

# Prepararse para la vejez

## AUTORA

### Idalia Alpízar Jiménez

Licenciada en Historia, por la Universidad Nacional, y egresada de la Licenciatura en Periodismo, de la Universidad de Costa Rica. Profesora de Estudios Generales, Universidad Nacional. Coordinadora del proyecto de extensión del Centro de Estudios Generales “Generación dorada: por una mejor calidad de vida de la persona Adulta Mayor”. Algunos de sus trabajos en materia de persona adulta mayor: “Centros penales y persona adulta mayor”; “Medios de comunicación y adulto mayor”; “La persona adulta mayor en la era de la información”.

Pensar en la vejez no es muy usual ni muy gratificante para muchas personas, sobre todo para aquellas que se consideran aún muy jóvenes y que se les olvida que aún queda una etapa para vivir. Pero pensar en la vejez implica prepararse para disfrutar de esa etapa de la vida. Y una de las formas de prepararse es comenzar por aprender a mejorar los estilos de vida que llevamos.

Las tendencias demográficas en Costa Rica revelan grandes expectativas de vida. Por ejemplo, la proporción de personas adultas mayores ha ido creciendo: mientras que en 1950 el porcentaje de personas de 60 años y más era de 5.7%, lo que equivalía a un número aproximado a las 50 mil personas en esas edades, ya en 1980 la proporción de personas en esa condición era de 130 mil, en números absolutos. A partir de 1995 pasa de 253 mil personas y en 1997 llega a 282 mil personas (Morales Martínez, 2000: 2).

Se vaticina que si el proceso de transición demográfica continúa como se prevé, en el 2025 el porcentaje de personas mayores de 60 años será de 14%, lo que equivaldría a más de 800 mil personas. Una de cada seis personas tendrá 60 o más años (Morales Martínez, 2000: 2).

Por ser Costa Rica uno de los países con más elevada expectativa o esperanza de vida al nacer en América Latina, se puede decir que la población costarricense está viviendo un proceso de envejecimiento, que conlleva la necesidad de prepararnos hoy para afrontar esa situación.

El concepto de vejez tiende a espantar como si fuera un fantasma, sobre todo en un momento en el que se tiende a hacer un culto a la juventud y cuando la tendencia, por el contrario, es el envejecimiento. La imperante cultura occidental, consumista y centrada en el éxito, coloca a la juventud en un lugar privilegiado frente a las demás etapas de la vida. Sin embargo, no debe perderse de vista que la felicidad, el bienestar y la productividad se pueden desarrollar a lo largo de toda la vida.

La llegada a la edad adulta mayor parece ser una tragedia y hasta tiende a percibirse como el inicio del fin de la vida. Tan negativa resulta ser la llegada de esa etapa que algunas personas consideran más bien ofensivos los galardones que se les conceden; tal suele suceder con el carné de oro o el uso de los tiquetes para transporte público. Se

desconoce, por tanto, el principio bíblico que establece que la persona adulta mayor merece honra: “delante de las canas te postrarás y el rostro del anciano honrarás” (Levítico 19:32).

Cada persona, conforme avanza en sus años, atraviesa diferentes circunstancias. El problema está cuando no se quiere aceptar el cambio de etapa y las nuevas condiciones de vida con las que debe convivir.

Es una crisis que muchas personas empiezan a vivir y sólo se acentúa si no están preparadas para esas nuevas etapas. Si bien no debemos negar los cambios que se producirán, eso no significa que las cosas vayan a empeorar. Por el contrario, con una adecuada preparación para entrar en esa etapa no sólo seremos personas más productivas y saludables, sino que estaremos en mayor capacidad de aportar a la sociedad y a las futuras generaciones.

Lo mejor es prepararse para tener una vida plena y placentera aceptando los cambios que vendrán. Lo que sí nos corresponde, además de adoptar estilos de vida saludable, es definir un proyecto de vida para comenzar a vivir una vida diferente.

Cada día las posibilidades de vivir más años aumenta, pero no debemos perder de vista que no sólo agregamos años de vida, *sino vida a los años*, y eso sólo será posible en la medida que forjemos estilos de vida saludables.

Como parte de los estilos de vida saludable está aprender a comer; hacer de la alimentación una terapia. Muchas de las enfermedades que hoy padece la humanidad pudieron haberse evitado si se hubiera puesto empeño en la forma de alimentarse, en dedicar tiempo al ejercicio, a la distracción y al uso del tiempo libre.

El proceso de envejecimiento es un proceso normal que inicia en la concepción y termina con la muerte. Es universal porque es común a todas las personas; es constante porque permanece a lo largo de la vida; es individual debido a que es particular y propio de cada persona. El proceso de envejecimiento es general, ya que afecta de manera semejante a los diferentes tejidos y funciones y, sobre todo, es irreversible.

En ese sentido, la medición de la edad se puede establecer bajo ciertos parámetros, ya sea por la fecha de nacimiento; la que sentimos

tener; la que representamos ante las demás personas; la que nuestros tejidos y órganos muestran.

Ahora bien, hay un elemento particular que hace diferente el proceso de envejecimiento: existe un *envejecimiento cronológico*, que tiene que ver con la edad, y otro *envejecimiento fisiológico*, que va a depender más de los estilos de vida que hayamos llevado. De ahí la importancia de tomar en consideración la alimentación y otros cuidados para que ese proceso sea lo más saludable posible, o bien, parafraseando a la Dra. Olga Marta Murillo, el envejecimiento es un proceso natural e individual que debemos de aceptar con dignidad.

