

#75



**TÓPICOS DEL  
HUMANISMO**

Octubre del 2001 N° 75

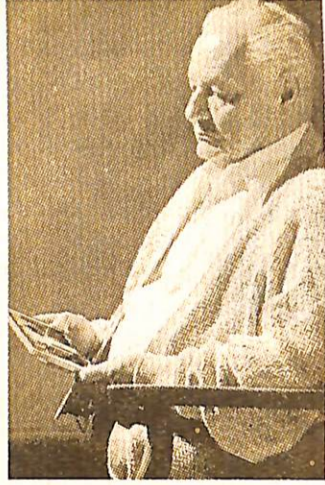
# LAS PERSONAS MAYORES Y SUS NECESIDADES ENERGÉTICAS

Lic. Luisa Abarca Picado  
Nutricionista

Las necesidades energéticas tienden a disminuir entre las edades de 40 y 70 años, no solo por una reducción de la energía necesaria para realizar las diferentes funciones del organismo, sino también a causa de una disminución de la actividad física. Esta necesidad calórica disminuye aún más después de los 70 años, en los cuales se requiere un 30% menos de los requerimientos energéticos que necesitaba diariamente cuando era un adulto joven. Sin embargo, estas modificaciones, en la mayoría de los casos no se hace, y es cuando las personas consumen más calorías de las que necesitan, ocasionando la aparición de la obesidad producida por una acumulación de grasa en el cuerpo, lo que aumenta el riesgo de padecer hipertensión arterial, diabetes y enfermedad cardiovascular, entre otras.

Estas enfermedades son las que afectan con mayor frecuencia a una gran parte de la población mayor de Costa Rica, razón por la cual, se deben realizar todas las medidas necesarias para prevenir los efectos nocivos antes que se presenten, esto se puede lograr eliminando algunos de los factores de riesgo y procurando asistir oportunamente a control de salud.

Algunos de los factores de riesgo relacionados con la aparición de estas enfermedades crónicas son el consumo excesivo de calorías, la dieta alta en colesterol y grasas saturadas, el fumado, el estrés o alta tensión emocional y la vida



sedentaria asociada a la falta de ejercicio físico. Todos los factores mencionados de una u otra forma son reversibles, se pueden modificar para recuperar o aumentar la salud de las personas.

Esta menor demanda de Energía en las personas mayores se produce como parte del proceso normal del envejecimiento que todas las personas experimentamos en nuestras vidas, por esta causa debemos estar muy pendientes de cambios y síntomas que nuestro cuerpo manifiesta, para corregir a tiempo las prácticas alimentarias perjudiciales y los estilos de vida poco saludables que puedan acarrear alguna consecuencia negativa para el organismo.

Entonces ¿qué se debe de hacer? Bueno, se pueden poner en práctica estilos



de vida que favorezcan la salud física y emocional, por ejemplo: dedicar algún tiempo a la recreación, hacer ejercicio físico adecuado para la edad y recomendado por los especialistas, someterse a algún tratamiento existente para disminuir o evitar el fumado y por supuesto modificar nuestra manera de alimentarnos, no solo cuidando las cantidades consumidas sino también seleccionando aquellos alimentos de mejor y mayor calidad nutricional.

Algunas recomendaciones son las siguientes:

1. Procure tener horarios regulares de comida.
2. Sírvasse pequeñas porciones y no repita

3. Coma despacio y mastique bien los alimentos.
4. Consuma vegetales y frutas.
5. Prefiera el pescado, cortes de carne de res sin grasa y pollo sin piel.
6. No consuma alimentos fritos.
7. Evite alimentos como natilla, mayonesa, embutidos, crema dulce y otros.
8. Limite el consumo de dulces: confites, chocolates, jaleas, mieles y repostería.
9. Tome de 4 a 6 vasos de agua potable al día.
10. Elimine las bebidas alcohólicas.
11. Disminuya el consumo de azúcar y de sal.

