



Andamios

Los envejecimientos

ALMA AIELLA SORIA DURÁN

El cuerpo, reconocido como el espacio en que se deposita la vida de la persona, el lugar donde se vivirá a través de los años de existencia física, se convierte con cada una de sus partes, en un elemento imprescindible que debe ser cuidado y protegido de manera per-

manente. El ser humano de todos los tiempos ha entendido la importancia de su conservación y por ello desarrolla cultura en relación con sus formas de envejecimiento, en un intento de retrasar las señales que evidencien su ocaso.

La vida desde el punto de vista biológico, es un proceso muy explicado, tal vez poco entendido, los seres al nacer contamos con algunas facultades que van desarrollándose en cantidad y calidad hasta llegar a un nivel de máximo funcionamiento, con el transcurrir del tiempo, estas facultades inician un periodo de descenso, hasta volver, casi al final de la vida de nueva cuenta a un nivel elemental.

El cuerpo, a través de las manchas, las arrugas y la flacidez de la piel, muestra las primeras evidencias de aquella etapa que ha sido erróneamente llamada envejecimiento, insistiendo en el término envejecimiento ya que, como se demuestra siempre, envejecemos día a día. Es pues el cuerpo físico, a través de la piel, quien enciende las señales de alarma para prepararnos en el paulatino decrecimiento de la funcionalidad, ya que ésta, como su órgano más grande, se encuentra expuesta a la intemperie y recibe todos los estímulos del medio ambiente; la luz del sol, el aire, el frío, los impactos, las sustancias y los contactos físicos sociales, por ello, la piel es el primer indicador tangible de vejez, que se vuelve quebradiza debido a la disminución de masa muscular y grasa, lo que lleva a la pérdida de flexibilidad y va minando la protección que ofrecía ante los estímulos externos y vulnerándola ante las enfermedades, infecciones, incluso hacia el cáncer de piel.

La disminución de la masa muscular y la descalcificación ósea son los causantes a su vez de la modificación de las medidas corporales en cuanto a tamaño y forma, dando paso a esa tan respetada silueta de anciano. Lo anterior no sería tan significativo si con ello no se modificara la capacidad de la estructura torácica y el espacio de que disponen los pulmones para inhalar y exhalar el aire que lleva el oxígeno hacia el cerebro y eso, créame, eso sí es preocupante.

Vejez y enfermedad no pueden ser considerados sinónimos, ya que en el envejecimiento normal se presenta un desgaste paulatino del cuerpo, y aunque su funcionamiento se torna más lento, continua desarrollando sus procesos de manera regular. No así en el envejecimiento patológico, es decir, el envejecimiento con enfermedad que generalmente se manifiesta en enfermedades cardíacas

o pulmonares, problemas digestivos y afecciones reumáticas. Las enfermedades vasculares son también comunes en la acumulación de años

Muchas de las señales de alarma que el cuerpo va enviando para anticipar la llegada de enfermedades crónicas – degenerativas, pasan desapercibidas por las personas, ya que el tema del envejecimiento que generalmente se asocia a enfermedad y muerte, es poco discutido y poco comprendido, ¿Como si callarlo, lo desapareciera!. Por esta razón, es preciso acudir para recibir atención de un médico geriatra, quien al tener conocimientos especializados, puede ayudar en el diseño de un proyecto de envejecimiento exitoso y funcional..

La cultura del envejecimiento, aunque es un tema imperdible, va encontrando eco de manera muy lenta en el ánimo social, ya que la cultura en general promueve y enaltece la juventud, como la mejor época de la vida humana y que por ello, se hacen los máximos esfuerzos en aras de su conservación, sin importar los auténticos sacrificios que deban hacerse.

El envejecimiento como proceso ordinario e inexorable debe ser orientado hacia un espacio de creatividad, de aprendizaje y de plenitud en todos los sentidos, debe ser reconocido como el estado de plenitud humana, con su belleza y sabiduría propia, donde el cuerpo, al ser portador de la imagen física, debe ser mantenido, preservado y ejercitado continuamente con el ritmo propio que los años van asignando. A continuación se plantean algunos elementos que deben ser tomados en cuenta bajo cualquier condición económica o social en la que se viva:

- Reconocer al descanso y el sueño como un elemento imprescindible para la conservación de la tranquilidad y la armonía mental.
- Organizar los alimentos que se ingieren cotidianamente, tomando en cuenta las características personales del ser, tales como la edad, el peso, el estado de salud y la condición económica de que se dispone.
- Permanecer o incorporarse en redes sociales y grupos de amigos, compañeros o



vecinos que realizan actividades deportivas o ejercitantes que le permiten conservarse en óptimo estado físico.

