

## REEDUCACIÓN DEL CONCEPTO DE ENVEJECIMIENTO

A lo largo del estudio de este curso sobre el cuidado y autocuidado de personas de la tercera edad, aunado a la experiencia personal que implica el cuidado de mi padre, me he percatado que falta mucha cultura en nuestra sociedad sobre el proceso natural del envejecimiento, sus primeras manifestaciones, cómo se deben ir aumentando los cuidados, cómo se debe cambiar el trato hacia ellos, aprender a acompañarlos en su nueva etapa de vida.

Desde que iniciamos nuestros estudios en ciencias naturales, cuando aún somos niños y nos enseñan el ciclo de la vida, dan suma importancia a la etapa de la niñez, por ser el momento del crecimiento físico y nuestra formación primaria; luego a la adolescencia por ser el proceso que nos alista para la procreación, porque en ese momento se empieza a dar forma a la que será nuestra personalidad, de hecho, pienso que es la etapa a la que más atención se le presta en esta sociedad, nos preocupa que estudien, que tengan buenos amigos, que practiquen valores fundamentales para que se conviertan en buenos ciudadanos al crecer. Luego viene la adultez, que consideramos el punto más alto de la vida de una persona, el momento donde contamos con lo mejor de nuestras capacidades, nos recuperamos rápidamente de las enfermedades, formamos familias, nos toca educar a la siguiente generación y somos productivos para la sociedad. Finalmente solo nos mencionan que llega la vejez, comparándola con ese sentimiento de fragilidad que nos comenta en la primera unidad, y la muerte, pero no se nos dice que es una etapa en la que aún podemos ser productivos, tener sentimientos y sobre todo la aportación y el cuidado que nos debe unir a nuestra familia, esa que formamos cuando contábamos con nuestros mejores años.

He aprendido mucho sobre los aspectos médicos de la gerontología, me ha ayudado a entender los cambios que ya había ido notando en mi padre, me ha explicado a qué síntomas debo poner más atención, cómo se debe modificar un hogar a favor de nuestro enfermo, en fin, es importante saber qué partes de la salud hay que cuidar más; pero conforme avanzaba en el curso y veía las películas que nos recomendaron, me he puesto a pensar en la necesidad que tenemos de empezar a cambiar la mentalidad de la sociedad sobre la tercera edad.

Aquí en México, en tiempos pasados los abuelos eran considerados sabios, a quien se acudía en busca de consuelo, de consejo, se les respetaba y generalmente era las hijas las que cuidaban de sus padres hasta su fallecimiento. Pero los tiempos han cambiado, esta nueva sociedad exige un trabajo doble para

conseguir lo que se considera necesario para vivir, por lo cual las mujeres han salido al mundo laboral, y esto ha cambiado la dinámica familiar, y yo he visto dos fenómenos: Si los abuelos viven una vejez funcional se les pide cooperar en el cuidado de los nietos y regresan a su papel de educadores, algunos lo hacen con gusto y los hace sentirse útiles, otros ven como una carga el volver a cuidar menores; pero quienes ya padecen enfermedades degenerativas o crónicas se sienten como una carga para su familia.

Es por estas razones que pienso que es necesario hacer grupos con personas adultas que tienen a sus abuelitos en casa para realizar pláticas de inducción hacia lo que es la vejez, que se les explique que no solo es la disminución de capacidades, ni el aumento de enfermedades, que sepan que también hay cambios psicológicos, que se les de un trato respetuoso, pues aunque a veces parecen actuar como niños, no lo son, y cuando actúen así aconsejar que recuerden su infancia, cuando sus padres eran quienes los cuidaban y proveían. Incluso se me ocurrió que en la recámara y las habitaciones donde pase más tiempo nuestro adulto mayor, pongamos fotos de nuestra infancia, en donde nuestro padre o madre, ahora vulnerables y enfermos, eran nuestro apoyo, en donde recordemos cuando nos levantaron de una caída, cuando fueron a nuestra graduación, cuando nos enseñaron a andar en bicicleta, en fin, para recordar en momentos difíciles que somos una familia, que nos debemos apoyar y ahora es nuestro turno de ser fuertes para ellos.

Toluca es mi ciudad, capital del Estado de México, nos encontramos a una hora del DF, capital de mi país, México. Contamos con una institución para beneficio de los grupos vulnerables, se llama DIFEM, se encuentra dividida en delegaciones, conformadas por colonias, que apoyan en diversas partes de la ciudad. Mi colonia se encuentra cerca del Aeropuerto Internacional de Toluca y cuenta con dos módulos que se usan para dar clases de tejido, o cocina a las amas de casa, o ayudan a los chicos a hacer sus tareas en la tarde.