# ABUSO AL ADULTO MAYOR

Elvia Dicciana Villalobos Argiello\*

**E**n épocas anteriores, los ancianos eran venerados como personas con mucha sabiduría, dignos de respeto, se les consideraba la voz de la experiencia, pero ahora se les ve como una carga para su familia, símbolo de enfermedades que deben estar esperando la muerte o marginación.

La discriminación es un problema cultural cada vez más polarizado, pues la socialización de la persona adulta mayor es más negativa y desde joven se muestra un rechazo para dicha población.

El creer que no son útiles por llegar a cierta edad es erróneo, ellos tienen mucho que aportar a través de su experiencia y capacidad. Hay que concienciar a la sociedad y hacerle ver que en algún momento llegaremos a ser Adultos mayores.

Para continuar es importante determinar el significado de la palabra *abuso*, con el propósito de entender con mayor facilidad los aspectos relacionados con este tema, los cuales serán expuestos en adelante.

*Abuso* son los actos u omisiones que atentan contra el bienestar del adulto mayor en el campo emocional, social y económico, afectando su calidad de vida e integridad.

El abuso al adulto mayor al igual que otros abusos es un problema que se ha agudizado en los últimos tiempos, pero su magnitud real no ha podido ser determinada, debido a factores que lo originan y el registro de casos que reduce la incidencia, que en forma inherente lleva implícita la tendencia a su ocultamiento y la reducción de su visibilidad.

Entre los factores conocidos, asociados con el abuso al adulto mayor, tenemos: factores familiares, personales y ambientales.

## Factores familiares

Entre ellos podemos determinar: disfuncionalidad familiar, drogadicción, inexperiencia en el cuidado, el abuso psicológico que ha ido aumentando, este puede ser verbal: insultos, amenazas, humillaciones, sobrenombres, intimidación, también puede consistir en confinamiento forzoso y conducir a cuadros de angustia por la soledad que sufren algunos ancianos en su propio hogar, al no ser incorporados en las actividades cotidianas, incluso en las más elementales: conversaciones, comidas recreación entre otros.

Otro tipo de abuso puede incluir el abuso financiero, asociado a la explotación y el fraude, por ejemplo muchos adultos mayores son despojados de sus pensiones total o parcialmente, o bien, en muchos casos se fraudulenta con las herencias que prácticamente son robadas por su propia familia, hijos-nietos.

El nivel de ingresos económicos de la familia puede indicar una asociación significativa con una relación inversa que indica que a mejor nivel económico hay menor abuso y por el contrario, el abuso es mayor cuando existen menores ingresos familiares.

Una dependencia económica del adulto mayor puede causar hostilidad de sus cuidadores y llevar al abuso.

La negligencia o abandono, ejemplo: cuando al adulto mayor se le permite tomar todo tipo de medicamento sin un control o, por el contrario, no se le dan los medicamentos necesarios e indispen-

sables para su salud, esto puede incluir dentro de otros tipos de abuso físico y emocional. Existe riesgo social por lo que hay que hacer notar las características del cuidador, refiriéndome a la tensión e inexperiencia del cuidador, muchas veces el estrés excesivo es un antecedente o una consecuencia del abuso, otro puede ser el agotamiento del cuidador, es evidente en algunas familias, especialmente cuando se recarga en un solo cuidador que tiene grandes responsabilidades y a la vez se suman las derivadas del adulto mayor, por tanto lo envuelve la tensión y los problemas que lo llevan al abuso como una forma de liberarse.

Por lo contrario a lo esperado dentro del núcleo familiar del adulto mayor es donde se produce la mayor cantidad de casos de abuso, lo que ha sido difícil de cuantificar.

Se ha podido comprobar que la familia genera violencia contra sus propios miembros y que incluso puede ser una escuela donde los niños aprenden a ser agresores perpetuando una cadena de abuso en el ámbito de pareja, entre hermanos y otros familiares.

Lo anterior contrasta con el concepto de familia como centro de afecto, comunicación y humanismo. La familia debe considerarse como el lugar donde uno debería encontrar amor, comprensión, apoyo, que esas relaciones fomenten el crecimiento, satisfacción, intimidad y el desarrollo de la autoestima de sus miembros, sin embargo



es común que sea ahí donde se encuentre el tormento y el maltrato.

