

Envejecimiento, el triunfo de la humanidad

Con cifras que vinieron a modificar nuestra pirámide poblacional y que hoy se traducen en importantes cambios demográficos, el mundo se enfrenta a una gran paradoja, lade comprender que envejecer no es sinónimo de enfermedad y que ser longevos debe significar un triunfo, para estar bien y mejor.

En los últimos años la humanidad se transformó. Hoy, los índices de natalidad se han reducido notoriamente y cada vez somos más “viejos” en una sociedad que no exactamente está preparada para ello.

A pesar de la modernidad que trajo consigo este nuevo siglo, aún nos falta educación para comprender todo el tema en torno al envejecimiento, que es bueno y saludable.

¡Efectivamente! Porque el hecho de que hoy gocemos de una mayor esperanza de vida significa un verdadero triunfo, que debe ir de la mano de proveer las condiciones necesarias, para que to-

das esas personas adultas mayores tengan una longevidad plena, donde se tutelen y resguarden sus derechos.

La imagen de cómo eran sus abuelos décadas atrás difiere mucho de la persona adulta mayor que podrían ser sus padres, hoy.

En muchísimos casos, la persona adulta mayor es más activa en la actualidad, tiene metas, sueños y desafíos por cumplir, vive una vejez plena y digna. Pero en otros casos no ocurre de igual manera. De ahí que ese triunfo implica retos y desafíos que van de la mano de lo que se espera para los próximos años.



En criterio de Francisco Javier González Martín, español, conferencista internacional y autor de obras en temas de envejecimiento, si se logra que las personas mayores puedan vivir bien, con buena salud, desarrollando espacios propicios para su pleno goce, perfectamente podrán hacer actividades similares a una persona joven.

ENTENDIENDO EL ENVEJECIMIENTO

Se considera al envejecimiento como la consecuencia de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo. Esto trae consigo un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, y el riesgo de posibles enfermedades. Sin embargo, depende de cómo usted se haya cuidado a lo largo de los años, así será su vejez, independientemente de la prevalencia de factores heredofamiliares que lo condicionen a una u otra patología.

Pero lo anterior, no es una regla escrita en piedra, existen muchísimas personas adultas mayores que disfrutaban de una vejez plena en todo ámbito y no solo nos referimos a las zonas azules (que citaremos más adelante) sino a personas que han venido a reinventar el concepto de envejecimiento.

Un mundo que envejece

Sin duda alguna, el envejecimiento en la actualidad es uno de los logros más importantes del siglo XXI.

Datos del Fondo de Población de Naciones Unidas (UNFPA por sus siglas en inglés) señalan que cada segundo dos personas cumplen 60 años de edad.

El mundo envejece y según el último informe de esta organización, ocurre con mayor rapidez en los países en desarrollo.

Gracias a la información y a las mejoras en los estilos de vida en el ámbito de la salud, así como a todos los estudios y avances médicos con los que contamos hoy día, la esperanza de vida se ha incrementado significativamente, de ahí que sea superior a 80 años en 33 países.

De acuerdo con el informe de la UNFPA sobre envejecimiento, solo Japón tiene una población de personas mayores superior al 30% del total. Se estima que, hacia el 2050, alrededor de 64 países se habrán sumado a ese país con poblaciones de personas mayores superiores al 30% de ese respectivo total.

En definitiva, los tiempos han cambiado. En el pasado, la vida que llevaban nuestros abuelos no incluía prepararse ni pensar en la vejez. De ahí que en aquel momento, si tenían cincuenta años o más y dependiendo del tipo de actividad que realizaban, podían estar más desgastados físicamente.

Es contradictorio pensarlo, pero el envejecimiento ha sido definido como una combinación de sabiduría acumulada y también de facultades en decadencia.

Ese salto cualitativo en el proceso demográfico, genera y exige cambios significativos en la for-

ma en cómo visualizamos todo el tema alrededor de envejecer. El primero de esos cambios es admitir que las personas continúan siendo útiles a la sociedad a partir de los 65 años de edad; y el segundo es llenar ese largo periodo de jubilación con actividades realmente jubilosas, añade el investigador español y autor de diversas obras relacionadas con esta temática Francisco Javier González Martín.