Se me ha ocurrido que podría solicitar un permiso para dar pláticas en fines de semana, distribuir panfletos en la colonia invitando a las pláticas, aclarando que no son pláticas médicas pues no soy doctora, más bien como crear un grupo de apoyo en donde podría distribuir las hojas que nos proporcionaron en cada módulo para ser desprendibles. Y a la vez poder compartir experiencias entre los integrantes, esta también sería una forma de liberar el estrés del cuidador, pues a parte de compartir consejos, datos, nos ayuda a darnos cuenta que no estamos solos, que mucha gente vive la misma situación y eso nos ayuda a no sentirnos como los únicos cuidadores. Tal vez con el tiempo hasta se pueda crear una red de apoyo en la colonia. Y con un poco de suerte, algún geriatra podría incluirse de vez en cuando como invitado, para que pudiera dar consejos y orientaciones médicas específicas.

A continuación presento un ejemplo de la invitación al público general para asistir a las pláticas.

## ¿Cómo es la Tercera Edad?

¡ Una familia con abuelitos es una bendición !



Nos aman, nos ayudan y nos cuentan historias.



Pero la vejez tiene sus etapas



Y por lo tanto, debemos conocer un poco más de esta etapa, para entenderlos mejor, apoyarlos y seguir manteniendo unida a la familia con amor y comprensión.

¡Te invito a participar en una plática sobre nuestros padres y abuelos y la nueva etapa de vida que están transitando! Podemos compartir experiencias, consejos y apoyo!

**Te espero en el primer módulo comunitario de la colonia, junto a las canchas de basquetboll. Los sábados a las 10:00 de la mañana.**



Al iniciar la presentación hablaría del nuevo concepto que la OMS ha dado para el envejecimiento, para que sepan que la vejez debe seguir siendo una vida activa, en la que podemos seguir siendo productivos mientras se monitorean las enfermedades que pueden empezar a aparecer o acrecentarse. Comentarles que hay que tratar de que el adulto mayor debe conservar su autonomía el mayor tiempo posible, y cuando poco a poco su movilidad se empiece a deteriorar ayudarlo a entender sus cambios y no se deprima.

Para organizar las pláticas lo haría de modo cronológico, para que las personas pudieran identificar desde los primeros síntomas. Les hablaría de:

- 1.- Cambios fisiológicos normales de la vejez.
- 2.-Cambios anormales de la vejez.
- 3.- Clasificación de los trastornos geriátricos.
- 4.- Las mayores causas de mortalidad.
- 5.- Considerar que los adultos mayores padecen a veces de varias enfermedades al mismo tiempo.
- 6.- Las opciones para el cuidado del enfermo que hay: los familiares, los cuidadores domiciliarios por horas, las “guarderías” matutinas, los cuidadores domiciliarios de planta y finalmente el internamiento en instituciones especializadas.
- 7.- Los tres tipos de edad que tenemos.
- 8.- Cómo ayudar en el proceso de envejecimiento.
- 9.- Los accidentes y cómo poder evitarlos.
- 10.- La funcionalidad que debe haber en el hogar.
- 11.- La necesidad del ejercicio y la distracción, según sus fuerzas.
- 12.- Problemática del enfermo en cama.
- 13.- Estar atentos con la hipertemia, la hipotermia, la hipertensión y los catarrros.
- 14.- Hablar de las variantes terapéuticas.
- 15.- La toma correcta de las medicinas y una buena relación con el doctor tratante.
- 16.- La nutrición en la vejez. Dieta especial para enfermedades determinadas.
- 17.- La demencia en la vejez.

Se que parece algo muy ambicioso, pero estoy segura que conforme los participantes platicuen sus casos, las pláticas serán más amenas y enriquecedoras.

Lo importante para mi es crear la cultura de cuidado geriátrico, y esto ayudará a que la gente vea con otros ojos a sus padres y abuelos, los trate de entender, no los ofendan, o piensen que son responsables de sus acciones, aunque éstas no sean lógicas. Conforme logremos esta conciencia, los beneficiados directos serán nuestras personas de la tercera edad.

De manera personal me ha resultado un curso muy útil, he comprendido cómo fue envejeciendo mi padre, me ayudó a entender más las actitudes que toma por su demencia, asumir la realidad de su enfermedad y afrontar que no hay cura, solo podemos darle una vida cómoda y satisfactoria.

Les aseguro que aprovecharé este conocimiento y lo difundiré a cuantas personas sea posible. Mi mensaje siempre será que las personas de la tercera edad merecen apoyo y respeto por parte de su familia, de la comunidad y de los médicos, porque el camino de todos nos llevará al mismo lugar y también reclamaremos respeto y amor.

**Martha Elizabeth Muñoz Pérez**