Los patrones de abuso al adulto mayor pueden ser reforzados por estereotipos y actitudes negativas hacia la población adulta mayor y sus roles en la sociedad, en la actualidad se visualiza al adulto mayor como aquella persona que no tiene que ofrecer, si no produce..., no vale.

## Factores personales

Aquí se incluyen: incapacidad, aislamiento, sexo femenino, edad avanzada, dependencia, rasgos de comportamiento y otros.

Entre los factores personales que influyen en el abuso se pueden incluir la incapacidad, el aislamiento factor que genera abuso, queda comprobado que la salud influye en el grado de dependencia para la realización de las actividades de la vida diaria, la vulnerabilidad que tienen los adultos mayores que dependen de otros para su atención.

Dentro de la incapacidad es frecuente observar la presencia de diversas patologías en los pacientes adultos mayores, la presencia de enfermedades como la insuficiencia cardíaca, efisema pulmonar, artritis reumatoidea, Parkinson, osteoporosis, etc., ciertamente tiende a limitar el despla-

zamiento y la movilización en mayor o menor grado.

Estas son limitaciones reales para realizar diversas actividades como desplazamiento externo, actividades diarias de autocuidado y movilización dentro de la casa las que conllevan al abuso.

También puede ser factor desencadenante de agresión el hecho de que los adultos mayores necesitan más tiempo para asimilar nueva información, es decir, pueden ser más lentos para comprender y repetir adecuadamente las instrucciones que se le ofrecen, esto por motivos del déficit sensorial o confusión mental y colman la paciencia de algunas personas.

Otra incapacidad que puede generar abuso es el ámbito de la visión y audición, la limitación visual está presente en más del 75% de los adultos mayores, teniendo influencia en todas las actividades, en el cumplimiento terapéutico o fármacos.

La pérdida auditiva puede ser suficiente para interferir en el seguimiento de una conservación normal con frecuencia; en consecuencia, se trastorna el diálogo y se produce una mayor limitación en la relación con cualquier persona.

## Factores ambientales

Se denotan aquí: mal estado de la vivienda, ventilación inadecuada, vecindario, dominado por crimen o situaciones peligrosas.

Al respecto se debe destacar que la opción de conservar la capacidad funcional el mayor tiempo posible, no sólo es un aspecto que interesa a las personas mayores que habitan en hogares, sino más bien, es reconocerlo como un rubro de "calidad de vida" de todas las personas, especialmente en una sociedad que así lo plantea.

Muchos estudios coinciden en la conservación de la capacidad funcional y emocional en la persona mayor, es una dimensión de su calidad de vida. Esto porque guarda relación directa con la oportunidad de ejercer la autonomía e independencia.

La opción de poder satisfacer la necesidad de autonomía como son las actividades de la vida diaria, tanto básicas como instrumentales, apunta positivamente en su autoestima. Pero esta dimensión es distinta

en un hogar para ancianos o como se le llama actualmente Casa del Adulto Mayor, debido a que según sea la estructura física, organizativa y social de la institución, podría promoverse o limitarse la autonomía de los residentes, por cuanto los adultos mayores tienen que someterse a horarios establecidos por la administración, horas de salidas o algunas veces solo existen días asignados para salir del "Hogar", se maneja un horario para alimentarse los cuales no se ajusten a su necesidad real pero debe comprenderse que si no es así se haría imposible la atención.

Se determina que dentro de la población Adulto Mayor se podrían encontrar las siguientes situaciones:

- Personas mayores que aún conservan la capacidad física y psicológica.
- Personas mayores que conservan la capacidad física pero no la Psicológica.
- Personas mayores que conservan la capacidad mental pero no la física.
- Personas mayores que están experimentando pérdidas en ambas esferas.

Por tal razón es que en los hogares de ancianos y en nuestras casas se deben ofrecer opciones para que bajo las distintas circunstancias, se

\* Estudiante de Orientación, Segundo Nivel, UNA

# CULTURA Y ADULTO MAYOR

Lic. Maribel León Fernández

promuevan condiciones para una vida digna. Quizás lo más significativo es colaborar para que la persona mayor conserve el mayor tiempo posible su autonomía física, aditivos de movilización y orientación como brindar la ayuda idónea sin sobreproteger.

