendo en la madurez de la vida, no como viejo, o anciano o abuelo, o adulto mayor. Son un equilibrio en la vida. Significas tantas cosas en la vida de los demás eres un pasado pero con un presente motivador para los niños, significas una realidad para los jóvenes que de loco tropel de repente se ven contigo como una realidad real y no ficticia. Eres un ser rico de experiencias, acumulando conocimientos y ahora se convierte en la sabiduría de la vida. Vinculo entre el pasado y el futuro, incluso cómplice bueno con quienes están creciendo.

Nadie llega por que si a ser un abuelo.

No es accidental, no es fortuito, no es ni casualidad. Se es abuelo y se llega a ser abuelo porque tú deseaste llegar a una etapa formidable y tan llena de gracia y verdad por tu conciencia, por tu bondad palpable y santa. Incluso porque vivimos siempre felices. Dichosos son los abues o los abue que llenan de paz a los hombres de hoy que peregrinan sin luz ni alegría, perdida la brújula de la vida orientan, encaminan, introyectan valores morales o sobrenaturales. Rescatan incluso individuos perdidos y muertos en la vida del hoy.

Abuelo, mi abuelo gracias por ser el hombre y la mujer que forjo historia plena y total. Gracias por ser mi abuelo, aunque no sea por consanguinidad, que a la humanidad no le importa ni a esta generación, quizás ingenua, perdida e inconsciente, pero a nosotros sí, al Creador también, y a quienes viven contigo también.

Vamos, vamos lento que llevamos prisa.

V

CUIDADOS PALIATIVOS Y APOYO EMOCIONAL AL ANCIANO.

“Actualmente, cerca del 60 % de los fallecimientos tienen lugar después de los 75 años y más del 32 % después de los 85 años. El desarrollo de los cuidados paliativos y del apoyo emocional para las personas de edad constituye una necesidad epidemiológica y social que no puede ser ignorada. Todas las personas de edad avanzada que experimentan de manera progresiva el final de su vida deberán beneficiarse de la aportación de la medicina paliativa.

Muchos síntomas en los ancianos son susceptibles de provocar una falta de comodidad en el final de su vida y pueden beneficiarse de tratamientos eficaces. El apoyo relacional del enfermo, de su familia y del personal de salud resulta absolutamente inseparable de los cuidados técnicos.

Un mejor tratamiento médico a lo largo de toda la vida, los progresos de la medicina y una mejor higiene de vida han permitido observar un progresivo aumento de la esperanza de vida y, por lo tanto, un verdadero envejecimiento de la muerte.

El desarrollo del apoyo emocional y de los cuidados paliativos en gerontología constituye una necesidad.

Existe también un interés económico para la colectividad si se considera que el 18 % del conjunto del gasto sanitario para un individuo determinado se produce en el último año de su vida, mientras que mediante cuidados paliativos mejor adaptados quizás se hubieran podido evitar investigaciones e intervenciones terapéuticas inútiles.

Los cuidados paliativos gerontológicos son una necesidad real para un sinnúmero de médicos y de personal de salud enfrentados a situaciones terminales a veces difíciles y desestabilizadoras.

La medicina geriátrica curativa se desarrolla progresivamente con un mayor éxito.

Sin embargo, no se debe olvidar que aquella se convierte obligatoriamente en paliativa y terminal ya que la muerte es el desenlace natural de la vejez. Ello explica que en los años 80, numerosos geriatras hayan participado en el desarrollo del apoyo emocional a los moribundos y de los cuidados paliativos que aun actualmente contribuyan a él.

CUIDADOS PALIATIVOS-CUIDADOS TERMINALES.

Existe a menudo una confusión entre cuidados paliativos y cuidados terminales en la mente de los enfermos, de las familias e incluso en la de los médicos. La fase paliativa de una enfermedad no puede ser reducida a los últimos instantes de la vida. La instauración de cuidados que proporcionan comodidad y el alivio de los síntomas no deberían basarse únicamente en la esperanza de vida, sino también en las necesidades del enfermo. Actualmente, una redefinición de los cuidados paliativos va en este mismo sentido. El esquema imaginado por Cicely Saunders ilustra bien la importancia creciente que toman los cuidados paliativos durante la evolución de una enfermedad grave, aunque algunos autores prefieren el término de cuidados continuados.

Sin embargo, determinar el momento en que la voluntad de asegurar la comodidad del enfermo se hace prioritaria constituye una etapa difícil, particularmente en gerontología, ya que en este caso no todos los enfermos mueren a causa de una patología considerada mortal (cáncer con metástasis, sida, etc) sino, frecuentemente, en el marco de una pluripatología compleja. En estos casos, cada enfermedad por si misma podría ser curable, pero la asociación de diferentes enfermedades evolucionadas debe hacer pensar en la necesidad de los cuidados paliativos. Los diagnósticos de al final de la vida pueden ser muy variados en gerontología: insuficiencia renal, cardíaca o respiratoria terminales. En ocasiones, por insuficiencia polivisceral y, sobre todo, enfermedades neurodegenerativas muy evolucionadas, complicadas por deshidratación, en episodio infecciosa, etc. Se debe pues saber extender la noción de los cuidados paliativos a otras patologías además del cáncer, el sida o la esclerosis lateral amiotrofia y hacer que se beneficien actualmente de ellos todos los pacientes de edad avanzada que experimenten de forma progresiva al final de su vida.

Un tratamiento médico adaptado, desprovisto de obstinación terapéutica inútil requiere replanteamiento periódico de las actitudes terapéuticas existente y la evaluación sistemática de la relación riesgo-beneficio de un tratamiento o de un examen en el momento de su prescripción.

Algunos elementos pueden guiar la reflexión y la toma de decisiones terapéuticas.

Lo ideal consiste en reunir el conjunto de personas que toman a su cargo al enfermo con el fin de confrontar sus opiniones y de evaluar con mayor seguridad la globalidad de necesidades del paciente. Ello permite atenuar subjetividades individuales debidas a lazos

afectivos y a los fenómenos de identificación inevitables durante los cuidados geriátricos que se prolonga a menudo por varios años.

En un medio hospitalario, un equipo interdisciplinario de cuidados paliativos puede desempeñar este papel. Estas preguntas sencillas resultan útiles:

*¿Cuál es la enfermedad principal de esta paciente?

*¿Cuál es su grado de evolución?

*¿Cuál es la naturaleza del episodio actual?

*¿Es fácilmente curable o no?

*¿Existe una repetición reciente de episodios agudos parecidos a una multiplicidad de afecciones patológicas?

*¿Qué dice el enfermo si puede expresarse?

*¿Qué expresa mediante su comportamiento corporal y su cooperación con los cuidados?

*¿Cuál es la calidad de su comodidad actual?

*¿Qué piensa al respecto la familia?

*¿Qué piensa al respecto el equipo de salud que le asiste más a menudo?

Responder a estas preguntas excluye las decisiones precipitadas e injustificadas.

La opinión del enfermo, es por supuesto, de importancia capital. Cuando a perdido la capacidad de expresarse, puede utilizarse como ayuda lo que haya podido decir sobre sus deseos acerca de los cuidados antes de que la enfermedad se lo impidiese; también es preciso que se le haya ofrecido la posibilidad de dar su opinión y que esta se haya anotado en el historial.

La mayoría de las personas interrogadas se lamentaban de no haber tenido la ocasión de hablar de ello con su médico y no manifestaron una ansiedad particular al responder a preguntas directas sobre sus deseos acerca de los cuidados, incluso cuando estas se formulaban en el ámbito de un servicio de urgencias.