Por lo que, lo vital es derribar mitos y prejuicios, como esa creencia popular de que a partir de los 65-70 años, quienes se jubilan pasan a ser ciudadanos de "segunda categoría" y son relegados a un segundo plano, como si no pudieran ser de utilidad a la sociedad en que viven.

Entonces, todo está en función de la actitud con la que se asuma la existencia humana a partir de esas edades.

Se debe dimensionar desde la consulta médica, la importancia de prepararse para esta etapa, al igual que nos preparamos para muchísimas otras actividades de la vida misma. Dejar de concebirla como algo negativo y visualizarla como un camino que se recorre previamente y se disfruta posteriormente, indica la especialista en geriatría del Hospital Clínica Bíblica, Dra. Marcela Martí.

De manera que, con todos los avances obtenidos, hoy la vejez es una oportunidad para seguir creciendo.

El envejecimiento constituye un triunfo del desarrollo; y el aumento de la longevidad es uno de los mayores logros de la humanidad. Fondo de Población de Naciones Unidas (UNFPA por sus siglas en inglés).



Envejecidos y longevos

La transición demográfica que hemos vivido en los últimos años debe recordarnos que una sociedad con personas adultas mayores, es una sociedad enriquecida, donde ese grupo de edad puede aportar muchísimo, indica el informe de UNFPA.

De ahí que la forma en que el mundo responda ante esos cambios es fundamental para afrontar los desafíos y acrecentar las oportunidades que se puedan abrir, cosechando los beneficios de la sumatoria que trae consigo la longevidad.

En la actualidad, existe una mayor conciencia para llegar a ser mayor. A pesar de la vida acelerada, los niveles de morbilidad apuntan hacia la baja en las nuevas generaciones. Tal es el caso de los “babyboomers”, generaciones de los años sesenta, donde el autocuidado y los avances médicos han permitido reinventar todo el tema de envejecimiento.

De ahí, que es fundamental que se generen las condiciones necesarias, para que la persona adulta mayor pueda envejecer con dignidad, seguridad, con plenitud, disfrutando de todas sus libertades y gozando de sus derechos. Porque ese triunfo debe prevalecer y fortalecerse en el tiempo.

Fuentes consultadas:

Libro Envejecer es bueno para la salud. Francisco Javier González Martín; Dra. Marcela Martí, geriatra del Hospital Clínica Bíblica, Revista Por su Salud Informe Fondo de Población de Naciones Unidas (UNFPA)

ALGUNOS DATOS DEL ENVEJECIMIENTO

Los especialistas señalan que una población envejece cuando la cantidad de personas adultas mayores (PAM) incrementa cada vez más su proporción, con respecto al total de la población.

¿Qué ha generado este cambio? La disminución de las tasas de natalidad y el aumento de la esperanza de vida, hasta edades muy avanzadas.

Se estima que, hacia el 2045-2050, los recién nacidos pueden esperar una vida de 83 años en las regiones desarrolladas, mientras que sería de 74 años en las regiones que están en desarrollo.

En el año 1950, había en todo el mundo 205 millones de personas de 60 años o más.

La longevidad premia a las mujeres, pues a nivel global constituyen la mayoría del grupo de personas de edad avanzada. El informe de la UNFPA señala que los hombres y las mujeres enfrentan la vejez de manera distinta. En muchas situaciones, las mujeres de edad suelen ser más vulnerables a la discriminación, tienen un deficiente acceso al empleo y a la atención de la salud, están sujetas a malos tratos, a la falta de un ingreso básico mínimo y la carencia de medidas de seguridad social.

El mismo informe indica que en el caso de los hombres, después de que llegan a jubilarse pueden ver debilitadas sus redes de apoyo social y estar sujetos a maltrato, especialmente cuando se trata de cuestiones financieras.