

La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días

Vida y Salud. Un programa para todos aquellos interesados por la salud física y mental. Vida y Salud es un programa elaborado y coordinado por profesores del curso de nivelación de ayudantes técnicos sanitarios que imparte la Universidad Nacional de Educación a Distancia. La semana pasada, dentro del ciclo Salud y Desarrollo, la profesora del curso de nivelación de ayudantes técnicos sanitarios Socorro Calvo nos hablaba de los aspectos biológicos de la vejez. Hoy, Maripaz Mompaz, directora del curso de nivelación de ayudantes técnicos sanitarios

sanitarios y Marilia Nicolás Dueñas, profesora de enfermería geriátrica en la clínica Puerta de Hierro de Madrid, nos introducen en los aspectos psicológicos y sociales de esta etapa de la vida. La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días

El fenómeno de envejecimiento progresivo de la población mundial es conocido desde hace años. En el mundo occidental este fenómeno es más acusado y por lo tanto alarmante. Todos los países desarrollados y en desarrollo empiezan a detectar la urgencia de adoptar medidas para solucionar los problemas que plantea una población envejecida. España, a pesar de ser una de las poblaciones más jóvenes de Europa, pasó ya en 1975 a formar parte de los denominados países envejecidos, esto es, con un índice de envejecimiento de la población por encima del 10%. En la actualidad, más del 12% de la población española tienen más de 65 años. Este proceso va en aumento progresivo, de tal forma que las previsiones indican que para el año 2001 la población española habrá superado el 15%, y el 15% de índice de envejecimiento.

movimiento. Las repercusiones de este hecho seguro se pueden resumir en dos, fundamentalmente. En primer lugar, aumento del índice de dependencia, esto es, de personas no productivas en relación con la población trabajadora, con las siguientes implicaciones económicas. Aumento de necesidades en materia de prestaciones sociales y sanitarias. Por ello, la sociedad actual tiende a considerar la vejez desde un prisma negativo. Pero la vejez no es un hecho estadístico simplemente y no se puede ver desde este enfoque únicamente. La vejez es un proceso complejo.

¿En qué consiste este proceso? ¿Qué es realmente envejecer? El gerontólogo y geriatras del mundo están en permanente debate. El gerontólogo y geriatras del mundo están en permanente debate. El gerontólogo americano Lansing propone la siguiente definición de envejecimiento. Es un proceso desfavorable de cambio, ordinariamente ligado al paso del tiempo, que se vuelve perceptible después de la madurez y concluye invariablemente en la muerte. El momento en el que se inicia este proceso desfavorable de cambio es otra cuestión. Algunos cambios desfavorables se producen muy pronto.

tenemos ejemplos evidentes. La amplitud del margen de acomodación visual se reduce a partir de los 10 años. El límite de los sonidos audibles disminuye antes de la adolescencia y la potencia sexual del hombre, según Kinsey, decrece después de los 16. Además, se sabe, por ejemplo, que cierta forma de memoria se ve menos cavada a partir de los 12 años. Después de los 20 y sobre todo a partir de los 30 se inicia la involución de algunos órganos. Estos son algunos ejemplos de cambios desfavorables en plena juventud, sin embargo, nadie lo relaciona con el proceso de envejecimiento. ¿Cuándo podemos considerar que se inicia este proceso? Veamos qué opina la gente. ¿A qué edad cree usted que una persona empieza a ser vieja? Bueno, pues yo tengo 57 y no me encuentro vieja, me encuentro muy bien todavía. Yo creo que si estás bien, por ejemplo, que no tiene salud, pues yo creo que no. Yo creo que hasta los 70, ¿no? Me imagino. Si estás bien, claro, si no...

