

¿Estamos preparados para envejecer?

En un mundo donde se incrementan las personas mayores de 65 años y aumentan las necesidades de infraestructura, de esparcimiento, de mejoras en políticas públicas y en salud para esta población. ¿Qué tan listos estamos, usted y yo como sociedad, para asumir el envejecimiento con respeto, con orgullo y, ante todo, con buena salud?

Envejecemos, ese es un hecho inexorable. Sin embargo, se ha puesto a pensar cómo visualiza usted la vejez.

La modernidad trajo consigo cambios vertiginosos, no obstante aún hoy, en pleno siglo XXI nos falta mucho por avanzar en este campo. ¿Por qué?

Parece increíble pensar, pero tendemos a mirar “lo viejo” como algo obsoleto, que se desvaloriza, incluso, que se le visualiza con ojos de nostalgia. Como si acaso ese adulto mayor no tuviera una historia que contar, un conocimiento que compartir.

La forma en como concebimos la vejez depende mucho de cómo afrontemos esa etapa de la vida. Porque la vida no se acaba cuando envejecemos, al contrario, es un momento propicio para desarrollar proyectos y alcanzar metas.

En occidente tendemos a ver el envejecimiento lleno de mitos y estereotipos. Deberíamos adoptar la cultura oriental, cuando se le pregunta la edad a una persona mayor, se hace una reverencia y se le dice: ¿cuál es su gloriosa edad?

“Ellos le agregan el adjetivo de gloriosa a toda edad, porque según su filosofía, si eres mayor, ya empiezas a merecer la gloria; pero no por lo que se ha vivido, sino por lo que esa persona es ca-



paz de enseñar”, comenta el conferencista y autor español Francisco Javier González.

Sin embargo, aún hoy continuamos con visiones sesgadas acerca de lo que implica envejecer, o más aún, cómo se concibe a las personas adultas mayores, dentro y fuera de casa.

En criterio de la gerontóloga Maureen Mora, quien colabora impartiendo los talleres de “Póngale vida a los años” que ofrece el Tecnológico de Costa Rica, debemos erradicar esos estereotipos. Modificar comportamientos de que la edad la marca el cerebro y no los años.

Reinventando el envejecimiento

Para la especialista en geriatría, Dra. Marcela Martí del Hospital Clínica Bíblica, el concepto de la vejez ha ido cambiando, gracias a los avances de la ciencia moderna y el aumento en la expectativa de vida, que han hecho que existan muchas personas en el mundo con más de sesenta y cinco años de edad, y con buena salud.

No obstante, para lograr un envejecimiento pleno y activo es importante cultivar hábitos saludables desde edades tempranas. Pero también se debe educar a la población acerca de la vejez.

De acuerdo con el Dr. Mario Moreira Villalaz, médico especialista en geriatría, en ese mismo Hospital, esa etapa de la vida se construye a diario. Si bien el bagaje genético y los factores heredo familiares que usted tenga incidirán notoriamente en su calidad de vida. Debe cuidarse.

Lo anterior significa autocuidarse, tener un estilo de vida saludable, mantenerse activo, tener vida social, dormir, relacionarse, todo es parte de tener un envejecimiento pleno.

Pero también, como sociedad se debe cambiar de pensamiento. Eso que significa, que las personas adultas mayores no deben verse como un

estorbo, al contrario pueden ser grandes educadores de los que vienen atrás. Ya sea con sus nietos, como voluntarios o desempeñándose en diversas funciones laborales, “ellos son la nueva economía del mercado”, añade el especialista Moreira Villalaz, del Hospital Clínica Bíblica.

Además, se debe entender que las condiciones, especialmente de salud, varían de una persona a otra. No obstante, en la medida en que podamos anticiparnos a esa etapa, nos ayudará a estar mejor preparados.

Es una etapa más, en la cual se debe aprender y disfrutar con los seres queridos. ¿Cómo?