Es importante definir que cultura es un conjunto de rasgos distintivos, espirituales y materiales, intelectuales y afectivos, que caracterizan a una sociedad o grupo social en un periodo determinado. Vivimos en una sociedad organizada por la urbanización y la industrialización, la mentalidad fabril se hace notoria en la oferta de los servicios a largo plazo, es masiva, no individualizada, tiende hacia el monopolio y la eliminación de la competencia, bajo esa ideología las enfermedades se transforman en una mercadería.

Este aspecto amenaza la individualidad y limita un desarrollo apto de la persona adulto mayor, es un mundo o una mentalidad donde el adulto mayor no encaja en muchas ocasiones, por ende, les afecta, les discrimina y los llevan a abusos o agresión. Así mismo sucede con la inseguridad ciudadana, los barrios o lugares donde hay vandalismo es una amenaza latente para estas personas, muchas veces son abusados tanto física, verbal, emocional y psicológicamente por personas drogadictas, ladrones, delincuentes, etc.

Es importante ante todo destacar las consecuencias del abuso:

- La depresión como producto de las cargas impuestas por la sociedad.
- El desgaste físico y el sistema de vida actual no les favorece.
- La discriminación como un problema cultural cada vez más polarizado.
- El rechazo de las familias y la sociedad al considerar a los ancianos como personas no útiles.
- Aislamiento, tristeza, la vergüenza, la impotencia, el miedo y la minusvalía.
- Limitantes para reconocer los derechos humanos.
- Dependencia de los adultos mayores a personas allegadas.
- Limitantes de recursos económicos.

Nuestro país está atravesando por un crecimiento demográfico de la población adulto mayor la estructura de la población general permite observar la situación que se enfrenta, el envejecimiento de la población representa una de las principales consecuencias de transición demográfica y, por ende, será una tendencia a la que convergerán todos los países en algún momento a futuro, ya que las fuentes condicionantes socioeconómicas y culturales que actúan sobre la dinámica demográfica hacen que, una especie de "inercia" en el proceso lo convierta en un fenómeno irreversible.

Actualmente nos encontramos en una situación de plena transición demográfica, alcanzando niveles relativamente bajos de mortalidad y fecundidad, razón por la que todas las personas, niños, adolescentes y adultos debemos educarnos de manera que se nos permita comprender el trato generacional que todos debemos asumir debido a que el envejecimiento es una etapa de desarrollo del hombre y si no nos preparamos ¿cómo esperar algo bueno en nuestro futuro?

En Costa Rica la explosión demográfica de las personas mayores se está dando, y es algo que la sociedad no puede dejar pasar, sino que debe elaborarse lineamientos dirigidos a esta población y reflexionar sobre el nivel de vida decoroso que se le brinde a las personas mayores.

El concepto y la imagen que tenemos de las personas adultas mayores forman parte de lo que hemos aprendido de la cultura en la cual vivimos.

En los tiempos bíblicos, el adulto mayor era considerado un miembro muy respetado, amado y comprendido, pues, según la Palabra de Dios, entre los estatutos que debía cumplir el pueblo de Dios estaba:

*"Delante de las canas te levantarás, y honrarás el rostro del anciano, y de tu Dios tendrás temor."*  
Levítico 19:32

Con el paso del tiempo, en la Edad Media, con el marco de ideas existente entre las que se destacan:

- 1) el cuerpo y el alma estaban unidos,
- 2) la salvación era por obras, por lo que hacer el bien a los desprotegidos garantizaba "mayor puntaje" para salvarse y gozar de una magnífica vida eterna.

El adulto mayor era un punto de atención para hacer caridad, se le respetaba y vivir más tiempo se consideraba un privilegio divino, pues entre más años viviera, más oportunidades de hacer obras buenas tenía y así acumular "puntos" para la salvación.