La evaluación de la calidad de vida presente y futura del enfermo constituye un elemento de decisión importante. Sin embargo, es preciso estar atento a no proyectar una visión subjetiva o la del personal de salud, que pueden ser radicalmente diferentes a la del enfermo. El conocimiento de la historia de la vida, del carácter, de los gustos del paciente, nos proporciona una ayuda valiosísima.

Finalmente, debe tomarse en consideración la opinión de la familia, aunque, no hay que hacer recaer sobre esta el peso de una decisión que siempre es medica.

Es posible ayudarse de parámetros biológicos que poseen un valor pronóstico:

*La albumina y la prealbumina han demostrado su capacidad de evaluar la esperanza de vida a corto y medio plazo en personas afectas por cáncer, pero también en las personas de edad avanzada en general.

*El pini (proteína C reactiva x orosomocida/albumina x prealbumina) tiene en cuenta tanto el estado nutricional como el inflamatorio; su valor es inversamente proporcional al pronóstico de supervivencia.

Sin embargo, de forma muy evidente, estos parámetros biológicos solo poseen valor si se confrontan con el historial médico del paciente.

Sea cual sea la orientación terapéutica elegida, curativa o paliativa, no debe olvidarse que no existe separación brusca entre estos dos tipos de cuidado, sino más bien una continuidad, lo que permite asegurar un tratamiento adaptado que, en ocasiones, comporta retrocesos al final de un episodio agudo. Decidir tratar solamente los síntomas no es en ningún caso sinónimo de muerte programada. En el marco de una enfermedad de Alzheimer evolucionada, por ejemplo, el tratamiento antibiótico de una patología infecciosa no modificaría la esperanza de vida en relación a la ausencia de tratamiento.

DOLOR Y OTROS SINTOMAS.

Evaluación y tratamiento del dolor.

Se estima que del 80 al 90 % de los dolores de origen canceroso deberían ser aliviados. Sin embargo, esto solo sucede en el 50% de ellos en las sociedades occidentales y quizás en el 10% en los países en vías de desarrollo. La falta de formación y sensibilización y las presiones de prescripción son las explicaciones ofrecidas en las sociedades europeas modernas.

Se observa igualmente con la edad un aumento de la prevalencia de otras patologías con cáncer doloroso: reumáticas, óseas degenerativas, artritis, escaras, etc. Todos los médicos que tratan personas de edad avanzada deberían estar formados en relación al tratamiento del dolor.

Finalmente, otros estudios que incluyen 1308 pacientes afectados por cánceres evolucionados han demostrado que en la edad de más de 70 años existe un dolor no

relacionado con el cáncer y el sexo femenino constituiría índices predictivos de un mal tratamiento del dolor.

Es cierto que las personas de edad avanzada desisten a menudo de comunicar su dolor considerándolo con fatalidad como un componente normal de la enfermedad y de la vejez. El origen sociocultural posee en este caso una real influencia. No obstante, las sociedades futuras mas informadas, modifican con seguridad su actitud.

Es preciso saber que signos atípicos, como el ensimismamiento, el mutismo y la anorexia, deben hacer pensar en un dolor crónico en los individuos de edad avanzada, para ello varios equipos geriátricos trabajan inspirados en los niños.

Si existe duda, debe instaurarse un tratamiento antálgico de prueba, sobre todo si existe una patología de carácter doloroso. Los resultados son a menudo espectaculares.

TRATAMIENTO DEL DOLOR EN PACIENTE DE EDAD AVANZADA.

Se base en los mismos principios que las personas más jóvenes:

*Crear en el enfermo; *establecer un diagnostico etiológico y caracterizar el tipo de dolor (nociceptivo, neuropatico) para iniciar un tratamiento adaptado; *informarse de los tratamientos ya administrado y de su eficacia, con el fin de no perder el tiempo utilizando un antálgico insuficiente; *dar preferencia a la vía oral; * abandonar la prescripción “a pedido”, en el ámbito de los dolores crónicos, en beneficio de una administración preventiva del dolor, lo que evita tener que utilizar dosis más altas a consecuencia del fenómeno de memoria acción del dolor; *reevaluar regularmente la eficacia del tratamiento y adaptar la posología. Sin embargo, deben conocerse bien algunas particularidades geriátricas: *la modificación del metabolismo y del volumen de la distribución de los fármacos, particularmente con una alteración frecuente de la función renal, (de la que la creatinina sérica constituye un mal reflejo) y una disminución de las proteínas sanguíneas y del tejido muscular en beneficio del tejido adiposo; *la polimedicaion frecuente, que aumenta el riesgo de interacciones medicamentosas; la gravedad potencial de los efectos secundarios (caídas, confusión, etc); *las posibles dificultades de administración (es útil, al respecto, el conocimientos de las diferentes formas galénicas).

Productos utilizados:

Según el carácter e intensidad del dolor, se utilizan de forma progresiva y sucesiva los productos que pertenecen al primero, segundo y, a continuación, tercer grado descritos por la OMS, asociando o no coanalgésicos.

Sin embargo, los dolores intensos pueden justificar la utilización, desde el principio, de opioides fuertes.

***Grado primero: dolor de baja intensidad.**

El paracetamol posee la ventaja de no presentar toxicidad gástrica (más acentuada en la persona de edad avanzada) o renal, como sucede con el ácido acetilsalicílico o los antiinflamatorios con esteroides en general, estos son sin embargo más eficaces en las patologías óseas reumáticas o metastásicas. El paracetamol y el ácido acetilsalicílico se administran en dosis de 500mg cada 4 hrs.

***Grado 2: opioides débiles para dolores moderados.**

Están representados por la codeína o dextropropoxifeno a menudo asociados al paracetamol, dosificándose en una toma cada 4 hrs. Los efectos secundarios son los de los opioides: constipación (prevención + +), somnolencia, náuseas. Se han observado casos de hipoglucemia con el dextropropoxifeno.

***Grado 3: antiálgicos opioides fuertes para dolores intensos.**

Los opioides son generalmente eficaces en dosis más bajas en las personas de edad avanzada, es preferible usar una dosis de solución de clorhidrato de morfina, por vía oral o sublingual, administrada cada 4hrs, empezando con dosis bajas (2,5-5mg por toma) aumentando progresivamente la dosis hasta el control del dolor respetando un intervalo de 8 hrs entre 2 aumentos de dosis, estas pueden introducirse a partir del momento en que este establecida la dosis diaria, repartiéndola en 2 tomas separadas por un intervalo de 12 hrs. Los comprimidos recubiertos de liberación prolongada no deben ser triturados, masticados o chupados, si hay dificultades de deglución o una sonda nasogástrica. La vía sublingual se adapta a las personas que presentan alteraciones de deglución y al periodo Terminal, en situaciones como esta puede recurrirse a la vía subcutánea, reduciendo a la mitad de dosis

utilizada por vía oral. El íter dosis es sutil cuando se presenta un acceso doloroso agudo sobreañadido, espontáneo o desencadenado por una intervención de cuidado, cuando se utilizan formas de liberación prolongada.

Efectos secundarios de los opiáceos

Los efectos indeseables más frecuentes son:

La constipación, para ello debe reforzarse el tratamiento con algún laxante.

La somnolencia, poco duradera.

Las nauseas y los vómitos, se deben a 2 mecanismos, el estasis gástrico y la estimulación de la zona gatillo, el haloperidol de acción central y la clopramida, proporcionan alivio a estos síntomas puede utilizarse vía cutánea y mezclado con la morfina, son posibles otros efectos indeseables: confusión, pesadillas, mioclonias, retención urinaria, prurito, sin embargo no debe temerse la depresión respiratoria si se respeta el esquema terapéutico descrito.

