



El envejecimiento sí es *cuestión de edad*

Alma Adela Soria Durán

Íncipit: El título de este texto amerita comentar uno de los mitos más grandes que, a manera de consolución, hemos construido las personas, aquel que hace referencia al envejecimiento en términos vivenciales y no numéricos, y enfatizo que ello es a manera de consolución, puesto que es evidente la modificación de las actitudes, funciones y necesidades que el cuerpo humano pre-

senta al paso de los años, desde la gestación hasta el momento en que se haga la referencia.

El conocimiento científico nos obliga a reconocer y aceptar que el envejecimiento de los seres vivos se presenta desde el momento en que se unen sus elementos originarios. En el caso del ser pensante e histórico, se presenta una amplia discusión respecto a cuándo empieza la vida hu-

mana. Pero básicamente se considera que, al unirse óvulo y espermatozoide inicia el proceso de fertilización, el cual, en su camino de maduración y, por tanto, de envejecimiento, cede el paso a la gestación y... bueno, como ya se sabe, culmina con el nacimiento y las distintas etapas del desarrollo humano. Por lo anterior, es posible enunciar que el envejecimiento es un proceso innato de todo ser vivo, cuyo inicio y final están claramente definidos por la fecundación y la muerte.

No es posible señalar que se es viejo a los 60, 65 o 68 años, como lo etiquetan reiteradamente las normatividades institucionales. Se envejece en una etapa del desarrollo para transitar a la siguiente, a la que se llega en estado de novatez absoluta. La Organización de las Naciones Unidas (ONU), por ejemplo, establece la edad de 60 años para considerar que una persona es adulta mayor, mientras que en algunos países se considera que la vejez empieza a los 65 años. Esto, respecto a la edad cronológica, es decir, el tiempo transcurrido desde el nacimiento. Es posible referirse a otras formas de medir el envejecimiento, formas relacionadas con la edad física, al analizar los cambios corporales y fisiológicos que muestran las personas; la edad psicológica, al observar el tipo y calidad de las emociones, sentimientos y pensamientos que se evidencien en las conductas y, finalmente, la edad social, con significados distintos para cada cultura, y en relación con los roles desempeñados en un determinado grupo.

El tema que orienta este texto ha cobrado singular importancia durante la última década, debido a su convergencia con otros temas, como el desarrollo de las ciencias y la activación de políticas públicas incluyentes. Los avances tecnocientíficos han dado a las sociedades una mayor esperanza de vida; vida que, para ser transitada con funcionalidad y plenitud, tendrá que desenrañar los misterios del goce de la salud plena.

Este trabajo recupera la idea del envejecimiento como un proceso innato al ser humano. Socialmente hablando, se considera vieja a la persona en la medida en que aparecen primero y decrecen después las facultades biológicas, psicológicas y sociales; estudiamos el envejecimien-

to, precisamente como la única manera que existe para moderar la presencia de esas facultades. Precizando la expresión de facultades biológicas, psicológicas y sociales, se hace referencia a la capacidad y funcionamiento de los diversos órganos y subsistemas del cuerpo, al desarrollo del pensamiento y el lenguaje, así como a la posibilidad de interacción y disfrute de los roles sociales diferenciados que permiten obtener la categoría de humano. Se profundiza con la intención de reconocer los mecanismos que producen estos cambios, para tomar medidas que permitan moderar la aparición de las características entendidas como señales de envejecimiento, con pérdida de funcionalidad.

En el párrafo anterior se incluye el término moderar, ya que es imposible utilizar el término desaparecer, en relación con el tema. Se afirma, pues, que el envejecimiento es irreversible e inexorable, por lo cual reorientamos las interrogantes y planteamos: ¿para qué envejecemos? ¿Qué es la cultura del envejecimiento? Imposible dar respuesta sin antes reconocer el campo científico de la gerontología y la geriatría misma.

El término gerontología fue acuñado en 1903, cuando Metchnikoff, discípulo de Pasteur y Premio Nobel de Medicina y fisiología, propuso



Fotografía: Héctor Jaramillo

una nueva disciplina científica. El término hace referencia al estudio de la vejez y ha tomado su nombre de *geron*, término griego que significa hombre anciano, al que se añade el sufijo *logia*, referido a una rama de conocimiento o ciencia. El término *geriatria*, por su parte, fue acuñado por Ignatz Nascher, de manera previa a la publicación de su libro, *Geriatria: las enfermedades del envejecimiento y su tratamiento*, en 1914. Se basó en los términos griegos *geron* y *iatrikos*, palabra que significa tratamiento médico (Izal, 30). Ciencia y disciplina se desarrollaron de manera complementaria para profundizar en lo que hasta hace pocos años se consideraba la etapa final de la vida, concepto que se modificó al surgir la cultura del envejecimiento, desde la cual fue posible reconocerlo como etapa transversal del desarrollo humano.