Asumiéndolo, sin tener miedo a envejecer, comprendiendo que si bien habrá cambios físicos, el estado anímico y emocional son elementos fundamentales que permitirán vivir el envejecimiento de la mejor manera.

En palabras de Francisco Javier González se debe apostar a un envejecimiento independiente, activo y saludable. Y todo comienza con la actitud y lo que podamos cultivar desde las bases, desde casa.

Para los expertos, se debe enfocar el tema del envejecimiento como si fuera un proyecto de vida, una carrera profesional, donde la persona se prepara para iniciar una nueva etapa, con sus aspectos positivos y negativos, pero comprometidos con el hecho de que es para vivir, para estar bien y disfrutar plenamente.

ESAS TRISTES ETIQUETAS

Para el especialista y conferencista internacional Francisco Javier González Martín los mitos que aún prevalecen perpetúan imágenes falsas del hecho de tener una edad avanzada y dificultan la labor educativa de la gerontología. Las ideas centrales que sustentan estos mitos sobre la edad evocan estas percepciones generales del hecho de ser anciano:

- Mala salud, enfermedad, discapacidad.
- Falta de agudeza mental, fallos de memoria y senilidad.
- Tristeza, depresión, soledad.
- Se vuelven gruñones.
- Falta de sexo, aburrimiento.
- Todos son iguales.
- Falta de vitalidad, pérdida de vigor, declive inevitable.
- Incapacidad para aprender o cambiar.
- Son improductivos.

ALGUNOS MITOS

- “Hay que luchar contra la idea de que el viejo es funcionalmente limitado... La mayoría de la población anciana no se halla impedida”.
- “Las barreras a la funcionalidad de los ancianos son con frecuencia, fruto de las deformaciones y mitos sobre la vejez más que reflejo de deficiencias reales”
- “La ancianidad no comienza a una edad cronológica uniforme, considerar anciano a toda persona de más de 65 años tiene una explicación arbitraria y poco racional”.
- “Los 65 años constituyen una edad en la que se puede desempeñar perfectamente un trabajo”
- “Las limitaciones psíquicas de los ancianos se han reflejado tradicionalmente en etiquetas poco demostradas científicamente y basadas en el prejuicio. La pérdida global de la memoria, por ejemplo, no es mucho mayor que a otras edades y la inteligencia no solo no disminuye, sino que puede aumentar”

Lo que debemos modificar

En muchas ocasiones, los estereotipos impiden que las personas de edad avanzada participen plenamente en actividades sociales, políticas, económicas, culturales, espirituales y cívicas. Cabe preguntarse ¿dónde podemos encontrar las verdades sobre el envejecimiento y cómo poner al descubierto los mitos y mentiras que se airean sobre las personas de más de 65 años?

La gerontología, esa especialidad de momento poco apreciada, es la disciplina que estudia la vejez y todos aquellos fenómenos que la caracterizan, con un doble objetivo: prolongar la vida saludable y mejorar la calidad de esa vida en todos los aspectos posibles.

Así lo indica el escritor y conferencista español, debemos derribar esos mitos acerca de las personas que superan los 65 años de edad.

En criterio del especialista podemos seguir con la mente en el siglo XX creyendo que llegar a los 65 años es una tragedia o bien admitir que en el siglo XXI con 65 cumplidos podemos seguir activos, sanos, siendo más libres y más felices.

Para el experto en psicología Dr. Simon Tan, especialista en alteraciones neurológicas del Departamento de Geriátrica de la Universidad Stanford, estos son algunos mitos que también se manejan en esta edad.

Aún en este siglo encontramos mitos en nuestras conversaciones y chistes pese al conocimiento y a la evidencia científica que demuestran lo contrario acerca del envejecimiento.