Coanalgésicos:

Corticoides: útiles en los dolores por compresión nerviosa, infiltración o compresión de un órgano de origen tumoral, metástasis óseas, se debe vigilar la aparición de una candidiasis digestiva y recordar el efecto diabetogeno y disfórico.

Para los dolores de tipo neuropático, se puede utilizar:

-Antidepresivos triciclicos, eficaces sobre el componente continuo (quemazón, hormigueo) aunque sus efectos secundarios y las contraindicaciones, oculares, cardiacas y prostáticas limitan a menudo su utilización en el individuo de edad avanzada, el tratamiento se lleva progresivamente con dosis iniciales bajas (10-20mg/día);

-Anticonvulsivos (clonazepán, carbamazepina), sobre todo eficaces sobre el componente paroxístico de estos dolores (descargas eléctricas, punzadas) el riesgo de somnolencia en personas de edad avanzada, justifica la dosis progresiva.

Terapéutica no medicamentosa

- La radioterapia se muestra de gran eficacia en el tratamiento de los dolores cancerosos, particularmente en los debidos a las metástasis óseas.

- La relajación, la musicoterapia, una cinesiterapia suaves y masajes constituyen complementos beneficiosos para pacientes que necesitan mejorar la comunicación.

- Para los dolores rebeldes a los tratamientos medicamentosos bien conducidos, puede consultarse la opinión de una unidad de tratamiento del dolor, ella puede establecer la indicación de tratamientos más invasores como por ejemplo los bloqueos nerviosos. Aunque a menudo se da mayor importancia a los dolores, cuando puede haber otros síntomas como la gran falta de comodidad en el final de la vida.

- La disnea se observa frecuentemente en las fases terminales de cáncer, pero también en otras patologías produce ansiedad en el enfermo y su entorno, se utiliza la morfina de forma habitual para calmarla y disminuir su ansiedad, sin que provoque depresión respiratoria.

- La obstrucción bronquial puede ser controlada mediante escopolamina en forma de dispositivos transdérmicos o por vía subcutánea, sin dejar de vigilar los efectos secundarios como retención urinaria, confusión, sequedad en la boca.

- La fiebre es un síntoma desagradable que debe ser considerado, y puede tratarse mediante antipiréticos vía oral o rectal, bolsas de hielo o baños.

- Contra la ansiedad, en pacientes de edad avanzada es aconsejable los productos de vida media corta, al final de la vida es útil la vía sublingual (diazepam gotas)

- La boca seca consecuencia de respirar con la boca abierta, de la deshidratación o efectos secundarios de ciertos tratamientos, causa molestias y puede tratarse o prevenirse mediante cuidados regulares, preparando 125ml de suero fisiológico y 300mg de bicarbonato de sodio, también se puede agregar nistatina en suspensión y poli vitaminas. Se previene la desecación untando en los labios, la lengua y el paladar con un cuerpo grasoso como aceite de vaselina y la utilización de un pulverizador de agua mineral.

- La alimentación y la hidratación son en gerontología temas sensibles para el personal de salud y las familias: el acto de alimentar es muy simbólico y constituye a menudo una forma de comunicación privilegiada e incluso a veces la última.

En ese estado de evolución de la enfermedad, los métodos artificiales de alimentación e hidratación no harían sino prolongar inútilmente una vida que ha llegado en todos los casos a su final, ello sin contar con las molestias habituales de las vías venosas, las personas de edad avanzada presentan venas frágiles, de la cual se requiere de una sujeción discutible, o también de las sondas gástricas cuyos riesgos iatrogénicos son considerables.

El alivio del dolor y de los síntomas digestivos así como el mantenimiento de una boca funcional permiten a la mayoría de las personas de edad avanzada beber y comer, al menos en pequeña cantidad hasta el día de su muerte.

APOYO EMOCIONAL: UNA PERSONA DE EDAD AVANZADA.

– UNA FAMILIA- PERSONAL DE SALUD-

Los cuidados paliativos constituyen un enfoque global de la persona y no se limitan por lo tanto, únicamente al tratamiento medicamentoso.

Más que la muerte en sí misma es el dolor y la soledad a aquello que temen las personas. Acompañar es estar presente, tranquilizar mediante la presencia, una sonrisa, escuchar comprensiva y amablemente. “tener la mano” imagen figurada para algunos, refuerza sin embargo, concreta útilmente la comunicación con el enfermo. En relación con los individuos más jóvenes, la persona de edad avanzada tiene más fácilmente el sentimiento de una vida plena, lo que es importante en el fenómeno de aceptación de la muerte. Ayudarle a recordar algunos episodios de su vida puede contribuir a serenarla.

La familia a la vez que recibe y proporciona ayuda tiene la particularidad de ser más frágil por la edad avanzada, edad del conyugue, en ocasiones enfermo, la edad de los hijos se ven enfrentados a menudo a una doble carga (padres e hijos pequeño) lo que les califica como “generación emparedado” el miedo a la muerte y más aun al envejecimiento patológico y sobre todo a la demencia, la impresión de no saber o de ya no saber cómo comunicarse con el padre o la madre ancianos, puede provocar el alejamiento de la familia, el papel del personal de salud es el de proporcionar apoyo y sostén durante el periodo difícil, escuchándole, mostrándoles como poder comunicarse todavía, facilitando su presencia, suprimiendo las limitaciones de los horarios de visita y ofreciéndoles la posibilidad de dormir en el mismo lugar, particularmente en el periodo Terminal. Tras el fallecimiento la continuación del apoyo emocional a la familia facilita el proceso del duelo.

El trabajo en equipo permite igualmente el relevo cuando el enfrentamiento diario con la vejez, la enfermedad y la muerte próxima se convierte en una carga demasiado penosa. Se comprende un interés en la medicina urbana en una coordinación y un dialogo entre los

diferentes profesionales médicos y paramédicos que intervienen a domicilio, ya que la implicación es a menudo más intensa y una mayor causa de fragilidad, debido al sentimiento de soledad del personal de salud.

VI

MANUAL DE VIDA ASCENDENTE.

Presentación.

Elizabeth Zúñiga y José Antonio Hernández Ugalde, entregan un aporte significativo a la reflexión de la presencia, quehacer y ser del adulto mayor en la Sociedad. Su particularidad es que está escrita/vivida desde la perspectiva de un movimiento apostólico como VIDA ASCENDENTE, que responde a una metodología, pedagogía y espiritualidad propia, lo que motivará a que otros espacios eclesiales-laicales también aporten su mirada particular, para enriquecer una experiencia emergente que se organiza y estructura pastoralmente en un horizonte de Pastoral Orgánica.

El texto es un manual didáctico y operativo, que permite ser una base-referente desde el cual reflexionemos y hagamos propuestas y demos otras, respuestas como búsquedas para asumir estas realidades eclesiales, socio-económicas, culturales, laborales, etc., que nos están interpelando desde la vivencia cotidiana del ciudadano en la población, barrio, ciudad, etc.

Es conveniente realizar una lectura abierta, desde los ejes profesionales y del tanatólogo y cualquier otro profesional de la salud, o desde el ámbito social, económico, político, cultural, laboral, etc., que nos permitan un diagnóstico de la presencia de nuestros Ancianos en la sociedad. Esta aproximación implica un preguntarse sobre el estado actual para buscar en comunión y solidaridad una mayor atención a favor de quienes representan tanto en nuestras familias y en nuestra sociedad.

¿QUÉ ES VIDA ASCENDENTE INTERNACIONAL (VA)?