El transcurrir del tiempo que, sin mayor explicación, da paso al envejecimiento, debe ser considerado un espacio de oportunidad humana,

pues se envejece para vivir y disfrutar con ello de nuevos momentos, nuevas emociones y nuevas posibilidades; se envejece para develar cada nuevo día, dejar atrás las vivencias cotidianas, convirtiéndolas en experiencias que lleven, como en un círculo virtuoso a vivir mejor y disfrutar más de la existencia.

Pensar en la cultura del envejecimiento implica reconocer que el hoy es parte del envejecimiento del mañana; en ello va, entonces, determinado como imperativo categórico el “¡Hoy vive bien, pleno y consciente, porque construyes tu futuro!” En lo individual, es necesario cuidar la alimentación, el descanso, el ejercicio, la felicidad y la imagen ante el espejo, porque es la imagen que se ofrece a las personas que te rodean y de ello depende en gran cantidad la manera en que reaccionarán ante ti. La familia a la que se pertenece y la que se ha construido son la red social más importante con la que se puede contar y aun creyendo que este hecho es producto de un



designio divino, se está obligado a cuidar de ella y hacerse merecedor de un lugar cerca de ellos. Es preciso ser atento, amable, cuidadoso y educado, ya que nadie está obligado a querer y respetar máxicamente a nadie. Los amigos, vecinos y conocidos son un reflejo de la historia personal, porque se van encontrando a través de la vida y en el mejor de los casos, se conservan al paso de los años.

Como una forma de organizar el estudio y el desarrollo del conocimiento, han surgido teorías que describen y explican las características biológicas, psicológicas, sociales y emocionales en cada momento de la vida; teorías que dividen la existencia del ser humano en etapas, señalando de manera relativa la edad cronológica en que se espera observar características comunes en el desarrollo humano, en el desarrollo de la personalidad, en el desarrollo cognitivo o en otros enfoques también presentes en la persona.

Las diversas teorías que describen el envejecimiento coinciden en explicarlo como el proceso de maduración que se presenta en distintos niveles del organismo, entiéndase como celular, genético y neurológico, lo que a su vez se traduce en modificaciones actitudinales y conductuales que, al manifestarse socialmente, colocan a la persona en relación con sus iguales y permiten considerarlo como más o menos viejo.

Se considera que, a mayor tiempo transcurrido a partir del nacimiento, el cuerpo físico de la persona ha tenido mayores modificaciones en cuanto a tamaño, forma y funciones, lo que le permite, pues, tener una mayor cantidad de vivencias, experiencias y saberes y sí... entonces, el envejecimiento sí es cuestión de edad, porque en esta se acumulan los aprendizajes obtenidos en su transcurrir. Por lo que es preciso que los procesos de aprendizaje se mantengan activos a lo largo de la vida y sí... es necesario aprender a envejecer.

Entendiendo que aprender significa asociar situaciones o saberes ya existentes con situaciones o saberes por conocer, se reconoce que aprender a envejecer es una necesidad del ser humano en las distintas etapas de su vida, porque en ello tienen implicaciones los aspectos biológicos, psicológicos y sociales, por lo que se precisa de una

interacción humana amplia, diversa y continua que permita las asociaciones conductuales, actitudinales y vivenciales para ir desaprendiendo y aprendiendo sucesivamente las habilidades del envejecimiento.

La cultura del envejecimiento, en su postura clásica e institucional, sigue haciendo referencia a la necesidad de acoger, proteger e incluir al adulto mayor, tomando como referente las edades también institucionales, porque actualmente una gran parte de las personas de la tercera edad se caracteriza por su alto nivel de vulnerabilidad económica y por lo tanto social, y precisan de este tipo de atenciones y cuidados. Sin embargo, es necesario transitar hacia la modificación conceptual que permita reconocer la cultura del envejecimiento como una forma permanente de vida que asegure para todos los ciudadanos la equidad en el disfrute de derechos y obligaciones, ya que en ello se incluye el cuidado de la salud, la independencia económica y el respeto a las diferencias individuales.

Las cifras proporcionadas por el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI) indican que más de 12 de los 131 millones de personas que habitan en México son adultos mayores; dichas cifras reafirman la urgencia de favorecer el desarrollo de la nueva cultura del envejecimiento, teniendo como premisa básica que envejecemos siempre. Ello dará lugar a más y mejores formas de autocuidado, educación y respeto hacia sí y hacia los otros; de forma colateral, reportará ganancias en términos del cuidado del planeta, los avances científicos y tecnológicos y, volviendo al punto de origen, el aumento en la esperanza de vida.

Referencias



- Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI). (2014). *Perfil sociodemográfico de los adultos mayores*. México: Autor
- Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM). (2018). *Por una cultura del envejecimiento*. México: Autor.
- IZAL, M. (2016). *Gerontología conductual*. España: Editorial Síntesis.