- Revisar medicamente el funcionamiento de su cuerpo a través de las visitas regulares y chequeos clínicos que permitan detectar en sus primeras señales la aparición de síntomas de enfermedades.
- Insistir en que, ante cualquier patología es necesario poner manos a la obra, establecer una disciplina de cuidados y atención médica integral hacia la conservación de la alta calidad de vida.
- Mantenerse en comunicación permanente con su familia o con alguno de sus miembros para que, ante la pérdida de la voluntad propia por accidente de cualquier tipo, se responsabilice de su persona, sus cuidados y sus bienes.

Cuidar la salud del cuerpo, es además del máximo acto de amor propio, es un acto de amor hacia la familia y hacia las personas que nos rodean, ya que a nadie le sirve una mente lúcida y creativa si se encuentra depositada en un envase dañado e inservible, si para moverlo de un lado a otro es necesario disponer del tiempo y la energía de los otros. Una vida valiosa, digna de ser vivida debe llevar a la persona a obtener lo mejor en cada una de sus etapas, y en ello se incluye, la consideración y el amor de quienes lo rodean.

En relación con el aspecto psicológico, se encuentra la vida emocional de la persona, quien a lo largo de su existencia, en los cambios de su cuerpo y el desarrollo de los distintos roles sociales va experimentando vivencias que generan emociones distintas y que a su vez se convierten en experiencias o aprendizajes. La manera en que los elementos de la realidad y lo imaginario, así como las relaciones que se establecen, al ser percibidas por el individuo, en la medida en que generan algún tipo de reacción o modificación conductual definen la vida emocional de la persona.

Se hace alusión al tema en relación con la vejez, ya que se asume que a mayor tiempo cronológico vivido, mayores vivencias, experiencias

y roles sociales se han desempeñado, lo cual, habrá dado origen también a muchas formas de ver la realidad, a muchos imaginarios posibles, a muchas formas de reacción que marcan la pauta de las conductas sociales.

La vida emocional en la persona es la resultante de influencias externas e internas al cuerpo, es decir, los cambios físicos en cuanto a tamaño, forma y funciones van generando una serie de emociones que pudieran ser positivas o negativas, sobre todo dependiendo del dolor que causen y del impacto que tienen en las personas que te rodean. Por otra parte, las influencias externas, es decir, los sucesos que ocurren, las cosas que vemos, las personas con quienes tratamos y los tiempos que van transcurriendo, dejan una emoción, un sentimiento, una percepción y finalmente una reacción conductual.

La manera en que reaccionamos ante los estímulos que recibimos externa e internamente ha dado origen a valiosas investigaciones y producciones científicas –literarias. La teoría de la inteligencia emocional, por ejemplo, de Daniel Goleman, quien reconoce a la inteligencia emocional como la capacidad humana para reconocer las emociones propias y ajenas, ser conciente de los sentimientos que generan y en función de ello, reaccionar de manera proactiva en beneficio común.

La vida emocional es importante para las personas, independientemente de la edad y de la condición en que se encuentren, pero en las personas mayores, cobra especial interés debido a que se acentúan características biológicas y sociales que generan melancolía, tristeza e incluso depresión, que como bien se sabe, son estados emocionales distintos.

Partiendo de este concepto integral de la vida emocional centrada en la vejez, se reconoce que este estado de completitud y bienestar se construye a lo largo de toda la vida, es decir, muy difícilmente será posible generar armonía en las últimas etapas de la vida porque ello es la resultante de todo aquello que se ha vivido, en pocas palabras, si el cuerpo físico y las funciones biológicas no han sido protegidas y conservadas de la mejor manera, a mayor edad, es natural que haya mayores dificultades.

tades y dolencias cuya desaparición probablemente no ocurra con tratamientos médicos o terapéuticos mágicos. Del mismo modo será difícil, si no se ha tejido alrededor de sí mismo, una red social como producto de los roles desempeñados, si no se ha conservado la familia de origen y hecho llegar la familia ampliada, los hijos, la familia política, los compadres, los amigos, los insustituibles buenos vecinos.

Como parte importante de la armonía necesaria para construir una vida emocional estable en la vejez, es necesario hablar de la economía, ya que en todo lo anterior juega un papel esencial puesto que el hombre joven debe trabajar para el hombre viejo, y esta máxima es insustituible sobre todo porque a mayor tiempo cronológico vivido, las fuerzas físicas, las intenciones y las posibilidades laborales disminuyen, entonces, no habrá posibilidades de estar bien emocionalmente si hay necesidad de conseguir el sustento diario.