Vida Ascendente es un movimiento moderno y oportuno de hombres y mujeres adultos mayores, con una nueva y enriquecida visión de la vida. Estamos asociados a Vida Ascendente Internacional (VMI), el nombre original en francés es Vie Montante Internationale. En Asia nosotros nos llamamos LIFE ASCENDING INTERNATIONAL (LAI), en algunos países le agregan su nombre, ejem. Vida Ascendente México.

Vida Ascendente (VA) es para hombres y mujeres adultos mayores que desean formar grupos, para ahondar y fortalecer su Fe. Les anima a comprometerse con la Iglesia y con la

sociedad, según sus capacidades y su situación presente. Vida Ascendente lleva a sus miembros a disfrutar totalmente y sabiamente los años privilegiados de la etapa que están viviendo como adultos mayores.

¿QUIÉNES SON LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES?

Cualquier hombre o mujer que ha logrado sus dos primeras misiones en la vida (criar a una familia, terminar una carrera) y, aún, a pesar de eso, con una razonable buena salud, aprovecha esta oportunidad dorada para mejorar el o ella a si mismo(a) y que desea ser útil a otros (en el voluntariado - apostolado). Adultos mayores son hombres y mujeres quienes han alcanzado un estado de vida, donde ellos pueden escoger cómo pasarse su tiempo extra libre. Normalmente ellos están jubilados de una vida de duro trabajo para obtener un ingreso y sostener a una familia o cuidar de algunos parientes cercanos. En esta fase ellos pueden descubrir una gran vocación, una nueva alegría y un nuevo sentido de la vida. Vida Ascendente los guía en tal maravilloso y gozoso descubrimiento. Una nueva misión se les ofrece, que llenará de gozo y darán valor al resto de sus vidas.

La vida de una persona puede ser dividida en cuatro etapas:

- a. Primera edad: de la niñez al matrimonio o empleo.
- b. Segunda edad: del matrimonio/empleo a la jubilación
- c. Tercera edad: de la jubilación al tiempo que uno entra en la cuarta edad.
- d. Cuarta edad: es el tiempo para disfrutar un descanso bien-merecido, es cuando uno realmente necesita ayuda de otros. Esta fase realmente empieza a una edad cronológica diferente. Para algunos llega bastante temprano, y para otros, más tarde.

¿QUÉ OFRECE VIDA ASCENDENTE A LOS ADULTOS MAYORES?

El descubrimiento de una misión, como premio en este momento particular de la vida de uno para:

- a. Mejorar a sí mismos humana y espiritualmente.
- b. Gozar de servir a otros, como voluntarios,
- c. Hacer amigos. Experimentar el tener otra nueva familia.

d. Mejorarse uno a si mismo y aprender nuevas cosas, que antes en la vida no pudimos aprender.

En otros términos: para disfrutar plenamente el tiempo extra dado por Dios en un ininterrumpido "Crescendo " del valor de la vida, al sentirse ya liberados de otras obligaciones y responsabilidades.

¿CUÁL ES LA VISIÓN DE VIDA ASCENDENTE?

Vida Ascendente desvía la atención excesiva a las connotaciones negativas de la 3a. edad, tales como: "Adultos mayores" "ancianos", "jubilados ", "personas viejas", "personas en la última etapa de sus vidas" y demás.

Por el contrario se insiste en:

- a. La dignidad y el valor extraordinario de hombres y mujeres adultos mayores.
- b. El descubrimiento de una nueva y bonita misión en la vida.
- c. Disfrutar el buen uso de una vida larga.

Vida Ascendente no cambia la realidad, pero cambia la visión y la percepción de la realidad, la actitud de la persona y sus valores, cuando él o ella alcanzan la 3a. edad. La edad se mide tanto con la mente como con el cuerpo. V.A. lo hace bien en ambos. Es especialmente eficaz construyendo actitudes correctas e inspiradoras. Ayuda a que una persona se sienta todavía útil y tiene mucho que vivir y mucho que disfrutar. Él o ella incluso pueden pensar: ¡Lo mejor todavía está por venir "!

¿TIENE VIDA ASCENDENTE UNA PARTICULAR RELEVANCIA PARA LAS PERSONAS DE MÉXICO Y DE LATINOAMÉRICA?

¡Cierto que sí! La visión de la vida de V.A. es muy semejante a la visión que muchos latinoamericanos tienen a bien y pueden practicar:

- a. El respeto hacia las personas mayores.
- b. El respeto a la vida y a la naturaleza
- c. El amor por la simplicidad de la vida.

¿CÓMO EMPEZÓ VIDA ASCENDENTE INTERNACIONAL (VAI)?

En una comunidad de una parroquia pequeña cerca de París hace unos 50 años, un grupo de hombres jubilados y mujeres descubrieron en la Biblia que la vida todavía tenía aún mucho que ofrecerles. En sus discusiones ellos obtuvieron una nueva y enriquecida visión de la vida, en la edad que estaba viviendo.

¿Cómo pudiera organizarse Vida Ascendente en donde usted reside?

La Organización de VA es fácil y eficaz.

Para entender bien las seis preguntas anteriores. Con todo, se le anima a leer el <<Manual de Vida Ascendente>> ahora en sus manos. Léalo, disfrútelo, y compártalo con otros. ¡Bien merece la pena. ¡VA puede cambiar su actitud hacia la vida en este momento tan precioso de su existencia!

POSTULADOS DE VIDA ASCENDENTE.

AMISTAD

A través de las reuniones regulares, los miembros se motivan para valorar la amistad consigo mismos y forman vínculos reales de amistad con los demás. Ellos oran, comparten las aficiones y alegrías, discuten los intereses personales y se apoyan en sus aflicciones y descubren cuáles son sus verdaderos carismas.

ESPIRITUALIDAD

V.A. les lleva a un desarrollo pleno humano y espiritual. Los adultos mayores son una potencia enorme de oración. Durante estos años el horizonte espiritual se ensancha. Ellos tienen más tiempo para reflexionar, ahondar en su relación con Dios y apreciar todas las oportunidades que tienen para servirle. Ellos también pueden desarrollar por sí mismos aficiones diferentes y actividades significativas.

APOSTOLADO.

Los adultos mayores participan en servicios en la Iglesia y en la sociedad según su experiencia, intereses, condición física y estilo de vida, lo que hace que estén en la mejor situación para vivir en su comunidad eclesial una mayor participación en la Pastoral de conjunto.

Ellos trabajan como voluntarios. Hacen esto como gratitud a Dios por los beneficios recibidos en la vida y por amor a otros seres. Las personas adultas mayores responden alegremente a la llamada de Dios a difundir el Evangelio, a ser modelos, a tomar su rol ante la generación más joven y ante sus pares.

La edad avanzada es un gran regalo y un privilegio que merece ser usado sabiamente. En 1982, el Papa Juan Pablo II dijo:

" Llegar a una edad avanzada debe ser considerado un privilegio, no simplemente porque no todos tienen la buena fortuna de llegar a esta etapa, sino también, y sobre todo, porque en este período se tienen las posibilidades reales de evaluar bien el pasado, para conocer y vivir el Misterio Pascual más profundamente, y para llegar a ser un ejemplo en la Iglesia para todo el Pueblo de Dios" y el Papa concluyó: "Me gustaría poner énfasis antes de terminar, en que su servicio en Vida Ascendente es verdaderamente beneficioso para la sociedad, para la Iglesia y para ustedes mismos " (Discurso de Juan Pablo II, Roma Oct. 4,1982)

El llegar a ser adulto mayor es un logro jubiloso y creciente. Algunas personas nunca tuvieron la oportunidad de disfrutar la longevidad. Aquellos que viven mucho tiempo deberían usar su tiempo privilegiado sabiamente con alegría, gratitud y responsabilidad.