En el Renacimiento se da un cambio en cuanto a que ahora se cree que el alma y el cuerpo están separados y, por otro lado, la salvación ya no es por obras, sino por fe. El cuerpo adquiere más importancia que el alma y se da un esmero y preocupación por el cuidado y la apariencia física y se estimula el goce de los placeres sexuales. Respecto de la persona adulta mayor ésta ya no es el punto de atención para hacer caridad, se le margina por su apariencia física y se despierta en los individuos un temor terrible a la vejez. Al darse una disminución en los deseos sexuales en algunos casos, se generaliza, es decir, se aplica para todos los adultos mayores y se cree que éstos no tienen ni deberían practicar la sexualidad de ningún tipo (mucho menos genital), hasta se cuestiona si éstos la poseen. Llegar a pensar en que cualquier práctica sexual tuviera como sujeto a un adulto mayor era considerado escandaloso, vergonzoso y hasta inmoral.

En la Modernidad, en donde el uso de la razón es el único medio para conocer, se sospecha de lo conocido por fe. Ante el avance de la Ciencia y la Tecnología hay un afán por lo nuevo, no interesa el pasado o lo que connota vejez. Se privilegia lo útil, pero que sea nuevo. Se desarrolla con más fuerza la aspiración por mostrar un cuerpo joven que brinde y reciba placer. Recordemos la importancia y papel de los desnudos en esta época.

Por su parte, el adulto mayor es calificado de lento, obsoleto, inútil, de cuerpo desagradable, se le niega su sexualidad genital, etc. Es decir, ahora no es digno de respeto, sino de burla.

La Posmodernidad va a enfocar sus líneas hacia el hedonismo, es decir, todo aquello que me cause placer es mi fin último. Así, la belleza y la juventud garantizan placer. La reali-

dad pasa del valor de uso al valor de cambio. Se manifiesta un sentir de menosprecio por la vida, no se ve como algo sagrado, sino como algo que me puede proporcionar placeres. La vida es una carrera contra reloj, pues la Ciencia y la Tecnología avanzan rápidamente y el individuo no puede quedarse atrás, en ningún campo que se desenvuelva.

Dentro de este marco, tenemos un adulto mayor considerado feo y viejo.

Además, se le estereotipa de muchas maneras:

- 1) No se amolda al cambio con facilidad, pues es muy lento.
- 2) No es capaz de aprender.
- 3) Se cuestiona su sexualidad
- 4) No es productivo laboralmente, pues sus capacidades disminuyen, etc.

Este último punto lo podemos observar cuando le damos un vistazo al periódico, en la sección de empleos, y allí encontramos que las edades promedio para reclutamiento de personal va de los 18 a los 25 años, con pequeñas opciones para personas de 40 años, pero casi nulas o nunca para mayores de esa edad.

Si bien es cierto algunas personas mayores tienen problemas o discapacidades debido a su edad, eso no quiere decir que todos se puedan encasillar en estas y otras caracterizaciones. Hoy está demostrado que la persona adulta mayor, muchas veces ha sido más capaz y productiva en su edad adulta mayor que en sus etapas de vida previas, citemos algunos casos: Pasteur, Churchill, Víctor Hugo, el Papa Juan Pablo II, Gandhi, entre otros.

Es así como la imagen de la persona adulta mayor a través de la historia ha sido desvalorizada, se han generado una serie de mitos y estereotipos que lo perjudican y se ha establecido una separación entre el "viejo" y el joven, como si envejecer sólo fuera para unos cuantos y fuera algo catastrófico cuando en realidad: todos envejecemos desde el momento de la concepción.