Aunque no existe una definición exacta de vejez podemos decir que es la parte evidente del envejecimiento, es el repunte en el cual se pueden evidenciar ciertas características. En la piel se manifiestan arrugas y menos elasticidad; la vista y los demás órganos funcionan de manera más lenta. Se empiezan a manifestar problemas de memoria, lo cual va a ser más agudo dependiendo del nivel de entrenamiento. La estructura psicológica se vuelve más rígida, con mayor terquedad y retraimiento social, lo cual debe ser considerado de manera integral por la familia. También pueden ser más frecuentes ciertas enfermedades como las cardíacas, mentales, óseas, pérdida de destrezas, entre otras.

Ciertamente la vejez es una vivencia, es muy particular y va a mostrar signos de deterioro. Sin embargo, esto no significa que no se pueda tener calidad de vida. Si actualmente vivimos más años, es necesario vivirlos con calidad, lo que implica tener que considerar aspectos como salud, nutrición, medicina complementaria, ejercicio físico, descanso, sueño y recreación, entre otros.

La salud, según la OMS, es el completo estado de bienestar biológico, psicológico y social y no solamente la ausencia de enfermedad. De ahí que debamos revisar nuestras conductas y hábitos de vida para verificar si son lo debidamente saludables, porque de lo contrario deberíamos modificarlas para asegurar una vejez con calidad.

Cuando hablamos de la nutrición debemos procurar que sea saludable, que sea una dieta balanceada que incluya proteínas, hierro, calcio, vitaminas, carbohidratos y minerales. Además, que se eviten los excesos de preservantes, colorantes, sal, azúcares y harinas, así como la mezcla incorrecta de los nutrientes (Sedó, 1998).

El ejercicio y el descanso son otros componentes importantes de un estilo de vida saludable, ya que por la inactividad física se ve afectado el sistema óseo, muscular y cardiovascular. La actividad física contribuye a prevenir enfermedades como tensión arterial alta, diabetes, obesidad, enfermedades cardíacas, osteoporosis y otros dolores. Mejora el sistema respiratorio, el sistema cardiovascular y el sistema inmunológico (Chacón, 2004).

Erróneamente se ha creído que el ejercicio físico es sólo para los atletas; sin embargo, aún en un estado de postración en cama, la persona puede y debe ejercitarse.

La recreación también forma parte de los cuidados para un envejecimiento saludable. Consiste en toda forma de experiencia o actividad que proporciona al ser humano sentimientos de libertad, olvido de sus tensiones, reencuentro consigo mismo y satisfacciones, sin obligación, restricción y presión alguna (Chacón, 2004).

Con la recreación se ven beneficiados los huesos, los músculos, los riñones, los receptores sensoriales, la salud mental, el bienestar psicológico, la autoestima, los hábitos de sueño y hasta las funciones intelectuales (Dawwer y Cerran-Smith, 2004). En la recreación se pueden incluir juegos de mesa, actividades al aire libre, oraciones, deporte, paseos, actividades sociales y artísticas, manualidades, costura, agricultura, granja, cocina y otros quehaceres.

El ocio es también fundamental. Debe ser una oportunidad para que toda la población restaure el balance de su vida, tanto en lo físico, como en lo mental y emocional. De igual forma, una vida intelectualmente activa en la que existan hábitos de lectura, se ejercite la memoria, se comparta con amigos y se realicen actividades favorece la lucidez mental. También tienen mucho que ofrecernos las terapias alternativas o complementarias, las cuales incluyen desde los masajes, aromaterapia, risoterapia, hasta las distintas formas de medicina natural y homeopática.

En fin, es importante pensar en la vejez para prepararse a disfrutarla. Como dice un destacado escritor, si uno planeara pasar el resto de la vida en otro país aprendería cuanto pudiera acerca de él: su clima, sus habitantes, su historia, sus costumbres. La vejez es parecida a

otro país. Las personas disfrutarán más de ella si se han preparado para estar en ella.

Hay que erradicar todo pensamiento negativo en torno al envejecimiento, pues lo que hace es bloquear una correcta visión de nuestras posibilidades y generar problemas de autoestima. Sin embargo, lo usual es que la gente no quiera saber nada de la vejez, y cree que si no se piensa en ella nunca va a llegar. Un pensamiento de esta naturaleza hace que la gente no sólo no se prepare sino que aborrezca tener que llegar ahí.

Pensar en la vejez implica tener que empezar a conocer los cambios y novedades relativos de la época y, sobre todo, establecer estilos de vida que garanticen una vejez con calidad. Y eso es posible iniciarlo desde ya, porque como dice un refrán: *hay jóvenes de más de 90 años y ancianos de menos de cincuenta*, porque la juventud no es una época de nuestra vida, sino un estado de ánimo. Saber evolucionar y adaptarse al paso del tiempo es fundamental para poder enfrentar el futuro y disfrutar de cada etapa de la vida.

## Bibliografía

Chacón, Álvaro, 2004: "Conferencia sobre recreación", en Maestría en Gerontología, 2004: *Material del curso "Cuidados para un envejecimiento saludable"*, Maestría en Gerontología de la UCR, San José.

Dawwer y Cerran-Smith, 2004: "Conferencia sobre el ejercicio físico", en Maestría en Gerontología, 2004: *Material del curso "Cuidados para un envejecimiento saludable"*, Maestría en Gerontología de la UCR, San José.

Laforest, Jacques, 1991: *El arte de envejecer*, Herter, Barcelona.

Morales Martínez, Fernando, 2000: *Temas prácticos en geriatría y gerontología*, UNED, San José.

Sedó, Patricia, 1998: *Envejecer sano con una buena alimentación*, AGEKO, San José.