A. Cuatro Puntos Focales.

- a. *ESPIRITUALIDAD.* Entrar en relación más profunda con Dios.
- b. *AUTO-DESARROLLO.* Cultural y social.
- c. *APOSTOLADO* y servicio a otros: Nueva Evangelización, la asistencia social.
- d. *AMISTAD* y compañerismo.

Los adultos mayores han descubierto en Vida Ascendente su nueva y bonita MISIÓN:

Una Experiencia para compartir.

Una Sabiduría para impartir.
Una Fortaleza para practicar.
Un Altruista amor que dar.
Una Fe para madurar y disfrutar.
Una Gratitud para proclamar.
Una Alabanza que nunca acaba.

El Santo Padre Juan Pablo II resumió esta Misión en su Mensaje del 4 de Octubre de 1982, en Roma, como sigue:

"Para cada uno de vosotros es importante vivir bien esta etapa de vuestra vida tan importante como las otras y más importante incluso, por ser su coronación y remate. Vuestro Movimiento os ayuda a sumir su desarrollo con serenidad, soportar juntos e incluso ofrecer espiritualmente las pruebas de toda clase que solo voy a mencionar--- enfermedad, soledad, separación, tanto si estáis todavía en el hogar, como si sois viudos o solteros---; Vida Ascendente os invita a explotar todas las posibilidades, que son grandes, para progresar en el don de sí, despojo que siempre prepara al don supremo que Dios nos pide cuando pasamos a su luz y vida a través de una pasión, que procuramos unir a la suya".

Historia de Vida Ascendente Internacional.

Vida Ascendente Internacional empezó hace más de 40 años en una parroquia pequeña cerca de París en Francia. Fue llamado << Vie Montante Internacional >> (VMI), vino como una contestación oportuna al número creciente de personas con buena salud, que estaban en la 3ª edad. Ellos se encontraron en una nueva situación y sin orientación.

Estos parroquianos empezaron formando grupos pequeños para discutir su situación después de la jubilación y planear cómo utilizar su tiempo y energía. En la Biblia que compartieron, aprendieron que las personas adultas mayores todavía tenían un papel importante que jugar. Vie Montante (Vida Ascendente) había nacido. Hoy en Francia se llama Movimiento de Cristianos Retirados (MCR) o Movimiento Cristiano de Jubilados.

Vida Ascendente Internacional se difundió rápidamente en Inglaterra y en varios países de Europa. Ahora, opera en más de 60 países por todo el mundo incluso Japón, Taiwán, Hong Kong, Filipinas, Corea, Singapur, Vietnam, India y Malasia en Asia y Australia, con un

número de miembros global por arriba de 300,000. En Francia es bien conocido. En Latinoamérica tiene presencia en: Argentina, Bolivia, Brasil, Colombia, Ecuador, Guatemala, México, Panamá, Paraguay, Perú y Uruguay. En España, todas las 47 Diócesis tienen grupos de Vida Ascendente (V.A.). En Madrid solo V.A. está organizado en más de 200 de las 400 parroquias de la ciudad y en 400 Residencias para Mayores. Es debido a Vida Ascendente que estas parroquias volvieron a ser muy activas.

Vida Ascendente tiene Asambleas Internacionales cada cuatro años, cada vez en un continente o país diferente. En el año 2002 VAI se reunió por primera vez en Asia, en la ciudad de Bangkok. VIDA ASCENDENTE INTERNACIONAL ha sido reconocida por la Santa Sede y es una Organización No-Gubernamental (ONG) de las Naciones Unidas.

¿Qué ofrece Vida Ascendente en México y en el Mundo?

Estamos enfrentándonos con una situación inaudita a nivel mundial. El número de las personas que viven más tiempo y con mejor salud está desarrollándose a una velocidad creciente por todo el mundo. En algunos países y especialmente en México se ha vuelto un problema serio y una gran preocupación para los demógrafos, gobiernos e instituciones sociales. A principios de siglo XX, en Japón, había sólo una de cada veinticinco personas por encima de 65 años. Hoy hay 33.2 millones, una de cada ocho personas tienen ya más de 65 años. En México con una población total de 103 263 388, se calcula que más del 7% tiene 60 años y más. Una persona que alcanza 65 años puede esperar vivir durante quince años más. Algunos viven bien más allá de los 75 años.

"Con largos días yo los satisfaceré " (Sal. 91, 16)

SERVICIOS.

Vida Ascendente en México y en el mundo es un Movimiento que ayuda a las personas a madurar espiritualmente.

a.- Da a sus miembros la oportunidad de compartir experiencias únicas de su vida, su sabiduría y amor. Es una nueva llamada de Dios o una vocación tardía.

b.- Ayuda a que sus miembros experimenten una vida verdaderamente con sentido, útil y feliz.

c.- Proporciona las oportunidades a los miembros de dirigir su tiempo y energía hacia lo espiritual, hacia actividades religiosas que pudieron antes haber sido abandonadas, debido a obligaciones profesionales y de trabajo.

d.- Abre nuevas y preciosas oportunidades de hacer nuevas cosas, como el auto-desarrollo, aficiones, apostolado y servicios voluntarios. Un talento que espera ser desarrollado o una habilidad demasiado valiosa para ser puesta a un lado, puede llevar a actividades maravillosas, creativas y fructíferas.

e. Provee tiempo suficiente y oportunidades para la oración y contemplación, para el escuchar silencioso y atento a Dios, para las devociones religiosas, las celebraciones litúrgicas, contemplación, y finalmente, tiempo para un goce profundo e interno de los tesoros de nuestra Fe.

Un famoso teólogo moderno, Karl Rahner ha dicho:

"El cristiano devoto del futuro, será un místico, alguien que ha experimentado algo, o él o ella serán nada".

f. Lleva hacia un estilo de vida simple y verdaderamente significativo. Un hombre sabio, mientras observaba innumerables anuncios que promueven productos en la televisión para hacer la vida más saludable y más feliz exclamó:

¡"De cuántas cosas puedo privarme y a pesar de eso ser feliz "!

(Fr. Pedro Arrupe, Padre General de los Jesuitas)

Sócrates, un filósofo griego dijo una vez:

"Es propio de la Divinidad (de Dios) no tener necesidades. Por consiguiente, el hombre cuanto menos necesita más se acerca a la Divinidad"

(E. Rojas 2001:42" La Ilusión de Vivir, "

El secreto de la felicidad no es vivir más años, sino vivir cada vez más los años que vivimos. Muchos se mueren viejos, sin haber vivido mucho.

"En el crepúsculo de nuestra vida, seremos examinados en el amor".

(San Juan de la Cruz)

Vida Ascendente no es una asociación para el ocioso, ofrece una invitación a las personas adultas mayores que buscan vivir mucho más tiempo vidas más saludables, más felices y más santas, lanzar fuera el miedo, la soledad, el fastidio, el abandono, la impotencia y la pasividad. *Ser adulto mayor es un privilegio y una oportunidad para superarse, un tiempo para pasar del " trabajo de los seis días " al Dios del " séptimo día "(del descanso), no tanto hacer las cosas para Dios sino ser hecho nuevamente por Dios.* Es un hecho que los hombres y mujeres hoy viven mucho más tiempo y más saludables que en el pasado. Damos gracias a Dios por el progreso en la medicina, higiene, nutrición, ambiente y ciencia. ¿Sin embargo, ¿vivimos más felices? La respuesta de Vida Ascendente es ¡" **SÍ** "!.

