

21 DE JUNIO, DÍA DE LA ANCIANIDAD

En esta fecha recordamos con mucho cariño el día de la ancianidad, algo que en realidad debemos tener presente todos los días del año, ya que nos transmiten cada día todas sus experiencias, consejos, acompañamientos, valorando la importancia de la vida y lo lindo que es vivirla en esta etapa y siempre, en que nos transmiten valores, respeto, compromiso, el sentido de la humildad y el sentido de pertenencia y fraternidad.

Por esto y mucho más es que siempre debemos prestarles mucha atención y recordar a toda aquella persona que tiene alguien mayor a su lado que debe cuidarlo porque se trata de un gran tesoro, ya que son fuente inagotable de vivencias, costumbres, recuerdos familiares, risas y llantos.

Podemos decir que abordar el tema de la ancianidad supone reconocer que estamos frente a una realidad compleja en la que interactúan factores biológicos, psicológicos, sociales y emocionales. La vejez entendida como un período de la vida y como parte del proceso mismo de envejecimiento, ocurre en un sujeto particular y único, por lo cual la modalidad de envejecimiento no se puede generalizar a partir de los cambios que ocurren sólo a nivel físico, pues cada sujeto interpreta estos cambios de acuerdo a sus esquemas mentales, su estructura de personalidad, creencias, valores, los procesos de socialización a los que ha sido expuesto y al lugar que ocupa dentro de un contexto social y ecológico particular.

El envejecimiento es un proceso dinámico, progresivo e irreversible en el que intervienen múltiples factores biológicos, psicológicos y sociales. Se lo ha definido como *“Un deterioro progresivo y generalizado de las funciones que produce una pérdida de respuesta adaptativa al estrés y un mayor riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con la edad”*.

En la actualidad aún no tienen respuesta muchas preguntas sobre cómo se entrelazan los factores mencionados y cómo se lleva a cabo el proceso de envejecimiento; lo cierto es que no existe una causa única que explique porqué se envejece, sino un conjunto de factores interrelacionados.

El envejecimiento de los seres humanos es un proceso que está caracterizado por la diversidad. Entre los factores más significativos que determinan esta diversidad se encuentran la herencia genética, el estado de salud, el status socioeconómico, las influencias sociales, la educación, la ocupación laboral desempeñada, las diferencias generacionales y la personalidad. La vejez ya no puede ser entendida como una etapa homogénea para un conjunto de personas que comparten la misma edad cronológica o con una situación similar en términos de jubilación.

El estudio de la vejez durante muchas décadas ha sido abordado desde una perspectiva centrada en el derrumbe, en la decadencia y en la decrepitud. Aún hoy, la vinculación entre vejez y conceptos tales como: enfermedad o dependencia forman parte del conjunto de prejuicios que la acompañan.

Reducir el envejecimiento humano a una de sus dimensiones, la biológica, o extender en forma abusiva e inadecuada los criterios asociados al envejecimiento biológico, dificultan en forma significativa su comprensión. Cuando la vejez es incluida dentro del proceso vital y a la vez se le reconoce su componente de diversidad, resulta adecuado abordar su estudio desde las capacidades y habilidades que los adultos mayores presentan en relación con su vida cotidiana y en los distintos entornos en que estas se desarrollan.

Envejecimiento: Las diferentes culturas que han poblado la tierra se han visto atraídas por el fenómeno del envejecimiento.

Por un lado, el reconocimiento de la sabiduría y experiencia que adquiere el ser humano con el transcurso de los años y la inexorable experiencia adquirida, hace que muchos pueblos hayan dado al anciano un papel indiscutible de liderazgo dentro de la sociedad.

También han sido reconocidos los cambios fisiológicos del envejecimiento, que llevan a que este grupo de edad, tenga una mayor propensión a desarrollar ciertas enfermedades y pérdida en forma gradual algunas de sus facultades de la juventud, y, como consecuencia final, un mayor riesgo de morir o una inadecuada calidad de vida.

Receta para la salud: Vida honesta y arreglada, tomar pocos medicamentos, la comida moderada, ejercicio y distracción; no tener nunca aprensión a salir, poco encierro, mucho trato en la vida espiritual y continua ocupación. Saber envejecer es la mayor de las sabidurías, y uno de los capitales más difíciles del gran arte de vivir.

Por eso ama a tu abuelo como te amas a ti mismo, por todo esto solo confía en ti, con la entrega nada tienes que pensar, todo sale solo por que toda persona de bien actúa con rectitud, la lógica y la razón, es por ello que a tu ser máspreciado tu abuelo, debes escuchar, cuidar y por sobre todas las cosas amar.

También debemos pensar que la naturaleza nos ha dado dos oídos y una boca para enseñarnos que vale más oír que hablar, sentir las caricias y la mirada de nuestros abuelos que nos transmiten todo lo que han vivido. ...



Prof. Dr. Héctor David Martínez
Doctor en Medicina y Cirugía. UNC,
Magíster en Gerontología. UNC
Especialista en Geriátría. UNC
Director de la Carrera de Especialista en Geriátría. UNC.
Docente-Investigador. UNC