estás enferma? Creo yo, vamos. ¿A qué edad crees tú que una persona empieza a ser vieja? A los 70 años. ¿Qué edad tiene? 70 años. ¿A qué edad cree que una persona empieza a ser vieja? Pues a los 45. Como hemos visto por estas contestaciones recogidas al azar, no existe ciertamente un criterio común. La razón del desacuerdo es que la vejez no es simplemente, como hemos dicho antes, un hecho estadístico. El concepto que la sociedad y el hombre tienen de la vejez va íntimamente ligado a la evolución cultural, pero también a la experiencia personal de cada uno. La vejez, dice Howell, no es una pendiente que todos bajan a la misma velocidad, sino un tramo de peldaños irregulares por los que algunos se precipitan más rápido que otros. Esto es la edad cronológica contada en días, meses y años, y la edad biológica en la que se precipitan más rápido. La edad biológica es la edad cronológica. Modificaciones en órganos y aparatos

están lejos de coincidir siempre. Es cierto que el proceso de envejecer supone, tarde o temprano, cambios biológicos, intelectuales y sociales que exigen de constantes adaptaciones por parte del ser humano que los experimenta. Pero en ningún caso se debe dar por sentado que estos cambios condicionan la enfermedad inexorablemente. El envejecimiento, desde el punto de vista orgánico, supone, entre otras cosas, pérdidas sensoriales, como reducción de la agudeza visual y auditiva, disminuye en general la función de los diferentes órganos y aparatos y así, por ejemplo, disminuye la capacidad pulmonar o el filtrado glomerular y, como consecuencia, la función renal. Entre los cambios intelectuales cabe destacar el deterioro de la memoria reciente, la disminución de la rapidez para el aprendizaje y, cambios adaptativos en la personalidad, claramente,

influidos por las características previas de personalidad y las dificultades psicosociales que experimenta la persona. La jubilación laboral La jubilación laboral, la pérdida de personas que hasta entonces habían constituido su entorno social habitual, pareja, familiares o familiares, amigos y otros factores tales como la adversidad del medio, la disminución del poder adquisitivo y la frecuente actitud de rechazo social e incluso a veces familiar, son los responsables de que con frecuencia exista un cierto sentimiento por parte de los ancianos de pesimismo e inutilidad, no viendo claro su papel ante la sociedad y falla en la vida de los ancianos.

favoreciendo la aparición de problemas de salud diversos. Los tres grupos de factores, biológicos, psicológicos y sociales antes mencionados, influyen en los resultados y así podemos ver que numerosos estudios sociológicos hacen énfasis en la mayor tasa de morbilidad de las personas por encima de 65 años. En las consultas de medicina general aproximadamente el 25% del total de las personas que acuden son ancianos. El 45% del total de las camas hospitalarias en este país están ocupadas por personas de este sector de población. Pero si bien es cierto que el envejecimiento puede influir por sí solo desfavorablemente en la salud, también es verdad que los prejuicios sociales son en gran parte los culpables del problema. De los numerosos conceptos erróneos que la sociedad tiene sobre la vejez,

Uno de los más frecuentes es asociar vejez y enfermedad. Nos empeñamos en etiquetar a las personas mayores de achacosas, mientras no cesamos de poner condiciones adversas para éstas. Un ejemplo claro, además del rechazo antes comentado, que conduce al anciano a la soledad y a la depresión, son las numerosas barreras arquitectónicas, sobre todo en las grandes ciudades, que impiden a los ancianos vivir en salud y les conducen a accidentes y lesiones. A pesar de todo, desde un punto de vista subjetivo, la gente mayor no se siente enferma. Así nos informan numerosas encuestas de opinión. Cuando se pregunta sobre el estado de salud a personas entre los 65 y los 85 años, del 45 al 50% de ellos contestan que su salud es buena o muy buena, frente a un 15 o un 17% que la consideran mala. ¿Cómo se encuentra usted de salud? Bien.