Aquí está el secreto que VA quiere compartir. Uno debe, de verdad, cuidar del propio desarrollo personal (Ascendiendo) en la vida física, mental y espiritual. Debe usar el tiempo privilegiado de salud dado por Dios para servir a otros en casa sabiamente, en la Iglesia y en la sociedad. Entonces, uno tendrá éxito construyendo sólidas y duraderas amistades. "SÍ" de nuevo, uno puede ser más feliz, además de vivir mucho más tiempo y más saludable. Como consecuencia, hombres y mujeres llegarán a ser más santos, familiarizarse más con la oración, estar más cerca de Dios y ser más amorosos hacia otros hombres y mujeres. V.A. puede ser para usted un tesoro recientemente descubierto.

"El Reino del Cielo es como un tesoro escondido en un campo.

Un hombre lo descubrió, y con gran alegría, regreso a casa, vendió todo lo que él tenía, y compró ese campo". (Mt. 13:44)

ACTIVIDADES.

a) En lo Individual

Algunos ejemplos: oír música, ser miembro del coro de la Iglesia, gozar el arte, la pintura, la carpintería, la naturaleza, la ecología, jardinería, aprender a cocinar nuevos platillos, las colecciones, observación de los pájaros, gusto por la fotografía, la lectura, las peregrinaciones, las devociones, los retiros espirituales, el voluntariado, enseñar el Catecismo, el cuidado de nietos, consejero matrimonial, asesor legal o en salud. Adultos mayores que orienten y evangelicen a otros adultos mayores y servicio al pobre. Esto puede hacerse individualmente o con otros con los mismos intereses.

b. En Grupo.

Visita a los enfermos, simpatía e interés por las personas mayores, especialmente por el solitario, la minoría étnica, la persona afligida por ejemplo, después de la pérdida de un ser querido, y otros servicios según las circunstancias locales, condición de salud personal e interés. Un miembro de uno de los grupos en Kaohsiung, Taiwán, de 82 años de edad, dijo al grupo un día: " *Estoy muy ocupada, pero muy feliz. No tengo tiempo para quejarme de mis limitaciones, chismorrear, o para envejecer* " !Ella aprendió a usar una computadora cuando tenía 80 años. V.A. en Kualumpur Malasia, tiene un curso en el manejo básico de la computadora, exclusivo para personas mayores de 50 años.

Satisface en el adulto mayor su necesidad de pertenencia, aceptación, trascendencia, que es precisamente de lo que carece por la marginación que de él hace la sociedad actual.

Reflexiones sobre los adultos mayores.

Los adultos mayores pueden disfrutar una vida saludable, si ellos desarrollan los hábitos apropiados con respecto a la dieta, el ejercicio, la autonomía, la confianza en sí mismos, la simplicidad de la vida, el amor a la naturaleza, el valor de soledad, oración y contemplación. Una persona de cualquier edad debería conservar su dignidad humana en todas las acciones, a toda costa, en cualquier cosa que haga.

Vida Ascendente nos invita a estudiar la situación de nuestros hermanos y hermanas adultos mayores, sus aspiraciones y necesidades, ayudarles a que sigan sus vidas con alegría, dentro de sus posibilidades, durante su bien merecida jubilación o retiro.

Sin embargo, algunos no entienden lo que es ser adulto mayor y menos aún cómo vivir sabiamente. Muchas personas tienen una opción para jubilarse pero se aferran al trabajo, porque ellos o no saben llenar el vacío de tiempo, o no quieren dejar su poder y el seguir ganando dinero.

Un Monje tibetano escribió: "La vida se entiende propiamente desde la perspectiva de la muerte. Muchas personas no saben morir, porque nunca supieron vivir".

El Eclesiastés nos dice: "Muchos han muerto sin saber que han vivido. No dejaron ningún rastro. Ninguna memoria. Vivieron como si ellos nunca hubieran nacido. Sus hijos y nietos caminaron de la misma manera".

Por el contrario *“Existieron soberanos en sus reinos, hombres renombrados por su poderío, consejeros por su inteligencia, vaticinadores de oráculos en sus profecías, guías del pueblo por sus consejos y por su inteligencia de la literatura popular,- con sabias palabras instruían al pueblo, fueron inventores de melodías musicales y compositores de escritos poéticos”* (Eclesiástico 44,3-5.)

Cristo nos contó la historia de un hombre exitoso que hizo insensatos planes para la jubilación. En las condiciones modernas podría traducirse planes tontos, como sigue: Había un hombre de negocios muy exitoso que ganó mucho dinero. Él tenía cuentas sustanciales en el banco y una pensión jubilatoria buena. Un día él se dijo, "Eres un hombre afortunado, ahora es el tiempo para disfrutar la vida". Desgraciadamente, “aquella misma noche oyó una voz que le dijo, “esta noche será tu última”. Este hombre, por supuesto, en su plan jubilatorio no incluyó la idea de mejorarse espiritualmente ni extender una mano de ayuda a los necesitados. (Lc. 12:16-21)

Éste es el mensaje que Vida Ascendente trae realmente a las personas adultas mayores: ¡Anímese! ¡En su vida, lo mejor está aún por venir! ¡Los mejores capítulos de su vida todavía están por escribirse! ¡Indudablemente, Vida Ascendente es un rayo de luz, una inspiración, y un tesoro real para millones de gentes por el mundo!

ESTRUCTURA ORGANIZACIONAL DE VIDA ASCENDENTE INTERNACIONAL.

A.- Organización:

La estructura de Vida Ascendente es mínima y eficaz. Consiste en una Secretaría Internacional que trata de las cuestiones internacionales, un Presidente Internacional y un pequeño equipo de Consejo. Publica un periódico informativo en cuatro idiomas: Francés. Español. Inglés y Portugués.

El trabajo principal tiene lugar a nivel local, qué consiste en un líder de grupo (animador), un consejero espiritual (sacerdote, una hermana religiosa o un laico), varios facilitadores, secretaria y un tesorero. Cada grupo es autosuficiente con un presupuesto que ellos mismos elaboran. Las reuniones de grupo son una vez por semana, cada dos semanas, o cada mes, de acuerdo a como ellos lo consideran apropiado.

Cada grupo parroquial o diocesano se registra ante el Comité Nacional. Para las reuniones internacionales tiene derecho para asistir un representante, de acuerdo a la cuota asignada a cada país, a los Encuentros Internacionales y a la Asamblea Mundial que se convoca cada cuatro años. Tiene derecho de voto el representante de cada país miembro. Ellos pueden formar federaciones regionales o nacionales y tener reuniones a diferentes niveles, si se consideran necesarios.

Se celebran las reuniones en las instalaciones del templo parroquial o en una oficina asignada, o en la casa de uno de los miembros con la anuencia del párroco.

B.- Miembros.

Son bienvenidos los adultos mayores de cualquier religión, condición social o nivel de educación, respetando la religión católica que les acoge. Es libre pero recomendable el establecer una pequeña cuota pecuniaria mensual para los gastos comunes del grupo, que debe ser autónomo e independiente financieramente.

C.-Las Reuniones.

Las reuniones se dirigen de una manera democrática. Cada reunión puede tener un animador rotatorio, que organiza la reunión con la ayuda del consejero espiritual o un experimentado miembro de Vida Ascendente. El programa de la reunión es flexible. Normalmente se empieza con una oración, invocando al Espíritu Santo, posteriormente se comparte vida (intercambio social), como el compañerismo inicial, amistoso.

