# EL ARTE DE ENVEJECER

Mtra. N. Leticia Vázquez Mancinas

*Vivir hasta envejecer es un privilegio negado a muchos…*

El **envejecimiento** o **senescencia**[1] es el cúmulo de modificaciones morfológicas y fisiológicas que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos, supone una disminución de la capacidad de adaptación en cada uno de los órganos, aparatos y sistemas, así como de la capacidad de respuesta a los agentes nocivos que inciden en el individuo. El envejecimiento de los organismos y particularmente el nuestro como especie humana, ha sido motivo de preocupación desde hace años.

Nuestra esperanza de vida ha aumentado significativamente en los últimos años, sin embargo, el envejecimiento de la población puede considerarse un éxito de las políticas de salud pública y de desarrollo socioeconómico, sin embargo, también es un reto para toda sociedad ya que debe adaptarse a esta nueva realidad. Con el envejecimiento, comienza una serie de procesos de deterioro paulatino de órganos y sus funciones asociadas. Muchas enfermedades, como ciertos tipos de demencia, enfermedades articulares, cardíacas y algunos tipos de cáncer han sido asociados al proceso de envejecimiento. Internacionalmente, en 1984 se admitió por convenio, que anciano es toda persona mayor de 65 años, edad coincidente con la jubilación.

## *Características generales del envejecimiento*

Aunque los caracteres externos del envejecimiento varían dependiendo de los genes, y de una persona a otra, se pueden citar algunas características generales del envejecimiento humano:

[1] Este adjetivo procede del vocablo latino *senescens,* hace referencia a quien comienza a envejecer.

- Alteración del sueño.
- Pérdida de la agilidad y capacidad de reacción refleja.
- Degeneración de estructuras osteo-articulares.
- Aparición de trastornos cognitivos.
- Pérdida de la capacidad de asociación de ideas.

- Distensión creciente de los tejidos de sostén muscular por efecto de la gravedad terrestre (caída de los senos en la mujer, pérdida de la tonicidad muscular).
- Pérdida progresiva de la fuerza muscular y de la vitalidad.
- Aumento de la tensión arterial.
- Aumento de volumen de la próstata (varones, riesgo de cáncer).
- Disminución de las respuestas inmunitarias.
- Disminución del colágeno de la piel, aparición de arrugas.
- Pérdida progresiva de los sentidos del gusto, la audición y la visión.
- Pérdida progresiva de la libido, andropausia en el hombre, menopausia en la mujer.

***Tercera edad, júbilo o desilusión***

En el ámbito social, este grupo de personas en un gran porcentaje viven situaciones desfavorables que en este apartado mencionaré en dos vertientes: la primera tiene que ver con soportar la violencia que sus familiares o personas cercanas demuestran hacia estas personas y les agreden verbalmente (violencia emocional o psicológica), les golpean físicamente, les quitan su dinero (violencia económica), les ignoran y hacen sentir que son estorbos para que la familia funcione sin importar que son personas valiosas y que si ellas no existieran, la familia tampoco estaría en este mundo. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) informó que *el maltrato de las personas mayores es un problema importante de salud pública, aunque hay poca información sobre el alcance del maltrato en la población de edad avanzada, especialmente en los países en desarrollo.* Sólo se notifica 1 de cada 24 casos de maltrato a personas mayores, en parte porque los afectados suelen tener miedo de informar a sus familiares y amigos o a las autoridades o bien, están

amenazados por sus agresores. El maltrato de las personas mayores puede conllevar lesiones físicas –desde rasguños y moratones menores a fracturas óseas y lesiones craneales que pueden provocar discapacidades– y secuelas psicológicas graves, a veces de larga duración, en particular depresión y ansiedad. Para las personas mayores las consecuencias del maltrato pueden ser especialmente graves porque sus huesos pueden ser más frágiles y la convalecencia más larga. Incluso lesiones relativamente menores pueden provocar daños graves y permanentes, o la muerte. Un estudio de seguimiento durante 13 años reveló que los ancianos víctimas de maltrato tienen una probabilidad de morir dos veces mayor que aquellos que no refieren maltrato.

En el ámbito mundial, se prevé que el número de casos de maltrato de personas mayores aumente debido al rápido envejecimiento de la población en muchos países y de la posibilidad de que sus necesidades no puedan atenderse plenamente por falta de recursos. Se calcula que para el año 2050, la población mundial de mayores de 60 años se habrá duplicado con creces, de 900 millones en 2015 a unos 2000 millones.

La segunda vertiente tiene que ver con los adultos mayores que ya cumplieron su ciclo laboral y están *“felizmente jubilados”* estas personas aunque no sufren maltrato como tal, son quienes se hacen cargo de la crianza de los nietos (síndrome de los abuelos esclavos) mientras los padres de éstos trabajan o se divierten, porque “no tienen tiempo” de atender sus responsabilidades y como los abuelos están jubilados y disponen del tiempo para hacerlo, se ven obligados a dejar de hacer sus propia vida por atender a los hijos de sus hijos: llevarlos a la escuela, regresar por ellos, darles de comer, hacer sus tareas y hasta llevarlos a la cama porque sus padres no tienen el tiempo suficiente para ello.

Si bien algunas investigaciones han señalado que tener este contacto con los nietos puede tener efectos negativos para la salud, cuidar de ellos **ocasionalmente** parece resultar extraordinariamente positivo. De acuerdo con esta investigación, el riesgo de

morir en los siguientes 20 años se reduce un 37% entre los que hacen esta bella labor. No obstante, convertirse en el principal cuidador puede ser estresante y afectar la salud de las personas mayores, mientras que no tener contacto con los nietos en absoluto también afecta negativamente. Por eso, todo indica que lo ideal es “mantener el equilibrio entre su papel de abuelos y otros intereses valiosos en sus vidas, que no se estresen y que sientan que están haciendo algo bueno tanto para los demás como para sí mismos”.

Como hijos y familiares de estas personas que ya cumplieron con ellos mismos en un ciclo de vida, y con la sociedad en un tiempo determinado laboralmente, tenemos el deber moral de apoyarlos y hacer que su vejez sea plena y feliz; retribuir en gran medida el amor, tiempo, dedicación y esfuerzo que en sus mejores años han dedicado para que ahora, ellos vivan plenos, descansados, felices…

Este escrito es una invitación a hacer que cada lector haga una introspección personal del trato y atención que le ofrece a las personas que tiene cerca en esta situación y pueda hacer que cada día de su querido adulto mayor sea un día memorable y lleno de amor. En cualquier momento estaremos en su lugar si Dios y la vida nos dan la oportunidad…