Cada ser humano es tan viejo como se sienta, al respecto cito un texto de Cicerón:

*"Nadie envejece sólo por vivir un número de años.*

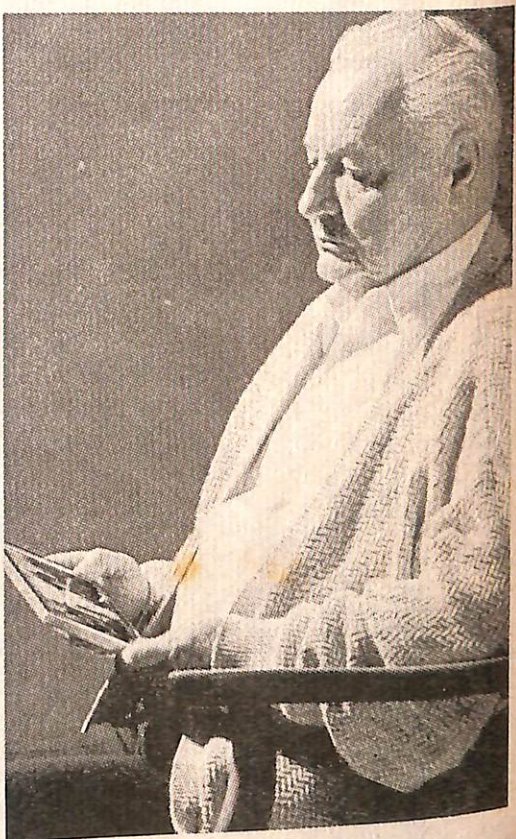
*La gente envejece únicamente al abandonar sus ideales.*

*Los años arrugan el rostro, pero perder el entusiasmo arruga el alma.*

*La preocupación, la duda, el egoísmo, el miedo la desesperación - éstos son largos, largos años que inclinan la cabeza y llevan el espíritu nuevamente al polvo.*

Cicerón 43 a.C.

Los mitos y estereotipos que se han creado alrededor de la persona adulta mayor no tienen por qué marcar a nadie. En nuestros días, ha nacido una corriente que tiene como objetivo romper con esos mitos y estereotipos y rescatar el valor del adulto mayor en nuestra sociedad. En buena hora que aún existan las personas que se salen del montón y pueden ver más allá de la oscuridad que parece nublar nuestros sentimientos de hermandad, apoyo y solidaridad y que, además, se atreven a soñar y a hacer realidad esos sueños de un mundo sin moldes, sin discriminaciones, libre y sobre todo lleno de amor.



## TÓPICOS DEL HUMANISMO

Universidad Nacional  
Centro de Estudios Generales  
Apartado 86-3000  
Costa Rica, América Latina  
Teléfono 277-3307

### MIEMBROS DE LA COMISIÓN EDITORIAL:

*M.Sc. Carlos Araya Guillén.* Vice-  
decano del Centro de Estudios Gene-  
rales.

*Profesor: Alfonso Chase Brenes.* Es-  
critor. Premio Magón, 1999.

*Lic. Gerardo César Hurtado Ortiz.*  
Académico y escritor.

### ARTES FINALES:

*Víctor Hugo Navarro*

UNA  
UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
COSTA RICA

Impreso en  
el Programa de Publicaciones e  
Impresiones de la  
Universidad Nacional

# PRESENTACIÓN

**E**n la actualidad, la cultura y el humanismo no deben dejar de lado lo que significa la cultura del adulto mayor. Es un propósito en el asentamiento de bases firmes para que un pueblo, una civilización y un orden ético, determine que estamos a las puertas de un nuevo equilibrio del orden mundial. Es así tanto que el adulto mayor ocupa entre todas las disciplinas del saber un lugar merecido. Es más bien por esa cultura que exalta el orden diferente, la armonía, la sabia disposición de que a nuestros mayores les debemos el respeto y la tolerancia y su posición como garantes de lo que han sembrado con los valores y sus esfuerzos. Es significativo en esto que respetemos ese mundo y límite de lo que representan para nosotros los hombres y mujeres que han forjado una patria, una manera de ser matriz de las tradiciones y de que sus juicios han logrado fundamentar el camino del futuro de otras generaciones. Es al rescate de estas personas que logramos la convivencia y hasta el sentir democrático, aún cuando las fuerzas de todo tipo, especialmente las geopolíticas, cambian. Si los tiempos venideros no nos permiten acentuar las diferencias con nuestros mayores, podríamos esperar un abismo sin fondo en la precaución de que esta cultura que hoy recibe su homenaje no podría seguir adelante con sus proyectos vitales.

*Gerardo César Hurtado Ortiz*  
Editor