La sesión formal sigue con la lectura de la Biblia, o algún tema programado compartiendo y orando juntos. Los miembros pueden dar testimonio de alguna experiencia de valor que le sucedió recientemente a alguno de ellos. El animador lee la minuta de la última reunión y el informe financiero, informa del programa de trabajo de la reunión precedente y anuncia los próximos eventos. Para la próxima reunión, un animador es electo, y se escoge y fija el lugar y el tiempo de la próxima reunión.

La Secretaria o un miembro(s) es responsable de recordarles a los demás sobre la reunión, un día antes de esta. Esto se hace normalmente por un aviso postal breve o por teléfono. Es muy útil establecer algunas normas de “Dinámica de Grupo” para las discusiones en grupo antes de empezar para evitar posibles conflictos, limitando el tiempo que a uno se le

permite hablar cada vez, para así evitar que uno hable demasiado molestando al grupo, y así poder dar ocasión a los más tímidos, para que también expresen sus opiniones. También para evitar que dos a tres dominen toda la discusión, sin dejar sitio para hablar a la mayoría de los miembros del grupo. Si hay frecuentes fricciones como las mencionadas, habrá miembros que se retiren y no vuelvan más a las reuniones del grupo.

Estas reglas pueden parecer cosas pequeñas, pero que gustan a los miembros del grupo y se siente su falta, cuando algo negativo ocurre en la discusión. Asegurarse de que se establezcan desde el principio estas reglas simples de Dinámica de Grupo antes de que sea demasiado tarde.

¿CÓMO EMPEZAR UN GRUPO DE VIDA ASCENDENTE?

Se invita a la propia parroquia un sacerdote, una hermana o un miembro de Vida Ascendente de otra parroquia o ciudad, para que introduzca Vida Ascendente. Antes se informa al propio párroco, para que reciba con alegría Vida Ascendente.

Un pequeño grupo de facilitadores puede ser entrenado con la ayuda de alguien de la misma comunidad, que posea literatura de V.A. Pronto se comunican con los centros nacional o internacional, que les proveerán de material educativo, revistas y boletines.

Siendo así que Vida Ascendente Internacional, es una Organización Católica al servicio de la Iglesia y del Santo Padre, por lo que siempre se requiere de la bendición del obispo local.

RESUMEN DEL CARISMA Y MISIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES.

- a. Vivir la plenitud de la vida cristiana por el resto de los años sobre la tierra.
- b. Compartir con otros la sabiduría de su experiencia.
- c. Intentar ser un vínculo de unidad entre las diferentes generaciones.
- d. Dar testimonio del amor fiel de esposos.
- e. Ser un don gratuito de si mismos para los otros.
- f. Brillar con la serenidad del espíritu.
- g. Mostrar fortaleza en los momentos de prueba.
- h. Fomentar una alegría discreta y contagiosa.
- i. Saber dar profundidad a la vida espiritual.

j. Mirar con esperanza gozosa la vida por venir.

Juan Pablo II, nuestro Guía y miembro de Vida Ascendente Internacional, dijo a las personas mayores, en octubre de 1982:

"Cuán importante es que las personas de su edad ofrezcan una visión plenamente humana y cristiana de la vida, pongan de manifiesto la sabiduría de su experiencia, sean lazo de unión entre las distintas generaciones, den testimonio de un amor fiel, don gratuito de sí, serenidad, alegría discreta e irradiante, de fortaleza ante la prueba, de interioridad y de esperanza en el más allá de la vida, es decir, de cuanto pudiéramos llamar "carismas del atardecer de la vida".

El Santo Padre entregó otras palabras alentadoras en la misma ocasión:

También "como adulto mayor yo he tenido un gran deseo de encontrarme con ustedes, platicar con ustedes y dar gracias a Dios. Yo deseo decirles que la Iglesia los necesita. Ella aprecia su contribución favorable en los múltiples campos del Apostolado. La Iglesia cuenta con sus continuas oraciones, ella también espera sus sugerencias, como fruto de su experiencia de vida y ella se enriquece día a día con la abundancia de su testimonio".

"Quiera Dios que ustedes puedan vivir esta parte de su vida plenamente, apoyándose mutuamente a través de los años. Que Dios pueda todavía concederles. Que Vida Ascendente Internacional continúe su trabajo en este mundo"

APÉNDICE.

Algunas Oraciones favoritas de los adultos mayores.

La oración de San Francisco de Asís:

Señor, hazme un instrumento de tu paz
Donde haya odio, lleve yo tu amor,
Donde haya injuria, el perdón,
Donde haya duda, fe,
Donde haya desesperación, esperanza,
Donde haya oscuridad, luz,
Donde haya tristeza, alegría.

Oh Divino maestro,
Ayúdame a nunca buscar
Querer ser consolado sino consolar.
Ser entendido sino entender,
Ser amado, sino yo amar.
Porque es dando que recibimos,
Es perdonando que nosotros somos perdonados,
Y muriendo es que nosotros nacemos a la vida eterna.

La oración pidiendo la Generosidad, por San Ignacio.

Señor Jesús, enséñame a ser generoso, servirte como Tú te mereces.
Dar y no cuantificar el costo, luchar y no prestar atención a las heridas.
Esforzarse y no buscar la comodidad, trabajar y no buscar recompensa,
Sólo el saber que estoy haciendo Tu voluntad. Amén.

"Él pasó haciendo el bien..."

Enséñame, Señor, a ser apacible y manso, en todas las acciones de mi vida, en las desilusiones, en las incomprensiones de otros, en la insinceridad de aquellos en quienes yo confíe.

Permíteme olvidarme de mí mismo, que pueda disfrutar con la felicidad de otros.

Permíteme siempre esconder mis pequeños dolores y dolores del corazón, que yo pueda ser el único, quién los padezca.

Enséñeme a beneficiarme del sufrimiento, que encuentre en mi camino.

Permíteme usarlo de tal modo, que pueda ablandarme y no me endurezca, que pueda hacerme paciente y no enfadado, que me haga dispuesto a perdonar, y no amargado ni orgulloso.

Que no me olvide de la palabra de San Pablo: “!Por vuestra parte, hermanos no os canséis de hacer el bien!” (2 Tes 3,13)

La oración de San Agustín.

Tarde te he conocido, belleza tan antigua y tan nueva, tarde te he amado.

Señor, Tú estabas dentro, pero yo fuera, buscándote allí fuera, y en las cosas bien formadas que tú has hecho.

Yo me apresuré precipitadamente, las encontré deformadas.

Tú estaba conmigo, pero yo no estaba contigo.

Ellas me ocultaron a ti. Esas mismas cosas, no podrían haber sido si no fuera por Ti.

Tú llamaste, tú me gritaste, irrumpiste a través de mi sordera; alumbraste, resplandeciste, y desterraste mi ceguera:

Prodigaste tu fragancia. Yo Te abracé, y quedé prendido por Ti. Te saboreé y tengo hambre y sed; Tú me tocaste, y yo ardí en tu abrazo.

Oración para la Sabiduría y el Valor.

Señor, dame la paz y serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar.

El valor para cambiar las cosas que puedo, y dame la sabiduría para ver la diferencia.

Oración de la 3ª edad.

Divina Trinidad.

Nosotros venimos a Ti en el otoño de la vida.

Aumenta en nosotros la Fe, la Esperanza y la Caridad que pueda revelar TU amor a los niños a través de NUESTRA bondad.

Dar TU estímulo al joven a través de NUESTRA comprensión, Dar TU ayuda a los adultos a través de NUESTRA prontitud para servir.

Dar TU paz a los amigos jubilados a través de NUESTRA serenidad.