El término envejecimiento no debe ser utilizado de manera amplia a partir de los parámetros que las instituciones señalan numéricamente, porque las personas como seres únicos y distintos entre sí, evidencian en tiempos distintos las señales de envejecimiento asociadas a la pérdida de funciones, lo que de manera ordinaria se conoce como ser viejo, se sugieren algunas actividades que contribuyan a la estabilidad emocional necesaria para construir el estado de bienestar propio de las personas felices.

Como primer acto de conciencia es necesario identificar las señales físicas o emocionales que se van presentando en la cotidianidad, lo que hace que su naturalización sea no consciente, tales como el olvido de pequeñas actividades, nombres o hechos considerados como parte de la persona, el cambio de conductas relativas al sueño y a la alimentación así como a las rutinas. La llegada de pensamientos asociados a la soledad a la tristeza y el temor a la muerte.

El cuerpo físico, es el templo en que habita mi alma y de las condiciones en que se vaya cuidando y utilizando a través de la vida dependerá el estado que guarde en la acumulación de años llamada vejez, por lo que es imprescindible acudir al servicio

médico para obtener un diagnóstico, lo más completo posible acerca de su funcionamiento. Hecho que seguramente se realiza de manera más o menos regular. La diferencia en este planteamiento es que al concientizarse de la disminución de facultades, reconozca que de la misma manera en que un día aprendió a caminar, a hablar, a comer, a leer y escribir, ahora es necesario aprender a envejecer y para ello, si sus recursos se lo permiten, acuda a un médico especializado en la atención a personas mayores, pero si ello no fuera posible, acuda a su institución de salud para conocer los programas geriátricos que se han popularizado en este tiempo, en ellos le será posible reconocer la nueva forma de vida que a partir de ahora deberá observar respecto a su alimentación, su ejercicio, su descanso, su recreación y sus interacciones sociales.

Aprender a envejecer tiene que ver con limpiar la casa y a ello se refiere la adecuación o cambio del hogar donde se habita ya que las aspiraciones y las necesidades de la persona joven en relación con la persona vieja son radicalmente distintas y si a ello se agrega la transformación que las familias van teniendo en la medida en que sus integrantes crecen en edad y responsabilidades, se entiende pues que los hogares deben también ir cambiando, en ocasiones solo es necesario remodelar, pero de no ser así, asegúrese de obtener el espacio adecuado para llegar a la edad dorada de la mejor manera posible.

Gozar de óptima salud emocional se relaciona también con organizar los asuntos legales tales como las posesiones, los legados o las posibles herencias hacia sus descendientes, la propia voluntad debe ser enunciada ante un notario público, ya que el cumplimiento de la obligación de testar favorece la tranquilidad emocional propia y del resto de la familia, en el entendido de que hacer testamento no significa que la muerte sea inminente, sino que más bien existe la pretensión de aclarar el destino de sus bienes en pleno uso de sus facultades.

Por otra parte y no menos importante, la vida espiritual de la persona, generalmente se consolida en el envejecimiento, y no es necesariamente porque se considere el final de la existencia con mayor proximidad, sino porque todo lo vivido antecede al

surgimiento de muchas interrogantes de tipo existencial, cuyas respuestas se encuentran en el crecimiento espiritual, generalmente en las religiones, porque brindan la posibilidad de encontrar el sentido a la existencia humana.

Existen temas rudos, difíciles de ser enunciados, sin embargo, es preciso mantenerlos presentes y nos referimos a la pérdida de la salud mental, es decir, que puede hacerse presente en periodos de tristeza, depresión o con la llegada de enfermedades crónico-degenerativas como el síndrome de Alzheimer o la simple demencia senil temprana, que son amenazas latentes para el envejecimiento funcional y para los que debemos estar preparados, y una manera de hacerlo tiene que ver el estilo de vida que se sostiene en este artículo ya que el apoyo familiar tendrá un espacio de intervención insustituible. Finalmente, el sentimiento gregario, propio de la especie humana, se constituye en la mejor posibilidad de equilibrio para disfrutar de la vida emocional plena y durante la vejez especialmente es necesario buscar la inclusión en comunidades amables, respetuosas y solidarias, cultivar el afecto en los semejantes, quienes seguramente comparten los mismos sentimientos y necesidades emocionales.

En favor de la vida emocional satisfactoria es necesario buscar la armonía entre el ser individual y el ser social a través del pasado, el presente y el futuro, pensando solo que el mejor tiempo para vivir, es el hoy y la persona mas importante el yo.