Lamentablemente estos mitos y estereotipos

afectan negativamente a las personas de edad avanzada, cuyas expectativas y percepciones se ven condicionadas por esas falsedades e información sesgada hasta el punto de que se pueden llegar a convertir en profecías autocumplidas, añade el conferencista internacional Francisco Javier González Martín.

En su criterio, el autor español afirma que es indudable que mantener ciertos mitos y estereotipos negativos sobre el envejecimiento es simplemente un problema de etiquetado irreal. Tomemos, por ejemplo, los atributos negativos sobre las personas mayores, perpetuados por una visión teórica y programática que etiqueta el envejecimiento de la población como un problema social y a los ancianos como frágiles, enfermos y dependientes. Con ese planteamiento es fácil considerar el envejecimiento de la población como una amenaza más que como uno de los mayores logros de la civilización. Estas son actitudes que aparecen como consecuencia del miedo de las generaciones jóvenes a su propio envejecimiento y su rechazo a confrontar los desafíos en el plano económico social que aparecen con el aumento de la población de mayor edad.

Por lo que se vuelve necesario realizar esfuerzos que permitan destruir esos mitos a un nivel interdisciplinar, sobre la realidad del proceso de envejecer y descartando como anticuados y falsos los estereotipos que pretenden distinguir a los mayores como un grupo humano separado y quizá debemos hacerlo con la misma intensidad con que hemos luchado contra el sexismo y el racismo. Si hemos vencido la esclavitud, el sexismo y el racismo, por lo menos en lo conceptual, no hay razón para dudar que venceremos el “viejismo” y desmontaremos los mitos sobre una vejez enfermiza y frágil, añade el especialista.

“La aparición de mitos y estereotipos sobre las personas de edad avanzada es algo que tiene que ver con lo que generalmente hacemos muy bien que es etiquetar y agrupar a las personas por categorías, como explica Stephen Pinker en su libro *How the mind works* (1997): “la gente pone las cosas y las personas en cajitas mentales, dan un nombre a cada cajita y a continuación tratan todo lo que hay dentro por igual”, añade el autor y conferencista español Francisco Javier González Martín.



Mito: Todos los adultos mayores son iguales

Realidad: Hay más variedad entre las personas mayores que en ningún otro grupo de edad.

Mito: Las necesidades básicas de los adultos mayores son distintas de las de la gente más joven.

Realidad: Las necesidades humanas no cambian al envejecer.

Mito: Más del 50% de los mayores padecen senilidad (pierden memoria, se desorientan y tienen conductas extrañas)

Realidad: El 80% de los adultos mayores están lo bastante sanos para realizar sus actividades habituales.

Mito: Los adultos mayores tienen actitudes muy rígidas.

Realidad: Existe la creencia de que los mayores son incapaces de adaptarse a las nuevas tecnologías, pero hay más de un 41 % de personas mayores de 65 años que utilizan Internet.

Mito: Al envejecer a menudo se paraliza la capacidad de aprender.

Realidad: Los patrones de aprendizaje pueden variar y la velocidad de aprender puede disminuir, pero la capaci-

dad básica de aprender persiste.

Mito: Olvidar cosas probablemente indica el comienzo de la demencia.

Realidad: La pérdida de memoria puede estar causada por la medicación o por la depresión.

Mito: Todos al llegar a ancianos padecen demencia.

Realidad: Solo entre el 6% y el 8% de las personas mayores de 65 años sufren demencia y solo un tercio de los mayores de 85 muestran algún síntoma de demencia.

Mito: Todos los adultos mayores se deprimen.

Realidad: La mayoría de los adultos mayores no están deprimidos. La depresión no es parte intrínseca del envejecimiento. La edad por sí sola no es un factor de riesgo para la depresión.

Mito: La depresión en la edad avanzada es más duradera y difícil de tratar que en las personas más jóvenes.

Realidad: El curso de la depresión en los mayores es idéntico al de los jóvenes. La respuesta al tratamiento de la depresión se presenta tan positiva en los mayores como en otros tramos de edad.