Dar nueva confianza al enfermo a través de NUESTRO cuidado.

Mostrar TU apoyo al abatido a través de NUESTRA amistad.

Nosotros te agradecemos también por servirnos de nosotros como testigos de TU delicadeza, de tu sabiduría y de tu amor en el mundo de hoy.

A través de María y de nuestros amigos en el cielo nosotros nos rendimos a TU amor y servicio. Mientras esperamos el día bendito, cuando TÚ prodigarás felicidad en nosotros.

Te ofrecemos nuestras vidas para Tu Gloria y Para la salvación del mundo,

TÚ eres quien nos ama ahora y para siempre.

Amén.

CONCLUSION.

Nos llena de alegría, el poder finalmente compartir con Uds., un poco de lo poco que hemos aprendido, pues en el recorrido de la vida, en el viaje maravilloso de nuestra existencia todo es aprendizaje.

A este trabajo tan importante, le hemos dado lo mejor de cada uno de nosotros y un buen espacio para manifestar nuestros pensamientos y sentimientos, que de alguna manera nos llevaron a escribir sobre este tema.

Hemos pasado por un momento de introspección en el que nos ha llevado tiempo para escudriñar en nuestro interior la fuerza de nuestro ser y nuestra propia verdad, esto toma un poco de tiempo, sin embargo hay momentos que se nos da la oportunidad de dar pasos gigantescos hacia delante, solo tenemos que poner todo nuestro entusiasmo en lo que queremos y abrir todos nuestros sentidos.

Una de las trabas para iniciar nuestra tesina era no tener una idea clara de lo que queríamos. Fue así que analizando un poco sobre la raíz de todo y el origen de la creación nos encontramos con todos estos temas que son maravillosos.

Inicialmente con nuestra poca o mucha experiencia, la lectura de algunos libros y la comunicación con diferentes personalidades, en general, nos ayudaron a tener una gama de conocimientos, siendo esta también una gran arma que nos produjo ideas, creando valores e ilusiones que se expandieron de manera impresionante en nuestro trabajo.

En nuestra búsqueda de lo divino y lo espiritual, algunos nos inclinamos por lo religioso, otros por lo oculto, y algunos más se basan en la filosofía y así cada uno a su manera buscamos esa parte de nosotros que no se ve pero que se siente y que en algunas ocasiones no entendemos, en esta búsqueda, llegamos a un punto en el que o somos demasiado Light o muy complicados, en fin la parte divina o espiritual podemos encontrarla de mil maneras en muchas expresiones divinas, pero ¿entre tantas representaciones? ¿donde podemos encontrarla? Bien la respuesta más clara y directa que encontramos fue, “DENTRO DE NOSOTROS MISMOS” debemos empezar por escuchar nuestro corazón y dejarnos guiar por lo que sentimos en lo más profundo de nuestro ser, normalmente sabemos que es positivo y

que es negativo en nuestras vidas, pero muy ocasionalmente nos hacemos caso, el orgullo, el egoísmo, la vanidad, los miedos son más fuertes que nosotros mismos, al escuchar de manera real a nuestro corazón, poniéndole atención encontraremos muchas virtudes que nos harán cambiar nuestra escala de valores y ahí empieza por germinar una semillita en nuestro interior que nos lleva a la comprensión, al percibirla y paladearla llegamos a algo extraordinario, maravilloso.

Es algo así como cuando vemos una pintura o leemos algún texto de un libro y decimos esto ya lo había visto antes o ya lo había leído, si, es cierto ahora lo comprendo mejor.

Así es como hemos empezado a ver de manera diferente la vida cotidiana vimos lo que nos falta por encontrar y conocer, vimos todos los tesoros que nos faltan por descubrir.

Por ello los grandes enviados de todos los tiempos sabían que para que alguien alcanzara el gran conocimiento de lo divino espiritual tenía que conocer y comprender primeramente lo esencial de la vida cotidiana, las virtudes y los valores eternos, que son los que nos llevan a la invaluable y tan necesaria sabiduría.

Por medio de estas virtudes y valores podemos resumir todo lo anterior en una ley divina “quiere para los demás lo que quieres para ti mismo”. El día el mañana cuando nosotros seamos unos adultos mayores, o unos ancianos o incluso unos adultos en vida ascendente queremos encontrarnos con una cultura que valore al ser humano en todos sus momentos sociales, antropológico, y ser tenido no como un obstáculo sino como una riqueza de la humanidad. Pero aun cuando nos encontremos como adultos decrepitos y atosigados por la enfermedad queremos ser valorados como seres humanos que llevamos de mano en mano o de generación en generación una inmensa riqueza ya humana, intelectual o académica, ser simplemente otros seres humanos, aunque distintos los unos de los otros, pero seres humanos, ni alienígenas, ni extraterrestre, sino seres humanos con muchos años y experiencias. No queremos el día de mañana lo que anticipadamente algunos ya están sufriendo.

¡Por ello amémonos y amemos a nuestros ancianos!

BIBLIOGRAFIA.

Ajemain. I. 1991 *Administración de cuidados paliativos en la disnea*. Rev. *Actualidades en cuidados paliativos*. Vol. 7.

Baines. M.1992. *Manejo de los síntomas y cuidados paliativos*. Medicina Geriátrica de la universidad de Oxford.

Bonnín. E. 2008 *¿Son actuales los diez mandamientos?* Ed. IMDOSOC. México. 2008.

Catecismo de la Iglesia Católica. Ed. Coeditores católicos de México. México. 2001.

Cleeland. C. 1994. *Tratamiento del dolor en pacientes ambulatorios con metástasis*. Revista *Actualidades en medicina*. Inglaterra. Vol. 330.

Conferencia Episcopal Argentina. 1998. *Programa Pastoral del Secretariado Nacional para la Familia. Área Adultos Mayores*. Argentina.

Conferencia del Episcopado Mexicano. 2000. *Del Encuentro con Jesucristo a la Solidaridad con Todos*. Carta Pastoral. México.

Consejo Pontificio para los Laicos. 1998. *La Dignidad del Anciano y su Misión en la Iglesia y en el mundo*". Roma.

Ferre. BA. 1991. *Manejo del dolor en pacientes terminales*. Rev. Sociedad Americana de Geriátrica. Vol. 39.

González. A. 2011. *El modelo social de la globalización y su impacto en la cultura cristiana*. Ed. Fototecnica. México.

Grün. A. 2007. *El misterio del tiempo*. Ed. Bonum. Argentina.

Jack. O. 2007. *Cómo manejar la depresión*. Ed. Panorama. México.

Jiménez. P. 2008. *¿Estamos preparados para morir?* Ed. Palabra. México.

Juan Pablo II. 1982. *Constitución Canónica de Vida Ascendente Internacional. Discurso de Juan Pablo II.* Roma.

Juan Pablo II. 1981. *Exhortación apostólica sobre la misión de la familia en el mundo actual.* Ed. Vaticana. Roma.

Larrañaga, I. 2004. *Las fuerzas de la decadencia.* Ed. Talleres de oración y vida. México.

Nascimento. J. 2007. *Años dorados...años soñados.* Ed. Nueva Palabra. México.

Rojas. E. 2001. *La Ilusión de vivir.* Ed. Panorama. México.

Sánchez, J. 2008. *Manual de Vida Ascendente.* Tr. José Antonio Hernández Ugalde y Elizabeth G. Zúñiga de Hernández. Conferencia Episcopal Mexicana. México.

Sheen, F. 1956. *Camino a la paz interior.* Ed. Populibros La Prensa. México.

Williams. M. AV. 2010. *Vencer la depresión.* Ed. Paidós. España.