Si me ha honrado con su lectura, finalmente le recuerdo que, en la vejez, cuando se han obtenido tantos logros profesionales, económicos, sociales o de cualquier otro tipo, las personas vuelven su pensamiento hacia sí mismo y se cuestionan ¿Quién soy? ¿Qué quiero? y ¿A dónde voy? Que, dicho sea de paso, no son solamente expresiones utilizadas para bromear cuando pretendemos evidenciar un conflicto existencial, estas interrogantes han acompañado a los seres humanos, seguramente desde su aparición sobre la faz de la tierra y para dar respuesta a estas preguntas los hombres y mujeres de todas las culturas han encontrado muchos caminos, desde explicaciones naturalistas y mágicas hasta explicaciones místicas, con nombres distintos a través de los tiempos y en las distintas culturas.

Por alguna razón, bajo el concepto de vejez asociado con la acumulación de años, los seres humanos buscan respuestas, para con ello develar el misterio de la vida y la muerte a través del crecimiento espiritual ya que éste se asocia directamente con la necesidad de trascender, con la necesidad de saber que la vida no termina con el último suspiro, sino que más allá de la muerte física, es posible trascender en otros planos, en otros espacios y en otras formas.

Los elementos inherentes a la vida humana, son el cuerpo, el alma y el espíritu; el cuerpo, porque en él se depositan las funciones biológicas que permiten la actividad y el movimiento, el alma como el soplo divino que anima la voluntad, los sentimientos, los deseos, la razón, la inteligencia y las decisiones, es decir, en ella residen la personalidad y la conciencia y el espíritu, como centro de la inmortalidad que permite la trascendencia, y que es finalmente el principio generador de la vida humana.

El sentido de la vida ha sido pues explicado desde distintas voces, algunas filosóficas, algunas religiosas, algunas científicas, cada persona, desde su historia y su circunstancia adopta como propia la explicación que satisface sus dudas. Es necesario que alimentemos el desarrollo espiritual a través del estudio de la cultura universal, porque él nos sostendrá para cuando seamos viejos, y el cuerpo vaya dejando paulatinamente de responder a nuestros deseos, la familia tome sus propios caminos y tengamos pocos objetivos que cumplir. Es necesario manifestarnos dispuestos a crecer y desarrollar esa parte de la formación humana, desde la cual asumimos que el hombre humano no es el principio y fin de todas las cosas, que la vida no termina con la muerte corporal y que nuestro legado existencial permanecerá social y culturalmente mucho tiempo después de que hayamos abandonado el plano físico.

Apóyese en la lectura de libros, cuentos, historias, biografías, tratados o cualquier otro tipo de textos que te lleven a reconocer la grandeza humana a través de los tiempos, a través de las culturas y con ideologías a favor o en contra de nuestra propia naturaleza.

Salga de viaje y busque nuevos rostros, nuevas voces y distintas formas de expresión que la humanidad ha legado en nuestro favor para con ello engrandecer nuestras posibilidades de ver, de sentir, de escuchar y de vivir mientras nuestros pies estén sobre la tierra.

La espiritualidad es un estilo de vida presente en la persona desde siempre, desde que tiene uso de razón, porque en cada etapa del desarrollo humano surgen preguntas existenciales generadoras de respuestas y de nuevas preguntas, siempre asociadas a su tiempo y su espacio y reconoce que una persona espiritual es un ser armónico, inteligente y poderoso, sabedor de sus capacidades y que busca crecer a través de la filosofía o la religión, es necesario buscar un sentimiento positivo en quienes están cerca de nosotros. Tome en cuenta lo siguiente:

- Sea siempre congruente en sus acciones, sus palabras y sus pensamientos.
- Logre aprendizajes nuevos cada día.
- Sea impecable en tus obligaciones.
- Agradezca siempre por las cosas, por las palabras, por las personas, por su vida.
- Elija cuidadosamente sus propósitos.
- Asuma que puede estar equivocado en tus ideales y de ser necesario; reedúquese.

Bajo esta perspectiva de espiritualidad, se pretende generar un sentido práctico y cotidiano que favorezca la construcción del carácter y la fortaleza emocional, que en un proyecto de vida reconstruido de modo permanente, nos permita alcanzar la felicidad viviendo la vida intensamente.

Un ser espiritual es un iluminado con quien vale la pena compartir momentos importantes, una persona con un pensamiento claro y un generador de esperanza que participa del crecimiento de sus semejantes, porque en ello le va su propia humani-

dad, porque se sabe corresponsable de las creaciones universales y construye un legado intangible para aquellos que le aman.