¿No tiene problemas de salud? Pues un catarrillo que otro. ¿Nos podría contestar, por favor, qué es lo que usted considera que es lo peor de hacerse mayor? Pues yo no lo veo mal, yo lo pido más que esté ágil, que no me caiga, no me rompa ninguna pierna ni eso y que me pueda ayudar a todo lo que pueda. Aunque soy mayor, pero me gusta ayudar a todo lo que pueda. ¿Qué es lo peor de hacerse mayor? Además, habría que analizar detenidamente factores que con frecuencia no son tenidos en cuenta.

En primer lugar, muchos problemas de salud de las personas de edad avanzada son el resultado de enfermedades adquiridas en otras etapas de la vida y que se han cronificado con la edad. A su vez, se han visto influenciadas por factores ambientales y hábitos de vida frecuentemente inadecuados. Por otro lado, la vejez es la etapa de la vida donde existe mayor tendencia a la cronicidad, pero también es cierto que a veces es debido al enfoque inadecuado de los cuidados sanitarios o a un pesimismo muchas veces injustificado por parte de los ancianos, sus familiares o incluso de los propios profesionales de la salud. Muchos trastornos que se atribuyen a la edad tienen su origen en enfermedades que serían fácilmente tratables en el momento adecuado. La enfermedad es un aspecto que se ha visto en la vida de los jóvenes y en la vida de los jóvenes.

han ocurrido al médico a estas edades avanzadas. La ignorancia, el temor o la obstinación pueden ser las causas, la mayor parte de las veces es la falta de conocimientos. Numerosos ejemplos de la historia, hombres de las artes y las letras, nos demuestran que se puede envejecer en salud. Cornaro, patricio veneciano del siglo XVI, se propuso como ejemplo en el tratado de la vida sobria y bien real.

reglamentada. En él dice, considero la edad que tengo como la más agradable y la más bella de la vida. Tenía 85 años. La Fontaine, a los 72 años, escribía, sigo sintiéndome siempre bien y tengo un vigor y un apetito extraordinario. Skinner, en su libro Disfrutar la vejez, dice, cuando se interpreta correctamente el

papel de viejo, sus rasgos principales son la tranquilidad, la sabiduría, la dignidad y la libertad. En la obra de Albert Kahn, Reflexiones sobre Pablo Casals, podemos leer, en mi último cumpleaños cumplí 93 años. Desde luego, esto no es ser muy joven, de hecho es más que 90, pero la edad es algo relativo. Si continuas trabajando y te abstraes, en el momento en que te encuentras con la vida, no te vas a quedar sin la vida. En la belleza del mundo que te rodea, la edad no significa envejecer.

al menos en el sentido ordinario. Siento las cosas más intensamente que antes y para mí la vida se hace más y más fascinante. Estos son algunos ejemplos de personas que consideraron la vejez una época privilegiada. Tiziano hizo su autorretrato entre los 80 y los 90 años. Goya lo hizo a los 70 años y Da Vinci a los 60, edad muy avanzada en aquella época. La vejez es una enfermedad.

no se obliguen a comportarse como enfermos como que la propia sociedad los considere así. Y en segundo lugar, que es preciso iniciar una serie de medidas que abarcan desde hábitos de vida saludables desde temprana edad hasta sistemas de atención en salud adecuados para atender a las necesidades específicas de este tipo de población que, como hemos visto, es creciente en nuestra sociedad. De ello, pues, hablaremos la próxima semana. No.

Han sido Maripaz Montpar, directora del curso de nivelación de ayudantes técnicos sanitarios que imparte la Universidad Nacional de Educación a Distancia y Marilia Nicolás Dueñas, profesora de enfermería geriátrica en la Escuela Universitaria de Enfermería de la Clínica Puerta de Hierro de Madrid, quienes nos hablaron de los aspectos psicosociales de la vejez. Hasta el próximo martes 7 de abril, que volveremos a contar con la presencia de Maripaz Montpar y Marilia Nicolás para tratar otros aspectos de esta etapa de la vida. Hasta entonces, buenas noches. Música Música

Y antes de dar paso a nuestro próximo programa Psicología Hoy, os dejamos con Isabel Quiñones y las noticias de la UNED.